



# Cha Mẹ

nobody's perfect

## Làm Cha Trong Những Hoàn Cảnh Đặc Biệt

Tất cả các bậc cha mẹ đều phải tìm cách xử lý những khó khăn hàng ngày trong việc nuôi dạy con cái. Đôi khi họ gặp phải những tình huống đòi hỏi họ nỗ lực hơn nữa.

### Nuôi Dạy Con Cái Khi Là Bố Đơn Thân

Là một ông bố đơn thân, quý vị sẽ có nhiều lo ngại giống như bất kỳ bậc cha mẹ nào khác. Quý vị có trách nhiệm đảm bảo đáp ứng tất cả các nhu cầu của con mình. Đây là một nhiệm vụ đầy khó khăn nhưng rất xứng đáng. Điều quan trọng là quý vị phải tìm cách giảm bớt căng thẳng, tự chăm sóc bản thân để có thể chăm sóc con tốt hơn.

**Hãy tin vào trực giác của quý vị.** Đôi khi các bậc cha mẹ khác sẽ đưa ra lời khuyên dù quý vị không yêu cầu. Người khác rất dễ đưa ra giả định về cách quý vị làm cha mẹ. Quý vị chính là chuyên gia của con mình vì vậy hãy tin tưởng vào phán đoán của bản thân. Không ai hoàn hảo và mọi người đều có thể mắc sai lầm. Điều quan trọng là hãy làm những gì quý vị thấy tốt nhất cho con mình.

**Xin trợ giúp.** Quý vị có thể chia sẻ gánh nặng của việc nuôi dạy con cái bằng cách xin trợ giúp từ gia đình và bạn bè. Thật tốt khi quý vị có sự hỗ trợ từ những người lớn khác trong cuộc sống của con mình. Mọi người đôi khi cần được giúp đỡ. Hãy xin lời khuyên từ những người quý vị muốn và tin tưởng. Hãy nhớ rằng bất kể là làm gì, quý vị sẽ không bao giờ làm hài lòng được tất cả mọi người. Điều quan trọng là QUÝ VỊ là cha mẹ của con mình. Quý vị đang làm một điều tốt đẹp khi nuôi dạy con cái.

### Làm Cha Sau Khi Ly Thân

Những người cha ly thân phải giải quyết các vấn đề cá nhân có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của họ với con mình. Điều đó là bình thường khi quý vị có cảm giác tức giận, tự ti và tổn thương trong thời gian ly thân. Rất nhiều điều sẽ thay đổi, chẳng hạn như vai trò người cha của quý vị và làm thế nào quý vị có thể sắp xếp thời gian với con mình. Hãy dành thời gian để thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống của quý vị.



Để tìm hiểu thêm thông tin về *Không Ai Hoàn Hảo*, hoặc tải về tài liệu này, vui lòng tìm kiếm “*Danh Sách Lời Khuyên của Không Ai Hoàn Hảo*” trên [Canada.ca](http://Canada.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## Làm Cha Sau Khi Ly Thân (tiếp theo)

Con quý vị có thể bối rối trước việc cha mẹ ly thân. Quý vị có thể giúp con hiểu những gì gia đình đang phải trải qua. Hãy giữ liên lạc với con theo bất kỳ cách nào có thể và quan tâm đến nhiều nhu cầu của con nhất có thể. Con cần quý vị trở thành một “ông bố thực sự”, chứ không chỉ là một người đàn ông vui vẻ. Quý vị cần tiếp tục đặt ra các ranh giới, quy tắc và kỷ luật.

Điều quan trọng là phải tách biệt cảm xúc của quý vị về bạn đời cũ khỏi mối quan hệ của quý vị với con. Phối hợp như một nhóm. Thỏa hiệp và thương lượng thường xuyên nhất có thể. Giữ xung đột ở mức tối thiểu. Luôn nói tốt về người bạn đời cũ của quý vị trước mặt con.

### Quý vị có thể tìm hỗ trợ:

- Tìm ai đó để nói chuyện. Hãy tìm một người biết lắng nghe, thấu hiểu vấn đề của quý vị và quan tâm đến quý vị. Quý vị có thể nói chuyện với bạn bè, thành viên gia đình, hàng xóm lớn tuổi, thành viên giáo sĩ, người hỗ trợ trong hội cha mẹ, hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

### Giúp con:


- Trả lời các câu hỏi của con về người cha/mẹ kia và hoàn cảnh gia đình của quý vị cho dù trẻ có hỏi nhiều lần như thế nào. Trả lời theo cách mà con có thể hiểu được. Hãy trả lời ngắn gọn, trung thực và tích cực.
- Tạo cho con sự thoải mái, dành thời gian và tình yêu thương cho con nhiều nhất có thể. Nói đi nói lại với con rằng:
  - quý vị rất yêu con.
  - con sẽ được quan tâm và chăm sóc cho dù có chuyện gì xảy ra.
  - việc quý vị và bạn đời cũ không còn sống chung với nhau không phải là lỗi của con.
- Con quý vị cần biết những gì sẽ xảy ra. Ngay cả khi quý vị và bạn đời cũ không sống cùng nhau, hai người vẫn có thể nói chuyện và thống nhất về những điều như thói quen và kỷ luật với con.

## Nuôi Dạy Con Cái Khi Là Bố Dượng

Làm bố dượng trong một gia đình tái hôn đòi hỏi quý vị phải nỗ lực và sáng tạo rất nhiều. Tuy nhiên, những nỗ lực hiện tại của quý vị sẽ được đền đáp xứng đáng sau này. Con riêng của quý vị sẽ cần phải điều chỉnh theo mối quan hệ mới với quý vị. Hãy cho con riêng của quý vị thời gian và đảm bảo rằng trẻ có liên hệ tích cực với cả hai bên gia đình. Hãy cho con riêng biết rằng quý vị hiểu đây là một khoảng thời gian khó khăn cho con. Bảo vệ con riêng của quý vị khỏi xung đột và các vấn đề khác của người lớn.

### Dưới đây là một số cách để giúp quý vị kết nối với con riêng:

- Tổ chức các hoạt động vui vẻ cùng nhau sẽ giúp hai bên hiểu nhau hơn
- Giúp chăm sóc con riêng của quý vị, đồng thời tôn trọng mối quan hệ của con với người cha/mẹ ruột của trẻ
- Chơi cùng nhau và để con riêng của quý vị dẫn dắt cuộc chơi
- Hãy tử tế, tích cực và kiên nhẫn khi con thích nghi trong mối quan hệ mới với quý vị
- Hỗ trợ con các thói quen hữu ích suốt cả ngày

 **Quý vị vẫn có thể đáp ứng nhu cầu của con trong những hoàn cảnh khó khăn.**

Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada chân thành cảm ơn sự hợp tác và hỗ trợ chuyên môn của Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) cùng mạng lưới quốc gia của tổ chức này trong việc phát triển danh sách lời khuyên của *Không Ai Hoàn Hảo* dành cho các ông bố.