



# 父母

nobody's perfect

## 特殊情況下的爸爸

所有父母都必須想辦法應對撫養孩子的日常挑戰。有時他們發現自己處於需要額外努力的情況。

### 作為單親家庭的爸爸

作為一個單親爸爸，您會有許多與其他父母一樣的擔憂。您有責任確保滿足您孩子的所有需求。這是一項艱鉅而有回報的任務。重要的是要找到通過照顧自己來減輕壓力的方法，這樣您才能更好地照顧孩子。

**相信您的直覺。**有時，其他父母會提供您沒有要求的建議。其他人很容易對您如何為人父母做出假設。您是您孩子的專家，所以相信您自己的判斷。***Nobody's perfect*** (人無完人)，每個人都會犯錯。重要的是做您認為最適合您孩子的事情。

**尋求幫助。**您可以通過向家人和朋友尋求幫助來分擔育兒的重擔。在孩子的生活中有其他正面的成年人是件好事。每個人都有需要幫助的時候。向您喜歡和信任的人尋求建議。請記住，無論您做什麼，您永遠不能取悅所有人。重要的是您是您孩子的父母。您在養育孩子是一件好事。

### 分居後當爸爸

分居後的爸爸處理可能影響他們與孩子關係的個人問題。在分居期間產生憤怒、自卑和受傷的感覺是正常的。很多事情都會發生變化，比如您作為爸爸的角色以及您與孩子共度時光的方式。花點時間適應生活中的變化。



欲了解更多關於 *Nobody's Perfect* 的信息或下載此文檔，  
請在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 搜索「*Nobody's Perfect Tipsheets* (人無完人小貼士)」。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## 分居後當爸爸(續)

您的孩子可能會對分居感到困惑。您可以幫助孩子了解您的家庭正在經歷什麼。以任何方式與您的孩子保持聯繫，並盡可能多地照顧他們的需要。您的孩子需要您成為一個「真正的爸爸」，而不僅僅是一個有趣的人。您需要繼續提供界限、規則和紀律。

將您對前伴侶的感受與您及孩子的關係分開是很重要的。團隊合作。盡可能頻繁地妥協和交涉。盡量減少衝突。總是在您的孩子面前好好說您的前伴侶。

### 通過尋求支援來幫助自己：

- 找人談談。尋找一個傾聽、理解您的問題並關心您的人。您可能想與朋友、家人、長者、鄰居、神職人員、您的父母團體促進者或醫療保健提供者交談。

### 幫助您的孩子：

- 無論孩子多久問一次，都要回答您孩子關於另一位父母和您的家庭狀況問題。用孩子能理解的方式回答。保持簡短、誠實和正面。
- 根據需要給孩子盡可能多的舒適、時間和愛護。一遍又一遍地告訴您的孩子：
  - 家愛他們。
  - 無論發生什麼，他們都會得到照料和關懷。
  - 您和您的前伴侶不再住在一起不是他們的錯。
- 您的孩子需要知道會發生什麼。即使您和您的前伴侶不住在一起，您仍然可以就孩子的日常生活和紀律等問題進行討論並達成一致。

## 繼父育兒

在重組家庭中擔當繼父需要努力工作和大量創造力，但您現在付出的努力會在以後得到回報。您的繼子需要適應您的新關係。給您的繼子一些時間，並確保他們與兩個家庭都有正面的聯繫。讓您的繼子知道您了解這是一個艱難的時期。保護您的繼子免受衝突和其他成人問題的影響。

### 以下是一些幫助與繼子建立聯繫的方法：

- 一起做有趣的活動有助於彼此了解
- 幫助照顧您的繼子，同時尊重他們與其他父母的關係
- 一起玩耍，讓您的繼子帶頭玩
- 當她適應您的新關係時，要善良、正面和有耐性
- 支持一整天的良好日常習慣

 **在充滿挑戰的環境中，您仍然可以滿足孩子的需求。**

加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 的合作和專業知識及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。