



父母

nobody's perfect

特殊情况下的父亲角色

所有父母都必须想办法应对抚养孩子的日常挑战。有时他们发现自己处于需要额外努力的情况。

作为单亲家庭的父亲

作为一个单身父亲，您会有许多与其他父母一样的担忧。您有责任确保满足您孩子的所有需求。这是一项艰巨而有回报的任务。重要的是要找到通过照顾自己来减轻压力的方法，这样您才能更好地照顾孩子。

相信您的直觉。有时，其他父母会提供您没有要求的建议。其他人很容易对您如何为人父母做出假设。您才是自己孩子的专家，因此请相信您自己的判断。人无完人，是人都会犯错。重要的是做您认为最适合您孩子的事情。

寻求帮助。您可以通过向家人和朋友寻求帮助来分担育儿的重担。在孩子的生活中有其他积极的成年人是件好事。每个人有时都需要帮助。向您喜欢和信任的人寻求建议。请记住，无论您做什么，您永远无法取悦所有人。重要的是您才是您孩子的父母。养育孩子是件好事。

分居后的爸爸角色

分居的父亲处理个人问题时可能会影响他们和孩子的关系。在分居期间有愤怒、自卑和受伤的感觉是正常的。很多事情都会发生变化，比如您作为父亲的角色以及您与孩子共度时光的方式。花点时间适应生活中的变化。



若需 *Nobody's Perfect* (人无完人) 的详细信息，要下载本档，请在 Canada.ca 上搜索“*Nobody's Perfect Tipsheets*” (人无完人小贴士)。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

分居后的爸爸角色(续)

您的孩子可能会对分居感到困惑。您可以帮助您的孩子了解家庭正在经历什么。以任何方式与您的孩子保持联系,并尽可能多地照顾他们的需求。您的孩子需要您成为一个“真正的爸爸”,而不仅仅是一个有趣的人。您需要继续提供界限、规则和纪律。

将您对前伴侣的感受与您与孩子的关系区分开来很重要。团队合作。尽可能频繁地妥协和商量。尽量减少冲突。总是在您孩子面前称赞您的前任。

通过寻求支持来帮助自己:

- 找人谈谈。寻找倾听、了解您的问题并关心您的人。您可能想与朋友、家人、长者、邻居、神职人员、您的父母团体协调者或医疗保健提供者谈谈。

帮助您的孩子:

- 回答您孩子关于他们的另一位父母和您的家庭状况的问题,无论他们询问得有多频繁。用孩子能理解的方式回答。简短、诚实和积极。
- 根据需要给孩子尽可能多的舒适、时间和关爱。不厌其烦地告诉孩子:
 - 有人爱他们。
 - 无论发生什么,他们都会得到照顾和关心。
 - 您和您的前任不再住在一起不是他们的错。
- 您的孩子需要知道会发生什么。即使您和您的前任不住在一起,您仍然可以就孩子的日常生活和纪律等问题进行讨论并达成一致。

作为继父的父亲角色

在混合家庭中成为继父需要努力工作和大量创造力,但您现在付出的努力会在以后得到回报。您的继子女需要适应您的新关系。给您的继子女时间,并确保他们与两个家庭都有积极的联系。让您的继子女知道您了解这是一个艰难的时期。保护您的继子女免受冲突和其他成人问题的影响。

以下是一些帮助与继子女建立关系的方法:

- 一起做有趣的活动有助于彼此了解
- 帮助照顾您的继子女,同时尊重他们与其他父母的关系
- 一起玩游戏,让您的继子女带头玩耍
- 当她适应您的新关系时,要善良、积极和耐心
- 每天都保持良好的作息习惯

 **您仍然可以在充满挑战的环境中满足您孩子的需求。**

加拿大公共卫生署非常感谢 Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) 及其全国网络在为爸爸开发 *Nobody's Perfect* (人无完人) 小贴士方面提供的合作和专业知识。