

વધુ સારી રીતે આગળ વધવું (2023)

બાળ ભૂમકિઓ: અલગ થયેલ માતાપિતા માટે

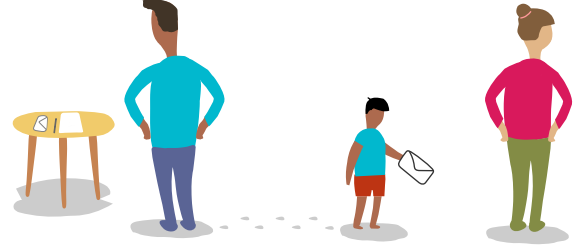


➔ જ્યારે માતાપિતા અલગ થાય છે, ત્યારે બાળકો ઘણીવાર એવું અનુભવી શકે છે કે તેઓને આ જુદી જુદી ભૂમકિઓમાં મૂકવામાં આવી રહ્યા છે. શું તમે કલ્પના કરી શકો છો કે તે (ભૂમકિઓ) શું હોય છે? વધુ જાણવા માટે કાર્ડને ફેરવો.

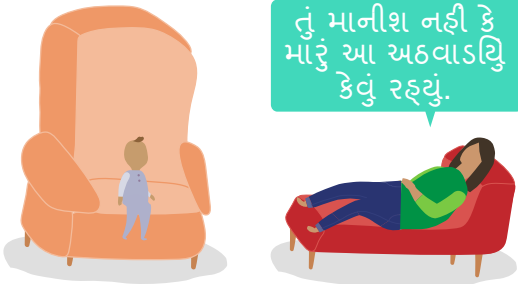
A)



B)



C)



D)



બાળ ભૂમકિઓ: અલગ થયેલ માતાપિતા માટે

A) જાસૂસ

તમારા બાળકને તેના અન્ય માવતર વશિ પૂછવું તેમને જાસૂસ હોવાની અનુભૂતકિરાવી શકે છે. તેઓ તમને સાચો જવાબ આપવા માંગશે, પરંતુ તેઓ તેમના અન્ય માવતરને દગો આપવાનું ઈચ્છશે નહીં.

તેના બદલે આ અજમાવો: તેઓએ સાથે વતિાવેલ સમય વશિ સામાન્ય પ્રશ્નોને વળગી રહે. જો તમને લાગે કે તમે તમારા ભૂતપૂર્વ જીવનસાથી વશિ ચકાસણીવાળા પ્રશ્નો પૂછી રહ્યા છો, તો તમારી જાતને પૂછો કે તમે ખરેખર શા માટે જાણવા માંગો છો.

C) કાઉન્સલર / સલાહકાર

તમારા બાળક પાસેથી ભાવનાત્મક ટેકો મેળવવો તેમને, તમને વધુ સારું કેમ લાગે એ પ્રયાસના દબાણ હેઠળ મૂકી શકે છે. તમને ટેકો આપવાનું કામ તેમનું નથી.

તેના બદલે આ અજમાવો: જો તમારું બાળક જુએ કે તમે અસહજ છો, તો તમે તેમને કહી શકો છો કે તમે કેવું અનુભવો છો. પરંતુ તેમને જણાવો કે તમે ઠીક થઈ જશો, અને તેઓએ ચંતિા કરવાની જરૂર નથી.

B) સંદેશવાહક

બાળકોને એકબીજાને સંદેશાઓ પહોંચાડવાનું કહેવું તેમને એક અસહજ સ્થિતિમાં મૂકે છે. તેમને ચંતિા થઈ શકે છે કે તેઓ જે પણ કરે, તે તેમના માવતરમાંથી એકને પરેશાન કરશે.

તેના બદલે અજમાવો: તમારા ભૂતપૂર્વ જીવનસાથી સાથે સીધી વાત કરવાનો રસ્તો શોધો. જો તે સરળ ન હોય, તો પરસ્થિતિનિ શાંત અને આદરપૂર્ણ રાખવામાં સહાયતા માટે કોઈ તટસ્થ વ્યક્તિને પૂછવાનો પ્રયાસ કરો.

D) મધ્યસ્થી

માતાપિતાને એકબીજાની સાથે દલીલ કરતા જોવુંબાળકો માટે ખૂબ જ અસ્વસ્થ કરનાર હોઈ શકે છે. તેઓ સમસ્યાને હલ કરવાની જરૂર અનુભવી શકે છે, જે બાળકો માટે બહુ જ મોટી જવાબદારી છે.

તેના બદલે આ અજમાવો: તેમને જણાવો કે આ સમસ્યાઓનું નરિકરણ કરવું તે પુખ્ત વયના લોકો માટે છે. તેમને ખાતરી આપો કે તમે બંને તેમને હજી પણ પ્રેમ કરો છો, ભલે તમે હવે સાથે નથી.