

# نحو علاقة أفضل

أدوار الوالدين: للآباء المنفصلين

2023



عندما ينفصل الوالدان، فإنهما يتصرفان تجاه بعضهما البعض في بعض الأحيان بطريقة تضع أطفالهما في مواقف صعبة. هل تتعرف على أي من هذه السلوكيات؟ اقلب البطاقة لمعرفة المزيد.

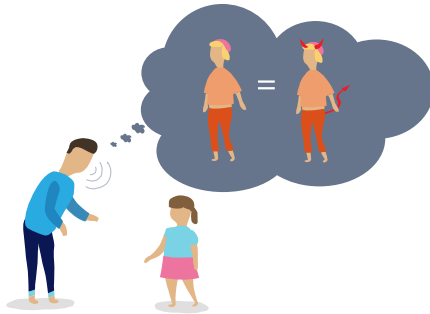
(أ)



(ب)



(ج)



(د)



# أدوار الوالدين: للآباء المنفصلين

## (أ) استفزاز الوالد الآخر لطفلك

إذا أضفت إلى إجهاد شريكك السابق أو قلقه، فقد يكون له تأثير مباشر على طفلك. وسيجد الوالد الذي يشعر بالإرهاق صعوبة في تلبية احتياجات طفله.

حاول بدلاً من ذلك: فكر في قراراتك من وجهة نظر طفلك. اسأل نفسك، "كيف يحتمل أن يؤثر ذلك الأمر على طفلي؟"

## (ب) التنافس لتكون الوالد المفضل

قد يعني التنافس مع شريكك السابق فقدان التواصل بما يحتاجه طفلك حقاً. لا يرغب معظم الأطفال سوى الوقت والاهتمام من والديهم.

حاول بدلاً من ذلك: ركز على ما يحتاجه طفلك منك. اسأل نفسك، "هل أفعل ذلك لمصلحة طفلي، أم لسبب آخر؟"

## (ج) شتم الوالد الآخر لطفلك

عندما يشتم الوالدان بعضهما البعض، قد يشعر الأطفال بأنهم مجبرون على الانحياز لأحد الطرفين. قد يتجنبون إخبارك بالمشاكل لأنهم سيكونون قلقين بشأن رد فعلك.

حاول بدلاً من ذلك: إذا كنت بحاجة إلى التنفيس عن مشاعرك، فاتصل بصديق موثوق به أو أحد أفراد العائلة. اعمل على إيجاد حلول واحرص على حماية طفلك من أي مشاحنات سلبية.

## (د) منع طفلك من التحدث عن والده الآخر

قد يكون من المؤلم سماع طفلك يتحدث عن والده الآخر. ولكن إذا اعتقد الأطفال أنهم يزعجون والديهم، فقد يبدأون في الاحتراس بشأن ما يقولونه.

حاول بدلاً من ذلك: تذكّر أن طفلك لا يزال يحب والده الآخر. أظهر الاهتمام، وقل شيئاً إيجابياً، وحاول أن تبتسم - حتى لو لم يكن الأمر سهلاً دائماً.