

# نصائح لتربية مشتركة أفضل مع الآخرين الذين يعيشون معك



تحدث التربية المشتركة عندما تشاركون رعاية طفلك مع شخص آخر في منزلك. وقد يكون الوالد الآخر أو الشريك أو الزوج. ويمكنك ممارسة التربية المشتركة مع جد أو جدة طفلك أو أي شخص آخر قريب منك. وتعني التربية المشتركة أن يعمل مقدمو الرعاية معًا ليكونوا شركاء أفضل أثناء تربية الطفل. ولن يوجد توافق في كل الأوقات بينك وبين شريكك على الأفضل لطفلك. ويعتبر التواصل هو المفتاح.

## فيما يلي بعض النصائح لتقليل التوتر أثناء التربية المشتركة.

**التنظيم.** جرّبي تقويمًا أو تطبيقًا لمساعدة عائلتك على البقاء على المسار الصحيح. وخصصي وقتًا للمرح أيضًا! ابدئي تقليدًا مثل قصص ما قبل النوم العائلية أو رحلات الملعب يوم الأحد. وتجلب هذه الطقوس الارتباط بالأيام المزدحمة. وسيساعدك الجدول الزمني على الشعور بمزيد من التنظيم. كما سيساعد طفلك (أطفالك) على الشعور بالأمان لأنه سيعرف ما يمكن توقعه.

**مشاركة الرعاية.** ربما يكون أحد مقدمي الرعاية الشخص الذي يتحلى بالكثير من الصبر على نوبات الغضب. وربما يكون الآخر أفضل في قيادة السيارات لمسافة طويلة والجد هو الأفضل عند وقت النوم. تحلي بالمرونة بشأن من قد يؤدي المهام المختلفة. وإذا كنت بحاجة إلى تبديل المهام، اطلبي ما تحتاجينه: "هل يمكنك من فضلك التعامل مع نوبة الغضب التالية؟ يوم سيء."

**اعترفي عندما تخطئين.** إذا ارتكبت خطأ، اعتذري أمام أطفالك. ولا حرج في أن تقولي "آسفة" لأطفالك في بعض الأحيان. ويقوي الاعتذار في الواقع علاقاتك ويعطي طفلك مثالاً جيدًا يحتذى به.

**تجنب الإفراط في السيطرة.** في كثير من الأحيان، يشعر أحد مقدمي الرعاية أن شريكه يسيطر كثيرًا على الطريقة التي تتم بها الأمور. كونوا منفتحين للتعلم من بعضكم البعض. إذا كان كل مقدمي الرعاية مرتاحين لمشاركة وجهات نظرهم، فسوف يكتسب الكل المزيد من الرؤية.

**عدم الموافقة بكل احترام.** استهدف في التحدث بوضوح إلى شريكك. وتجنبي العبارات المطلقة مثل "أبدًا" و"دائمًا" لأنها قد تزيد الصراع.



**السماح بالاختلافات.** لن يفعل شريكك دائمًا الأشياء مثلك تمامًا. ولا بأس بذلك! ينمو الأطفال حتى عندما تتم الأمور بشكل مختلف. دعي شريكك وطفلك يجدان طريقتيهما الخاصة. ويساعدهما هذا على بناء رابطة خاصة.

**التعبير عن الامتنان.** يعني كونك أحد الوالدين الكثير من العمل! ويعتبر الحصول على شريك ممتن شيئًا صغيرًا يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. احرصي على تقدير الأشياء الصغيرة. وربما سيفعل شريكك في التربية الشيء نفسه.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

