

Koparantalite Apre yon Separasyon oswa Divòs



Yon bon relasyon koparantalite ka difisil lè ou pa nan yon relasyon womantik ankò ak lòt paran an. Sepandan, lè nou aprann antann nou, sa ede timoun yo santi yo an sekirite. Travay ansanm pou elve yon timoun (oswa plizyè timoun) se yon pwosesis ki pran tan. Men kèk konsèy:

KONSANTRE SOU TIMOUN OU AN.

Menm si relasyon ou an chanje, ou dwe toujou antann ou epi pale regilyèman ak lòt paran an. Vize kenbe bagay yo konsantre sou pitit ou yo ak sa yo bezwen yo.

KITE BAGAY YO PASE POU W GRANDI.

Kòlè kont ansyen patnè w la ka domaje relasyon koparantalite w. Eseye kite tout ansyen fristrasyon ale. Chèche konsèy oswa lòt sipò si w kapab. Chwazi batay ou yo ak anpil atansyon. Eseye reflechi byen anvan ou fè gwo reyaksyon oswa pa dakò. Konfli difisil pou ou, lòt paran an ak pitit ou.



KENBE LIMIT YO FÈM.

Gen anpil bagay (netwayaj kay, travay) ki pa fè pati relasyon ou ankò ak lòt paran an. Kounye a, ou gen pou diskite sou desizyon pou timoun yo sèlman. Li ka difisil pou w aksepte nouvo wòl ak nouvo limit yo. Men, yo fè pati kreyasyon yon bon relasyon koparantalite.

KITE PITIT OU YO RENMEN LÒT PARAN AN.

Eseye pa di anyen mal sou ansyen patnè w la devan pitit ou a. Tibebe yo konprann plis bagay ke sa yo ka di. Tande move bagay sou lòt paran yo renmen an kreye konfizyon ak panik.

PREPARE W POU DESEPSYON YO.

Kisa ou ap fè si lòt paran an pa vini nan yon vizit nou te pwograme? Eseye pa blame oswa plenyen. Ou ka diskite sou sa ki te pase a ak lòt paran an pita. Konsantre sou santiman pitit ou a epi di yo se pa fòt yo. Di yo, "Se yon vre desepsyon" Ou ka anvizaje konseye pou pitit ou a tou, si sa posib. Moman sa yo pi difisil si lòt paran an desevwa pitit ou a souvan epi ou ka oblije fè konvèsasyon avè l sou fason pou evite sa yo pi devan.

JWENN BON FASON POU KOMINIKE.

Eseye yon kaye ki fè ale vini (oswa yon aplikasyon jounal sou entènèt). Apwòch sa a ka ede w kenbe alimantasyon, woutin ak aktivite yo menm jan an nan de fwaye yo. Pale sou woutin ak limit pou wè si ou ka dakò. Panse sou itilizasyon ekran yo, lè dòmi ak lè manje. Lè bagay yo pa ka konsistan, timoun yo ka adapte yo ak diferan prensip nan chak fwaye. Pale byen klè sou diferans yo. Di, "Sa a se prensip lakay papa w e sa a se prensip isit la."

Tout sijesyon sa yo difisil pou w fè si w santi w vrèman fache ak/oswa tris. Santiman w ak estrès ou ka akablan. Li espesyalman enpòtan pou w byen pran swen tèt ou si sitiyasyon an ak lòt paran an difisil. Pale sou bagay yo ak yon zanmi, yon manm fanmi oswa yon konseye. Mande espesyalis HS ou a yon referans si w gen difikilte.

