

Nissupportjaw lil Uliedna Permezz ta' Co-Parenting Effettiv

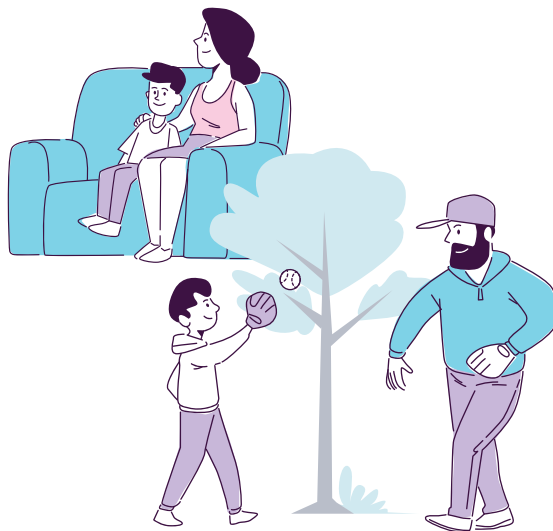
Artiklu 01

Co-parenting tfisser responsabbiltà maqsuma bejn iż-żewġ ġenituri, id f'id ma' rispettt reċiproku lejn l-irwol u l-awtorità ta' kull ġenitur fit-trobbija tal-ulied.

Hija **element importanti** li jiddetermina l-kwalità tar-relazzjoni bejn il-ġenituri u t-tfal u turi appoġġ pożittiv lejn it-tfal meta jinfirdu l-ġenituri.

Minkejja dan kollu, il-co-parenting jista' jippreżenta **għadd ta' sfidi**. Il-ġenituri jistgħu jesperjenzaw **inċertezza** u jsibuha diffiċli biex irabbu lil uliedhom flimkien b'mod effettiv għal diversi raġunijiet, **fosthom nuqqas ta' fiduċja, rabja, u dwejjaq jew niket**. L-istudji juruna li l-livell ta' kooperazzjoni bejn il-ġenituri, il-mod kif jimmanigġjaw il-kunflitti ta' bejn il-koppja, kollha għandhom sehem importanti fit-trobbija flimkien tal-ulied.

Il-kooperazzjoni hija essenzjali biex il-co-parenting ikun ta' suċċess, għax tirrifletti r-rispett reċiproku bejn il-ġenituri u ssaħħaħ komunikazzjoni effettiva. Tippromwovi wkoll responsabbiltà indaqs bejn iż-żewġ ġenituri għall-gid tal-ulied u tippermetti lil-ġenituri jagħtu appoġġ prattiku u emozzjonali lil xulxin. Meta l-kunflitt ma jigix immanigġjat b'mod effettiv, il-ġenituri jdghajfu lil xulxin, u jżidu t-tensjoni għalihom u għal uliedhom.



L-istudji juru li t-tfal ma jbatux wisq meta l-ġenituri jikkoperaw flimkien u jimmanigġjaw id-diġwid ta' bejniethom **b'rispett** lejn xulxin.

Wara s-separazzjoni xi ġenituri jibqgħu f'bieb, filwaqt li għal oħrajn din tkun diffiċli. Minkejja dan, **il-co-parenting xorta jista' jirnexxi jekk il-ġenituri jaħdmu b'ħala tim** biex irabbu lil uliedhom u jipprovdulhom sens ta' għaqda u konsistenza, anke jekk huma nfushom ma jibqgħux f'bieb.

Meta l-kunflitti bejn il-ġenituri ma jkunux immanigġjati b'mod tajjeb, l-ulied jistgħu jhossuhom maqbudin f'nofs l-argumenti tal-ġenituri. It-tfal huma sensittivi għall-ġlied bejn il-ġenituri, u evidenza klinika turi li jistgħu jgarrbu dwejjaq, ansjetà u saħansitra jwaħħlu fihom infushom għall-ġlied bejn il-ġenituri. Ir-riċerka turi wkoll li s-saħħa mentali u l-imġiba tat-tfal mhumiex influwenzati biss mir-relazzjoni ġenitur-wild, **imma wkoll mill-kwalità ta' relazzjoni bejn il-ġenituri u kif iqassmu t-trobbija tal-ulied.**

Ostaklu komuni għal co-parenting effettiv huwa meta l-ġenituri **jwaħħlu f'xulxin**. Wara li r-relazzjoni tintemm, il-ġenituri jistgħu jinqabdu f'morsa ta' narrattiva **'jien għandi raġun u inti għandek tort'**, li ssaħħa is-sens ta' htija anke jekk iż-żewġ individwi jippruvaw jaġixxu fl-aqwa interess tal-ulied. Il-ġenituri jistgħu jkunu qed jesperjenzaw wkoll uġiġħ emozzjonali u kunflitti mhux solvuti, li jagħmluha aktar diffiċli li japprezzaw metodi differenti ta' kif trabbi lill-ulied. Madankollu, it-trobbija tal-ulied għal tul ta' żmien m'għandhiex tibqa' stressanti u tqila daqskemm tkun fil-fażi tas-separazzjoni.

Co-parenting effettiv jagħti prijorità lis-saħħa emozzjonali tal-ulied, tevita pressjoni fuqhom biex jagħzlu bejn ġenitur u ieħor, u tevita li t-tfal infushom jieħdu l-irwol ta' adulti fejn ikunu mistennija jipprovdu appoġġ emozzjonali lill-ġenituri tagħhom. Importanti ħafna li l-ġenituri jhaddnu relazzjoni ta' co-parenting li tindirizza l-htigijiet tagħhom, filwaqt li, aktar importanti, tappoġġja l-bżonnijiet fit-tul ta' wlidhom. Anke meta r-relazzjoni tintemm, it-tfal xorta jibqgħu jkollhom bżonn li jhossuhom emozzjonalment sikuri, protetti, u li jingħataw appoġġ f'aspetti differenti ta' ħajjithom.



Appoġġ lill-Ulied li Jsiru Adulti

Artiklu 02



Meta naħsbu fuq il-ġenituri, ħafna drabi ngibu quddiem għajnejna s-snin bikrin: it-trobbija tal-ulied, il-ħolqien ta' rutini, jew il-gwida taż-żgħażaġ matul l-adolessenza.

Imma l-irwol tal-ġenituri ma jntemmx meta l-ulied isiru adulti. Anzi, ir-relazzjoni ta' bejniethom tinbidel għal xi ħaġa differenti – ħafna drabi aktar kumplessa – għax il-ġenituri jkomplu jinkwetaw fuq uliedhom filwaqt li jitgħallmu modi godda ta' kif joqogħdu pass lura.

Għal ħafna ġenituri, dan l-istadju jgħib **miegħu taħlita ta' emozzjonijiet**. Ħafna drabi jhossuhom kburin meta jaraw lil uliedhom jikbru u jaqbd u ħajjithom, u jiksbu l-identita' tagħhom. Imma jaf ikun hemm ukoll mument i fejn jinkwetaw, iħossuhom imnikktin, jiffrustraw ruħhom, jew iħossu li ma jistgħu jagħmlu xejn. L-ulied adulti jista' jkun li jagħmlu għażliet li l-ġenituri ma jaqblux magħhom, iġarrbu diffikultajiet fir-relazzjonijiet tagħhom jew fuq ix-xogħol, ibatu emozzjonalment, jew jitbiegħdu mill-ġenituri kemm fiżikament u emozzjonalment. B'differenza minn meta wliedhom kienu żgħar, issa l-ġenituri ma jistgħux jipproteġuhom dejjem jew isolvu l-problemi tagħhom.

Waħda mill-akbar bidliet li jistgħu jagħmlu

l-ġenituri hija li jsibu bilanċ bejn li jagħtu appoġġ u li jindaħlu żżejjed. Huwa naturali li jkunu jridu jagħtu l-għajjnuna, speċjalment jekk l-ulied ikunu qed ibatu. Biss, meta l-ulied isiru adulti jkunu jeħtieġu l-isparju biex jiżbaljaw, jitgħallmu mill-esperjenza, u jitgħallmu jsiru indipendenti. Xi kultant is-sappoort jiswa aktar meta l-ġenituri ma jippruvawx jagħtu pariri u jkunu biss emozzjonalment preżenti, jisimgħu bil-kalma, juru li qed jifhmu, u jemmnu li wliedhom adulti jistgħu jiffaċċjaw l-isfidi u jsibu triqthom.

Il-komunikazzjoni wkoll għandha t-tendenza tinbidel matul din il-fażi fil-ħajja. Hemm aktar ċans li l-ulied adulti jibqgħu viċin tal-ġenituri meta jhossuhom rispettati, aktar milli taħt kontroll. Taħditiet miftuħa, attitudni ta' kurżità aktar milli kritika, u spazju għal opinjonijiet differenti, kollha jistgħu jgħinu biex tissaħħaħ ir-relazzjoni. Anke mument i żgħar – bħal meta jistaqsu għal xulxin, ikla flimkien, jew jesprimu apprezzament – jistgħu jagħmlu differenza kbira.

Fl-istess ħin, **importanti ħafna li jinżammu**

l-boundaries. Appoġġ lill-ulied li saru adulti ma jfissirx li l-ġenituri jitgħabbew b'kull responsabbiltà tagħhom – emozzjonalment, Prattikalment, jew finanzjarjament. Il-ġenituri jistgħu juru mħabbithom u appoġġ filwaqt li jinkoraġġixxu sens ta' responsabbiltà u ħajja indipendenti.

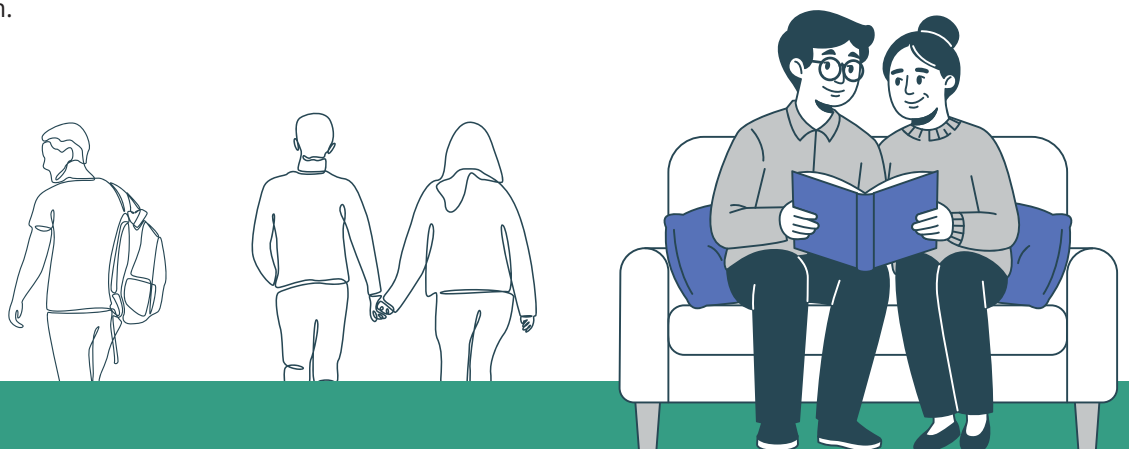
Huwa importanti wkoll li l-ġenituri jiffukaw

fuqhom infushom. Wara tant snin jagħtu prijorità lil ħaddieħor, dan il-perjodu jista' joffrilhom l-opportunità li jerġgħu jsibu l-ħbieb, interessi, miri personali, u jieħdu ħsieb tagħhom infushom. F'ħafna familji, ir-relazzjoni bejn il-ġenituri u l-ulied tissaħħaħ meta t-tnejn li huma jagħtu spazju lil xulxin biex jikbru bħala individwi.

M'hemmx gwida perfetta ta' kif il-ġenituri għandhom iġibu ruħhom meta l-ulied isiru adulti, u kull familja tesperjenza dan l-istadju b'mod differenti. Ir-relazzjonijiet ikomplu jevolvu matul iż-żmien. L-aktar li jgħodd huwa li jinżamm sens ta' konnessjoni fejn, kemm il-ġenituri, kif ukoll l-ulied iħossuhom mismugħa, rispettati, sostnuti, u stmati hekk kif il-ħajja tkompli tinbidel.

Il-faži tal-Bejta Vojta (Empty-nest syndrome) hija t-transizzjoni emozzjonali li jesperjenzaw xi ġenituri meta t-tfal adulti tagħhom jitlejqu mid-dar u jsiru aktar indipendenti. Għalkemm din hija faži normali fiċ-ċiklu tal-ħajja tal-familja, xorta waħda tista' taffettwa s-sens ta' identità, ir-rutina, l-iskop, u s-saħħa emozzjonali tal-ġenituri.

- **Reazzjonijiet komuni** jistgħu jinkludu dwejjajq, solitudni, ansjetà, bidliet fil-burdata, sens ta'vojt, u incertezza fuq il-futur.
- Ġenituri li dejjem kienu preżenti fil-kura u t-trobbija tal-ulied, **jistgħu jsibuha aktar diffiċli biex jaddattaw**, u f'xi każijiet, il-firda tista' taffettwalhom ukoll ir-relazzjonijiet intimi tagħhom jew il-komunikazzjoni fil-familja.
- **Mhux kull ġenitur jesperjenza din il-faži tal-bejta vojta**, u anke dawk li jgarrbuha, jistgħu jirreaġixxu għaliha b'modi differenti, b'emozzjonijiet diffiċli u ta' tama fl-istess waqt.
- Biż-żmien, ħafna ġenituri jagħrfu u **jaċċettaw l-indipendenza ta' wliedhom bħala proċess** san u naturali fl-iżvilupp tagħhom.
- Dan l-istadju jista' jgħodq **ukoll opportunitajiet** biex il-ġenituri jiffukaw mill-gdid fuq is-saħħa personali tagħhom, ir-relazzjonijiet, l-interessi, u miri li forsi kienu warrbu fil-ġenb fl-istadji ta' qabel ta' ħajjithom.
- **Xi strateġiji utli** li jistgħu jgħinu lill-ġenituri huma li jerġgħu jagħmlu kuntatt mas-sieħeb/sieħba tagħhom, isaħħu relazzjonijiet importanti, jiskopru mill-gdid il-passatempo tagħhom, ikomplu jistudjaw, u joħolqu rutini godda.
- **Iż-żamma ta' konnessjonijiet soċjali** permezz tal-ħbieb, l-involvement fil-komunità, jew fil-volontarjat jistgħu jnaqqsu s-solitudni u jżidu s-sens ta' skop u appartenenza.
- **L-importanza li tingħata priyorità lis-saħħa fiżika u emozzjonali permezz ta' drawwiet tajbin** u l-kuntatt mal-ulied adulti, filwaqt li jirrispettaw l-indipendenza tagħhom, kollha jappoġġjaw addattament pożittiv għas-sitwazzjoni.
- **Is-sapport minn ħbieb ta' fiduċja, membri tal-familja, jew professjonisti** jista' jgħin lill-ġenituri jimxu 'l quddiem f'din il-faži tal-ħajja b'kunfidenza, ċarezza, u reżiljenza akbar.



Ikkuntattjana

L-opinjoni tiegħek hija importanti għalina. Jekk għandek xi suggerimenti jew kummenti tista' tikkuntattjana kif jidher hawnhekk.

Għal iktar informazzjoni dwar kif l-Employee Support Programme jista' jgħinek, jew biex tagħmel appuntamenti, ikkuntattjana fuq: 22001210 Email: esp.opm@gov.mt Sit Elettroniku: www.esp.gov.mt. Is-servizz huwa kunfidenzjali u mingħajr ħlas.

Għal iktar tagħrif dwar il-kundizzjonijiet u d-drittijiet rigward l-impjieg tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Uffiċjali Pubbliċi bit-telefon 22001225, bl-email one-stop-shop.psd@gov.mt, jew billi żżurna għewwa People & Standards Division, 3, Castille Place, Valletta.

Segwi l-paġna ta' [Facebook-Is-Servizz Pubbliku](https://www.facebook.com/Is-Servizz-Pubbliku) jew żur publicservice.gov.mt L-għan ta' din in-newsletter huwa li żżid l-għarfien u tipprovi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.