



LÀM CHA MẸ VAI TRÒ LÀM CHA

Dành cho những người cha nghĩ đến con



Dành cho những người cha

Hiểu các con

Tìm kiếm sự hỗ trợ

Sẵn sàng để lo

Tạo sự ổn định

“Tôi nhớ những lúc bên cha. Tôi đã có thể xử lý được việc đó. Đau khổ hơn rất nhiều khi không có cha.”

Trẻ nói

“Tôi nghĩ điều quan trọng nhất mà tôi đã làm được, với tư cách là một người cha, là sẵn sàng để lo cho các con tôi.”

Cha nói

“Cha mẹ nên giải thích cho các con những trải nghiệm của họ, những việc các con cần chuẩn bị về mặt tinh thần, và đến đâu để tìm các nguồn hỗ trợ và mạng lưới an toàn.”

Nhân viên y tế nói



Bất cứ lúc nào cũng cần sự nỗ lực cho việc làm cha. Nhưng khi trong gia đình có người mắc bệnh tâm thần, cách quý vị trao đổi với các con có thể ảnh hưởng lớn đến sự phát triển và sự an lạc của các con.

Hiểu con mình

Mặc dù mỗi đứa trẻ đều có những cá tính khác nhau, nhiều người cha có những mong đợi cụ thể đối với con. Nếu quý vị hiểu được tiềm năng của con và nhu cầu của chúng trong mỗi thời kỳ phát triển, quý vị có thể điều chỉnh những mong đợi của mình để phù hợp với các nhu cầu của con.

Khi quý vị điều chỉnh các mong đợi của mình để phù hợp với khả năng và sở thích riêng của con, quý vị cho con một cảm giác yên tâm và xây dựng niềm tin và sự tin tưởng của con đối với quý vị. Xây dựng một mối quan hệ tích cực bằng cách trao đổi một cách cởi mở sẽ giúp quý vị thu hút được con. Khi quý vị hiểu được con, quý vị sẽ có những nhận xét tốt hơn về cách có thể hỗ trợ con.

Điều quý vị có thể làm

- **Quan tâm đến** các hoạt động của con. Hỏi về những việc con làm ở lớp mẫu giáo, các bài học nhạc thể nào v.v.
- **Hỏi con về bạn bè của con** và nói chuyện về chúng những khi thích hợp.
- **Tìm tòi về những suy nghĩ và cảm xúc của con** và tìm xem con có lo lắng băn khoăn gì không.
- **Tìm hiểu về con** và nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đó, hãy ghé thăm Raising Children Network (Mạng lưới Nuôi Dưỡng Con) tại www.raisingchildren.net.au hoặc đọc một trong số rất nhiều cuốn sách hiện có về sự phát triển của trẻ em hoặc cách làm cha mẹ.

Sự liên hệ

Trẻ có thể có rất nhiều câu hỏi khi một người trong gia đình bị ốm. Dù trẻ có bày tỏ được các quan ngại hay không, hầu hết trẻ sẽ xây dựng

những ý nghĩ về vấn đề đang diễn ra. Bàn bạc vấn đề với con theo cách mà con có thể hiểu được sẽ bảo vệ con khỏi những suy nghĩ rằng vì chúng mà có những việc đang diễn ra. Các con cũng sẽ hiểu rằng chúng không đơn độc trong trải nghiệm này, và do đó sẽ thấy đỡ hơn.

Khi quý vị bắt đầu nói chuyện với con về bệnh tâm thần, hãy lưu ý tuổi và khả năng hiểu thông tin của con. Nếu các con quý vị ở các độ tuổi khác nhau, quý vị có thể nói chuyện riêng với từng đứa. Kể cả trẻ nhỏ hơn có thể học cách hiểu việc đang diễn ra, nhưng có thể không biết cách bày tỏ những lo lắng của chúng. Khi một người lớn quan tâm đến chúng có thể giải thích việc gì đang diễn ra và giúp chúng xác định cảm xúc của mình; điều đó sẽ ảnh hưởng tích cực nhiều đến sức khỏe cảm xúc của chúng.

Quý vị có thể làm gì

- Nói cho con biết những gì đang diễn ra không phải là do lỗi của con và con có thể hỏi các câu hỏi.
- Cho chúng biết rằng bệnh tâm thần không bị 'lây' như bệnh cảm lạnh, và đó là một bệnh thông thường.
- Giải thích rằng người bị bệnh có thể hồi phục.
- Nếu thích hợp, cho các con biết rằng cả gia đình có thể tiếp tục sống chung.
- Cùng với con xây dựng một kế hoạch chăm sóc khi quý vị hoặc người phối ngẫu của mình trở nên không khỏe.

Quan sát trẻ

Là cha mẹ quý vị có thể nhận ra được bệnh tâm thần có đang ảnh hưởng đến cảm xúc của các con hay không. Nếu quý vị nhận thấy có bất cứ dấu hiệu đau buồn hay căng thẳng nào, hãy an ủi các con hoặc sắp xếp để các con nhận được sự hỗ trợ cần thiết.



Những thay đổi tiêu cực trong cách xử sự của con thường có liên quan đến sự đau buồn và có thể biểu hiện có điều gì đó không ổn. Ví dụ, nếu trẻ thường xuyên than phiền rằng chúng cảm thấy 'không khỏe' hoặc nói với quý vị rằng chúng bị đau bụng hoặc đau đầu, đó có thể là dấu hiệu trẻ bị căng thẳng hoặc lo lắng.

Một số trẻ có thể rút khỏi các hoạt động gia đình hoặc xã hội thường có. Ngược lại, trẻ có thể bình thường ở nhà nhưng ở ngoài lại xử sự một cách bất thường. Quý vị có thể nói chuyện với nhân viên ở nhà trường để hiểu thêm về những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của trẻ để quyết định xem liệu trẻ có cần sự hỗ trợ thêm.

Quý vị có thể làm gì

- Quan sát hành vi của trẻ để tìm các dấu hiệu của sự đau buồn
- Chú ý những thay đổi tiêu cực trong cách xử sự.
- Hỏi giáo viên hoặc huấn luyện viên về hành vi của trẻ.

Tìm kiếm sự hỗ trợ cho con

Đôi khi tìm kiếm sự hỗ trợ bên ngoài cho con có thể mang lại hiệu quả tốt. Có một lợi ích từ việc xây dựng các mối quan hệ xã hội trong và ngoài gia đình. Có được các mối quan hệ với người cùng trang lứa có thể nâng cao sự mau phục hồi về cảm xúc ở những người trẻ tuổi, giúp chúng đương đầu tốt hơn những thách thức của bệnh tâm thần trong cuộc sống gia đình.

Cha mẹ và trẻ không cần phải giải quyết các cảm xúc đau buồn hoặc căng thẳng một mình. Nếu quý vị lo lắng là con đang đau buồn, tìm sự hỗ trợ của một chuyên gia sức khỏe tâm thần là điều hữu ích.

Có rất nhiều thông tin và sự hỗ trợ sẵn có cho trẻ. Một số trang web hay có những câu chuyện kinh nghiệm bản thân của những người trẻ tuổi đã có trải nghiệm sống với bệnh tâm thần kể lại mà có thể hữu ích cho trẻ đọc.

Quý vị có thể làm gì

- Khuyến khích trẻ tham gia thảo luận với các bạn bè, giáo viên hoặc một huấn luyện viên đáng tin cậy.
- Khuyến khích trẻ tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần tại www.copmi.net.au (phần dành cho trẻ) và tham gia thảo luận trực tuyến tại au.reachout.com hoặc www.headspace.org.au
- Đối với trẻ từ 5-25, đường dây nóng Kids Helpline cung cấp dịch vụ tư vấn 24 giờ/ngày qua điện thoại, e-mail hoặc trang web www.kidshelp.com.au hoặc 1800 55 1800.
- Tìm một tư vấn viên cho trẻ tâm sự. Có thể bắt đầu bằng cách nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị.

Sẵn sàng để lo cho con

Bệnh tâm thần có thể kéo dài và không đoán trước được nhưng có thể quản lý được nếu được hỗ trợ đúng cách. Việc tiếp tục tham gia trong đời sống của các thành viên trong gia đình và đặc biệt là đời sống của các con là điều không thể xem thường.

Điều quý vị có thể làm

- Tham gia vào đời sống của các con càng nhiều càng tốt bằng cách tham gia vào các hoạt động thể thao và các hoạt động trong nhà trường của các con, cùng nhau đi công viên hoặc bãi biển.
- Chia sẻ thường xuyên những thời gian chất lượng như cùng đọc sách, xem phim, hoặc chơi trò chơi điện tử.
- Tìm sự hỗ trợ mà quý vị và gia đình cần cho những lúc khi cha/mẹ bị ốm.

Suy nghĩ rập khuôn cũ không giúp ích cho các con.

- ~~Nếu tôi không thể kiếm tiền nuôi gia đình thì ở đó cũng chẳng có lợi gì.~~
- Để các con thấy được mình đang đóng góp bằng bất kỳ cách nào là một điều tốt cho chúng.
- ~~Nhiệm vụ của tôi là đặt ra và thi hành các quy định, nếu không các con sẽ không tôn trọng tôi.~~
- Lắng nghe trải nghiệm của con và cùng con thiết lập các quy định có thể giúp con và tôi gần nhau hơn (quý vị không cần phải đặt ra tất cả các quy định cùng con).
- ~~Các con sẽ thấy là một gánh nặng hoặc yếu đuối nếu tôi nói về bệnh tâm thần của tôi hoặc phối ngẫu của tôi.~~
- Nếu tôi bần bạc với các con điều gì đang diễn ra khi nào phù hợp các con sẽ dễ hiểu và xoa dịu hơn.

- Nếu cần thiết, bệnh vực các con, đặc biệt nếu có sự bất nạt hoặc kỳ thị ảnh hưởng đến các con.
- Suy nghĩ lại về những suy nghĩ rập khuôn xưa cũ về vai trò của người cha.

Tạo nên sự ổn định

Khi bệnh tâm thần của cha/mẹ làm gây xáo trộn cuộc sống gia đình, các sinh hoạt thường lệ và các kế hoạch chăm sóc có thể tạo nên cảm giác an toàn cho trẻ em. Thách thức ở đây là tìm ra được sự cân bằng giữa cái không đoán được và sự vô trật tự, và quá nhiều quy định với rất ít sự linh động. Quan trọng là cần phải xem xét lại các sinh hoạt thường lệ và các kế hoạch để quan sát tính hiệu quả của nó đối với gia đình quý vị.

Xung đột và bất đồng là một phần của cuộc sống gia đình. Điều quan trọng thiết yếu cho sự an lạc của con cái là cách mà cha mẹ xử lý việc này. Nếu quý vị không hài lòng với cách quý vị đã xử lý tình huống nào đó, quý vị có thể nói chuyện về điều này và xin lỗi nếu thích hợp.

Điều quý vị có thể làm

- Thiết lập các ranh giới, sinh hoạt thường lệ và các kế hoạch mà cho phép được lựa chọn và linh động. Cho các con tham gia vào việc đưa ra quyết định có thể có hiệu quả tốt.
- Xử lý xung đột và bất đồng với thái độ tôn trọng.

Truy cập www.copmi.net.au/dads để xem video và links để có nhiều thông tin hơn



Nói chuyện với một người nào đó | Lấy thêm thông tin
Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au
Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au
SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org