



NGƯỜI PHỐI NGẪU VÀ QUÁ TRÌNH NUÔI DẠY CON

Dành cho những người cha nghĩ đến con



Dành cho những người cha

Điều gì là tốt nhất cho con tôi?

Nuôi dạy con cùng với mẹ của con

Các mối quan hệ thay đổi

Làm việc với những khác biệt

“Cha luôn hỗ trợ mẹ cho dù thỉnh thoảng đó là một việc thật khó khăn, nhưng cha biết tình hình sẽ trở nên tốt hơn.”

Trẻ nói

“Quý vị cảm thấy bức bối, buột miệng và nói “em chẳng chịu cố gắng gì cả”. Nhưng hãy xin lỗi vì tình thần hỗ trợ là một điều rất là, rất là quan trọng đối với phổi ngẫu và con của quý vị.”

Cha nói

“Cùng bắt tay nhau làm việc là cách sẽ có hiệu quả cho các con.”

Nhân viên y tế nói



Trẻ chấp nhận rằng mọi các gia đình đều có vấn đề trực tiếp lúc này lúc khác. Trẻ không mong đợi sự hoàn hảo. Nhưng khi quý vị và phổi ngẫu bất đồng ý kiến, cách quý vị giải quyết vấn đề như thế nào mới là điều quan trọng cho sự an lạc của trẻ.

Điều gì là tốt nhất cho con?

Một yếu tố quan trọng đóng góp vào sự phát triển cảm xúc và an lạc của trẻ chính là mối quan hệ tích cực, tương trợ giữa cha mẹ. Mối quan hệ hợp tác giữa mẹ và cha giúp trẻ cảm thấy an tâm. Khi người cha thể hiện sự tôn trọng đối với mẹ của các con, người cha chính là đang hỗ trợ các con. Kể cả khi cha và mẹ đã ly thân thì điều này vẫn đúng.

Khi quý vị thể hiện sự hợp tác, đặc biệt là trong việc giải quyết những khó khăn gây ra xung đột, quý vị cũng đang dạy con cách giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

Quý vị có thể làm gì

- **Thể hiện sự tôn trọng** Trong những lúc căng thẳng trẻ em có thể cảm nhận được sự căng thẳng giữa cha mẹ. Bằng cách nói với thái độ tôn trọng về mẹ của các con giúp các con hình thành những thái độ tích cực về bản thân chúng.
- **Nghĩ đến các con** Những khi quý vị thấy khó mà có thể tập trung được vào những điểm tích cực, hãy cố nghĩ đến sự an lạc của con mình, như vậy sẽ tăng thêm động lực cho quý vị.
- **Hiểu những hệ quả** Trong khi một mối quan hệ tương trợ về mặt cảm xúc giữa cha mẹ là một yếu tố có tính bảo vệ cho các con, điều ngược lại cũng đúng.
- **Nói chuyện với các con** Bàn bạc về những ảnh hưởng của bệnh tâm thần để giúp các con hiểu những việc gì có thể xảy ra nếu quý vị (hoặc người mẹ) bị ốm.

- **Nghĩ về những gì mình nói** Hãy nói chuyện về căn bệnh thay vì nói về người bị bệnh. Ví dụ: đừng nói “bà mẹ cáu kỉnh của con!” Thay vì vậy, hãy nói: “bệnh đó làm mẹ con cáu kỉnh”.
- **Dành thời gian cho bản thân** Dành thời gian để làm các việc cho bản thân trong khi một thành viên của gia đình hoặc một người trợ giúp khác đến giúp.

Cùng mẹ của các con chăm sóc con

Khi bệnh tâm thần là một phần của mối quan hệ, quan hệ vợ chồng có thể trở nên phức tạp hơn.

Làm người phổi ngẫu và cha/mẹ là một thử thách lớn, đặc biệt là khi bản thân không được khỏe. Đây là lúc quý vị có thể cần tìm kiếm sự trợ giúp (xem mặt sau). Nếu phổi ngẫu của quý vị bị bệnh tâm thần, quý vị có thể phải cáng đáng thêm một số trách nhiệm, đặc biệt là vào những khi phổi ngẫu của quý vị không được khỏe. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp nếu quý vị đang phải cùng một lúc đảm đương nhiều việc và quản lý xung đột.

Học cách linh hoạt và chia sẻ trách nhiệm làm cha/mẹ có thể trở nên khó khăn khi bệnh tâm thần tạo nên sự bất ổn. Hãy bàn bạc về trách nhiệm chung trong việc nuôi dạy con, dù quý vị có sống với mẹ của các con hay không, hoặc khi quý vị là thành viên trong một gia đình có cha/mẹ kế.

Điều quý vị có thể làm

- **Nói chuyện với một người bạn tin cậy**, nhóm hỗ trợ hoặc tư vấn viên để giúp quý vị tìm cách giải quyết các tình huống khó khăn.
- **Xây dựng một kế hoạch** để giúp hướng dẫn quý vị (hoặc phối ngẫu) trong việc nuôi dạy con và các nhiệm vụ khác trong thời gian quý vị (hoặc phối ngẫu) bị ốm.
- **Xây dựng một bàn tay hỗ trợ** với các con (xem tờ thông tin Tìm kiếm sự trợ giúp của chúng tôi).
- **Luôn gần bó với các con** bởi vì sự tham gia của quý vị trong đời sống của các con là thiết yếu cho sự an lạc của chúng.

Luôn gần bó với các con.

- ✓ Nếu quý vị không sống toàn thời gian với con mình, hãy làm một cuốn album hình và những gì có thể gợi nhớ lại những việc quý vị đã cùng làm với các con (ví dụ. Một chiếc lá từ một chuyến đi trong rừng, chiếc vé xe buýt, dấu vân tay đầy dầu mỡ sau khi sửa chiếc xe đạp, hình vẽ viên xung quanh bàn tay hoặc bàn chân của quý vị, một bức tranh, một câu chuyện hài hước). Thêm một trang sau mỗi chuyến thăm. Những kỷ niệm sẽ sớm trở thành một kho tàng quý báu.
- ✓ Trẻ em mọi lứa tuổi đều yêu thích những trò chơi lẫn lộn, như đánh nhau bằng gối, chơi trò đánh trận và bóng đá footy. Tiếp xúc thể chất tăng cường sự gần bó với các con và giảm căng thẳng thông qua việc tiết ra các hormone đem lại 'cảm giác tốt' cho não.
- ✓ Xây dựng một lối đi xe đạp, treo chiếc xích đu, chơi oẳn tù tì, vật tay, ăn picnic ở sân sau nhà, ngoài bãi biển hoặc một công viên. Quý vị sẽ giữ được sự gần bó thông qua các hoạt động chung.

Đối phó với những thay đổi trong quan hệ

Khi bệnh tâm thần là một phần của cuộc sống của quý vị, mối quan hệ của quý vị có thể thay đổi, đặc biệt là trong các giai đoạn sức khỏe kém. Nếu quý vị (hoặc phối ngẫu) bị bệnh, những thay đổi về cách ứng xử có thể ảnh hưởng đến việc liên hệ, sự gần gũi và tin tưởng. Khi cả hai người hiểu được bệnh tâm thần và ảnh hưởng của bệnh, quý vị sẽ chuẩn bị được cho những thay đổi và những gì cần lường trước. Bằng cách điều chỉnh mong đợi của mình đối với người kia, quý vị có thể vượt qua những giai đoạn ốm bệnh và thích nghi với những thay đổi.

Phối ngẫu của một người đang có bệnh tâm thần có thể gặp phải nhiều cảm xúc lẫn lộn và thách thức. Ngoài việc các yêu cầu thiết thực tăng lên đáng kể, yêu cầu cần có sự kiên nhẫn và chấp nhận đối với người bệnh cũng tăng thêm. Những nhu cầu tăng thêm này có thể gây hại. Để có thể tiếp tục vượt qua những thách thức này cùng lúc phải hỗ trợ gia đình, quý vị (hoặc phối ngẫu) cũng cần xử lý những nhu cầu riêng của bản thân.

Điều quý vị có thể làm

Có một thỏa thuận Hiểu được các ảnh hưởng của bệnh tâm thần và cùng phối ngẫu lên kế hoạch đối phó với bệnh có thể giúp tránh được xung đột. Mô tả bằng lời lẽ mà cả hai người có thể hiểu được khi một trong hai người bị bệnh, ví dụ:

- Giai đoạn một, **hãy để tôi yên một mình**
- Giai đoạn hai, **hãy nhẹ nhàng, kiên nhẫn và quan tâm**
- Giai đoạn ba, **kiên quyết là tôi nên gọi nhân viên chăm sóc sức khỏe tâm thần của tôi**
- Giai đoạn bốn, **đưa tôi đến bệnh viện**

Giải quyết những khác biệt

Những khác biệt có thể xuất phát từ những quan niệm văn hóa và quan niệm trong việc nuôi dạy con và có thể làm tăng thêm áp lực cho mối quan hệ, đặc biệt là khi gia đình bị ảnh hưởng của bệnh tâm thần.

Trẻ em có thể thích nghi với sự khác biệt trong cách nuôi dạy của cha mẹ, nhưng nếu các bất đồng không được giải quyết, quý vị nên tìm đến sự trợ giúp giải quyết xung đột, vì sự an lạc của con cái.

Điều quý vị có thể làm

Khi những khác biệt giữa quý vị và phối ngẫu cần có sự điều chỉnh:

- bàn bạc về những khác biệt khi các con vắng mặt (chứ không phải chỉ ở một phòng khác).
- lắng nghe quan điểm và quan niệm của phối ngẫu, ghi nhận những quan điểm này, sau đó trình bày quan điểm của mình.
- tìm cách giải quyết bằng cách tìm một giải pháp mà cả hai cùng chấp nhận được.
- tìm kiếm sự giúp đỡ từ một tổ chức hỗ trợ hoặc một tư vấn viên (nếu thực tiễn) khi các khó khăn trở nên không thể vượt qua được.
- ghi nhớ rằng các con sẽ vẫn được lợi khi người cha/mẹ bị bệnh về tâm thần tiếp tục có mặt trong cuộc sống của các con, khi nào thực tiễn.

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
Relationships Aust | 1300 364 277 | www.relationships.org.au