

Người Mẹ Đơn Chiếu

tập sách hướng dẫn về nuôi dạy con một mình

7 bước để đối
phó với sự
thay đổi

Gắn gũi với
con cái:
phương sách
& gợi ý

Tìm sự giúp đỡ
& hỗ trợ cần thiết

Nên thảo luận về những
vấn đề tế nhị như thế nào

Những người mẹ đơn chiếu kể
truyện của mình: “Tôi tự biết mình
làm tròn bốn phận chu đáo”

Người Mẹ Đơn Chiếu * tập sách hướng dẫn về nuôi dạy con một mình



A Victorian
Government
initiative



Parenting Research Centre
raising children well





mục lục

1	NHỮNG LÚC ĐỔI THAY	2
2	NUÔI DẠY CON NÔNG ẨM & THƯƠNG YÊU	12
3	CHA/MẸ KHỎE = CON MAU LỚN KHÔN	22
4	NGƯỜI CHA CỦA CON QUÝ VỊ	28
5	CÂU TRUYỆN CỦA QUÝ VỊ	36
6	GIÚP ĐỠ & HỖ TRỢ	40



Cuộc Khảo Sát Ý Kiến Về Nuôi Dạy Con

Trong năm 2008, có 480 phụ nữ trên khắp nước Úc đã tham gia cuộc khảo sát ý kiến độc giả *Mạng Lưới Nuôi Dạy Con* về kinh nghiệm làm mẹ đơn chiếc. Chúng tôi xin cảm tạ tất cả các người mẹ đã không ngần ngại chia sẻ kinh nghiệm của mình và đã cho phép chúng tôi viện dẫn lời của họ trong ấn phẩm này.

KÝ TỰ



Tìm một tổ chức trong những trang Giúp Đỡ & Hỗ Trợ từ 42– 45



Điều nên biết & số liệu



Thông tin

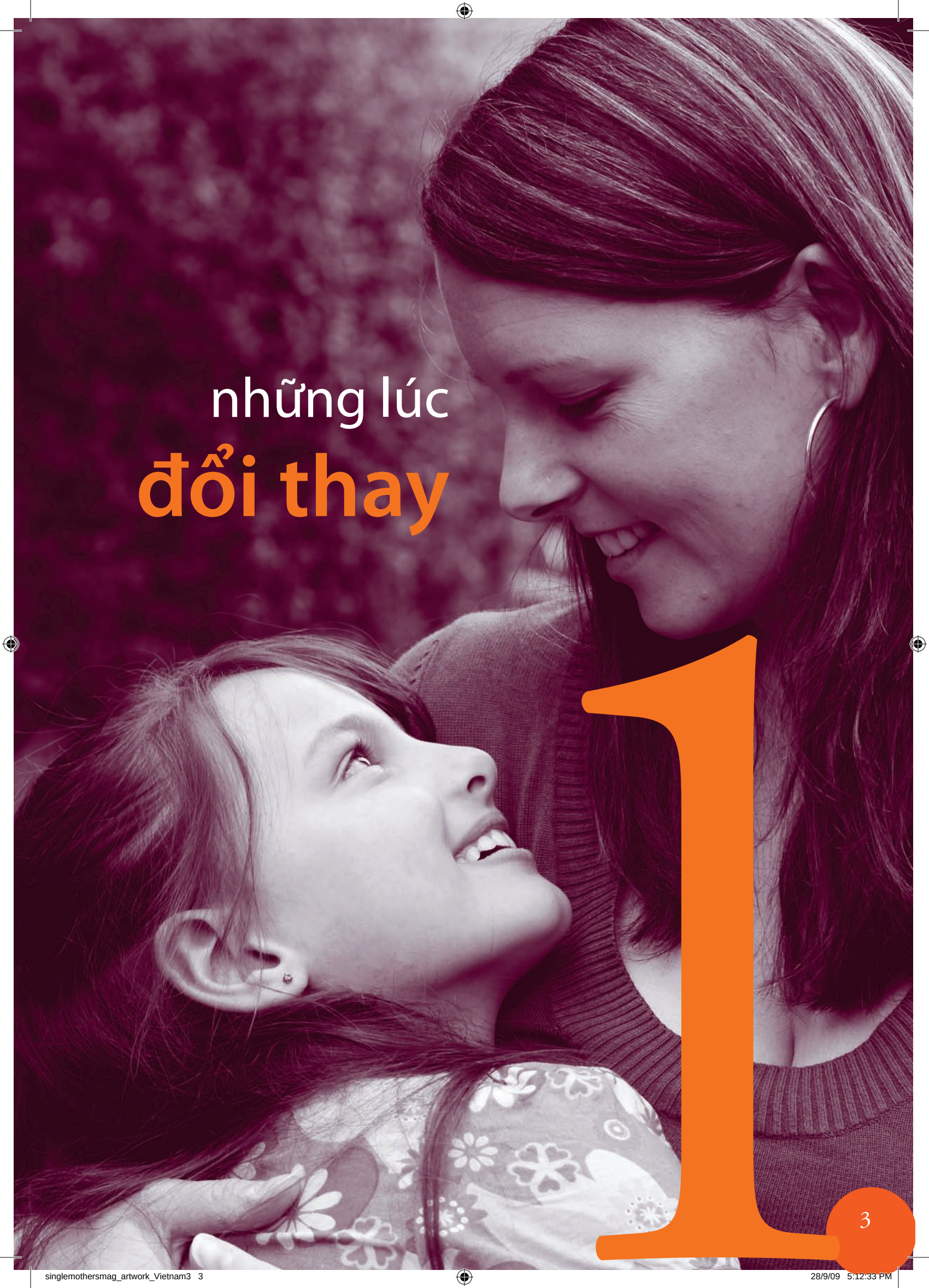
dành cho những người mẹ đơn chiếc

LÀ NGƯỜI MẸ ĐƠN CHIẾC, QUÝ VỊ CÓ THỂ PHẢI ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG LÚC & TÌNH HUỐNG NUÔI DẠY CON KHÓ KHĂN MÀ NHIỀU NGƯỜI KHÁC KHÔNG PHẢI ĐỐI PHÓ

Chúng tôi hy vọng tập sách này sẽ mang lại nhiều ích lợi cho quý vị. Mục đích của tập sách này là cung cấp những gợi ý thiết thực về việc thích nghi với sự thay đổi, tự săn sóc, giúp đỡ con cái đối phó và người trong gia đình có quan hệ tốt đẹp với nhau.

Kinh nghiệm làm mẹ đơn chiếc của mỗi người mỗi khác. Tập sách này thừa nhận những kinh nghiệm và câu chuyện đã được chia sẻ và công lao cùng lòng tận tụy cần thiết của tất cả những người mẹ đơn chiếc.





những lúc đổi thay



f

ĐIỀU NÊN BIẾT & SỐ LIỆU

Cuộc đời người mẹ đơn chiếc có lúc có thể khó khăn là điều không mấy ai ngạc nhiên. Những chuyện như lợi tức để tiêu xài của gia đình đơn chiếc bị giảm 47% so với gia đình có đôi; phải dọn nhà và tìm nguồn trợ giúp của láng giềng mới có thể nói là một trong những yếu tố gây căng thẳng tinh thần nhất trong đời. Theo ước lượng, có từ 25 đến 40% trong số tất cả các người mẹ đơn chiếc đều trải qua cảnh bạo hành trong gia đình.

tồn tại & sống vui sống khỏe

NẾU VỪA MỚI TRỞ THÀNH NGƯỜI MẸ ĐƠN CHIẾC, CÓ THỂ QUÝ VỊ CẢM THẤY THẾ GIỚI CỦA MÌNH BỊ ĐẢO LỘN

Những thay đổi cùng cảm giác bất ổn đi đôi với việc trở thành người mẹ đơn chiếc có thể gây ra những nỗi khổ tâm. Quý vị có thể có những cảm xúc mãnh liệt như: tức giận, buồn rầu, bức bối, sợ hãi, sốc, có lỗi, hối tiếc, nhẹ lòng, hy vọng, vui mừng. Con cái quý vị cũng có thể trải qua những khoảng thời gian dao động tình cảm này.

Cảm giác đau buồn và mất mát cũng là một phần của hành trình này. Buồn cho những ước mơ mà quý vị đã có lần cùng chia sẻ và quãng đường đời mình sẽ dẫn bước trước mắt. Bị mất đi một người trong mái ấm gia đình, một người quý những giây phút trong ngày và những thành tựu nho nhỏ hàng ngày của con cái.

Tuy là tình huống gay go – nhưng cũng có thể là lúc để quý vị tìm hiểu về chính mình và tìm hướng đi mới. Người mẹ đơn chiếc thường nói về cảm giác được tự do và thoát khỏi cảnh xung đột và căng thẳng tinh thần khi phải thương lượng với người phối ngẫu. Thậm chí quý vị có thể cảm thấy phấn khởi về cuộc đời mới của mình.

Việc thích nghi với cuộc đời làm mẹ đơn chiếc là một giai đoạn. Là thời gian để tìm hiểu về mọi việc và làm quen dần với cuộc đời mới. Nhiều người mẹ đơn chiếc coi đây là một bước ngoặt, rồi dần dà mọi việc sẽ sáng sủa hơn nhiều. Chắc chắn quý vị có thể vượt qua những lúc này – hãy tin tưởng như vậy.

“Khi có con, tôi không hề có ý nghĩ mình sẽ nuôi con ‘bán thời’ ... tôi vẫn cảm thấy buồn mỗi khi con sum vầy với cha nó – vì vắng mặt con và cũng vì tất cả những mất mát của một mái ấm gia đình mà tôi hằng mong ước.”

“Người phối ngẫu của tôi qua đời trước cả lúc tôi biết mình có thai là chuyện hoàn toàn ngoài sức tưởng tượng của tôi. Rồi sau đó tôi đã qua một hành trình, một kinh nghiệm đáng ngạc nhiên và thỏa mãn và tôi cảm thấy mình được trời thương rất nhiều. Lạc quan mà nói, tôi đã có cơ hội để gần gũi hơn với con gái tôi so với nếu tôi ở trong bất cứ hoàn cảnh nào khác.”

Thích nghi với những lúc thay đổi

i

THÔNG LỆ & TẬP TỤC

Thông lệ giúp trẻ em thích nghi và cảm thấy an toàn và tự tại, đặc biệt là trong những lúc thay đổi. Hãy tìm cách nhận ra những thông lệ nhỏ nhỏ nhưng thực sự có tầm quan trọng đối với con, chẳng hạn như một ngày chơi đùa đều đặn với bạn bè. Hãy bàn tính với con nếu con đủ lớn khôn. Trấn an con rằng những sắp xếp này sẽ tiếp tục khi con ở với quý vị.

Duy trì một số **tập tục** là điều tốt. Mỗi gia đình có những tập tục khác nhau, dù quý vị không nghĩ vậy. Cách quý vị đánh thức con dậy vào buổi sáng hoặc những lời quý vị nói với con lúc con đi ngủ là những tập tục mà quý vị có thể duy trì dễ dàng và con quý vị sẽ cảm thấy yên lòng vô cùng.

Lập ra những thông lệ mới, đặc biệt là nếu những sắp xếp gởi trẻ có thay đổi hoặc quý vị cần phải chi tiêu dè sẻn. Nếu con đủ khôn lớn, quý vị hãy cùng với con lập ra những thông lệ mới. Một vài thông lệ mới sẽ không làm thay đổi gì lớn lao lắm và có thể giúp làm cho cuộc sống dễ thở hơn một chút.

TRỞ THÀNH NGƯỜI MẸ ĐƠN CHIẾC CÓ THỂ VÍ NHƯ QUÝ VỊ CÙNG VỚI CON ĐẶT CHÂN ĐẾN MỘT XỨ LẠ

Quý vị có nhiều việc phải làm, nhưng lại không rõ đường đi nước bước, chưa kể đến vấn đề ngôn ngữ hoặc nơi ăn uống ngon rẻ (ai nấy cũng đều đói bụng!).

Con cái hỏi quý vị mình sẽ làm gì hả mẹ và quý vị hoàn toàn mù tịt. Quý vị không biết nên làm gì tiếp theo nhưng quyết tâm học hỏi.

Khi lâm vào tình trạng bất ổn, quý vị nên làm những việc thực tiễn trước và nhờ hoàn tất được những việc cần thiết, có thể quý vị sẽ cảm thấy mình chủ động hơn. Thế nhưng khi có con cái, quý vị khó có thể nào làm hết được mọi việc nhỏ nhặt và vì tiền bạc và thời giờ eo hẹp hơn, quý vị có thể khó đơn giản hóa công việc và có thời giờ để vui hưởng. Những gợi ý để chống chọi dưới đây có thể có ích cho quý vị trong lúc ban đầu.

NHỮNG PHƯƠNG SÁCH DÀNH CHO BẢN THÂN QUÝ VỊ

Cầu cứu

Có thể quý vị ngại nhờ giúp đỡ, thế nhưng nhờ giúp đỡ và nhận sự giúp đỡ không có nghĩa là quý vị bất tài bất lực. Thực ra, nhờ giúp đỡ là điều khôn ngoan cho cả quý vị lẫn con cái. Phần **Giúp Đỡ & Hỗ Trợ** ở cuối tập sách này có những ý kiến về việc nhờ người khác giúp đỡ thêm và tìm cách giải quyết vô vàn vấn đề về bảo dưỡng con cái, tài chánh và luật pháp.



Nghỉ bệnh & lúc khẩn cấp

Có sẵn kế hoạch phòng hờ cho trường hợp con phải ở nhà không đi nhà trẻ hay đi học được. Điều này có nghĩa là thảo luận với hãng sở về hình thức làm việc linh động hoặc tìm người láng giềng, bạn bè hoặc người trong gia đình mà quý vị có thể nhờ đón con từ nhà trẻ, trường mẫu giáo hay trường học hoặc giúp đỡ về bữa ăn. Nói chuyện trước với con để con không bị ngỡ ngàng nếu con hoặc quý vị bị bệnh.

Xa cách con cái

Đây có thể là một trong những điều khó thích nghi nhất và có thể dẫn tới cảm xúc bị mất mát, cô đơn và thất vọng tận cùng. Hãy trù tính trước để quý vị có thể chịu đựng được trong những lúc xa con. Nếu được, hãy thỏa thuận về một cách thức để quý vị có thể liên lạc với con trong những lúc này: gọi điện chúc con ngủ ngon, gửi email hay tin nhắn. Che giấu mọi mối lo âu trong những lúc này sẽ giúp con quý vị dễ thích ứng với lúc thay đổi.

TRỢ GIÚP CON

Giải giải cho con hiểu về những thay đổi.

Độ tuổi của con quý vị sẽ là yếu tố quyết định quý vị có thể nói với con nhiều ít. Hãy nói chuyện với tinh thần lạc quan về những thay đổi và cho con có thật nhiều cơ hội để đặt câu hỏi.

Để cho con có quyết định

Cho con đóng góp ý kiến trong những quyết định nhỏ nhặt hàng ngày chẳng hạn bày trí đồ đạc hoặc dự tính cho những bữa ăn. Tham khảo ý kiến của những đứa con lớn tuổi hơn về thời lượng con sẽ ở với quý vị hoặc với cha.

Để cho con tham gia làm việc nhà

Ngay cả trẻ em nhỏ cũng có thể làm một số các công việc nhà như dọn dẹp đồ chơi, dọn bát đĩa hoặc cất quần áo. Mọi người trong nhà đều tham gia thảo luận phân chia công việc nhà.

Hai mái nhà, hai nếp sống

Trẻ em đối phó rất giỏi với nếp sống khác nhau tại những mái nhà khác nhau, miễn là có nội quy rõ ràng và quý vị không thay đổi nếp sinh hoạt bất chợt. Có thể quý vị phải nhắc nhở con rằng 'ở nhà này chúng ta làm theo cách này.' Hãy đọc thêm về cách thức xử trí với tình huống này trong phần **Cha của con: Hai mái nhà.**

Thời gian gia đình sum vầy

Tìm cơ hội để dành thời gian và vui hưởng, dù chỉ mở nhạc và khiêu vũ với con. Gia đình tụ họp thường xuyên là cách tiện lợi để thảo luận những vấn đề nghiêm trọng hơn. Những buổi họp mặt này có thể là lúc lý tưởng để thảo luận về mọi việc như thế nào và trấn an con cái.



BẠO HÀNH TRONG GIA ĐÌNH

Tác động của vấn đề bạo hành trong gia đình có thể tiếp tục kéo dài, ngay cả sau khi quý vị đã chấm dứt mối quan hệ.

Bạo hành trong gia đình cũng có thể sẽ tệ hơn hoặc xảy ra khi chia tay.

Bạo hành trong gia đình bằng bất cứ dạng nào cũng đều là điều sai quấy. Nếu quý vị hoặc bất cứ người nào quý vị quen biết hiện đang sống trong cảnh bạo hành trong gia đình, **hãy nhờ giúp đỡ.**

Hãy xem phần **Giúp Đỡ & Hỗ Trợ** hoặc gọi cho **Dịch Vụ Trợ Giúp Trường Hợp Khủng Hoảng Vì Bạo Hành Trong Gia Đình Victoria Dành Cho Phụ Nữ** qua số 03 9373 0123 hoặc số điện thoại miễn phí dành cho người cư ngụ ở vùng nông thôn 1800 015 188.



thái độ của người khác

THÀNH KIẾN & ĐỐI XỬ PHÂN BIỆT LÀ GÁNH NẶNG CHO NGƯỜI MẸ ĐƠN CHIẾC THÊM NỮA

Có thể quý vị không thay đổi được việc người khác nghĩ về mình như thế nào, nhưng quý vị có thể chuẩn bị trước cho những phản ứng của họ và xây dựng niềm tự hào về gia đình mình.

Hãy thử những gợi ý này

- Trẻ em thường bị hỏi về nơi cư ngụ hoặc tình trạng gia đình. Quý vị có thể giúp con chuẩn bị sẵn một số câu đáp thông lệ, ví dụ như: “Con ở với mẹ,” hoặc “Con ở hai căn nhà, một căn con ở với mẹ, căn kia con ở với cha.”
- Giao du với gia đình những người mẹ đơn chiếc khác: giúp quý vị lên tinh thần và con cái có dịp để nhìn thấy có rất nhiều gia đình mẹ đơn chiếc xung quanh.
- Nếu con phải ‘đi với cha’ trong những ngày cộng đồng đặc biệt, hoặc làm gì đó đặc biệt cho người cha, quý vị có thể nhờ người bạn nam, chú/bác hoặc anh/em trai nếu cha không có mặt.
- Cùng với con đọc sách về gia đình đơn chiếc hoặc trẻ em ở hai căn nhà riêng biệt hoặc xem phim có gia đình đơn chiếc. Gọi thư viện hay tiệm sách địa phương hỏi xem họ có gợi ý gì không.
- Xác định ưu điểm của gia đình và nói chuyện với con về những điểm này. Ưu điểm có thể bao gồm: đùm bọc nhau, làm công dân tốt (giúp đỡ hàng xóm chẳng hạn) hoặc tham gia những lễ hội cộng đồng.
- Giữ liên lạc với bạn bè/bà con càng nhiều càng tốt và khuyến khích con mời bạn bè đến nhà chơi. Nếu tình bạn bè thay đổi sau khi quý vị trở thành người mẹ đơn chiếc, nói chuyện lạc quan về cơ hội kết bạn mới.
- Nói chuyện với người chăm sóc, thầy cô hay điều hợp viên cấp lớp của con về hoàn cảnh đã thay đổi của mình. Nhờ vậy, họ có thể trợ giúp quý vị và con.





ĐIỀU NÊN BIẾT & SỐ LIỆU

- Ở Úc, cha/mẹ đơn chiếc chiếm tỉ lệ 1/5 các gia đình có con dưới 15 tuổi và đại đa số là mẹ đơn chiếc (87%).
- Theo kết quả cuộc khảo sát ý kiến *Nuôi Dạy Con*, 44% người tham gia đã cho biết là những thành kiến về người mẹ đơn chiếc là điều thường hoặc luôn luôn làm cho họ bận tâm.

“Tùy theo suy nghĩ của mình ... Bây giờ tôi nhìn quanh và quan sát những gia đình ‘truyền thống’ và nhận ra là con gái mình có một gia đình ổn định và gần bó. Cháu là một bé gái vui vẻ, toại nguyện, thông minh.”

“Với sức ép nuôi dạy con và chăm sóc con và bản thân, đi làm, đi học, làm việc nhà, giữ liên lạc với bạn bè và những người khác – những lời phê phán của xã hội quả thật chỉ làm cho vấn đề khó khăn hơn thôi.”

“Ưu tiên một của tôi là con gái tôi có một mái nhà ổn định và thân thương. Tôi thực lòng ước rằng người ta không có thành kiến khắt khe với người mẹ đơn chiếc, đặc biệt nếu đứa con yêu quý của mình là đứa con ‘rơi’... Tôi biết tôi chu toàn bốn phận của mình, tôi thương con tôi lắm và tôi tin rằng mẹ con tôi có quyền được đối xử tôn trọng và sống vui vẻ như mọi người khác.”



MẸ + CON = GIA ĐÌNH

Chúng ta không thể định nghĩa gia đình một cách ‘chung chung’ được; bất kể trong gia đình có bao nhiêu đứa con hay một hoặc hai cha/mẹ đi nữa. Nếu con quý vị hiểu rằng không có gia đình nào giống gia đình nào – và có rất nhiều trẻ em sống với mẹ đơn chiếc, là điều rất tốt cho chúng.





***“Trong những ngày đầu sau khi chia tay
tôi đã sầu khổ nhiều nhưng rồi đã vượt qua
được khi dọn vào căn nhà của riêng mình
và cùng với con xây dựng cuộc sống độc
lập. Con tôi hiểu rất rõ nếp sống gia đình
vui vẻ có lợi ích ra sao.”***

***“Nuôi dạy con một mình là kinh nghiệm
đẹp đối với tôi cho đến những năm tuổi
dậy thì của con – [không có người khác]
chia sẻ trong việc đưa ra những quyết định
liên quan vấn đề lúc nào thì mình không
nên giữ chặt con nữa. Mẹ tôi đã giúp tôi
trong giai đoạn này ... Thế nhưng, cuối
cùng tôi vẫn là người có trách nhiệm đưa
ra quyết định.”***

***“Làm người mẹ đơn chiếc là một chuyến
đi ... Cách đây ba tháng, trước khi tôi tìm
được việc làm toàn thời vĩnh viễn, những
câu trả lời của tôi [cho bản câu hỏi này]
có lẽ đã khác hẳn ... Vì con gái tôi đã lớn
hơn, tôi cảm thấy tự tin hơn trong việc nuôi
dạy con và thấy thích thú hơn. Tôi bắt đầu
cảm thấy tự hào về việc mình nuôi dạy một
thiếu nữ tuyệt vời, tự tin và đáng yêu.”***

7 bước để đối phó với sự thay đổi

Dưới đây là một số đề nghị để giúp quý vị đối phó với những ngày đầu căng thẳng tinh thần – và những lúc gay go sau này

- 1 Nhờ trợ giúp** Gia đình và bạn bè của quý vị có thể là con đường thoát. Nếu không thể nhờ gia đình và bạn bè, quý vị hãy thử nhờ những người mẹ đơn chiếc khác, hàng xóm hoặc cha mẹ tại sân chơi, trường mẫu giáo hay trường học của con.
- 2 Thời giờ để buồn** Bất luận hoàn cảnh của quý vị, cảm thấy bị mất mát và buồn rầu có thể là những cảm xúc quý vị trải qua. Chấp nhận sự mất mát, để có thể buồn và để có thể khóc.
- 3 Thực hiện từng bước** Trong lúc ban đầu, có lẽ quý vị không nên đặt nhiều hy vọng nơi gia đình và bao nhiêu thứ quý vị có thể 'giải quyết' cùng một lúc. Hãy xếp một số việc vào diện 'không cấp bách' để quý vị khỏi phải bận tâm vào lúc này. Kiểm tra xem có bất cứ quyết định lớn lao nào mà quý vị có thể tạm hoãn cho đến khi con đường trước mắt trở nên rõ ràng hơn.
- 4 Chú trọng vào những gì nằm trong tầm kiểm soát của quý vị** Có một số điều sẽ nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị, như quyết định của người khác về con quý vị. Để dành năng lượng cho những tranh đấu xứng đáng và ăn mừng thành quả hàng ngày của mình.
- 5 Nhận ra những lựa chọn của quý vị** Dù ít nhiều, quý vị luôn luôn có lựa chọn. Dẫu không thể thay đổi tình huống, quý vị có thể thay đổi cảm xúc và phản ứng của mình.
- 6 Đừng quá khắt khe với bản thân** Bắt đầu tự nhận lỗi về phần mình cho những chuyện thất bại là điều dễ xảy ra. Quý vị không phải là siêu nhân, do đó, hãy đối xử tử tế với bản thân và tự khen mình nếu có dịp.
- 7 Hãy ấp ủ một số ước mơ** Hãy cho phép mình mơ mộng đôi chút về ước nguyện tương lai sau này ra sao. Đặt ra những mục tiêu mới cho bản thân và con.





nuôi dạy con

nồng ấm &
thương yêu



là người mẹ đơn chiếc

"Tôi vẫn có thể dạy dỗ cho con biết những giá trị, trách nhiệm và làm gương tốt cho con mà không phải đối phó với những xung đột với người cha. Cực: đúng. Cô đơn: cũng lắm khi. Nhưng dễ hơn? RẤT NHIỀU!"

"Tôi cảm thấy mái ấm gia đình của chúng tôi hạnh phúc hơn lúc còn có chồng. Tôi là người quyết định hết mọi thứ mà không cần phải hỏi ý kiến cha của con và tôi dạy dỗ con hoàn toàn theo ý nguyện của mình, không chỉ một nửa như cặp vợ chồng."

"Chúng ta không thể định nghĩa cứng nhắc thế nào là 'người mẹ đơn chiếc'."

"Tôi đã tìm được sức mạnh trong tôi và tin tưởng vào khả năng của mình trong cương vị người nuôi dạy con và là phụ nữ."

"Là người mẹ đơn chiếc là điều tuyệt vời."

"Là người mẹ đơn chiếc là công việc khó khăn và tôi không nghĩ người ta biết công việc này tốn công tốn sức dường nào."

"Trừ khi lọt vào hoàn cảnh ấy, mấy ai hiểu được rằng có lúc mọi việc có thể khó khăn đến thế nào."

"Không bao giờ ngưng ... quý vị bận rộn 24/7."

"Nó là điều tốt nhất và đáng sợ nhất đã xảy đến với tôi cùng một lúc!"

"Tôi thương con, tôi thích là người mẹ, tôi không muốn bỏ lỡ bất cứ cái gì hết, thế nhưng gánh vác một mình thì khổ thiệt!"

"... về sung sướng trên gương mặt đứa con trai nhỏ và sự trợ giúp của bạn bè, khiến cho những khó khăn tan biến hoàn toàn."

"Có rất nhiều điều làm tôi mãn nguyện và tôi làm chủ cuộc sống mình ..."

"Tôi nuôi dạy con một mình giỏi hơn."

"Tôi sống theo ý mình."

i

Người mẹ đơn chiếc biểu hiện sức mạnh, tính kiên cường và quả quyết là tấm gương sáng sẽ tồn tại cả đời. Trẻ em có thể phát triển những đức tính tốt như độc lập và tự tin bằng cách học hỏi từ những thử thách và trách nhiệm mà người mẹ phải đương đầu và vượt qua.



con tôi bị ảnh hưởng như thế nào?

NUÔI DẠY CON KHỎE VUI VỀ TÙY THUỘC CHẤT LƯỢNG CỦA VIỆC NUÔI DƯỠNG Đứa TRẺ, CHỨ KHÔNG PHỤ THUỘC TRONG NHÀ CÓ BAO NHIÊU NGƯỜI NUÔI DẠY CON

Tình thương và sự chăm sóc từ nơi quý vị – cùng với sự ổn định và thông lệ mà quý vị đã tạo lập – có tác động lớn nhất và tích cực nhất đối với con.

Có thể quý vị cảm thấy lo lắng về việc con mình bị ảnh hưởng nếu quý vị chia tay với cha ruột hay cha ghê của con. Đừng lo, với tình thương và sự chăm sóc của quý vị, con quý vị sẽ thích nghi với việc ly thân. Chính những vấn đề như tình trạng người lớn xung đột nhau liên tục, bạo hành trong gia đình, bệnh tâm thần hoặc nghiện ma túy hoặc rượu mới là những chướng ngại trong việc nuôi dạy con chu đáo. Có người phổi ngẫu hay không, bất cứ cha/mẹ nào cũng có thể gặp phải những vấn đề này và trẻ em có thể bị phương hại.

Khi xảy ra vấn đề, sợi dây tình cảm giữa quý vị và con có thể là miếng đệm.

Còn không, dịch vụ tư vấn hay sự trợ giúp của người khác có thể sẽ có ích.



mối quan hệ tốt

CÓ MỐI QUAN HỆ TỐT VỚI CON LÀ NỀN TẢNG

VỮNG VÀNG NHẤT ĐỂ CON PHÁT TRIỂN & HỌC TẬP

Là người mẹ đơn chiếc, quý vị sẽ bận rộn hơn. Những ý kiến này được soạn thảo để giúp quý vị đặc biệt để ý đến mối quan hệ của mình với con ngay cả khi bận rộn.

Trẻ em lớn lên trong mối quan hệ vững vàng và thương yêu với người cha/mẹ cảm thấy tự hào về bản thân. Các em thường sẽ lớn lên thành người lớn biết thương người và có thể có những mối quan hệ tốt của riêng mình.

Những áp lực thêm mà quý vị có thể phải đương đầu trong cương vị người mẹ đơn chiếc có thể gây sức ép đối với việc nuôi dạy con, khiến cho quý vị khó thể hiện sự nồng ấm và khích lệ cần thiết với con. Ngoài ra quý vị cũng khó dành thời gian và đầu óc để cố gắng xây dựng mối quan hệ. Bốn gợi ý ở trang bên là những điều quý vị có thể thực hiện nhanh chóng và dễ dàng để thắt chặt mối quan hệ, dù quý vị bận rộn.

ÁP LỰC

Nuôi dạy con một mình, đôi khi, có thể có nghĩa là nuôi dạy con dưới sức ép. Khi bị bận rộn hơn và chịu nhiều sức ép hơn trong cuộc đời, quý vị có xu hướng trở nên nóng nảy và dễ bị bức tức. Quý vị sẽ khó tỏ sự nồng ấm và khích lệ và để ý đến con trong những lúc này. Khi bị sức ép, quý vị có thể trở nên quá khó hoặc quá dễ với con.

Quá nghiêm Nhân vô thập toàn và có lẽ quý vị thấy có lúc mình có phản ứng nghiêm khắc. Thay vì tự kiểm điểm, quý vị hãy xem đây là cơ hội để suy nghĩ về cách mình có thể xử trí với tình huống đó tốt hơn lần sau. Thế nhưng, nếu cảm thấy khó giữ bình tĩnh hoặc mình có biện pháp kỷ luật quá nghiêm khắc, đây là lúc quý vị nên nhờ giúp đỡ.

Quá dễ Chiu lòng con là chuyện dễ xảy ra vì quý vị chỉ muốn được yên thân một chút. Có thể quý vị cũng cảm thấy không nỡ kỷ luật con vì thấy con cũng đã khổ nhiều. Hãy nhớ nếu giải quyết vấn đề về thái độ/hành vi ngay lúc xảy ra, quý vị đỡ phải gặp khó khăn về sau và dạy cho con những thái độ/hành vi đúng đắn và thích hợp.



“Dẫu nuôi dạy con một mình rất mệt và cực, tôi cũng thấy rất mãn nguyện. Tôi và con trai tôi rất thân với nhau và tôi cũng không muốn để cho tình trạng này thay đổi.”

“Nuôi dạy con là niềm vui và đặc quyền. Tôi chỉ hối tiếc một điều là tôi đã phải đi làm quá nhiều và thời gian của tôi với con đã không được trọn vẹn. Tuy nhiên, tính siêng năng làm việc của tôi và tầm quan trọng của việc con học hành giỏi giang, nay đã có kết quả tốt bởi lẽ tất cả các con tôi đều làm việc cần mẫn trong ngành nghề đã chọn. Những kinh nghiệm trong cuộc sống đã biến các con tôi thành những con người rất đặc biệt.”

“Chúng tôi đã trải qua nhiều thăng trầm nhưng vẫn tồn tại và rồi bây giờ mối quan hệ giữa chúng tôi đã trở nên vững vàng hơn. Tôi tự tin vào khả năng của mình trong việc nuôi dạy con một mình bởi lẽ các con vui vẻ và học hành tấn tới - ngay cả những đứa con tuổi dậy thì cũng vậy!!”

i



SỰ TRỢ GIÚP CỦA CỘNG ĐỒNG

Những khóa học và nhóm trợ giúp cộng đồng có thể giúp quý vị làm cho mối quan hệ của mình với con tốt hơn và giảm thiểu những thái độ/hành vi ương ngạnh. Chúng cũng là cơ hội lý tưởng để quý vị chia sẻ kinh nghiệm nuôi dạy con và giữ liên lạc với người khác trong vùng.



4 GỢI Ý ĐỂ XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ TỐT

1 Tận dụng những giây phút hàng ngày
Những giây phút vui vẻ với con có thể là bất cứ lúc nào và bất cứ nơi nào: trò chuyện với con trên đường chở con đến nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc đi học, trò chuyện với con trong bữa ăn tối thay vì xem TV, chơi trò chơi chữ với con trên xe buýt hoặc ca hát với con trong xe.

2 Chú ý đến con
Chú tâm đến những sở thích của con bằng cách trò chuyện với con về những điều con thích, dù là thể thao, âm nhạc, sách hoặc cơ chế hoạt động của các thứ. Khuyến khích con nói cho quý vị nghe về những điều con thích – nhưng cố gắng tránh dừng trò chuyện với con theo kiểu phỏng vấn.

3 Nồng ấm để ý đến con
Nhoèn miệng cười, cười thành tiếng và ôm con càng thường xuyên càng tốt, nhìn mắt con thật nhiều. Tổ cho con thấy quý vị mừng rỡ được gặp con khi hỏi thăm con vào buổi sáng, khi đến đón con vào cuối ngày hoặc khi con về nhà từ nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc đi học về.

4 Dành riêng
Nếu được, quý vị nên thường xuyên dành thời gian để gần gũi với mỗi đứa con, có thể là đọc một cuốn sách trước giờ đi ngủ, trò chuyện khuya hoặc chơi trò chơi với đứa con lớn tuổi hơn khi những đứa nhỏ tuổi đã yên giấc. Hoặc tổ chức đi chơi riêng ngoài công viên với đứa con nhỏ khi những đứa lớn đang đi học.

tánh tình của con quý vị

**XỬ TRÍ VỚI THÁI ĐỘ/HÀNH VI CỦA CON
MỘT MÌNH CÓ THỂ GIẢN DỊ HƠN NHIỀU
VÌ QUÝ VỊ CÓ THỂ QUYẾT ĐỊNH NỘI QUY
& THI HÀNH**

Trong nhà quý vị là chủ. Nhưng để có thể duy trì nội quy và giới hạn nhất quán là chuyện khó thực hiện khi quý vị cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng tinh thần hoặc thái độ/hành vi của con đặc biệt nhức đầu.

Sự căng thẳng tinh thần và thay đổi có thể làm thay đổi tâm tư và thái độ/hành vi của mọi người, kể cả trẻ em. Thế nào quý vị cũng có thể thấy một số thay đổi trong thái độ/hành vi của con trong một thời gian. Những ý kiến ở đây có thể giúp quý vị xử trí với thái độ/hành vi của con và uốn nắn con cư xử tốt.

Khen ngợi khi con ngoan Ngợi khen khi thấy có cư xử ngoan. Nói cho con biết con làm điều gì mà quý vị hài lòng. Kim chỉ nam là khen ngợi sáu lần, chê một lần. Trẻ em sẽ mau nhận ra là em sẽ được để ý và khen khi có hành vi ngoan.

Nội quy Cho con biết rõ và đơn giản những nội quy nào con phải tuân theo khi ở với quý vị. Nội quy của quý vị có khác với nội quy của người cha cũng không sao – trẻ em có thể hiểu rằng mỗi người có nội quy khác nhau. Đồng thuận về một số nội quy trong những buổi gia đình sum họp có thể là bước tích cực đầu tiên, nhờ vậy mọi người có cơ hội tham gia và chủ động phần nào đối với nội quy, từ đó trẻ em sẽ dễ tuân theo hơn.

Nhất quán Quý vị nên nhất quán với nội quy của mình càng nhiều càng tốt. Cố gắng đừng tự trách mình nếu quý vị không thể giữ trước sau như một như ý muốn. Chỉ tự nhủ là lần sau quý vị cần phải giữ bình tĩnh và không để bị lay chuyển.

Công bằng Trẻ em đáp ứng rất nhạy bén với nội quy công bằng và hậu quả công bằng tương ứng với thái độ/hành vi: ví dụ như tịch thu đồ chơi trong một thời gian mỗi lần các em quá mạnh tay. Cố gắng có biện pháp giống nhau mỗi lần con vi phạm nội quy – ví dụ như, nhốt vào phòng hay hạn chế việc sử dụng máy vi tính.

Đừng ra quá nhiều chỉ thị Cần nhắc tầm quan trọng của những việc quý vị muốn con thực hiện. Nếu không quan trọng, liệu tính xem quý vị có thể tạm thời gác qua một bên không. Để dành chỉ thị cho những việc quan trọng và cần thiết. Nhờ vậy quý vị giảm bớt số lần ra chỉ thị với con và mọi người cảm thấy dễ thở hơn.

Đừng độc đoán Cho con có sự lựa chọn, nếu được. Nhờ vậy quý vị cũng giảm bớt số lần ra chỉ thị với con – và làm tăng xác suất con sẽ cư xử ngoan.

Hậu quả Tự đặt câu hỏi: “Nếu con không chịu nghe lời bây giờ, liệu mình có dám có biện pháp không?” Nếu câu trả lời là ‘không’, thì hãy tính tới cách khác.

Trong thời gian thay đổi, có thể quý vị cũng sẽ nhận thấy thái độ/hành vi xấu gia tăng như tâm tánh khó chịu và gây gổ hoặc thói xấu cũ lại xuất hiện. Dưới đây là một số ý kiến để đối phó với những lúc này.

Thói tật cũ Một số trẻ em có thể lại có những thói tật mà em đã từ bỏ, như đáai dầm, nói chuyện theo kiểu em bé, không ngủ, không ăn hay không nhéo. Trường hợp này tương đối khá phổ biến và chỉ là phản ứng nhất thời khi bị căng thẳng tinh thần hoặc có thay đổi lớn. Nếu sự việc không tự chấm dứt trong một vài tuần lễ, có lẽ quý vị nên dẫn con đi khám bác sĩ gia đình hoặc y tá y tế mẫu nhi.

Tâm tánh khó chịu & gây gổ

Tâm tánh của ai cũng có lúc khó chịu, nhất là trong những lúc có thay đổi. Và những lúc có thay đổi lớn và thăng trầm có thể là yếu tố khởi phát của vấn đề hay sinh sự. Khi trẻ em phản ứng với nỗi bức tức, giận dữ hoặc cộc cằn, hãy khích lệ con giải bày cảm xúc và chúng tỏ là quý vị lắng nghe và thông cảm. Quý vị có thể tỏ là mình biết cảm xúc của con hay nghe lời con nói mà không phải chấp nhận bất cứ hành vi/thái độ không phải phép nào hết. Ví dụ như quý vị có thể nói “Mẹ hiểu điều này làm con tức giận. Mẹ sẵn lòng nói chuyện với con khi con bớt giận”. Nếu con không bớt giận, bảo đảm quý vị phải thực hiện kế hoạch và sử dụng phương sách quý vị dành cho tình huống như vậy. Nhưng quý vị nhớ duy trì nội quy và giới hạn xoay quanh những cách cư xử nào là phải phép, bởi vì tính nhất quán của quý vị sẽ giúp con cảm thấy yên tâm hơn. Muốn biết phương sách đối phó với trường hợp không nhéo, xin xem trang mạng **Nuôi Dạy Con** hoặc thử gọi đường dây trợ giúp về việc nuôi dạy con như **Parentline** xem sao.





“Đây là công việc thật mệt mỏi, thật tốn thời giờ, không bao giờ chấm dứt và đôi khi là công việc bạc bẽo, khiến tôi chẳng còn thời giờ riêng cho mình gì nhiều lắm nhưng đồng thời lại cực kỳ mãn nguyện vì biết rằng đứa con yêu quý của mình là tác phẩm của chính thời giờ, công sức và nỗ lực quý vị bỏ ra để nuôi dưỡng.”

“Trở thành người duy nhất chịu trách nhiệm cho ‘mọi thứ’ từ việc nhỏ đến việc lớn là điều khó khăn vô tận. Tôi làm người mẹ đơn chiếc được bốn năm và chúng tôi có mái gia đình vui vẻ, tràn đầy tình thương và tiếng cười, thế nhưng để luôn luôn nắm phần chủ động hết mọi thứ là chuyện cực kỳ khó khăn.”

“Đôi khi người ta không biết được việc duy trì những giới hạn khó khăn đến thế nào khi quý vị là người độc nhất nuôi dạy con và quý vị không được nghỉ xả hơi. Quý vị cảm thấy như thể mình luôn ‘từ chối’ hoặc phàn nàn và con tiếp tục thách thức những giới hạn của quý vị và hề nhau phản đối quyết định của quý vị. Rất là mệt và chán nản.”

i

GỢI Ý THÊM VỀ NỘI QUY

- Ghi xuống hoặc lập ra không hơn 6 nội quy quan trọng để mọi người dễ nhớ.
- Con quý vị sẽ dễ tuân thủ nội quy khi chúng là nội quy về những điều con có thể thực hiện thay vì những điều con không thể thực hiện.
- Đặt ra nội quy về ‘vâng lời mẹ’ thường sẽ bao gồm phần lớn tình huống.

nói chuyện về những vấn đề tế nhị

NHỮNG VẤN ĐỀ TẾ NHỊ THƯỜNG NẢY SINH VÀO NHỮNG LÚC CÓ THAY ĐỔI, NHƯNG CŨNG CÓ THỂ XẢY RA BẤT CỨ LÚC NÀO DO ĐÓ QUÝ VỊ NÊN CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Dành thời gian để nói chuyện với con về những thay đổi trong gia đình & về cảm xúc của mọi người.

Tạo ra một nơi thường xuyên, như những buổi tụ họp gia đình hoặc trò chuyện trong xe, nơi con quý vị có cơ hội để nói về những mối lo ngại của con và quý vị có thể cho con biết chi tiết mới nhất. Chuẩn bị sẵn cho những câu hỏi hóc búa về người cha hoặc bối cảnh sinh hoạt mới.

PHẢN ỨNG CỦA CON QUÝ VỊ

Trẻ em có thể khó kiểm hãm cảm xúc. Đó là lý do vì sao trẻ em có xu hướng 'biểu lộ tình cảm' khi cảm thấy buồn rầu. Chuẩn bị tinh thần cho trường hợp này và nói thành lời những điều quý vị nghĩ là cảm xúc của con: "Mẹ biết là con buồn" hoặc "Mẹ có thể hiểu là con cảm thấy buồn." Trẻ em có thể cảm thấy yên lòng nếu quý vị nhìn nhận đây là lúc khó khăn và phản ứng của con là chuyện tự nhiên. Đôi khi, trẻ em cần nói chuyện với người khác.

Khuyến khích trẻ em nói chuyện với người lớn đáng tin cậy khác: bạn bè, cô/dì/chú/bác/anh/chị/em họ hoặc ông bà nội/ngoại. Điều quan trọng là con có cơ hội nói chuyện. Nếu cảm thấy thái độ/hành vi của con quá đáng, hãy sử dụng một số phương sách kỷ luật có tính cách xây dựng. Muốn biết ý kiến, xin vào [Trang mạng Nuôi Dạy Con](#) hoặc [Parentline](#). Khi mọi việc lắng dịu, nói chuyện với con về thái độ/hành vi của con. Nói chuyện với chuyên viên cũng có thể có ích.



"... nói chuyện với con là cách thức tuyệt vời để thông hiểu nhau và đối phó với những vấn đề lớn, nhỏ – từ chuyện mấy giờ con phải có mặt ở nhà cho đến số tiền dần túi tôi có khả năng đưa cho con và những vấn đề thật quan trọng về mối quan hệ, việc học hành và triển vọng việc làm của con."

NÓI CHUYỆN VỀ NHỮNG VẤN ĐỀ RIÊNG CỦA QUÝ VỊ

Cảm xúc của quý vị Con quý vị thế nào cũng thấy quý vị buồn, giận hoặc sầu khổ. Nói với con rằng quý vị thương con và nguyên nhân của những cảm xúc của quý vị không phải do con. Trấn an con rằng mọi việc rồi sẽ sáng sủa hơn.

Nếu con quý vị đủ lớn khôn để hiểu, quý vị nên thành thật thổ lộ những băn khoăn trong đầu mà không cần đi vào chi tiết. Ví dụ như "Hôm nay mẹ đi làm ở sở không vui, mẹ cảm thấy không vui" hoặc "Mẹ dở thiệt. Đáng tiếc là mẹ đã phạm sai lầm". Khi quý vị thổ lộ cảm xúc, con cũng cảm thấy dễ thổ lộ cảm xúc riêng của chúng.

Những mối quan ngại người lớn Người ta thường dễ có thói quen thảo luận những vấn đề người lớn với trẻ em. Thế nhưng khi phải vướng bận về những trách nhiệm và lo lắng của người lớn, trẻ em thế nào cũng mau già trước tuổi. Một số vấn đề người lớn – như chuyện tiền nong – có thể làm cho trẻ em cảm thấy lo lắng. Theo nguyên tắc chung, quý vị nên đặt những vấn đề người lớn ngoài vòng thảo luận với con. Tạo lập mạng lưới trợ giúp của riêng mình, với những người lớn quý vị có thể trò chuyện, sẽ giúp quý vị dễ bảo vệ con khỏi phải vướng bận với những vấn đề người lớn.

NÊN NÓI GÌ VỀ NGƯỜI CHA

Đối với một vấn đề phức tạp như quý vị nói những gì về người cha, thì không có câu trả lời giản dị nào hết. Cách đối phó sẽ có ích cho con quý vị nhất là giữ vững thái độ lạc quan, thân thiện và không phê phán, bắt luận là trong tình huống nào đi nữa. Ráng đừng nói cho đã miệng về người cha của con trước mặt con. Nhờ vậy con quý vị không buộc phải theo bên nào, bỏ bên nào và giảm bớt những mâu thuẫn trong đời con. Thái độ không phê phán của quý vị cũng giúp con có cơ hội nói chuyện về cha mà không cảm thấy ngại.

Nếu người cha lỡ hẹn không đến thăm, chỉ cần nói sự thật, đại khái như: "Hôm nay cha không tới, vậy con với mẹ chơi với nhau vậy."



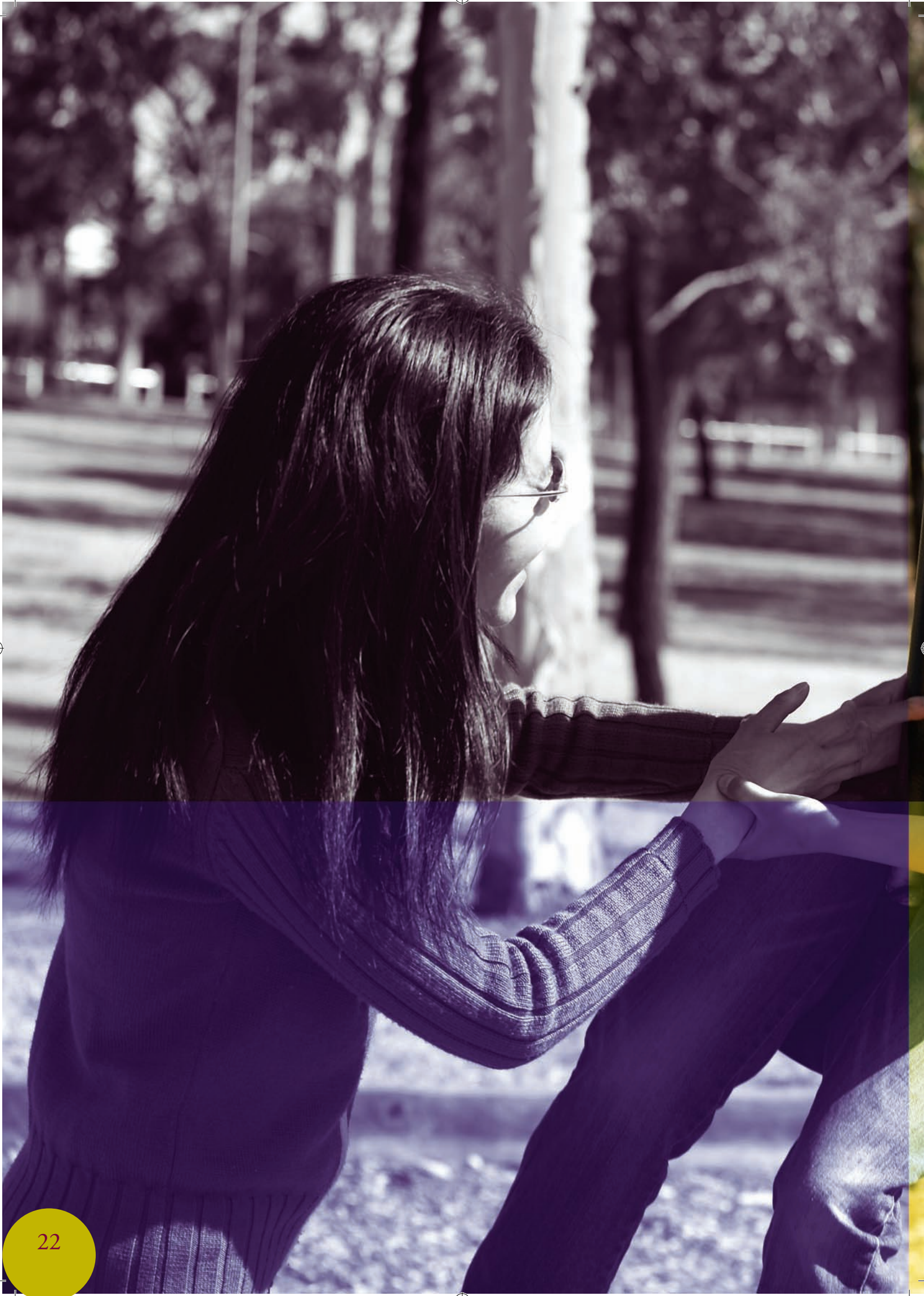
Trẻ nhỏ nghĩ rằng mọi việc xoay quanh chúng, do đó, chúng có thể nghĩ rằng do lỗi của chúng, thậm chí khi đã được nghe nói không phải lỗi của mình. Luôn luôn trấn an con là không phải lỗi của con và bày tỏ thật nhiều tình thương và sự nồng ấm.



8 GỢI Ý ĐỂ TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI HÓC BÚA

- 1 Đừng rườm rà** Giải thích vòng vo, dài dòng có thể làm cho con trẻ hoang mang và phải biết nhiều chi tiết hơn cần thiết. Nói rõ ràng và đơn giản: “Cha và mẹ đều thương con và cha mẹ sẽ chăm lo cho con – nhưng điều tốt hơn hết cho gia đình mình là cha và mẹ sống riêng.”
- 2 Tìm hiểu xem con đã biết những gì rồi** Nếu con đặt những câu hỏi hóc búa, quý vị có thể chỉ cần hỏi, “Con nghe được những gì rồi?” Nhờ vậy, quý vị biết được con đã biết những gì đúng – hoặc những gì không đúng.
- 3 Trấn an con** Câu hỏi của đứa trẻ thường có thể ngầm có điều gì đó con đang bận tâm. Hỏi xem con bận tâm về chuyện gì. Trấn an con bằng những câu ngắn, giản dị chứng tỏ rằng quý vị thương con và luôn chăm lo quyền lợi tốt nhất của con.
- 4 Thành thật là thượng sách** Trẻ em cần được trấn an trước nhất, nhưng các em cũng có quyền được biết diễn tiến của sự việc.
- 5 Lắng nghe kỹ** Trả lời câu hỏi cũng là lắng nghe câu hỏi. Nếu quý vị nhìn nhận cảm xúc của con, mà không bày tỏ quan điểm riêng, con quý vị sẽ muốn nói thêm nữa.
- 6 Tiếp tục nói chuyện** Chuẩn bị tinh thần là quý vị sẽ phải trả lời câu hỏi nhiều lần – trẻ em thường bận tâm về một vấn đề.
- 7 Thư thả** Đôi khi quý vị không biết phải trả lời một câu hỏi hóc búa như thế nào. Đừng vội vàng, quý vị cần có thời giờ để suy nghĩ về câu hỏi, thậm chí có lẽ quý vị nên hỏi ý kiến những người mẹ đơn chiếc khác, bạn bè hoặc người trong gia đình. Hãy nói cho con biết là quý vị sẽ trả lời con sau. Nếu là câu hỏi về người cha và quý vị và người cha giao hảo tương đối tốt với nhau, quý vị có thể nghĩ đến chuyện để cho người cha trả lời câu hỏi đó chẳng.
- 8 Nhờ giúp đỡ** Quý vị không phải xoay sở một mình. Có nhiều chuyên viên khác nhau có thể làm cố vấn và giúp đỡ quý vị.





Cha/Mẹ khỏe



con mau lớn khôn



gìn giữ sức khỏe

THEO KỊP CON TỐN HƠI TỐN SỨC

Quý vị càng khỏe mạnh – về tinh thần & thể chất – quý vị càng dễ đối phó với đòi hỏi thay đổi không ngừng trong cuộc đời của một người mẹ đơn chiếc.

Gìn giữ sức khỏe không chỉ có nghĩa là năng vận động và ăn uống đầy đủ thôi, mà còn là dành thời giờ cho mình nghỉ xả hơi và cơ hội để vui hưởng và được trợ giúp. Có nghĩa là chăm sóc bản thân về thể chất lẫn tinh thần để quý vị đỡ đầy ‘nhiên liệu tình cảm’ để có thể chăm sóc con mình. Nó cũng có nghĩa là biết nhờ giúp đỡ trong những khi cần thiết.

Gìn giữ sức khỏe cũng là gương sáng để con noi theo. Dù có lúc quý vị cần phải đốt giai đoạn, tiếp tục làm như vậy trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, phúc lợi và khả năng nuôi dạy con. Nếu quý vị đừng bỏ bê nhu cầu của riêng mình, thì có ích lợi cho con nhiều hơn.

Sức khỏe của con

Trẻ em thích ứng rất giỏi và sẽ vượt qua những thời gian mà cha/mẹ bị buồn rầu, sa sút tinh thần hoặc bị xắc bắc xang bang. Tuy nhiên, quý vị bị đau buồn hoặc trầm cảm càng lâu vì biến động trong đời người mẹ đơn chiếc, nguy cơ phương hại đến sức khỏe của con càng lớn. Mọi việc mà quý vị có thể làm để giữ gìn hay phục hồi sức khỏe của mình là khoản đầu tư dành cho sức khỏe và sự vui vẻ của con. Tất cả đều là để tạo dựng môi trường khỏe mạnh và thân ái cho con và cũng tập cho con thói quen lành mạnh.

SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Thực phẩm lành mạnh giúp quý vị có ‘nhiên liệu’ để hoàn tất các công việc và có sức để không quản ngại công việc. Hãy truy cập trang mạng [Go For Your Life](#) để biết về những thực phẩm và công thức nấu ăn lành mạnh và vô vàn những thứ đơn giản mà quý vị có thể cùng với con nấu ăn để làm bữa cơm ngon mà chẳng tốn phí bao nhiêu.

Vận động giúp quý vị khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần:

- Hóa chất gây phấn chấn (gọi là endorphins) được cơ thể tiết ra trong não khi vận động khiến quý vị thấy lên tinh thần một cách tự nhiên
- Quý vị cảm thấy mình nắm phần chủ động nhiều hơn
- Quý vị sẽ tạm thời quên đi những nỗi bận tâm
- Quý vị có nhiều sức lực hơn và ngủ ngon hơn
- Lòng tự hào, ngoại hình và niềm tự tin của quý vị sẽ tăng thêm

Những bước nhỏ để có sức khỏe tốt

- Chèn cơ hội vận động vào sinh hoạt trong ngày – tích tiểu thành đại.
- Đi bộ càng nhiều càng tốt. Xưởng xe lửa hay xe điện sớm một ga/một trạm để quý vị có thể đi bộ một phần đường hoặc gia nhập nhóm đi bộ.
- Làm công việc bình thường hàng ngày mạnh hơn và nhanh hơn để tìm làm việc nhiều hơn. Ví dụ như, khi đi bộ, quý vị nhanh bước hơn một chút. Lướt dẫn con đi bộ đến trường có thể chậm, nhưng lướt về quý vị có thể đi nhanh hơn. Nếu thực sự muốn, quý vị có thể bấm đồng hồ và đặt ra mục tiêu. Đối với công việc nhà cũng vậy.
- Tham gia sinh hoạt với con, dù là đẩy chiếc ghế đu hoặc chơi banh với con trong sân chơi hay chơi trò chơi tốn sức như trốn tìm.

ĐIỀU NÊN BIẾT & SỐ LIỆU

Người tập thể dục đều đặn, nói chung, ít cảm thấy lo lắng và bớt cảm thấy bị trầm cảm hơn. Tập thể dục ở mức trung bình một chút mỗi ngày có thể giúp quý vị cảm thấy phấn chấn.



Một người mẹ đơn chiếc trong cuộc khảo sát ý kiến độc giả *Nuôi Dạy Con* viết: “Đối với nhiều phụ nữ, việc phải đối phó với hôn nhân đổ vỡ rồi phải nuôi dạy con một mình có tác hại vô cùng về mặt sức khỏe tâm thần.” Hãy tìm dịch vụ tư vấn và trợ giúp nếu quý vị cảm thấy buồn phiền hoặc có bất cứ mối quan ngại nào về sức khỏe tâm thần của mình.



tìm sự trợ giúp cần thiết cho mình

**NHỮNG CHA MẸ BIẾT TÌM SỰ
TRỢ GIÚP CẦN THIẾT NÓI CHUNG
CẢM THẤY THƯ GIÃN HƠN
& KHỎE MẠNH HƠN**

Trợ giúp có thể là sự giúp đỡ thiết thực để đỡ phải lo nhiều việc, hoặc ủng hộ tinh thần để giúp quý vị chống chọi trong vai trò nuôi dạy con một mình.

**TÔI CÓ THỂ NHỜ AI/
NƠI NÀO GIÚP ĐỠ?**

Lập những mối liên hệ mới trong khu vực địa phương Những nhóm cộng đồng có thể giúp quý vị kết giao với người mới trong khu vực láng giềng. Thông thường, báo chí địa phương, hội đồng thành phố và thư viện có những chi tiết về các nhóm địa phương. Nhà láng giềng, nhóm vườn trẻ, thư viện đồ chơi và y tá y tế mẫu nhi cũng có thể là nguồn trợ giúp và hướng dẫn giá trị.

Làm quen với những cha/mẹ khác Có con là 'giấy mời' tham gia sinh hoạt cộng đồng và kết bạn mới tại những nhóm lần đầu tiên làm cha/mẹ, nhóm vườn trẻ, trường mẫu giáo, trường học hoặc các trung tâm thể thao và giải trí.

Nhóm trợ giúp Các nhóm dành cho cha/mẹ đơn chiếc có thể đặc biệt hữu dụng để quý vị chia sẻ ý kiến, cảm nghĩ và kinh nghiệm với người đồng hội đồng thuyền. Ngoài ra cũng có nhóm trợ giúp dành cho cha/mẹ có con khuyết tật hoặc bệnh kinh niên.

Sử dụng mạng internet Internet là nơi lý tưởng để tìm thông tin về các dịch vụ trợ giúp. Quý vị có thể đến thư viện địa phương để sử dụng dịch vụ internet miễn phí. Thư viện và nhà láng giềng cũng có mở những khóa dạy sử dụng internet.

Green PC bán máy vi tính tân trang lại và cung cấp dịch vụ internet giá rẻ và trợ giúp cho gia đình lợi tức thấp.

Sử dụng những diễn đàn, điểm tán gẫu & mạng lưới giao du trên internet Sử dụng mạng internet có thể giúp quý vị liên lạc với những người mẹ đơn chiếc khác ở Úc và trên khắp thế giới. Nhiều nhóm cha/mẹ đơn chiếc có diễn đàn hoặc điểm tán gẫu nối kết với trang mạng của họ.

- Hình thức diễn đàn giống như bảng thông cáo: một người đăng một đề tài và những người khác có thể góp ý kiến để thảo luận.
- Với điểm tán gẫu, quý vị có thể đánh máy dòng tin của mình 'tức thì' gửi những người khác có ở trên mạng internet cùng lúc.
- Với những trang mạng giao du, như Facebook và MySpace, quý vị có dịp để liên lạc với cá nhân và gia nhập nhóm.

TÔI CẦN SỰ TRỢ GIÚP GÌ?

Phẩm chất không phải lượng Bất luận quý vị có một ít bạn thân hoặc nhóm bạn đồng đạo đều không khác nhau, cả hai đều có lợi cho sức khỏe tinh thần và phúc lợi của quý vị miễn là quý vị cảm thấy mình có được sự trợ giúp cần thiết.

Trợ giúp & nhận trợ giúp Nhờ trợ giúp có thể là điều khó làm. Mặt khác bằng lòng nhận khi có người/nơi muốn trợ giúp quý vị cũng có thể là điều không dễ. Có thể quý vị cảm thấy mình phải biết tự xoay sở hoặc quý vị không nên làm phiền đến người khác. Thế nhưng người ta muốn giúp quý vị và thật ra đó là điều làm cho họ vui. Khi quý vị trợ giúp ai và nhận sự trợ giúp, quý vị có lợi thêm, giống như cảm thấy vui và quên đi những vấn đề của chính mình trong một khoảng thời gian nào đó và nhận định sự việc theo góc cạnh khác hơn.

Không phải tất cả mọi trợ giúp đều có lợi cho quý vị Những người thích chỉ trích hoặc vô bổ hoặc thậm chí có ác ý có thể tác hại đến lòng tự hào của quý vị. Đừng ngại đoạn giao trong những tình huống làm cho quý vị bị căng thẳng tinh thần. Các dịch vụ tư vấn có thể giúp quý vị giải tỏa những vướng mắc này.

Kết bạn mới Bạn bè thay đổi và quý vị có thể bị mất bớt bạn bè trong quá trình ly thân hay ly dị. Có thể quý vị khó giữ liên lạc hơn với những bạn bè không có con cái khi nhiệm vụ chăm sóc con của quý vị gia tăng. Tìm cách để giữ liên lạc với mọi người và kết bạn mới là điều có ích cho quý vị và gia đình.



“Tôi được gia đình và bạn bè luôn luôn sẵn sàng trợ giúp, sự trợ giúp này đã trở thành một trong những nguồn nhân vật lực giá trị nhất để tôi vượt qua giai đoạn ly thân và đương đầu với tương lai trong cương vị người mẹ đơn chiếc.”

“Có lúc chuyện phải tự xoay xở một mình làm tôi thấy kiệt sức và vô vọng. Tôi chẳng có ai để cùng chia sẻ những thành tựu cũng như những thất vọng của mình ... Mỗi ngày trôi qua tôi thấy mình cần có gia đình và bạn bè chung quanh để giúp đỡ, khuyến khích và để hỏi ý kiến.”

“Nếu không có dịp để nghỉ xả hơi có lẽ tôi không bình tĩnh trong nhiệm vụ nuôi dưỡng của mình như thế này. Vấn đề cô lập và con cái gộp chung là điều làm cho bất cứ người nuôi dưỡng nào cũng phải gặp khó khăn.”

“Khi tôi không bị thiếu ngủ và được trợ giúp, nuôi dạy con là chuyện thích thú nhưng với những thay đổi liên tục và nuôi dạy con chung với người nữa có nghĩa là mọi việc không xảy ra theo ý muốn của mình. Nhờ trợ giúp cũng không thành vấn đề nhưng bây giờ tôi bắt đầu cảm thấy ngại khi nhờ giúp đỡ bởi vì người ta đã giúp đỡ tôi suốt từ lúc tôi và chồng tôi chia tay nhau cách đây 2 năm rồi.”

“Bất luận những sự khác biệt hay tương đồng, chỉ có người mẹ đơn chiếc mới có thể hiểu rõ hoàn cảnh của người mẹ đơn chiếc.”

i

Nhờ được trợ giúp nên tôi dễ đối phó với những thay đổi của cuộc sống gia đình và cảm thấy tự tin hơn trong vai trò nuôi dạy con.



ĐIỀU NÊN BIẾT & SỐ LIỆU

Cha/mẹ được trợ giúp sẽ sử dụng nhiều phương sách nuôi dạy con tích cực hơn, có khả năng chống chọi hiệu quả hơn và có những quyết định nhất quán hơn trong nhiệm vụ nuôi dạy con.





người cha của con quý vị

1



khi có cả người cha

NGƯỜI CHA CÓ THỂ NUÔI DẠY CON KHÁC VỚI QUÝ VỊ

Có thể quý vị phải mất một thời gian mới quen, đặc biệt là đối với những sự khác biệt liên quan tới những giá trị hoặc niềm tin.

Miễn là con quý vị an toàn và tự tại, phương pháp và lối nuôi dạy con khác nhau có thể không gây ra vấn đề gì – thậm chí những phương pháp và cách nuôi dạy con khác nhau có thể giúp con quý vị hiểu rằng nội quy khác nhau được áp dụng trong tình huống khác nhau. Một cách để đối phó với vấn đề này là nghĩ về sự khác biệt giữa ý muốn (*Tôi không thích đứa con hai tuổi của tôi ăn bánh bích-qui ngọt*) và lối nuôi dạy con cần thiết (*Con tôi cần insulin*).

Đối với một số người cha, họ cần có một ít thời gian để làm quen với mối quan hệ riêng giữa cha-con, đặc biệt là nếu chưa từng là người chủ yếu giữ vai trò nuôi dạy con. Có thể họ cần phải vừa nuôi dạy con vừa học kinh nghiệm thực tế. Một số người cha cũng muốn tham gia bằng cách tới nhà trẻ hoặc trường mẫu giáo, dịch vụ y tế mẫu nhi, đến dự buổi tối tiếp xúc phụ huynh-thầy cô hoặc nhận bản sao giấy thông báo và hồ sơ.

Khi người cha ở xa, việc thường xuyên liên lạc bằng email, điện thoại và thư từ vẫn có lợi cho con cái. Người cha cũng có thể muốn nhận những hình vẽ con quý vị vẽ hoặc ảnh của con. Bất kể người cha tham gia ở mức độ nào, khi họ theo sát những sở thích và giữ liên lạc thường xuyên, con cái bao giờ cũng có lợi.

Nếu không thể lập kế hoạch hoặc chia sẻ quyết định với người cha của con hoặc nếu thỏa thuận cứ bị vi phạm mãi, việc quý vị có sẵn một số kế hoạch dự phòng sẽ có lợi cho con quý vị:

- Có sẵn kế hoạch cho những lúc người cha có thể hủy bỏ hoặc lỡ hẹn lần thăm con.
- Bảo vệ con tránh những cuộc thảo luận hay tranh cãi gay gắt giữa quý vị và người cha.
- Khuyến khích con có mối quan hệ với những người lớn đáng tin cậy khác – bà con họ hàng, bạn bè, thầy cô, hàng xóm hoặc huấn luyện viên thể thao.



ĐIỀU NÊN BIẾT & SỐ LIỆU

Ở Úc, 51% trẻ em thuộc gia đình cha/mẹ đơn chiếc gặp người cha/mẹ kia ít nhất một lần mỗi hai tuần.

giải quyết sự xung đột

TRẺ EM SẼ THÍCH NGHI VỚI TÌNH TRẠNG LY THÂN

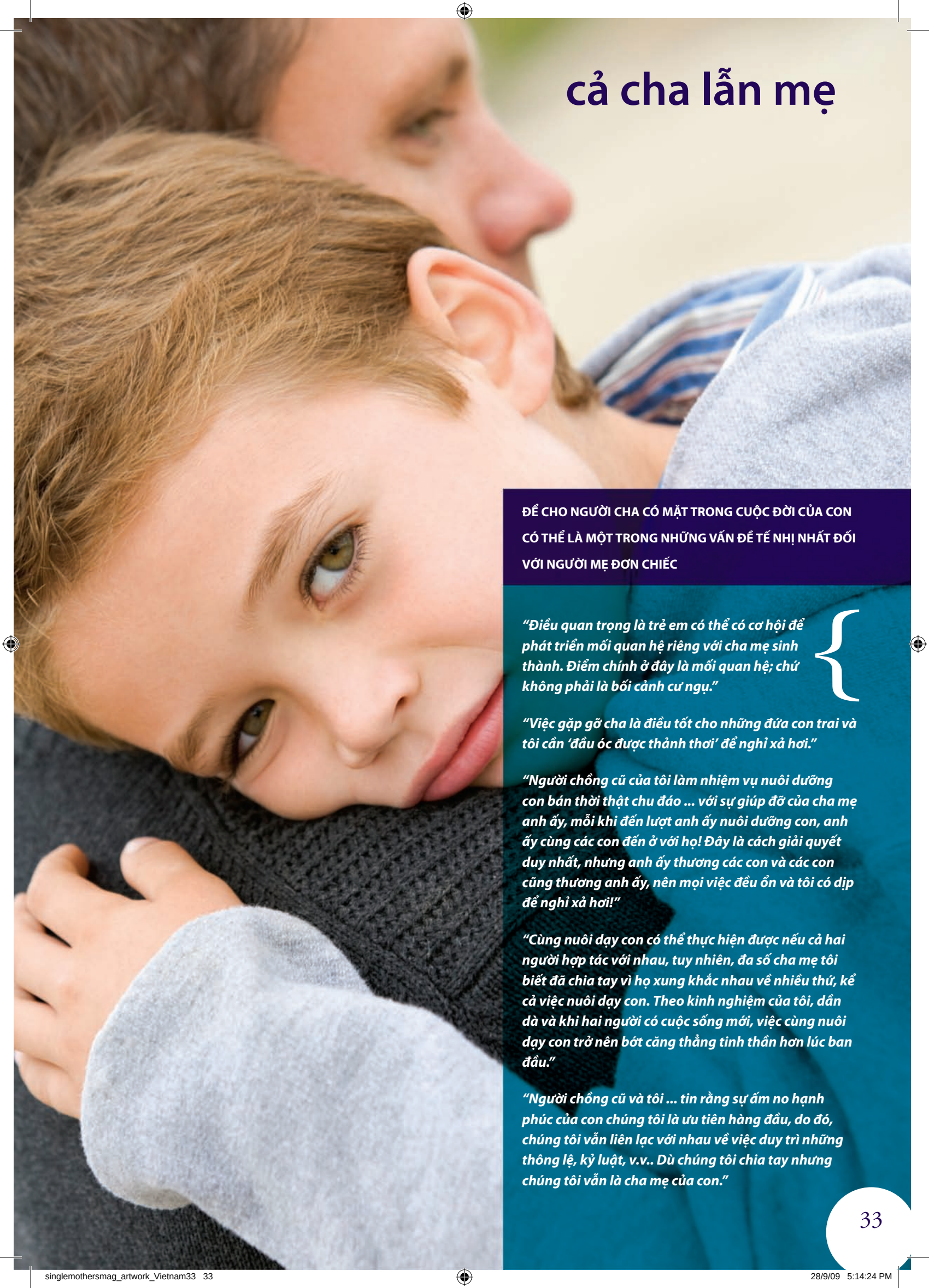
Chính những xung đột không ngừng giữa cha mẹ mới có hại cho trẻ em.

Khi cha mẹ bất đồng ý kiến với nhau, hai người vẫn có thể sử dụng những cách giao tiếp tốt đẹp chẳng hạn như lắng nghe cẩn thận và nói chuyện trong tinh thần tôn trọng lẫn nhau để có thể giải quyết mâu thuẫn. Những phương sách này là những kỹ năng sinh sống giá trị cho trẻ em.

Nhưng khi cha mẹ sử dụng những cách chẳng hạn như đánh nhau, chửi rủa, lăng mạ hoặc hành hạ về thể xác hay tinh thần để giải quyết xung đột, tình trạng này thế nào cũng gây ra sự căng thẳng tinh thần và khó khăn cho con quý vị.

Những gợi ý để bảo vệ con quý vị không bị phương hại vì những xung đột

- Nếu phải có cuộc nói chuyện gay gắt với người phối ngẫu cũ hoặc quý vị nghĩ câu chuyện có thể trở nên gay gắt, quý vị nên nói chuyện với người ấy ở một nơi mà con cái không nghe được.
- Cố gắng giữ thái độ nhã nhặn và tôn trọng khi giao tiếp với người cha của con. Trao đổi một vài câu ở những nơi công cộng chẳng hạn như nhà trẻ, trường mẫu giáo hoặc trường học của con hay chỗ gửi trẻ, nơi quý vị có thể dễ giữ thái độ nhã nhặn.
- Nói chuyện hay viết thư thẳng cho người phối ngẫu cũ, thay vì nhờ con chuyển lời/nhắn tin.
- Nếu thấy không tiện nói chuyện, quý vị thử sử dụng tin nhắn (SMS), email hoặc sổ ghi chép chung (*sổ nhật ký hoặc quyển vở về con quý vị, được đem từ nhà này sang nhà kia và trở lại và trong đó có thông tin quan trọng về con*).
- Khi giao tiếp, quý vị nên tập trung vào những thành tựu và nhu cầu của con. Con quý vị sẽ cảm thấy yên lòng khi biết cả cha lẫn mẹ đều chăm lo đến phúc lợi của mình.
- Tránh đặt những câu hỏi có tính cách tò mò về người cha hoặc bảo con giấu cha chuyện gì đó.
- Thừa nhận cảm xúc và tình cảm của con dành cho người cha.
- Chia sẻ với con phần tốt đẹp trong mối quan hệ của quý vị với người phối ngẫu cũ.
- Nói chuyện với bạn bè trưởng niên, đừng nói chuyện với con, về những vấn đề có thể xảy ra giữa quý vị và người cha.



cả cha lẫn mẹ

ĐỂ CHO NGƯỜI CHA CÓ MẶT TRONG CUỘC ĐỜI CỦA CON CÓ THỂ LÀ MỘT TRONG NHỮNG VẤN ĐỀ TẾ NHỊ NHẤT ĐỐI VỚI NGƯỜI MẸ ĐƠN CHIẾC

“Điều quan trọng là trẻ em có thể có cơ hội để phát triển mối quan hệ riêng với cha mẹ sinh thành. Điểm chính ở đây là mối quan hệ; chứ không phải là bối cảnh cư ngụ.”

“Việc gặp gỡ cha là điều tốt cho những đứa con trai và tôi cần ‘đầu óc được thành thơi’ để nghỉ xả hơi.”

“Người chồng cũ của tôi làm nhiệm vụ nuôi dưỡng con bán thời thật chu đáo ... với sự giúp đỡ của cha mẹ anh ấy, mỗi khi đến lượt anh ấy nuôi dưỡng con, anh ấy cùng các con đến ở với họ! Đây là cách giải quyết duy nhất, nhưng anh ấy thương các con và các con cũng thương anh ấy, nên mọi việc đều ổn và tôi có dịp để nghỉ xả hơi!”

“Cùng nuôi dạy con có thể thực hiện được nếu cả hai người hợp tác với nhau, tuy nhiên, đa số cha mẹ tôi biết đã chia tay vì họ xung khắc nhau về nhiều thứ, kể cả việc nuôi dạy con. Theo kinh nghiệm của tôi, dần dà và khi hai người có cuộc sống mới, việc cùng nuôi dạy con trở nên bớt căng thẳng tinh thần hơn lúc ban đầu.”

“Người chồng cũ và tôi ... tin rằng sự ấm no hạnh phúc của con chúng tôi là ưu tiên hàng đầu, do đó, chúng tôi vẫn liên lạc với nhau về việc duy trì những thông lệ, kỷ luật, v.v.. Dù chúng tôi chia tay nhưng chúng tôi vẫn là cha mẹ của con.”

hai mái nhà

TRẺ EM THÍCH NGHỈ MAU LỆ VỚI NHỮNG THÔNG LỆ KHÁC NHAU TẠI NHỮNG CĂN NHÀ KHÁC NHAU MIỄN LÀ NHỮNG NỘI QUY ĐỀU RÕ RÀNG TẠI MỖI NƠI & CÓ MỘT SỐ ĐIỀU GIỐNG NHAU

Chỗ riêng Trẻ em cần có một nơi mà em có thể xem là chỗ riêng của mình và có chỗ để cất đồ đạc tại cả hai căn nhà. Dù không có phòng ngủ riêng, quý vị vẫn có thể dành cho em những chỗ riêng vừa nêu.

Có tổ chức Để sẵn một số quần áo và vật dụng cá nhân cần bản tại mỗi căn nhà để con không phải vác đi vác lại giữa hai nơi. Khi con còn nhỏ và ngay cả khi đã lớn hơn, trẻ em có thể có một món đồ đặc biệt/một tấm chăn/ hoặc đồ chơi mà đi đâu chúng cũng đem theo. Món này có thể cần phải được xách đi qua lại giữa hai căn nhà.

Luôn uyển chuyển Khi lớn dần, trẻ em sẽ có nhiều bài vở hơn, giao du rộng rãi hơn và có thể phải đi làm. Tất cả những điều này có thể khiến cho con quý vị khó thay đổi chỗ ở giữa hai căn nhà.

Mỗi trẻ em mỗi khác Nếu con quý vị cảm thấy hoang mang và lo lắng về việc thay đổi chỗ ở giữa hai căn nhà, quý vị hãy bàn luận với người kia (cha/mẹ) và tìm giải pháp.

Những dịp lễ lạc gia đình Những dịp lễ lạc và văn hóa đặc biệt có thể khó khăn khi cả hai nhà đều tổ chức. Hãy nói chuyện với con quý vị về chuyện này trước và cho con biết đây là những dịp để con duy trì mối liên hệ với bà con họ hàng.

Khi con không muốn đến đó Quý vị sẽ thấy rất khó xử trong tình huống con không muốn đến ở với cha hoặc về ở với quý vị. Đối với một số trẻ em, cảm xúc này chỉ có tính cách tạm thời, rồi sẽ tan biến khi con quý vị sinh hoạt bình thường trở lại. Đối với một số trẻ em khác, chẳng hạn trẻ còn rất bé, tình trạng ly thân có thể làm cho em khổ sở rất nhiều. Quý vị có thể cũng phải đối phó với trẻ em lớn tuổi hơn, ngại không muốn tới ở với cha vì cuộc sống bận rộn.

Nếu cảm thấy con quý vị an toàn và tự tại, nhưng con vẫn muốn đi về nhà, dẫu khó xử, quý vị hãy trấn an con rằng quý vị vẫn ở nhà chờ con về hoặc sẽ đến đón con vào ngày giờ nhất định. Trẻ em còn nhỏ có thể dễ hiểu thời gian hơn nếu quý vị dùng những điểm mốc tỉ dụ như giờ ăn trưa hay giờ ăn tối chẳng hạn.

Khi con đã trở về yên ổn với quý vị và thấy thanh thản, quý vị tìm cách hỏi xem vì sao con lại cảm thấy căng thẳng tinh thần và vỗ về trấn an con thật nhiều. Nếu được, quý vị hãy tìm cách cùng với người cha tìm giải pháp.

Thậm chí có thể quý vị cần xem xét việc sắp xếp chăm sóc cho con để bảo đảm con được chăm sóc chu đáo – và xin nhớ nhu cầu của con quý vị sẽ thay đổi khi cháu lớn dần và chứng chặc dần. Nếu phản ứng của con quý vị liên quan tới vấn đề không cảm thấy an toàn hay tự tại, quý vị cần phải nhờ hướng dẫn và trợ giúp để quý vị có thể đối phó với những lúc khó khăn này. Hãy thử liên lạc với [Dịch Vụ Luật Pháp Tiểu Bang Victoria Dành Cho Phụ Nữ](#), số 03 9642 0877 hoặc 1800 133 302.

Khi thay đổi chỗ giữa hai căn nhà, con quý vị có thể trải qua tình trạng 'tình cảm bất định'. Con quý vị có thể cảm thấy bức rức và cáu gắt khi trở về nhà từ căn nhà kia. Bí quyết ở đây là dự tính trước cho lúc bất định và để yên cho con có thời gian thích nghi, nếu được.



Dưới đây là 5 gợi ý để đối phó với những lúc này và giúp con quý vị thích nghi.

- 1 Lập ra những thông lệ cho lúc con quý vị trở về, chẳng hạn như ăn chung bữa ăn nhẹ hoặc cùng với con xem những sự việc trong tương lai trên lịch.
- 2 Trong khuôn khổ của thông lệ, quý vị hãy tạo cơ hội để con luôn luôn dễ hòa nhập trở lại với nếp sống tại nhà quý vị: ví dụ như, con luôn luôn lấy đồ đạc ra khi về đến nhà.
- 3 Để cho con có dịp thư giãn và thích nghi. Lúc nào cũng sẵn sàng giúp con và bắt ý xem con cần những gì, liệu con muốn được yên tĩnh bằng cách đọc sách hoặc vận động như chơi ở bên ngoài chẳng hạn.
- 4 Tiếp tục nói chuyện với con nhưng tránh đặt quá nhiều câu hỏi về thời gian con ở với người cha. Có thể con quý vị sẽ muốn nói về thời gian ở với người cha sau khi đã sinh hoạt bình thường trở lại.
- 5 Tránh giao con vào những lúc con mệt, chẳng hạn như giờ đi ngủ.



Sinh nhật Cho con biết trước sự sắp xếp của quý vị cho sinh nhật của con. Có thể quý vị phải nhượng bộ đôi chút. Nếu quý vị có thể duy trì một phần truyền thống trước kia, thí dụ như mở quà trong giường vào buổi sáng hay món tráng miệng đặc biệt thì mọi việc có thể sẽ dễ dàng hơn cho cả quý vị lẫn con mình.

Quà Có thể quý vị cần phải thảo luận về lúc nào sẽ có quà và loại quà nào thì thích hợp, ví dụ như chỉ có quà trong dịp đặc biệt thôi hoặc có một món quà nhỏ mỗi tháng. Hãy thảo luận về món quà lớn hơn mà quý vị có thể sẽ mua cho con vào dịp đặc biệt và loại quà nào thì thích hợp cho trẻ em.

câu chuyện
của quý vị!



5

Đứa con gái xinh đẹp của tôi lên 10

"Tôi là người mẹ đơn chiếc và đứa con gái xinh xắn của tôi sẽ lên 10 trong 3 tuần nữa. Tôi và cha cháu chia tay nhau vì nhiều lý do khi cháu vừa được 1 tuổi. Hiện thời tôi vẫn độc thân, từ lúc chúng tôi chia tay cách đây 9 năm đến nay tôi chỉ có một mối quan hệ ngắn ngủi rồi thôi. Tôi thích vai trò làm mẹ và xoay xở rất giỏi giữa việc làm toàn thời, việc học đại học và cuộc sống gia đình. Phải công nhận, đôi lúc cũng hơi chật vật nhưng nhìn chung, hai mẹ con chúng tôi cũng không tệ. Tôi và con gái tôi rất thân nhau và hai mẹ con thích gần gũi nhau, tôi không nghĩ mẹ con tôi có thể gần gũi nhau như vậy nếu tôi có mối quan hệ khác. Ngoài ra, tôi nghĩ con gái tôi đã học được rất nhiều điều mà trẻ em trong những gia có cả cha lẫn mẹ không nhất thiết sẽ học được và tôi chắc chắn là con gái tôi độc lập hơn, tự tại và nhạy bén về tình cảm hơn nhiều trẻ em khác mà tôi biết là sống trong mái nhà có cả cha lẫn mẹ. Tôi nghĩ chúng ta cần tập trung nhiều hơn đến chất lượng của việc nuôi dạy con thay vì ai có trách nhiệm, ai không. Nuôi dạy con là nhiệm vụ khó khăn bất kể cấu trúc gia đình là gì đi nữa."

Làm người mẹ đơn chiếc không khó

"Tôi thấy nếu con quý vị cảm thấy an toàn, tự tại, được thương yêu và ở trong môi trường mà cháu tin cậy, con quý vị sẽ là đứa trẻ quân bình. Con tôi biết tôn trọng người khác, hiểu về thói quen ăn uống lành mạnh, có óc khôi hài và ngoan ngoãn trong đa phần thời gian, các con tôi vừa rất độc lập lại vừa có cá tính dễ thương. Các con tôi biết nội quy và không bị hoang mang hoặc so bì tôi với bất cứ ai khác. Tôi nhận thấy làm người mẹ đơn chiếc không khó. Tài chánh là mặt khó khăn khi chúng tôi phải chật vật xoay xở mỗi ngày để cắt đầu này lấp đầu kia và vấn đề này không bao giờ khá hơn được. Thế nhưng chính nó lại là điều giúp chúng tôi tập được những đức tính tốt trong cuộc sống và nó là điều khiến cho tôi và con tôi trở thành người tốt hơn. Cả tôi lẫn con tôi đều là những thành viên được tôn trọng trong cộng đồng chúng ta."

Tôi đọc nhiều sách viết về nuôi dạy con

"Điều khó khăn nhất đối với tôi là tôi phải nỗ lực rất nhiều để tập cho con có thông lệ sinh hoạt đều đặn. Tôi đọc nhiều sách viết về nuôi dạy con, nói chuyện với nhiều chuyên viên về những gì tốt nhất cho con tôi, bảo đảm trong cuộc sống của chúng có nhiều người khác biết thương chúng và con tôi có thể tin cậy và nhiều thứ khác. Vấn đề là dù người cha đã cố gắng hết sức để làm tròn trách nhiệm, các con tôi luôn bị quá mệt sức và sinh hoạt bữa bãi khi trở về với tôi và nếu tôi vừa mới giúp con vượt qua bệnh cảm hay cúm trong tuần, thường thì các con lại bệnh nặng hơn khi trở về nhà. Do đó, tôi lại phải bắt đầu ra sức làm lại từ đầu. Tôi cảm thấy người cha chỉ là cha ruột và không có trách nhiệm gì trong việc nuôi dạy con, thành ra, bây giờ tôi hoàn toàn kiệt sức vì thiếu ngủ, cảm thấy có quá nhiều trách nhiệm và vì cố gắng tối đa để bảo đảm tôi có thể đền bù vì con thiếu vắng người cha."

Mối quan hệ mãnh liệt

"Là người mẹ đơn chiếc, tôi cảm thấy mình là người độc nhất chịu trách nhiệm nuôi dạy con, để rồi khi gặp trở ngại hoặc con có những ngày không vừa ý, tôi tự đổ lỗi cho mình hoặc bị căng thẳng tinh thần tìm giải pháp. Vì không có ai khác để trông cậy, bây giờ tôi tạo ra một lớp vỏ bao bọc tôi và con. Việc không giao du ngoài giờ học, không bao giờ đi chơi sau 5 giờ chiều và liên tục phải cố gắng để sinh hoạt với con làm cho tôi gần phát khùng. Thế nhưng tôi cảm thấy mình không nên phàn nàn, con tôi cũng trải qua những điều tương tự và giữa mẹ con chúng tôi có mối quan hệ mãnh liệt làm tôi mệt mỏi cả về tình cảm lẫn thể chất."

Tôi sống còn là nhờ tập thể dục đều đặn

“Nuôi dạy con là công việc khó khăn nhất trên đời. Tôi đi làm toàn thời để tiếp tục phát triển sự nghiệp của mình (dù con đường tiến thân của tôi cũng chẳng đi đến đâu bởi lẽ tôi là người mẹ đơn chiếc), tôi lo lắng về tương lai mình và tôi cố gắng tham gia thật nhiều trong cuộc đời của các con và sinh hoạt hàng ngày và những vấn đề của con. Rồi sở làm tôi đi như bay về nhà - bài tập làm ở nhà, nấu ăn, dọn dẹp, nói chuyện với con, lo cho con đi ngủ, rồi trở ra và tìm cách làm được càng nhiều việc càng tốt cho đến 9 giờ tối hay trễ hơn không phải dễ. Tôi không bao giờ làm hết công việc nhà, lúc nào cũng thấy mệt nhưng vẫn liên tục cố gắng hết sức làm việc và lo cho con. Tình trạng tôi giống như con chuột bị kẹt trong chiếc bánh xe. Khi tôi có thời gian cho bản thân, nói chung tôi thường làm việc gì đó mà tôi không thể làm khi có các con xung quanh. Tôi có cảm giác mình nên được ngủ một giấc dài một tuần lễ! Thế nhưng vì sức khỏe tinh thần, tôi cố gắng đi xem phim hoặc liên lạc với bạn bè nữ. Tôi sống còn là nhờ tập thể dục đều đặn ở nhà hay vào giờ ăn trưa. Nếu không nhờ tập thể dục nên có sức khỏe và sức lực, có lẽ tôi sẽ không thể nào tiếp tục nếp sống này mãi được và tôi thường băn khoăn dù gì đi nữa mình có nên tiếp tục sống như vậy không ...

Làm người mẹ đơn chiếc quả thật là lối sống mệt mỏi và rồi khi xảy ra vấn đề liên quan đến con, tôi thường nằm thao thức trong giường về đêm lo lắng và tìm giải pháp cho những vấn đề đó. Tuy có mạng lưới trợ giúp nhưng ta chỉ có thể nhờ vả bạn bè chừng nào thôi và dĩ nhiên 1 giờ sáng không phải là lúc để réo họ. Thế nhưng đa số người đều nhận thấy tôi làm tròn nhiệm vụ nuôi dạy con (những đứa con dễ thương của tôi!) thật chu đáo và duy trì cuộc sống và việc làm của tôi. Về phần tôi, tôi cảm thấy mình có quá nhiều suy nghĩ trong đầu từ những chi tiết và vấn đề liên quan đến việc làm cho đến những vấn đề quan trọng của con cái, những chuyến du ngoạn và thông báo về cái này, cái kia của nhà trường và tìm cách giao tiếp hàng ngày và hữu hiệu với con, tôi thấy khó có thể nhớ nhiều chi tiết của mọi việc và phải ghi chép xuống rất nhiều. Tôi có thể đi làm bớt lại mà không có ảnh hưởng xấu đến sự nghiệp của mình, thậm chí nhiều hơn những ngày nghỉ vì con bị bệnh và những việc phải làm liên quan đến nhà trường mà tôi phải nghỉ làm, nhưng tôi đi làm để bảo đảm về tài chánh cho tương lai bản thân tôi và để các con có cuộc sống tươi sáng.”

Trợ giúp của người khác là yếu tố then chốt

“Tôi tin mình là người phụ nữ tự tin, vững vàng và là người mẹ hiền, đang nuôi dưỡng hai con người dễ thương. Tự tin vào khả năng nuôi dạy con chu đáo và có những quyết định đúng đắn cho gia đình giúp tôi không tự kiểm điểm, từ đó tạo ra môi trường ổn định để con tôi phát triển. Tôi may mắn đã có được hệ thống trợ giúp tuyệt vời, vì tôi có thể có chỗ nương tựa nếu cần. Sự trợ giúp của người khác và tự tin vào khả năng nuôi dạy con chu đáo và có những quyết định đúng đắn cho gia đình là những điều then chốt cho bất cứ cha/mẹ nào, độc thân hay có đôi cũng vậy. Tôi cũng bảo đảm tôi, các con và cha cháu giao tiếp cởi mở, chân thật và sẵn sàng đùm bọc nhau.”

Quả thật tôi rất may mắn

"Tôi là đứa con gái 22 tuổi, ngây thơ và chưa chứng chạc, mang cái bầu 8 tháng ở xứ người khi người bạn trai bỏ tôi sau khi quen nhau được 12 tháng. Tôi trở về nhà với cha mẹ và để ý thấy tác động bất lợi (có thực) về 'tình trạng chưa chồng' của tôi trong xã hội và vị thế của tôi trong cộng đồng. Bốn tháng đầu là thời gian cực nhất, không việc làm, không xe hơi, không tiền, không bạn bè và không hy vọng gì trong tương lai. Tôi bị lao xuống vực thăm trầm cảm. Chỉ vì tình cờ có một người bạn cũ dọn từ tiểu bang khác về, người này có quan niệm cởi mở hơn và đã khuyến khích tôi đi làm ca đêm tại bệnh viện trong vùng, cô bạn yêu cầu cha mẹ tôi chăm sóc cho đứa con trai 4 tháng tuổi của tôi. Tôi tin chắc rằng sự kiện này đã cứu sống tôi và giúp tôi trở thành người nuôi dạy con có năng lực và giỏi hơn.

Tôi ngạc nhiên rằng ở thập niên 1980 mà thiên hạ vẫn còn có thành kiến với việc nuôi dạy con đơn chiếc. Tôi gặp biết bao người đã tỏ ra ngạc nhiên khi biết là tôi có con vì tôi không giống với hình ảnh 'người mẹ có con ngoại hôn' mà họ hằng biết và họ cũng không ngần ngại bày tỏ quan niệm của họ về chuyện này. May mắn là tôi có một gia đình tương thân tương ái và con tôi chơi đùa rất nhiều với đứa em trai út trong nhà, lúc ấy được 13 tuổi. Hai người vẫn rất thân nhau. Con tôi cũng chơi đùa rất nhiều với các con của bạn bè tôi trong lúc tôi đi làm.

Tôi cảm thấy lo ngại về cả một thế hệ các cậu trai (và con gái) lớn lên mà không tiếp xúc gì nhiều với cha. Tôi tin rằng điều quan trọng đối với trẻ em là sự ảnh hưởng của cả nam lẫn nữ (và làm gương) để hun đúc những đứa trẻ này, rèn luyện những con người trong tương lai. Tôi có nhiều bạn bè là người nuôi dạy con một mình, cả nam lẫn nữ và tôi đã chứng kiến tác động, đặc biệt là với con trai, khi không có tấm gương rõ ràng để noi theo. Điều này cũng là điều lo ngại mà bạn bè tôi cũng thường nêu ra khi họ phải đối phó với hậu quả của việc không có tấm gương người nam, việc không để ý và theo sát những đứa con tuổi dậy thì vì họ phải đi làm nhiều giờ và phải tự xoay sở để đáp ứng nhu cầu của gia đình và một mình quán xuyến việc nhà và tác động đối với con cái họ của vấn đề sử dụng những phương tiện điện tử để trông con (play station và những thứ tương tự).

Tôi phải đương đầu với những thử thách khác, từ năm 9 tuổi, con trai tôi được chở ra trạm xe buýt lúc 6g45 phút sáng, bắt xe lửa và sau đó ba ga thì xuống xe lửa, đứng chờ một mình 45 phút nữa tại một trạm xe buýt khác để đi đến trường. Nhà trường biết chuyện này và sẽ báo cho tôi biết nếu con tôi không đến trường và giám đốc của tôi sẽ cho phép tôi đi về để tìm con mà không bị trừ lương. Sự việc này xảy ra khoảng 4 lần trong ba năm, tuy vấn đề này không xảy ra thường xuyên đi nữa, tôi vẫn bị căng thẳng tinh thần và lúc nào cũng không yên trí cho đến 9 giờ sáng. Lượt về thì dễ dàng. Con tôi sẽ gọi cho tôi ngay sau khi về đến nhà. Tôi thường sẽ đi làm về lúc 6 giờ tối và con tôi đã làm sẵn bữa cơm tối để trong lò cho tôi ăn ngay sau khi tôi bước vào nhà. Kết quả là con trai trở thành người lớn rất tháo vát và kiên cường, tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy hơi có lỗi là con tôi đã không có được thời thơ ấu 'bình thường' mà các bạn trong lớp và tôi đã có. Có lẽ chúng ta nên làm cuộc khảo sát ý kiến những người lớn đã trưởng thành trong gia đình cha/mẹ đơn chiếc để đo lường tác động của việc lớn lên trong môi trường như vậy theo nhận định của họ.

Chúng tôi không có tiền để mua những thứ xa xỉ. Con trai tôi có thể chọn một thứ gì đó đặc biệt một tháng một lần, thí dụ như xem phim, 'Happy meal', mua 'pizza' ăn liền, đi tham quan viện bảo tàng v.v.. Chúng tôi sống trên số tiền lương từ tuần này đến tuần khác và chuyển hết bánh mì, sữa hoặc tiền một hai ngày là bình thường cho đến khi tôi lãnh kỳ lương tới. Tôi bảo đảm luôn luôn có bánh mì xăng-uych làm sẵn để tủ lạnh để con đem theo đi học ăn trưa. Chỉ mới cách đây ba năm, lợi tức của tôi tăng đáng kể, 35%. Bây giờ lương tôi cao hơn nhưng vẫn không có khả năng mua bảo hiểm y tế tư bởi lẽ tôi sẽ phải đóng khoản tiền đầu khổng lồ vì tôi đã gần 40 tuổi! Với kế hoạch tiết kiệm gặt gao và phương sách giảm nợ, tôi tin rằng cũng phải mất nhiều năm tôi mới có thể có nguồn tài chánh bảo đảm.

Tôi rất may mắn nên có thân nhân và bạn bè biết đùm bọc tôi, con trai tôi luôn luôn có tấm gương người nam tốt để noi theo và không có vấn đề xung đột nuôi dạy con trong những năm đầu đời của con tôi. Không mấy người trong số bạn bè tôi đã được may mắn như thế. Con tôi lớn lên thành một người biết thương kẻ khác, tháo vát và quân bình, vậy thì tôi còn mong ước gì nữa? Thực vậy, tôi rất may mắn. Cảm ơn mọi người đã cho tôi cơ hội chia sẻ một phần kinh nghiệm của tôi."



giúp đỡ
&
hỗ trợ

giúp đỡ & hỗ trợ

PHẦN NÀY SẼ GIÚP QUÝ VỊ TÌM CÁC DỊCH VỤ CÓ THỂ TRỢ GIÚP QUÝ VỊ

Danh sách này chưa đầy đủ, do đó, quý vị nên nghĩ đến chuyện hỏi thăm hội đồng thành phố, tổ chức người mẹ đơn chiếc hoặc đường dây trợ giúp của chính phủ để tìm thêm thông tin và sự trợ giúp. Điểm khởi đầu tốt là bác sĩ địa phương, y tá y tế mẫu nhi hay dịch vụ y tế cộng đồng địa phương. Nhà lánh giềng cũng là điểm 'giúp đỡ và hỗ trợ' có ích, cung ứng những sinh hoạt xã hội, khóa học và giới thiệu đến nơi khác: hội đồng thành phố địa phương, trang mạng Nuôi Dạy Con, hoặc Parentline có thể chỉ dẫn cho quý vị đi đúng đường.

Ba nơi tiếp xúc tốt nhất để tìm thông tin về nuôi dạy con, tự chăm sóc bản thân và tìm những nguồn trợ giúp khác là:

Parentline

Điện thoại 132 289

Trang mạng www.parentline.vic.gov.au

Dịch Vụ Y Tế Mẫu nhi

Điện thoại 132 229

Mạng Lưới Nuôi Dạy Con

Trang mạng www.raisingchildren.net.au

Parentline

Parentline cung cấp dịch vụ tư vấn, thông tin và trợ giúp qua điện thoại toàn tiểu bang Victoria cho cha/mẹ và người nuôi dưỡng của trẻ em từ 18 tuổi trở xuống. Nhân viên Parentline là những người chuyên môn và giàu kinh nghiệm làm việc với gia đình. Ở mỗi Tiểu Bang và Lãnh Địa đều có đường dây trợ giúp cha/mẹ. Muốn biết chi tiết, xin vào *trang mạng Nuôi Dạy Con*.

Nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của Parentline có khả năng khảo sát những vấn đề khác nhau, có tác động lên việc nuôi dạy con và mối quan hệ. Parentline tôn trọng sự riêng tư và quyền về sự riêng tư của người gọi.

Nhân viên Parentline tin rằng không ai biết rõ con cái hơn chính cha mẹ và cha mẹ vốn có nhiều ưu điểm. Nhiệm vụ của Parentline là trợ giúp cha mẹ nhận thấy rõ ưu điểm của mình và cũng có thể chia sẻ ý kiến và hiểu biết với cha mẹ theo kinh nghiệm chuyên môn. Các nhân viên cũng có thể cho cha mẹ biết chi tiết liên lạc và giới thiệu họ đến các dịch vụ nuôi dạy con và các dịch vụ cộng đồng khác trên khắp tiểu bang Victoria.

Parentline hoạt động 7 ngày một tuần và 365 ngày một năm trong thời gian từ 8 giờ sáng và nửa khuya, Thứ Hai – Thứ Sáu và 10 giờ sáng – 10 giờ tối Thứ Bảy và Chủ Nhật.

Điện thoại 132 289

Trang mạng www.parentline.vic.gov.au

Dịch Vụ Y Tế Mẫu Nhi

Dịch Vụ Y Tế Mẫu Nhi là dịch vụ miễn phí dành cho tất cả gia đình ở tiểu bang Victoria có con từ 0–6 tuổi. Dịch vụ này trợ giúp, cung cấp thông tin và làm cố vấn về việc nuôi dạy con, sức khỏe, sự phát triển và tính hạnh của trẻ em, sức khỏe và phúc lợi của người mẹ, sự an toàn của trẻ em, chủng ngừa, cho con bú sữa mẹ, dinh dưỡng và kế hoạch hóa gia đình. Cha mẹ cũng có thể gia nhập các nhóm cung cấp thông tin về sức khỏe và cơ hội để gặp gỡ những cha mẹ khác trong vùng. Hãy liên lạc với hội đồng thành phố địa phương để được giới thiệu đến một dịch vụ trong vùng. Đường dây Y Tế Mẫu Nhi cũng có dịch vụ trợ giúp qua điện thoại - dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24/24.

Điện thoại 132 229

Trang mạng Nuôi Dạy Con có những thông tin và trợ giúp về nuôi dạy con từ 8 tuổi trở xuống, đồng thời có diễn đàn trực tuyến (qua mạng internet).

Trang mạng

www.raisingchildren.net.au

CHI TIẾT LIÊN LẠC TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Trung Tâm Thông Tin Độc Chất

Điện thoại 131 126

Medicines Line (Đường Dây Thuốc Men) dịch vụ toàn quốc chuyên hướng dẫn qua điện thoại từ Thứ Hai – Thứ Sáu, 9 giờ sáng – 6 giờ tối về thuốc men loại bác sĩ kê toa và mua tự do.

Điện thoại 1300 888 763

Nurse on call (Y Tá Trực) là đường dây sức khỏe, phổ biến thông tin và hướng dẫn y tế tức thời qua điện thoại 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần với giá cước gọi địa phương từ bất cứ nơi nào ở tiểu bang Victoria. Gọi bằng điện thoại di động có thể phải trả cước cao hơn.

Điện thoại 1300 606 024

Xe Cứu Thương Victoria cung cấp dịch vụ xe cứu thương trong đô thị và vùng nông thôn tiểu bang Victoria. Nếu là hội viên gia nhập, có thẻ y tế (health care card) hoặc có bảo hiểm y tế tư cho xe cứu thương, quý vị không phải trả chi phí dịch vụ.

Điện thoại 000 Trường Hợp Khẩn Cấp

Số điện thoại miễn phí 1800 648 484

Gia Nhập Lâm Hội Viên

Số điện thoại miễn phí 1800 248 859

Sơ Cứu

Trang mạng www.ambulance.vic.gov.au

The Salvation Army (Đội Quân Cứu Tế)

cung cấp chỗ ở cấp bách và các dịch vụ trong trường hợp khẩn cấp cho phụ nữ vô gia cư hoặc lâm vào cảnh bạo hành trong gia đình.

Số điện thoại miễn phí 1800 627 727

Trợ Giúp Trường Hợp Khủng Hoảng

Trang mạng www.salvationarmy.org.au

Dịch Vụ Thông Phiên Dịch

Điện thoại 131 450

NỐI KẾT VỚI NHỮNG NGƯỜI MẸ ĐƠN CHIẾC KHÁC

Hội Đồng Mẹ Đơn Chiếc & Con Cái là tổ chức cộng đồng toàn tiểu bang vì quyền lợi của những người mẹ đơn chiếc và con cái, do chính họ điều hành. Tổ chức này trợ giúp, tư vấn, giới thiệu và hướng dẫn qua điện thoại cho những người mẹ đơn chiếc khắp tiểu bang Victoria. Có sử dụng dịch vụ thông dịch qua điện thoại.

Điện thoại 03 9654 0622 Trợ Giúp

Điện thoại 03 9654 0327 Hành Chánh
Số điện thoại miễn phí 1800 077 374
dành cho người gọi từ tỉnh ly
Trang mạng www.csmc.org.au
Email csmc@csmc.org.au

Hội Đồng Toàn Quốc Mẹ Đơn Chiếu là nhóm tự lực cánh sinh, được thành lập để tranh đấu cho những quyền lợi căn bản và cần thiết của tất cả gia đình đơn chiếu. Hội đồng này được thành lập để làm đại diện tiếng nói toàn quốc của mạng lưới các hội đồng hiện hữu hoạt động tại các tiểu bang ở Úc. Hội đồng này có diễn đàn thảo luận trực tuyến, nơi những người mẹ có thể chia sẻ câu chuyện, thông tin và cung cấp sự trợ giúp và có danh sách thảo luận bằng email. Trang mạng này có thông tin về vấn đề bảo dưỡng con cái, tờ thông tin và đường dẫn tới những trang mạng liên quan khác.

Trang mạng www.ncsmc.org.au

Prisms là tổ chức toàn quốc chuyên trợ giúp và cung cấp tài liệu cho người mẹ đơn chiếu độc lập sau khi ly thân. Tổ chức này cũng có diễn đàn trực tuyến và phần hướng dẫn với những thông tin do các chuyên gia biên soạn về những đề tài luật pháp và nuôi dạy con liên quan.

Trang mạng www.prisms.com.au

Parents without partners (Cha mẹ không người phối ngẫu) là tổ chức toàn quốc chuyên cung cấp những quyền lợi khác nhau cho hội viên, kể cả tạp chí phát hành mỗi hai tháng, diễn đàn hội viên và các sinh hoạt xã hội được tổ chức cho cha mẹ và con cái. Tất cả cha mẹ góa chồng, góa vợ, ly thân, ly dị hay chưa bao giờ lập gia đình, bất kể quy chế nuôi con đều có quyền gia nhập.

Điện thoại 03 9852 1945

Trang mạng www.pwpaustralia.net

SingleParentdom là mạng lưới trực tuyến miễn phí do những cha mẹ đơn chiếu điều hành. Mạng lưới này phổ biến những câu chuyện đáng phục, đường dẫn đến những trang mạng liên quan và danh sách các nhóm cha/mẹ đơn chiếu.

Trang mạng www.singleparentdom.com

Trang mạng **Single Parent Australia** có những diễn đàn trực tuyến để quý vị có thể tán gẫu trực tuyến với cha/mẹ đơn chiếu khác, kể cả những người mẹ đơn chiếu, người sắp làm mẹ và cha/mẹ đơn chiếu đang đi làm.

Trang mạng

www.singleparentaustralia.org.au

One Parent Family là diễn đàn trực tuyến dành cho cha/mẹ đơn chiếu để họ giao tiếp với nhau về những đề tài khác nhau.

Trang mạng

www.theoneparentfamily.yuku.com

TÀI CHÁNH, LUẬT PHÁP & GIA CƯ

Centrelink có thông tin và các dịch vụ về tài chánh và những hình thức trợ giúp khác của Chính Phủ Úc.

Điện thoại 132 850 Dịch Vụ Nhân Dụng

Điện thoại 136 150 Văn Phòng Trợ Giúp Gia Đình

Trang mạng www.centrelink.gov.au

Cơ Quan Phụ Trách Tiền Bảo Dưỡng

Con Cái (CSA) là cơ quan chính phủ Úc phổ biến thông tin và cung cấp các dịch vụ về khoản tiền bảo dưỡng con cái. Cơ quan này cũng có danh sách các buổi phổ biến thông tin cộng đồng miễn phí và một số ấn phẩm liên quan mà quý vị có thể tải xuống từ mạng internet hay hỏi xin tài liệu bản in.

Điện thoại 131 272

Trang mạng www.csa.gov.au

Danh Bạ Dịch Vụ Cộng Đồng của CSA,

cha mẹ có thể sử dụng danh bạ này để tìm các dịch vụ địa phương có thể trợ giúp về những vấn đề gia đình khác nhau, trong đó có tư vấn, cố vấn luật pháp, gia cư và y tế.

Trang mạng <http://csd.csa.gov.au>

Dịch Vụ Trợ Giúp Pháp Luật Tiểu Bang

Victoria trợ giúp và cố vấn về luật pháp. Xin điện thoại trong thời gian từ 8g45 sáng – 5g15 chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Điện thoại 03 9269 0120

1800 677 402 dành cho người gọi từ tỉnh ly

Trang mạng www.legalaid.vic.gov.au

Dịch Vụ Pháp Luật Victoria dành cho

Phụ Nữ có dịch vụ cố vấn miễn phí qua điện thoại từ 10 giờ sáng – 1 giờ chiều, Thứ Hai; từ 6g30 tối – 8g30 tối, Thứ Ba và Thứ Năm; và từ 2 giờ chiều – 5 giờ chiều, Thứ Tư. Dịch vụ phục vụ không cần hẹn trước cũng làm việc từ 9g30 sáng – 12g trưa, Thứ Năm. Dịch vụ này cũng có nhân viên giúp đỡ về thủ tục xin án lệnh can thiệp tại Tòa Sơ Thẩm Melbourne từ 9 giờ sáng – 1 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Điện thoại 03 9642 0877

Số điện thoại miễn phí 1800 133 302

dành cho người gọi từ tỉnh ly

Email justice@vicnet.net.au

Dịch Vụ Thông Tin & Giới Thiệu Trao

Đối Dành Cho Phụ Nữ (Women's Information & Referral Exchange - WIRE)

phổ biến thông tin, trợ giúp và giới thiệu dành cho phụ nữ, cùng những lớp dạy sử dụng máy vi tính miễn phí và câu lạc bộ tìm việc làm dành cho phụ nữ muốn học hỏi kỹ năng. Dịch vụ trợ giúp qua điện thoại hoạt động từ 9 giờ sáng – 5 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu, và dịch vụ phục vụ không cần hẹn trước làm việc từ 10g30 sáng – 5 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Điện thoại 1300 134 130

Trang mạng www.wire.org.au

Địa chỉ Tầng Trệt, Queen Victoria Women's Centre, 210 Lonsdale Street, Melbourne

TƯ VẤN & TRỢ GIÚP

Parentline

Điện thoại 132 289

Dịch vụ trợ giúp, tư vấn và phổ biến thông tin toàn tiểu bang Victoria qua điện thoại cho cha mẹ và người nuôi dưỡng của trẻ em từ 18 tuổi trở xuống.

Family Relationships Online (Quan Hệ

Gia Đình Trực Tuyến) cung cấp cho tất cả

các gia đình (có đôi hoặc ly thân) thông tin về những vấn đề liên quan đến mối quan hệ gia đình, từ vấn đề xây dựng mối quan hệ tốt hơn cho đến việc giải quyết tranh chấp. Quý vị cũng có thể gọi cho **Đường Dây Tư Vấn Quan Hệ Gia Đình** hoặc đến **Trung Tâm Quan Hệ Gia Đình**: gọi điện cho đường dây tư vấn hoặc vào

giúp đỡ & hỗ trợ

trang mạng để tìm trung tâm gần nhà quý vị nhất.

Số điện thoại miễn phí 1800 050 321
Đường Dây Tư Vấn Quan Hệ Gia Đình Trang mạng
www.familyrelationships.gov.au

Lifeline là dịch vụ tư vấn toàn quốc 24/24.

Điện thoại 131 114

Suicide Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Về Vấn Đề Quên Sinh) trợ giúp 24/24.
Điện thoại 1300 651 251

Kids Help Line (Đường Dây Trợ Giúp Thiếu Nhi) là dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến miễn phí, kín đáo và ẩn danh đặc biệt dành cho thiếu nhi, thanh thiếu niên từ 5–25 tuổi.

Số điện thoại miễn phí 1800 551 800
Trang mạng www.kidshelpline.com.au

Beyond blue là tổ chức toàn quốc hoạt động với mục đích giải quyết những vấn đề liên quan đến trầm cảm, lo lắng và lạm dụng các chất. Tổ chức này phổ biến thông tin về những triệu chứng và chi tiết những nơi để nhờ giúp đỡ, kể cả thông tin về chứng trầm cảm hậu sản.

Đường Dây Thông Tin 1300 224 636
Trang mạng www.beyondblue.org.au

PANDA trợ giúp, phổ biến thông tin và giới thiệu dành cho bất cứ ai bị trầm cảm hậu và tiền sản và những chứng rối loạn tâm thần khác. Trang mạng này phổ biến thông tin và những tờ thông tin cùng đường dẫn đến tổ chức khác. Đường dây trợ giúp qua điện thoại hoạt động từ 9g30 sáng – 4g30 chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Điện thoại 1300 726 306

Điện thoại 03 9481 3377 Hành Chánh
Trang mạng www.panda.org.au

Dịch Vụ Y Tế Mẫu Nhi

Dịch Vụ Y Tế Mẫu Nhi là dịch vụ miễn phí dành cho tất cả các gia đình ở tiểu bang Victoria có con từ 0–6 tuổi. Dịch vụ này trợ giúp, cung cấp thông tin và làm cố vấn về việc nuôi dạy con, sức khỏe, sự phát triển và tính hạnh của trẻ em, sức khỏe và phúc lợi của người mẹ,

sự an toàn của trẻ em, chủng ngừa, cho con bú sữa mẹ, dinh dưỡng và kế hoạch hóa gia đình. Cha mẹ cũng có thể gia nhập các nhóm cung cấp thông tin về sức khỏe và cơ hội để gặp gỡ những cha mẹ khác trong vùng. Hãy liên lạc với hội đồng thành phố địa phương để được giới thiệu đến một dịch vụ trong vùng. Đường dây Y Tế Mẫu Nhi cũng có dịch vụ trợ giúp qua điện thoại - dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24/24.

Điện thoại 13 22 29

Tại tất cả các bệnh viện lớn đều có **Khoa Mẹ/Em Bé**, chuyên tư vấn và trợ giúp về tâm lý cho những người mới có con và con cái họ. Hãy tiếp xúc với hội đồng thành phố địa phương để hỏi chi tiết liên lạc của bệnh viện địa phương hoặc thử vào **trang mạng Nuôi Dạy Con** www.raisingchildren.net.au.

BẠO HÀNH TRONG GIA ĐÌNH

Women's Domestic Violence Crisis Service of Victoria (Dịch Vụ Trợ Giúp Trường Hợp Khủng Hoảng Vì Bạo Hành Trong Gia Đình Tiểu Bang Victoria Dành Cho Phụ Nữ) là dịch vụ trợ giúp qua điện thoại 24/24 cho trường hợp khủng hoảng, họ cũng giới thiệu tới chỗ ở an toàn.

Điện thoại 03 9373 0123

Số điện thoại miễn phí 1800 015 188

Dịch Vụ Luật Pháp & Ngăn Chặn Bạo Hành Gia Đình Thổ Dân

Số điện thoại miễn phí 1800 105 303

Enough Campaign là trang mạng của Chính Phủ Tiểu Bang Victoria, phổ biến thông tin về những luật lệ mới về bạo hành trong gia đình và chi tiết liên lạc dành cho những người trong cảnh bạo hành gia đình và muốn nhờ giúp đỡ.

Trang mạng

www.familyviolence.vic.gov.au

Trung Tâm Tiễn Ích Bạo Hành Gia Đình phổ biến thông tin và giới thiệu đối với vấn đề bạo hành gia đình từ 9 giờ sáng – 5 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Điện thoại 03 9486 9866

Trang mạng www.dvirc.org.au

Immigrant Women's Domestic Violence Service (Dịch Vụ Trợ Giúp Nạn Nhân Bạo Hành Gia Đình Dành Cho Phụ Nữ Di Dân)

dành cho phụ nữ di dân bị bạo hành gia đình. Dịch vụ này làm việc từ 9 giờ sáng – 5 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Điện thoại 03 8413 6800

Trang mạng www.iwdvs.org.au

Centre Against Sexual Assault (CASA) (Trung Tâm Bài Trừ Nạn Xâm Phạm Tính Dục) là dịch vụ phổ biến thông tin, trợ giúp, tư vấn qua điện thoại trong trường hợp khủng hoảng 24/24 dành cho người bị xâm phạm tính dục, người lớn hoặc là trẻ em.

Số điện thoại miễn phí 1800 806 292

TRỢ GIÚP & GIÁO DỤC VỀ NUÔI DẠY CON

Trang mạng Nuôi Dạy Con có thông tin và những trợ giúp về nuôi dạy con từ 8 tuổi trở xuống, đồng thời có diễn đàn trực tuyến (qua mạng internet).

Trang mạng www.raisingchildren.net.au

Triple P là chương trình huấn luyện nuôi dạy con được quốc tế công nhận. Trang mạng này có thông tin và địa điểm chương trình.

Trang mạng www.triplep.net

MyTime là nhóm tương trợ miễn phí chuyên trợ giúp trong vùng cho những người mẹ, người cha, ông bà nội/ngoại và bất cứ ai làm nhiệm vụ nuôi dưỡng một đứa trẻ khuyết tật hoặc bị bệnh kinh niên.

Số điện thoại miễn phí 1800 889 997

Trang mạng www.mytime.net.au

CHĂM SÓC BẢN THÂN

Trang mạng **Go for Your Life** phổ biến thông tin về những lối sống lành mạnh, chế độ ăn uống, thể dục và phúc lợi tổng quát. Có những phần đặc biệt dành cho trẻ tuổi dậy thì, thanh thiếu niên, người cao niên, thiếu nhi và gia đình.

Trang mạng

www.goforyourlife.vic.gov.au

Trang mạng **Better Health Channel** có những lựa chọn lành mạnh về bữa ăn chính và bữa ăn phụ, cũng như tiện tích

tìm công thức nấu ăn. Trang mạng này cũng có những bài viết có ích về làm cơm, kể cả những gợi ý nấu nướng dành cho người bận rộn.

Trang mạng

www.betterhealth.vic.gov.au

Gymlink có danh sách các trung tâm tập thể dục dụng cụ và trung tâm giải trí địa phương. Nhiều trung tâm có chỗ gửi trẻ.

Trang mạng www.gymlink.com.au

Trang mạng Holidays With Kids có một phần đặc biệt dành cho những ý kiến và hướng dẫn về khía cạnh đi đó đây dành cho cha mẹ đơn chiếc.

Trang mạng www.holidayswithkids.com.au/single_parent_travel

LÊN MẠNG

GreenPC là dịch vụ nhằm cung cấp cho người có lợi tức thấp máy vi tính cài đặt sẵn để sử dụng internet với giá rẻ. Để hội đủ điều kiện, quý vị phải có thẻ y tế (health care card) còn hiệu lực hoặc có thể minh xác mình có lợi tức thấp.

Điện thoại 1300 306645

Trang mạng www.greenpc.com.au

Email vic@greenpc.com.au

Địa chỉ Brotherhood of St Laurence Building, 462 Geelong Road, West Footscray

Computerbank cung cấp máy vi tính tân trang cài sẵn phần mềm. Để hội đủ điều kiện, quý vị phải có thẻ giảm giá (concession card). Nơi này mở cửa từ 10 giờ sáng – 5 giờ chiều, Thứ Sáu và 1 giờ chiều – 5 giờ chiều Thứ Bảy.

Điện thoại 03 9600 9161

Trang mạng

www.vic.computerbank.org.au

Địa chỉ 483 Victoria Street, West Melbourne

CHA MẸ ĐƠN CHIẾC ĐI LÀM

Work Savvy Parents là trang mạng miễn phí nhằm vào cha mẹ đi làm hoặc cha mẹ dự tính đi làm lại. Trang mạng này có đường dẫn tới những tiện ích tìm việc làm, hội thảo và thông tin về trợ cấp của chính phủ và những trợ cấp này có thể bị ảnh hưởng như thế nào khi họ đi làm lại.



Trang mạng

www.worksavvyparents.com.au

Careermums là bảng yết thị việc làm toàn quốc trực tuyến, đặc biệt thiết kế để nối kết những người mẹ với hãng sở tuyển nhân viên làm giờ giấc linh động thích hợp với cha mẹ đơn chiếc đi làm.

Trang mạng www.careermums.com.au

ghi chú

46

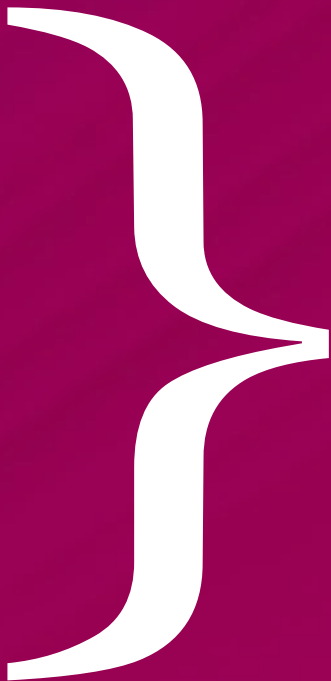
ghi chú



CẢM ƠN

Ấn phẩm này được Bộ Giáo Dục và Phát Triển Tuổi Thơ, Chính Phủ Tiểu Bang Victoria tài trợ.

Xin gửi lời cảm ơn đến Council of Single Mothers and their Children (Hội Đồng Mẹ Đơn Chiếu và Con Cái) đã làm cố vấn cho ấn phẩm này, Kate West thuộc Prisms và nhiều phụ nữ đã tham gia cuộc khảo sát ý kiến Nuôi Dạy Con.



ẢNH CỦA

iStock, Yazolino Designs: 1, 28-9

Susan Gordon-Brown: 2-3, 6, 8-9, 12-13, 14-15, 19, 22-3, 27, 30

Nayeem Kalam: 21

Mark Stephens: 45

Sabine Schneider: 48

Dreamstime.com: hình bìa Michelle De Kock, Rmarmion 4-5, Photoeuphoria 7, Jose Manuel Gelpi Diaz 11, Nikolay Mamluke 17, Yurchyk 25, Monkeybusinessimages 33, Jason Hawkins 35, Dengyinchai 36-7, Thomas Perkins 38-9, Mikael Damkier 40-41, Guido Cosentino 43, Gordan Poropat 46-7

Cũng xin cảm tạ những gia đình và bạn bè của PRC đã cho phép sử dụng những tấm hình tuyệt vời của các cháu

Phần phiên dịch do OnCall Interpreters đảm trách

Do Trung Tâm Nghiên Cứu Nuôi Dạy Con phát hành

© Trung Tâm Nghiên Cứu Nuôi Dạy Con Năm 2009

www.parentingrc.org.au

Muốn có tập sách này, xin liên lạc với Council of Single Mothers and their Children (Hội Đồng Mẹ Đơn Chiếu và Con Cái): Điện thoại 03 9654 0327 hoặc gửi email về csmc@csmc.org.au