

Cảm giác của quý vị

- Rất nhiều phụ huynh cảm thấy hạnh phúc về những thay đổi trong cuộc sống quý vị cũng có thể có những cảm giác không tốt đẹp lắm mà đôi khi quý vị nghĩ là mình không nên có.
- Một số phụ huynh có thể thất vọng với thái độ của em bé hay bực bội nếu họ không muốn có thêm con nữa.
- Rất khó làm chủ được tình hình nếu quý vị không có chuẩn bị tâm lý cho những trường hợp như em bé bị sanh non, sanh đôi hay sanh ba hay em bé bị khiếm tật.
- Rất dễ bực bội khi em bé khóc mà không chòu nín- đôi khi sự bực bội lên cao đến độ quý vị muốn đánh em bé hay muốn bỏ đi.
- Có thể quý vị lo lắng vì không có đủ thời giờ dọn dẹp nhà cửa hay nếu quý vị có người phối ngẫu, thì không có thì giờ ở bên nhau.
- Đôi khi người cha cảm thấy bị bỏ rơi hay ganh tỵ vì tất cả sự chú ý của người mẹ đều dành cho em bé.
- Cha mẹ có thể lo làm thế nào để cung ứng cho những chi tiêu phụ trội khi em bé chào đời.
- Hãy chia sẻ cảm nghĩ của quý vị với người phối ngẫu hay bạn thân.
- Những bà mẹ mới sanh thường cảm thấy hơi buồn. Rất nhiều phụ nữ cảm thấy xuống tinh thần sau khi trải qua sự cố gắng quá mức về thể lực cũng như về tinh thần trong việc sinh sản. Điều này cũng chỉ tạm thời - nên nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt, hãy chăm sóc cho mình và nhờ người giúp đỡ.
- Các bà mẹ đôi khi cảm thấy rất buồn, mệt mỏi và cáu kỉnh và dường như không thể thoát khỏi trạng thái đó. Nếu những cảm xúc này khiến cho quý vị lo lắng, thì điều quan trọng là quý vị nên chia sẻ với người phối ngẫu, bạn thân hay bác sĩ. Nên nhớ quý vị không phải là bậc cha mẹ duy nhất có những cảm xúc đó.

Cha mẹ có thể làm gì?

- Tất cả những người mới làm cha mẹ đều cần có sự hỗ trợ và nếu quý vị nuôi con một mình thì điều này càng quan trọng hơn. Không nên cảm thấy hổ thẹn khi chấp nhận sự giúp đỡ nếu có người ngờ ý với quý vị.
- Nên có thời gian riêng cho mình và nên cùng người phối ngẫu hay bạn bè làm một việc gì đó.
- Nếu quý vị cảm thấy tuyệt vọng khi em bé khóc, nên chắc chắn là em bé được an toàn trước khi quý vị rời căn phòng trong một thời gian ngắn cho đến khi quý vị thấy dễ chịu hơn. Nên vận nhạc, pha một tách trà, hay điện thoại cho người có thể thông cảm được. Quý vị cũng sẽ thấy là để em bé vào xe và đẩy ra ngoài không khí tươi mát cũng có tác dụng. Nên hiểu rõ chính mình - làm những việc gì có thể giúp cho mình được giảm bớt áp lực.
- Nếu quý vị thấy rằng phần nhiều mình bị buồn và cáu kỉnh, nên thảo luận với bác sĩ, nhân viên của trung tâm y tế cộng đồng địa phương hay với một người mà quý vị tin tưởng.
- Không nên quá tự phụ mà không tìm thêm tin tức hay sự cố vấn. Tất cả phụ huynh ở vào một giai đoạn nào đó sẽ cảm thấy làm cha mẹ là khó khăn. Đây không phải là dấu hiệu của sự thất bại. Mọi người đôi khi đều cần sự giúp đỡ và có con sơ sanh là một trong những thời điểm đó. Nên liên lạc với một trong những tổ chức sau đây để nói chuyện với những người có thể giúp đỡ cho quý vị.

NHỮNG DỊCH VỤ DÀNH CHO CHA MẸ VÀ CON CÁI

- Kinnections (dịch vụ cố vấn Brisbane và Logan) 07 3435 4300
- Parentline (8 giờ sáng đến 10 giờ tối, 6 ngày một tuần) 1300 30 1300
- Transcultural Mental Health Centre 07 3240 2833 hoặc 1800 188 189
- Multicultural Development Association 07 3394 9300
- Bộ Di Trú và Đa Văn Hóa Sự Vụ 13 18 81
- Diversity in Child Care 07 3861 1088
- Cộng Đồng Người Việt Tự Do - Queensland 07 3375 5700

Thư viện địa phương có một loạt sách rất tốt về vấn đề giáo dục con cái.

Hãy xem trong điện thoại niên giám White Pages về Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng Queensland dành cho Nhi Đồng và tin tức về những lớp hướng dẫn giao dục con cái (Positive Parenting Program - Triple P). Viết theo chi tiết trong Parent Easy Guide "Limits that stick" - Parenting SA, Chánh quyền Nam Úc 2000. Bộ Gia Đình xuất bản. Muốn đặt thêm ấn bản xin điện thoại số 07-3224 8045 nếu ở trong khu vực thành phố Brisbane hay số 1800 811 810 nếu ở ngoại ô.

putting families first is a Queensland Government initiative
proudly supported by:
Được sự hỗ trợ của:



Queensland Government
Department of **Communities**