

Thông Tin Phụ Huynh

SỰ LĂNG MẠ HOẶC BẠO HÀNH TRONG NHÀ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CON EM QUÝ VỊ



Khi có sự chửi rủa, la hét, đe dọa, và đánh đập hoặc lăng mạ khác trong nhà, sẽ ảnh hưởng đến trẻ em. Đây là sự thật mặc dù con em quý vị đang ngủ, không có trong phòng khi sự cãi cọ hay sự lăng mạ xảy ra, hoặc dù con em còn nhỏ quá để hiểu chuyện. Mặc dù trẻ em còn rất nhỏ nhưng cũng biết khi có chuyện trong nhà. Con em quý vị sống trong tình trạng này càng lâu, thì có thể càng khó cho con em, đặc biệt là khi chúng còn quá nhỏ.

Mỗi con em trong gia đình có thể có phản ứng khác nhau, tùy theo tuổi tác của chúng và chuyện gì xảy ra trong nhà. Chúng có thể che giấu cảm giác của chúng, hoặc chúng có thể bộc lộ thái độ.

Sau đây là một số thay đổi mà quý vị có thể thấy nơi con em quý vị:

- Cảm thấy buồn, sợ hãi, khó hiểu, tức giận, mặc cảm, thờ ơ hoặc xấu hổ
- Rời xa bạn bè và mọi sinh hoạt
- Có hành động như còn nhỏ, như là quẩn quýt, đá dầm, hoặc ngậm ngón tay cái.
- Các triệu chứng về thể chất như là buồn nôn, đau bụng, nhức đầu, hoặc mệt mỏi
- Ngủ không được, thấy ác mộng, hoặc sợ bóng tối
- Thay đổi cách ăn uống, lên cân hoặc xuống cân.
- Cố làm như một đứa trẻ thật ngoan, hoặc cố tìm cách chăm sóc những người khác
- Điểm học xuống thấp, hoặc khó chú tâm học hành
- Có vấn đề với những đứa trẻ khác hoặc với giáo viên ở trường – đánh lộn, nói dối, ăn cắp
- Uống rượu hoặc dùng ma túy, làm những chuyện nguy hiểm, hoặc phạm pháp

Có nhiều trẻ em lớn lên trong một gia đình có sự bạo hành đối với người phối ngẫu hoặc trẻ em, và sự bạo hành này sẽ truyền xuống từ thế hệ này đến thế hệ khác.

QUÝ VỊ CÓ THỂ TẠO MỘT TƯƠNG LAI TỐT HƠN

Chúng tôi biết rằng yêu cầu sự giúp đỡ rất khó, nhưng đây là điều quan trọng đối với quý vị và đối với con em nên quý vị cần có sự hỗ trợ. Chúng tôi muốn giúp quý vị sống một đời sống an toàn với một mối quan hệ lành mạnh. Quý vị và con em quý vị đáng được sống như thế. Chúng ta tất cả đều đáng được như thế.

Mặc dù quý vị cảm thấy khó chịu, xấu hổ, hoặc không biết phải nói gì, nhưng nói chuyện là bước đầu để chữa trị vết thương. Trong khi trẻ em có thể quên, nhưng thường thì chúng cần sự giúp đỡ.

NHỮNG GÌ CHA MẸ CÓ THỂ NÓI ĐỂ GIÚP CHO CON EM HỌ

- “Những gì xảy ra không phải lỗi của con. Đây là chuyện của người lớn. Không phải việc mà con phải lo.”
- “Con có thể nói chuyện với mẹ/ba bất kỳ lúc nào hoặc hỏi mẹ/ba bất kỳ câu hỏi nào về chuyện xảy ra trong nhà. Chúng ta có thể nói về những gì xảy ra không? Con cảm thấy như thế nào?”
- “Hãy tìm cách xem chúng ta có thể làm gì để con cảm thấy an toàn khi sự việc xảy ra làm con sợ.”
- “Mẹ/ba xin lỗi là để con thấy/nghe như vậy. Con có thể có cảm giác giận/buồn/ giận dữ khi con nghĩ đến những gì đã xảy ra. Mẹ/ba hiểu đó là điều rất khó cho con khi con thấy những gì xảy ra.”
- Điều gì sẽ làm cho con cảm thấy đỡ hơn? Chúng ta có thể làm gì với nhau để cảm thấy khuây khoai hơn?”
- “Những gì xảy ra ở nhà là không nên. Con nói rất đúng là chuyện này không nên xảy ra.”(Đừng nói những lời tức giận.)
- “Các trẻ em và gia đình khác cũng đều có chuyện xảy ra như vậy là thường. Không phải chỉ có chúng ta không thôi. Có người có thể giúp chúng ta.” (Giải thích ai có thể giúp được.)

NHỮNG GÌ CHA MẸ CÓ THỂ LÀM ĐỂ GIÚP CON EM HỌ

- Cho trẻ em biết quý vị đang có sự giúp đỡ để ngăn chặn sự la hét, lăng mạ và cãi nhau
- Lắng nghe và nghe câu chuyện con em nói – cho chúng biết là chúng có thể nói về những gì đã xảy ra – đừng đoán mò và nghĩ rằng quý vị biết con em hiểu hoặc cảm giác điều gì
- Hãy thật là kiên nhẫn, và trả lời mọi thắc mắc của con em một cách trầm tĩnh.
- Hỏi chúng sợ nhất điều gì
- Đưa ra dự tính giúp mỗi con em cảm thấy an toàn
- Đối với con em còn nhỏ, hãy đọc chuyện về “cảm giác”, viết xuống những lo lắng của chúng và nói chuyện về chúng, hoặc cho chúng vẽ những tấm hình về chúng cảm thấy như thế nào
- Đề nghị con em lớn tuổi hơn viết xuống những suy nghĩ và cảm giác vào nhật ký
- Đưa ra hoặc khích lệ các sinh hoạt an toàn và vui trong nhà hoặc ở bên ngoài
- Giữ lấy thời khóa biểu thường khi và kiên định càng nhiều càng tốt
- Cho con em có thêm thời gian với những người lớn mà quý vị tin tưởng
- Cho con em thấy cách thức lành mạnh để đối đầu với sự giận dữ và buồn giận, như là đếm đến 10 hoặc làm những việc thể lực như đi bộ hoặc đi như diễn hành
- Cố gắng đừng có hứa hẹn mà điều đó quý vị không thể làm được
- Khi có sự thay đổi xảy ra, hãy cho con em biết trước
- Cân nhắc xem có cần cho con em đi gặp cố vấn để khuyên nhủ không.



Tờ thông tin chi tiết này được cung cấp bởi Hội Đồng Ngăn Chặn Sự Bạo Hành Trong Gia Đình Tỉnh Hạt Santa Clara (Santa Clara County Domestic Violence Council). (2012) Có thể nạp xuống miễn phí ở trang mạng <http://dvc.sccgov.org>.

TRẺ EM & VỊ THÀNH NIÊN

- Đường dây nóng Trợ Giúp Trẻ Em bị Ngược Đãi Toàn Quốc 1-800-422-4453
- Đường Dây Giúp các Vị Thành Niên bị Ngược Đãi bởi Người Yêu 1-866-331-9474 www.loveisrespect.org

Sách Đọc

- *A Terrible Thing Happened* (age 4-8) by Margaret Holmes ISBN 1557987017
- *Something is Wrong at My House* (age 3-12) by Diane Davis ISBN 0943990106
- *A Family that Fights* (age 4-12) by Sharon Bernstein ISBN 0807522481



PHỤ HUYNH

Đường dây nóng

- Đường Dây Phụ Huynh Khủng Hoảng 1-855-278-4204
- Đường Dây Báo Hành trong Gia Đình (dành cho phái nam và phái nữ) 1-800-799-7233 www.ndvh.org
- Đường Dây Tỉnh Hạt Santa Clara và Nơi Tạm Trú trong Cộng Đồng <http://dvc.sccgov.org>

Sách, Tạp Chí, và Trang Mạng

- *Healing the Invisible Wounds: Children's Exposure to Violence – A Guide for Families* free download at <http://safestartcenter.org/pdf/caregiver.pdf>
- *Little Eyes, Little Ears: How Violence Against a Mother Shapes Children as they Grow* free download at http://www.lfcc.on.ca/little_eyes_little_ears.pdf
- *When Dad Hurts Mom: Helping Your Children Heal the Wounds of Witnessing Abuse* by Lundy Bancroft ISBN 0425200310
- Men Stopping Violence <http://www.menstoppingviolence.org>

* Nội dung của tờ thông tin chi tiết này được chiếu theo các chi tiết có được vào lúc giấy này được biên soạn, và được phỏng theo với sự cho phép từ bệnh viện Kaiser permanente và các tài liệu khác. Mặc dù chúng tôi đã cố gắng cung cấp mọi thông tin chi tiết chính xác và hữu dụng, xin hãy cố vấn với chuyên viên chuyên môn hoặc với cố vấn viên nếu quý vị cần sự cố vấn cho bản thân hoặc cho con em, hay luật sư nếu quý vị cần sự cố vấn về pháp lý.