

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít: Cha Mẹ : Đối Phó với Xung Đột

Gia đình nào cũng có xung đột. Trong cuộc sống thế nào cũng có lúc sẽ xảy ra chuyện bất hòa và tức giận. Chúng ta cần phải tìm ra cách giải quyết trường hợp bất hòa và bày tỏ nỗi tức giận một cách êm đẹp. Chúng ta cần phải biết bỏ qua chuyện cãi nhau để rồi vẫn khăng khít với nhau.

Đối phó với xung đột

Gia đình nào cũng có lúc cãi cọ. Tất cả mọi người chúng ta ai cũng có lúc nổi giận.

Trong cuộc sống thế nào cũng có lúc cãi nhau.

Gia đình cần phải có cách để:

- Cởi mở thảo luận vấn đề.
- Kiểm chế nỗi tức giận để không phượng hại đến tinh thần.
- Bất đồng ý kiến nhưng không thượng cẳng chân hạ cẳng tay.
- Bỏ qua chuyện cãi cọ và làm hòa.
- Vẫn thương yêu nhau ngay cả lúc bất đồng ý kiến.

Gia đình có con tuổi thanh thiếu niên thường có những chuyện bất hòa, có thể là tranh cãi nhiều lần về chuyện con nên được sống độc lập và tự do ở mức độ nào. Tình trạng này có thể làm cho cuộc sống gia đình bị căng thẳng.

Chuyện cãi nhau có thể giải quyết được nếu mọi người giữ bình tĩnh và biết tôn trọng nhau:

- Thảo luận về vấn đề chính; đừng lôi những vấn đề khác vào cuộc.
- Cố gắng lắng nghe người khác trình bày ý kiến của họ.
- Dù không đồng ý với hết tất cả mọi người, quý vị hãy tôn trọng họ.
- Nếu có người bị tức bực thái quá, có lẽ quý vị phải đợi đến lúc khác để giải quyết vấn đề.
- Duy trì tính hài hước.

Khi xảy ra vấn đề, cố gắng đừng:

- La hét.
- Chửi thề hoặc cáu kỉnh.
- Sử dụng vũ lực.
- Từ khước nói chuyện.

Những điều trên chỉ làm cho người trong gia đình thêm sợ hãi hoặc bực bội hơn nữa. Có thể họ sẽ bắt

đầu có hành vi/thái độ giống như quý vị khi chính họ nổi giận. Hãy ôn tồn thảo luận vấn đề với nhau.

Xin nhớ quý vị không nhất thiết phải đồng ý với tất cả mọi điều.

Thông thường quý vị không biết nên nói chuyện với đứa con tuổi thanh thiếu niên như thế nào, đặc biệt nếu cháu có nhiều vấn đề:

- Có phải cháu đối xử với quý vị như thể quý vị là người ngu ngốc khi quý vị tìm cách nói chuyện với cháu không?
- Có phải cháu ở lì trong phòng với máy vi tính không?
- Có phải cháu cứ đi chơi hoài không?
- Có phải cháu sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện hoặc uống rượu không?
- Có phải cháu bị buồn và không thể nói chuyện cởi mở không?
- Có phải cháu la hét với quý vị và sai bảo quý vị không?

Nếu quý vị cảm thấy rất lo lắng về con mình và con không chịu lắng nghe khi quý vị nói chuyện với con:

- thử viết thư cho con và trình bày quý vị lo lắng như thế nào.
- Nhờ người lớn khác hoặc người cao niên mà cả quý vị lẫn cháu cùng tin cậy và tôn trọng nói chuyện với cháu
- nói chuyện với nhân viên tư vấn hay nhân viên xã hội và nhờ họ giúp đỡ.

Đánh đập trẻ em

Đừng sử dụng vũ lực để giải quyết vấn đề với thanh thiếu niên.

Ở Úc, cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng gây thương tích cho trẻ em bằng cách đánh, đấm, đập, đá, lắc hay cắn là phạm pháp.

Nếu quý vị làm cho con bị thương tích, cháu có thể được tách khỏi gia đình.

Cách thức tốt nhất để dạy dỗ thanh thiếu niên biết tôn trọng là quý vị chứng tỏ cho con thấy là mình có

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít: Cha Mẹ : Đối Phó với Xung Đột

thể giải quyết chuyện bất hòa hay vấn đề mà không cần sử dụng đến vũ lực.

Nếu con thấy quý vị đối phó với vấn đề bằng cách thảo luận ôn hòa, cháu sẽ học theo gương này.

Việc thanh thiếu niên chứng kiến cha mẹ ôn hòa giải quyết vấn đề là điều có ích. Cháu sẽ biết dù có thể người ta bất hòa với nhau nhưng vẫn thương yêu nhau.

Giận dữ

Giận dữ là cảm xúc bình thường của con người. Đôi khi, thanh thiếu niên nổi giận khi phải đối phó với nhiều thay đổi:

- Cơ thể của cháu đang thay đổi.
- Cảm xúc và nhu cầu của cháu đang thay đổi.
- Những kỳ vọng của gia đình đối với cháu đang thay đổi.

Cảm xúc tức giận có thể thái quá và làm cho thanh thiếu niên mất bình tĩnh. Có thể cháu sẽ đập phá đồ đạc hoặc la hét hoặc nói những điều làm buồn lòng người khác mà thực ra không phải là chủ ý của cháu.

Cháu có thể đổ lỗi cho quý vị đã chọc giận cháu. Nhưng mỗi người chúng ta làm chủ cho chính mình.

Nếu con quý vị nổi giận:

- Kiên nhẫn lắng nghe con nói.
- Tìm cách thông cảm những cảm xúc của con.
- Ôn tồn đáp lời.
- Đặt ra nội quy và thực hiện nội quy này.
- Khẳng định vũ lực không bao giờ được chấp nhận.
- Khuyến khích con suy nghĩ và thảo luận về những cảm xúc đã làm cho cháu nổi giận. Vấn đề chính của sự việc là gì?
- Xét xem liệu việc sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện hay uống rượu có dính dáng gì đến cơn giận của cháu không.

Săn sóc bản thân.

Tìm cách thư giãn:

- Tập một vài động tác thể dục.
- Nói chuyện với bạn bè.
- Cầu nguyện hoặc thiền.
- Làm việc gì đó bằng tay.

- Dành thời gian mỗi ngày để làm điều gì đó bổ ích cho bản thân.

Nếu cơn giận làm cho quý vị sợ hãi

Cơn giận có thể làm cho một số người thấy rất buồn hoặc khó chịu và có thể rất đáng sợ. Nếu cháu thường nổi giận, quý vị cần phải thảo luận xem cần phải làm gì để thay đổi tình trạng này. Có lẽ con quý vị có thể viết cảm xúc của cháu xuống giấy, cháu ở riêng một nơi nào đó trong một thời gian hoặc tập một số động tác thể dục khi sắp cảm thấy bực bội.

Hoặc có thể con quý vị cần nói chuyện với nhân viên tư vấn có thể giúp cháu học cách tiết chế cảm xúc của mình tốt hơn và giải quyết những vấn đề làm cho cháu tức giận.

Nhân viên phúc lợi học đường hoặc trung tâm y tế cộng đồng địa phương có thể giúp giới thiệu con quý vị đến dịch vụ kiểm chế cơn giận hoặc nhân viên tư vấn thanh thiếu niên.

Xa rời nhau

Đôi khi thanh thiếu niên có nhiều vấn đề có thể cảm thấy luôn tức giận. Nếu cháu thường xuyên sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện hoặc uống rượu và/hay có vấn đề về sức khỏe tâm thần, tình trạng có thể tệ hơn nữa.

Nếu con quý vị không tìm sự giúp đỡ và không thể kiểm soát cách xử sự và quý vị hay người khác trong gia đình liên tục buồn rầu, hai bên cần phải xa rời nhau một thời gian.

Khoảng thời gian sống xa nhau có thể giúp thanh thiếu niên nhận định được thái độ/hành vi của mình. Rồi có thể cháu sẽ tính đến chuyện nhờ giúp đỡ.

Thời gian sống xa nhau này cũng là dịp để quý vị nghĩ ra cách thức khác để đối phó với cơn giận của con.

- Đưa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị có thể đến ở với một người bạn thân hoặc người thân trong gia đình nào biết cách đối phó với thái độ/hành vi của cháu được không?
- Quý vị có thể đi nghỉ mát trong lúc người khác chăm sóc cho con được không?
- Quý vị có thể dành riêng một vài giờ trong ngày cho mình được không?

Nếu quyết định xa rời nhau một thời gian là giải pháp duy nhất vào thời điểm này, hãy thảo luận về chuyện này khi quý vị bình tĩnh.

- Đừng nêu ý kiến này khi đang cãi nhau.

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít: Cha Mẹ : Đối Phó với Xung Đột

- Nói cho đứa con tuổi thanh thiếu niên biết vì sao quý vị đề nghị ý kiến này.
- Đề cho đứa con tuổi thanh thiếu niên góp ý kiến và có một số lựa chọn khác nhau.
- Nói với con là quý vị thương con và muốn giải quyết vấn đề một cách êm đẹp.
- Hẹn lúc khác để thảo luận vấn đề cận kề.
- Nói cho con biết là quý vị tin rằng mọi việc có thể sẽ khá hơn khi sống xa nhau và nhờ giúp đỡ.

Nếu quý vị tức giận với đứa con tuổi thanh thiếu niên

Cha mẹ có lúc giận con là chuyện bình thường.

- Nói cho cháu biết cảm xúc của quý vị và lý do.
- Cố gắng nhanh chóng lấy lại bình tĩnh.
- Nếu cảm thấy giận, bỏ đi chỗ khác. Hãy thả bộ ngoài trời.
- Bàn vấn đề với bạn bè. Nghe ý kiến của người khác có khi có lợi.

Thế nhưng nếu **quý vị** thường hay nổi giận quá đáng, quý vị phải nhờ giúp đỡ.

Hỏi bác sĩ hoặc trung tâm y tế cộng đồng địa phương chi tiết nơi quý vị có thể nhờ giúp đỡ. Nếu là vấn đề cấp bách, quý vị tiếp xúc với dịch vụ trợ giúp như Đường Dây dành cho Cha Mẹ (*Parentline*), nhất là nếu quý vị cảm thấy có thể quý vị sẽ đánh đập v.v. con mình.

Nhiều người thấy khó kiềm chế cơn giận. Qua dịch vụ tư vấn hoặc huấn luyện quý vị có thể học cách thức kiềm chế nổi tức giận.

Quý vị và gia đình sẽ cảm thấy tình hình khả quan hơn nếu học được những kỹ năng mới này.

Nguyên nhân chính làm cho quý vị nổi giận là gì?

Khi không thảo luận được với nhau về chuyện trọng đại, đôi khi những điều nhỏ nhặt dễ làm cho người ta nổi giận hoặc nổi giận khi cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng về chuyện gì đó.

Hãy để ý đến những cảm xúc hoặc lo lắng ở phía sau nổi tức giận của mình.

- Có phải quý vị lo lắng cho tương lai của gia đình không?
- Có phải quý vị lo lắng con cái sẽ bị mất gốc hay không?

- Có phải quý vị lo sợ có thể con quý vị sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện không?
- Có phải quý vị lo lắng về những đứa bạn của con và e ngại con sẽ tiêm nhiễm thói hư/tật xấu của bạn không?

Có lẽ những mối quan ngại sâu xa hơn này làm cho quý vị dễ nổi giận với những chuyện nhỏ nhặt. Tốt nhất là quý vị thảo luận về những nỗi lo lắng thực sự của mình vào lúc quý vị bình tĩnh và với người quý vị tin cậy và tôn trọng hoặc với nhân viên tư vấn được đào tạo để giúp đỡ về những vấn đề này.

➔ Những tờ thông tin liên quan

- Nói Chuyện Dễ Dàng Hơn
- Định Cư Tại Đất Nước Mới
- Vấn Đề Phức Tạp Là Gì?
- Đối Phó với Bạo Hành
- Vấn Đề Phạm Pháp

➔ Gợi ý trong Tờ Thông Tin này

Tất cả gia đình đều có lúc cãi nhau. Điều quan trọng là tìm cách ôn hòa giải quyết vấn đề.

Thanh thiếu niên thường nổi giận khi cảm thấy bị gò gó không được tự do và độc lập.

Nếu đứa con tuổi thanh thiếu niên nổi giận với quý vị, quý vị hãy nghe con nói hết lời, rồi nói cho con biết cảm xúc của quý vị.

Thanh thiếu niên sẽ noi gương cách thức quý vị giải quyết vấn đề. Do đó, đừng la hét, chửi bới hoặc sử dụng vũ lực.

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít:
Cha Mẹ : Đối Phó với Xung Đột

➔ Thông tin hữu ích

Đường Dây dành cho Cha Mẹ (*Parentline*)

VIC	Đt 13 2289
QLD, NT	Đt 1300 301 300
ACT	Đt (02) 6287 3833
SA	Đt 1300 364 100
NSW	Đt 1300 1300 52
WA	Đt 1800 654 432
TAS	Đt 1300 808 178

Strong Bonds

Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

Đt (03) 9415 8700
Điện thư (Email) info@strongbonds.jss.org.au
Trang mạng www.strongbonds.jss.org.au

