

Di cư từ nước này sang nước khác có thể gây căng thẳng tinh thần, đồng thời có thể quý vị cảm thấy sung sướng và có cơ hội mới. Khi các gia đình hợp tác với nhau họ có thể đùm bọc lẫn nhau. Cùng nhau họ sẽ gạt hái được nhiều thành công hơn là làm một mình.

Có thể quý vị có những thắc mắc về những thay đổi mà quý vị nhận thấy nơi thanh thiếu niên quý vị thương yêu. Thanh thiếu niên đối phó với chấn thương tâm lý/thể chất, những thay đổi và tình trạng bất ổn khác với người lớn. Đôi khi sự kiện này có thể ảnh hưởng tới việc học hành vui vẻ ở trường, với bạn bè và gia đình.

Có thể quý vị di cư đến nước này để con có cơ hội tốt hơn trong cuộc đời hoặc có một nơi an toàn hơn để sinh sống. Có thể quý vị cũng đang cảm thấy buồn và không rõ nên làm gì để lo cho phúc lợi của con. Thông tin dưới đây có thể giúp quý vị và con thích nghi với cuộc sống mới.

Di cư đến một xứ lạ có thể là điều khó khăn

Hầu hết gia đình rời bỏ quê hương và xây dựng cuộc sống mới tại một nước mới đều cảm thấy buồn và sầu khổ xen lẫn niềm hy vọng và phấn khởi về tương lai.

Có thể quý vị cảm thấy nỗi buồn sâu lắng về việc rời bỏ quê hương vì:

- nhớ gia đình và bạn bè đã bỏ lại sau lưng.
- bị mất đi một số phong tục tập quán của dân tộc mình.
- buộc lòng phải ra đi vì chiến tranh hoặc vấn đề chính trị hay kinh tế.
- kế hoạch của cuộc đời quý vị đã thay đổi.
- quý vị trải qua chấn thương tâm lý/thể chất.

Nỗi buồn và sầu khổ có thể ảnh hưởng đến tinh thần giữa quý vị với con và ngược lại. Chúng có thể gây ra sự căng thẳng và sức ép đối với gia đình, đặc biệt nếu chúng ảnh hưởng đến tất cả mọi sinh hoạt của quý vị và gia đình.

Hãy nghĩ về lý do quý vị di cư đến đây

- Có phải quý vị muốn di cư đến một quốc gia mới hoặc quý vị chẳng có mấy lựa chọn?
- Quý vị có muốn có cuộc sống mới không? Hoặc quý vị muốn giữ cuộc sống cũ của mình?
- Những điều gì thì tốt đẹp hơn cho quý vị và gia đình bây giờ tại quốc gia mới này?
- Những điều gì khó khăn nhất ở đây?
- Những thay đổi mới có làm cho gia đình quý vị khó hòa thuận không?

- Hoặc quý vị hân hoan đón nhận những cơ hội mới mà con mình có thể có được?

Con quý vị cảm thấy như thế nào về những thay đổi này?

- Các cháu có nhớ người thân trong gia đình đã bỏ lại sau lưng không?
- Các cháu có nhiều thứ mới phải làm không?
- Các cháu có phấn khởi với cuộc sống mới không?
- Hoặc các cháu cảm thấy bị lẻ loi?
- Quý vị có đòi hỏi con phải siêng năng không? Các cháu có thấy vấn đề này khó khăn không?
- Có phải các cháu lo lắng quý vị sẽ không bằng lòng với bạn bè mới và giá trị mới của chúng không?

Kinh nghiệm người tỵ nạn

Thanh thiếu niên đã trải qua hoặc chứng kiến cảnh tra tấn hay chấn thương tâm lý/thể chất hoặc bị phiền muộn vì mất mát thân nhân hay bạn bè, có thể bày tỏ nỗi lòng theo nhiều cách khác nhau. Các cháu có thể trở nên giận dữ, trầm lặng hoặc không muốn tiếp xúc với người khác; dễ rơi nước mắt hoặc rất buồn. Trong những trường hợp trầm trọng hơn, các cháu có thể có hành vi/thái độ bạo hành, bắt đầu uống rượu hay sử dụng ma túy/thuốc gây nghiện để vơi nỗi đau hoặc bị những vấn đề về sức khỏe tâm thần. Nếu quý vị hoặc người khác trong gia đình:

- trải qua chấn thương tâm lý/thể chất hoặc bị tra tấn tại quê nhà hoặc trên đường đến đây,
- chứng kiến cảnh người khác bị tra tấn hoặc hành hung, hoặc
- mất mát thân nhân hay bạn bè

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít:

Cha Mẹ : Định cư tại đất nước mới - tác động của việc di cư

Quý vị nên nghĩ đến chuyện tìm dịch vụ tư vấn để họ giúp quý vị và gia đình phục hồi.

Thanh thiếu niên cần biết là những trải nghiệm này rất khó bỏ lại sau lưng. Các cháu có thể cần có người ngoài gia đình để lắng nghe và chấp nhận những cảnh hãi hùng mà các cháu đã trải qua.

Chia sẻ những câu chuyện bị mất mát, đau đớn và khổ sở có thể làm vơi phần nào nỗi lòng. Có những nhân viên tư vấn có thể giúp quý vị và con về những kinh nghiệm đau thương quý vị đã trải qua (Xin xem phần [Nguồn thông tin](#))

Không một thanh thiếu niên nào phải tự chịu đựng những hãi hùng của chiến tranh một mình. Khi chia sẻ những điều bí mật này với nhân viên tư vấn, đôi khi cháu sẽ hết nặng lòng.

Định cư

Việc quý vị tự chọn hoặc bắt buộc phải rời bỏ quê hương, định cư tại quốc gia mới luôn luôn là giai đoạn căng thẳng đối với gia đình.

Cha mẹ cần phải:

- tìm chỗ ở cho gia đình
- tìm việc làm
- tìm bác sĩ hoặc nhân viên y tế để gia đình có thể nói chuyện và tin cậy.
- tìm trường học cho con
- kết bạn mới, người hiểu nếp sống cũ và cũng có thể giúp quý vị với cuộc sống mới ở đây.

Tất cả những điều trên gây ra thật nhiều căng thẳng tâm lý.

Vai trò trong gia đình có thể thay đổi

Nếu người trong gia đình qua đời hoặc quý vị phải bỏ lại một số thân nhân, gia đình quý vị sẽ bị ảnh hưởng nặng nề.

Không những mọi người đều phải đối phó với nỗi khổ và mất mát của mình mà vai trò trong gia đình cũng thay đổi theo. Con cái lớn có thể phải nhận lãnh trách nhiệm nuôi dạy trong gia đình vì cha/mẹ hoặc cả cha lẫn mẹ qua đời hoặc cha mẹ sống xa cách nhau.

Con em có thêm trách nhiệm:

Con em của người di dân và người tỵ nạn mới có thể phải phụ giúp cha mẹ:

- Nói Tiếng Anh.
- Viết Tiếng Anh và điền đơn từ.

- Đi làm kiếm tiền.
- Chăm sóc em.
- Học hành chuyên cần và học giỏi.

Đưa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị có thể cảm thấy quý vị đòi hỏi quá đáng và phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm đối với các em nhỏ.

Thanh thiếu niên muốn hòa nhập

Đưa con tuổi thanh thiếu niên của quý vị sẽ muốn tụ tập với bạn bè mới và có thể trở nên rất thích thú với lối sống mới. Cháu có thể nghĩ là cha mẹ của bạn bè mới không đòi hỏi quá nhiều nơi con họ.

Có thể quý vị cảm thấy lo lắng dường như cháu không còn lưu tâm đến gia đình và lối sống cũ. Cha mẹ thường thấy tình trạng thanh thiếu niên không màng đến phong tục tập quán của gia đình là chuyện rất phiền lòng.

Cháu có thể bắt đầu phản nản hoặc tranh cãi với quý vị. Hãy cẩn thận khi quý vị đối phó lại. Nếu quý vị áp dụng kỷ luật gắt gao để kiểm chế những lựa chọn của cháu, cuối cùng có thể cháu sẽ bài bác hoàn toàn những giá trị của gia đình.

Cha mẹ có thể thực hiện một số điều để giúp gia đình vui vẻ hơn:

- Để cho cháu có một ít thời giờ đều đặn tụ họp với bạn bè mới.
- Làm cho bạn bè của cháu cảm thấy được niềm nở tiếp đón tại nhà quý vị. Quý vị tìm hiểu chúng.
- Nói cho cháu biết khi quý vị vui lòng với sự giúp đỡ của con.
- Ngợi khen khi con làm việc tốt.
- Kể cho con nghe những mẩu chuyện một cách dí dỏm về cuộc đời và tập tục trước đây của chính quý vị.
- Ca ngợi những thành công của con và của quý vị.
- Dành thời giờ lắng nghe những mẩu chuyện về cuộc sống mới của cháu.

Xin nhớ khi lớn lên thành người lớn, có lẽ cháu sẽ bắt đầu lưu tâm đến lịch sử và tập tục của gia đình nhiều hơn. Tuổi dậy thì là lúc thanh thiếu niên tìm hiểu những điều mới và phát triển con người riêng của cháu.

Tờ Thông Tin Tình Thân Khăng Khít:

Cha Mẹ : Định cư tại đất nước mới - tác động của việc di cư

Kỳ thị chủng tộc

Không may là có một số di dân gặp nạn kỳ thị chủng tộc khi di cư đến quốc gia mới. Sự kiện này có thể gây ra khó khăn, đặc biệt là với con ở trường học.

Kỳ thị chủng tộc ở trường có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đối với sức khỏe của thanh thiếu niên và lòng hăng hái học tập và tham gia huấn luyện của cháu.

Có lẽ quý vị nên tìm ngôi trường nào có trẻ em khác cùng nguồn gốc văn hóa để giúp con bớt cảm thấy bị lẻ loi.

Điều quan trọng là cha mẹ tìm cách xây dựng mối liên hệ với thầy cô, hiệu trưởng và những phụ huynh khác để giúp con hòa nhập suôn sẻ tại trường học.

Việc này có thể khó khăn vì quý vị còn phải lo liệu biết bao điều khác và có khi không có thầy cô nói cùng ngôn ngữ chính của quý vị, nhưng hy vọng sự cố gắng của quý vị sẽ đem lại ích lợi. (Cũng nên xem tờ thông tin Chuyện Học Hành của Con Quý vị).

➔ Gợi ý trong Tờ Thông Tin này

- Hầu hết gia đình rời bỏ quê hương và xây dựng cuộc sống mới tại quốc gia mới đều có những cảm xúc vui buồn lẫn lộn.
- Nếu quý vị hoặc người khác trong gia đình bị tra tấn hay chấn thương tâm lý/thể chất, quý vị nên đi gặp nhân viên tư vấn biết cách nói chuyện với quý vị về những gì quý vị đã trải qua. Nếu trẻ em không nhờ giúp đỡ về những kinh nghiệm đã trải qua này, các em có thể lớn lên và cảm thấy thế giới bất an và cháu không thể tin cậy người khác.
- Cha mẹ tại quốc gia mới thường cần được giúp đỡ và phải giao cho con lớn nhiều trách nhiệm. Nói cho con biết khi quý vị hài lòng với cháu và bảo đảm con vẫn có một ít thời gian để tụ tập với bạn bè.
- Kỳ thị chủng tộc có thể ảnh hưởng tới việc học hành của trẻ em tại trường. Hãy tìm cách giúp cháu xây dựng mối liên hệ tích cực với trẻ em khác cùng thầy cô ở trường.

➔ Những tờ thông tin liên quan

- Sự Phát Triển Tuổi Thanh Thiếu Niên
- Chuyện Học Hành Của Con Quý Vị
- Nói Chuyện Để Dàng Hơn

➔ Thông tin hữu ích

Foundation House

- Hội dành cho Người Bị Tra Tấn Sống Còn Victoria (*Victorian Foundation for Survivors of Torture*) cung cấp dịch vụ tư vấn và trợ giúp cho người tỵ nạn và đã trải qua vấn đề tra tấn hay chấn thương tâm lý/thể chất liên quan đến chiến tranh.

ĐT: (03) 9388 0022

Trang mạng: www.foundationhouse.org.au

Bộ Di Trú và Quyền Công Dân Úc

ĐT: 131881.

Trang mạng: www.immi.gov.au

Tập Tài Liệu Thông Tin Định Cư Di Dân

được phổ biến bằng một vài ngôn ngữ, có tại Bộ Di Trú hoặc trang mạng:

www.immi.gov.au/living-in-australia/settle-in-australia/beginning-life

Trung Tâm Thanh Thiếu Niên Đa Văn Hóa

CMY hợp tác với và phục vụ thanh thiếu niên có nguồn gốc văn hóa khác nhau.

Trang mạng: www.cmy.net.au

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

