

ผู้เป็นพ่อแม่ควรระลึกไว้ด้วยเช่นกันว่าการเป็นพ่อแม่ก็นั้นก็เหมือนกับการทำงาน
อื่นๆที่เป็นงานยากและต้องใช้ความพยายามและความสามารถอย่างสูง พวกเขาจึงต้องให้
เวลากับตนเองให้ได้ผ่อนคลายและได้ทำในสิ่งที่ชอบ

พ่อแม่ที่รู้สึกเครียดและต้องการคำแนะนำสามารถติดต่อหน่วยงานต่อไปนี้ได้

- o หน่วยสนับสนุนครอบครัวอาหรับ (The Arabic Family Support Service)
โทรศัพท์ (02) 9709-4333
- o หน่วยป้องกันการทำร้ายเด็ก (Child Abuse Prevention Service) โทรศัพท์
(02) 9716-8000
- o สมาคมให้บริการสนับสนุนครอบครัว (Family Support Services
Association) โทรศัพท์ (02) 9743-6565
- o หน่วยพิทักษ์เด็กและให้บริการแก่ครอบครัวยามฉุกเฉิน (The Child
Protection and Family Crisis Service) โทรศัพท์ 1800 066 777 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
หรือพ่อแม่สายตรง (Parent Line) หมายเลข 132-055
- o ศูนย์น่านาวัฒนธรรมแกรนวิลล์-หน่วยสนับสนุนครอบครัว (The Granville
Multicultural Centre - Family Support Scheme) หมายเลข (02) 9637-7600

หากท่านมีปัญหาในการสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษหน่วยบริการแปลและล่าม
(Translating and Interpreting Service) สามารถช่วยท่านได้ในการโทรศัพท์ถึงหน่วย
บริการต่างๆข้างต้น

จบบทความ

ก่อนที่จะตีเด็ก - จงหยุดและคิด

Before You Hit a Child - Stop and Think

ก่อนที่จะตีเด็ก - จงหยุดและคิด

Before You Hit a Child - Stop and Think

เด็กทุกวัยสามารถทำอะไรบางอย่างให้ผู้เป็นบิดามารดาโกรธและขัดข้องใจได้เสมอ แม้แต่เสียงร้องของทารกก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้พ่อแม่ที่เครียดและเหนื่อยล้าอารมณ์เสียได้ในบางครั้ง

แต่สิ่งที่สำคัญนั้นอยู่ที่ว่าจะต้องไม่ปล่อยให้ความโกรธนี้ทำให้เด็กต้องได้รับความเจ็บปวดไม่ว่าจะเป็นทางใดก็ตาม ในแต่ละปีเด็กๆต้องได้รับบาดเจ็บ อย่างร้ายแรงก็บ่อยครั้งจากผู้ที่เป็นบิดามารดา การกระทำบางอย่าง เช่น การเขย่าทารกและเด็กเล็กๆซึ่งหลายคนอาจคิดว่าไม่มีอันตราย สามารถทำให้สมองเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงถึงขั้นที่ไม่อาจแก้ไขได้หรือทำให้ถึงกับเสียชีวิตได้ แพทย์จึงย้ำถึงความสำคัญว่าจะต้องไม่เขย่าเด็กเป็นอันขาด (โดยเฉพาะเด็กที่อายุน้อยกว่าสองขวบ) การเขย่าเด็กทำให้สมองอ่อนๆที่ยังบอบบางเสียหายได้ง่ายของเด็กกระทบกับกระดูกกระดูกโครงกระดูกศีรษะ ซึ่งสามารถทำให้เกิดผลเสียได้หลายอย่าง นับตั้งแต่เสียชีวิต เป็นอัมพาต มีพัฒนาการช้า และมีปัญหาในการเรียน การเล่นกับเด็กโดยการเขย่าตัวเด็ก หรือโยนเด็กขึ้นในอากาศก็อาจทำให้เกิดผลเสียอย่างเดียวกันได้

พ่อแม่ที่ทำร้ายลูกไม่จำเป็นต้องเป็นคนเลว บ่อยครั้งที่เคียวที่พ่อแม่เหล่านี้คือผู้ที่มีความเครียดแล้วล้มตัว โดยความเป็นจริงแล้วการเป็นพ่อแม่นั้นมีข้อเรื่องง่ายและเมื่อมีความกดดันอย่างอื่นเพิ่มขึ้น เช่น เงินขาดมือ หรือขาดญาติพี่น้องอยู่ใกล้ๆนั้นก็ยิ่งทำให้เหตุการณ์ยากยิ่งขึ้น นี่จึงเป็นเหตุผลที่ดีที่พ่อแม่ทุกท่านควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีควบคุม

ความโกรธเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับเด็ก ในคราวหน้าเมื่อท่านรู้สึกอยากจะตีเด็กกรุณาคิดถึงทางออกต่างๆดังต่อไปนี้ก่อน

- พาเด็กไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย เช่น ในเปล ในห้อง เสียก่อน แล้วทิ้งเด็กไว้ที่นั่น ในขณะที่ท่านพยายามระงับสติอารมณ์
- หายใจเข้าลึกๆหลายๆครั้ง หายใจเข้าออกช้าๆจนกว่าท่านจะรู้สึกดีขึ้น
- ออกไปข้างนอกหรือเข้าไปอยู่ในห้องเงียบๆจนกว่าท่านจะสงบอารมณ์ได้แล้ว
- โทรศัพท์ถึงเพื่อนหรือญาติ
- นั่งลงคี่มนานาหรือกาแฟสักถ้วย หรือลงอ่างอาบน้ำ หรือฟังเพลงโปรด
- หากยังรู้สึกโกรธอยู่ ลองกอดหมอนหรือชกหมอน
- พยายามคิดถึงเหตุผลว่าทำไมลูกจึงประพฤติเช่นนั้น และพยายามคิดหาวิธีป้องกันพฤติกรรมเช่นนั้น โดยที่ไม่ต้องใช้วิธีตี

หากท่านคิดถึงเรื่องนี้อย่างจริงจังแล้ว การตีมิได้เป็นการสั่งสอนสิ่งที่มีประโยชน์แก่เด็กแต่อย่างใด เด็กๆที่ถูกตีเมื่อพ่อแม่โกรธจะทำตามอย่างเช่นเดียวกัน เมื่อพวกเขาโกรธพวกเขา ก็จะตี วิธีที่ดีกว่าในการจัดการความประพฤติที่ไม่ปรารถนานั้นอาจเป็นการห้ามมิให้ทำในสิ่งที่ชอบเป็นการชั่วคราว เช่น ของเล่น รายการโทรทัศน์ที่ชอบ เป็นต้น หรือจำกัดเขตให้อยู่เฉพาะในห้องของตนชั่วคราว ฝึกตัวท่านเองให้เมินเฉยต่อความประพฤติร้ายของลูก หากท่านไม่ใส่ใจแล้วเด็กก็มีแนวโน้มที่จะเลิกทำเช่นนั้น แต่เมื่อเวลาลูกทำดีท่านจะต้องไม่ละเลยที่จะแสดงความชื่นชม

ใช้รางวัลเป็นเครื่องช่วยในการเปลี่ยนแปลงความประพฤติ เช่น “หากลูกเก็บของเล่น โดยที่ไม่ต้องเตือน ลูกก็จะได้เป็นผู้เลือกดูทีวี. ในรายการต่อไป”

หมายเลขโทรศัพท์ ฤ กต์ ่อง ในขณะที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี จจ.
บ้ นอยู่ ตลอดเวลา ท่านอาจ จ่า เป็น ด้
อง สอบหมาย เลขจากสม ุดโทรศัพท์ พท์