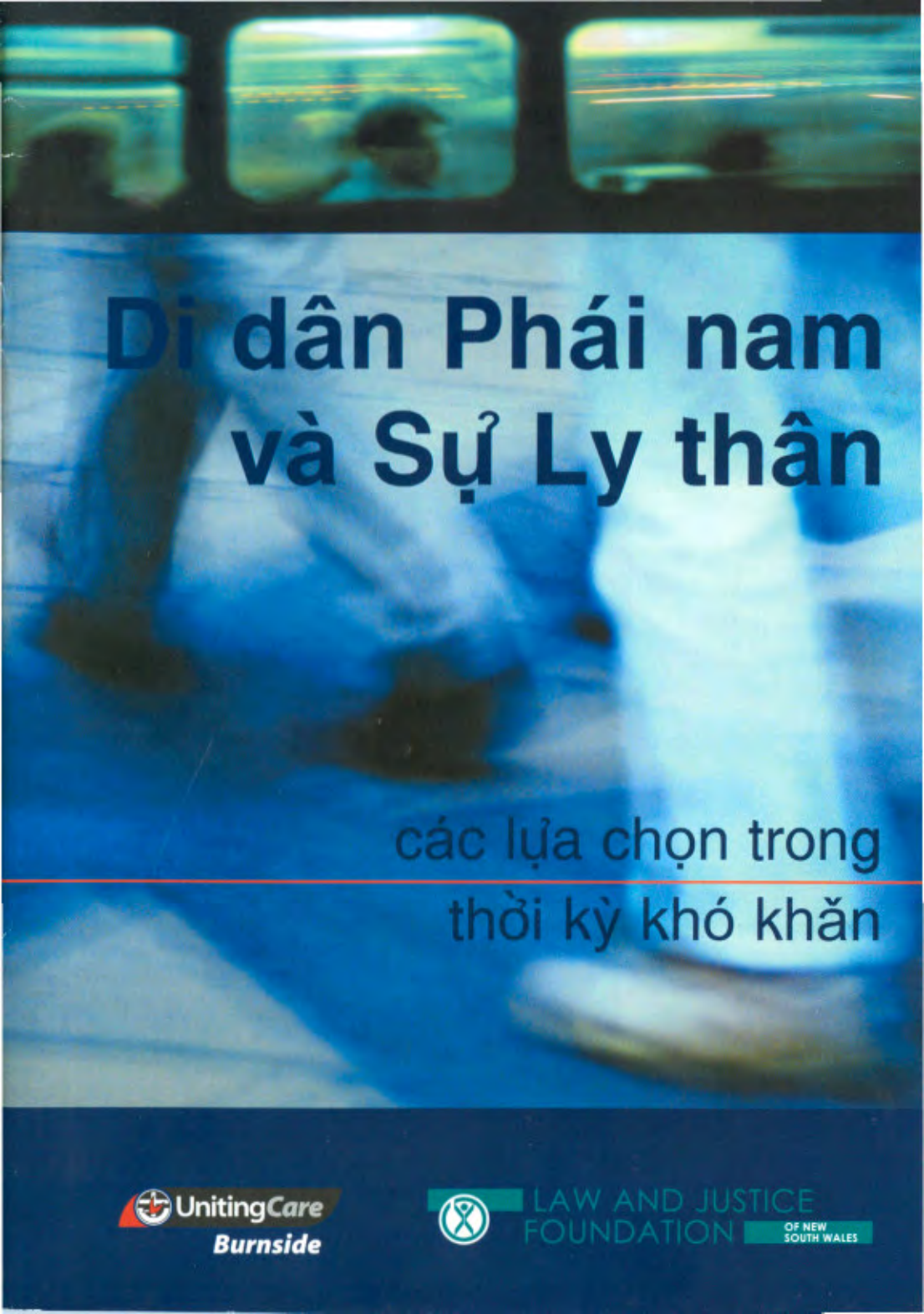


Di dân Phái nam và Sự Ly thân

các lựa chọn trong thời kỳ khó khăn

UnitingCare Burnside

LAW AND JUSTICE FOUNDATION OF NEW SOUTH WALES

Di dân Phái nam và Sự Ly thân được viết dựa trên tập sách 'Phái nam và Sự Ly thân: Các Lựa chọn trong Thời kỳ Khó khăn' của Mensline Australia và Relationships Australia (Victoria). Chúng tôi xin cám ơn Terry Melvin của Mensline và Andrew Bickerdike của Relationships Australia đã cho phép dùng các bài viết và hình ảnh của họ làm khuôn mẫu cho tập sách này.

Tập sách kể trên được soạn cho phái nam trong cộng đồng nói chung. Chúng tôi đã sửa lại cho thích hợp vì hai lý do.

1. Trong khi phái nam thuộc các nền văn hóa khác phải đối phó với nhiều vấn đề giống như phái nam sinh tại Úc phải đối phó khi gia đình tan vỡ, vẫn có nhiều khác biệt quan trọng giữa hai bên.

2. Nhiều di dân phái nam không đọc tiếng Anh khá, do đó tập sách nhỏ này được dịch sang tiếng Việt và tiếng Ả rập, và sau này có thể được dịch sang các ngôn ngữ cộng đồng khác nữa.

Di dân Phái nam và Sự Ly thân được xuất bản với sự bảo trợ của Chương trình Phái nam và Sự Liên hệ Gia đình của Uniting*Care* Burnside. Tập sách do Dr Mark Byrne viết, với sự trợ giúp của các nhân viên Uniting*Care* Burnside sau đây: Chris Todd, Beatriz Mesuraco, Andrew King, Ross Fletcher, Christine Gibson và Nayef Hajaj và Hanh Nguyen (các Nhân viên Giáo dục Song ngữ). Có sự đóng góp thêm của Nicolle Fabrier (Tâm lý gia Liên văn hóa) và Michael Green QC (Nhà Hòa giải). Bản thảo đầu tiên cũng có sự xem xét của Bruce Smyth (Nghiên cứu sinh, Viện Nghiên cứu Gia đình Úc), Bryan Rodgers (Hội viên Thâm niên, Đơn vị Nghiên cứu Y tế Gia đình và Cộng đồng, Trung tâm Nghiên cứu Y tế Tâm thần, Viện Đại học Quốc gia Úc), Prem Aleema (Cố vấn Cao cấp, Cơ quan Cấp dưỡng Nuôi con), David Chesters (Luật sư Gia đình, Luật Gia đình Norwest) và Marisa Salem (Điều hợp viên Chương trình, Dịch vụ Y tế Dân tỵ nạn NSW).
Chúng tôi xin rất cám ơn những nhà phê bình này vì đã đóng góp thì giờ và ý kiến của họ.

Tập sách này được thực hiện với sự trợ giúp ngân quỹ của Tổ chức Luật pháp và Công lý NSW (Law and Justice Foundation of NSW). Tổ chức mưu cầu cải tiến sự vô tư và công bằng của hệ thống tư pháp và cải tiến việc mọi người đạt được công lý, nhất là những người bị thiệt thòi về phương diện kinh tế và xã hội.

http://www.lawfoundation.net.au.

Giải trừ trách nhiệm: các ý kiến trong tập sách này là của các tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của Hội đồng Quản trị của Tổ chức Luật pháp và Công lý.
© Uniting*Care* Burnside

Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với
The Coordinator, Uniting*Care* Burnside Family Services
Outreach and Fathers Support Services Program
232 Railway Parade, CABRAMATTA NSW 2166
(02) 9728 4411

www.burnside.org.au
In lần đầu tiên Tháng Sáu 2005
ISBN: 1 920839 11 9

Mục lục

mở đầu 2

nghĩ tới việc sống ly thân?

di trú và đời sống gia đình 3
cứu vãn mối quan hệ 5

đang tiến hành việc ly thân?

tự chăm sóc cho mình 7
chăm sóc con cái 10
liên hệ với người phối ngẫu trước kia 12
lo công việc 15

đã ly thân?

tự chăm sóc cho mình 22
chăm sóc con cái 23
liên hệ với người phối ngẫu trước kia 25
lo công việc 26

thông tin và nguồn tài nguyên

thống kê về ly thân và ly dị 28
để được giúp đỡ thêm 30
một số từ ngữ hữu ích 32

mở đầu

Việc tan vỡ hôn nhân hay quan hệ tình cảm là một trong những kinh nghiệm gay go nhất đối với con người. Tập sách này được soạn ra để cho di dân phái nam một số thông tin nhằm giúp họ vượt qua thời gian khó khăn này.

Chúng tôi không ủng hộ việc ly thân hay ly dị, và cố gắng khuyến khích gia đình tiếp tục sống chung với nhau. Tuy nhiên, điều này đôi khi không thể thực hiện được. Khi nghĩ lại, phái nam thường nói là việc ly thân phải xảy ra và có thể còn là điều tốt cho mọi người.

Khi viết tập sách này cho phái nam, chúng tôi không đứng về phía họ hay coi nhẹ nỗi đau khổ mà nhiều phụ nữ cảm thấy trong thời gian này. Tuy nhiên, phái nam phải đối đầu với nhiều thử thách đặc biệt khi sống ly thân, chẳng hạn việc thiếu những người mà họ có thể tới để nhờ giúp đỡ. Vì nhiều cuộc ly dị có liên quan đến trẻ em, giúp người cha cũng là giúp cho các em.

Tập sách này không có chi tiết cặn kẽ về luật gia đình hay việc cấp dưỡng nuôi con. Thay vào đó, chúng tôi giải thích các nguyên tắc căn bản và hướng dẫn bạn tới những nơi có nhiều thông tin và sự giúp đỡ hơn.

Chúng tôi tập trung vào việc ly thân hơn là việc ly dị. Việc chấm dứt một cuộc hôn nhân theo đúng luật pháp chỉ có thể xảy ra sau một năm sống ly thân, hoặc có thể phải nhiều năm sau mới xảy ra. Khi tiến hành việc ly dị thì điều này có thể không gây đau buồn, hoặc cũng có thể làm khơi dậy nhiều cảm giác trước kia vào thời kỳ ly thân.

Chúng tôi cũng nói về 'người phối ngẫu' và 'người phối ngẫu trước kia' thay vì 'vợ' và 'vợ cũ' để những người đàn ông ly thân với người phối ngẫu không hôn thú cũng có thể liên hệ với vấn đề này giống như những người đàn ông có hôn thú.

nghĩ tới việc sống ly thân?

Khi lấy nhau hoặc sống trong sự quan hệ bền vững lâu dài thì phái nam và phái nữ thường hạnh phúc hơn khi sống độc thân.[1] Trẻ em cũng thường hạnh phúc hơn khi sống trong các gia đình ổn định (trừ khi các gia đình này không hạnh phúc).

Chấm dứt sự quan hệ của bạn là một bước dài, nhất là khi bạn đã có con. Vì lợi ích của bạn và của con, chỉ ly thân sau khi bạn đã cố gắng hết sức để giữ gia đình toàn vẹn. Nếu bạn đã tới mức này rồi thì hãy lật qua trang 7. Nếu bạn cảm thấy còn hy vọng thì hãy đọc tiếp.

di trú và đời sống gia đình

Sang sinh sống tại một xứ khác có thể gây nhiều khó khăn. Đôi khi điều này khiến chúng ta nhận ra những vấn đề nghiêm trọng trong mối quan hệ, chẳng hạn như các giá trị hay kỳ vọng khác nhau, hay sự thiếu tình yêu và tôn trọng. Tuy nhiên, bạn có thể có hy vọng cứu vãn mối quan hệ của mình bằng cách chú tâm giải quyết một số những căng thẳng liên quan đến việc di trú và định cư.

Bạn có thể thông cảm với bao nhiêu câu nói phổ biến sau đây của di dân phái nam? Nếu bạn càng đánh dấu vào nhiều câu thì càng có thể là các vấn đề trong sự quan hệ của bạn là hậu quả của sự "xung đột văn hóa'."

- ✔ Úc không giống như tôi nghĩ trước đây.
- ✔ Tôi cảm thấy mệt mỏi.
- ✔ Con tôi lớn lên 'theo kiểu Úc' quá.
- ✔ Đàn bà và trẻ em có quá nhiều quyền tại xứ này.
- ✔ Tôi nhớ nhà và gia đình tôi.
- ✔ Tôi thấy lúng túng vì tiếng Anh của tôi không khá.
- ✔ Dân tộc tôi sống chật vật tại Úc.
- ✔ Có quá nhiều sự tự do và coi trọng vật chất ở đây, và thiếu sự tôn trọng truyền thống và người lớn tuổi.
- ✔ Tôi không được tôn trọng với tư cách là chủ gia đình.

Nếu bạn lấy người có nguồn gốc sắc tộc khác với mình thì bạn có thể bị căng thẳng thêm trong việc dàn xếp giữa hai nền văn hóa - hay ba, nếu người phối ngẫu của bạn không phải là người Úc.

Nhưng mặt khác, vì là di dân phái nam nên bạn đã vượt qua các thử thách mà phần đông phái nam Úc không biết tới. Điều này khiến bạn ở một vị thế tốt để vượt qua các vấn đề trong gia đình. Sau đây là một số điều bạn cần biết.

sự xấu hổ và danh giá

Một số nền văn hóa đặt nặng vấn đề xấu hổ và hành vi đáng hổ thẹn. Bạn có thể quyết tâm giữ gia đình kết hợp bởi vì sự chia rẽ sẽ đem tủi nhục tới cho gia đình. Tuy nhiên, điều này phải được cân nhắc với sự thiệt hại về mặt tinh thần mà con bạn có thể phải gánh chịu nếu sự quan hệ của bạn không tốt và không thể sửa đổi được.

Nếu người phối ngẫu của bạn khởi sự việc chia tay và bạn lo ngại những người khác sẽ nghĩ sao về chuyện này thì hãy nhớ là nàng có thể có các lý do riêng để chia tay mà bạn không thể hiểu hoặc kiểm soát nổi. Nếu bạn có thể cư xử một cách chững chạc và tôn trọng trong thời gian này thì các đức tính này sẽ vẫn thuộc về bạn, và những người khác sẽ thấy điều này.

Nếu người phối ngẫu của bạn cư xử theo phong cách mà bạn nghĩ là sẽ gây xấu cho gia đình thì bạn có thể tin tưởng là bạn phải chia tay để bảo vệ danh giá gia đình. Hãy nghĩ tới việc con cái sẽ cảm thấy đau buồn như thế nào, và hãy xét tới việc đi gặp cố vấn hay nói chuyện với một vị lãnh đạo tôn giáo.

quyền hành và sự kiểm soát

Dù việc tôn trọng sự an toàn và tự do cá nhân của đàn bà và trẻ em có trong hầu hết các nền văn hóa, một số phái nam dùng sức khỏe và địa vị xã hội của mình để nắm quyền trong gia đình. Điều này có thể gây nên nhiều vấn đề tại Úc là nơi mà đàn bà và trẻ em có nhiều quyền hơn là tại nhiều nước khác.

Với phần đông các nền văn hóa, người ta được tôn trọng vì hành vi của mình hơn là vì địa vị. Bạn có thể phải thay đổi một số cách cư xử của mình để được kính trọng trong vai trò người chồng và người cha tốt, nhưng đổi lại thì có phần thưởng là sự liên hệ với người phối ngẫu và con cái được mật thiết hơn. Thật ra, một số đàn ông Úc khác lại thấy là có thể có những điều tốt

cho họ trong thế giới mới này, chẳng hạn như việc chia sẻ gánh nặng tài chính gia đình hay việc có thể có nhiều thì giờ với con hơn.

nhận chân giá trị và ý nghĩa cuộc sống

Việc làm và gia đình là hai nguồn thông thường nhất để nhận chân giá trị của phái nam. Nếu chúng ta thất nghiệp thì điều này có thể gây ra các vấn đề khác trong gia đình. Cố gắng đừng tự làm khổ mình nếu bạn không thể kiểm soát nổi tình thế (thí dụ bạn bị thương tại chỗ làm). Bạn có thể giữ thái độ tích cực trong khi đang lo kiếm việc bằng cách tham gia vào các sinh hoạt cộng đồng, xin tái huấn luyện hay làm việc thiện nguyện.

Đôi khi nếu có vấn đề tại nhà thì chúng ta lại ở sở lâu hơn. Điều này có thể gây thêm các vấn đề khác nếu chúng ta không giúp đỡ chăm sóc con cái hay làm việc nhà. Chúng ta có thể dành nhiều thời giờ hơn cho bạn bè, cho việc uống rượu, chơi bạc hay đánh bài. Chúng ta càng tách rời khỏi đời sống gia đình thì tình hình càng trở nên khó khăn. Người phối ngẫu có thể giận nếu chúng ta không giúp đỡ, và con cái có thể không kính trọng chúng ta.

Vấn đề này thường xuất hiện khi chúng ta gặp trở ngại trong việc tìm chỗ đứng cho mình trong xã hội Úc. Có thể khó trở lại nghề nghiệp của mình sau khi tái định cư, nhất là khi bằng cấp của chúng ta không được công nhận tại Úc. Trở ngại trong việc tìm chỗ làm tốt lại tệ hơn nữa vì những chuyện như bị kỳ thị và không nói giỏi tiếng Anh. Người ta có thể muốn bỏ rơi các hy vọng cho đời sống của chính mình và tập trung vào hạnh phúc và sự thành công của con cái trong tương lai.

Người cha là tấm gương quan trọng, và cách cư xử của con cái khi trở thành người lớn và thành phụ huynh sẽ bị ảnh hưởng bởi những gì chúng thấy tại nhà. Đôi khi cảm thấy tuyệt vọng và cô đơn là điều bình thường, bạn hãy cố gắng đừng đầu hàng các cảm giác này - vì lợi ích của bạn cũng như của các con.

Di cư sang nước khác thường khiến ta bị mất sự nhận chân giá trị trong vài năm, cho tới khi chúng ta tìm được chỗ đứng trong xã hội Úc. Việc nói chuyện với những người khác trong cùng lớp tuổi coi họ thích nghi như thế nào thường là điều hữu ích. Nếu bạn vẫn thấy lạc lõng hay chán nản sau nhiều năm ở đây thì hãy nói chuyện với một người lớn tuổi hay một vị lãnh đạo cộng đồng hay cố vấn nói cùng thứ tiếng với bạn.

cứu vãn mối quan hệ

Điều gì khiến hôn nhân thành công? Ở ngoài các xứ Tây phương, điều này thường có nghĩa là lo bổn phận làm chồng, làm cha và bày tỏ sự tôn trọng người phối ngẫu và các bậc huynh trưởng. Nghiên cứu cho thấy tại các xứ như Úc, cách vợ chồng xử lý xung đột là yếu tố quan trọng nhất trong việc giữ hôn nhân được bền vững.[2]

Nếu vẫn còn hy vọng trong mối quan hệ của bạn thì bốn bước sau đây là điều thiết yếu:

1. **Nhận thức là có vấn đề.** Một số phái nam sống tại nhà và tại sở mà không để ý gì nhiều đến các dấu hiệu rắc rối - chẳng hạn như tranh cãi nhiều hơn, con cái gặp rắc rối tại trường, hay bạn và người phối ngẫu dần dần xa rời nhau ra.
2. **Cố gắng xét cả hai mặt của vấn đề.** Cần phải có hai người mới quyết định lấy nhau được (đôi khi nhiều hơn nữa, nếu gia đình dính dáng vào!), và thường cũng cần hai người để kết thúc hôn nhân.
3. **Bàn về vấn đề này.** Sắp xếp thời giờ để thảo luận vấn đề của bạn mà không có mặt con cái, và ngoài chuyện nói thì bạn cũng phải nghe nữa.
4. **Xin được giúp đỡ.** Nếu không thể tự mình giải quyết vấn đề thì bạn hãy nói chuyện với bạn bè hay người trong gia đình. Nếu vẫn không được thì hãy gặp cố vấn chuyên môn. Dịch vụ của họ kín đáo. Cũng như các sự giúp đỡ chuyên môn khác, bạn có thể phải thử nhiều người trước khi tìm được một người mà bạn cảm thấy có thể nói chuyện một cách thoải mái và tin cậy họ được. Nhiều cố vấn làm việc miễn phí hay tính tiền tùy theo lợi tức của bạn. Ngay cả khi bạn phải trả tiền thì cũng còn rẻ hơn việc chia tay rất nhiều.

Trong khi đang thực hiện những bước này, hãy nhớ là con cái thường để ý thấy các dấu hiệu trục trặc giữa cha mẹ. Hãy cố gắng khuyến khích và làm chúng yên lòng. Chẳng hạn nói với các em, 'Má và ba vẫn thương yêu con. Đây không phải là lỗi của con' - và tỏ cho chúng thấy là bạn nói thật.

đang tiến hành việc ly thân?

tự chăm sóc cho mình

Đôi khi chúng ta bỏ bê các nhu cầu căn bản về tinh thần và thể chất khi chúng ta đang trải qua thời kỳ khó khăn. Nếu chúng ta không tự chăm sóc cho mình thì khó mà lo cho con, hay làm việc cho đàng hoàng hay tập trung vào các vấn đề thiết thực.

chăm sóc cơ thể

- Ngay cả khi bạn không thấy đói, hãy cố ăn một ít thức ăn lành mạnh (nhiều ngũ cốc và trái cây tươi và rau và một ít chất đạm).
- Uống nhiều nước hay các loại nước rau trái không có đường.
- Cố tránh thức ăn vặt: bạn có thể tạm thời cảm thấy khỏe, nhưng các thức ăn này không có chất dinh dưỡng mà bạn cần.
- Giới hạn dùng các chất kích thích như thuốc men ma túy, nước ngọt và cà phê.
- Từ từ thay rượu bia, thuốc lá và thuốc ngủ bằng các phương pháp thoải mái tự nhiên như đọc sách hay đi tản bộ.
- Tập thể dục theo cách bạn thích. Đi câu cá hay tới phòng tập thể dục với một người bạn.
- Tới gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe.

sự căng thẳng

Cảm thấy căng thẳng một chút là chuyện bình thường, Tuy nhiên, trong thời gian ly thân có thể bị căng thẳng thêm vì

- Có ít tiền hơn.
- Ít gặp con hơn.
- Cảm thấy cô đơn và bị từ bỏ.
- Phải đối phó với sự giận dữ của những người khác.
- Cảm thấy tương lai mờ hồ.

BẢNG KIỂM TRA VỀ SỰ CĂNG THẲNG

tôi thường dễ cáu kỉnh và cư xử một cách vô lý
tôi khó tập trung khi đang làm việc
tôi bị nhức đầu hoặc đau lưng hoặc đau bụng
tôi cảm thấy bồn chồn và không thể thư giản được
tôi không thể tự nhiên ngủ được
tôi lo cho con khi tôi không ở chung với chúng

MẸO VẶT ĐỂ TRÁNH BỊ CĂNG THẲNG

- Mỗi ngày dành một ít thời gian cho riêng bạn.
- Làm một chuyện tự nhiên chẳng hạn đi tản bộ hay đọc sách để thư giãn trước khi đi ngủ.
- Tránh suy nghĩ quá nhiều về những chuyện mà bạn không thể thay đổi được.
- Khi bị các ý tưởng ám ảnh, hãy cố gắng nghĩ tới một chuyện khác hay đi làm một công chuyện gì.
- Sống theo từng ngày một và tự đặt ra những mục tiêu nhỏ mà bạn có thể đạt được.

sự phiền muộn

Cảm thấy mất tinh thần là điều bình thường khi bạn đang trải qua thời gian ly thân (xem trang 9). Nhưng nếu bạn cảm thấy buồn rầu, lạc lõng, phạm tội, trống rỗng hoặc tuyệt vọng thường xuyên hay kéo dài, và những cảm giác này khiến bạn khó sống cuộc đời thường nhật của mình thì bạn có thể cần tìm sự giúp đỡ để tránh phiền muộn (coi phần dưới).

sự tự tin

Nếu chúng ta quyết định ly thân thì chúng ta có thể cảm thấy tội lỗi vì ảnh hưởng của việc này lên toàn gia đình. Nếu không phải vậy thì chúng ta có thể cảm thấy tội lỗi vì đã không làm cho người phối ngẫu của mình được hạnh phúc, hay đã không để ý thấy các vấn đề rắc rối. Dù sao đi nữa thì chúng ta có thể cảm thấy mình không phải là người phối ngẫu và người cha tốt.

MẸO VẶT ĐỂ XÂY ĐẮP SỰ TỰ TIN

- Tách riêng hành động của bạn ('chuyện tôi đã làm') với con người của bạn ('tôi là ai') - thí dụ, 'Tôi đã làm chuyện ngu ngốc' chứ không phải 'Tôi là người ngu'. Chúng ta ai cũng phạm lỗi lầm, nhưng điều đó không khiến chúng ta thành người xấu.
- Tự nhắc nhở về những điều tốt của mình.
- Tự khen thưởng khi bạn làm chuyện gì hay.
- Hãy nghĩ là tương lai có thể khác với quá khứ.

xin được giúp đỡ

Thường thì đàn ông không muốn kiếm sự trợ giúp khi gặp trở ngại ứng phó với vấn đề gì. Một số cảm thấy quá xấu hổ về sự tan vỡ nên họ làm như chẳng có chuyện gì xảy ra hết. Sự nâng đỡ có thể có được từ

- Bạn bè, gia đình và những người đàn ông ly thân khác.
- Bạn chung sở và Chương trình Trợ giúp Nhân viên.
- Bác sĩ địa phương hay trung tâm y tế cộng đồng.
- Nhóm những người cha sống ly thân.
- Các khóa học về làm cha hay nuôi con sau khi ly thân.

sự ly thân và sầu khổ

Bạn có thể biết cảm giác khóc thương tiếc cái chết của một người bạn thân hay thân nhân. Nhiều người nam nói là việc ly thân còn khó chế ngự hơn nữa.

VIỆC LY THÂN CÓ THỂ GÂY NHIỀU MẤT MÁT

- Mất sự liên hệ hay tiếp xúc với con của bạn.
- Mất người bạn đời của bạn.
- Mất ý nghĩa cuộc sống và sự nhận chân giá trị của mình.
- Mất cơ cấu gia đình và các công việc thường nhật thuận lợi.
- Mất căn nhà của gia đình.
- Mất việc làm.
- Mất bạn bè và đời sống xã hội đã có.

Các mất mát này rất khó chịu đựng nếu trước hết chúng ta không phải là người muốn ly thân; nếu chúng ta vẫn cố bám víu khi thực sự không còn hy vọng gì nữa; hay nếu sau đó thì chúng ta có ít thì giờ với các con hơn. Việc ly thân cũng có thể khiến các công việc thiết thực như đi chợ hay tổ chức sinh hoạt cho con trở nên khó khăn hơn. Ngoài ra cũng có thể có các thay đổi đột ngột trong sự liên hệ giữa người lớn, nếu gia đình và bạn bè theo phe nào.

BẢN KIỂM TRA VỀ VIỆC SẦU KHỔ

Tôi buồn rầu, dễ cáu kỉnh hoặc giận dữ.
Cách cư xử của tôi phi lý hoặc khó đoán trước được.
Tôi cảm thấy rất cô đơn và trống vắng.
Tôi không còn năng lực và chẳng còn trông mong gì ở tương lai.
Tôi bị những ý nghĩ ám ảnh.
Tôi khó ngủ.
Tôi cảm thấy cần uống hay sử dụng thuốc men mỗi ngày.
Tôi nghĩ tới chuyện tự tử.

Con đường trải qua việc ly thân khó thể là một đường thẳng đẹp. Bạn có thể thấy mình lúc vui lúc buồn đi đôi với sự sầu khổ và mất mát. Bạn có thể tiếp tục có các ký ức và cảm giác tưởng đã quên rồi. Tác động về mặt tinh thần và tình cảm sẽ thử sức mạnh và khả năng của bạn trong việc tự chăm sóc đầy đủ cho mình.

Đừng để ai chỉ cho bạn phải cảm nghĩ ra sao. Hãy tìm coi những gì giúp được cho mình. Bạn có thể thấy thoải mái khi tập trung vào các mối liên hệ mà bạn vẫn còn, vào các công việc thường nhật quen thuộc như đi làm hay cầu nguyện, giữ gìn sức khỏe hay bắt đầu một dự án mới.

chăm sóc con cái

Cách trẻ em phản ứng với việc chia rẽ gia đình tùy thuộc vào nhiều yếu tố, kể cả việc chúng thân cận với cha mẹ ra sao, tuổi tác và cá tính của chúng, và việc cha mẹ ứng phó với tình trạng này ra sao.

Phần lớn các em sẽ bị xúc động mạnh về việc cha mẹ chia tay, ngay cả khi các em không để lộ ra. Các em nhỏ tuổi thường sợ là mình sẽ bị bỏ rơi và có thể bồn chồn lo lắng khi bạn nói lời tạm biệt - dù là bạn sẽ sớm gặp lại các em. Nhiều em tưởng đây chính là lỗi của chúng.

Đây là những phản ứng thông thường vào một thời kỳ cực kỳ căng thẳng. Phần đông các em thích nghi giỏi với các thay đổi quan trọng - nhất là khi tình hình đã lắng dịu. Các em cũng buồn vậy, nhưng sự sầu khổ của các em có thể khác với nỗi sầu khổ của bạn, hoặc cần nhiều thời gian hơn mới thấm. Bạn hãy tìm sự giúp đỡ chuyên môn cho con nếu có các trở ngại tiếp diễn chẳng hạn như các vấn đề tại trường hay với bạn bè.

GIÚP CON CHẤP NHẬN VIỆC LY THÂN

- Nhẹ nhàng nói cho em biết là ba và má ly thân và sẽ không sống chung lại với nhau nữa.
- Đảm chắc các em không nghĩ đó là lỗi của mình hay nghĩ là các em có thể làm cha mẹ sống chung trở lại.
- Tỏ cho em thấy là bạn thương yêu em.
- Giữ các công việc thường nhật của em càng ít thay đổi càng tốt.
- Dành thời gian để lắng nghe các ý nghĩ và cảm giác của em, chứ không nên bảo các em nên có suy nghĩ và cảm giác như thế nào.

Mặc dù sống ly thân, bạn vẫn là người quan trọng nhất trong cuộc đời của con bạn. Đối với phần đông các em thì việc gần gũi với cha cũng quan trọng như việc gần gũi với mẹ. Xây dựng và duy trì mối liên hệ mật thiết và trung thực với các em là điều thiết yếu cho sự ổn định tinh thần của các em trong thời gian có các thay đổi và căng thẳng cao độ.

Sau khi ly thân thì bạn nên cố gắng dàn xếp các thỏa thuận thích đáng về việc liên lạc càng sớm càng tốt. Bạn càng để lâu thì có thể càng khó thân cận với con cái. Nếu cần thì tòa án có thể ban hành lệnh tạm thời để bạn được liên lạc với con.

Nếu bạn không đóng vai trò chính trong việc nuôi con trước khi ly thân thì bạn có thể phải thực hiện một số thay đổi để có thể là người phụ huynh tốt khi bạn tiếp xúc với con. Điều này có thể gồm những việc như

- Chăm sóc nhu cầu hàng ngày của các em như thức ăn và quần áo.
- Để ý đến tính khí và cảm giác của các em, và nói cho mẹ chúng biết về những điều này.
- Đưa ra các ranh giới và luật lệ về các vấn đề như bạn bè, giờ đi ngủ và các chương trình truyền hình thích hợp.

Nếu cảm thấy không thoải mái trong vai trò mới đôi khi giống như của một bà mẹ thì bạn có thể theo học một khóa về vai trò làm cha sau khi ly thân, qua một trong các tổ chức phúc lợi được liệt kê ở trang 30-31, chẳng hạn như Uniting*Care* Burnside, Relationships Australia hoặc Centacare. Việc này sẽ giúp bảo đảm là bạn không bị mất sự liên lạc.

VỀ PHƯƠNG DIỆN LÂU DÀI

Về lâu dài, con bạn có thể thích ứng với đời sống lệ thuộc vào hai gia đình cha và mẹ sẽ tùy theo

- Mức độ xung đột giữa cha mẹ.
- Có sự bạo hành trong gia đình của cha hay của mẹ không.
- Khó khăn về phương diện tài chính.
- Tình trạng tâm thần của cha mẹ và liệu họ có dùng rượu bia ma túy không.
- Bản chất của sự liên hệ giữa các em với cha mẹ.

liên hệ với người phối ngẫu trước kia

ai là người quyết định chia tay?

Quyết định chia tay sẽ có ảnh hưởng nghiêm trọng tới toàn thể gia đình. Việc bạn đáp ứng ra sao, và bạn cần phải làm gì, tùy thuộc một phần vào việc ai là người quyết định chia tay. Hiện nay đàn bà xin ly dị nhiều hơn đàn ông. Điều này có lẽ cũng đúng với quyết định ban đầu trong việc chia tay.

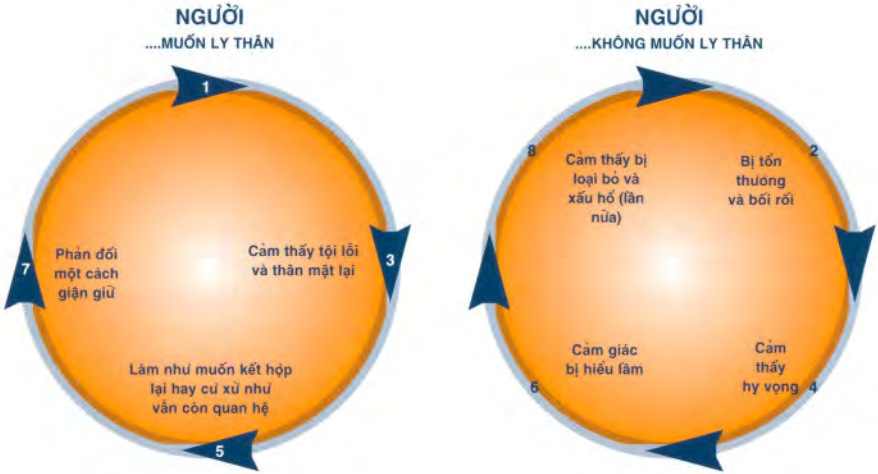
Việc tan vỡ của bạn có thể gây ra bởi nhiều yếu tố. Nếu bạn không phải là người đề xướng thì có thể bạn phải chật vật trong khi người phối ngẫu trước kia của bạn có vẻ thích nghi hay hơn nhiều. Bạn có thể có nhiều cảm giác gồm cả sự xúc động, giận dữ, tức tối, buồn rầu và cảm thấy bị phản bội. Người phối ngẫu của bạn có thể đã trải qua nhiều xúc cảm này rồi.

NẾU BẠN TIẾP TỤC TRÁCH MÓC NGƯỜI PHỐI NGẪU TRƯỚC KIA

- Hãy làm việc gì để quên chuyện đó đi.
- Nói chuyện với những người đàn ông khác coi họ ứng phó với việc ly thân của họ ra sao.
- Để ý coi bạn có đang suy nghĩ và hành động giống như là nạn nhân hay không - như thể hoàn toàn lỗi ở nàng và bạn chẳng thể làm gì để cứu chữa được hết.
- Coi bạn còn những lựa chọn xây dựng nào. Sự lựa chọn hay nhất mà chúng ta có thể có là chấp nhận việc ly thân và tiếp tục sống, chứ không phải nằm chết dí trong quá khứ hay nghĩ đời đến đây là hết. Nhưng việc này cần có thời gian.

cử chỉ dễ hiểu lầm

Một số người nam cảm thấy khó chấp nhận là mối quan hệ đã kết thúc, và họ hy vọng người phối ngẫu trước kia sẽ đổi ý. Họ có thể hiểu lầm các cử chỉ và trở thành thân mật thái quá, tạo nên một loạt các hiểu lầm thường đưa tới các cuộc đấu khẩu và nỗi đau buồn. Bạn có thể thấy mình và người phối ngẫu trước kia trong sơ đồ này.



Những người đã bị dính vào cái vòng thương đau này đề nghị là:

- Ít tiếp xúc với người phối ngẫu trước kia.
- Đừng đi chơi chung.
- Đừng làm nhiều việc hay giúp đỡ nhiều cho nàng.
- Đừng làm tình với nàng.
- Đừng luôn luôn nâng đỡ nàng về phương diện tinh thần.

Không có lý do gì để nghĩ là nàng muốn nối lại nhịp cầu trừ khi nàng nói rõ như vậy. Đôi khi những người ly thân xây dựng tình bạn trở lại. Điều này có thể mất nhiều thời gian và xảy ra sau một thời gian dài không liên lạc với nhau. Sự liên hệ tình cảm trong hôn nhân có thể phải mất một thời gian dài mới phai. Thường thì sau khi ly thân, một mối quan hệ mới sẽ phát triển theo kiểu 'công việc' hơn và tập trung vào việc chăm sóc con cái.

sự sỉ nhục và bạo hành

Nếu bạn giận người phối ngẫu trước kia, bạn có thể trở nên xúc phạm và hung tợn. Xúc phạm có thể gồm la hét, đánh đập, xen vào công chuyện của nàng, theo dõi nàng hay đe dọa làm hại người hay tài sản. Các xúc phạm này có thể là một phần quen thuộc trong sự quan hệ của bạn và đã đưa tới sự tan vỡ.

Nếu bạn có tánh xúc phạm,

- Bạn có thể bị buộc tội hành hung, hay lệnh cấm bạo hành trong gia đình (tên gọi lệnh này khác nhau tùy theo tiểu bang) có thể được xin cấp để chống lại bạn, cấm bạn thực hiện một số hành vi như việc liên lạc.
- Sức khỏe của bạn có thể bị ảnh hưởng.
- Con bạn có thể sợ hãi bạn.
- Việc bạn tiếp xúc với con có thể bị giới hạn.

Nếu người phối ngẫu trước kia xúc phạm bạn,

- Tránh trả thù.
- Nếu bạn cảm thấy không an toàn thì xin lệnh cấm bạo hành trong gia đình.
- Liên lạc với cảnh sát địa phương của mình nếu có sự đe dọa nghiêm trọng tới sự an toàn của bất cứ ai.

DẰN SỰ NÓNG GIẬN

Khi bạn cảm thấy bị khiêu khích thì hãy hít thở cho sâu ba lần trước khi đáp ứng. Nếu làm vậy không hiệu nghiệm thì tìm thời gian nghỉ ngơi. Chẳng hạn như nói 'Tôi không thể thảo luận chuyện này bây giờ' rồi bỏ đi hay cúp điện thoại. Nếu làm vậy không hiệu nghiệm thì hãy liên lạc qua một người thứ ba - một người bạn, cố vấn hay luật sư. Hay gửi email hay lời nhắn qua điện thoại (text message) với lời lẽ lịch sự và theo kiểu công việc để thực hiện việc sắp xếp cho con cái.

Xúc phạm chẳng bao giờ là giải pháp chấp nhận được

lo công việc

Khi bạn ly thân, có nhiều chuyện thiết thực phải xét tới:
- Tôi sẽ quản lý vấn đề tài chính ra sao?
- Tôi sẽ sống ở đâu?
- Tôi cần biết gì về luật gia đình?

tôi sẽ quản lý vấn đề tài chính ra sao?

Với chi phí về luật pháp, dọn nhà, trả tiền cho một căn nhà mới và mua thêm vật dụng cho con cái, việc ly thân có thể rất tốn kém. Bạn có thể xin được cố vấn về tài chính ở Centrelink hay ở các cố vấn tài chính trong cộng đồng (coi trang 30-31).

Dù đã chia tay, cả hai bạn vẫn có trách nhiệm nâng đỡ về phương diện tài chính cho con cái. Điều tốt nhất là khi cả hai bạn có thể đồng ý ai phải trả bao nhiêu tiền và sắp xếp việc trả tiền như thế nào và vào lúc nào. Trong phần đông trường hợp thì người phụ huynh muốn xin tiền cấp dưỡng nuôi con sẽ liên lạc với Cơ quan Cấp dưỡng Nuôi con (Child Support Agency - CSA) để được thẩm định về số tiền mà người kia cần phải trả. Việc thẩm định này sau đó trở thành một món nợ về phương diện luật pháp. Dù theo cách nào đi chăng nữa, đừng giữ tiền lại không đưa dù bạn cảm thấy giận dữ: trốn tránh trách nhiệm không giúp ích gì về lâu về dài.
(Coi trang 19 để biết thêm chi tiết.)

tôi sẽ sống ở đâu?

Một (hay cả hai) người sẽ phải đi tìm một chỗ mới để sống. Hãy nghĩ đến con cái - chúng sẽ phải thích nghi với việc sống trong hai gia đình. Chúng sẽ cảm thấy mọi chuyện dễ dàng hơn nếu chúng vẫn có thể sống trong cộng đồng cũ, đi học tại ngôi trường cũ, và được tiếp xúc với cả cha lẫn mẹ cũng như thân nhân và bạn bè.

Nếu bạn có lợi tức thấp, Centrelink có thể cấp trợ cấp mướn nhà ở mức giới hạn. Nhân viên xã hội Centrelink có thể cung cấp chi tiết cho bạn hay giới thiệu bạn tới các dịch vụ khác trong cộng đồng, kể cả chỗ ở trong trường hợp khẩn cấp.

tôi cần biết gì về luật gia đình?

Có bốn vấn đề luật pháp phải được dàn xếp trong việc ly thân:

1. Việc nuôi con
2. Tiền cấp dưỡng nuôi con.
3. Phân chia tài sản.
4. Nếu bạn có hôn thú thì gồm cả việc ly dị.

Dàn xếp những chuyện này giữa hai bạn thường là điều dễ dàng nhất và ít tốn kém nhất. Nếu không thể thảo luận trực tiếp thì bạn có thể gặp một người hòa giải về luật gia đình là người có khả năng giúp người khác thương lượng các thỏa thuận của họ. Những người hòa giải không theo phe nào, đại diện cho mỗi bên, hoặc cho các lời khuyên về luật pháp hay tài chính.

Chỉ khi nào không hòa giải được thì tòa án mới quyết định về sự dàn xếp nuôi con và phân chia tài sản. Điều mà bạn nghĩ là nên xảy ra có thể khác với những gì thực sự xảy ra, do đó bạn nên cố gắng thương lượng một giải pháp mà khỏi phải kiện tụng. Nếu bạn trông cậy vào quan tòa để quyết định việc nuôi con và phân chia tài sản thì có thể bạn thấy mình được các dàn xếp không thích hợp.

Bạn có thể được một số cố vấn về pháp lý mà không phải trả tiền cho luật sư (coi trang 17). Ngay cả khi nhờ tới luật sư, không phải lúc nào bạn cũng phải ra tòa. Cố vấn giỏi về pháp luật phải có các thông tin đúng đắn và tìm hiểu các cách dàn xếp mà không phải kiện tụng. Luật sư của bạn phải giúp bạn thử hòa giải trước khi đem nội vụ ra tòa.

SỐNG CHUNG KHÔNG HÔN THÚ

Ở phần đông các tiểu bang, tình trạng pháp lý của những người sống chung không hôn thú và đang ly thân cũng giống như của những người có hôn thú. Để cho chắc, bạn hãy tìm sự cố vấn về luật pháp tại Tiểu bang hay Lãnh thổ của mình.

Dù có luật sư hay không, bạn nên ghi lại những chuyện như

- Các cuộc thảo luận với người phối ngẫu trước kia về vấn đề nuôi con.
- Chứng cớ về các vấn đề xúc cảm mà con bạn có tại nhà hay tại trường.
- Ngày giờ của việc tiếp xúc giữa bạn với con cái.
- Các vấn đề khi bạn đưa con trở lại cho người phối ngẫu trước kia.

TÌM SỰ GIÚP ĐỠ VỀ LUẬT PHÁP

- Tìm các trung tâm luật pháp cộng đồng (community legal centre) dưới mục Dịch vụ Cố vấn Cộng đồng (Community Advisory Services) trong Niên giám Điện thoại Màu vàng.
- Điện thoại cho Ủy ban Trợ giúp Pháp luật (Legal Aid Commission) tiểu bang để coi bạn có đủ điều kiện được hưởng sự trợ giúp luật pháp hay không.
- Đi dự buổi hội thảo tại Tòa án Gia đình hay hỏi Tòa án này về sự hòa giải theo luật gia đình.
- Điện thoại cho Đường giây Luật Gia đình (Family Law Hotline) hay coi trang thông tin Luật Gia đình Trực tuyến (Family Law Online).
- Điện thoại cho Hội Luật sư (Law Society) tại tiểu bang của bạn để hỏi tên các chuyên gia về luật gia đình.
- Nói chuyện với những người đàn ông khác đã dùng tới một luật sư giỏi hay dịch vụ hay.

ĐỂ SỬ DỤNG LUẬT SƯ ĐƯỢC HỮU HIỆU NHẤT

- Tự tìm hiểu mọi chuyện. Điều này sẽ làm giảm chi phí vì bạn hiểu rõ phải hỏi những gì.
- Tìm một luật sư có kinh nghiệm về luật gia đình. Nhiều vị sẽ cho bạn tiếp kiến lần đầu miễn phí. Nếu không được thì hãy cho luật sư biết là tất cả những gì bạn cần vào giai đoạn này là một cuộc tiếp kiến để được cố vấn về các quyền và nghĩa vụ của bạn.
- Hãy hỏi rõ chi phí phỏng chừng trong mỗi giai đoạn.
- Hãy tìm hiểu rõ về kết quả có thể có được.
- Nếu bạn không hiểu rõ thì hãy đặt câu hỏi và ghi chú lại.
- Nếu nghi ngờ thì hỏi ý kiến của một người thứ hai.
- Đừng ký gì hết trước khi bạn được cố vấn chuyên môn về việc luật pháp sẽ áp dụng đối với trường hợp của bạn ra sao.

1. nuôi con

Điều tốt nhất là bạn và người phối ngẫu trước kia có thể đồng ý về cách chia nhau nuôi con. Hãy viết thỏa thuận này xuống rồi ký vào, và mỗi người giữ một bản. Bản này gọi là **chương trình nuôi con (parenting plan)**. Chương trình có thể nói tới việc con bạn sống ở đâu, chúng sẽ gặp và sống với người phụ huynh kia thường xuyên ra sao, chúng gặp ai, các vấn đề học hành, nghỉ hè, tôn giáo và y tế của chúng. Chương trình có thể được luật pháp ràng buộc bằng cách nạp lên tòa án, trong trường hợp này thì chương trình được gọi là **án lệnh nuôi con (parenting order)**.

Nếu các bạn không thể thỏa thuận với nhau thì phải xin được giúp đỡ cố vấn hay hòa giải - hoặc là qua tư nhân, hoặc là qua một trong những cơ quan được liệt kê tại trang 30-31 hoặc qua tòa án. Nếu vẫn không đạt được thỏa thuận thì có thể bạn phải ra tòa và xin quan tòa hay thẩm phán cấp án lệnh nuôi con. Án lệnh nuôi con bao gồm các vấn đề chẳng hạn như con cái sẽ sống với ai và chúng sẽ liên lạc ra sao với người phụ huynh mà chúng thường không sống chung.

Tòa án quyết định về việc nuôi con dựa trên quyền lợi tối hảo của đứa trẻ. Tòa xét tới nhiều yếu tố, kể cả: [3]

- Sự liên hệ với cha và mẹ.
- Ý muốn của đứa trẻ.
- Ảnh hưởng đối với đứa trẻ khi bị tách ra khỏi cha hay mẹ hay các trẻ khác.
- Các khó khăn thiết thực và chi phí trong việc đứa trẻ tiếp xúc với phụ huynh không ở chung.
- Khả năng chăm sóc trẻ của mỗi phụ huynh.
- Tuổi tác, phái tính và nền tảng văn hóa của trẻ.
- Nhu cầu bảo vệ trẻ tránh bị hại về mặt tinh thần hay thể xác vì bị xâm phạm hay bạo hành.
- Thái độ của phụ huynh đối với trẻ và đối với trách nhiệm nuôi con của họ.
- Các sự bạo hành hay các lệnh cấm bạo hành trong gia đình.

2. cấp dưỡng nuôi con

Cả hai phụ huynh đều có bổn phận trợ giúp tài chính cho con của mình. Tiền cấp dưỡng nuôi con hay tiền nuôi dưỡng là tiền do một phụ huynh trả cho người kia để phụ vào việc trợ giúp tài chính cho con. Việc thẩm định tiền cấp dưỡng nuôi con có thể vẫn được thực hiện ngay cả khi

- Trẻ sống chung nhiều ngày với cả hai phụ huynh.
- Trẻ chỉ sống với một phụ huynh mà thôi.
- Một phụ huynh không liên lạc với con cái.
- Hai phụ huynh chưa từng bao giờ có sự quan hệ với nhau.

Tiền cấp dưỡng nuôi con phải trả cho tới khi đứa trẻ được mười tám tuổi (hoặc tới khi hết năm học khi trẻ được mười tám tuổi). Sau đó một Tòa án có thể ban lệnh tiếp tục cấp dưỡng trong các trường hợp đặc biệt.

Bất kỳ khi nào có thể được thì cha mẹ được khuyến khích tự dàn xếp việc cấp dưỡng nuôi con. Một phụ huynh nhận tiền do Centrelink trả cho các con sẽ cần phải nạp đơn xin Cơ quan Cấp dưỡng Nuôi con (CSA) làm thẩm định hành chánh về cấp dưỡng nuôi con.

Số tiền trả sẽ được xác định bằng một công thức tính toán gồm có

- Lợi tức hàng năm chưa trừ thuế của bạn và của người phối ngẫu trước kia.
- Số con.
- Mỗi năm các con sẽ ở chung với mỗi phụ huynh bao nhiêu buổi tối.

Bạn và người phối ngẫu cũng có thể soạn một bản thỏa thuận cấp dưỡng nuôi con và trình lên cơ quan CSA để xin được chấp thuận. Một bản thỏa thuận cấp dưỡng nuôi con đã được chấp thuận sẽ thay thế bản thẩm định của CSA. Tuy nhiên, nếu người phối ngẫu nhận tiền của Centrelink trả cho các con thì thỏa thuận phải được Centrelink chấp thuận trước khi CSA có thể chấp thuận thỏa thuận này.

Thường thì cơ quan CSA sẽ không dính dáng tới việc thu tiền cấp dưỡng nuôi con từ phía bạn nếu bạn và người phối ngẫu có thể thỏa thuận cách sắp đặt trả tiền riêng tư. Nếu CSA dính tới việc này thì bạn có thể thương lượng với họ về việc tiền sẽ được trả đều đặn ra sao - chẳng hạn qua đường bưu điện hay trừ thẳng từ tiền lương.

3. phân chia tài sản

Phân chia tài sản là kết quả việc chia nhau tài sản sau khi bạn ly thân. Tài sản gồm có

- Bất động sản - thí dụ như đất, nhà và các căn chung cư.
- Các tài sản khác - thí dụ như bàn ghế, xe hơi và thuyền bè.
- Tiền mặt, cổ phần và tiền hưu bổng.

Lệnh phân chia tài sản là lệnh chung kết và khó thay đổi khi đã được làm xong. Hãy hỏi cố vấn luật pháp trước khi tiếp nhận lệnh chung kết. Nếu bạn không thể đồng ý với nhau thì phải nạp đơn lên tòa án liên hệ về việc phân chia tài sản. Bạn phải xin lệnh phân chia tài sản trong vòng 12 tháng kể từ ngày việc ly dị của bạn được kết thúc. Không có thời gian giới hạn nếu bạn vẫn có hôn thú chính thức. Việc phân chia tài sản của các cặp vợ chồng sống chung không hôn thú được quy định theo luật của Tiểu bang và Lãnh thổ.

Cố gắng giữ công bằng. Đừng đòi hỏi nhiều quá hay cho đi nhiều quá. Điều quan trọng là ai cũng phải có đủ tài chính để sống sau khi ly dị.

CÁC YẾU TỐ ĐƯỢC TÒA ÁN XÉT TỚI NẾU BẠN CÓ HÔN THÚ

1. Các đóng góp của bạn và người phối ngẫu trong cuộc hôn nhân này, kể cả các đóng góp tài chính trực tiếp và gián tiếp (thí dụ như tài sản đem theo khi lấy nhau, tiền kiếm được trong thời gian hôn phối, quà cáp và di sản của gia đình, v.v.); và các đóng góp phi tài chính - thí dụ trong vai trò phụ huynh và người nội trợ.
2. Nhu cầu trong tương lai của bạn và người phối ngẫu, kể cả việc có con hay không và chúng sẽ sống chung với ai; sức khỏe của bạn, của con bạn và của người phối ngẫu; và lợi tức mà bạn và người phối ngẫu trước kia có thể kiếm được trong tương lai.
3. Có các nguồn tài chính hay tài sản khác hay không - thí dụ tiền hưu bổng hay bảo hiểm nhân mạng.
4. Thời gian của cuộc hôn nhân, kể cả thời gian bạn sống chung trước khi lấy nhau chính thức.

Các yếu tố chẳng hạn như tại sao cuộc hôn nhân kết thúc và ai quyết định chia tay không được xét tới. Tuy nhiên, chứng cớ về bạo hành trong gia đình có thể ảnh hưởng tới việc phân chia tài sản.

4. ly dị

Luật pháp Úc chỉ công nhận có một lý do cho việc chấm dứt ('tan rã') hôn nhân: sự tan vỡ cuối cùng ('không thể cứu vãn'). Điều này được chứng minh qua thời gian sống riêng tối thiểu là 12 tháng, hay chứng cớ sống riêng dưới cùng một mái nhà. Không cần phải chứng minh sự bỏ rơi, ngoại tình, chia rẽ hay tàn ác để biện minh cho việc xin ly dị. Sau 12 tháng sống riêng, một bên hay cả hai bên có thể nạp đơn xin ly dị.

Tuy nhiên, nếu bạn lấy nhau dưới hai năm thì trước khi nạp đơn xin ly dị bạn cần có một chứng chỉ cho thấy là bạn và người phối ngẫu trước kia đã thử qua sự cố vấn được tòa án công nhận.

Nếu bạn lấy nhau ở ngoại quốc và bạn là công dân Úc thì bạn phải qua thủ tục luật gia đình Úc để khiến cho việc ly dị của bạn hợp pháp tại xứ này.

TÔN GIÁO VÀ LY DỊ

Chúng ta càng sùng đạo thì càng khó ly thân và ly dị, vì việc này mâu thuẫn với những niềm tin căn bản nhất của chúng ta. Tất cả các tôn giáo chính đều tôn trọng hôn nhân và đời sống gia đình, nhưng vẫn công nhận là đôi khi các mối quan hệ bị tan vỡ và không thể hàn gắn được.

Luật pháp Úc không ngăn cản các cặp vợ chồng có các hình thức tôn giáo để ly dị hay kết thúc hôn nhân, các bạn vẫn phải tiến hành thủ tục luật gia đình để hợp pháp hóa sự ly dị của mình. Dù bạn hay người phối ngẫu trước kia có thể muốn áp đặt việc dàn xếp nuôi con hay phân chia tài sản theo truyền thống văn hóa hay tôn giáo của mình, nếu một trong hai bạn không đồng ý thì tòa án có thể quyết định theo luật gia đình Úc.

Một số phái nam thấy việc làm một nghi thức nhỏ để đánh dấu việc hôn nhân chấm dứt là điều hữu ích - thí dụ qua việc

- Đốt, chôn hay liệng đi một số vật lưu niệm trong đời sống hôn nhân, chẳng hạn như hình chụp hay quà tặng.
- Đi nghỉ hè tại quê hương của mình.
- Mời gia đình và bạn bè tới dự tiệc.

Nhưng hãy cẩn thận khi muốn con dính dáng tới những chuyện này - chúng có thể không hiểu.

đã ly thân?

tự chăm sóc cho mình

Một khi đã thích nghi với đời sống sau khi ly thân, nhiều người phái nam cho biết có sự thay đổi tích cực và lành mạnh trong đời mình. Có một số chuyện vẫn không dễ dàng, nhưng phái nam thường cảm thấy hạnh phúc hơn khi sống một mình hay với một người phối ngẫu khác, so với khi sống trong một mối quan hệ không hạnh phúc. Họ có thể cảm thấy mạnh mẽ hơn vì họ đã vượt qua một thời kỳ khó khăn.

Sự liên hệ mật thiết rất quan trọng đối với mọi người. Thường sau khi ly thân sẽ có nhu cầu rất mạnh về việc kết giao lại và cảm thấy mình lại được cần đến và được chăm sóc. Một số người nam gặp những người nữ mới và thích sự kết giao với họ nhưng vẫn không sống gắn bó. Một số cuối cùng tạo dựng nên một mối quan hệ gắn bó nữa, gồm con cái của vài mối quan hệ sống trong một gia đình hòa hợp, cùng chung trong một mái nhà hay trong nhiều nhà khác nhau.

Một số người nam mau chóng có mối quan hệ mới để làm giảm nỗi đau hay để làm mọi chuyện coi có vẻ bình thường trở lại. Trong khi việc này có thể giúp bạn phục hồi, nó có thể không cho bạn đủ thời gian và không gian để xét lại các cảm giác của bạn trong mối quan hệ vừa qua hay nghĩ về lối sống mà hiện nay bạn muốn có.

CỬ BÌNH TĨNH

- Dành thời gian để thương tiếc mối quan hệ đã mất.
- Theo học một khóa cha nuôi con hay khóa về ly thân.
- Cho bạn đủ thời gian để phát huy hay xây dựng lại các sở thích độc lập, các môn giải trí và mạng lưới xã hội của chính mình.
- Hãy đề phòng việc dùng rượu chè hay bài bạc để lấp các khoảng trống.

chăm sóc con cái

Sự sắp đặt nuôi con sau khi ly thân thường gồm việc hoặc con cái sống chủ yếu với một phụ huynh (gọi là 'chỗ ở') và gặp phụ huynh kia vào một số thời điểm nào đó ('liên lạc'); hoặc con cái sống với mỗi bên cha mẹ một khoảng thời gian gần như bằng nhau ('ở chia phần'). Thường thì sự sắp đặt chỗ ở và liên lạc phản ảnh tuổi tác của con cái, việc cha mẹ có thể chăm sóc các em chu đáo ra sao, và gia đình đối xử với nhau ra sao trước vụ ly thân.

Hãy cố gắng trong việc sắp đặt chỗ ở và liên lạc để cả hai bạn tiếp tục dự phần vào cuộc sống của các con. Thường thì điều tốt nhất cho trẻ là bạn giữ việc thay đổi càng ít càng tốt. Mỗi trẻ cần sự sắp đặt khác nhau. Chẳng hạn một em có thể cần sự an toàn là có số điện thoại liên lạc trong ngày, trong khi một em khác có thể thích ứng với các chuyến viếng thăm vào dịp cuối tuần. Hãy bảo đảm là sự sắp đặt mới này thích hợp cho mỗi em. Ngoài ra cũng phải để ý đến nhu cầu của chúng muốn gặp ông bà và thân nhân, và nhu cầu của thân nhân muốn tiếp tục được gặp các em.

Sự sắp đặt nuôi con và án lệnh có thể cần được thay đổi khi hoàn cảnh thay đổi. Chẳng hạn trẻ nhỏ có thể thích ở chung phòng với anh chị em của mình, trong khi thanh thiếu niên thường cần có phòng riêng. Trong khi trẻ nhỏ có thể cần ở phần lớn thời gian với một phụ huynh (thường là người mẹ), khi chúng lớn lên thì phụ huynh kia có thể trở nên liên quan nhiều hơn.

Trẻ em có thể thích nghi nhưng cần một số cơ cấu và sự ổn định. Nếu bạn dọn nhà thì hãy bảo đảm chúng có chỗ riêng trong nhà - lý tưởng là phòng riêng. Ít nhất thì cũng phải có một tủ chén, thùng đựng đồ hay kệ sách dành riêng cho con.

TRẺ EM ĐƯỢC LỢI TRONG VIỆC TIẾP XÚC VỚI CẢ CHA VÀ MẸ

Khoảng 60% trẻ em nói chúng muốn được gặp mặt nhiều hơn, dù chúng vẫn đang gặp người phụ huynh không sống chung. Chúng thích sự yêu thương và chăm sóc của mỗi phụ huynh, và các cá tính tích cực của mỗi bên.[4] Tuy nhiên, phẩm chất của sự tiếp xúc lại quan trọng hơn số lần tiếp xúc.

để việc tiếp xúc có hiệu quả

Khó mà cảm thấy là bạn đóng vai trò người cha tốt nếu bạn không gặp mặt con nhiều. Dù có thể khó khăn lúc khởi đầu, bạn và con có thể cùng nhau khám phá cách liên hệ và cách làm các công việc thường nhật mới. Sau đây là một số mẹo vặt để làm cho thời gian sinh hoạt với con có hiệu quả.

Những chuyện thường có hiệu quả:

- Giúp con làm bài tập của trường.
- Cùng nhau làm những việc đơn giản như nấu ăn, đi xe đạp hay câu cá.
- Tạo ra những nghi thức riêng biệt để ăn mừng sinh nhật và các thành tích đáng kể khác.
- Theo dõi các sinh hoạt tại trường của con.
- Có nghi thức để làm vào lúc đi ngủ - thí dụ đọc truyện hay cầu nguyện.
- Trưng bày các hình chụp hay hình vẽ của các con.

Những chuyện nên tránh:

- Đi trễ khi tới đón con hay đem con trả lại.
- Thường xuyên thay đổi chương trình mà không báo trước sớm.
- Nói về vấn đề nuôi con khó khăn vào lúc giao con.
- Nói trước mặt con những chuyện tiêu cực hay sỉ nhục về người phối ngẫu trước kia.
- Hỏi con về mẹ chúng để có chứng cớ chống lại nàng ở tòa án.
- Dùng con làm người đưa tin giữa bạn và mẹ chúng.
- Cho con thật nhiều kẹo, quà và sinh hoạt để mua sự yêu thương của chúng.
- Muốn các con phải tiếp xúc với những phụ nữ mới trong cuộc đời bạn sau khi mới ly thân.

Để tránh gây căng thẳng cho mọi người, hãy cố gắng đặt ra các luật lệ phù hợp với những luật lệ của người mẹ.

liên hệ với người phối ngẫu trước kia

Một số người nghĩ là sau khi ly thân thì họ không còn phải liên hệ với người phối ngẫu trước kia. Nhưng nếu bạn có con thì điều này không tránh được - bạn sẽ phải liên hệ với nhau mãi mãi vì là phụ huynh. Điều thử thách là bạn phải cố gắng làm sao để sự liên hệ nuôi con tiếp diễn được càng tốt càng hay. Đây có thể là việc khó làm khi mới bắt đầu.

CÙNG NHAU NUÔI CON

Những người đàn ông đã tạo được sự liên hệ theo kiểu công việc với người phối ngẫu trước kia đề nghị các mẹo vặt thực tế sau đây:

- Khi bạn họp mặt thì làm việc theo đúng bản chương trình nghị sự.
- Đừng để bị lôi kéo vào những cuộc cãi vã.
- Tập trung vào con cái chứ đừng tập trung vào mối quan hệ đã qua.
- Nếu có thể thì họp mặt tại một nơi chốn trung gian.
- Dùng điện thoại, email hay qua một người thứ ba nếu có vấn đề trong việc gặp mặt thảo luận.
- Hãy uyển chuyển. Trẻ em cũng có những công chuyện riêng của chúng, và những trường hợp đặc biệt sẽ có lúc xảy ra.
- Tôn trọng các án lệnh cấm liên lạc.
- Nói về người phối ngẫu trước kia như là mẹ của các con mình chứ không phải là 'vợ cũ'.

Một số đàn ông thấy việc ly thân quá gay go, và sống riêng một mình quá khó khăn, khiến nhiều năm sau họ vẫn muốn trở về với người phối ngẫu trước kia. Chuyện này có thể hiểu được nếu bạn vẫn còn yêu nàng và nhớ đời sống gia đình. Nếu bạn ở hoàn cảnh này thì hãy tự hỏi:

- Cả hai đã thay đổi đủ để làm cho mối liên hệ trở nên tốt hơn hay không?
- Tôi đã thử mọi chuyện có thể làm được để cho đời sống sau khi ly thân của tôi và con tôi được tốt hay chưa?

Nếu bạn đã thử trở lại rồi nhưng không được thì hãy nghĩ tới ảnh hưởng của việc này đối với các con nếu bạn nghĩ tới việc thử lại lần nữa. Cuối cùng, đời sống sau khi ly thân đôi khi cũng có thể khó khăn cho người phối ngẫu trước kia, dù là nàng đề xướng ra chuyện này và có vẻ đang có cuộc sống tốt đẹp. Hãy cố gắng tôn trọng nàng cũng như bạn muốn nàng tôn trọng bạn.

Dù tình hình có vẻ thù địch tới đâu đi chăng nữa, nhiều người phái nam tìm thấy sự vững mạnh bằng cách tập trung vào hạnh phúc của con cái.

lo công việc

khi sự sắp đặt nuôi con không có hiệu quả

Có một số lý do tại sao một số người cha gặp vấn đề trong việc thực hiện sự sắp đặt nuôi con, gồm có:[5]

- Cảm giác mạnh (có thể tốt hay xấu) về người phối ngẫu trước kia, chẳng hạn sự mong muốn trở lại sống chung với nhau.
- Trở ngại trong việc chấp nhận là mối quan hệ đã thực sự chấm dứt để tiếp tục sống.
- Không nhận ra ảnh hưởng tiêu cực đối với con cái khi có sự liên lạc tệ hại hay khi cha mẹ tiếp tục kình chống.
- Một bên hay cả hai bên cha mẹ đồng ý với một sự sắp đặt không thực tế, hay họ không hiểu, hay sự sắp đặt bỏ sót những chuyện quan trọng.
- Sự hiểu lầm giữa các nền văn hóa khác nhau.
- Hoàn cảnh cá nhân thay đổi.

Vì lợi ích của bạn và của con bạn, khi có chuyện gì sai trái thì điều quan trọng là đừng làm điều gì khiến bạn có thể phải hối hận về sau. Cố gắng giữ bình tĩnh, đừng làm chuyện gì khiến con cái bị náo động hay lo lắng, ghi lại những chuyện đã xảy ra, và nếu bạn không thể dàn xếp với người phối ngẫu trước kia thì hãy xin sự giúp đỡ luật pháp hay xin thay đổi án lệnh nuôi con.

DỊCH VỤ TIẾP XÚC CON CÁI

Đây là những nơi trung gian, an toàn là nơi mà một phụ huynh sau khi ly thân có thể tới giao con cho phụ huynh kia trong các chuyến viếng thăm, và là nơi trẻ em có thể sinh hoạt với người phụ huynh không ở chung, trong một môi trường an toàn.

Đối với các gia đình có nguy cơ xảy ra tình trạng giận giữ hay bạo động vào lúc giao con, Dịch vụ Tiếp xúc Con cái (Children's Contact Services - CCS) có thể giúp cho tình thế an bình hơn. Khi phụ huynh không muốn gặp mặt nhau vì có sự đụng chạm mạnh thì con cái có thể được giao qua lại giữa hai phụ huynh mà họ không phải gặp mặt nhau. Việc sử dụng dịch vụ này có thể được bạn hay người phối ngẫu trước kia sắp đặt, hay có thể được tòa án quy định trong án lệnh nuôi con.

dọn nhà đi chỗ khác

Theo thời gian, khi bạn và người phối ngẫu trước kia thay đổi việc làm và chỗ ở và lập gia đình mới thì khó thể cứ ở trong cùng một vùng. Một số phụ huynh muốn đi thật xa, và đem con theo.

Hãy nghĩ về những gì tốt nhất cho con trong hoàn cảnh này - hãy nhớ là (trừ khi có những vấn đề nghiêm trọng như bạo hành, xâm phạm tình dục hay nghiện rượu) phần đông trẻ em hưởng lợi ích trong việc tiếp xúc đều đặn với cả cha lẫn mẹ.

Nếu trường hợp của bạn có án lệnh nuôi con thì trẻ em không thể được đem đi nếu điều này khiến lệnh không thi hành được. Trong trường hợp này thì bạn phải nạp đơn xin tòa thay đổi án lệnh. Ngay cả khi bạn không có bản chương trình nuôi con, bạn vẫn nên thảo luận dự tính của mình với người phối ngẫu trước kia, và nếu cần thì dùng sự hòa giải để giải quyết vấn đề.

Nếu bạn đang nghĩ tới chuyện đem con đi ngoại quốc mà không cho mẹ chúng biết thì có thể bạn đang làm chuyện phạm pháp. Điều này cũng được tính và gây bất lợi cho bạn trong bất cứ những quyết định nào trong tương lai liên quan đến sự lợi ích cho con của bạn.

Nếu người phối ngẫu trước kia cùng con dọn đi ngoại quốc hay tiểu bang khác mà không được bạn cho phép thì hãy xin trợ giúp pháp luật. Bạn có thể xin lệnh phục hồi và tìm chỗ ở trong xứ Úc, hay xin án lệnh để ngăn không cho họ rời khỏi Úc. Coi www.familylaw.gov.au để biết thêm chi tiết.

Nếu bạn tin là con mình đã bị bắt đi ngoại quốc, chuyện phải làm sẽ tùy theo nước kia có ký trong Hiệp định Hague về Khía cạnh Dân sự trong Việc Bắt cóc Trẻ em Quốc tế (Hague Convention on the Civil Aspects of International Child Abduction) hay không. Để biết thêm chi tiết thì bạn hãy điện thoại cho Bộ Tư pháp (Attorney-General's Department) ở số 1800 100 480 hay tới coi trang mạng www.ag.gov.au/childabduction.

Trẻ em không bao giờ nên được dùng làm vũ khí trong cuộc tranh dành quyền lực giữa cha mẹ.

thông tin và nguồn tài nguyên

thống kê về ly thân và ly dị

- Trên 40% các cuộc hôn nhân kết thúc bằng việc ly dị. Trong năm 2001, có khoảng 55.000 vụ ly dị (và một con số không rõ về ly thân giữa các cặp sống chung không hôn thú).[6]
- Trong năm 2003, tuổi trung bình của đàn ông vào lúc được lệnh cho ly dị là 42, và của đàn bà là 39.[7]
- Trong năm 2001, 47% các vụ ly dị là do phụ nữ đề xướng và 30% là do nam phái, và 23% còn lại là do hai bên cùng làm. Hôn nhân càng kéo dài thì tỷ lệ nam phái nạp đơn xin ly dị càng cao.[8]
- Trong số những người xin ly dị:
  - 50% tự giải quyết các vấn đề giữa họ với nhau. Họ có thể dùng luật sư, sự hòa giải hay cố vấn nhưng không ra tòa.
  - 50% còn lại nạp đơn lên tòa, nhưng phần đông không phải ra tòa. Họ giải quyết vấn đề qua việc hòa giải, hợp hành hay bàn hết mọi mặt.
  - Chỉ 5% các đơn nạp lên tòa là thực sự ra tòa mà thôi.[9]
- Phần lớn những người ly dị sau đó lập gia đình nữa. 'Trong năm 1993, 69% phái nam và 65% phái nữ lại lập gia đình trong vòng 5 năm sau khi ly dị...Thời gian (trung bình) giữa lúc ly dị và lập gia đình lại là 2,8 năm cho phái nam và 3,2 năm cho phái nữ.'[10] Mức lập gia đình lần nữa cao nhất là trong năm đầu sau khi ly dị.[11] Một số cuộc hôn nhân tan vỡ vì mối quan hệ mới, trong khi một số người lao vào một mối quan hệ mới sau khi vừa ly dị không lâu.
- So với cuộc hôn nhân thứ nhất thì cuộc hôn nhân thứ hai có cơ hội hơi cao hơn là sẽ kết thúc bằng ly dị. Thay vì lập gia đình nữa, càng ngày càng có nhiều người sau khi ly dị đã chọn cách sống chung không hôn thú.[12]

Một bản phúc trình trong năm 1998 tìm ra những yếu tố thông thường sau đây trong sự tan vỡ của các gia đình di dân:[13]

- Vấn đề thích nghi sau khi di cư.
- Thay đổi về các quyền và sự độc lập của phụ nữ.
- Sự kỳ vọng quá mức về đời sống tại Úc trước khi di cư.
- Sự xung đột giữa các nền văn hóa.
- Sự xung đột giữa các thế hệ.
- Sự không chung thủy.
- Bạo hành trong gia đình.

trẻ em và việc ly thân

- Chỉ hơi trên một nửa (53%) tổng số các vụ ly dị trong năm 1998 có liên quan đến trẻ em dưới 18 tuổi. Sau khi ly thân, trẻ em thuộc mọi lứa tuổi thường sống chung với mẹ hơn là với cha.[14]
- Chỉ 12% trẻ em trong các gia đình ly tán sống chung với cha (tuy nhiên tỷ lệ này đang tăng dần).
- Trong năm 2001, có 635.000 gia đình phụ huynh đơn chiếc do phái nữ làm chủ, và 127.000 gia đình phụ huynh đơn chiếc do phái nam làm chủ.
- Gần một phần ba số trẻ em trong các gia đình phụ huynh đơn chiếc không có sự tiếp xúc, hay chỉ có sự tiếp xúc rất ít với người phụ huynh kia (phần lớn là người cha).
- Trong năm 2001, 18% trẻ em sống trong các gia đình phụ huynh đơn chiếc, và 8% trẻ em sống trong gia đình có cha mẹ ghẻ hay gia đình hòa hợp.[15]
- Khi việc tranh chấp quyền nuôi con được đưa ra tòa thì gần 20% các trường hợp được cấp cho người cha (tăng lên từ 10% vào 20 năm trước).[16]
- Một cuộc khảo cứu gần đây ở Úc liên kết mức độ liên lạc với người phụ huynh không sống chung sau khi ly thân (thường là người cha) với nguồn tài nguyên vật chất, với sự liên hệ tốt xấu giữa cha mẹ, với khoảng cách đường xá giữa nhà cha và mẹ, với việc cha hay mẹ có người phối ngẫu mới hay không, và với tuổi của các em.[17]

phái nam và việc ly thân

- Ba phần tư các người cha không sống chung muốn được tiếp xúc nhiều hơn với con mình.[18]
- Các triệu chứng liên quan đến sự căng thẳng (nhức đầu, mất ngủ, mất năng lực, ăn không ngon, và đuối sức) lên cao điểm vào lúc ly thân.
  - 33% báo cáo các triệu chứng liên quan đến sự căng thẳng trong 1-2 năm sau khi ly thân.
  - 60% báo cáo là ủng phó tốt sau 10 năm.
  - 33% sau 10 năm vẫn nói là họ chẳng bao giờ vượt qua được vụ ly dị.
  - 67% sau 10 năm nói là họ vẫn cảm thấy bị bỏ rơi.[19]
- Một cuộc khảo sát ở Queensland tìm ra là số phái nam mới ly thân muốn tự tử cao gấp 9 lần so với số phái nữ mới ly thân.[20]
- Phái nam ly thân có mức độ tự tử cao gấp sáu lần so với phái nam có gia đình.[21]

để được giúp đỡ thêm

Liên lạc với các cơ quan quốc gia sau đây để xin trợ giúp. Các cơ quan này có thể giới thiệu bạn tới các dịch vụ trong vùng của bạn. Dấu hoa thị (*) cho biết là các giấy tờ và tập tài liệu có thể được tải xuống từ các trang mạng này.

Centacare Catholic Community Services 1300 138 070
(Dịch vụ Cộng đồng Công giáo Centacare) www.centacare.com.au

Centrelink 13 61 50
www.centrelink.gov.au

Child Support Agency (Cơ quan Cấp dưỡng Nuôi con) 13 12 72
www.csa.gov.au*

Children's Contact Services (Dịch vụ Tiếp xúc Con cái) 1300 653 227
www.facs.gov.au hoặc
www.facs.gov.au/internet/facsinternet.nsf/family/frsp-ccs.htm

Commonwealth Financial Counselling Program 1300 653 227
(Chương trình Cố vấn Tài chính Liên bang) www.facs.gov.au hoặc
www.facs.gov.au/internet/facsinternet.nsf/family/cfcpcommonwealth_financial_counselling_program.htm

Dads in Distress (DIDS) (Những Người cha Buồn khổ)
www.dadsindistress.asn.au/index.html

Family Law Hotline and Online 1800 050 321
(Điện thoại và Trực tuyến Luật Gia đình) www.familylaw.gov.au*
www.divorce.gov.au*

Family Services Australia (Dịch vụ Gia đình Úc) 1300 365 859
www.fsa.org.au

Financial counselling services (Dịch vụ cố vấn tài chính)

ACT	02 6257 1788
NSW	1800 808 488
NT	08 8932 6111
QLD	07 3257 1957
SA	08 8202 5182
TAS	03 6223 4595
VIC	03 9614 5433
WA	08 9221 9411

Law Council of Australia, Family Law Section
(Hội đồng Luật gia Úc, Phòng Luật Gia đình)
www.familylawsection.org.au/public/ps_a31.htm*

Legal Aid Commissions (Ủy ban Trợ giúp Pháp luật)

ACT	www.legalaid.canberra.net.au	02 6243 3411
NSW	www.legalaid.nsw.gov.au	1300 888 529
NT	www.ntlac.nt.gov.au	08 8999 3000
QLD	www.legalaid.qld.gov.au	1300 651 188
SA	www.lsc.sa.gov.au	1300 366 424
TAS	www.legalaid.tas.gov.au	1300 366 611
VIC	www.legalaid.vic.gov.au	03 9269 0234
WA	www.legalaid.wa.gov.au	1300 650 579

Các văn phòng này cũng có thể giới thiệu bạn tới các Trung tâm Luật pháp Cộng đồng (Community Legal Centre) tại địa phương.

Lifeline (Đường dây Cứu mạng) 13 11 14
www.lifeline.org.au

Mensline Australia (Đường dây của Phái nam Úc) 1300 789 978
www.menslineaus.org.au*

Regional Law Hotline (Đường dây Luật pháp Vùng) 1800 050 400

Relationships Australia (Quan hệ Úc) 1300 364 277
www.relationships.com.au*

Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50
(Dịch vụ Thông ngôn và Phiên dịch) www.immi.gov.au/tis/

Uniting*Care* **Burnside** 9768 6866
www.burnside.org.au

một số từ ngữ hữu ích

contact (tiếp xúc)	thời gian thăm con
co-parenting (cùng nhau nuôi con)	chia nhau trách nhiệm nuôi con sau khi ly thân
counselling (cố vấn)	gặp người đã được huấn luyện để giúp cá nhân, cặp vợ chồng hay gia đình hiểu các vấn đề thiết thực và xúc cảm mà họ phải đối đầu
culture shock (xung đột văn hóa)	sự căng thẳng trong việc thích nghi với cuộc sống tại xứ sở mới
de facto relationships (sống chung không hôn thú)	sự liên hệ lâu dài giữa hai người không có hôn thú
divorce (ly dị)	chấm dứt hôn nhân theo luật pháp
family violence order (lệnh cấm bạo hành trong gia đình)	án lệnh để ngăn ngừa hành vi phạm pháp hay không chấp nhận được
grief (sầu khổ)	cảm giác thật buồn khi chúng ta mất người hay vật mà ta thương yêu
handover (giao con)	khi con cái được trao từ phụ huynh này qua phụ huynh kia
initiator (người đề xướng)	người đầu tiên quyết định chia tay
legal aid (trợ giúp pháp luật)	sự trợ giúp hay cố vấn pháp luật của một cơ quan chính phủ
maintenance or child support (nuôi dưỡng hay cấp dưỡng nuôi con)	tiền do một phụ huynh trả cho phụ huynh kia để nuôi con
mediation (hòa giải)	sự tham gia của một nhân vật độc lập vào việc thương lượng án lệnh nuôi con và phân chia tài sản
parenting orders (án lệnh nuôi con)	chương trình nuôi con được nạp lên tòa án hay do tòa quyết định
parenting plan (chương trình nuôi con)	sự sắp đặt nuôi con không chính thức
property (tài sản)	các vật sở hữu được tính khi quyết định coi 'ai được gì'
residence (chỗ ở)	nơi ở chủ yếu của con cái
separation (ly thân)	khi cặp vợ chồng hay gia đình tan vỡ

Ghi chú:

1 David de Vaus, *Marriage and mental health: Does marriage improve the mental health of men at the expense of women*? Vol. 63, 2002, pp 26-30

2 John Gottman, *Why Marriages Succeed Or Fail: and how you can make yours last.* Simon and Schuster, 1995.

3 http://www.familycourt.gov.au/guide/html/basics principles.html (coi ngày 28 Tháng Bảy 2004).

4 J.R. Johnston, 'Children's Adjustment in Sole Custody Compared to Joint Custody Families and Principles for Custody Decision Making.' *Family and Conciliation Courts Review*, vol. 33, no. 4, 1995, pp 415-425.

5 Dựa trên Andrew Stout, 'Making Contact Work', Third National Family Court Conference, Melbourne, 1998.

6 Australian Bureau of Statistics, Marriages and Divorces Australia 2001, pp 5.

7 Australian Bureau of Statistics, Year Book Australia 2003: Population: Marriages and divorces. http://www.abs.gov.au/Ausstats/abs@.nsf/Lookup/AA7D335E6FA7EAA4CA256CAE00053FA2 (coi ngày 20 Tháng Năm 2004).

8 Australian Bureau of Statistics, Marriages and Divorces Australia 2001, pp 51,

9 Family and Administrative Law Branch, Attorney General's Department, Family Law Reform Act 1995: Discussion Paper, 1996.

10 House of Representative Standing Committee on Legal and Constitutional Affairs, *To have and to hold: A report of the inquiry into aspects of family services,* Parliamentary Paper 95, Canberra, 1998. ch. 2, pp 14 ('Andrews Report').

11 http://www.aph.gov.au/house/committee/laca/Inquiryinfam.htm (coi ngày 1 Tháng Sáu 2004)

12 Andrews Report, ch. 2, pp 21.

13 Australian Bureau of Statistics, Australian Social Trends 1999: Family - Family Formation: Remarriage trends of divorced people. http://www.abs.gov.au/Ausstats/abs@.nsf/Lookup/C500A32EE2774A8CCA25699F0005D6IB (coi ngày 20 Tháng Năm 2004).

14 Andrews Report, ch. 4, pp 63.

15 Australian Bureau of Statistics, Marriages and Divorces, Australia 2002, Population: Special Article - Marriage and Divorce in Australia (1998). http://www.abs.gov.au/Ausstats/abs@.nsf/Lookup/BF1FA897ACBAEA06CA2569DE002139BB (coi ngày 20 Tháng Năm 2004).

16 Australian Bureau of Statistics, Marriages and Divorces Australia 2001.

17 Các con số được đơn vị thực hiện phân tích tòa Family Court cung cấp trong năm 2003, dựa trên các số liệu của năm 2000-2001, và được chuyên gia về luật gia đình và giảng sư luật Patrick Parkinson của Đại học Sydney bình luận trên báo *The Age*, 10 Tháng Ba 2003. www.theage.com.au/articles/2003/03/09/1047144871925.html?oneclick=true (coi ngày 28 Tháng Bảy 2004).

18 Bruce Smyth, ed. Parent-child contact and post-separation parenting arrangements,. Australian Institute of Family Studies Research Report no.9, 2004. www.aifs.gov.au. (coi ngày 15 Tháng Bảy 2004).

19 Do chuyên gia về luật gia đình và giảng sư luật Patrick Parkinson của Đại học Sydney nghiên cứu và được đăng trên báo The Age, 10 Tháng Ba 2003 *www. theage.com.au/articles/2003/03/09/1047144871925.html?oneclick=true* (coi ngày 28 Tháng Bảy 2004).

20 Peter Jordan, *The Effects of Marital Separation on Men Ten Years On.* National Forum on Men and Family Relationships. Department of Family and Community Services, Canberra, 1998.

21 P. Baume and others, *Suicides in Queensland 1990-95: A Comprehensive Study.* Australian Institute for Suicide Research, Queensland Health, Griffith University, 1998.

22 Cantor, C. H. and Slater, P. J. (1995) Marital breakdown, parenthood, and suicide. *Journal of Family Studies*, 1, pp 91-102.

CỨU VÃN SAU KHI LY THÂN

Bạn vừa ly thân?
Hãy coi bản kiểm tra sau để coi bạn đang sống ra sao.

NHỮNG CHUYỆN CẦN LÀM

- ✔ Ăn đầy đủ các món ăn bổ dưỡng
- ✔ Ngủ cho đủ giấc
- ✔ Tập thể dục đều đặn
- ✔ Đảm chắc là bạn có người để nói về những gì bạn đang làm
- ✔ Giữ sự tiếp xúc thân mật với con cái
- ✔ Hãy kiếm các thông tin tài chính và sự cố vấn pháp luật tốt

NHỮNG CHUYỆN CẦN TRÁNH

- ✗ Uống rượu bia nhiều hơn bình thường
- ✗ Làm việc quá sức để tránh nỗi đau
- ✗ Sống cô đơn và không nói chuyện với những người khác
- ✗ Chấp nhận tất cả mọi sự đổ lỗi
- ✗ Nói xấu về người phối ngẫu trước kia với con
- ✗ Xúc phạm hay đánh đập người phối ngẫu trước kia
- ✗ Dính dáng mau chóng vào một mối quan hệ mới
- ✗ Dùng tòa án để trả thù người phối ngẫu trước kia
- ✗ Nói hay làm những chuyện có thể được dùng để chống lại bạn tại tòa
- ✗ Giả bộ là mọi chuyện đều bình thường - đâu phải vậy!
- ✗ Ngh rằng đời đến đây là hết - đâu phải vậy!

Bạn có quên mục nào trong những chuyện cần làm, hoặc đánh dấu vào mục nào trong những chuyện cần tránh hay không? Nếu bạn vẫn không thể tránh những chuyện này thì hãy nghĩ tới việc nói chuyện với một người bạn hay thân nhân mà bạn có thể tin cậy được. Nếu điều này không có hiệu quả thì liên lạc với các dịch vụ được liệt kê trong tập sách này. Và hãy nhớ là:

Bạn sẽ vượt qua được sự ly thân và đời sống sẽ tốt đẹp hơn!

mensline australia
families and relationship - talk it over

Relationships Australia