

lời khuyên dành cho cha mẹ và người chăm sóc

Làm thế nào để hỗ trợ con khi chúng nói với quý vị rằng chúng là phi nhị nguyên (non-binary).*

Khi con nói với quý vị rằng con là phi nhị nguyên, quý vị có thể cảm thấy bối rối, lo lắng hoặc không biết phải làm gì. Quý vị không đơn độc trong hoàn cảnh này.

Phi nhị nguyên có nghĩa là con quý vị không cảm thấy mình là con trai hay con gái HOẶC có thể cảm thấy như mình là cả con trai và con gái. Người phi nhị nguyên cũng có thể được gọi là người chuyển giới, hay đa dạng giới tính.

Phi nhị nguyên không là một vấn đề hay là một chứng bệnh tâm thần — nó là một phần tự nhiên của tính đa dạng của con người. Những người phi nhị nguyên luôn tồn tại. Có những người phi nhị nguyên đang sống và phát triển rất tốt trong khu vực quý vị sinh sống.

Con quý vị đã chia sẻ con người đích thực của chúng. Con đang muốn bản sắc phi nhị nguyên của mình là một phần của thế giới xã hội của họ. Đối với con đây có thể là khoảng thời gian rất dễ bị tổn thương, điều này có thể là vấn đề mà con đã nghĩ đến từ lâu. Trẻ em biết mình là ai.

Sự hỗ trợ của quý vị rất quan trọng. Sự hỗ trợ của quý vị là yếu tố rất quan trọng quyết định cuộc sống của con sẽ dễ dàng hay khó khăn như thế nào. Cách tốt nhất mà cha mẹ và người chăm sóc có thể giúp đỡ con mình là chấp nhận con người thật của chúng và con đã nói mình là ai.

Là người phi nhị nguyên không "chỉ là một giai đoạn." Nói như vậy sẽ làm tổn thương họ.

Trẻ em phi nhị nguyên thường cảm thấy mình khác biệt và có thể bị đối xử bất công, và điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, cảm xúc và thể chất của chúng. Tuy nhiên, cha mẹ và người chăm sóc có thể là nơi nương tựa vững chắc để giúp con họ phát triển và trưởng thành bất chấp những rào cản không công bằng này.

Khi quý vị lắng nghe con mình, tôn trọng bản dạng giới của chúng và cho thấy quý vị yêu thương chúng, sẽ giúp chúng cảm thấy mạnh mẽ, hạnh phúc và được hỗ trợ.

Quý vị có thể làm điều này bằng một số cách dưới đây:

1. Tìm hiểu về bản dạng giới

- Hiểu 'chuyển giới', 'phi nhị nguyên' và 'đa dạng giới tính' nghĩa là gì.
- Tự giáo dục mình, nghiên cứu hoặc tìm dịch vụ điều hướng cho người đồng cảnh để có được thông tin và hỗ trợ.

2. Làm theo sự dẫn dắt của con

- Sử dụng tên và các đại từ mà con quý vị yêu cầu. Điều này thể hiện quý vị quan tâm và tôn trọng con.
- Hãy để con quý vị thể hiện bản thân qua cách ăn mặc, kiểu tóc hoặc các hoạt động phù hợp với bản sắc của chúng.

3. Hãy tử tế với bản thân

- Hiểu rằng những cảm xúc của quý vị là bình thường. Quý vị có thể cảm thấy lo sợ về tương lai hoặc sự an toàn của con.
- Hãy nói chuyện với các bậc cha mẹ khác của trẻ em và thanh thiếu niên phi nhị nguyên. Chia sẻ câu chuyện của mình có thể hữu ích.

4. Tạo môi trường hỗ trợ và yêu thương

- Đảm bảo trường học và cộng đồng của con quý vị tôn trọng chúng. Nếu cần hãy trao đổi với các giáo viên.
- Ở nhà hãy thể hiện tình yêu thương và sự chấp nhận. Điều này rất quan trọng đối với sự tự tin và sức khỏe tâm thần của con quý vị.

*trong tờ hướng dẫn này, 'phi nhị nguyên' bao gồm 'chuyển giới' (transgender) và 'đa dạng giới tính' (gender diverse)

Tip Sheet: Parents and Carers

How To Support Your Child When They Tell You They Are Non-Binary*

5. Hãy kiên nhẫn

- Những cảm nhận của con quý vị về giới tính của chúng có thể phát triển hoặc thay đổi. Hãy hỗ trợ con trong suốt quá trình này, cũng như anh chị em của chúng và đại gia đình.
- Không có tất cả các câu trả lời cũng không sao. Hãy sẵn sàng lắng nghe và học hỏi.
- Không phải tất cả mọi người trong gia đình sẽ chấp nhận bản sắc phi nhị nguyên của con quý vị ở cùng một tốc độ. Điều đó không sao nhưng hãy đảm bảo rằng việc những người khác chấp nhận con chậm hơn sẽ không gây ảnh hưởng tiêu cực đến con quý vị. Điều ưu tiên là hỗ trợ con, trước việc mà cha mẹ hoặc người chăm sóc cần xử lý điều gì đang xảy ra.

6. Tìm sự hỗ trợ của các dịch vụ

- Tìm các bác sĩ hoặc chuyên viên tư vấn hiểu về trẻ em và thanh thiếu niên phi nhị nguyên. Họ có thể cho quý vị lời khuyên và giúp đỡ dựa trên bằng chứng.
- Liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ người đồng cảnh và các tổ chức cộng đồng và hãy kiên trì cho đến khi quý vị có được sự hỗ trợ mình cần.
- Tìm cơ hội cho con quý vị gặp gỡ những đứa trẻ phi nhị nguyên khác.

7. Hãy chăm sóc bản thân

- Để có thể chăm sóc con, quý vị cần chăm sóc bản thân.
- Đối phó với cảm xúc của mình bằng cách chia sẻ với bạn đời/vợ/chồng, các thành viên trong gia đình, người bạn thân hoặc nhà trị liệu. Con quý vị không có trách nhiệm phải giải quyết bất kỳ cảm xúc nào của quý vị.

8. Hiểu cách nuôi dạy con cái của mình

- Phương pháp hay cách nuôi dạy con cái tốt nhất là lắng nghe con mình. Cách này còn được gọi là 'cách nuôi dạy con lấy trẻ làm trung tâm'. Hãy để con quý vị hướng dẫn thay vì làm theo ý tưởng của riêng quý vị về chúng, ví dụ:
 - Tôn trọng sự độc lập của con.
 - Lắng nghe các ý kiến của con.
 - Hỗ trợ sự lựa chọn của con.
 - Nói chuyện với con về những gì cần làm tiếp theo.
 - Thăm hỏi con thường xuyên để đảm bảo rằng quý vị đang giúp đỡ con đúng cách.

Tìm thông tin:

Truy cập transcend.org.au để trò chuyện, tìm các tài liệu hướng dẫn, công cụ dành cho phụ huynh và các nhóm hỗ trợ để kết nối với những gia đình như gia đình quý vị.