

Đơn Vị 1 – Hiểu và Truyền Thông Các Ranh Giới Của Chúng Ta

Tìm hiểu thêm về các ranh giới của chúng ta

Đôi khi chúng ta có thể thấy có vẻ khó khăn hoặc ngay cả không thể ấn định được ranh giới với những người được chúng ta quan tâm. Chúng ta sợ mình không tử tế hoặc tàn nhẫn khi cô lập bạn bè, bạn tình, và người trong gia đình. Nhưng thật ra nếu chúng ta rõ ràng và thẳng thắn cởi mở về các ranh giới của mình thì có thể giúp chúng ta có được những mối liên hệ vững chắc và lành mạnh hơn tại nơi làm việc, ở nhà, và trong tất cả những giới xã giao của chúng ta. Khi chúng ta cố chia sẻ và tôn trọng các ranh giới trong những mối liên hệ của mình là chúng ta có thể bớt bị căng thẳng và tăng cao lòng tự trọng, trở nên vững tin hơn trong những mối liên hệ của mình, và học tin tưởng vào chính mình và người khác.

Vậy thì các ranh giới của các bạn là gì? Sau đây là một số câu hỏi các bạn có thể tự vấn để nhận định một số ranh giới này. Hãy lấy giấy bút ra và dành chút thì giờ để tự trả lời các câu hỏi này cho chính mình. (Đây là lúc viết nhật ký!)

- Có những gì và ai làm cho tôi cảm thấy an toàn và được yểm trợ trong cuộc sống của tôi?
- Tôi muốn dùng thì giờ của mình để làm gì, và tôi muốn sinh hoạt với ai? Tôi cảm thấy như thế nào khi các quyết định của mình về thời gian sinh hoạt không được tôn trọng?
- Tôi cảm thấy như thế nào khi có người đăng hình ảnh của tôi lên mạng mà không xin phép tôi trước?
- Tôi cảm thấy như thế nào khi có người hỏi tôi về các đề tài tôi không muốn thảo luận hoặc làm cho tôi cảm thấy khó chịu? Tôi có thể yêu cầu họ ngưng làm như vậy hay không?
- Tôi xem những gì là “không gian riêng của tôi”? Tôi cảm thấy như thế nào khi không gian riêng của tôi không được tôn trọng?

Các câu trả lời của các bạn có thể giúp quyết định về những gì làm các bạn cảm thấy thoải mái – hoặc khó chịu – và giúp các bạn bày tỏ cảm nghĩ thành lời rõ ràng.

Các bạn có thể dùng những câu trả lời của mình để ấn định các ranh giới uyển chuyển lẫn ranh giới cứng rắn:

- Ranh giới uyển chuyển có thể được xác định theo bối cảnh và có thể tùy theo những người xung quanh các bạn hoặc chính tình huống đó. Ranh giới uyển chuyển không phải lúc nào cũng được tuyệt đối áp dụng, vì đôi khi các bạn có thể chấp nhận nếu vượt qua ranh giới đó, hoặc các bạn có thể không nêu ra với người kia.
- Ranh giới cứng rắn lúc nào cũng cố định. Bất cứ tình huống hoặc bất cứ người nào vượt qua ranh giới đó sẽ luôn luôn làm các bạn cảm thấy khó chịu. Ranh giới cứng rắn lúc nào cũng cố định như vậy bất luận người xung quanh các bạn hoặc trong tình huống nào.

Dù các bạn quyết định giữ kín các câu trả lời của mình, đây có thể là một bài tập rất hữu ích để giúp các bạn biết rõ mình hơn!



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

Intersectional
Sexualized Violence
Project