

Đơn Vị 2 - Ranh Giới và Những Mối Liên Hệ Lành Mạnh

Tìm hiểu thêm về việc ấn định ranh giới

Nhận định và định nghĩa thế nào là một mối liên hệ an toàn và lành mạnh cho mình có thể chuẩn bị cho chúng ta nêu rõ các kỳ vọng và ranh giới trong tất cả những mối liên hệ của chúng ta.

Các hướng dẫn nên cứu xét khi ấn định ranh giới của chính mình:

- Viết ra những điểm cần nói để nếu các bạn cảm thấy hồi hộp về cuộc thảo luận thì có thể nói được rõ ràng về các nhu cầu của mình.
- Thử dùng những câu về “Tôi” để biết cảm nghĩ của các bạn như thế nào (“Tôi cảm thấy ____ và khi anh/em ____”), thay vì câu về “anh/em”, khiến có thể có vẻ như các bạn đang cáo buộc người kia.

Ghi Chú: Có điểm khác biệt giữa người muốn hiểu quan điểm của các bạn với người đòi hỏi phải giải thích. Các bạn không cần phải biện minh cho các nhu cầu của mình hay phải giải thích với bất cứ người nào. Chúng ta ai cũng có quyền ấn định các ranh giới.

Tuy đôi khi chuyện này có thể gây ra cảm tưởng bị từ khước, lẫn lộn, hoặc buồn bã, nhưng hãy nhớ là một người vẫn có thể thích mình và có các ranh giới gồm những gì, khi nào, ở đâu, tại sao, và như thế nào khi gần nhau. Đây là hành động tôn trọng khi cho biết các ranh giới của chính các bạn, và cũng là hành động tôn trọng khi tiếp nhận và thích nghi với các ranh giới của người khác.

Những việc nên cứu xét khi người khác ấn định ranh giới với chúng ta:

- Hãy để cho họ nêu ra các ranh giới của họ bằng cách có mặt và tích cực lắng nghe mà không ngắt lời.
- Dành thì giờ nhìn nhận và để cho bất cứ cảm xúc hoặc ý nghĩ nào có thể xảy ra cho các bạn, vì đó là chuyện tự nhiên.
- Hãy nhớ là ấn định ranh giới có thể thật khó khăn, do đó điều quan trọng là tôn trọng các ranh giới của người khác bằng cách đừng có phản ứng tiêu cực (chẳng hạn như biện minh hoặc tỏ ra phẫn xét).
- Dùng những câu như “Cám ơn anh/em đã cho tôi biết.”

Nếu có người nói là các bạn đã vượt quá ranh giới khiến họ cảm thấy khó chịu, dù là đã thảo luận trước về các ranh giới của họ, vẫn cứ nên sẵn sàng để cho họ nói ra cảm nghĩ của họ. Khi có người lặp lại các ranh giới của họ và nói là các bạn đã vượt quá ranh giới đó, hãy ngỏ lời xin lỗi.



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

