Hiểu và Truyền Đạt Các Ranh Giới Của Chúng Ta

Đơn Vị 1 thăm dò cách người ta hiểu và nói về ranh giới. Các bạn sẽ xét đến kiểu truyền đạt của mình giữ vai trò như thế nào trong việc gầy dựng và duy trì những mối liên hệ an toàn và lành mạnh mà các ranh giới của mình được tôn trọng.

Sau khi hoàn tất đơn vị này, các bạn sẽ có thể:

* Thăm dò vai trò truyền đạt trong việc thành lập các ranh giới và mối liên hệ an toàn và lành mạnh
* Xét đến những cách nói chuyện về những mối liên hệ an toàn và lành mạnh

# **[slide 1]** Đơn Vị 1!

Trong đơn vị này các bạn sẽ thăm dò những mối liên kết giữa quá trình dưỡng dục của các bạn với cách các bạn truyền đạt trong tất cả những mối liên hệ của mình. Các bạn sẽ suy nghĩ về các bối cảnh văn hóa khác nhau của mình ảnh hưởng đến cách các bạn nói chuyện về ranh giới và những mối liên hệ như thế nào.

# **[slide 2]** Lưu ý

Chúng tôi sẽ thường dùng chữ “văn hóa” trong tài liệu này. Chúng tôi định nghĩa văn hóa không phải chỉ thuộc vào một nơi địa lý hoặc được thành lập bằng ranh giới lãnh thổ, mà là có trong những nơi tạo thành một cách sống chung với nhau. Các thí dụ về văn hóa gồm nền văn hóa quốc gia, văn hóa nơi làm việc, văn hóa dị tính, văn hóa nhà trường, và văn hóa uống rượu. Và dĩ nhiên còn nhiều loại văn hóa khác nữa.

# **[slide 3]** video

[Đơn Vị 1: Truyền Thông và Ranh Giới](https://media.bccampus.ca/media/Module1A%2BCommunications%2Band%2BBoundaries/0_z2tvsh80)

Các bạn có bao giờ có dịp nào thử nghĩ về quá trình dưỡng dục của mình đã ảnh hưởng như thế nào đến cách các bạn nêu ra các ranh giới của mình hay không?

Ranh giới giúp chúng ta liệt kê rõ những gì chúng ta có thể làm và những gì chúng ta muốn và mong đợi được đối xử như thế nào. Các ranh giới này áp dụng cho tất cả những mối liên hệ của chúng ta, dù là với người đồng vai vế, bạn bè, bạn tình, người trong gia đình, hoặc bất cứ người nào khác trong cuộc sống của chúng ta.

Ranh giới có nhiều dạng khác nhau.

* Thí dụ, ranh giới thể chất là nói về chỗ riêng, quyền riêng tư, gần gũi hoặc tiếp xúc da thịt. Thí dụ, nếu người nào đó nói rằng họ không quen ôm nhau, thì các bạn không nên ôm họ khi chào hỏi dù các bạn được nuôi dưỡng trong một môi trường mà khi ôm người nào đó để chào hỏi thì được xem là dấu hiệu tôn trọng và thân thiện.
* Các ranh giới cảm xúc là để nói về việc chúng ta chia sẻ đến mức nào về cuộc sống tinh thần của chính mình, hoặc chúng ta có thể biết được bao nhiêu phần cuộc sống tinh thần của người khác cũng như các nhu cầu tinh thần của chúng ta được đáp ứng như thế nào.Thí dụ, trường hợp này có thể có nghĩa là chọn cách chia sẻ với người khác khi các bạn cảm thấy cảm xúc dâng lên dồn dập hoặc bằng cách tự dành ra thời gian để tìm hiểu cảm nghĩ của mình. Điều này có thể có nghĩa là thành thật với người nào đó về việc các bạn có sức để giúp họ qua giai đoạn khó khăn hay không, hoặc cũng có thể có nghĩa là nếu cảm nghĩ của các bạn có vẻ như thường bị bạn tình gạt đi, khiến hiểu rõ là các bạn muốn được nghe quan điểm của mình.

Ranh giới cũng có thể liên quan đến thời gian gần nhau hoặc một mình, làm tình, có mặt trên mạng và các kỳ vọng về truyền thông. Hãy nhớ, các bạn vẫn có thể tôn trọng ranh giới của người nào đó mà không hiểu tại sao các ranh giới đó lại quan trọng đối với họ.

Tôi nghĩ cũng cần phải hiểu rằng các nền văn hóa nơi chúng ta lớn lên và kinh nghiệm cuộc sống của chúng ta giữ một vai trò quan trọng trong cách chúng ta thành lập ranh giới của mình và hiểu ranh giới của người khác. Điều đó có nghĩa là mỗi người có các ranh giới khác nhau, nhưng điều quan trọng phải hiểu là chúng ta ai cũng xứng đáng được tôn trọng ranh giới của mình.

Vậy chúng ta thành lập ranh giới như thế nào khi chúng ta khác nhau như thế?

Hãy nói chuyện với nhau. Cố dành thì giờ để nói chuyện về các ranh giới của chúng ta là một cách thật hay để bắt đầu gầy dựng những cách quan tâm cho chúng ta và những người đồng vai vế, bạn bè, bạn tình và người trong gia đình của chúng ta.

Khi chúng ta nỗ lực gầy dựng những mối liên hệ lành mạnh hơn, thì chuyện học cách truyền đạt các ranh giới của chúng ta trở nên rất quan trọng, và điều cũng quan trọng không kém là gầy dựng các khả năng chấp nhận ranh giới của người khác. Thí dụ, nếu có người chia sẻ ranh giới với các bạn, các bạn có thể chấp nhận ranh giới đó bằng cách cám ơn họ đã cho biết. Tôi có thể chấp nhận. Nhưng nếu tôi quên, xin cứ tự nhiên nhắc tôi. Xét cho cùng thì khả năng truyền thông, hiểu và tôn trọng các ranh giới của người khác và của chính chúng ta là bước khởi đầu của điều mà chúng ta gọi là ưng thuận.

Lúc đầu có thể hơi lúng túng, nhưng hãy nhớ là chúng ta sẽ thuần thục khi thực tập vài lần.

Do đó, hãy bắt đầu nói chuyện với những người đồng vai vế, bạn bè, bạn tình, và người trong gia đình.

Khi các bạn cảm thấy an toàn, hãy chia sẻ những gì khiến các bạn cảm thấy thoải mái hoặc khó chịu, và cũng nên hỏi họ về các ranh giới của họ.

# **[slide 4]** Câu Hỏi 1

Các Câu Hỏi

Sau đây là năm câu hỏi để giúp hướng dẫn các bạn suy nghĩ về kiểu truyền đạt của mình và cách thành lập các ranh giới.

1. Yếu tố nào ảnh hưởng đến kiểu truyền đạt của các bạn?
   * Cảm xúc và tâm trạng của các bạn (thí dụ, cảm tthấy mệt mỏi, tức giận, lẫn lộn)
   * Các bạn đang ở gần ai (thí dụ, người đồng vai vế, bạn, gia đình, bạn tình)
   * Môi trường của các bạn (thí dụ, trong lớp, ở nhà, tại một chỗ công cộng)
   * Quá trình và kinh nghiệm cuộc sống của các bạn (thí dụ, truyền đạt khác nhau với người cùng hoặc khác chủng tộc, giới tính)

# **[slide 5]** Câu Hỏi 1: Ý Kiến

Chúng ta thường thay đổi cách bày tỏ tùy theo lúc đó chúng ta cảm thấy như thế nào, chúng ta đang ở gần ai, chúng ta đang ở đâu, và chúng ta xem người kia giống hay khác chúng ta. Thật dễ quên là người khác cũng làm vậy. Kiểu truyền đạt của chúng ta có thể khác nhau, và điều quan trọng là chúng ta phải hiểu kiểu truyền đạt thay đổi như thế nào. Biết được các thay đổi này có thể giúp chúng ta truyền đạt hữu hiệu hơn – và lắng nghe hiệu quả hơn!

# [slide 6] Câu Hỏi 2

1. Quá trình dưỡng dục của các bạn đã ảnh hưởng đến quan điểm của các bạn như thế nào về các ranh giới và quyền riêng tư cá nhân? Có bất cứ thí dụ nào sau đây quen thuộc với các bạn hay không?
   * Lớn lên trong một gia đình mà mọi người đón nhận hoặc bác bỏ việc chia sẻ những gì các bạn cần.
   * Trải qua kinh nghiệm được chấp nhận (hoặc từ khước) việc công khai bày tỏ tình yêu thương
   * Gặp bạn bè và người trong gia đình trong những mối liên hệ quan tâm và được xem trọng
   * Có gia đình đón nhận (hoặc không muốn) những người bạn tình của mình
   * Lớn lên trong những môi trường đón nhận chuyện tiếp xúc da thịt nhau hoặc tránh đụng chạm
   * Lớn lên trong một nhà có chỗ riêng tư hay chỗ nào cũng là chỗ chung đụng với nhau?
   * Hiểu các vai trò và hành vi mong muốn tùy theo giới tính

# **[slide 7]** Câu Hỏi 2: Ý Kiến

Khi chúng ta nỗ lực gầy dựng những cách quan tâm và mối liên hệ lành mạnh thì việc nhận định và hiểu lý do và bối cảnh đó đã ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào sẽ rất hữu ích. Hiểu các ảnh hưởng này sẽ giúp cho cuộc nói chuyện của chúng ta được rõ ràng.

# **[slide 8]** Câu Hỏi 3

1. Một số phương tiện truyền đạt không bằng lời nói mà chúng ta dùng với người khác gồm có gì?
   * Nét mặt
   * Mắt nhìn nhau
   * Cử chỉ bằng tay
   * Cử động cơ thể
   * Phản ứng bằng dấu hiệu cảm xúc (emojis, GIFs)

# **[slide 9]** Câu Hỏi 3: Ý Kiến

Việc chúng ta sử dụng cử chỉ, chẳng hạn như nét mặt, và cách truyền đạt khác không bằng lời có thể thay đổi ý nghĩa lời nói của chúng ta, cả biết lẫn không biết. Cách truyền đạt không bằng lời của chúng ta cũng có thể cho người khác biết về mức độ thoải mái và thích thú của chúng ta.

Hãy nhớ, truyền đạt không bằng lời có thể có ý nghĩa khác đối với những người có quá trình văn hóa khác nhau (chẳng hạn như mắt nhìn nhau có thể mang ý đe dọa hoặc bất kính trong một số nền văn hóa và lại là một dấu hiệu có ý kính trọng trong các nền văn hóa khác) và không phải người nào cũng có thể nhận thấy và/hoặc hiểu nghĩa truyền đạt không bằng lời (chẳng hạn như người bị chứng tự kỷ hoặc khiếm thị).

# **[slide 10]** Câu Hỏi 4

1. Các bạn có thể dùng phương tiện gì để hiểu rõ hơn về vai trò của kinh nghiệm sống của các bạn trong những mối liên hệ và kiểu truyền đạt của mình?

* Học thêm về những cách truyền đạt lành mạnh
* Nói chuyện cởi mở với người đồng vai vế, bạn bè, và gia đình
* Tham dự các buổi huấn luyện về những mối liên hệ lành mạnh
* Tự vấn các giả định của chúng ta về những mối liên hệ phải như thế nào
* Học thêm về những loại liên hệ khác nhau

# **[slide 11]** Câu Hỏi 4: Ý Kiến

Điều quan trọng là chúng ta phải tiếp tục học hỏi theo những cách khác nhau. Chúng ta nên luôn luôn tìm những cách cải tiến mối liên hệ và liên kết của chúng ta. Và chắc chắn lúc nào cũng thận trọng hiếu kỳ và học hỏi.

# **[slide 12]** Câu Hỏi 5

1. Có một số cách nào chúng ta có thể thành lập các ranh giới lành mạnh trong tất cả những mối liên hệ của chúng ta?

* Nói chuyện về những gì làm chúng ta cảm thấy thoải mái hoặc khó chịu
* Yêu cầu người trong gia đình chúng ta tôn trọng quyền riêng tư và không gian riêng của chúng ta
* Hỏi bạn tình của chúng ta xem họ có chấp nhận về những loại tiếp xúc da thịt hoặc sinh hoạt nào đó hay không
* Chia sẻ loại sinh hoạt hoặc tiếp xúc da thịt nào chúng ta thích hoặc không thích
* Thường xuyên hỏi bạn bè và bạn tình của chúng ta về các thay đổi về các sở thích hoặc mức thoải mái của họ
* Chắc chắn là chúng ta cho bạn bè hoặc bạn tình biết nếu các sở thích hoặc mức thoải mái của chúng ta đã thay đổi
* Hỏi những người đồng vai vế về kiểu làm việc và truyền đạt ưu tiên của chúng ta

# **[slide 13]** Câu Hỏi 5: Ý Kiến

Cố dành chỗ và thì giờ để cho biết các ranh giới của chúng ta là một cách rất hay để quan tâm đến chính chúng ta và những người đồng vai vế, bạn bè, và người trong gia đình của chúng ta. Truyền đạt là yếu tố then chốt để gầy dựng và duy trì những mối liên hệ lành mạnh!

# **[slide 14]** Những điểm chính trong Đơn Vị 1

Khi học hỏi về những mối liên hệ lành mạnh và an toàn, chúng ta phải tiếp tục tận dụng các cơ hội mở mang kiến thức. Khi học thêm về các đề tài này là chúng ta đang nỗ lực để thành lập các cộng đồng an toàn hơn cho tất cả mọi người. Sau đây là vài điểm chính của đơn vị này:

1. Ranh giới của mọi người đều khác nhau. Nếu không chắc về các ranh giới của người nào đó, chỉ cần hỏi họ!
2. Bối cảnh văn hóa của chúng ta có thể ảnh hưởng đến những cách chúng ta truyền đạt và hiểu ranh giới của người khác. Điều quan trọng cần lưu ý là các bối cảnh này có thể ảnh hưởng như thế nào khiến chúng ta không biết những gì mà người khác có thể cảm thấy khó chịu!
3. Lúc đầu chúng ta có thể cảm thấy vụng về, nhưng nếu thực tập thì chúng ta có thể truyền đạt có hiệu quả hơn về các ranh giới của mình và hỏi người khác về các ranh giới và mức thoải mái của họ.