Ranh Giới và Những Mối Liên Hệ Lành Mạnh

Đơn Vị 2 thăm dò những đặc tính nào đóng góp vào những mối liên hệ an toàn và lành mạnh. Các bạn sẽ xét đến cách truyền đạt các nhu cầu và ranh giới trong một mối liên hệ và cách lắng nghe khi đến phiên người khác truyền đạt.

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

* Suy nghĩ về những gì tạo thành mối liên hệ an toàn và lành mạnh
* Thăm dò cách nói chuyện về những mối liên hệ an toàn và lành mạnh.

# **[slide 1]** Đơn Vị 2!

Trong đơn vị này, các bạn sẽ thăm dò các đặc tính cần thiết để có những mối liên hệ an toàn và lành mạnh. Các bạn sẽ phải suy nghĩ về những gì mình hiểu tạo thành những mối liên hệ an toàn và lành mạnh.

# **[slide 2]** Lưu ý

Trong suốt đơn vị này, có các câu hỏi cần suy nghĩ về những cách các bạn truyền đạt và thành lập ranh giới. Không có câu trả lời nào đúng hay sai. Các bạn nên trả lời theo kinh nghiệm của mình.

# **[slide 3]** Video

[Đơn Vị 2: Ranh Giới và Những Mối Liên Hệ Lành Mạnh](https://media.bccampus.ca/media/Module%2B2A%2BBoundaries%2Band%2BHealthy%2BRelationships/0_9zkewqa6)

Chúng ta lớn lên nhìn thấy những người xung quanh chúng ta và trong các phương tiện truyền thông tham gia trong những mối liên hệ theo những cách khác nhau rất nhiều, và do đó ảnh hưởng đến cách chúng ta nghĩ về những mối liên hệ nên trông như thế nào. Đây là nơi chúng ta học những kiểu truyền thông, những cách khác nhau để yểm trợ lẫn nhau, và ngay cả trông cậy và tin tưởng bạn tình đến mức nào.

Quá đúng. Chúng ta thực sự ai cũng có các kỳ vọng khác nhau trong những mối liên hệ của chúng ta, dù là với bạn sống chung nhà hoặc đồng nghiệp hoặc bạn bè, bạn tình hoặc bạn không có liên hệ tình dục với nhau người phối ngẫu hay cha mẹ. Nhưng có một điều vẫn không bao giờ thay đổi, và điều đó chính là chúng ta ai cũng xứng đáng có những mối liên hệ an toàn và lành mạnh.

Tôi thấy rất hay khi dùng chữ an toàn và lành mạnh đi với những mối liên hệ. Tất cả chúng ta đều có quyền cảm thấy an toàn và được yểm trợ và có những mối liên hệ sung mãn thay vì làm đuối sức hoặc khiến chúng ta cảm thấy không vui và không khỏe.

Điều thật quan trọng là chúng ta cần định nghĩa thế nào là một mối liên hệ an toàn và lành mạnh cho chính mình vì như thế có thể giúp chúng ta hiểu cách thức và lý do chúng ta ấn định các ranh giới nào đó.

Và chúng ta ai cũng có các nhu cầu khác nhau. Điều quan trọng là phải nói chuyện thường xuyên về cảm nghĩ của mình với những người trong cuộc sống chúng ta.

Thí dụ, tôi đã nói chuyện với bạn tình của tôi khi chúng tôi dành rất nhiều thì giờ ở bên nhau đến mức tôi không thể có nhiều thì giờ dành cho bạn bè và gia đình như tôi muốn. Tuy tôi hồi hộp về việc mở lời trước, nhưng cuộc nói chuyện đã diễn ra tốt đẹp. Chúng tôi quyết định với nhau là tôi cần ít nhất ba ngày mỗi tuần để dành cho gia đình, bạn bè và có thì giờ cho riêng tôi. Cả hai chúng tôi đều muốn

chắc chắn là những ngày ở bên nhau đều thích thú và hào hứng và đã chọn được một số sinh hoạt vui thú với nhau.

Thế thì hay quá. Tôi mừng là các bạn đã có thể nói chuyện với bạn tình của mình. Như vậy ta thấy rõ là những mối liên hệ lành mạnh được gầy dựng trên một nền tảng tôn trọng. Chúng ta đương nhiên sẽ có những chuyện bất đồng trong những mối liên hệ của mình vì ai cũng có ý kiến khác nhau và chúng ta được nuôi dưỡng trong những hoàn cảnh khác nhau, Nhưng chúng ta phải sẵn sàng lắng nghe các nhu cầu của bạn tình. Tìm những cách đáp ứng các nhu cầu này và không hối thúc hoặc gây áp lực để họ làm chuyện gì mà họ không cảm thấy thoải mái.

Đúng quá. Có những lần nói chuyện và chắc chắn là chúng ta bày tỏ và cho biết các nhu cầu

và cảm nghĩ của chúng ta, cũng như lắng nghe các nhu cầu và cảm nghĩ của bạn tình sẽ giúp chúng ta

củng cố những mối liên hệ hiện thời và gầy dựng những mối liên hệ mới.

# **[slide 4]** Câu Hỏi 1

Các Câu Hỏi

Sau đây là năm câu hỏi để giúp hướng dẫn các bạn suy nghĩ về những mối liên hệ an toàn và lành mạnh và cách truyền đạt các nhu cầu và ranh giới của mình.

1. Các bạn xem trọng các đặc tính nào nhất để gầy dựng và duy trì một mối liên hệ an toàn và lành mạnh?
	* Truyền thông
	* Yểm trợ
	* Tín nhiệm
	* Độc lập
	* Chịu trách nhiệm

# **[slide 5]** Câu Hỏi 1: Ý Kiến

Có các mối liên hệ an toàn và lành mạnh, dù là với đồng nghiệp, bạn bè, và người trong gia đình hoặc trong những mối liên hệ lãng mạn hoặc tình dục, thật thiết yếu cho nền an sinh của bất cứ người nào. Điều quan trọng là phải tự biết và suy nghĩ về những gì các bạn xem trọng nhất. Tuy bạn tình của các bạn có thể xem trọng các đặc tính khác hơn các bạn, cả hai người có thể cùng nhau tìm được những cách hòa giải trong khi vẫn tôn trọng ranh giới lẫn nhau.

# **[slide 6]** Câu Hỏi 2

1. Các hành động nào cho các bạn biết là có người quan tâm đến mình?
	* Họ dành thì giờ để sinh hoạt với các bạn
	* Họ tỏ ra quan tâm đến cuộc sống của các bạn, kể cả công việc, thú tiêu khiển, bạn bè, vân vân
	* Họ cho các bạn biết họ xem trọng và cảm kích các bạn như thế nào
	* Họ chứng thực kinh nghiệm của các bạn về mặt tinh thần
	* Họ giúp các bạn về nhiều công việc khác nhau, chẳng hạn như rửa chén, mà không cần ai nhờ
	* Họ bất ngờ tặng các bạn những món quà nhỏ và ghi vài lời tâm sự
	* Họ bày tỏ lòng yêu thương đối với các bạn, ôm và cầm tay các bạn

# **[slide 7]** Câu Hỏi 2: Ý Kiến

Chúng ta có thể cho người khác thấy mình quan tâm đến họ theo nhiều cách khác nhau. Khi có người bày tỏ lòng yêu mến với chúng ta theo những cách khác với cách chúng ta bày tỏ thì chúng ta có thể không hiểu ngay được những gì họ muốn cho biết. Khi biết những cách một người muốn nhận lòng yêu mến thì chúng ta có thể cho thấy mình quan tâm đến họ đến mức nào.

# **[slide 8]** Câu Hỏi 3

1. Các bạn xem thế nào là các hành động không lành mạnh trong một mối liên hệ?
* Lúc nào cũng đòi hỏi muốn biết các bạn đang ở đâu
* Trở nên bực dọc khi các bạn không trả lời tin nhắn hoặc điện thoại của họ
* Tức giận khi các bạn đi chơi với bạn bè mà không có họ
* Kiểm soát hoặc phá hoại/bất chấp quyết định, hành động, và/hoặc cảm xúc của các bạn
* Nhất quyết đòi hỏi các bạn phải dành trọn thì giờ bên cạnh họ
* Gây áp lực để các bạn phải làm những việc các bạn không muốn

# **[slide 9]** Câu Hỏi 3: Ý Kiến

Các hành vi của một người khác nhằm theo dõi và kiểm soát cảm xúc hoặc hành động của các bạn đều không lành mạnh. Những mối liên hệ có thể dành chỗ cho mỗi người có cuộc sống sung mãn theo cách riêng của họ và đồng thời yểm trợ lẫn nhau.

**Hãy nhớ:** Nếu bạn tình của các bạn đã vượt quá ranh giới theo cách khiến cho các bạn cảm thấy không an toàn, các bạn có thể nhờ yểm trợ từ bạn bè, gia đình, người đỡ đầu, và những người khác, hoặc qua các nguồn tài nguyên trợ giúp của nhà trường hoặc cộng đồng.

# **[slide 10]** Câu Hỏi 4

1. Các bạn sẽ nhờ ai khi cần được yểm trợ hoặc cố vấn?
	* Bạn bè
	* Gia đình
	* Bạn tình
	* Đồng nghiệp
	* Nhân viên tham vấn
	* Người cố vấn
	* Giảng viên

# **[slide 11]** Câu Hỏi 4: Ý Kiến

Gầy dựng và duy trì một hệ thống yểm trợ cần có thời gian, và hệ thống của mỗi người sẽ trông khác nhau. Có những loại liên hệ khác nhau khiến chúng ta cần tìm kiếm dữ kiện, cố vấn, và hướng dẫn về nhiều loại vấn đề khác nhau, dù là cảm xúc, thực tế, chuyên nghiệp, hoặc loại khác.

# **[slide 12]** Câu Hỏi 5

**Hãy Xét Đến Trường Hợp Sau**

Cho câu hỏi kế tiếp, các bạn có thể muốn dùng nhật ký hoặc sổ tay để ghi lại ý kiến và lối suy nghĩ của mình.

1. Tuy đã nói chuyện trước về ranh giới của các bạn, người bạn tình của các bạn đã vượt quá ranh giới này và làm cho các bạn cảm thấy khó chịu. Các bạn sẽ làm gì?

# **[slide 13]** Câu Hỏi 5: Ý Kiến

Không phải lúc nào cũng dễ nói chuyện về các ranh giới của chúng ta. Và khi chúng ta đã nói chuyện và bạn tình của chúng ta vẫn vượt quá ranh giới khiến chúng ta khó chịu thì có thể còn khó khăn hơn nữa.

Điều quan trọng là nhận định các chọn lựa của mình:

* Các bạn có thể quyết định nói chuyện lại với họ và cho họ biết là họ đã vượt quá ranh giới khiến các bạn cảm thấy khó chịu
* Các bạn có thể quyết định tránh gặp người bạn tình một thời gian
* Hoặc các bạn có thể quyết định chấm dứt mối liên hệ là giải pháp hay nhất cho mình

Hãy thực tế về những gì các bạn có thể và không thể làm. Nếu các bạn không cảm thấy an toàn để nói với bạn tình về chuyện này thì hãy nhờ đến hệ thống yểm trợ của mình. Và điều quan trọng hơn hết là hãy tự lo cho thân mình.

# **[slide 14]** Những điểm chính trong Đơn Vị 2

Khi học về những mối liên hệ an toàn và lành mạnh, 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. Tự định nghĩa cho mình thế nào là mối liên hệ an toàn và lành mạnh, dù là với bạn ở chung nhà, hoặc đồng nghiệp, bạn bè, bạn có hoặc không có liên hệ tình dục , người phối ngẫu hoặc cha/mẹ, có thể giúp chúng ta hiểu cách và tại sao chúng ta cần ấn định các ranh giới nào đó.
2. Để gầy dựng và duy trì những mối liên hệ lành mạnh, điều quan trọng là phải nói chuyện liên tục về các ranh giới và kỳ vọng của chúng ta.

Trích dẫn

Levand, M. A. (2020). Consent as Cross-Cultural Communication: Navigating Consent in a Multicultural World. *Sexuality & Culture, 24*(3), 835–847. https://doi.org/10.1007/s12119-019-09667-7