



Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities



Bản Kiểm Tra Quan Hệ Lãng Mạn Lành Mạnh

Đối với du học sinh, trải nghiệm hoàn tất việc học lên cao tại các trường cao đẳng và đại học của Canada có thể bao gồm cả phần khởi lẫn thử thách. Ngoài việc học, sinh viên còn phải đương đầu với các quy tắc xã hội và văn hóa mới, nhất là đối với việc hẹn hò và quan hệ gần gũi.



Du học sinh thuộc nhóm thiểu số có thể gặp thêm các thử thách để tìm cách hẹn hò, chẳng hạn như trải nghiệm thành kiến do sự kỳ thị chủng tộc hay kỳ thị người đồng tính.

Khi những người bạn tình đến từ những nền văn hóa hay tín ngưỡng khác nhau thì việc thích nghi với các phương cách hẹn hò khác nhau có thể đặc biệt khó khăn. Các cặp đôi có tín ngưỡng hay văn hóa khác nhau có thể gặp thử thách để có được sự chấp nhận và hỗ trợ từ cộng đồng của họ.

Đây là một số các câu hỏi trong bản kiểm tra đặc biệt đề cập đến những sự khác biệt này để giúp xác định một mối quan hệ tình cảm lãng mạn lành mạnh.

Hiểu những sự khác biệt về văn hóa

- ☐ Người bạn tình của bạn có tôn trọng xuất xứ văn hóa của bạn và có sẵn lòng tìm hiểu về văn hóa đó mà không mang tính phán xét hay không?
- ☐ Bạn có cảm thấy an toàn, được coi trọng và chấp nhận hoàn toàn mà không bị bất cứ sự đòi hỏi phải thay đổi nào hay không?

Nói về những điều kỳ vọng

- ☐ Bạn đã có thảo luận một cách công khai những điều mình kỳ vọng và những sở thích của bạn liên quan đến các cách thức hẹn hò hay không?
- ☐ Người bạn tình của bạn có đối xử với bạn với lòng tốt và sự quan tâm hay không, ngay cả khi bất đồng ý kiến với nhau?
- ☐ Bạn có cảm thấy thoải mái để bày tỏ các nhu cầu và giới hạn của mình hay không?
- ☐ Bạn có thể dễ bị tổn thương và có thể chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không cảm thấy bị phán xét hay không?

Độc lập và quyền chọn lựa

- ☐ Bạn có cảm thấy tự do để thực hiện những quyết định và sự chọn lựa của mình hay không, bất kể các kỳ vọng về văn hóa hay xã hội?
- ☐ Bạn có cảm thấy thoải mái về mối quan hệ của mình mà không cảm thấy bị ép phải giấu với bạn bè và gia đình hay không?

Ứng thuận và Giới hạn

- ☐ Hai bên có sự trao đổi rõ ràng và liên tục về sự ứng thuận và các ý định trong quan hệ hay không?
- ☐ Hai bên có vui vẻ và tiếp tục ứng thuận lẫn nhau và thấy thoải mái khi tiếp xúc thân mật về thể xác hay không?
- ☐ Người bạn tình của bạn có tôn trọng các giới hạn, ý kiến, và tính chất của cá nhân bạn hay không?
- ☐ Người bạn tình của bạn có sẵn sàng điều chỉnh hành vi của họ khi bạn bày tỏ sự không thoải mái với một số việc làm hay điều kỳ vọng nào đó hay không?
- ☐ Bạn có cảm thấy an toàn và được tôn trọng trong những giây phút thân mật gần gũi hay không?
- ☐ Bạn có tôn trọng các sự chọn lựa của người bạn tình của bạn hay không?

Linh động và Thỏa hiệp

- ☐ Bạn và người bạn tình của bạn có trao đổi cởi mở, thành thực, và tôn trọng trọng lẫn nhau hay không?
- ☐ Cả hai người có tích cực lắng nghe ý kiến của nhau, và bạn có cảm thấy thoải mái để bày tỏ những suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không lo sợ sẽ bị phán xét hay không?
- ☐ Cả hai người có sẵn sàng linh hoạt và tìm những điểm chung khi có những khác biệt về văn hóa liên quan đến các cách thức hẹn hò hay không?

Áp lực của bạn bè cùng trang lứa và của gia đình

- ☐ Bạn và người bạn tình của bạn có sự đối thoại cởi mở và không phán xét khi đối phó với áp lực bên ngoài về những khác biệt văn hóa, tín ngưỡng hay niềm tin xã hội của mình hay không?
- ☐ Người bạn tình của bạn có bảo vệ và hỗ trợ bạn khi gia đình hay bạn bè phán xét hoặc có thành kiến với bạn và cộng đồng của bạn hay không?

Các mối quan hệ lành mạnh phải dựa trên sự cảm thông lẫn nhau, trao đổi cởi mở, và ý muốn tìm hiểu và học hỏi về xuất xứ của nhau. Nếu bạn thấy các khác biệt về văn hóa đang gây những thử thách đáng kể cho mối quan hệ của bạn, hãy xét đến việc nhờ sự hỗ trợ của tư vấn viên tại trường của bạn, người có thể cung cấp chỉ dẫn và giúp bạn giải quyết những vấn đề có tính phức tạp này.

TÌM SỰ HỖ TRỢ KHI BỊ BẠO LỰC TÌNH DỤC

Tuy tất cả sinh viên có thể có các điều lo ngại về việc báo cáo vấn đề bạo lực tình dục tại học đường, du học sinh có thể có thêm những điều lo ngại khác. Trở ngại về ngôn ngữ, sự xấu hổ, thành kiến, và các điều lo ngại về văn hóa khi trình báo và khi nhờ dịch vụ có thể gây thêm khó khăn. Một số sinh viên cũng có thể thấy sợ rằng báo cáo một tội ác có thể ảnh hưởng đến các kế hoạch di trú trong tương lai của họ hay thậm chí khiến họ bị trục xuất.

Nếu bạn hay một người nào bạn biết đã bị bạo hành tình dục, hãy nhờ giúp đỡ và sự hỗ trợ từ các cơ quan chuyên giúp đỡ những người đã bị sự khủng hoảng này.

BẠN CÓ THỂ XEM XÉT TÌM SỰ GIÚP ĐỖ HAY CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP CÓ SẴN TẠI TRƯỜNG CỦA MÌNH HAY BẠN CÓ THỂ GỌI:

- Good2Talk số 1-866-925-5454 hay nhắn tin GOOD2TALKON đến số 686868. Đường dây trợ giúp cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho sinh viên hậu trung học tại Ontario.
- Gọi cho Assaulted Women's Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Phụ Nữ Bị Hành Hung) số 1-877-949-6051 hay 1.833.286.9865 (TTY) để được hỗ trợ 24/7 bằng hơn 200 ngôn ngữ.
- Gọi FEM'AIDE số 1-877-336-2433 hay 1-866-860-7082 (ATS) để được phục vụ bằng tiếng Pháp.

Để biết thêm thông tin, truy cập:
www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association, Toronto.

**This project is funded by
the Government of Ontario.**

