



## Quan hệ lành mạnh

### Tài liệu

Quan hệ lành mạnh là nền tảng cho các cộng đồng an toàn và thương yêu lẫn nhau. Trẻ em lớn lên cùng với những người lớn sống trong quan hệ lành mạnh có nhiều triển vọng sẽ phát triển tốt đẹp. Các người sống với nhau trong quan hệ lành mạnh sẽ sống lâu hơn và hạnh phúc hơn.

### 10 đặc điểm của quan hệ lành mạnh:

1. Các người đối tác quý trọng mình và quý trọng lẫn nhau. Họ hiểu sự khác biệt của nhau, đối xử nhã nhặn với nhau và tôn trọng lẫn nhau.
2. Các người đối tác ngang hàng với nhau. Cùng quyết định với nhau. Nếu có con thì cả hai người đều nuôi dạy con.
3. Khi có bất đồng ý kiến họ biết rằng cần phải nói lên sự bất đồng ý kiến. Tìm cách giải quyết sự bất đồng và tìm cách để mọi người đều có được điều mình mong muốn.
4. Họ lắng nghe nhau và tôn trọng quan điểm của nhau. Họ phát biểu các ý nghĩ và cảm xúc của mình. Họ không dùng những lời lẽ làm tổn thương cho người kia.
5. Mỗi người phải tự lo cho mình. Họ không trông đợi người kia giải quyết tất cả các vấn đề cho họ hay phải luôn luôn làm cho họ vừa lòng.
6. Mỗi người đối tác đều cảm thấy thoải mái khi cần có những phút riêng tư. Họ cảm thấy không có gì khác thường khi có lúc sinh hoạt riêng.
7. Trong quan hệ hai người không có sự sợ hãi. Quan hệ lành mạnh được xây dựng trên tình yêu, lòng tôn kính, quan tâm săn sóc và hạnh phúc.
8. Người đối tác không muốn kiểm chế hoặc kiểm soát lẫn nhau. Họ khuyến khích và hỗ trợ cho người kia phát triển.
9. Ngay khi bận rộn họ vẫn giành thì giờ cho nhau và cho mối quan hệ của họ.
10. Họ có bạn bè bà con thân hiểu họ và giúp đỡ họ trong cuộc sống của cả hai người. Họ giao du với những người có quan hệ mật thiết và lành mạnh.

### Hãy giữ cho quan hệ của quý bạn được mật thiết và lành mạnh.

Giữ cho quan hệ được mật thiết và lành mạnh đòi hỏi thời gian, nỗ lực và sự quan tâm săn sóc - nhưng đó là điều đáng quý. Quan hệ lành mạnh khiến cho mọi người trong gia đình cảm thấy được quý mến, hạnh phúc và an toàn. Trong quan hệ nào cũng có sự bất đồng và đôi khi người ta cần giúp đỡ thêm. Tổ chức Phục vụ trẻ em và Thanh thiếu niên Alberta có đường dây điện thoại giúp đỡ để cung cấp thông tin về nhiều vấn đề liên quan tới các mối quan hệ từ vấn đề làm sao giữ cho quan hệ được mật thiết và lành mạnh cho tới cách đáp ứng với sự ngược đãi trong tình trạng bạo hành trong gia đình. Muốn vào đường giây thông tin 24/7 này xin gọi điện thoại miễn phí cho số **310-1818** và cho điện thoại viên biết quý bạn muốn được giúp đỡ hay muốn biết về điều gì.

### Tìm tài liệu

Tìm sự giúp đỡ trong cộng đồng hay muốn biết rõ hơn bằng cách gọi điện thoại miễn phí cho đường dây 24/7 Thông tin về Bạo hành trong Gia đình tại số **310-1818** hay vào trang mạng [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca).

Tổ chức Phục vụ Trẻ em và Thanh thiếu niên Alberta được hân hạnh giữ vai trò chủ chốt trong Chương trình Ngăn ngừa Bạo hành trong Gia đình và Ấn hiệp bắt nạt của Alberta