

Bài học 2

Ranh giới, giới hạn và kế hoạch an toàn

Thân gửi quý phụ huynh,

Bài học thứ hai “Ranh giới, giới hạn và kế hoạch an toàn” cho con em quý vị. Mục đích của bài học này là để nhằm giúp trẻ em có thể xác định tốt hơn những tình huống an toàn và không an toàn và biết cần phải làm gì. Chúng tôi đã trao đổi về các ranh giới hay giới hạn cần có để bảo vệ các em trong *Vòng tròn ân huệ*. Dưới đây là phần từ vựng được dạy trong bài học này.

1. **Cảm giác:** Cái mà tôi cảm nhận được trong bản thân mình (ví dụ: tức giận, buồn bã, hạnh phúc, sợ sệt, ngượng ngùng, bối rối, háo hức, yên bình, v.v.), nó cung cấp cho tôi thông tin về người khác hoặc bản thân mình.
2. **Đức thánh linh:** Chúa hiện diện bên cạnh và bên trong tôi. Đức thánh linh giúp tôi nhớ rằng tôi thuộc về Chúa. Đức thánh linh giúp tôi trải nghiệm và sống với sự yêu thương của Chúa.
3. **Tín hiệu:** Một tín hiệu cho tôi biết có điều gì đó an toàn hay không an toàn. Có thể là tín hiệu bên trong hay bên ngoài.
4. **An toàn:** Tôi an toàn khi thân thể và cảm giác của tôi được tôn trọng bởi chính tôi và bởi người khác.
5. **Không an toàn:** Bất cứ thứ gì làm tổn hại đến tôi hoặc người khác.
6. **Tiếp xúc an toàn:** Sự tiếp xúc tôn trọng tôi và người khác.
7. **Tiếp xúc không an toàn:** Sự tiếp xúc không tôn trọng và làm tổn thương, sợ hãi hoặc khiến tôi thấy không thoải mái hay bối rối.
8. **Tin tưởng:** Có thể tin tưởng vào ai đó để giúp tôi được an toàn trong *Vòng tròn ân huệ* của mình.
9. **Người lớn đáng tin cậy:** Một người trưởng thành, người này giúp tôi được an toàn trong *Vòng tròn ân huệ* của mình và tôn trọng người khác trong *Vòng tròn ân huệ* của họ.
10. **Ranh giới:** Một ranh giới hay giới hạn đảm bảo cho chúng ta được an toàn trong *Vòng tròn ân huệ* của mình.
11. **Vi phạm:** Vi phạm luật, lời hứa hay ranh giới
12. **Bí mật:** Một bí mật là điều mà tôi biết nhưng không nói ra.
 - Bí mật an toàn:** Một bí mật an toàn khi nó không làm tổn thương người khác hoặc tôi.
 - Bí mật không an toàn:** Một bí mật không an toàn khi tôi nghĩ rằng ai đó, bao gồm cả tôi, có thể bị tổn thương hoặc gặp rắc rối nếu tôi không nói ra.

Phụ huynh và người giám hộ cần đối thoại với con em mình về cách hiểu của các em về các khái niệm này. Bài học này sẽ giúp các em bắt đầu hiểu cách tìm sự giúp đỡ trong những tình huống có thể khiến các em thấy không thoải mái hoặc không chắc chắn. Có thể sẽ hữu ích khi sử dụng các tình huống truyền thống mà quý vị và con em quý vị có thể trao đổi.

Con em quý vị được phát một thẻ Kế hoạch hành động gồm 3 bước:

1. Sử dụng giọng nói của bạn, nói “Không”
2. Tách bạn khỏi tình huống

3. Nói cho một người lớn đáng tin cậy. (Người lớn đáng tin cậy của tôi là

Các em sẽ viết tên tối thiểu 3 người lớn, ngoài bố mẹ mình, mà các em có thể nhờ giúp đỡ. Chúng tôi gọi mỗi người này là “người lớn đáng tin cậy”. Chúng tôi hướng dẫn các em để các em cầm thẻ này về nhà và chia sẻ thông tin với bố mẹ các em.

Vui lòng thảo luận với con em quý vị những người có trong danh sách của các em. Nếu con em quý vị nói tên người mà quý vị thấy không phù hợp, vui lòng giúp các em xác định một người khác. Cung cấp số điện thoại của những người này để con em quý vị có thể viết số điện thoại đó lên Thẻ kế hoạch hành động cá nhân.

Nên liên hệ với những người này để báo cho họ biết là quý vị và con em quý vị đã xác định họ là người lớn đáng tin cậy. Được xác định là “người lớn đáng tin cậy” chắc chắn sẽ khiến họ thấy vinh dự cũng như cảnh giới họ về kế hoạch an toàn cho con em quý vị.

Con em quý vị cần để danh sách này ở nơi an toàn để các em có thể dễ dàng lấy nó nếu cần.

Để giúp con em quý vị sẵn sàng sử dụng Kế hoạch hành động này trong nhiều tình huống có thể xảy ra khác nhau, chúng tôi cung cấp cho quý vị một vài kịch bản hữu ích khác để trao đổi với con em quý vị.

1. Bạn đang ở nhà một người bạn và họ bắt đầu xem bộ phim được xếp hạng R. Bạn sẽ làm gì?
2. Bạn đang đi bộ về nhà và nhận thấy có một chiếc xe hơi đang từ từ theo dõi bạn. Bạn sẽ làm gì?
3. Có một người bạn không biết rõ ngỏ lời muốn đưa bạn về nhà từ buổi tập và nói bạn có thể mua một chiếc kem trên đường về nhà. Bạn sẽ làm gì?
4. Bạn đang lướt mạng và ảnh hoặc từ ngữ xuất hiện trên màn hình khiến bạn thấy không thoải mái. Bạn sẽ làm gì?
5. Bạn đang đạp xe quanh vùng lân cận vào một ngày rất nóng và một người hàng xóm bạn không thực sự quen biết mời bạn vào nhà có điều hòa không khí của họ để làm ly nước mát. Bạn sẽ làm gì?
6. Bạn được mời đến nhà một người bạn nhưng biết bố mẹ cậu ta không có ở nhà. Bạn sẽ làm gì?

Cảm ơn quý vị đã giúp chúng tôi đảm bảo an toàn cho con em quý vị!

Cảm ơn quý vị đã ủng hộ Chương trình *Vòng tròn ân huệ*. Điều cần thiết và được đánh giá cao là chúng ta cần cố gắng tạo môi trường an toàn nhất có thể cho con em mình.