

Tài liệu tham khảo cho người hỗ trợ

Hỗ trợ chính mình

Resources for Supporters - Supporting yourself

Vietnamese



Dưới đây là một số điểm có thể giúp ích cho bạn khi hỗ trợ người từng bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ.

Hiểu rõ vai trò của bạn với tư cách là người hỗ trợ

- Khi bạn quan tâm và yêu thương ai đó, rất dễ rơi vào vai trò "người luôn muốn tìm cách giải quyết mọi vấn đề thay cho họ".
- Nhiệm vụ của bạn chỉ đơn giản là "ở bên cạnh họ".

Chăm sóc bản thân

- Mọi mối quan hệ đều được xây dựng trên sự tin tưởng, sự tôn trọng và sự quan tâm lẫn nhau. Đây cũng chính là những giá trị giúp quá trình chữa lành và hồi phục sau khi bị lạm dụng tình dục trẻ em.
- Nhận thức được nhu cầu của chính bạn và chủ động tìm cách đáp ứng những nhu cầu đó.
- Bạn có thể sẽ cảm thấy bị áp lực từ người khác trong việc phải chịu trách nhiệm cho sức khỏe tinh thần của người thân mình. Nhưng đó không phải là trách nhiệm của bạn – bạn có thể đồng hành cùng họ nhưng không phải là người gánh vác thay họ.

Hiểu về ảnh hưởng của lạm dụng tình dục trẻ em

- Hãy dành thời gian để tìm hiểu và hiểu rõ những ảnh hưởng lan toả mà lạm dụng tình dục thời thơ ấu để lại, điều này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về những điều người thân của bạn đang trải qua.

Khi bạn đồng hành và hỗ trợ người thân, bạn sẽ học được rất nhiều điều từ họ về sức mạnh nội tại của họ - cách họ đã vượt qua bao thăng trầm trong cuộc sống.

