

MỐI QUAN HỆ “ĐỘC HẠI” Ở LỨA TUỔI TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

PHẦN 1





KHÁI NIỆM

“Mối quan hệ độc hại” ở lứa tuổi trung học phổ thông là mối quan hệ mà trong đó cả hai bên đều mang lại cho nhau những cảm xúc tiêu cực; và làm tổn thương lẫn nhau.

DẤU HIỆU MỐI QUAN HỆ ĐỘC HẠI

01

Cảm thấy không
được hỗ trợ

02

Giao tiếp thiếu sự
tôn trọng

03

Thường xuyên
nói dối



04

Có hành vi
kiểm soát

05

Mất cân bằng

06

Cảm xúc tiêu cực

CẢM THẤY KHÔNG ĐƯỢC HỖ TRỢ

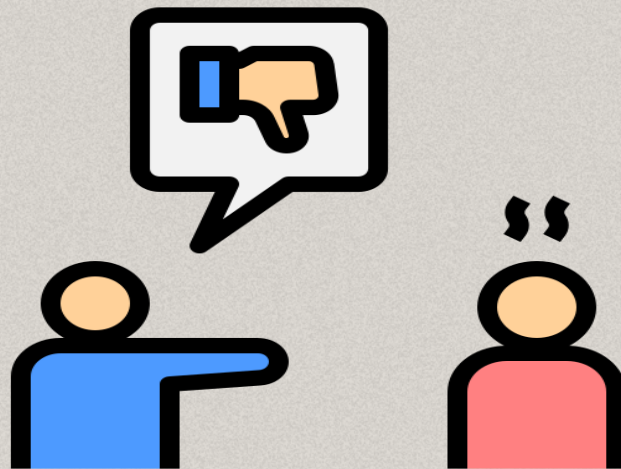
Không được chấp nhận sống là chính mình, không còn cảm thấy tự do làm điều mình yêu thích, phải sống và hành động theo yêu cầu, mong muốn từ đối phương.



Không cảm thấy được hỗ trợ hoặc khuyến khích khi gặp khó khăn hay trong học tập hay nhu cầu, sở thích và sự thành công không được coi trọng

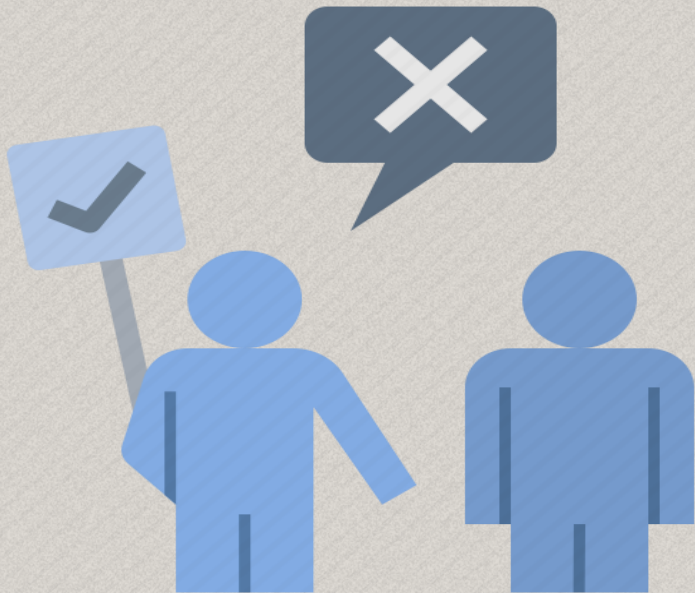
GIAO TIẾP THIẾU SỰ TÔN TRỌNG

Họ thường đổ lỗi cho bạn khi mọi điều tiêu cực xảy ra, không bao giờ chấp nhận lỗi của bản thân. Họ cũng có thể nói dối; khiến bạn bối rối và khiến bạn nghi ngờ về logic của mình.



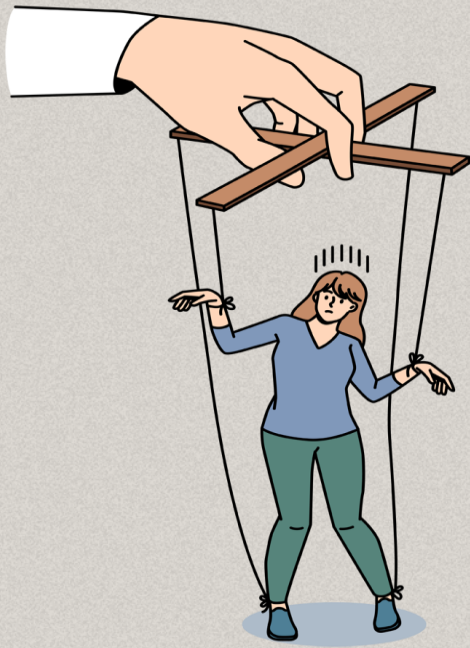
Trong cuộc nói chuyện giữa hai người thiếu đi sự tôn trọng; có nhiều câu nói đầy mỉa mai, chỉ trích; nhưng giải thích bằng cách nói rằng “chỉ là nói đùa”

THƯỜNG XUYÊN NÓI DỐI



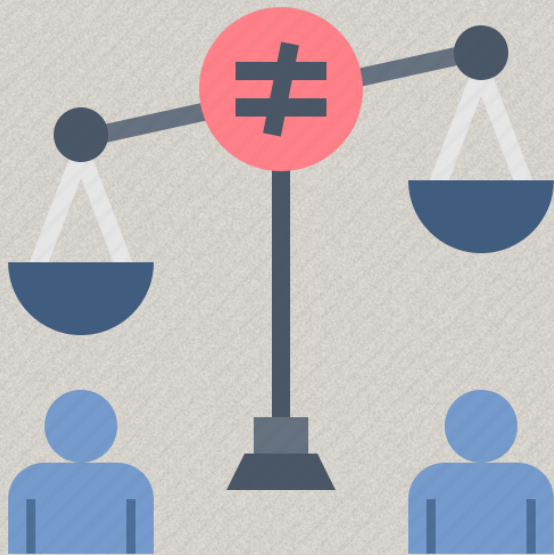
Lời nói dối dù nhỏ hay lớn nếu lặp đi lặp lại nhiều lần theo thời gian thì sẽ làm mất sự tin tưởng và uy tín. Nói dối là tiền đề của mối quan hệ độc hại

CÓ HÀNH VI KIỂM SOÁT



Đối phương có thể luôn muốn mọi thứ diễn ra theo cách của họ; thậm chí là muốn bạn dành tất cả thời gian rảnh cho họ. Điều này có thể khiến bạn bị cô lập với mọi người xung quanh

MẤT CÂN BẰNG



Trong mối quan hệ toxic, bạn luôn là người cố gắng làm đối phương hài lòng và phớt lờ nhu cầu của chính mình. Họ chỉ quan tâm đến cảm xúc của bản thân thay vì cùng lắng nghe và hướng đến tìm giải pháp đạt được mong muốn chung của cả hai bên.

CẢM XÚC TIÊU CỰC

Ghen tuông, đổ kỵ



Nghi ngờ, không tin tưởng



Mệt mỏi, kiệt sức



HẬU QUẢ



Tổn hại đến sức khỏe



Bị thao túng tâm lý



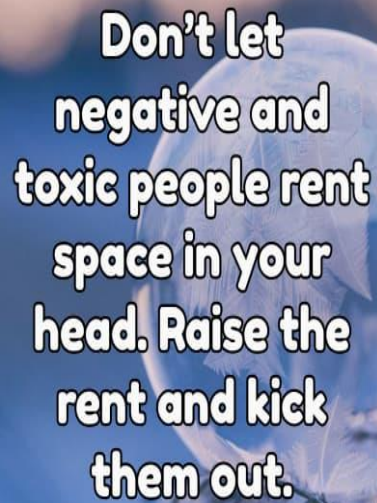
Hành vi, cảm xúc của bạn bị sai khiến, thay đổi theo ý người khác.



Luôn gặp bất lợi



Luôn sống trong cảm giác thiếu công bằng



**Don't let
negative and
toxic people rent
space in your
head. Raise the
rent and kick
them out.**

Zig Ziglar

positivityblog.com

KẾT LUẬN

Mối quan hệ độc hại có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Trong bất kì một mối quan hệ nào, hãy luôn yêu thương chính bản thân và hãy là chính mình.