

Cha mẹ có thể tìm hiểu kiến thức & tài liệu về cộng đồng LGBTI+ của Việt Nam qua các tài liệu và kênh thông tin dưới đây



Những cuốn sách trên có thể tìm đọc tại website thuvien.lgbt

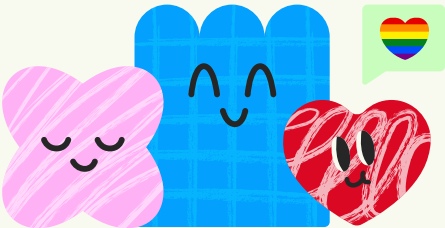
Truy cập trang web
dưới đây để đọc sách, tài liệu và nghiên cứu về cộng đồng LGBTI+ miễn phí

thuvien.lgbt

Truy cập Youtube
để xem các video về chủ đề gia đình và cha mẹ có con là người LGBTI+

Thông tin được thực hiện bởi Trung tâm ICS với cố vấn của chuyên gia tâm lý, nếu cần hỗ trợ vui lòng liên hệ:

EMAIL: info@ics.org.vn
WEBSITE: www.ics.org.vn
SỐ ĐIỆN THOẠI: (+84)028 3620 6797
FACEBOOK: facebook.com/icsvn



CON TÔI LÀ LGBTI+?

“Con trai của tôi thích con trai.”

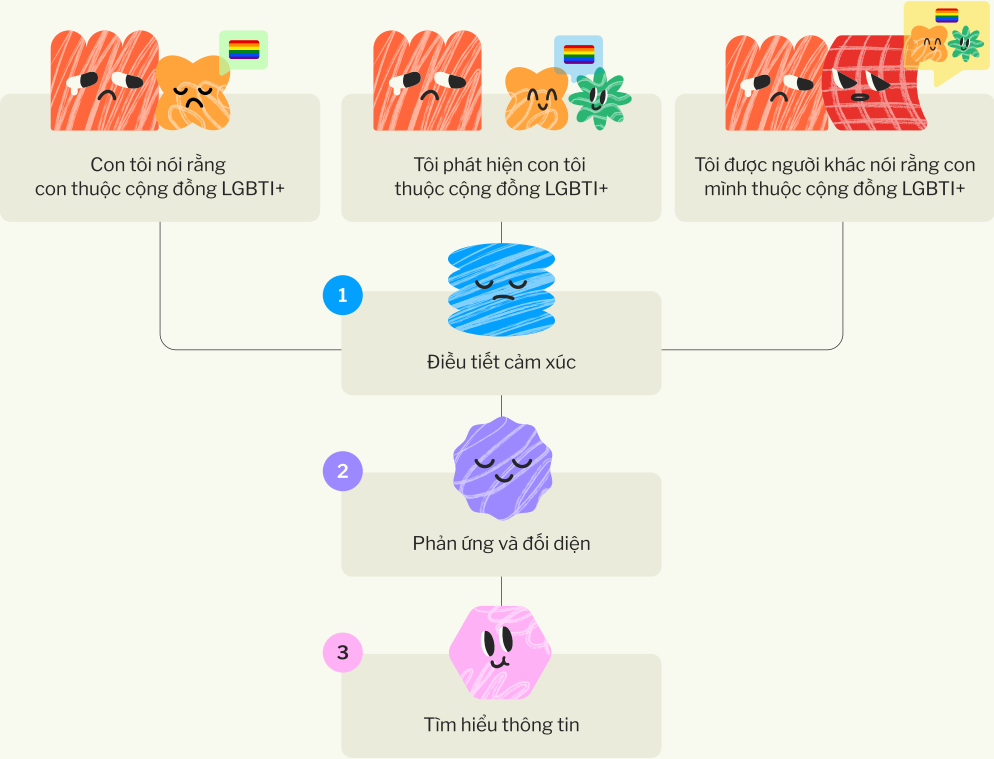
“Con gái tôi muốn làm con trai.”

“Dì hàng xóm nhìn thấy con gái tôi ôm hôn một bạn nữ khác.”

Lúc này, phản ứng sốc, lo lắng hay bối rối là bình thường. Đôi khi, cha mẹ còn có thể cảm thấy hoang mang và sợ hãi về tương lai của con, hoặc tự hỏi liệu mình đã làm gì sai để bị trừng phạt như vậy.

Những cảm xúc này đều có thể hiểu được. Tuy nhiên, **cách cha mẹ phản ứng trong những khoảnh khắc đầu tiên này có thể ảnh hưởng rất lớn** đến việc các con có tiếp tục tin tưởng và chia sẻ cùng mình hay không.

Chính vì vậy, cha mẹ hãy ưu tiên **sơ cứu các cảm xúc** của mình trước khi có thể đồng hành cùng con nhé.



[*LGBTI+]

là viết tắt của **cộng đồng người đồng tính, song tính, chuyển giới và liên giới tính**, dấu cộng (+) thể hiện cho các nhóm đa dạng về giới và tính dục khác. Họ đã luôn hiện diện xuyên suốt lịch sử loài người cũng như được ghi nhận ở hàng ngàn loài động vật khác nhau.

Các tổ chức y khoa và khoa học toàn cầu đều khẳng định rằng sự đa dạng về giới và xu hướng tính dục **hoàn toàn không phải là một căn bệnh**, mà là một lẽ tự nhiên đã luôn tồn tại xuyên suốt lịch sử loài người cũng như được ghi nhận ở hàng ngàn loài động vật khác nhau.

Các bước giúp cha mẹ điều tiết *cảm xúc*

Bước 1

Nhận biết và chấp nhận cảm xúc

Cho phép bản thân được dừng lại mọi việc đang làm, tự nhủ rằng "Đây là một khoảnh khắc khó khăn" và ghi nhận các cảm giác lo lắng, bàng hoàng đang tồn tại trong tâm trí và cơ thể thay vì phủ nhận và đẩy chúng ra xa.



Bước 2

Tuân thủ nguyên tắc "3 KHÔNG"

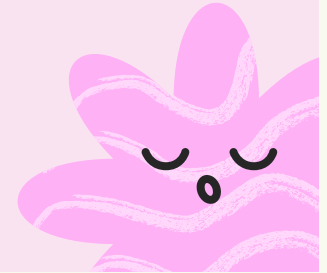
- 1 **KHÔNG** bạo lực
- 2 **KHÔNG** lời nói tổn thương/xúc phạm
- 3 **KHÔNG** ép buộc đưa con đi chữa/sửa lại giới tính



Bước 3

Duy trì sự bình tĩnh

Hít thở sâu, dành thời gian nghỉ ngơi và suy ngẫm, cần tránh đưa ra quyết định hoặc phản ứng khi đang ở đỉnh điểm của sự căng thẳng hoặc giận dữ.



Vậy cha mẹ *nên làm gì* khi...

Con tôi nói rằng con là người LGBTI+

- 1 **Lắng nghe tập trung**
Lắng nghe trọn vẹn, không ngắt lời và không đánh giá.
- 2 **Quản lý cảm xúc và hành vi**
Nếu quá tải hãy nói với con rằng mình cần nghỉ và sẽ quay lại vào một buổi trò chuyện khác
- 3 **Duy trì sự bình tĩnh**
Nếu cảm thấy có thể tiếp tục trò chuyện, nên giữ bình tĩnh và cố gắng thấu hiểu những gì con chia sẻ, hoặc hỏi han, tìm kiếm các thông tin để hiểu hơn về con sau.
- 4 **Tránh những phản ứng phủ nhận, công kích hoặc đổ lỗi**
Tuyệt đối không nên nói những câu phủ nhận mang tính công kích hoặc đổ lỗi như: "Con không nên như vậy," hoặc "Mày biết gì mà nói."

Tôi tự phát hiện hoặc được người khác nói rằng con tôi là người LGBTI+

- 1 **Kiểm soát phản ứng ban đầu**
Tuyệt đối đừng phản ứng gay gắt, la mắng hay truy vấn con ngay lập tức, ngay cả khi cha mẹ đang rất sốc hoặc lo lắng.
- 2 **Dành thời gian nghiên cứu & chăm sóc bản thân**
Nếu các con chưa sẵn sàng chia sẻ, cha mẹ hãy tôn trọng quyết định này của các con. Trong thời gian chờ đợi, cha mẹ có thể chủ động tìm hiểu kiến thức cơ bản về LGBTI+ hoặc tìm kiếm hỗ trợ về tư vấn cá nhân hoặc tham vấn tâm lý cho bản thân nếu cần.
- 3 **Tôn trọng quyền riêng tư của con**
Không chia sẻ cho họ hàng, người thân hay bạn bè. Việc "công khai" (come out) các thông tin về bản dạng giới hoặc xu hướng tính dục của các con là vấn đề thuộc quyền riêng tư và tự quyết, bản thân về chủ đề này có thể ảnh hưởng rất nhiều đến tâm lý và an toàn của các con. Nếu nghe được từ người khác, yêu cầu người đó không tiếp tục chia sẻ thông tin đi xa hơn.
- 4 **Tạo môi trường an toàn để con chủ động chia sẻ**
Thay vì truy vấn hay ép buộc, cha mẹ hãy thể hiện sự quan tâm với các con bằng việc trò chuyện một cách cởi mở để các con cảm nhận được sự đón nhận của gia đình. Có thể trao đổi cởi mở, bao dung, tập trung vào mong muốn được hiểu các con hơn, chẳng hạn: "Ba mẹ biết là điều đó rất khó để chia sẻ nhưng ba mẹ sẽ luôn ở đây cùng con."

Các *câu hỏi* cha mẹ thường có

Con tôi có đang bị bệnh không?

Con bạn hoàn toàn khỏe mạnh. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã chính thức loại bỏ đồng tính luyến ái khỏi danh sách bệnh tâm thần vào ngày 17/5/1990. Tại Việt Nam, Bộ Y tế đã ban hành Công văn 4132/BYT-PC vào tháng 08/2022 nhằm quán triệt các cơ sở khám, chữa bệnh trên toàn quốc "không coi đồng tính, song tính, chuyển giới là một bệnh". Vì không phải là bệnh nên không cần chữa và không thể chữa. Các liệu pháp "chữa trị" (conversion therapy) không những không hiệu quả mà còn gây tổn thương tâm lý nghiêm trọng cho con.

Tại sao con tôi lại mong muốn thay đổi giới tính?

Con bạn có thể là người chuyển giới. Người chuyển giới là người có giới tính sinh học không trùng với cảm nhận bên trong của họ hoặc cách họ muốn sống và thể hiện bản thân. Ví dụ: bạn có cơ thể là nam nhưng nghĩ mình là nữ, hoặc muốn thể hiện bên ngoài như một người nữ thì bạn có thể là người chuyển giới nữ.

Tại sao con tôi lại thích hoặc yêu người cùng giới tính?

Con bạn có thể là người đồng tính. Người đồng tính là người có thu hút về mặt tình cảm hoặc/và tình dục với những người có cùng giới với mình.

Con tôi có thể có một cuộc sống bình thường như bao người khác không?

Con hoàn toàn có thể hạnh phúc và thành đạt như bao người khác. Người LGBTI+ vẫn có tình yêu bền vững và xây dựng tổ ấm. Cộng đồng LGBTI+ rất gắn kết, họ thường xây dựng những "gia đình lựa chọn" (bạn bè thân thiết) bên cạnh gia đình huyết thống để hỗ trợ nhau. Họ vẫn có thể có con thông qua các phương pháp hỗ trợ sinh sản (thụ tinh ống nghiệm, mang thai hộ) hoặc nhận con nuôi. Việc có con hay không phụ thuộc vào mong muốn cá nhân và quyền tự quyết của con, không phải xu hướng tính dục.

Tôi phải nói với gia đình, họ hàng, làng xóm và bạn bè sao đây?

Cha mẹ không có nghĩa vụ phải thông báo cho cả thế giới ngay lập tức. Hãy ưu tiên cảm xúc của con và của chính bạn trước. Khi bạn đủ tự tin và thấy con hạnh phúc, bạn sẽ tự nhiên có câu trả lời: "Con tôi sống tốt, làm việc tốt và hiểu thảo, đó là điều quan trọng nhất."