

- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống là đối tác của các nhà giáo dục trên toàn cầu. Chương trình này được UNESCO, Ủy ban UNICEF của Tây Ban Nha và Hiệp hội Hành tinh hỗ trợ với sự tham khảo ý kiến từ Ban Giáo dục của UNICEF (New York).

Bản quyền ©2000 Living Values: An Educational Program, Inc.

International Coordinating Office
866 UN Plaza, Suite 436
New York, NY 10017 USA
lv@livingvalue.net

Lần xuất bản này được mở rộng từ phiên bản gốc **Các Hoạt động Giá trị dành cho Thanh niên 15 - 18 tuổi** trong Bộ sách **Giáo dục các Giá trị Sống**

Các hoạt động Giá trị cho Tuổi Trẻ, ấn bản năm 2000

Đây là cuốn sách gốc với mục đích giáo dục lấy Giá trị làm nền tảng

Tác giả giữ mọi bản quyền. Không một phần nào trong sách này được tái bản, được lưu trữ trong hệ thống sao lục hay được chuyển nhượng dưới bất cứ hình thức hay phương tiện nào mà không được người giữ bản quyền cho phép trước. Mọi yêu cầu xin liên hệ: vietnam@livingvalues.net

Hãy tới thăm trang web Giá trị Sống :
www.giatricuocsong.org

Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống (LVEP) ứng dụng những kỹ thuật, kỹ năng rất đơn giản nhưng mang tính chuyên môn cao, bao gồm kỹ năng lắng nghe tích cực, những câu hỏi theo dạng đóng - mở, và cách thảo luận tìm ra hướng giải quyết. Ngoài ra, chương trình còn sử dụng phương pháp học tích cực dành cho sinh viên, học sinh, mà những phương pháp này thường mất nhiều thời gian để giáo viên học cách truyền đạt sao cho hiệu quả. Vì vậy, chương trình đề nghị các giáo viên sử dụng tài liệu nên được tập huấn với những chuyên gia giỏi, chính thức của LVEP. Hiện nay, chương trình được tập huấn giảng dạy hoàn toàn miễn phí ở Việt Nam. Để có được những chương trình hướng dẫn về các giá trị sống, xin liên hệ Văn phòng chính của LVEP theo địa chỉ sau:

649/36/34 Điện Biên Phủ (F9A Cư xá Tân Cảng), Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp. Hồ Chí Minh
Điện thoại: 08 3 899 1627 (liên hệ chị Trish, chị Sen hoặc anh Tùng)

Hoặc địa chỉ email: vietnam@livingvalues.net để biết thêm thông tin về lịch sắp xếp tập huấn

Những Giá Trị Sống cho tuổi trẻ

Do Diane Tillman soạn thảo và phát triển

Với các hoạt động bổ sung của

Myrn Balgrave

Linda Heppenstall

Sabine Levy

Ruth Liddle

Marcia Maria Lins de Medeiros

Kristan Mouat

Natalie Ncube

Pilar Quera Colomina

Trish Summerfield

Eleanor Viegas

Và các nhà giáo dục khác trên thế giới

Lời nói đầu

Với mong muốn làm phong phú thêm vốn sống cho các bạn trẻ - học sinh, sinh viên và các đối tượng thanh niên khác - bằng cách trang bị cho họ những giá trị tích cực và kỹ năng sống thiết thực, hữu ích trong hành trình vào đời, chúng tôi xin giới thiệu đến các bạn quyển sách ***Những Giá trị Sống cho Tuổi trẻ***.

Quyển sách này là một nguồn tài liệu tuyệt vời dành cho giáo dục viên, bao gồm giáo viên, nhân viên xã hội, huấn luyện viên hoặc lãnh đạo nhóm, những người đang và sẽ giảng dạy, hướng dẫn các nhóm thanh niên và người lớn trong môi trường học tập chính quy như trường phổ thông, đại học hay trong môi trường sinh hoạt công đồng như câu lạc bộ, nhà văn hóa v.v.

Những bài học ở đây được chuẩn bị, xây dựng kỹ lưỡng và đã trải qua quá trình giảng dạy thử nghiệm nên các hoạt động có thể sử dụng cho cả nhóm nhỏ và nhóm lớn thanh niên, bởi lẽ các hoạt động dành cho đối tượng này vốn cần sự chuẩn bị cẩn thận và đòi hỏi nguồn lực tối thiểu.

Mặc dù sẽ rất có lợi cho giáo dục viên nếu được tập huấn trước khi sử dụng sách này, tuy nhiên đây không phải là yêu cầu bắt buộc. Song chúng tôi đề nghị rằng những người lần đầu tiên sử dụng quyển sách hãy vui lòng đọc qua phần giới thiệu sơ nét về nguồn gốc và bối cảnh ra đời của Chương trình Giá trị Sống, phương pháp luận và mục đích của quyển sách, cũng như các bài học trước khi hướng dẫn các hoạt động cho học viên. Nhiều giáo dục viên nhận thấy việc làm này là hết sức cần thiết, vì khi bản thân tự chuẩn bị, họ sẽ hiểu, cảm nhận rõ hơn về bài học và có thời gian để suy ngẫm về một giá trị nhất định nào đó trước khi hướng dẫn cho học viên.

Do các bài học giá trị mang tính “hướng dẫn” hơn là “răn dạy” nên giáo dục viên chỉ đóng vai trò hỗ trợ, hướng dẫn học viên khám phá bài học theo cách thức lời cuốn nhất. Đa số giáo viên nhận thấy cách làm mới mẻ này tạo cho họ cơ hội lắng nghe học trò mỗi khi họ chia sẻ, tương tác và giao tiếp với bạn học. Bên cạnh đó, giáo viên cũng hiểu học trò của mình ở mức độ sâu sắc hơn. Nhiều giáo viên chia sẻ rằng bản thân họ nhận được vô vàn lợi ích từ việc hướng dẫn, giới thiệu các giá trị, chẳng hạn như mối quan hệ trong công việc và trong gia đình được cải thiện hơn, họ cảm thấy ít bị áp lực, căng thẳng hơn và ngày càng hứng thú với công việc, có cách nhìn, thái độ tích cực hơn.

Chúc anh chị nhận được lợi ích tối đa, gặt hái được kết quả tốt đẹp nhất khi sử dụng quyển sách này. Nếu có bất kỳ yêu cầu hỗ trợ nào trong quá trình sử dụng sách, hãy vui lòng liên hệ với chúng tôi theo địa chỉ sau:

Văn phòng chính **Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống - Living Values: an Educational Program** tại Việt Nam

649/36/34 Điện Biên Phủ (F9A Cư xá Tân Cảng), Phường 25, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: 08 3 899 1627 (Liên hệ chị Trish, chị Sen hoặc anh Tùng)

Hoặc thông qua địa chỉ email: vietnam@livingvalues.net để biết thêm thông tin về lịch sắp xếp tập huấn

Website: www.giatricuocsong.org

Các nhà chuyên môn nói gì về Chương trình Giá trị Sống?

“Đây là một chương trình rất có ý nghĩa, nhất là trong giai đoạn thanh thiếu niên ở Việt Nam đang trải qua nhiều thay đổi tích cực lẫn tiêu cực như hiện nay. Từ 'Giáo dục giá trị sống' nghe có vẻ lý thuyết nhưng thực tế lại hoàn toàn ngược lại, những giá trị cốt lõi của con người như Hoà bình, Tôn trọng, Trách nhiệm được truyền tải một cách nhẹ nhàng nhưng sâu sắc thông qua các hoạt động đa dạng, phù hợp từng lứa tuổi mà học viên/học sinh có thể tham gia, khám phá và trải nghiệm. Phản hồi của giáo viên/học sinh đã tham gia chương trình cho thấy họ rất hứng thú. Họ cho rằng nó nhẹ nhàng, dễ hiểu, dễ thực hiện và làm cho bầu không khí trong gia đình, nhà trường thân thiện hơn, ấm áp hơn, tôn trọng nhau hơn, hợp tác tốt hơn. Phương pháp thực hiện các hoạt động chương trình LVEP cũng là một điểm mạnh rất đáng lưu ý trong bối cảnh Việt Nam đang cố gắng khuyến khích các giáo viên thay đổi và đa dạng hoá các phương pháp giảng. Các hoạt động LVEP như suy nghĩ nhanh, làm việc nhóm, đóng vai, diễn kịch có thể áp dụng để tăng hiệu quả giáo dục chính khoá và ngoại khoá. Tôi mong muốn chương trình LVEP ngày càng được hỗ trợ nhiều hơn để có thể thực hiện, triển khai rộng rãi hơn, lồng ghép, tích hợp vào các môn học (như Giáo dục Công dân) ở Việt Nam. Tôi cũng mong mỗi có ngày các nhà giáo dục, biên soạn giáo trình Giáo dục Công dân ở Việt Nam tham khảo sâu sắc cả về mặt nội dung và phương pháp của LVEP.

- Lê Văn Hào

Viện Tâm lý học, thuộc Viện Khoa học Xã hội Việt Nam

“Qua khóa học, các em trưởng thành hơn trong cuộc sống và trong nghề tham vấn tâm lý của mình. 12 giá trị sống là 12 triết lý sống, 12 đạo lý sống, 12 kỹ năng sống. Với 12 giá trị đó, chúng ta có một nhận thức đúng hơn về cuộc sống, về người khác và bản thân mình, giúp chúng ta định nghĩa cuộc sống là gì và sống như thế nào, trong đó có cả nhận thức cái chết. Chúng ta biết sự sống kết thúc như thế nào và ta phải đối diện với nó ra sao. Các sinh viên được học khóa này đã có được một triết lý sống đúng đắn và sau này sẽ là những nhà tham vấn giỏi hơn, có chất lượng hơn.”

- Trần Tuấn Lộ

Trưởng khoa Tâm lý, trường Đại học Dân lập Văn Hiến

“Bạn thấy ai là người bình an nhất? Khi nào bạn thấy bình an nhất? Đã có ai đặt câu hỏi như vậy với bạn một cách ân cần hay có bao giờ bạn dành thời gian tự trả lời những câu hỏi đó một cách nghiêm túc chưa? Lần đầu tiên khi đọc những câu hỏi trong giáo trình này, tôi đã thấy bất ngờ và thú vị bởi nội dung và đặc biệt là phương pháp giáo dục gợi mở của chương trình. Xuyên suốt 12 giá trị luôn luôn là những câu hỏi giản dị nhất, cấu trúc đơn giản nhất nhưng lại giống như một chiếc chìa khóa mở từng cánh cửa khám phá từng lớp, từng lớp suy nghĩ. Bước ra khỏi khoảng lặng suy nghĩ ấy, bạn bỗng thấy mình trở nên mạnh mẽ đầy năng lượng như cơ thể vừa hít một hơi thở thật sâu. Ý tưởng xây dựng chương trình Giáo dục Giá trị Sống trên truyền hình đã đến với tôi ngay khi đọc xong cuốn giáo trình. Tôi đã gặp chị Trish Summerfield, Giám đốc Trung tâm Giáo dục Giá trị Sống, đề nghị xây dựng chương trình **Quà tặng cuộc sống** dựa trên giáo trình giáo dục Giá trị Sống, với thời lượng 40 phút đã được phát sóng liên tục vào 20h tối thứ 4 hàng tuần trên kênh VTV2 trong suốt 2 năm 2007 và 2008.”

- Lương Thanh Hà

Đạo diễn chương trình **Quà tặng cuộc sống**, Đài truyền hình Việt Nam

“Xin cảm ơn “Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống” (LVEP) đã mang đến cho trường THPT DL Đinh Tiên Hoàng, Hà Nội từ tháng 05 năm 2001 đến nay. Trường Đinh Tiên luôn sẵn

sàng giúp đỡ những học sinh gặp khó khăn về rèn luyện đạo đức cũng như kết quả học tập. Sự thành công của chúng tôi trong những năm qua một phần lớn do chúng tôi đã đưa “Chương trình Giáo dục các Giá trị sống” vào dạy chính khóa trong nhà trường, giúp học sinh biết nêu cao những giá trị nhân bản, tốt đẹp của con người để tự điều chỉnh nhân cách. Chúng tôi đã kết hợp dạy chương trình giáo dục “các Giá trị Sống” với chương trình “các kỹ năng sống” để chuẩn bị tốt hành trang cho học sinh chúng tôi học lên và đi vào cuộc sống.

Trường Đinh Tiên Hoàng, Hà Nội có lẽ là trường phổ thông đầu tiên của Việt Nam áp dụng LVEP vào chương trình giáo dục chính thức cho học sinh, và LVEP sẽ mãi mãi đi cùng chúng tôi trên hành trình đổi mới và nâng cao chất lượng giáo dục.”

- Tiến sĩ Nguyễn Tùng Lâm,
Hiệu trưởng trường THPT DL Đinh Tiên Hoàng
Nguyên Phó Chủ tịch Hội Tâm lý Giáo dục Hà Nội

“Qua lớp Giá trị Sống, tôi biết được mục đích sống của mình là gì. Tôi hiểu được lợi ích của lòng khoan dung, của những suy nghĩ, lời nói tốt đẹp dành cho người khác. Tôi cũng hiểu được thế nào là hợp tác cùng người khác.”

- Trần Thị Nam Phương
Bác sĩ

“Hiện tượng bỏ trốn, đánh lộn, cãi nhau, bị kỷ luật không xảy ra ở những học viên đã được học Giá trị Sống trong các lớp thí điểm nữa.”

- Nguyễn Văn Cường
Trung tâm Giáo dục – Lao động xã hội số 4

“Theo tôi, tất cả cán bộ của Trung tâm, gia đình học viên đều cần được học Giá trị Sống để việc giáo dục học viên hiệu quả hơn. Vì thế, tôi thấy là gia đình của học viên cũng cần được tư vấn và nếu có một tài liệu dành riêng cho hoạt động tư vấn về Giá trị Sống cho gia đình học viên thì hay quá.”

- Phùng Quang Thức
Giám đốc Trung tâm Giáo dục – Lao động xã hội số 6

“Trong giờ học về Giá trị Sống ở Trung tâm cai nghiện, tôi từng thấy những giọt nước mắt buồn khổ của học viên khi chia sẻ những suy nghĩ, khám phá về những Giá trị và hối tiếc mình đã không mang lại hạnh phúc cho gia đình trong khi mình đã nhận được rất nhiều tình yêu thương của người thân. Tôi cũng từng bị cuốn vào những giờ giảng sôi nổi của cán bộ và học viên khi họ được đặt vào những tình huống gây tái nghiện có thể diễn ra khi trở về cộng đồng và cùng nhau tìm cách giải quyết.

Tại lớp học Giá trị Sống tôi đang giảng ở trường Sư phạm gồm các cán bộ lớp năm thứ 2, sinh viên thường dùng các từ “bỏ ích”, “án tượng” và “hứng thú” để đánh giá về các giờ học. Tôi nhớ nhất “**phiên đấu giá các Giá trị Sống**” đã diễn ra vô cùng sôi nổi và “quyết liệt”. Ai cũng muốn mua bằng được những Giá trị cần thiết cho mình. Nhiều em nói: “Em muốn mua tất cả các Giá trị này vì em thấy Giá trị nào em cũng cần”. Sau buổi học về Giá trị Yêu thương, em Huyền, lớp trưởng, sinh viên khoa Tiểu học đã nói: “Hôm nay em bị ốm, em định xin nghỉ học, nhưng em đã cố gắng đi học và bây giờ em thấy là nếu em nghỉ buổi học hôm nay thì rất tiếc”.

- Hoàng Thị Việt Hồng
Cục Phòng chống tệ nạn xã hội, Chuyên gia đào tạo LVEP

“Phương pháp dạy là chủ động chứ không áp đặt, không một chiều thuyết giảng. Người học có thể phát biểu những suy nghĩ thực của họ khi trả lời các câu hỏi mở và người hướng dẫn cần chấp nhận, tôn trọng và đánh giá cao mọi ý kiến, mọi cảm xúc chứ không phê phán, không chụp mũ, không quy kết, không rao giảng. Vì vậy, người hướng dẫn (facilitator) cần trải qua một khóa

đào tạo các kỹ năng, cách thức tạo một bầu không khí an toàn, đáng tin cậy, để người học cảm thấy an tâm mà bộc bạch những suy nghĩ, cảm xúc thực của riêng họ. Ngoài ra, người Việt chúng ta rất thích được chia sẻ trước lớp kết quả thảo luận của nhóm, vì vậy người hướng dẫn nên dành thời gian để các nhóm đều được đứng lên chia sẻ trước cả lớp.”

- Hàn Thị Thu Vân
Cộng tác viên LVEP



Mục lục

Bối cảnh

Hướng đến các giá trị	1
Chương trình Giáo dục các Giá trị sống là gì	1
Mục đích của Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống	1
Đặc thù của chương trình	1
Hoàn cảnh ra đời	2

Giới thiệu

Giới thiệu Chương trình Giáo dục các Giá trị sống	
Bầu không khí dựa trên nền tảng các giá trị	
Các bài học Giá trị Sống	
Yếu tố hỗ trợ khám phá các giá trị	
Tiếp nhận Thông tin	
Suy ngẫm	
Khám phá các giá trị qua thực tế cuộc sống	
Thảo luận	
Khám phá các ý tưởng	
Thể hiện hiểu biết và cảm nhận về giá trị một cách sáng tạo	
Phát triển kỹ năng	
Các kỹ năng xã hội và cảm xúc của cá nhân	
Các kỹ năng giao tiếp	
Xã hội, Môi trường và Thế giới	
Hội nhập các giá trị vào cuộc sống	
Tập huấn LVEP	
Những hoạt động giá trị này là bước khởi đầu nhằm làm nổi bật những giá trị văn hóa của chúng ta	
Khi nào tôi có thời gian để dạy các giá trị	
Ai dạy các Bài học cơ bản	
Làm sao để bắt đầu Chương trình	
Tại sao phải bắt đầu với bài học về giá trị Hòa bình và Tôn trọng	
Trật tự được đề nghị khi dạy về giá trị cho thanh niên	
Liệu tôi có cần phải thực hiện tất cả các hoạt động không	
Kết hợp các giá trị trong chương trình học tập hiện hành	
Học cách chấp nhận và một bầu không khí lấy giá trị làm nền tảng	
Đón nghe tất cả các câu trả lời	
Những ký hiệu được dùng trong bài học	
Học viên và Giáo viên - Hãy chia sẻ các hoạt động của bạn với thế giới	

Mục đích

Các giá trị trong mối liên hệ với bản thân	
13	
Phát triển các kỹ năng cảm xúc và xã hội	
Các giá trị trong mối quan hệ với mọi người	18
Phát triển các kỹ năng giao tiếp giữa con người với con người	

Các Giá trị, Xã hội và Thế giới 21
Đóng góp cho một xã hội rộng lớn hơn với sự tôn trọng, tin cậy và có mục đích

Các bài học giá trị

1. Hòa bình	24
2. Tôn trọng	43
3. Yêu thương	56
4. Khoan dung	72
5. Trung thực	85
6. Khiêm tốn	95
7. Hợp tác	106
8. Hạnh phúc	118
9. Trách nhiệm	132
10. Giản dị	144
11. Tự do	155
12. Đoàn kết	160

Phụ lục

Phụ lục 1: Bản đồ Tâm trí	169
Phụ lục 2: Các bước giải quyết bất hòa	170
Phụ lục 3: Hai con chim	171
Phụ lục 4: Ngọn lửa trong rừng rậm	172
Phụ lục 5: Thẻ tình huống	173
Phụ lục 6: Tuyên bố của James O.C.Jonah	176
Phụ lục 7: Một bát súp	177
Phụ lục 8: Hoàng đế và các hạt giống hoa	178
Phụ lục 9: Thẻ tình huống - Trung thực	179
Phụ lục 10: Các Bài tập Thư giãn/Tập trung	181
Lời cảm ơn	183



BỐI CẢNH

HƯỚNG ĐẾN CÁC GIÁ TRỊ

Ngày nay trẻ em khắp nơi trên thế giới đang bị đe dọa bởi tình trạng bạo lực, lạm dụng, cũng từ đó tệ nạn xã hội ngày càng gia tăng, tình trạng thiếu tôn trọng người khác cũng như thiếu ý thức bảo vệ môi sinh ngày càng đáng báo động. Các bậc phụ huynh và các nhà giáo dục của nhiều quốc gia đang kêu gọi sự trợ giúp cho việc giải quyết tình trạng đáng báo động này. Một trong những cách được nhiều người tin tưởng và cho là hiệu quả, đó là tập trung vào việc giảng dạy các giá trị. Cũng từ đó, *Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống (LVEP)* đã được đưa ra để đáp ứng lời kêu gọi hướng đến các Giá trị.



CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC CÁC GIÁ TRỊ SỐNG (LVEP) LÀ GÌ?

Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống (LVEP) là một chương trình giáo dục về các Giá trị. Chương trình này đưa ra một loạt các hoạt động mang tính trải nghiệm và các phương pháp thực hành dành cho giáo viên và người hướng dẫn nhằm giúp thanh thiếu niên có điều kiện khám phá và phát triển 12 Giá trị căn bản của cá nhân như: *Hợp tác, Tự do, Hạnh phúc, Trung thực, Khiêm tốn, Yêu thương, Hòa bình, Tôn trọng, Trách nhiệm, Giản dị, Khoan dung, và Đoàn kết*. Chương trình LVEP cũng có những tài liệu đặc biệt dành cho các bậc cha mẹ, những người làm công tác chăm sóc, cũng như những người tị nạn và trẻ em bị ảnh hưởng bởi chiến tranh. Đến tháng 8 năm 2008, Chương trình LVEP đã được phổ biến trên 8000 địa điểm thuộc 80 quốc gia khác nhau trên thế giới. Theo báo cáo của các nhà giáo dục, học viên ở những nơi này đều nhiệt tình tham gia các hoạt động, họ bị lôi cuốn vào những buổi thảo luận và thực hành các Giá trị. Các giáo viên cũng ghi nhận rằng sau khi học về Giá trị, học viên có vẻ thoải mái, tự tin hơn, biết tôn trọng người khác hơn, suy nghĩ tích cực hơn, kỹ năng ứng xử cũng được nâng cao hơn, và họ trở nên nhanh nhạy hơn trong công việc.

Mục đích của Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống

- ♦ Giúp mỗi người suy ngẫm về 12 Giá trị và tác động thực tế của việc thể hiện những Giá trị này với chính mình, với người khác, với cộng đồng và với thế giới.
- ♦ Đào sâu hiểu biết, tạo động cơ và tinh thần trách nhiệm cho các học viên trong những lựa chọn mang tính cá nhân và xã hội theo hướng tích cực.
- ♦ Tạo cảm hứng cho các học viên trong việc lựa chọn những Giá trị mang tính cá nhân, xã hội, đạo đức và tinh thần, cũng như ý thức thực hành các phương pháp được hướng dẫn nhằm phát triển và đào sâu hơn các Giá trị này.
- ♦ Động viên, khuyến khích những người làm công tác giáo dục, để họ nhận thức được rằng giáo dục là một chương trình cung cấp cho học viên những triết lý sống, giúp các học viên trưởng thành, phát triển năng lực của bản thân, có được chọn lựa đúng đắn và dễ dàng hòa nhập với cộng đồng.

Đặc thù của Chương trình

LVEP là một tổ chức phi lợi nhuận, được UNESCO ủng hộ và được Ủy ban Quốc gia về UNICEF của Tây Ban Nha, Tổ chức Hành tinh, Tổ chức Brahma Kumaris bảo trợ với sự cố vấn của nhóm chuyên gia giáo dục UNICEF (New York). Cuốn sách này bao gồm các hoạt động Giá trị dành cho Thanh niên. Ngoài ra, bộ sách của *Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống* còn có các quyển sau:

- ❖ Những hoạt động Giá trị dành cho Trẻ em từ 3 - 7 tuổi
- ❖ Những hoạt động Giá trị dành cho Trẻ em từ 8 - 14 tuổi

- ❖ Những hoạt động Giá trị dành cho Thanh niên
- ❖ Sách hướng dẫn tập huấn dành cho các giáo dục viên LVEP
- ❖ Sách hướng dẫn hỗ trợ dành cho các nhóm Phụ huynh
- ❖ Những hoạt động Giá trị dành cho người tị nạn và trẻ em bị ảnh hưởng bởi chiến tranh
- ❖ Những hoạt động Giá trị dành cho Trung tâm Cai nghiện Ma túy

Cuốn **Những Giá trị Cuộc sống** mang tính suy ngẫm và mường tượng cao, nhằm khơi dậy tính sáng tạo và tiềm năng sẵn có ở mỗi học viên. Các hoạt động giao tiếp giúp học viên biết cách ứng xử với người khác sao cho ôn hòa; các hoạt động nghệ thuật như ca hát, nhảy múa giúp tinh thần họ thêm phấn chấn và hứng khởi, trò chơi kích thích tư duy và tăng thêm phần sinh động, vui vẻ cho cuộc sống của họ. Thêm vào đó, những cuộc thảo luận nhóm sau mỗi hoạt động còn giúp học viên khám phá mức độ ảnh hưởng của những kiểu thái độ và hành vi khác nhau. Ngoài ra, sách cũng cung cấp các hoạt động khác nhằm tăng cường nhận thức về trách nhiệm cá nhân và xã hội, về công bằng xã hội; việc phát triển lòng tự trọng và đức tính khoan dung cũng được giới thiệu thông qua các bài tập trong tập sách này.

HOÀN CẢNH RA ĐỜI

Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống được triển khai từ một dự án quốc tế bắt đầu từ năm 1995 do *Trường Đại học Brahma Kumaris* thực hiện để kỷ niệm 50 năm ngày thành lập Liên Hiệp Quốc. Nhằm kêu gọi sự chia sẻ các Giá trị cho một thế giới tốt đẹp hơn, dự án này tập trung vào 12 Giá trị mang tính phổ quát. Chủ đề được lấy trong lời mở đầu của Hiến chương Liên Hiệp Quốc, khẳng định lòng tin vào quyền cơ bản của con người, về phẩm cách và Giá trị của mỗi người.

Sách hướng dẫn các Giá trị Sống (Living Values: A Guidebook) là một phần của dự án **Chia sẻ các Giá trị vì một thế giới tốt đẹp hơn**. Ngoài việc cung cấp những bài học về 12 Giá trị cơ bản, đưa ra cách nhìn nhận cá nhân cho sự sáng tạo và duy trì những thay đổi tích cực, gợi mở những đề tài thảo luận và các hoạt động nhóm có hướng dẫn, sách còn giới thiệu những phân hoạt động Giá trị dành cho học sinh, sinh viên có thể áp dụng ngay trong lớp học. Chương trình dành cho lớp học mang tính phác họa nói trên đã trở thành nguồn cảm hứng và động lực thúc đẩy cho **Các Giá trị Sống: Một Sáng kiến Giáo dục** (LVEI, Living Values: An Education Initiative) ra đời.

LVEI ra đời từ sự kiện 20 nhà giáo dục trên khắp thế giới tập hợp tại trụ sở của UNICEF ở thành phố New York vào tháng 8 năm 1996 để thảo luận về: nhu cầu của trẻ em, những trải nghiệm khi tiếp xúc với các Giá trị. Hai tập sách **Hướng dẫn các Giá trị Sống** và **Công ước về Quyền Trẻ em** được các nhà giáo dục trên thế giới xem là nguồn tư liệu chính cho việc giảng dạy, trong đó mục tiêu của chương trình là giáo dục các Giá trị - ở cả những nước phát triển và những nước đang phát triển. Chương trình đã được đưa vào thử nghiệm kể từ tháng 2 năm 1997 và từ đó, **Chương trình các Giá trị Sống** đã và đang trên đà phát triển rộng khắp.



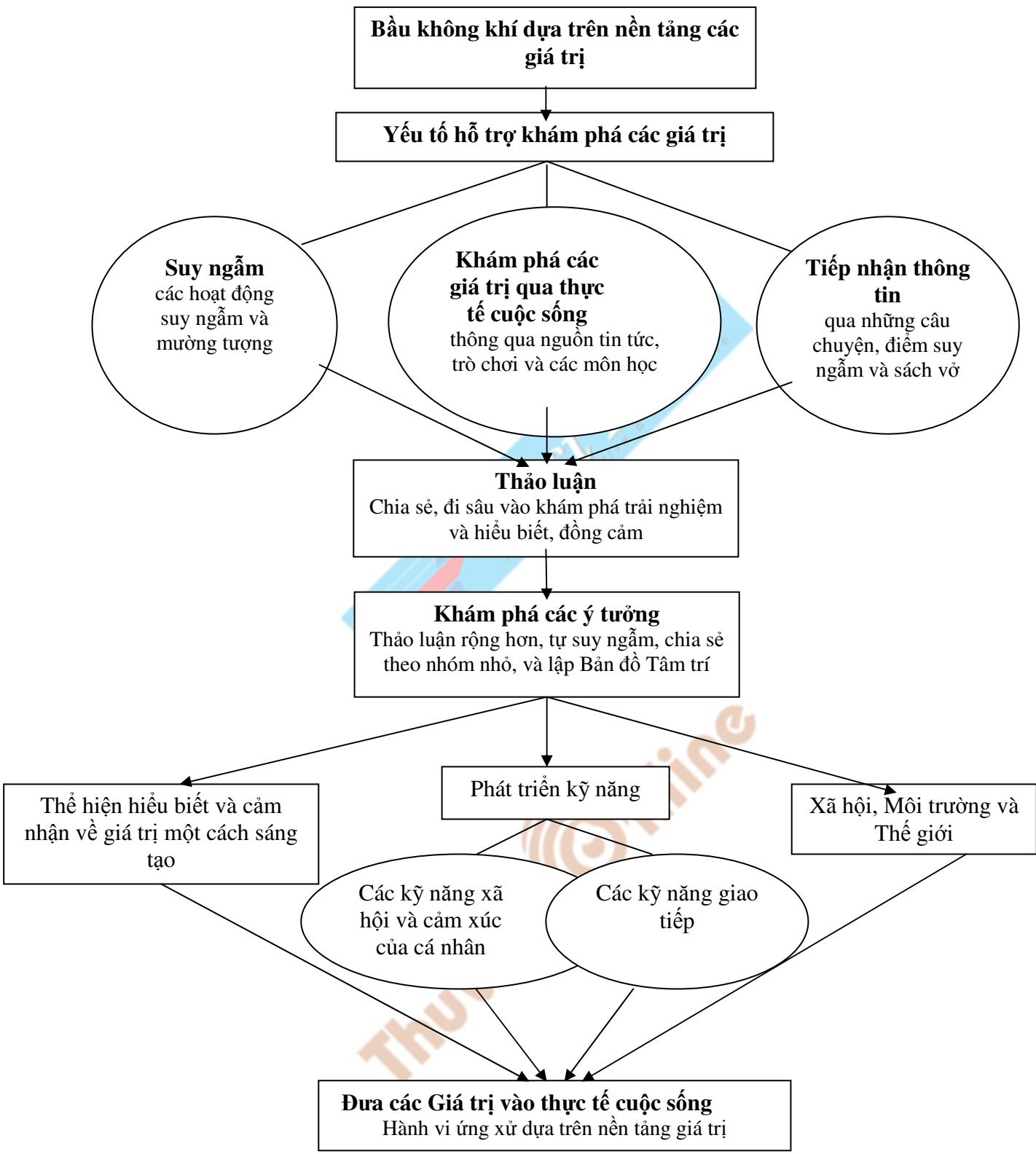
GIỚI THIỆU

Giảng dạy các Giá trị Sống

Làm thế nào để “dạy” về các giá trị? Làm thế nào để khuyến khích thanh niên khám phá, tìm hiểu và phát triển các giá trị cũng như những kỹ năng sống, thái độ sống, nhằm giúp họ phát huy hết tiềm năng sẵn có của mình? Và làm thế nào để thanh niên biết mình có thể tạo nên sự khác biệt trên thế giới này và cảm thấy bản thân có đủ khả năng tạo dựng một thế giới tốt đẹp hơn?

Chương trình Giáo dục các Giá trị sống là một chương trình giáo dục mang tính toàn diện, bởi vì chúng tôi tin rằng học sinh, sinh viên cần được trang bị nhiều kỹ năng sống khác nhau, thích hợp cho mọi lĩnh vực. Nếu thanh niên yêu thích các giá trị, cam kết sống với các giá trị, họ sẽ có đầy đủ kỹ năng xã hội, nhận thức và sự thấu hiểu để ứng dụng các giá trị này vào cuộc sống của mình. Trên cơ sở đó, **Mô hình Lý thuyết LVEP (Giáo dục các Giá trị Sống) và các Hoạt động Giá trị Sống** ra đời. LVEP cung cấp những phương pháp và hoạt động hướng dẫn giá trị cho các giáo dục viên để chủ động tạo cơ hội cho học viên khám phá và trải nghiệm 12 giá trị mang tính phổ quát. Học viên sẽ nhận được nhiều lợi ích qua việc phát triển các kỹ năng, cũng như qua khám phá, hiểu biết và ứng dụng các giá trị.

Sau vài tháng áp dụng, những giáo viên tâm huyết với chương trình nhận thấy rằng mỗi giao tiếp trong nhà trường được cải thiện hơn, mọi người biết tôn trọng và quan tâm đến nhau nhiều hơn. Thường thì ngay đến những học sinh có hạnh kiểm xấu cũng thay đổi đến mức không ngờ. Trong nỗ lực tìm hiểu tại sao cách tiếp cận này lại hiệu quả như vậy, một số giáo viên đã hỏi thêm về cơ sở lý thuyết của LVEP, những phương pháp nào được sử dụng trong LVEP? Sơ đồ sau sẽ mô tả quá trình khám phá và phát triển các giá trị được sử dụng trong LVEP. Có hai quá trình hỗ trợ song song: thứ nhất là tạo ra một bầu không khí lấy giá trị làm nền tảng, thứ hai là thực hiện các hoạt động giá trị.



Bầu không khí dựa trên nền tảng các giá trị

Xây dựng một bầu không khí có sự thấu hiểu lẫn nhau để tất cả mọi người đều cảm nhận được tình yêu thương, thấy mình có giá trị, được tôn trọng và an toàn.

Việc tạo nên bầu không khí dựa trên các giá trị trong bước chuẩn bị môi trường học tập là điều cần thiết để khám phá và phát huy tối đa các giá trị tích cực. Một môi trường giáo dục lấy người học làm trung tâm, mà trong đó các mối quan hệ dựa trên lòng tin cậy, quan tâm và tôn trọng sẽ khơi dậy động cơ tốt đẹp, sự sáng tạo tự nhiên, và gia tăng sự hiểu biết, đồng cảm.

Xây dựng “*Bầu không khí dựa trên nền tảng các giá trị*” là bước đầu tiên trong **Sơ đồ Phát triển các Giá trị**. Do đó, trong quá trình tập huấn, các giáo dục viên được yêu cầu thảo luận những phương pháp dạy học tối ưu sao cho người học cảm thấy được yêu thương, được cảm thông, tôn trọng, và có cảm giác an toàn. Trong lúc thảo luận phương pháp giúp người học trải nghiệm những cảm giác ấy, bản thân người tập huấn đang tạo ra môi trường như thế.

Mô hình Lý thuyết LVEP khẳng định rằng học viên sẽ có cơ hội phát huy tối đa tiềm năng của mình trong một môi trường học tập có sự khuyến khích, ủng hộ, quan tâm và sáng tạo. Mọi hình thức kiểm soát bằng cách đe dọa, trừng phạt, gây sợ hãi, xấu hổ chỉ khiến học viên cảm thấy không phù hợp, tổn thương, ngưng ngừng và bất an. Từ đó họ sẽ có cảm giác như mình là “người thừa”, và không còn mấy thích thú với việc học tập. Những học viên gặp rắc rối trong các mối quan hệ ở trường cảm thấy muốn rút lui, từ bỏ hết tất cả; một số người đâm ra chán nản, số khác lại rơi vào vòng lẩn quẩn “*trách cứ → đổ lỗi → tức giận → trả thù → trách cứ*” - và hành vi bạo lực là điều không thể nào tránh khỏi.

Tại sao 5 cảm giác này - *thấu hiểu, yêu thương, có giá trị, tôn trọng và an toàn* - lại được lựa chọn để xây dựng *Mô hình Lý thuyết LVEP*? Tình yêu thương hiếm khi được quan tâm nhắc đến trong những hội nghị chuyên đề về giáo dục. Tuy nhiên, là con người, chẳng ai lại không muốn được yêu thương và tôn trọng, chẳng ai lại không mong mình có được sự cảm thông và an toàn. Nhiều nghiên cứu về khả năng phục hồi tâm lý nhanh chóng đã cho thấy tầm quan trọng của chất lượng mối quan hệ giữa người trẻ tuổi và những người trưởng thành có ý nghĩa trong cuộc sống của họ, thường là thầy cô.

Môi trường học tập sẽ như thế nào khi chúng ta cảm thấy có tình yêu thương, có giá trị và được tôn trọng? Điều gì xảy ra trong mối quan hệ giữa chúng ta với giáo viên - những người tạo bầu không khí hỗ trợ, an toàn trong lớp học? Nhiều người đã có kinh nghiệm trong chuyện này, chẳng hạn như con của giáo dục viên, chúng tìm thấy điều tích cực, sự khích lệ và nguồn cảm hứng từ cha mẹ mình. Trái lại, chúng ta cảm thấy thế nào khi một giáo dục viên, ở trường hoặc ở nhà, ưa chỉ trích, chê bai, tỏ ra khó chịu và căng thẳng hoặc khi những học trò khác bị ức hiếp, nạt nộ hay bị xúc phạm? Trong khi yếu tố khuyến khích, gọi lên cảm hứng thích thú có thể khơi dậy sức sáng tạo, thì những phương pháp gây bối rối, lo lắng, phê bình, chỉ trích, tạo áp lực và trừng phạt lại làm chậm quá trình tiếp thu, học hỏi. Chỉ với suy nghĩ ác cảm, ghét bỏ hoặc chê trách cũng có thể khiến con người ta rời bỏ, không thể tập trung hết tâm sức cho nhiệm vụ. Gần đây, các chuyên gia trong lĩnh vực thần kinh học đang khám phá ra những tác động tích cực đối với sự phát triển não bộ khi trẻ được cổ vũ, động viên, và những tác động có hại khi mang những trải nghiệm đau buồn, chấn thương tâm lý.

Lumsden lưu ý rằng một môi trường học đường có sự quan tâm, khuyến khích sẽ tạo cảm giác thích thú học tập và học lực cũng cải thiện thấy rõ (Lumsden, 1994). Và một môi trường như thế cũng giúp giảm hẳn hành vi bạo lực, và tạo thái độ tích cực đối với việc học tập (Riley, Cooper, 2000).

Hiện nay trong nền giáo dục, việc nâng cao thành tích học tập của học sinh đã trở thành áp lực đè nặng lên các giáo viên. Cũng vì áp lực điểm số mà dẫn đến căn bệnh thành tích, khiến chất lượng dạy bị hạn chế, giáo viên cũng không còn thời gian và nhiệt tâm cho việc tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp với học sinh. Lòng đam mê, thích thú vốn có trong nghề sư phạm bị mai một dần. Điều này cũng ảnh hưởng xấu đến động cơ học tập và bầu không khí lớp học. Alfie Kohn cho rằng “*Cái giá phải trả cho căn bệnh thành tích chính là đánh mất việc “học thật sự”*”. Về cơ bản, hầu như những gì mà các học giả đang tranh cãi hiện nay thì chỉ quanh đi quẩn lại ý tưởng học tập

và động cơ sai, và càng bị thúc ép nhiều, khả năng càng hạn chế đi” (Janis, Senge, 2000). Thành tích sẽ tự nâng lên khi việc học tập thật sự có chất lượng. Học tập thật sự và động cơ học tập gia tăng trong bầu không khí lấy giá trị làm nền tảng, nơi mà giáo dục viên sống đúng với những giá trị của chính mình, có tình thương đối với học viên và giúp học viên phát triển các kỹ năng hiểu biết, trải nghiệm giá trị. Điều này không có nghĩa là việc dạy học xuất sắc sẽ luôn xảy ra khi có bầu không khí tràn đầy giá trị; bản thân người giáo viên mẫu mực đã là một giáo viên xuất sắc rồi. Tuy nhiên, như Terry Lovat và Ron Toomey kết luận trong nghiên cứu của họ: “*Giáo dục các Giá trị ngày càng được nhìn nhận là có sức mạnh vượt lên khỏi lời răn dạy đạo đức chi tiết đến mức hạn chế trong cách nhìn hoặc những vấn đề thuộc về tư cách công dân. Nó đang được xem là trung tâm của tất cả thành quả mà giáo viên và nhà trường có tâm huyết có thể hy vọng đạt được thông qua việc dạy về giá trị. Chỉ riêng về mặt này thì việc giáo dục các giá trị có thể được xem là “một mắt xích bị thiếu” ở một giáo viên ưu tú... và việc giáo dục có chất lượng (2006)*”.

Trở thành tấm gương sống đúng với các giá trị

Trong các **Hội thảo LVEP** dành cho Giáo dục viên, những chủ đề như: “*Giá trị của chúng ta và sự phát triển các giá trị ở trẻ nhỏ*”, “*Thắp sáng ước mơ*” được đề ra dành riêng cho giáo dục viên để phát huy các giá trị trong cuộc sống của chính họ và nhận diện ra những giá trị nào là quan trọng nhất đối với họ, đồng thời chia sẻ các phương pháp dạy học chất lượng để tạo ra môi trường học tập lý tưởng. Nhiều giáo dục viên đã khám phá ra vẻ đẹp và tầm quan trọng của việc lắng nghe, tạo điều kiện để có sự chấp nhận, trân trọng và được là chính mình.

Chính những con người trưởng thành, chín chắn như thầy cô giáo là hình mẫu có sức ảnh hưởng mạnh mẽ đến học trò. Do tuổi trẻ là lứa tuổi ham tìm tòi khám phá, lại hay hoài nghi, nên họ sẽ rất thích thú với những giáo dục viên có lòng đam mê làm những điều tích cực cho thế giới và thực hành những gì mình nói.

Kỹ năng tạo dựng bầu không khí dựa trên nền tảng các giá trị

Mô hình *Lý thuyết LVEP* cùng phần *Nhận thức, Khuyến khích và Xây dựng* những Hành vi Tích cực kết hợp việc giảng dạy quản lý bất trắc - giải quyết các vấn đề, tình huống bất ngờ xảy ra - theo cách tiếp cận mang tính nhân văn như trên giúp chúng ta nhận ra rằng đã là con người, ai cũng mong muốn được yêu thương và tôn trọng. Chính sự quan tâm, yêu thích và tôn trọng trong khi chỉ ra những tính cách thích hợp có thể giúp học sinh hình thành khả năng phân tích kiểu hành vi của mình hoặc những kỹ năng học thuật khác, và phát triển năng lực tự đánh giá một cách tích cực và phát huy bản năng tiềm ẩn. Theo cách tiếp cận này, mối quan hệ con người được cải thiện cũng như sức tiếp thu, lĩnh hội nhạy hơn và nhu cầu của học sinh được đáp ứng.

Kỹ năng tạo dựng bầu không khí dựa trên nền tảng giá trị cũng bao gồm các hoạt động: lắng nghe tích cực, đưa ra quy tắc hợp tác; đưa ra những dấu hiệu nhỏ thông báo giữ yên lặng, tập trung, khơi dậy cảm giác bình yên hoặc tôn trọng; giải quyết mâu thuẫn; và hình thức kỷ luật dựa trên giá trị. *Lắng nghe tích cực* là một phương pháp hiệu quả dành cho những thanh niên hay tỏ ra kháng cự, bất hợp tác. Phương pháp này lâu nay được các tư vấn viên và các nhà trị liệu áp dụng. Thomas Gordon cũng đề nghị các giáo viên nên bắt đầu làm quen và sử dụng phương pháp *Lắng nghe tích cực*. Ông cho rằng tức giận là một cảm xúc thứ phát. Ý tưởng độc đáo này rất hữu ích trong việc cải thiện mối quan hệ giữa giáo dục viên với những học sinh “ngang bướng”.

Xác định quy tắc hợp tác là một cách giúp tăng thái độ nhiệt tình tham gia và tự chủ của học viên. Nhiều giáo dục viên cho rằng khi thanh niên đóng góp vào quá trình xây dựng quy tắc ứng xử, họ sẽ tuân thủ kỷ luật nghiêm túc hơn, và có trách nhiệm hơn trong việc quản lý hành vi của mình, đồng thời qua đó khuyến khích những hành vi tích cực ở bạn bè đồng trang lứa.

Việc tập huấn LVEP trong khuôn khổ *kỷ luật dựa trên nền tảng các giá trị* cũng kết hợp với những lý thuyết về quản lý bất trắc, hiểu biết tính nhân văn của học viên và niềm tin vào tầm quan trọng của các mối quan hệ lành mạnh, hạnh phúc. Một số người sử dụng phương pháp quản lý bất trắc xem thanh niên như là cỗ máy; nhu cầu cần có cảm giác được chấp nhận và có giá trị – từ thầy cô và/hoặc bạn cùng trang lứa – thì không được xem là nhân tố trọng yếu trong việc hình thành

kiểu hành vi ứng xử đúng đắn. Khi nhu cầu chính đáng này được xem là một phần của kế hoạch can thiệp, kết quả thành công sẽ vượt quá sự mong đợi.

Với Mô hình Lý thuyết LVEP, giáo dục viên có thể đánh giá các yếu tố tích cực và tiêu cực ảnh hưởng đến học sinh, lớp học hoặc trường học, và điều chỉnh các yếu tố để giúp học sinh cảm thấy mình được yêu thương, tôn trọng, thấu hiểu và an toàn hơn là cảm thấy ngưng đọng, bị cô lập, tổn thương, sợ hãi và bất an. Những bước chuẩn bị để giải quyết mâu thuẫn có nhân mạnh đến việc lập kế hoạch hỗ trợ xây dựng hành vi tích cực của học sinh. Giáo viên tập trung vào việc đối xử với học sinh sao cho họ cảm thấy mình được động viên, khích lệ tinh thần trách nhiệm trong việc tự điều chỉnh hành vi của bản thân. Chẳng hạn, với những học sinh có thái độ tiêu cực và gây ra những hậu quả, trong khoảng thời gian phải trả giá cho hậu quả ấy, họ sẽ không bị đối xử giống như một “kẻ xấu”. Ngoài ra, có những lúc giáo viên cảm thấy tốt nhất là vững vàng, kiên quyết, nghiêm túc hay thậm chí là cứng rắn nhằm giúp học sinh xây dựng khả năng tự điều chỉnh bản thân trong khi đang “trả giá” cho những hậu quả đã gây ra. Điều này phản ánh trong công trình nghiên cứu của Satir; cảm nhận tràn đầy tình yêu thương và những điều tốt đẹp là hạt giống nảy nở những hình thức ứng xử giao tiếp và hành vi tích cực của thanh niên.

Các bài học Giá trị Sống

Có 12 bài học về giá trị trong quyển sách ***Những Giá trị Cuộc Sống***, mỗi bài học đề cập đến một giá trị khác nhau. Mỗi bài học được thiết kế dựa theo góc nhìn tâm lý học, đặc biệt thích hợp với học viên mang tư tưởng chống đối hoặc bị cách ly, cô lập. Các hoạt động giúp hạn chế đến mức tối thiểu thái độ chối bỏ, kháng cự - làm cho học viên cảm thấy những giá trị này thật sự có liên quan đến bản thân và mang lại lợi ích cho họ. Chẳng hạn, việc giảng giải cho học viên rằng không nên gây gổ, đánh nhau trong trường không chỉ không mấy hiệu quả, mà nó còn khiến cho những học viên “cá biệt” thêm thờ ơ, bực bội, thậm chí muốn chống đối lại. Cách tốt nhất ở đây là nên bắt đầu mỗi bài học về giá trị Hòa bình bằng một bài tập mường tượng. Điều này sẽ giúp khơi dậy khả năng sáng tạo vốn có của tất cả học viên. Một khi các học viên phát triển được tiếng nói bình an, họ sẽ càng được cổ vũ, khích lệ để tiếp tục thảo luận về kết quả của sự bình an – cũng như sự bạo lực, bạo hành.

Từng đơn vị bài được thiết kế sao cho người học cảm thấy có liên quan và có ý nghĩa đối với bản thân.

Thường thì các giá trị chỉ được hướng dẫn ở mức độ nhận thức, vì lý do này nên giáo dục viên cần thực hiện tất cả hoặc gần như tất cả các bài học trong mỗi đơn vị bài mà họ muốn học viên của mình khám phá. Học viên sẽ yêu thích các giá trị và sống theo giá trị nếu họ được khám phá nó trên mọi lĩnh vực khác nhau và phát triển các kỹ năng cá nhân, kỹ năng xã hội mà có thể cho phép họ trải nghiệm lợi ích của việc sống theo những giá trị ấy.

Một bài học cơ bản về giá trị có thể được tiến hành tùy theo điều kiện học tập sẵn có. Các giáo viên trung học và giảng viên đại học được khuyến khích liên hệ các giá trị với môn học đang giảng dạy hoặc những sự kiện thích hợp, có liên quan. Chẳng hạn như, một bài học cơ bản về giá trị có thể được tiến hành song song với môn kinh tế học, lịch sử v.v... hoặc khi có những tin tức thời sự thế giới hoặc địa phương về những gì học sinh, sinh viên quan tâm.

Yếu tố hỗ trợ khám phá các giá trị

Mỗi Hoạt động Giá trị Sống bắt đầu với 3 yếu tố hỗ trợ việc khám phá các giá trị - được ghi chú trong sơ đồ - bao gồm: ***Tiếp nhận Thông tin***, ***Suy ngẫm***, và ***Khám phá các giá trị qua thực tế cuộc sống***.

Tiếp nhận Thông tin: Đây là cách dạy về giá trị theo kiểu truyền thống. Sách vở, chuyện kể, các nguồn thông tin có thể trở thành trợ thủ đắc lực trong việc khám phá các giá trị. Học sinh sẽ cảm thấy rất hứng thú khi được nghe những ví dụ thực tế về những người thành công khi họ mang trong mình những giá trị cần thiết. Vì vậy, giáo viên trung học cần tìm tòi và khai thác những

nguồn tư liệu phù hợp để làm sao cho học sinh cảm thấy thích thú, từ đó giúp họ hiểu được tầm quan trọng của giá trị và hành động đúng đắn của bản thân.

Sau mỗi bài học, cần gợi ra những điểm suy ngẫm về giá trị. Những điểm suy ngẫm này được giới thiệu ở đầu mỗi đơn vị bài học, và được kết hợp với các hoạt động khác trong các bài học cơ bản. *“Hiểu biết các giá trị cốt lõi là điều cần thiết để giảng dạy giá trị nếu học viên sẵn sàng gắn bó lâu dài với những nguyên tắc sống cao đẹp”* (Thomas Lickona, 1993). Những điểm suy ngẫm này mang tính phổ quát, mở ra một tầm nhìn về tầm quan trọng của nhân phẩm và sự tôn trọng dành cho mỗi người. Chẳng hạn như, một điểm suy ngẫm trong bài học **Tôn trọng** là: *Mọi người trên thế giới, kể cả bản thân tôi, đều có quyền được tôn trọng và sống có nhân phẩm.* Một điểm suy ngẫm về **Khoan dung** là: *Khoan dung là sự cởi mở và nhận ra vẻ đẹp của những điều khác biệt.*

Giáo viên có thể bổ sung thêm vào những suy nghĩ riêng của mình, hoặc sử dụng những câu thành ngữ, ngôn ngữ được ưa thích, những câu danh ngôn nổi tiếng để những gì mình truyền đạt thêm phần phong phú. Tương tự, các học sinh cũng có thể đưa ra suy ngẫm của riêng mình hoặc nghiên cứu những câu nói nổi tiếng, được ưa thích trong nền văn hóa, lịch sử dân tộc.

Suy ngẫm: Các hoạt động tưởng tượng và suy ngẫm yêu cầu học viên đưa ra những ý tưởng của riêng mình. Ví dụ, học viên được yêu cầu hình dung về một thế giới hòa bình. Khi tưởng tượng ra những giá trị được ứng dụng, học viên có thể trải nghiệm và suy ngẫm về những ý tưởng của mình. Quá trình tạo dựng, sở hữu và hy vọng là những bước cần thiết để gia tăng cảm giác hứng thú đối với các giá trị.

Gần đây người ta cho rằng việc tưởng tượng mang lại rất nhiều lợi ích. Peter Senge (2000) lưu ý: *“Hình thức hoạt động tập thể này hướng mọi người tập trung vào mục đích chung. Con người với mục đích chung có thể học cách giữ sự cam kết trong nhóm bằng cách tạo những hình ảnh tưởng tượng về tương lai và hình thành những nguyên tắc hành động. Những bài luyện tập này chính là hạt giống suy nghĩ ban đầu sẽ giúp mọi người đạt được điều mình mong muốn”*. Việc sống theo một giá trị nào đó có thể trở thành mục đích chung cho học viên trong lớp, trong trường hoặc khoa. Các học viên có thể hào hứng, thích thú và tự hào tạo nên sự khác biệt tích cực.

Những bài tập suy ngẫm yêu cầu học viên ngẫm nghĩ về những trải nghiệm của mình trong mối liên hệ với giá trị. Học viên cũng được yêu cầu suy ngẫm về những khía cạnh khác nhau ở bước sau trong bài học. Quan trọng là học viên có thể học tập tích cực nếu họ có thể phân tích, đánh giá và ứng dụng các giá trị phù hợp cho một tình huống cụ thể.

Khám phá các giá trị qua thực tế cuộc sống: Thanh niên là lứa tuổi rất ham tìm tòi, hiểu biết những gì đang diễn ra quanh mình, vì thế hãy tìm những lĩnh vực mà học viên quan tâm, như: AIDS, nghèo đói, bạo lực, ma túy, tham nhũng, cái chết của bạn cùng lớp hoặc tình trạng ô nhiễm môi trường tại địa phương... Những lĩnh vực này sẽ gợi mở chủ đề thảo luận rất thực tế, thiết thực về tác động của giá trị và phản giá trị, cũng như hành động của chúng ta tạo nên sự khác biệt như thế nào.

Thảo luận

Tạo một không gian thảo luận cởi mở, tôn trọng lẫn nhau là điều rất quan trọng và cần thiết. Khi có được điều này, việc chia sẻ sẽ trở nên dễ dàng, thoải mái hơn. Việc bày tỏ những cảm giác, cảm nhận sau mỗi câu hỏi có thể làm sáng tỏ quan điểm cá nhân và tìm được sự đồng cảm hơn. Thảo luận trong một môi trường mang tính hỗ trợ có thể giúp hàn gắn, chữa lành tổn thương rất hiệu quả. Sự ngưng ngừng, xấu hổ ban đầu có thể được giải tỏa hoặc triệt tiêu khi các học viên khám phá rằng những người khác cũng có cảm giác như mình. Thêm vào đó, họ sẽ có được những ý kiến đóng góp, bổ sung để cái nhìn của mình thêm thấu đáo hơn. Điều này không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân họ mà còn mang lại lợi ích to lớn cho cả nhóm.

Quá trình thảo luận còn có thể giúp cho điều tiêu cực được chấp nhận và từ đó tạo bầu không khí cởi mở để tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến những tiêu cực này. Khi tất cả được thực hiện

với sự tôn trọng chân thành, học viên sẽ dần tháo bỏ được “*hàng rào phòng thủ*”, và không còn biện minh cho tính tiêu cực của họ. Một khi những giá trị tích cực được khám phá, học viên sẽ cảm thấy bản thân mình có giá trị; dần dần họ thấy tự do và có ý chí mạnh mẽ để hành động khác đi.

Trong nhiều *Hoạt động Giá trị Sống*, các câu hỏi gợi mở thảo luận được đưa ra, chẳng hạn những câu hỏi về cảm giác, gợi mở quá trình khám phá trải nghiệm và đưa ra biện pháp thay thế. Giáo dục viên có thể sử dụng câu hỏi để khơi dậy cảm xúc hoặc hiểu biết của học viên. Để việc giảng dạy các giá trị đạt hiệu quả, giáo dục viên phải biết chú ý đến khía cạnh cảm xúc (tự trọng, thấu cảm, tự kiểm soát, khiêm tốn v.v...), Lickona gọi đây là “*câu nói giữa sự suy xét và hành động*” (Shea, 2002).

Một lý do tại sao mà LVEP có thể được sử dụng trong nhiều nền văn hóa khác nhau đó là các câu hỏi phân lớn ở dạng mở. Những câu hỏi dạng này cho phép học viên thảo luận các giá trị và ứng dụng nó theo những cách thức thích hợp với nền văn hóa và lối sống của dân tộc mình. Chẳng hạn: “*Bạn thể hiện sự tôn trọng đối với cha mẹ mình bằng cách nào?*” sẽ được trả lời bằng nhiều cách khác nhau, tùy thuộc vào nền văn hóa, tuy nhiên kết quả theo mong muốn thì lại như nhau. Trong các câu hỏi thảo luận, thường thì chỉ có một hoặc hai câu ở dạng trả lời “đúng – sai”, hoặc “có – không”. Chẳng hạn: “*Có nên làm cho người khác tổn thương hay không?*”. Câu trả lời đúng là “Không”. Nếu học viên nào trả lời “Có”, thì giáo dục viên sẽ giải thích lý do tại sao việc gây tổn thương cho người khác lại không tốt.

Khám phá các ý tưởng

Tiếp theo sau các cuộc thảo luận là hoạt động tự suy ngẫm hoặc lên kế hoạch cho nhóm về những hoạt động nghệ thuật, viết nhật ký, hoặc kịch. Những cuộc thảo luận khác sẽ giúp hình thành Bản đồ Tâm trí (Mind map) các giá trị và phản giá trị. Phương pháp này hữu ích cho việc xem xét các tác động của giá trị và phản giá trị đối với bản thân, mối quan hệ và xã hội. Đối chiếu sự tương phản về tác động của giá trị và phản giá trị là bước quan trọng để nhìn ra những kết quả dài hạn. Senge (2000) lưu ý về hệ thống tư duy: “*Qua phương pháp Bản đồ Tâm trí, con người học cách hiểu biết tốt hơn về sự tương thuộc lẫn nhau và sự thay đổi, và theo đó có thể xử lý hiệu quả hơn các yếu tố hình thành nên kết quả hành động*”.

Các cuộc thảo luận trong nhóm nhỏ giúp xem xét các tác động của giá trị trong những môn học, lĩnh vực khác nhau. Chẳng hạn như, khi đặt ra vấn đề: “*Những vấn nạn của Thế giới ngày nay*”, các giáo dục viên có thể gợi lên sự quan tâm và cảm nhận của học viên trước các vấn đề mang tính thời sự, đồng thời hướng dẫn học viên của mình hình thành những nhóm nghiên cứu nhỏ hoặc nhóm tra cứu thông tin trên Internet. Các hoạt động giá trị có thể khơi dậy niềm thích thú thật sự ở học viên. Nhận ra niềm đam mê ở học viên và hướng dẫn họ khám phá về môn học là một hình thức giảng dạy cho phép học viên “*học thật*” và thúc đẩy chuyên hóa động cơ thành hành động cụ thể. Sau đây là một số câu hỏi giúp khơi dậy lòng nhiệt tình: “*Tại sao bạn lại nghĩ điều đó xảy ra?*”, “*Mối quan hệ giữa... là gì?*”, “*Theo bạn là nên thực hiện điều gì?*”.

Thể hiện hiểu biết và cảm nhận về giá trị một cách sáng tạo

Nghệ thuật là phương tiện tuyệt vời để thể hiện những ý tưởng, cảm nhận các giá trị một cách sáng tạo, và biến những giá trị ấy thành của mình. Chẳng hạn có thể kết hợp giữa vẽ, chơi trò chơi, với trình diễn nghệ thuật, hoặc nhảy múa kết hợp với âm nhạc... Điều này rất tốt cho việc biểu lộ và phát huy tinh thần tập thể. Thông qua các hoạt động ấy, học viên sẽ tự liên hệ với những giá trị vốn có sẵn của bản thân và nhận ra những gì mình thật sự muốn nói. Quá trình sáng tạo cũng có thể mang lại những hiểu biết mới mẻ, giá trị trở nên ý nghĩa hơn đối với họ vì nó đã trở thành của họ. Ngoài ra, những hoạt động khác như viết nhật ký, hay sáng tác truyện, thơ cũng mang lại rất nhiều lợi ích. Những sản phẩm đẹp đẽ, sáng tạo ấy sẽ khơi dậy niềm tự hào và thôi thúc học viên biết quý trọng bản thân hơn. Sự đa dạng của các loại hình nghệ thuật có thể giúp học viên hứng thú hơn. Một môi trường học tập như thế sẽ tạo điều kiện cho mỗi người tỏa sáng, giúp họ biết khai thác những tiềm năng to lớn ẩn chứa trong mình.

Âm nhạc cũng là một phương tiện hỗ trợ quan trọng. Nó không chỉ giúp con người xích lại gần nhau hơn, mà còn có thể chữa lành, hàn gắn tổn thương rất hiệu quả. Nhiều học viên đã sáng tác những bản rap rất độc đáo nói về các giá trị. Hay cũng có nhiều giáo viên đã mang đến những bài hát truyền thống để hát cùng học viên.

Phát triển kỹ năng

Nếu chỉ suy ngẫm và thảo luận các giá trị thôi thì chưa đủ, cần có các kỹ năng để ứng dụng giá trị vào thực tế. Ngày nay, thanh niên rất cần trải nghiệm cảm giác tích cực có được từ giá trị, hiểu kết quả của hành vi ứng xử và muốn chủ động đưa ra những quyết định có sức ảnh hưởng lớn.

Howard Gardener nhắc đến tầm quan trọng của Trí thông minh Nội tâm (Intra-personal Intelligence) và Trí thông minh tương tác cá nhân (Inter-personal Intelligence) trong lý thuyết Trí thông minh đa dạng (Multiple Intelligences) của ông (1983). Goleman nhận thấy rằng “Việc hiểu được cảm xúc sẽ hỗ trợ rất tốt cho việc kiểm soát bản thân, tập trung và ổn định vững chắc về tâm lý. Cách làm này củng cố khả năng học tập chuyên môn của học sinh trong bất kỳ lĩnh vực, bộ môn nào. Học viên trải qua chương trình xây dựng năng lực cảm xúc và xã hội, thì có điều kiện phát triển được loại hình trí tuệ xúc cảm (emotional intelligence) (Goleman, 1995). Những chương trình như vậy bao hàm cả việc học tập những kỹ năng xã hội, thấu cảm, giải quyết mâu thuẫn và những chiến lược hướng dẫn mường tượng.”

Các kỹ năng xã hội và cảm xúc của cá nhân: Rất nhiều kỹ năng giao tiếp được hướng dẫn trong các Hoạt động Giá trị Sống. Ở những bài học như Bình an, Tôn trọng và Yêu thương sẽ giới thiệu cho bạn những bài tập Thư giãn/Tập trung. Những bài tập Thư giãn/Tập trung này giúp học viên “cảm nhận” về giá trị rõ hơn. Thông thường, nhiều thanh niên không thích “phải giữ trật tự” ở trường. Họ cho rằng điều đó gây ức chế năng lượng và hạn chế niềm vui, niềm đam mê của họ, và với họ - việc giữ trật tự chẳng qua là để tuân thủ những quy định người lớn đặt ra mà thôi.

Giáo viên có thể nhận thấy rằng thực hiện các bài tập này sẽ giúp học viên trầm tĩnh hơn, ít căng thẳng hơn, tăng mức độ tập trung, và học tập cũng hiệu quả hơn. Lúc đầu học viên thường có thái độ chống đối, nhưng rồi sự chống đối này dần mất đi sau vài buổi, và thực tế cho thấy các học viên bắt đầu thích có một khoảng thời gian yên lặng cho riêng mình. Một khi quen dần với cách làm này, học viên có thể tự tạo ra bài tập Thư giãn/Tập trung cho bản thân. Khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và giảm stress là một kỹ năng quan trọng trong việc thích nghi và giao tiếp một cách thành công. Việc tự điều chỉnh giúp con người nhanh chóng điềm tĩnh trở lại khi nhận ra mối đe dọa và có thể thể giữ mình bình yên, thanh thản hơn trong cuộc sống thường nhật.

Những hoạt động Giá trị khác giúp hiểu biết rõ những phẩm chất tích cực của cá nhân, khẳng định mạnh mẽ niềm tin rằng “Tôi có thể tạo nên sự khác biệt”; tìm hiểu các quyền cá nhân và trân trọng khả năng nhận thức của họ; và làm quen với hình thức “Đối thoại nội tâm” tích cực, thiết lập mục đích và những trách nhiệm có liên quan. Học viên được yêu cầu ứng dụng các kỹ năng theo nhiều cách đa dạng khác nhau, chẳng hạn như thiết lập mục đích cho bản thân và liệt kê những suy nghĩ gây nản lòng và những suy nghĩ khích lệ.

Các kỹ năng giao tiếp: Các kỹ năng hỗ trợ xây dựng trí tuệ xúc cảm được giới thiệu trong các hoạt động trên đây và củng cố hiểu biết về sự tổn thương, sợ hãi, giận dữ và các kết quả của chúng trong mối quan hệ giữa chúng ta với những người xung quanh. Các kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, giao tiếp tích cực, các trò chơi hợp tác và thực hiện dự án cùng nhau là những hoạt động nhằm xây dựng kỹ năng giao tiếp giữa các cá nhân. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn được giới thiệu trong suốt bài Hòa bình và được củng cố trong các bài học cơ bản về Tôn trọng và Yêu thương. Trong bài Yêu thương, học viên được yêu cầu nghĩ về một vấn đề nào đó và hình dung chuyện gì sẽ xảy ra nếu họ vận dụng giá trị yêu thương. Sự phát triển các kỹ năng nhận thức, trải nghiệm đi cùng với kết quả sẽ hướng học sinh suy nghĩ và đưa ra cách phản ứng phù hợp trong những hoàn cảnh khó khăn. Các giáo dục viên được khuyến khích tạo cơ hội cho học viên trở thành những người trung gian giải quyết mâu thuẫn.

Phương pháp sử dụng *Thẻ tình huống* cho phép học viên ứng dụng các giá trị và xem xét lại kết quả hành động. Họ cũng có thể tự chuẩn bị các *Thẻ tình huống* riêng cho mình. Học viên tiếp tục điều chỉnh kỹ năng giao tiếp sao cho tốt hơn sau các trò chơi. Một kỹ năng trong bài học *Khoan dung* là tạo ra những phản ứng tích cực, “khẳng định mình” khi người khác đưa ra những lời nhận xét phân biệt đối xử. Hãy vận dụng trí sáng tạo cùng với thảo luận và phương pháp hướng dẫn trực tiếp giúp học viên cảm thấy thoải mái hơn trong việc áp dụng những kỹ năng mới trong thực tế.

Xã hội, Môi trường và Thế giới

Nhằm giúp thanh niên “dám” mơ ước, dám nuôi dưỡng hoài bão, có điều kiện đóng góp cho xã hội và nhất là để họ hiểu được ý nghĩa to lớn của các giá trị trong mối quan hệ với cộng đồng, nhiều hoạt động đã được tổ chức. Ví dụ: dàn dựng những vở kịch thể hiện kết quả của việc giữ giá trị hoặc phản giá trị trong kinh doanh; thiết kế một mô hình công ty mà trong đó người chủ thể hiện giá trị yêu thương; chỉ rõ những hành động thiếu khoan dung và thu thập những câu chuyện về lòng khoan dung trên báo chí.

Ngày nay, nếu thanh niên không chỉ ứng dụng những giá trị này vào cuộc sống của riêng họ, mà còn chia sẻ với cộng đồng, xã hội, họ có thể sẽ được khám phá thêm những vấn đề về công bằng xã hội và tìm những tấm gương minh họa những giá trị ấy. Ví dụ, bài học *Giản dị* bàn đến chủ đề môi trường và trách nhiệm đối với hệ sinh thái. Học viên được khuyến khích tìm kiếm những phương pháp hữu ích, thiết thực để ngưng làm suy thoái môi trường và thúc đẩy hoạt động bảo vệ hệ sinh thái tự nhiên trong khu vực.

Nhằm tăng cường trải nghiệm, nhận thức các kết quả đối với công bằng xã hội, học viên được khuyến khích xem xét tác động do hành động của cá nhân đối với người khác, và làm thế nào để mỗi người tạo nên sự khác biệt. Chẳng hạn, trong bài học *Trung thực*, học viên được yêu cầu dựng một tiểu phẩm thể hiện chủ đề *Trung thực* và *thiếu Trung thực*, lấy bối cảnh từ những sự kiện thực tế, hay từ những bài học lịch sử, xã hội. Rồi sau đó, họ tìm hiểu kết quả của sự thiếu trung thực hoặc lòng tham đối với cuộc sống của người khác, và hỏi các “diễn viên” về cảm giác của họ khi nhập vai.

Các bài học về *Khoan dung*, *Giản dị* và *Đoàn kết* gợi mở những yếu tố thể hiện trách nhiệm đối với xã hội cùng những hoạt động thú vị và vui nhộn. Ở đó, học viên khám phá sự đa dạng của các nền văn hóa khác nhau hình ảnh chiếc cầu vòng đa sắc màu. Bài học *Giản dị* đưa ra những lời đề nghị về việc bảo tồn và tôn trọng thiên nhiên, môi trường sinh thái. Còn ở bài học *Đoàn kết*, học viên có dịp đi vào tìm tòi những tấm gương, hình mẫu tích cực về tình đoàn kết, và sau đó cùng nhau thực hiện một dự án đã chọn lựa.

Hội nhập các giá trị vào cuộc sống

Phần “*Hội nhập các giá trị vào cuộc sống*” hướng dẫn học viên ứng dụng các hành vi dựa trên nền tảng giá trị với gia đình, xã hội và môi trường. Ví dụ như có những bài tập về nhà cho học viên đưa ra những hành vi ứng xử mới theo đúng giá trị trong gia đình. Học sinh được yêu cầu lập những kế hoạch đặc biệt để làm mẫu các giá trị khác nhau trong lớp học, trường hoặc cộng đồng. Cha mẹ và công việc kinh doanh được xem là những nguồn lực hữu ích, chẳng hạn họ có thể giúp học sinh học cách xây dựng một khu vườn hữu cơ hoặc làm thế nào để làm sạch dòng kênh. Học viên được khuyến khích chia sẻ những vở kịch và bản nhạc đầy chất sáng tạo của họ cho những người bạn đồng trang lứa và những học viên nhỏ tuổi hơn. Hãy tạo điều kiện cho học viên tham gia vào những dự án phục vụ học tập. Chính việc cảm thấy bản thân có khả năng tạo nên sự khác biệt sẽ xây dựng lòng tự tin và cam kết sống với các giá trị.

Tập huấn LVEP

Việc tạo dựng bầu không khí dựa trên giá trị góp phần cho thành công của chương trình, tạo sự thích thú, lợi ích và hiệu quả hơn cho cả người học và người dạy. Do đó, nên có một buổi Tập huấn cho các Giáo dục viên LVEP toàn trường.



Những hoạt động giá trị này là bước đầu nhằm làm nổi bật những giá trị văn hóa của bạn

Chúng tôi hy vọng rằng các hoạt động này sẽ khơi dậy những ý tưởng cho giáo viên và các bậc phụ huynh khi họ cùng với con cái mình khám phá một số cách thức trải nghiệm và khám phá Giá trị. Hãy sử dụng các nguồn lực sẵn có và sức sáng tạo của bản thân, đồng thời khai thác các kỹ năng và kiến thức của mình để tiếp tục chương trình giáo dục lấy Giá trị làm nền tảng. Hãy sử dụng những bài hát truyền thống của dân tộc hoặc những bài hát từ các nền văn hóa khác trên thế giới.

Các giáo viên có thể hội ý với nhau trước khi giới thiệu về từng Giá trị và chia sẻ với học viên về những Giá trị đó. Nên dẫn ra các câu chuyện dân gian, các câu chuyện hư cấu hoặc các câu chuyện về người thật việc thật, các bài học lịch sử, các bộ phim thích hợp... Nên đưa những câu chuyện mang tính giáo dục cao vào bài học. Có thể học viên sẽ rất thích thú khi được trình diễn các câu chuyện đó. Ngoài ra, giáo viên có thể đề nghị học viên sáng tác các vở kịch hoặc bài hát riêng nào đó, thậm chí, học viên có thể xây dựng một vở kịch ngắn trong đó có những tình tiết được ứng tác ngẫu hứng và được sử dụng để tăng phần kịch tính cho các tình huống đã thảo luận. Những người lớn tuổi hơn có thể kể những câu chuyện ngụ ngôn và dạy những hình thức âm nhạc cổ xưa. Các nhà giáo dục có thể đưa các hoạt động mà họ đã sáng tạo ra lên trang web.



Tìm đâu ra giờ để dạy các Giá trị?

Những người làm công tác giáo dục thường đưa ra câu hỏi này, bởi họ bị sức ép về thời gian với những chương trình học quá tải. Tuy nhiên, vì lợi ích của việc dạy các Giá trị, nhiều người trong số họ đã tìm cách lồng ghép những hoạt động Giá trị vào một số hoạt động hàng ngày. Các môn thuộc lĩnh vực Xã hội như Lịch sử, Văn học, hoặc các môn có liên quan đến Nghệ thuật đều rất thuận lợi cho việc khám phá những Giá trị. Vì nhiều hoạt động trong cuốn sách này phù hợp với Nghệ thuật tự do, nên một số trường đã dành ra phần lớn thời gian để dạy về Giá trị trong các tiết học ngữ văn. Những hoạt động Giá trị khác có thể phù hợp với các bài học nghiên cứu Xã hội, Nghệ thuật, Kịch hoặc Giáo dục thể chất.

Cần dành ra bao nhiêu thời gian để hướng dẫn các giá trị sao cho hiệu quả?

Theo nghiên cứu nội bộ, cùng với việc phỏng vấn, tham khảo ý kiến của các nhà giáo dục, mỗi tuần nếu dành được 90 phút để hướng dẫn các hoạt động giá trị chắc chắn sẽ mang lại thành công rõ rệt, học sinh dần dần sẵn sàng cam kết thực hành ứng dụng các kỹ năng xã hội tích cực và sống với các giá trị của mình.

AI dạy các Bài học cơ bản

Mỗi bài học của *Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống* bao gồm nhiều ý tưởng khác nhau cho những hoạt động Giá trị ở các lĩnh vực khác nhau. Bằng cách này, tất cả các giáo viên đều có thể tham gia và đóng góp cho việc khám phá các Giá trị trong khuôn khổ bộ môn mình đảm nhiệm. Nhiều bài về *Giá trị*, để bổ sung cho ý tưởng cho các bộ môn, còn có các *Bài học cơ bản*. Trong mỗi bài học cơ bản đều chứa đựng những bài học chủ yếu để khám phá các Giá trị nhất định. Theo chúng tôi thì giáo dục viên nên dạy các Bài học cơ bản này theo trình tự đã sắp xếp.

Mỗi trường cần xem xét các Bài học cơ bản để quyết định xem dạy ghép vào môn nào. Ví dụ, vì nhiều Bài học cơ bản về *Hòa bình* và *Tôn trọng* có các hoạt động thảo luận và viết (ví dụ như viết bài luận ngắn), cho nên các hoạt động này có thể được dạy lồng ghép trong tiết ngữ văn nếu không có thời gian riêng để hướng dẫn các giá trị hoặc phát triển các kỹ năng xã hội. Các Bài học cơ bản về *Trung thực* có thể được dạy trong các tiết Lịch sử. Một số trường còn dành hẳn ra một số giờ để học các Giá trị. Những người làm công tác giáo dục đã xem xét rất kỹ chương trình của họ để tìm xem có thể lồng ghép các hoạt động Giá trị vào thời gian biểu mà họ đang dạy hay không. Ví dụ, có trường lồng ghép vào tiết đầu tiên, trường khác lại lồng ghép chừng 20 phút vào “thời gian giao lưu văn hóa” để xây dựng mối quan hệ giữa các học viên nói các ngôn ngữ khác nhau. Có nhiều khoảng thời gian rất phù hợp cho các “Bài học cơ bản”.

Một số giáo viên thực hiện các hoạt động Giá trị trong các bài học ngoại ngữ như tiếng Anh. Trong trường hợp này, việc sử dụng các hoạt động lấy ra từ *Những Hoạt động Giá trị dành cho Trẻ em từ 8 - 14 tuổi* là thích hợp vì rất nhiều điểm suy ngẫm trong cuốn sách dành cho thanh niên rất trù phú.

Có những giáo viên muốn họp nhóm để cùng nhau trao đổi, tìm cách ứng dụng giá trị vào bộ môn của mình. Những giáo viên dạy bộ môn mỹ thuật, nghệ thuật có thể lựa chọn hướng dẫn các giá trị *Hòa bình*, *Tôn trọng* và *Trách nhiệm*, trong khi đó các giáo viên dạy lịch sử, nghiên cứu xã hội có thể đảm trách hướng dẫn giá trị *Trung thực*.



Làm sao để bắt đầu Chương trình?

Trong khi có một số giáo viên tiến hành các hoạt động dạy về Giá trị trong từng lớp riêng biệt, thì có nhiều trường khác lại thấy rằng sử dụng phương pháp toàn trường cùng tham gia là rất có lợi. Đối với phương pháp sau, các giáo viên cần họp nhau lại và có thể mời cả phụ huynh học viên, sau đó trao đổi mục đích của mình với nhà trường, nhu cầu của học viên và những Giá trị mà mình mong muốn tập trung truyền đạt cho học viên. Một số trường quyết định chỉ tập trung vào học một Giá trị trong suốt một hoặc hai tháng, một số trường khác lại chọn một vài Giá trị để dạy trong năm học, xây dựng một khung riêng biệt cho sự phát triển đạo đức của học viên trong trường. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo Bản Kế hoạch trong *Sách Hướng dẫn tập huấn dành cho các giáo viên LVEP*.

Các buổi hội họp và những bài hát

Nếu cả trường cùng khám phá về một Giá trị trong cùng một thời gian thì việc tổ chức một cuộc họp ngắn là cách thức rất tốt để bắt đầu. Một vài giáo viên có thể xây dựng một chương trình mở đầu, sau đó, trong buổi sinh hoạt chung ở trường, học viên các lớp có thể thay phiên nhau trình bày các Giá trị một cách sáng tạo thông qua vở kịch ngắn, âm nhạc...

Tại sao phải bắt đầu với bài học về Giá trị Hòa bình và Tôn trọng?

Việc mỗi giáo viên, mỗi trường hay hệ thống các trường xem xét nhu cầu của học sinh và xây dựng một chương trình riêng phù hợp với hoàn cảnh cụ thể là điều rất quan trọng. Tuy nhiên, bạn nên bắt đầu chương trình bằng bài học về *Hòa bình* và tiếp theo là *Tôn trọng*. Bài về *Hòa bình* nên được tiến hành đầu tiên bởi vì theo kinh nghiệm của chúng tôi, tất cả học sinh đều quan tâm tới một thế giới Hòa bình - thậm chí, cho dù những học sinh này có thể là những em hay gây gổ, đánh nhau đi chăng nữa. Các học sinh thấy rằng bài học về *Hòa bình* thích hợp và rất thú vị, giúp giảm bớt “sự chống đối” mà giáo viên có thể gặp phải ở những học sinh thường được xem là “ngỗ ngược”. *Tôn trọng* là phần học thứ hai được đề nghị vì hầu hết học sinh thấy rằng nó đề cao phẩm chất cá nhân và rất ích lợi. Giáo viên nhận thấy học sinh trở nên tự tin hơn, tôn trọng người khác và năng động hơn trong lớp.

Một lý do khác để khuyến nghị hai Giá trị *Hòa bình* và *Tôn trọng* cần được dạy trước đó là 45 tiết học đầu tiên này chứa đựng tất cả những kỹ năng cơ bản sẽ được áp dụng trong suốt các bài

học còn lại. Các Bài tập Thư giãn/Tập trung và kỹ năng giải quyết xung đột được phát triển trong suốt 45 tiết học đầu tiên này rất quan trọng trong việc xây dựng nên bầu không khí lấy Giá trị làm nền tảng và những kỹ năng xã hội tích cực. Khi học viên có thể giải quyết mâu thuẫn một cách ôn hòa và có sự tôn trọng, chúng ta sẽ có rất nhiều thời gian cho những bài học khác. Hai Bài học cơ bản cho một tuần đã là quá tốt, vừa giúp củng cố được giá trị trọng tâm trong suốt chương trình giảng dạy vào bất cứ lúc nào thích hợp.

Trật tự được đề nghị khi dạy về các Giá trị cho học viên

- | | | |
|----|--------------------|--|
| 1 | <i>Hòa bình</i> | Bài học này quan trọng nhất và chiếm nhiều thời gian nhất. |
| 2 | <i>Tôn trọng</i> | |
| 3 | <i>Yêu thương</i> | Bài học này phát triển thêm các kỹ năng đã học ở bài học về Hòa bình và Tôn trọng. |
| 4 | <i>Khoan dung</i> | Bài học về tình <i>Yêu thương</i> cần được học trước bài học về <i>Khoan dung</i> . Hai bài học này xếp thứ 3, 4 là rất tốt. |
| 5 | <i>Trung thực</i> | |
| 6 | <i>Khiêm tốn</i> | |
| 7 | <i>Hợp tác</i> | |
| 8 | <i>Hạnh phúc</i> | Bài học về <i>Hạnh phúc</i> nên đặt trước bài học về <i>Trách nhiệm</i> . |
| 9 | <i>Trách nhiệm</i> | |
| 10 | <i>Giản dị</i> | Rất tốt nếu được kết hợp với môn học dạy về các nền văn hóa bản địa và môi trường. |
| 11 | <i>Tự do</i> | Hãy học bài <i>Trách nhiệm</i> trước khi học bài <i>Tự do</i> . |
| 12 | <i>Đoàn kết</i> | Dạy bài học này cuối cùng là tốt nhất. |

Có nhất thiết phải thực hiện tất cả các hoạt động không?

Không. Việc đưa các hoạt động Giá trị khác nhau vào bài học là rất tốt, nhưng những người làm công tác giáo dục có thể bỏ qua một số phần hoặc dùng những tài liệu khác thay thế. Trong các bài học, bạn sẽ thấy có phần câu hỏi và nội dung được trình bày theo dạng kịch bản. Nhiều người đề nghị nên đưa các thông tin cụ thể này vào. Nếu muốn, các bạn hãy thay đổi các câu hỏi này cho phù hợp với phong cách của mình, phù hợp với nhu cầu, văn hóa và bối cảnh cụ thể.



Kết hợp các Giá trị vào chương trình học hiện hành

Nhiều trường tập trung dạy một Giá trị trong một khoảng thời gian nào đó - thường là 1 hay 2 tháng. Tất cả giáo viên được khuyến khích lồng ghép khai thác một số Giá trị vào chương trình học tập hàng ngày.

Mỗi bài về Giá trị có một số hoạt động nhất định. Về phía các nhà giáo dục với tư cách là chuyên gia về nội dung, họ sẽ biết rõ tài liệu nào thể hiện tốt nhất các Giá trị hoặc so sánh với các phần Giá trị. Nhưng giáo viên lại là người biết rõ điều gì sẽ thu hút được học viên của mình.

Những môn học như Lịch sử, Văn học rất dễ kết hợp các cuộc thảo luận về Giá trị. Hãy dừng lại ở những điểm bình luận trong bài học khi một cá nhân hay nhóm người đưa ra lựa chọn. Hãy hỏi học viên: “*Vì sao người ấy lại lựa chọn như vậy? Kết quả của việc theo đuổi các Giá trị và những thách thức để đạt được điều đó? Bạn thấy Giá trị hoặc phản Giá trị ở đây được thể hiện như thế nào?*”.

Trong các giờ dạy Văn, hoặc dạy Ngôn ngữ, giáo viên có thể chọn đọc những tài liệu có liên quan tới Giá trị đang được khám phá, giảng dạy. Tài liệu có thể là các bài thơ, truyện ngắn, tiểu sử tự thuật, bài viết về triết học, các cuốn sách kinh điển... trong đó các nhân vật chính thể hiện Giá trị

đang được đề cập. Đề nghị học viên đóng góp ý kiến phản hồi (ý kiến, bình luận) về những gì họ vừa đọc, viết về các Giá trị hoặc sáng tác các bài thơ của riêng mình.

Kristan Mouat, một giáo viên từng sử dụng tài liệu *Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống* cho rằng việc ghi nhật ký là một cách làm hiệu quả để xây dựng cầu nối giữa những trải nghiệm của học viên và những trải nghiệm của nhân vật hay các chủ đề trong bài. Ví dụ, trước khi đọc một bài thơ, một câu chuyện, học viên có thể ghi lại các trải nghiệm của riêng mình, chẳng hạn: “*Thời điểm mà tôi cảm thấy được tôn trọng...*” hoặc “*Những lúc tôi cảm thấy được an toàn và yêu mến...*”.

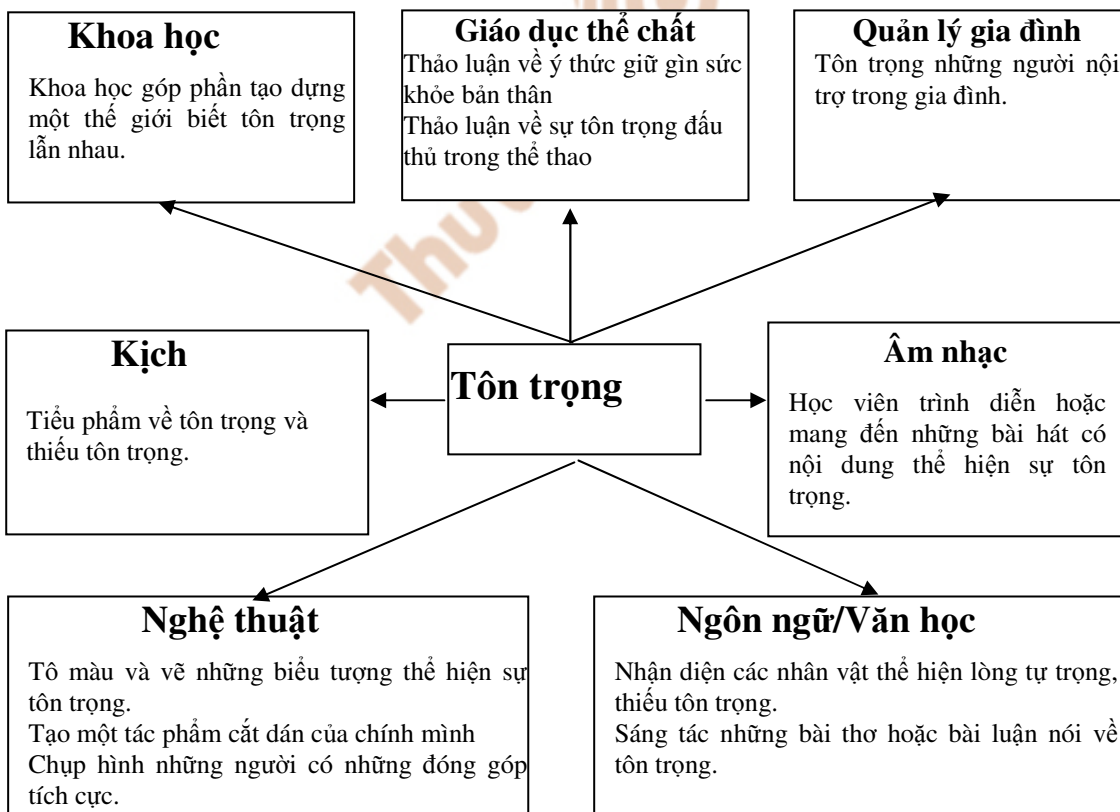
Viết về một nhân vật cũng là một cách làm hiệu quả để hiểu xem Giá trị nào đã kích lệ nhân vật. Ví dụ, giáo viên có thể chỉ dẫn học viên: Hãy tưởng tượng bạn là nhân vật Friar trong vở “*Romeo và Juliet*” của Shakespeare. Hãy ghi vào nhật ký của bạn một số đoạn về việc tại sao bạn lại đồng ý làm lễ cưới cho Romeo và Juliet. (Ví dụ: Bởi vì tôi muốn đem lại sự hòa giải giữa các gia đình đang mâu thuẫn và xích mích nhau, kết thúc cuộc xung đột đổ máu.)

Nghệ thuật là một phương tiện tuyệt vời để kết hợp dạy về các Giá trị trong khi dạy các kỹ năng mà học viên cần phải học. Khi diễn kịch, trong lúc dạy cách nhập vai soạn đề cương kịch bản, hãy chọn các vở diễn có liên quan đến Giá trị đang cần chú ý. Trong tiết âm nhạc, khi dạy học viên biết cách chơi và phối khí nhạc cụ, hãy kết hợp thảo luận, chẳng hạn như thảo luận về giá trị *Đoàn kết*. Trong các giờ học về nghệ thuật, đề nghị học viên thể hiện các Giá trị đó khi học cách tô màu, vẽ và điêu khắc.

Giáo viên và học sinh được kích lệ chọn những bài hát hay về Giá trị đang dạy. Cách này chỉ thực hiện ở cấp địa phương do sự đa dạng về ngôn ngữ, độ tuổi khác nhau của học sinh và những phương tiện giảng dạy tại chỗ.

“*Mạng liên hệ các môn học dạy về Giá trị*” rất hữu ích. Lập một nhóm các giáo viên để tạo nên những mạng về Giá trị đang dạy theo bối cảnh văn hóa và bộ môn của mình. Xem một ví dụ về Mạng của Giá trị Tự do như sau:

Mạng liên hệ các môn học dạy về Giá trị



Học cách chấp nhận và một bầu không khí lấy Giá trị làm nền tảng

Đôi khi, có một số học viên tỏ vẻ chống đối lại trường học và việc học hành ở trường, cũng như ban đầu họ tỏ ra không hứng thú với các hoạt động Giá trị. Sự chống đối này có thể là biểu hiện của sự tức giận vì không được người khác lắng nghe hoặc cảm thấy mình không được coi trọng. Vì vậy, một bầu không khí chấp nhận, tôn trọng, có sự quan tâm lẫn nhau là điều hết sức quan trọng trong khi thảo luận. Nhiều người cho rằng làm được điều này không dễ chút nào, nhưng với kinh nghiệm thực tế, chúng ta có thể tạo được bầu không khí như thế. Những hoạt động giá trị đầu tiên được thiết kế sao cho tạo niềm vui thích và lôi cuốn học viên tham gia; theo đó, thái độ chống đối sẽ từ từ giảm và học viên mạnh dạn bày tỏ điều họ mong muốn. Các cuộc tập huấn cho giáo viên về Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống rất hữu ích trong việc khám phá một loạt những kỹ năng khác nhau nhằm tạo lập và duy trì một bầu không khí tích cực như vậy.

Đón nghe tất cả các câu trả lời

Lắng nghe và thừa nhận tất cả các câu trả lời của học viên là điều thiết yếu trong các cuộc thảo luận về các hoạt động Giá trị. Điều này có thể đặt ra một thách thức cho các giáo viên - những người vốn quen với kiểu trả lời “đúng” và “sai” trong lớp học. Không như các câu trả lời “đúng” và “sai” ở môn toán và khoa học, lời phát biểu bày tỏ cảm nhận của một học viên về một khái niệm nào đó là cảm xúc của chính các em nên không thể dễ dàng nói là đúng hay sai.

Một số học viên vì muốn thử xem giáo viên có chấp nhận câu trả lời của mình hay không nên cố tình đưa ra những câu trả lời hóm hỉnh, thậm chí khác thường. Ví dụ: Khi được hỏi về một thế giới Hòa bình, một học viên có thể nói: “Chiến tranh là một phần của thế giới Hòa bình”. Hoặc khi trả lời câu hỏi trong bài Hạnh phúc về điều mà bạn muốn nghe, học viên có thể trả lời, “Tôi muốn nghe người ta nói rằng tôi là người kinh khủng”. Với những trường hợp này, giáo viên nên đơn giản xem các câu trả lời ấy như một sự phản ánh nỗi bất hạnh của học viên đó. Hãy gạt đầu với lòng tôn trọng giống như vẫn làm với các học viên khác.

Đôi khi chỉ cần gạt đầu thôi là đủ. Cũng có khi giáo viên nên nói thêm điều gì đó để thừa nhận câu trả lời hoặc nhắc lại nội dung thông điệp của học viên, đây cũng là cách thể hiện sự tôn trọng đối với học viên của mình. Việc lắng nghe một cách tích cực đối với các câu trả lời cho phép học viên chấp nhận cảm xúc của mình và bắt đầu xử lý các cảm xúc đó. Ví dụ: Nếu một học viên vẽ các khẩu súng trong bức tranh của mình về một thế giới Hòa bình thì giáo viên có thể nói với một sự chấp nhận, chân thành và nghiêm túc xem có phải học viên đó đang căng thẳng hay không. Chẳng hạn, giáo viên có thể khéo léo hỏi lại rằng: “Nếu ngay cả trong một thế giới Hòa bình mà có súng thì chắc phải sợ lắm nhỉ”. (Xin hãy xem thêm phần Lắng nghe Tích cực trong Hướng dẫn Tập huấn cho Giáo viên Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống).

Bạn cũng có thể bổ sung thêm câu trả lời tích cực của mình hoặc nói xem tại sao họ lại cảm thấy như vậy với điểm nào đó trong bài học, nhất là học viên đang mang nặng niềm tin tiêu cực, gây tổn hại hoặc phân biệt đối xử. Nhìn chung, học viên thường tò mò về các thầy cô và hay quan tâm đến sở thích của giáo viên về một điều gì đó cao quý, tốt đẹp, đúng đắn. Khi chúng ta chân thành và biết tôn trọng họ, mọi sự chống đối, phản kháng thường sẽ giảm dần và những phẩm chất tốt đẹp vốn có của học viên dần dần hiện rõ.

Khi học viên khẳng khái rằng mình “hư”

Đôi khi có những học viên cứ khẳng khái cho rằng mình không tốt, chẳng hạn họ ngưỡng mộ một nhân cách phản diện. Nếu điều này xảy ra trong một cuộc thảo luận (tốt nhất nên nói chuyện riêng với học viên ấy), bạn có thể hỏi “Tại sao bạn lại ngưỡng mộ người đó?”, “Bạn có

nghĩ rằng người đó muốn điều gì xảy ra không?”, “Tại sao?”, “Giá trị nào nằm ở đó?”. Hãy tiếp tục gọi mở, tập trung gần hơn vào ý định ban đầu. Luôn luôn có một Giá trị và phẩm chất tích cực nằm sau ý định ban đầu. Khi điều này xảy ra, giáo viên có thể quả quyết “Vì thế bạn ngưỡng mộ...” và ghi lại những Giá trị tích cực. Lời kết luận này được hiểu rằng mọi người ai cũng có nhiều lúc phạm sai lầm, nhưng một lúc nào đó họ được nhìn nhận là có động cơ tốt. Mục đích của việc áp dụng cách tiếp cận này đối với học viên là đưa người đó trở về với những Giá trị tích cực hay mục đích tích cực. Học viên có thể thay đổi quan điểm của mình về bản thân rằng mình là “người xấu”, nếu họ biết nhìn nhận một Giá trị tích cực hoặc quan tâm đến một điều tốt nào đó. Hãy duy trì việc làm này theo cách tích cực và học viên có thể bắt đầu nhìn bản thân mình theo hướng khác tích cực hơn.

Những ký hiệu được dùng trong bài học

- : Điểm suy ngẫm.
- ◆ : Giáo viên đặt câu hỏi cho học viên.
- ... : Lược bớt, tạm ngừng.



Học viên và Giáo viên

Hãy chia sẻ các hoạt động của bạn với Thế giới!

Chia sẻ của Học viên

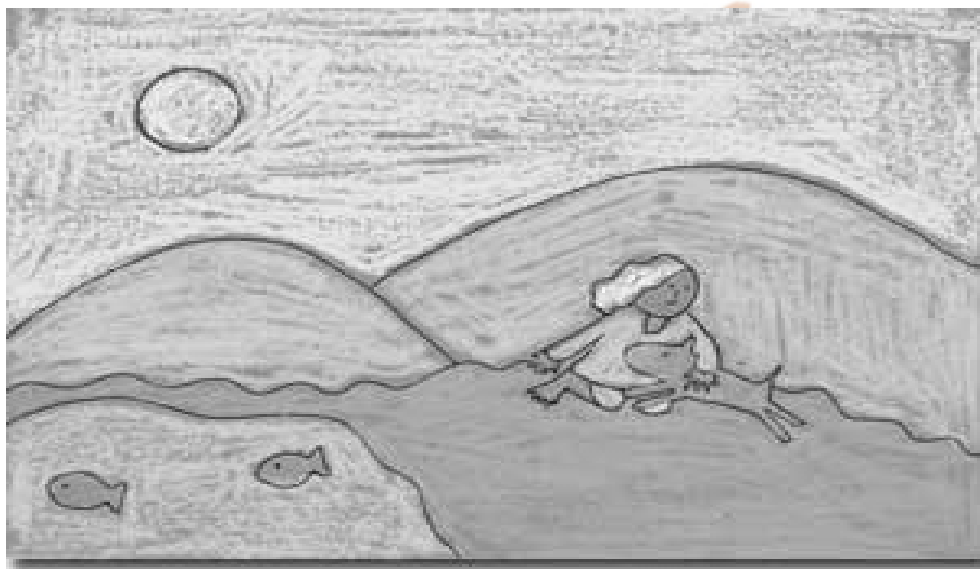
Học viên thường thích trình bày những sáng tạo của mình. Mọi học viên trên toàn thế giới đều được mời chia sẻ những suy nghĩ, sáng tác của mình (như thơ ca, tiểu luận, bài hát, bức vẽ, những trải nghiệm của bản thân...) với các bạn cùng lứa tuổi thông qua trang web của Giá trị Sống: www.giatricuocsong.org, và email: vietnam@livingvalues.net. Hoặc gửi các suy nghĩ và tác phẩm nghệ thuật của mình đến điều phối viên Chương trình LVEP ở quốc gia của bạn. Hoặc Văn phòng Giáo dục các Giá trị Sống Quốc tế gần nhất.

Chia sẻ từ các Giáo viên

Những giáo viên sử dụng *Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống* cũng luôn được mời và khuyến khích chia sẻ kinh nghiệm của bản thân. Thông qua trang Web của Giá trị sống, họ có thể chia sẻ các hoạt động, kiến thức và kinh nghiệm chuyên ngành của mình với những nhà giáo dục trên khắp thế giới, hoặc gửi đóng góp đến điều phối viên Chương trình LVEP ở quốc gia gần nhất.

Đánh giá hàng năm: Đánh giá là một phần quan trọng trong bất kỳ một chương trình nào. Những đánh giá của giáo viên về chương trình và sự thay đổi của học viên sau một thời gian đào tạo thực sự quan trọng. Hãy báo cho điều phối viên Chương trình LVEP trong nước biết rằng bạn đang sử dụng Chương trình LVEP, và bạn sẽ nhận được một mẫu đánh giá dành cho giáo viên hàng năm, hoặc bạn có thể tìm thấy mẫu này trên trang web.

*Chúng tôi hy vọng Chương trình sẽ đem đến cho các bạn hương vị ngọt ngào của các Giá trị Sống.
Xin chân thành cảm ơn!*



Lưu ý: Trong khi nội dung của các Bài học cơ bản đã được ghi nhận trong các bước trên đây, một số ý tưởng liệt kê dưới mỗi phần môn học của các bài Giá trị được ghi chú. Các nhà giáo dục sẽ có thể củng cố những mục đích trên đây thông qua việc sử dụng các chương trình giảng dạy theo bộ môn của mình.

MỤC ĐÍCH

CÁC GIÁ TRỊ TRONG MỐI LIÊN HỆ VỚI BẢN THÂN

Phát triển các Kỹ năng Cảm xúc và Xã hội

Mục đích 1: Hướng dẫn và tạo hứng thú trong việc khám phá các Giá trị.

Các bước:

- Thảo luận xem một thế giới tốt đẹp hơn sẽ như thế nào và thực hiện hoạt động suy ngẫm nhằm khám phá các Giá trị ở mỗi cá nhân (Bài học cơ bản - BHCB - về Hòa bình 2).
- Hình dung và truyền đạt các ý tưởng về một thế giới Hòa bình (BHCB về Hòa bình 2).

Mục đích 2: Giúp học viên nhận biết các Giá trị phổ quát cơ bản của chính mình bằng cách khơi dậy trí sáng tạo và đưa ra các ý tưởng.

Các bước:

- Hình dung về một thế giới Hòa bình và chia sẻ những ý tưởng có liên quan đến bản thân, người khác, và thế giới (BHCB về Hòa bình 2).
- Phát triển tiếng nói xây dựng Hòa bình qua hoạt động hình dung bản thân là một người đến từ thế giới hòa bình và đưa ra lời khuyên, ý tưởng về thế giới hòa bình (BHCB về Hòa bình 5).
- Thông qua trò chơi để chọn lựa các Giá trị quan trọng nhất đối với học viên (BHCB về Tôn trọng 3).
- Hình dung, truyền đạt ý tưởng và thảo luận về một Thế giới Yêu thương (BHCB về Yêu thương 1).
- Tìm các bài hát, biểu tượng hoặc các bài thơ thể hiện sự mở rộng “vòng tay trắc ẩn”; hoặc phỏng vấn một trong những người mà họ ưa thích về chủ đề này (BHCB về Yêu thương 4).
- Viết một lá thư gửi cho bản thân để chia sẻ những cảm nhận, đánh giá và tự cho mình lời khuyên; đề ra mục đích sống (BHCB về Yêu thương 10).
- Nghĩ về các “thần tượng”, người biết giữ sự cân bằng giữa lòng tự trọng và sự khiêm tốn (BHCB về Khiêm tốn 1).
- Xác định Giá trị quan trọng nhất cho sự hợp tác (BHCB về Hợp tác 12).
- Làm một trò chơi về những người biết quý trọng hạnh phúc (Hạnh phúc, Ngôn ngữ/Văn học).
- Thảo luận về những điều học viên tin tưởng; viết một số câu bắt đầu với cụm từ “Tôi tin vào...” vào *Sổ tay Trách nhiệm cá nhân*, sau đó là “Tôi muốn có quyền...” và “Trách nhiệm của tôi là...” (BHCB về Trách nhiệm 2).

Mục đích 3: Suy ngẫm về ý nghĩa của từng Giá trị

Các bước:

- Suy ngẫm và thảo luận các điểm suy ngẫm trong suốt 12 bài học về Giá trị.
- Tự sáng tác các Điểm suy ngẫm, và bổ sung thêm những Điểm suy ngẫm khác trích dẫn từ nguồn sách vở đã được đọc hoặc từ nền văn hóa địa phương (tất cả các Giá trị).

Mục đích 4: Chọn lựa một giá trị để trải nghiệm và phát triển phương pháp giảm căng thẳng, nuôi dưỡng bản thân.

Các bước:

- Thường thức các bài hát liên quan đến Giá trị
- Tận hưởng cảm giác bình yên trong suốt các Bài tập *Thư giãn/Tập trung Thể chất, Bình yên, Ngôi sao Bình yên* sau một vài lần thử nghiệm (BHCB về Hòa bình 4, 6 và 10).
- Thảo luận về cảm giác bình an và bất an; sau đó nhận dạng ra những suy nghĩ và hoạt động giúp cho bản thân cảm thấy bình an hơn (BHCB về Hòa bình 4).

- Sáng tác một bài thơ, hoặc một bài luận ngắn về những khoảng thời gian mà học viên cảm thấy bình yên nhất (BHCB về *Hòa bình* 5).
- Trải nghiệm cảm giác tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác thông qua các Bài tập Thư giãn/Tập trung Tôn trọng và Ngôi sao Tôn trọng (BHCB về *Tôn trọng* 7 và 8).
- Thực hành làm đầy bản thân bằng tình yêu thương và thư giãn với Bài tập Gửi đi tình Yêu thương (BHCB về *Yêu thương* 4).
- Viết về những thời điểm trong đời mà bản thân trải nghiệm cảm giác tràn đầy tình thương (BHCB về *Yêu thương* 7).
- Lập một bảng danh sách những suy nghĩ khơi dậy cảm giác yêu thương và nhận thấy mình có kỹ năng, năng lực (BHCB về *Yêu thương* 9).
- Khám phá ra rằng sự khiêm tốn có thể giúp ta thanh thản, nhẹ nhàng, tự tin, và mạnh mẽ ngay cả khi đối diện với những thách thức (BHCB về *Khiêm tốn* 9).
- Thảo luận về cảm giác buồn bã và cách nuôi dưỡng, chăm sóc cho bản thân (BHCB về *Hạnh phúc* 8).
- Đưa ra 10 nguyên tắc mang lại hạnh phúc trong mỗi nhóm nhỏ (BHCB về *Hạnh phúc* 9)
- Dành 10 phút mỗi ngày trong 1 tuần làm bài tập về nhà: “*Giản dị là thanh thản, thoải mái - Giản dị không phải là làm cho mọi thứ trở nên phức tạp lên*” (BHCB về *Giản dị* 1).
- Thảo luận về sự giản dị và làm thế nào để có được một tâm trí rõ ràng; tự sáng tạo một bài tập thư giãn hay một khẩu hiệu về giản dị (BHCB về *Giản dị* 3).
- Thảo luận về lòng biết ơn, cảm kích trước những điều bé nhỏ, bình dị trong cuộc sống, và vai trò của tính nhẫn nại, tình bạn, sự khích lệ; sau đó, viết một bài luận ngắn, một bài thơ, hoặc một bài hát; phỏng vấn những người quan trọng trong cuộc đời học viên về những điều giản đơn nhưng có ý nghĩa; sáng tác một bài văn với chủ đề “*Làm thế nào để cuộc sống trở nên đơn giản hơn*” (BHCB về *Giản dị* 5 và 6).
- Thảo luận xem thế nào là tự do nội tâm, thế nào là những suy nghĩ mang tính tự do, hoặc ép buộc; tận hưởng cảm giác tự do với Bài tập *Thư giãn/Tập trung Tự do*. Viết về những lúc học viên cảm thấy tự do nhất (BHCB về *Tự do* 2).

Mục đích 5: Nâng cao nhận thức, niềm say mê, hứng thú và quan tâm đến các Giá trị

Các bước:

- Lắng nghe câu chuyện “*Hoàng đế và các hạt giống hoa*”; nghĩ về một thời điểm nào đó trong quá khứ khi mà học viên thể hiện lòng cảm kích trước sự thật thà, trung thực của một người, và khi họ được người khác trân trọng vì sự thật thà ấy (BHCB về *Trung thực* 1).
- Suy ngẫm và kể các câu chuyện về những lần họ muốn hợp tác và đã nhận được sự hợp tác, cũng như những lúc không nhận được sự hợp tác. Cảm giác, kết quả và đặc trưng của mỗi tình huống như thế nào? (BHCB về *Hợp tác* 1)
- Suy ngẫm về những thời điểm hạnh phúc trong đời và nhận biết các Giá trị ẩn chứa sau đó (BHCB về *Hạnh phúc* 1).
- Thực hiện hoạt động “*Bước đi tin tưởng*” trong nhóm 4 người và thảo luận về tinh thần trách nhiệm; đưa ra định nghĩa về trách nhiệm trong nhóm và sử dụng nó làm câu mở đầu trong “*Sổ tay Trách nhiệm Cá nhân*” (BHCB về *Trách nhiệm* 1).
- Thảo luận về sự giản dị và thực hiện một hoạt động đơn giản (BHCB về *Giản dị* 1)
- Thảo luận những khái niệm cơ bản về đoàn kết, thống nhất và chia sẻ các câu chuyện hoặc nghiên cứu về những loài vật thể hiện tình đoàn kết mạnh mẽ; thảo luận trong nhóm nhỏ xem những loài vật ấy để lại bài học gì cho con người (BHCB về *Đoàn kết* 1).

Mục đích 6: Phát triển những kiểu hành vi ứng xử ôn hòa, yêu thương, trung thực, hợp tác thông qua việc xác định, nhận thức và thực hiện những hành động dựa trên cơ sở các Giá trị.

Các bước:

- Suy nghĩ và làm một việc nhỏ, đơn giản nào đó giúp thế giới này giống với thế giới Hòa bình mà học viên vẫn hình dung (BHCB về *Hòa bình* 3).

- Cùng nhau chọn lựa những kiểu hành vi ứng xử mới để làm cho lớp học bình yên hơn (BHCB về *Hòa bình* 6).
- Lập danh sách các hành động củng cố mạnh mẽ cảm giác yêu thương và có năng lực (BHCB về *Yêu thương* 9).
- Thực hiện hai hành động để đạt được các mục đích cá nhân đã đề ra (BHCB về *Yêu thương* 11).
- Hiểu những ảnh hưởng của sự thiếu trung thực đối với mối quan hệ, và kết quả của sự thiếu vắng tính chính trực (BHCB về *Trung thực* 5).
- Thực hành và cam kết giữ trung thực bằng cách tạo ra những tấm thẻ tình huống về Trung thực, trình diễn tiểu phẩm minh họa kiểu phản ứng trung thực và thiếu trung thực, rồi xem xét các kết quả (BHCB về *Trung thực* 8).
- Suy nghĩ về cách làm thế nào để vui vẻ thực hiện các nhiệm vụ “Khiêm tốn” trong khi vẫn giữ mình tràn đầy nhân phẩm; nghĩ về cách đánh giá các nhiệm vụ dựa trên phẩm chất hoặc các Giá trị đã trải nghiệm được; hiểu tầm quan trọng của từng phẩm chất (BHCB về *Khiêm tốn* 6).
- Lập danh sách 10 cách thức có thể hợp tác với nhau; tăng tinh thần hợp tác trong gia đình (BHCB về *Hợp tác* 2 và 10).
- Đề ra những quy tắc xây dựng tinh thần hợp tác thực sự (BHCB về *Hợp tác* 10)
- Khám phá những cách thức mang lại hạnh phúc cho bản thân, cho thiên nhiên và cho người khác, và thử nghiệm ý tưởng này trong vòng một tuần (BHCB về *Hạnh phúc* 6).
- Thảo luận về việc tạo ra hạnh phúc và buồn bã, bất hạnh trong gia đình; đề xuất ý tưởng mang lại hạnh phúc cho các anh chị em (BHCB về *Hạnh phúc* 14).
- Thực hiện một hay nhiều hành động thiết thực để thâm nhuần các câu “*Tôi tin vào...*” (BHCB về *Trách nhiệm* 2).
- Lập một kế hoạch hành động với tinh thần đoàn kết và giúp hoàn thành một dự án của lớp; nhận biết các phẩm chất cần thiết để cải thiện thế giới (BHCB về *Đoàn kết* 6 và 7)

Mục đích 7: Nâng cao lòng tự trọng và niềm tin rằng “*Tôi có thể tạo nên sự khác biệt*”

Các bước:

- Xác định những phẩm chất đáng ngưỡng mộ ở những người khác, và 5 phẩm chất tích cực của chính bản thân (BHCB về *Tôn trọng* 2).
- Thảo luận nguyên nhân tại sao con người lại tỏ ra thiếu tôn trọng và đưa ra những lời khuyên về việc con người nên đối xử với nhau như thế nào (BHCB về *Tôn trọng* 6).
- Nhận biết những phẩm chất mà học viên ngưỡng mộ ở người khác, lập danh sách những phẩm chất mà những người khác nhận thấy ở họ, nhận dạng ra những kiểu suy nghĩ, lời nói, và hành động giúp giữ vững lòng tự trọng (BHCB về *Tôn trọng* 7 và 8).
- Lắng nghe những câu chuyện về việc tạo nên sự khác biệt, và kể tên những điều nhỏ bé hàng ngày có thể tạo nên sự khác biệt tích cực trong cuộc sống của người khác (BHCB về *Tôn trọng* 12).
- Khám phá về giá trị tôn trọng thông qua hoạt động đọc, sáng tác thơ và bài luận (*Tôn trọng, Ngôn ngữ/Văn học*)
- Viết ra 10 phẩm chất hay Giá trị mà học viên có, khoanh tròn những phẩm chất có ý nghĩa quan trọng đối với lòng tự trọng của họ, và tạo ra một biểu tượng cá nhân thể hiện mối cân bằng giữa lòng tự trọng và sự khiêm tốn (BHCB về *Khiêm tốn* 11).
- Thực hành mang lại hạnh phúc thông qua lời nói trong vài ngày (BHCB về *Hạnh phúc* 2).
- Đọc và chia sẻ các câu chuyện về những người tạo nên sự khác biệt tích cực bằng tinh thần trách nhiệm của họ (BHCB về *Trách nhiệm* 4).

Mục đích 8: Củng cố khả năng đưa ra quyết định chọn lựa tích cực, biết nói “*Không*” với những hành vi tiêu cực và hiểu biết về chức năng cảm xúc.

Các bước:

- Khám phá sự tổn thương và sợ hãi dẫn đến tức giận; yêu cầu viết ra 2 ví dụ. (BHCB về *Hòa bình* 9).

- Xác định vào lúc nào thì một chuyện nhỏ nhất lại biến thành cuộc cãi nhau, thảo luận các phương pháp kiểm soát tức giận, và bình an có ảnh hưởng đến mối quan hệ như thế nào (BHCB về Hòa bình 13).
- Nhận dạng ra những ý nghĩ “nung nấu” xung đột, mâu thuẫn và những ý nghĩ “nuôi dưỡng” sự bình yên; sử dụng chúng để sáng tác một câu chuyện tập thể (BHCB về Hòa bình 14).
- Thảo luận tại sao một vài người nhiễm tính tham lam và trở nên đòi hỏi (BHCB về Trung thực 4).
- Thảo luận tại sao con người lại huênh hoang; thực hành chia sẻ điều gì đó mà bản thân mình tự hào với giọng điệu huênh hoang và sau đó với một giọng điệu tự tin nhưng khiêm tốn (BHCB về Khiêm tốn 2).
- Thảo luận tại sao con người thường ham muốn danh vọng; có những lợi ích và tiềm ẩn những bất lợi nào không; thảo luận về những tác động đối với lòng mãn nguyện của con người khi họ luôn tìm kiếm, dựa dẫm vào những điều bên ngoài; làm thế nào để duy trì thái độ hài lòng (BHCB về Khiêm tốn 5).
- Thảo luận xem làm thế nào mà cảm giác “tốt hơn, trội hơn” lại gây ra rắc rối; họ cảm thấy như thế nào khi bị đối xử theo cách này, và lý do tại sao người ta hành động như vậy (BHCB về Khiêm tốn 8).
- Thảo luận cảm giác khi bị người khác xúc phạm hoặc khi họ nhận được lời tán dương, khen ngợi mà lẽ ra không đáng có (BHCB về Khiêm tốn 9).
- Khám phá thế nào là hạnh phúc, những khát khao, đam mê, và giá trị con người sẽ như thế nào khi được đo lường dựa trên vật sở hữu, tài sản, địa vị; sáng tác tiểu phẩm dựa trên những điều đã thảo luận (BHCB về Hạnh phúc 5).
- Thảo luận về việc sử dụng chất gây nghiện, các tình huống liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện (kể cả áp lực từ bạn bè đồng trang lứa), lập Bản đồ Tâm trí về tác động của việc sử dụng chất độc hại này và tình huống không dùng ma túy (BHCB về Hạnh phúc 11).
- Thảo luận về các loại chất gây nghiện khác nhau, những cảm giác và Giá trị mà người ta đang tìm kiếm, các ảnh hưởng, khả năng kiểm soát liều lượng và kiểm soát hành vi kém, các giải pháp thay thế lành mạnh hơn để có được những trải nghiệm như mong muốn. (BHCB về Hạnh phúc 10).

Mục đích 9: Giảm bớt tính tự ti khi đối diện với những áp lực không đáng có từ người khác bằng cách tìm hiểu về quyền cá nhân, tôn trọng danh dự người khác, và ngẫm nghĩ về bức thông điệp của họ.

Các bước:

- Nên biết rằng đặt ra cho mình một giới hạn hay ranh giới trong các mối quan hệ là việc bình thường (BHCB về Tôn trọng 12).
- Hiểu rằng trung thực không có nghĩa là tôi phải tiết lộ với tất cả mọi người toàn bộ thông tin cá nhân mỗi khi được hỏi. Thảo luận để tìm ra cách từ chối lịch sự trước những đề nghị đó. Thảo luận tầm quan trọng của việc cân bằng giữa lòng trung thực với tình yêu thương; và biết rằng sự thô bạo nhân danh trung thực chính là phản trung thực (BHCB về Trung thực 6).
- Thảo luận khi nào ta dễ dàng hợp tác với người khác và khi nào thì không; mối liên hệ giữa sự vui vẻ, thoải mái, tình yêu thương và sự tôn trọng (BHCB về Hợp tác 3).
- Thảo luận chúng ta có thể hợp tác như thế nào bằng cách luôn ý thức về các Giá trị; khi nào thì hợp tác là phi đạo đức; và phát triển các tiêu chí để xác định điều đó trong một nhóm nhỏ (BHCB về Hợp tác 8).
- Thảo luận về thông điệp đằng sau những bài quảng cáo đã chọn và đưa ra một bức thông điệp thay thế như “Giản dị là tự nhiên” (BHCB về Giản dị 7 và 8).

Mục đích 10: Phát triển hình thức *Đối thoại nội tâm* một cách tích cực, mục đích dẫn đến các hành vi và tinh thần trách nhiệm.

Các bước:

- Viết ra các mục đích cá nhân, các hành vi và phương pháp giúp đạt được những mục đích này (BHCB về Yêu thương 11).
- Thảo luận kết quả trong quá trình hoàn thành các mục tiêu cá nhân, hiểu thế nào là *yêu thương*. Viết một bài luận về các hành vi điển hình gây cản trở và các hành vi thay thế giúp ta đạt được mục đích (BHCB về Yêu thương 12).
- Hiểu rộng hơn ý nghĩa của lòng khoan dung, đó là khả năng chịu đựng trước những tình thế khó khăn. Thảo luận về hình thức *Đối thoại Nội tâm* tích cực (Khoan dung, Ngôn ngữ/Văn học).
- Thảo luận về hoạt động “*Trò chuyện với bản thân*”; nhận ra những câu nói khích lệ và những câu nói cản trở mục đích phấn đấu. Đưa ra những tình huống thử thách với những câu nói khuyến khích, động viên bản thân (BHCB về Hạnh phúc 3, 4 và 13).
- Thảo luận về hạnh phúc trong mối liên hệ với mục đích, và làm hết khả năng của mình (BHCB về Hạnh phúc 12).
- Thảo luận xem tinh thần trách nhiệm được học hỏi, lĩnh hội như thế nào khi còn bé, chúng ta có thể dạy cho con cái tinh thần trách nhiệm như thế nào, cảm giác khi những người khác không có trách nhiệm, những đóng góp mà họ làm được cho gia đình, và những đóng góp nào mà họ cảm thấy tự hào (BHCB về Trách nhiệm 5).
- Thảo luận về cảm giác khi làm tròn trách nhiệm được giao và khi khó mà hoàn thành trách nhiệm; đưa ra những điều cần suy ngẫm hoặc cần làm để giúp cho bản thân cảm thấy tốt hơn theo một cách thức lành mạnh trong nhóm nhỏ, và trình bày những kết quả trong một bài văn, tiểu phẩm hay bài hát cho cả nhóm (BHCB về Trách nhiệm 7).
- Thảo luận tinh thần trách nhiệm với tư cách là một học sinh, chọn một môn học nào đó cần học tốt hơn, đánh giá bản thân, và **đề** ra những hành vi cụ thể, thực tế và có thể quan sát để đạt được mục tiêu (BHCB về Trách nhiệm 8).
- Khám phá 4 bước để giải quyết mặc cảm tội lỗi theo tinh thần xây dựng khi phạm phải một sai lầm và viết bài luận cá nhân ứng dụng những bước này cho một tình huống mà họ muốn thay đổi (BHCB về Trách nhiệm 9).
- Tạo một hình ảnh về những gì họ tin tưởng nhất và viết ra 2 cách làm mới để trở nên có tinh thần trách nhiệm, hoặc sáng tác bài văn thể hiện sự thiếu trách nhiệm và có trách nhiệm (BHCB về Trách nhiệm 15).
- Thảo luận về vấn đề *tự do* và *trách nhiệm* với tư cách là một thanh niên, tin cậy và củng cố tự do và trách nhiệm hơn nữa ở các lứa tuổi khác nhau (BHCB về Tự do 4).

Mục đích 11: Thể hiện một cách sáng tạo và củng cố các ý tưởng và cảm nhận về Giá trị thông qua các hình thức nghệ thuật.

Các bước:

- Thể hiện các Giá trị bằng nghệ thuật, âm nhạc, kịch, múa. Tìm trong các lĩnh vực trên nguồn cảm hứng và những ý tưởng mới để thể hiện các giá trị.
- Tham gia viết các khẩu hiệu, áp phích Hòa bình, sáng tác thơ tương phản so sánh, vẽ hoặc tô màu cho bức tranh với những gam màu thể hiện Hòa bình và giận dữ, đưa đến những thông điệp riêng của mình (Trong các BHCB về Hòa bình).
- Làm mặt nạ, viết văn hoặc đưa ra các khẩu hiệu nói về sự khác biệt (Trong các BHCB về Tôn trọng).
- Vẽ một bức tranh biểu hiện tình yêu thương, một bức tranh thể hiện sự đối lập giữa yêu thương và giận dữ, tạo một tác phẩm cắt dán, làm những tấm thiệp về phẩm chất và Giá trị để chia sẻ (Các BHCB về Yêu thương).
- Sáng tác bài hát hay thơ về gia đình thế giới loài người giống như một chiếc cầu vồng, tô màu, vẽ hoặc múa về lòng khoan dung và giá trị khác (Các BHCB về Khoan dung).
- Vẽ về sự tham lam và công bằng (BHCB về Trung thực).
- Sáng tác một bài hát hoặc một bài thơ ca ngợi những người hợp tác; vẽ hoặc tô màu cho khẩu hiệu (Các BHCB về Hợp tác).

- Sáng tác một bài thơ hay bài hát; tô màu, vẽ hoặc làm một bức tranh cắt dán với những màu sắc thể hiện hạnh phúc tương phản với những màu sắc thể hiện sự chối bỏ. Ngoài ra cũng có thể vẽ những tấm huy chương về các giá trị mang lại hạnh phúc (Các BHCN về Hạnh phúc).
- Trang trí câu “*Tôi tin vào...*” (Các BHCN về Trách nhiệm).
- Sáng tác một bức tranh nghệ thuật thể hiện các loại hình tự do mà họ muốn tất cả mọi người đều có, sau đó bổ sung thêm các trách nhiệm (Các BHCN về Tự do).



GIÁ TRỊ TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI MỌI NGƯỜI

PHÁT TRIỂN CÁC KỸ NĂNG GIAO TIẾP GIỮA CON NGƯỜI VỚI CON NGƯỜI

Mục đích 12: Nâng cao nhận thức về tác động của những ứng xử tiêu cực để qua đó hạn chế hành vi tiêu cực, phát huy các hành vi tích cực.

Các bước:

- Thảo luận cảm giác khi người ta đánh nhau và làm tổn thương lẫn nhau (BHCN về Hòa bình 6 và 7).
- Thảo luận cách thể hiện sự tôn trọng và thiếu tôn trọng, cảm giác kèm theo như thế nào (BHCN về Tôn trọng 5).
- Thảo luận về cảm giác khi chứng kiến một người nào đó bị phân biệt đối xử; viết một bài luận cá nhân so sánh cảm giác bị phân biệt đối xử và cảm giác được chấp nhận, cũng có thể vẽ tranh để thể hiện những cảm giác này (BHCN về Khoan dung 11).
- Diễn tiểu phẩm về chủ đề trung thực và thiếu trung thực. Thảo luận những tác động đối với cuộc sống con người (BHCN về Trung thực 2).
- Thảo luận tác động của hành vi kiêu ngạo đối với người khác (BHCN về Khiêm tốn 1).
- Thảo luận về tính khiêm tốn và tình yêu thương, sự hách dịch và thiếu nhân ái để từ đó thấy được sự hách dịch gây tổn thương đến người khác như thế nào (BHCN về Khiêm tốn 4).
- Thảo luận về nhu cầu cố gắng kiểm soát người khác, những cách thức khác nhau mà người ta sử dụng cùng các cảm giác đi kèm, và khi nào những kiểu hành vi đó không thích hợp hay có tính chất xâm phạm (BHCN về Khiêm tốn 7).
- Thảo luận những lời nói nào mang đến hạnh phúc và những lời nói nào dễ khiến người ta tổn thương. Thảo luận xem mọi người thích được nghe những gì từ cha mẹ mình (BHCN về Hạnh phúc 2).
- Thảo luận về cảm giác khi con người bị loại trừ, cô lập; nghĩ ra những cách thức để được chấp nhận (BHCN về Hạnh phúc 7).

Mục đích 13: Phát triển các kỹ năng xã hội tích cực thông qua việc tìm hiểu về tầm quan trọng của việc áp dụng các Giá trị và học tập các kỹ năng giao tiếp.

Các bước:

- Thực hành lắng nghe người khác với tình yêu thương (BHCN về Yêu thương 6).
- Tham gia lập kế hoạch và tạo dựng “*Môi trường chấp nhận*” ở trường; tạo ra một bầu không khí thân thuộc (BHCN về Yêu thương 4).
- Thảo luận xem khi nào thì nên nói với những người lớn có trách nhiệm về ý định của một người bạn mà không làm phật ý người bạn đó. Thảo luận về tình huống cấp bách cần được hỗ trợ như vấn đề tự tử, và làm thế nào để giúp đỡ họ (BHCN về Yêu thương 8).
- Thảo luận cách thức chúng ta thể hiện tình yêu thương trong gia đình; viết những lời cảm ơn; thực hiện một số hành động yêu thương ở gia đình (BHCN về Yêu thương 10 và 12).
- Thảo luận về thiếu trung thực và sự tin cậy trong các mối quan hệ; xác định các hành vi xây dựng lòng tin cậy qua hoạt động “*Bức tường tin cậy*” (BHCN về Trung thực 7).

- Thảo luận và thực hành các kỹ năng giao tiếp khi có sự hối tiếc về một hành động nào đó (BHCB về Trung thực 8).
- Thảo luận tác động của áp lực (từ bạn cùng lứa) và những gì có thể giúp bản thân vững vàng trước áp lực (BHCB về Trung thực 9).
- Chấp nhận và trân trọng, đánh giá cao người khác trong khi không cảm thấy mặc cảm về bản thân (BHCB về Khiêm tốn 3 và 4).
- Làm một việc tốt mỗi ngày trong thời gian một tuần - với cảm giác mong muốn được làm điều đó mà không cần được thừa nhận hay được ai đó để ý (BHCB về Khiêm tốn 5).
- Thảo luận các phương pháp giao tiếp “khẳng định mình” khi một ai đó ứng xử không đúng mực hoặc có vẻ xâm phạm, và thực hành các phương pháp này trong lớp học (BHCB về Khiêm tốn 7).
- Thực hành lắng nghe với lòng khiêm tốn và tự trọng khi những người khác được quan tâm chú ý nhiều hơn (BHCB về Khiêm tốn 10).
- Thảo luận phương pháp giao tiếp nào tạo thuận lợi hoặc cản trở sự hợp tác; hãy tạo ra **Những chỉ dẫn giao tiếp hiệu quả nhằm nâng cao tinh thần hợp tác** (BHCB về Hợp tác 5, 6).
- Thảo luận và viết về sự hợp tác trong gia đình (BHCB về Hợp tác 9).
- Hợp tác trong một đề án của lớp, ứng dụng **Những chỉ dẫn giao tiếp hiệu quả nhằm nâng cao tinh thần hợp tác** (BHCB về Hợp tác 11).
- Thảo luận về cảm giác khi thấy người khác vô trách nhiệm và tìm cách để họ hiểu được điều ấy một cách nhẹ nhàng, thăm thía mà không phải dùng đến những lời quát mắng hay giận dữ. Làm thẻ tình huống và trình diễn minh họa, đưa ra những giải pháp tích cực, thích hợp (BHCB về Trách nhiệm 11).
- Viết ra những hướng dẫn về quyền hạn và trách nhiệm của cha mẹ, quyền hạn và trách nhiệm của con cái sau khi đã nghiên cứu Công ước về Quyền Trẻ em. Thảo luận độ tuổi thích hợp nhất để làm cha mẹ, trước khi một người quyết định làm cha mẹ thì điều gì là quan trọng nhất (BHCB về Trách nhiệm 6).
- Thảo luận về sự tôn trọng và các kỹ năng giao tiếp tạo nên sự thống nhất và sau đó vẽ một bức tranh tập thể trong khi tập trung vào cảm giác về sự thống nhất (BHCB về Đoàn kết 4).
- Thảo luận các khả năng khác nhau cần thiết để tạo nên sự đoàn kết và những gì giúp giải quyết các trở ngại (BHCB về Đoàn kết 6).

Mục đích 14: Xây dựng các phương pháp tích cực, ôn hòa để giải quyết những mâu thuẫn, bất đồng.

Các bước:

- Học phương pháp giải quyết bất hòa, gồm các bước: sẵn sàng lắng nghe; và tham gia vào các bài tập giải quyết bất hòa (BHCB về Hòa bình 8, 10 và 11).
- Học về tầm quan trọng của việc lắng nghe người khác, nhận ra những điều cản trở qua hoạt động về lắng nghe, các thành viên lần lượt giữ vai trò “Người nói”, “Người nghe” và “Người quan sát” (BHCB về Hòa bình 10).
- Nhận thức về sự bắt đầu mỗi bất hòa bằng cách tìm ra mầm mống ban đầu của một mối bất hòa (Kỹ năng giải quyết bất hòa) (BHCB về Hòa bình 13).
- Phát triển các phương pháp tư duy thay thế bằng cách tạo ra các giải pháp (Bắt đầu từ BHCB về Hòa bình 9).
- Giới thiệu ý tưởng về việc không để những người tiêu cực mặc định chúng ta là ai, thực hành hai phương pháp giao tiếp và giải quyết vấn đề khi những người khác tiêu cực (BHCB về Tôn trọng 9).
- Suy nghĩ và thảo luận bất hòa bắt đầu từ việc giao tiếp thiếu rõ ràng hoặc vì sự khác biệt trong nhận thức (BHCB về Tôn trọng 10).
- Ứng dụng các Giá trị và kỹ năng giao tiếp ôn hòa và tôn trọng mỗi quan tâm của học viên thông qua thảo luận và diễn tiểu phẩm có sử dụng các thẻ tình huống (BHCB về Tôn trọng 11).
- Diễn tiểu phẩm về những hạn chế gặp phải trong giao tiếp, làm thế nào để bản thân giữ được bình tĩnh và sự tự chủ (BHCB về Tôn trọng 12).

- Xem xét nguyên nhân của sự bất hòa và thảo luận cách lấy yêu thương để thay đổi sự bất hòa ấy; trình diễn minh họa kỹ năng xã hội giúp giải tỏa mối bất hòa này (BHCB về Yêu thương 9).
- Giải quyết bất hòa bằng cách tạo ra những giải pháp; xem xét những điều có lợi cho tất cả mọi người (BHCB về Tự do 5).

Mục đích 15: Nâng cao lòng khoan dung, và phát triển khả năng cảm nhận, trân trọng các nền văn hóa khác.

Các bước:

- Thảo luận về lòng khoan dung, mối quan hệ giữa chiến tranh và sự thiếu khoan thứ một cách cực đoan, tìm hiểu mối liên hệ giữa sự bình an trong tâm hồn và đức tính khoan dung (BHCB về Khoan dung 1).
- Trân trọng sự khác biệt giữa ta và người khác, đặt mình vào vị trí của người khác để cảm thông với họ (BHCB về Khoan dung 2).
- Ý thức hơn về các hành động khoan dung và không khoan dung bằng cách sưu tập các câu chuyện thời sự; làm một bức tranh cắt dán trên lớp về các hành động khoan dung thiếu khoan dung vẫn diễn ra trong cuộc sống (BHCB về Khoan dung 3).
- Nâng cao sự hiểu biết và trân trọng các nền văn hóa khác nhau. Thảo luận xem những Giá trị nào quan trọng đối với những nền văn hóa ấy; chia sẻ những điều trân trọng đối với một nền văn hóa khác với nền văn hóa của mình (BHCB về Khoan dung 4 - 8).
- Thảo luận điểm suy ngẫm “Khi thiếu tình yêu thương, sẽ thiếu đi lòng khoan dung”; thảo luận những cách thức phân biệt đối xử và tìm hiểu tại sao người ta lại phân biệt đối xử (BHCB về Khoan dung 9).
- Xây dựng một thông điệp về lòng khoan dung gửi đến thế giới; đưa ra những thông điệp cho chính bản thân mình để nâng cao lòng khoan dung đối với người khác (BHCB về Khoan dung 12).
- Thảo luận thái độ thiếu khoan dung và tìm hiểu về khả năng giao tiếp tích cực, khẳng định bản thân trước những lời nhận xét mang tính phân biệt đối xử (BHCB về Khoan dung 13 và 14).
- Nghiên cứu về các nền văn hóa bản địa và sự thông thái của các nền văn hóa này (BHCB về Giảm dị 2).
- Thảo luận về tinh thần đoàn kết để chống lại những kẻ thù chung của nhân loại như nghèo đói và chiến tranh; xác định đâu là nguyên nhân nảy sinh những kẻ thù trên, từ đó đưa ra phương hướng tích cực giải quyết vấn đề; nghĩ ra khẩu hiệu cho mỗi loại (BHCB về Đoàn kết 3).



CÁC GIÁ TRỊ TRONG MỐI LIÊN HỆ VỚI XÃ HỘI VÀ THẾ GIỚI

GÓP PHẦN TẠO NÊN MỘT XÃ HỘI TỐT ĐẸP HƠN VỚI SỰ TÔN TRỌNG, TIN CẬY VÀ SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH

Mục đích 16: Suy nghĩ về các giá trị ẩn chứa trong mối quan hệ với cộng đồng và thế giới

Các bước:

- Nhận ra sự khác biệt giữa thế giới Hòa bình và thế giới bất hòa thông qua hoạt động thảo luận và làm Bản đồ Tâm trí (BHCB về Hòa bình 3).
- Suy nghĩ về nguyên nhân khơi mào các cuộc chiến tranh (BHCB về Hòa bình 7).
- Phỏng vấn một người lớn về chiến tranh và những lựa chọn khác thay thế cho chiến tranh (BHCB về Hòa bình 12).
- Xác định những khác biệt giữa tác động của sự tôn trọng và thiếu tôn trọng thông qua hoạt động lập Bản đồ Tâm trí và chia sẻ (BHCB về Tôn trọng 1 và 2).

- Tìm hiểu mối quan hệ giữa các vấn đề, vấn nạn thuộc phạm vi xã hội và thế giới với các phản Giá trị thông qua việc xác định các vấn đề mà mọi người quan tâm, và những phản Giá trị nào nằm đằng sau những yếu tố gây ra vấn đề đó (BHCB về Tôn trọng 4).
- Hiểu tầm quan trọng của các Giá trị bằng cách xác định những Giá trị nào có thể giúp giải quyết một số vấn đề nhất định trên thế giới hiện nay (BHCB về Tôn trọng 4).
- So sánh “*Quy luật của tình yêu thương*” với các “*Quy luật*” khác đang tồn tại trong xã hội hiện nay, và sau đó khám phá tác động của mỗi quy luật thông qua Bản đồ Tâm trí (BHCB về Yêu thương 2).
- Phân tích các tác động đã ghi nhận được trên Bản đồ Tâm trí, đưa chúng vào Trục Lương cực các giá trị và phản giá trị; thảo luận về tình yêu thương và lòng trắc ẩn (BHCB về Yêu thương 3).
- Thảo luận về tấm gương các nhà lãnh đạo trên thế giới được biết đến vì đức tính khiêm tốn và những sự kiện giúp hình thành nên động cơ hành động của họ (Khiêm tốn, Lịch sử).
- Tưởng tượng bản thân mình là nhà khoa học và thảo luận về mục đích trở thành nhà khoa học (Khiêm tốn, Khoa học).
- Thảo luận xem điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người cùng nhau giải quyết vấn đề bằng cách hợp tác (BHCB về Hợp tác 4).
- Thảo luận xem những mục đích nào có thể là mục đích chung cho các nhà khoa học thuộc tất cả các dân tộc (Đoàn kết, Khoa học).
- Lập Bản đồ Tâm trí về sự hợp tác và sự chống đối để thấy rõ các tác động đối với con người, công việc kinh doanh, xã hội (BHCB về Hợp tác 7).
- Thảo luận xem các nhà khoa học có thể sử dụng công nghệ giao tiếp toàn cầu để thúc đẩy sự nghiệp khoa học ra sao (Hợp tác, Khoa học).
- Thảo luận xem tại sao khi tất cả các nguồn lực được tập trung cho hạ tầng Kinh tế - Xã hội mà không chú trọng phát triển nhân cách con người thì những ưu tiên trong cuộc sống bị thể hiện sai lệch và gây xói mòn dần hạnh phúc. Các Giá trị sẽ giúp con người nhận thấy điều gì cần được ưu tiên, từ đó đề xuất những biện pháp tích cực (BHCB về Hạnh phúc 4).
- Thảo luận xem sự phát triển của khoa học có làm cho nhân loại hạnh phúc hơn hay không? Thảo luận những cách thức mà khoa học có thể đóng góp cho hạnh phúc của nhân loại (Hạnh phúc, Khoa học).
- Thảo luận về một số rắc rối trong khoa học và tinh thần trách nhiệm, bản thân muốn trở thành nhà khoa học loại nào (Trách nhiệm, Khoa học).
- Chọn một mục đích và hành động tập thể để làm cho trường, cộng đồng hay thế giới; lập kế hoạch hành động và thực hiện trong khi xây dựng cảm giác thuộc về và cảm giác thống nhất (BHCB về Đoàn kết 5).

Mục đích 17: Mở rộng hiểu biết về các phương pháp và nguyên nhân làm tăng sự thiếu khoan dung để qua đó nâng cao năng lực nhận thức về bất kỳ thông điệp phân biệt đối xử và lừa dối nào.

Các bước:

- Thảo luận xem việc làm tăng nỗi sợ về sự khan hiếm, thiếu thốn có liên hệ như thế nào tới việc làm tăng khả năng chịu đựng, nhẫn nại, và làm vậy vì mục đích gì; thảo luận mối quan hệ giữa các hành vi phân biệt đối xử với lợi ích về tiền bạc (Khoan dung, Kinh tế).

Mục đích 18: Xây dựng ý thức về hậu quả của tham nhũng đối với xã hội, phát triển nhận thức cũng như động cơ vì công bằng xã hội và trách nhiệm xã hội.

Các bước:

- Chia sẻ các mẫu chuyện về trung thực và tham nhũng, cũng như các tác động của trung thực và không trung thực (BHCB về Trung thực 3).
- Sáng tác và tham gia trình diễn tiểu phẩm với chủ đề về trung thực và sự công bằng đối nghịch với sự tham nhũng và tham lam, khám phá những tác động ảnh hưởng về kinh tế và xã hội (Trung thực, Lịch sử).

- Nghiên cứu mối quan hệ giữa sự tham lam và tham nhũng qua các ví dụ từ chương trình giảng dạy chính khóa (Trung thực, Lịch sử).
- Viết một bài văn về sự trung thực và thiếu trung thực trong môi trường tài chính và thảo luận những ảnh hưởng đối với các nạn nhân về mặt kinh tế và xã hội (Trung thực, Kinh tế).
- Thảo luận về tính trung thực và công việc kinh doanh của chính mình. Thảo luận các câu hỏi: “*Liệu có thể có sự trung thực trong kinh doanh không?*”, “*Bạn có muốn đối tác của mình trung thực không?*” (Trung thực, Kinh tế)
- Thảo luận những thay đổi có thể làm lợi cho thế giới, trách nhiệm xã hội, trách nhiệm đạo đức, và từng nhóm nhỏ viết ra một số hướng dẫn trách nhiệm cho công dân thế giới (BHCB về Trách nhiệm 11).
- Viết về “Quyền lợi của mọi công dân trên thế giới” và so sánh nó với những “Trách nhiệm cần thực thi”; hỏi xem liệu có trách nhiệm nào cần phải thay đổi để sao cho mỗi người có thể hưởng được quyền của mình (BHCB về Trách nhiệm 12).
- Tìm các ví dụ trên thế giới về những người thực đạt được các quyền, ứng xử có trách nhiệm, và phấn đấu vì một thế giới tốt đẹp hơn; thảo luận về việc một người thực hiện các bổn phận với lòng chính trực và luôn giữ ý thức về mục đích; trong lớp học, hãy chọn một dự án nhỏ có thể thực hiện cùng nhau (BHCB về Trách nhiệm 13).
- Thảo luận về ý kiến cho rằng phần lớn những bất ổn, sai lầm trong lịch sử đều xuất phát từ những mục đích ích kỷ dựa trên lòng tham cũng như khát khao quyền lực của một số cá nhân nào đó. Thảo luận xem liệu việc lừa đảo có đúng đắn, phù hợp với mục đích đạo đức, cá nhân, gia đình và xã hội không (BHCB về Trách nhiệm 14).
- Thảo luận về Giá trị giản dị có thể giúp làm giảm khoảng cách giữa “người giàu” và “người nghèo” như thế nào (BHCB về Giản dị 8).
- Thảo luận về những kẻ thù chung của nhân loại, ví dụ như chiến tranh, xung đột sắc tộc, nạn nghèo đói v.v...; lập danh sách những vấn đề và nhu cầu quan trọng nhất của thế giới; hướng dẫn mỗi nhóm chọn lấy một vấn đề và đề xuất các giải pháp, hoặc các nhóm có thể cùng làm việc với nhau trong tinh thần đoàn kết, thống nhất để giải quyết vấn đề, rồi sau đó trình bày trước lớp (BHCB về Đoàn kết 2).

Mục đích 19: Nâng cao nhận thức về môi trường và trách nhiệm bảo vệ sinh thái.

Các bước:

- Nghĩ về 10 hành vi thể hiện sự tôn trọng môi trường sinh thái (Tôn trọng, Khoa học).
- Thông qua chương trình giảng dạy chính khóa, tìm hiểu về nền văn hóa bản địa và cách thức mà người dân ở đó tôn trọng môi trường như thế nào. Thảo luận về cách thức khai thác và sử dụng nguồn tài nguyên sao cho hợp lý, tránh lãng phí và tàn phá môi trường sinh thái, ảnh hưởng đến thế hệ mai sau (BHCB về Giản dị 2 - cho một tuần hoặc hơn).
- Nghiên cứu ý tưởng giản dị là tiền đề cho sự phát triển bền vững, khám phá các nhu cầu của hành tinh chúng ta, thảo luận về môi trường sinh thái và các ý tưởng gìn giữ hoặc bảo tồn, thực hiện một kế hoạch hành động ở trường, ở nhà, và trong cộng đồng (BHCB về Giản dị 4 - cho một tuần hoặc hơn).
- Thảo luận xem Giá trị giản dị giúp chúng ta tránh được tình trạng lãng phí như thế nào; thảo luận những tác động đối với môi trường khi hạn chế được sự lãng phí, và làm thế nào biến tình yêu đối với môi trường thành khả năng phân định rõ mong muốn và nhu cầu (BHCB về Giản dị 4).
- Nghiên cứu về năng lượng mặt trời (Giản dị, Khoa học).
- Lập một dự án môi trường đơn giản, hiệu quả và có tính toán đến lợi ích lâu dài, so sánh nó với những chi phí thông thường (Giản dị, Kinh tế).

Mục đích 20: Học tập các Giá trị trong mối liên hệ với các thể chế, tổ chức xã hội và một thế giới rộng lớn hơn.

Các bước:

- Nhận biết xem Hòa bình được thể hiện thông qua nghệ thuật như thế nào, và các tổ chức lớn làm việc vì Hòa bình ra sao (Hòa bình, Lịch sử)

Lưu ý: Trong khi nội dung của các Bài học cơ bản đã được ghi nhận trong các bước trên đây, một số ý tưởng liệt kê dưới mỗi phần môn học của các bài Giá trị được ghi chú. Các nhà giáo dục sẽ có khả năng củng cố những mục đích trên đây thông qua việc sử dụng các chương trình giảng dạy ở các phân bộ môn.

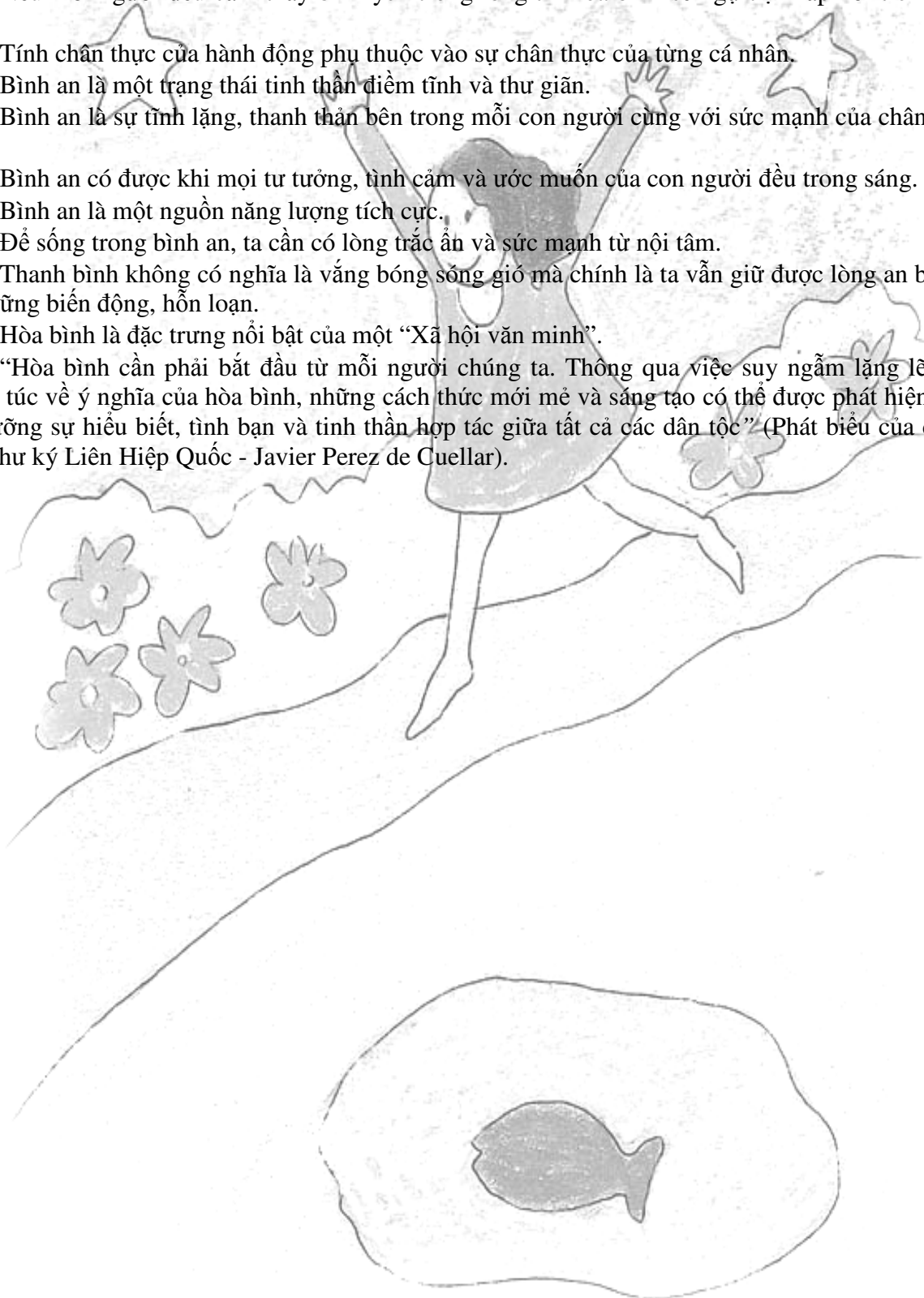


HÒA BÌNH

Những điểm suy ngẫm về Hòa bình		37
CÁC BÀI HỌC CƠ BẢN VỀ HÒA BÌNH		
Bài 1	Các Giá trị của tôi	40
Bài 2	Hình dung về một Thế giới Hòa bình	41
Bài 3	Sự đối lập giữa một Thế giới Hòa bình và một Thế giới Bất hòa	42
Bài 4	Bình an và Bất an	43
Bài 5	Lời khuyên từ một Thế giới Hòa bình	44
Bài 6	Tăng cảm giác bình an trong môi trường giáo dục	44
Bài 7	Bàn tay đề...	45
Bài 8	Giải quyết Bất hòa	49
Bài 9	Giải quyết Bất hòa - Chúng ta thích gì và không thích gì?	50
Bài 10	Giải quyết Bất hòa và Lắng nghe	50
Thư giãn/Tập trung	Bài tập Thư giãn Ngôi sao Bình yên	52
Bài 11	Giải quyết Bất hòa – Những người bạn cùng tuổi với vai trò là người trung gian hòa giải	52
Bài 12	Phỏng vấn	53
Bài 13	Hạt giống	53
Bài 14	Tương phản và giải pháp	54
Bài 15	Các thần tượng thời nay	55
VẬN DỤNG VÀO CÁC MÔN HỌC		
Ngôn ngữ/Văn học		55
Lịch sử/Nghiên cứu Xã hội		56
Khoa học		56
Nghệ thuật		57
Âm nhạc		57
Quản lý gia đình		57
Phát triển cá nhân		58
Giáo dục thể chất/Nhảy múa		58

Hòa bình

- Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.
- Chỉ có trong một bầu không khí phi bạo lực, biết lắng nghe, chấp nhận, có sự công bằng và giao tiếp rõ ràng, thông suốt mà nền hòa bình thế giới mới được vững mạnh.
- Hòa bình khởi nguồn từ chính mỗi người chúng ta.
- Nếu mỗi người đều cảm thấy bình yên trong lòng thì hòa bình sẽ ngự trị khắp nơi trên thế giới.
- Tính chân thực của hành động phụ thuộc vào sự chân thực của từng cá nhân.
- Bình an là một trạng thái tinh thần điềm tĩnh và thư giãn.
- Bình an là sự tĩnh lặng, thanh thản bên trong mỗi con người cùng với sức mạnh của chân lý, sự thật.
- Bình an có được khi mọi tư tưởng, tình cảm và ước muốn của con người đều trong sáng.
- Bình an là một nguồn năng lượng tích cực.
- Để sống trong bình an, ta cần có lòng trắc ẩn và sức mạnh từ nội tâm.
- Thanh bình không có nghĩa là vắng bóng sống gió mà chính là ta vẫn giữ được lòng an bình giữa những biến động, hỗn loạn.
- Hòa bình là đặc trưng nổi bật của một “Xã hội văn minh”.
- “Hòa bình cần phải bắt đầu từ mỗi người chúng ta. Thông qua việc suy ngẫm lặng lẽ và nghiêm túc về ý nghĩa của hòa bình, những cách thức mới mẻ và sáng tạo có thể được phát hiện để nuôi dưỡng sự hiểu biết, tình bạn và tinh thần hợp tác giữa tất cả các dân tộc” (Phát biểu của cựu Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc - Javier Perez de Cuellar).



CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁ TRỊ DÀNH CHO THANH NIÊN, NGƯỜI LỚN

BÀI HỌC VỀ HÒA BÌNH

Hòa bình thường là giá trị đầu tiên được giới thiệu trong lớp hoặc trong trường học. Nếu cả trường đều tham gia vào Chương trình Giáo dục Giá trị này thì trường của bạn có thể họp nhóm về Hòa bình.

Các bài hát sẽ góp phần tạo nên một bầu không khí đặc biệt để mọi người trải nghiệm về giá trị. Vì vậy, mỗi ngày, nhóm lập kế hoạch hướng dẫn giá trị có thể chọn một chủ đề để hát. (Nhóm này không chỉ bao gồm giáo viên mà còn có thể có cả học viên nữa). Hãy chọn những bài hát có nội dung liên quan đến bài học và phù hợp với lứa tuổi học viên. Những bài hát thường được yêu thích là *Imagine* (Hãy hình dung) của John Lennon, *We are the world* (Chúng ta là Thế giới) của các nghệ sĩ người Mỹ gốc Phi, và *Heal the world* (Hàn gắn thế giới) của Michael Jackson. Bạn cũng có thể đề nghị mọi người mang đến những bài hát liên quan đến chủ đề Hòa bình.



CÁC BÀI HỌC CƠ BẢN VỀ HÒA BÌNH

Bài học cơ bản 1

CÁC GIÁ TRỊ CỦA TÔI

Mục đích:

Thảo luận để hiểu rõ hơn một thế giới tốt đẹp là như thế nào, đồng thời tự suy ngẫm để khám phá Giá trị ở mỗi cá nhân.

Mở một bài hát về Hòa bình.

Hãy nói: “*Cách đây nhiều năm, một dự án thú vị có tên là **Hợp tác Toàn cầu vì một Thế giới Tốt đẹp hơn** (Global Cooperation for A Better World) đã được thực hiện. Trong dự án này, hàng ngàn nhóm người từ khắp các nền văn hóa, tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau, đủ mọi lứa tuổi và vị thế Kinh tế - Xã hội đã tụ họp ở 129 quốc gia để hình dung về một thế giới tốt đẹp hơn. Mọi người được yêu cầu nói lên cảm nghĩ của mình về một thế giới tốt đẹp, rằng các mối quan hệ của họ sẽ ra sao, và môi trường sống sẽ thế nào.*”

- ♦ Bạn muốn thế giới này như thế nào?
- ♦ Hãy cho tôi biết thêm, bạn nghĩ một thế giới tốt đẹp hơn ra sao?
- ♦ Bạn muốn môi trường sẽ ra sao?
- ♦ Bạn muốn cảm thấy trong lòng thế nào?
- ♦ Bạn muốn các mối quan hệ của bạn ra sao?

“*Xin cảm ơn. Một điều ngạc nhiên về con người là tất cả chúng ta đều muốn được hòa bình, được yêu mến, được hạnh phúc, và được sống trong một thế giới lành mạnh, an toàn.*”

Dù là ai và dù thuộc bất cứ nền văn hóa nào chẳng nữa thì mọi người đều có chung những giá trị phổ quát, đặc biệt, bất cứ ai trong chúng ta cũng mơ ước một cuộc sống hòa bình. Vậy tại sao chúng ta vẫn không đạt được điều đó?

Khóa học về các giá trị mà chúng ta sẽ học có tên gọi là *Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống*. Không chỉ bạn mà rất nhiều người trên Trái đất đang quan tâm tới tình hình của thế giới.

Tuy nhiên, trong khi chia sẻ những giá trị phổ quát ấy, chúng ta lại không sống với những giá trị mà chúng ta chia sẻ.

Tiền đề của dự án này là: Nếu chúng ta sống với các giá trị của mình thì chúng ta có thể tạo nên một thế giới tốt hơn. Đây là một chương trình về các giá trị - nghĩ về chúng, bày tỏ các ý tưởng, khám phá xem chúng ta có thể làm gì để tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn, đồng thời trao cho mọi người quyền củng cố nền Hòa bình và Hạnh phúc trong cuộc sống, từ đó tạo nên sự khác biệt trên thế giới. Các bạn có ý kiến hay câu hỏi gì không?”

Lưu ý dành cho Giáo dục viên: Với các nhóm người đang câu giận, thường hay chỉ trích hoặc chán nản, điều quan trọng là phải ghi nhận cảm xúc của họ. Ví dụ: “Vâng, đối với hàng triệu người, thế giới này đang là một nơi khủng khiếp. Có tham nhũng, bạo lực, thành kiến và sự nghèo đói. Có một câu nói là “Mọi thứ đều được sinh ra từ tâm trí con người”, chúng ta tạo ra cả điều tốt và điều xấu. Do vậy, con người cũng có thể tạo ra sự khác biệt. Nếu muốn cái xấu, tiêu cực cứ tiếp tục thì chúng ta chẳng cần phải làm gì cả. Phải có lòng dũng cảm thật sự để suy nghĩ về điều gì đang diễn ra và chuyển hóa cảm xúc ghét bỏ sự tiêu cực thành lòng quyết tâm để thay đổi nó. Mỗi người trong các bạn đều có thể đóng góp cho công cuộc hướng tới một thế giới tốt đẹp hơn”.

Hoạt động suy ngẫm: “Các bạn hãy suy ngẫm về một số giá trị của mình khi tôi yêu cầu các bạn nghĩ về những tình huống sau. Xin hãy viết ra các câu trả lời của mình”.

Mở một số bản nhạc thư giãn, và bắt đầu với **Bài tập suy ngẫm** sau đây. Dành cho các thành viên tham gia có đủ thời gian để trả lời; mặc dù có gợi ý là nên dừng lại một lúc nhưng tùy theo các nhóm mà thời gian dừng lại có thể khác nhau. Hãy quan sát xem lúc nào họ làm xong.

- ♦ Các bạn hãy nghĩ về một người có ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống của bạn (Dừng lại một chút).
- ♦ Ở người đó có những giá trị hay phẩm chất nào mà bạn thấy khác biệt đối với bạn? Hãy viết ra những phẩm chất mà bạn cho là quan trọng (Dừng lại 1 phút).
- ♦ Hãy chọn một trong số các giá trị hay phẩm chất đó. Nếu tất cả mọi người trên thế giới đều có phẩm chất này, hoặc luôn luôn thể hiện phẩm chất này thì thế giới có khác đi không? (Dừng lại).
- ♦ Tôi muốn các bạn nghĩ về những bài hát mà bạn yêu thích. Giá trị nào được thể hiện qua lời và nhạc của các bài hát đó? (Dành khoảng 2 - 3 phút).
- ♦ Những hình ảnh nào là quan trọng đối với bạn? Hãy nghĩ về những hình ảnh đẹp hoặc những bức tượng mà bạn yêu thích. Những giá trị và cảm xúc nào được gợi ra từ đó? (Dừng lại 3 phút hoặc hơn).
- ♦ Hãy nhớ lại những khoảnh khắc đặc biệt tích cực, tốt đẹp trong cuộc đời bạn. Bạn cảm thấy thế nào? Khi ấy, bạn đã thể hiện những giá trị nào? (Dừng lại 4 phút hoặc hơn).
- ♦ Bây giờ, dành vài phút để nghĩ đến 6 giá trị quan trọng trong cuộc đời của bạn và viết ra giấy (Dành khoảng 5 phút hoặc hơn).

Hãy đề nghị các học viên hình thành nhóm 4 người để cùng chia sẻ những trải nghiệm và giá trị từ bài tập này.



Bài học cơ bản 2

HÌNH DUNG VỀ MỘT THẾ GIỚI HÒA BÌNH

Mục đích:

- Hình dung và truyền đạt các ý tưởng về một thế giới Hòa bình.
- Hình dung về một thế giới Hòa bình và chia sẻ những ý tưởng có liên quan đến bản thân, người khác, và thế giới.

Mở một bài hát về Hòa bình.

Hãy khám phá các khái niệm chung về Hòa bình thông qua các câu hỏi và hoạt động thảo luận sau:

- ♦ Ngày nay, thế giới của chúng ta có thực sự hòa bình không?
- ♦ Một thế giới hòa bình nên như thế nào?
- ♦ Liệu trong thế giới ngày nay có thể có những thay đổi gì?
- ♦ Theo bạn thì hòa bình có thực sự quan trọng hay không?

Hãy ghi nhận tất cả các câu trả lời (kể cả câu nói về những điều tiêu cực trên thế giới hoặc sự bi quan) và cảm ơn mọi người đã chia sẻ.

Hình dung về một Thế giới Hòa bình (hãy thay đổi cho phù hợp với tình huống):

Trước tiên, hãy thư giãn và để cho cơ thể trong trạng thái nghỉ ngơi... Tập trung vào hiện tại. Trong lúc này, hãy hình dung ra một quả bóng thật đẹp... quả bóng to đến nỗi bạn có thể bước vào trong đó... Một cánh cửa trên quả bóng mở ra... Hãy tưởng tượng bạn bước vào bên trong... Quả bóng đó bắt đầu bay lên... nó có thể bay trong không gian và thời gian... tới một Thế giới hoàn toàn thanh bình... Khi bạn đến nơi, hãy bước ra ngoài quả bóng và nhìn ra xung quanh... ở đó trông thế nào?... Không khí như thế nào?... Nhà cửa trông ra sao?... Bạn bước đến một hồ nước... Hãy nhìn vào hồ và xem hình ảnh phản chiếu?... Trông bạn thế nào?... Bạn cảm thấy trong lòng ra sao?... Bạn có thể cảm thấy cơ thể mình thật thư thả khi ở chốn thanh bình này... Khi bạn đi ngang qua một nhóm người cùng lứa tuổi đang chơi một trò chơi, hãy ghi nhận các biểu lộ trên gương mặt họ và xem họ đối xử với nhau thế nào... Họ cười với bạn... Bạn tiếp tục đi xung quanh hồ... Bạn để ý đến một gia đình và cách thức họ giao tiếp với nhau... Vì đã đến lúc phải ra về, bạn quay trở lại quả bóng... Quả bóng nhẹ nhàng bay ngược trở lại khoảng thời gian này, lớp học này... Khi bạn thấy mình ngồi ở đây, quả bóng biến mất và để lại trong bạn một cảm giác êm ả...

Hãy đề nghị học viên chia sẻ Bài tập mừng tượng, nói lên những trải nghiệm của họ về thiên nhiên, về bản thân và các mối quan hệ.

Hoạt động viết: Hãy đề nghị học viên viết ra suy nghĩ của họ về một thế giới Hòa bình sau Bài tập mừng tượng trên. Họ có thể viết ra cảm nghiệm bình yên trong lòng mình.



Bài học cơ bản 3

SỰ ĐỐI LẬP GIỮA MỘT THẾ GIỚI HÒA BÌNH VÀ MỘT THẾ GIỚI BẤT HÒA

Mục đích:

- Suy nghĩ và làm một việc nhỏ, đơn giản nào đó để làm cho thế giới này giống với thế giới Hòa bình mà học viên có thể hình dung ra.
- Nhận ra sự khác biệt giữa thế giới Hòa bình và thế giới bất hòa thông qua hoạt động thảo luận và làm Bản đồ Tâm trí.

Hoạt động: “*Hôm nay, bài tập của chúng ta là khám phá những điểm khác biệt giữa một Thế giới Hòa bình và một Thế giới Bất hòa. Những điều gì tồn tại ở một Thế giới Bất hòa mà không tồn tại ở một Thế giới Hòa bình?*”

Chia bảng làm 2 cột và đặt tên cho mỗi cột là *Những hành động trong một Thế giới Hòa bình* và *Những hành động trong một Thế giới Bất hòa*. Đề nghị mỗi học viên động não để đưa ra ý tưởng ở mỗi cột.

Bản đồ Tâm trí: Hãy đề nghị học viên lập một *Bản đồ Tâm trí* về một Thế giới Hòa bình và một *Bản đồ Tâm trí* về một Thế giới Bất hòa. Để bắt đầu một *Bản đồ Tâm trí*, mỗi học viên hãy vẽ một hình ảnh hoặc bức tranh nhỏ ở giữa trang giấy trắng. Sau đó, vẽ nhiều đường tỏa ra bên ngoài, bổ sung các đường nhỏ hơn vào các đường vẽ ban đầu. Trên mỗi đường, học viên phải trình bày các khía cạnh khác nhau của khái niệm/hình ảnh mà họ đã vẽ ở giữa trang.

Nếu trước đó, học viên chưa làm *Bản đồ Tâm trí* bao giờ, giáo viên cần phải giới thiệu về nó, sử dụng thông tin hướng dẫn về cách lập *Bản đồ Tâm trí* ở phần Phụ lục (xem Phụ lục 1).

Thảo luận điểm suy ngẫm:

- Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.

Bài tập về nhà: Yêu cầu học viên suy nghĩ về một điều đơn giản mà họ có thể thực hiện để làm cho thế giới trở nên giống như thế giới họ đã hình dung ra trong bài học trước đây (Bài 2).

Kết thúc bằng một bài hát về Hòa bình.



Bài học cơ bản 4

BÌNH AN VÀ BẤT AN

Mục đích:

- Thảo luận về cảm giác bình an và bất an; sau đó rút ra những suy nghĩ và hoạt động giúp bản thân cảm thấy bình an hơn.
- Tận hưởng cảm giác bình an qua Bài tập Thư giãn Thể chất.

Mở một bài hát về Hòa bình.

Giới thiệu Bài tập Thư giãn Thể chất: “Ngày nay, nhiều người trên thế giới cảm thấy rất căng thẳng (stress). Đôi khi, bạn có cảm thấy bị stress không?... Một cách để giúp ta tạm thời thoát khỏi căng thẳng và cảm thấy bình yên hơn là thực hiện **Bài tập Thư giãn Thể chất**. Khi loại bỏ đi căng thẳng, chúng ta có thể đạt được trạng thái tối ưu. Giờ chúng ta cùng thử xem”. Nếu có thể, hãy mở một số bài nhạc thư giãn.

Bài tập Thư giãn Thể chất

Hãy ngói thoải mái... và thư giãn... Khi bạn thư giãn, hãy thả lỏng cơ thể và hướng sự tập trung vào đôi bàn chân của bạn... căng tất cả các cơ một lúc, sau đó, thả lỏng ra... cứ để chúng chùng xuống... Bây giờ, hãy ý thức về đôi chân, để chúng chùng xuống... căng các cơ và tiếp tục thả lỏng... Bây giờ đến bụng... căng cơ bụng một lúc và thả lỏng ra... giải tỏa căng thẳng... Hãy chú ý đến việc hít thở... thở chậm và sâu... thở sâu, để cho không khí thoát ra chậm rãi... Bây giờ, hãy căng các cơ ở lưng và đôi vai... và sau đó, thả lỏng chúng... Hãy để cho đôi tay, bàn tay và cánh tay căng ra... sau đó, thư giãn... Nhẹ nhàng chuyển động cổ sang một bên, sau đó là bên kia... thư giãn các cơ... Bây giờ, hãy căng các cơ mặt và hàm... rồi thư giãn mặt và hàm... để cho cảm giác khỏe khoắn chảy suốt cơ thể... Một lần nữa, hãy tập trung vào nhịp hít thở... hít vào không khí trong lành, để trôi đi bất cứ căng thẳng nào còn sót lại... Bạn sẽ thấy thư giãn trong trạng thái khỏe khoắn và bình an.

- Đóng góp của Guillermo Simó Kadletz

Thảo luận:

- ♦ Nếu mỗi người trên thế giới đều cảm thấy trong lòng bình an, liệu thế giới có trở nên tốt hơn không? Tốt hơn như thế nào?
- ♦ Bạn cảm giác thế nào khi lòng mình bình yên?
- ♦ Bạn cảm nhận được những cảm giác gì?
- ♦ Khi nào bạn cảm thấy bất an?

- ◆ Khi bất an, những suy nghĩ hay hoạt động nào giúp bạn tìm lại sự bình yên cho mình?
- ◆ Khi nào bạn cảm thấy bình yên nhất?

Thảo luận các điểm suy ngẫm sau:

- Bình an là một trạng thái tinh thần điềm tĩnh và thư giãn.
- Bình an có được khi mọi tư tưởng, tình cảm và ước muốn của con người đều trong sáng.

Hoạt động: Hãy viết về một lần nào đó mà bạn cảm thấy thật sự Bình yên.

Hoạt động tùy chọn: Vẽ một bức tranh về cảm giác Bình yên.



Bài học cơ bản 5

LỜI KHUYÊN TỪ MỘT THẾ GIỚI HÒA BÌNH

Mục đích:

- Phát triển tiếng nói xây dựng Hòa bình qua hoạt động hình dung bản thân là một người đến từ thế giới hòa bình và đưa ra lời khuyên, ý tưởng về thế giới hòa bình.
- Sáng tác một bài thơ hay viết một bài luận cá nhân về những lúc học viên cảm thấy bình yên nhất.

Làm lại Bài tập Hình dung về một Thế giới hòa bình.

Hoạt động: Đề nghị các học viên tưởng tượng rằng họ đến từ một Thế giới hòa bình, so sánh những gì họ đã trải nghiệm ở đó với thế giới hiện tại. Những lời khuyên họ muốn nhắn gửi đến các thanh niên trong thời đại này là gì? Trước khi bắt đầu viết, hãy thảo luận những điểm suy ngẫm sau:

- Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.
- Chỉ có trong một bầu không khí phi bạo lực, biết lắng nghe, chấp nhận, có sự công bằng và giao tiếp rõ ràng, thông suốt mà nền hòa bình thế giới mới được vững mạnh.
- Hòa bình khởi nguồn từ chính mỗi người chúng ta.
- Nếu mỗi người đều cảm thấy bình yên trong lòng thì hòa bình sẽ ngự trị khắp nơi trên thế giới.

Học viên có thể trình bày những suy nghĩ riêng của mình trong bài luận.

Hoạt động: Đề nghị học viên sáng tác bài thơ về những lúc họ cảm thấy bình yên nhất. Hoặc viết một bài luận ngắn với chủ đề “*Tôi cảm thấy bình yên nhất khi...*”.



Bài học cơ bản 6

TĂNG CẢM GIÁC BÌNH AN TRONG MÔI TRƯỜNG GIÁO DỤC

Mục đích:

- Cùng nhau chọn lựa những kiểu hành vi ứng xử mới để làm cho lớp học bình yên hơn.
- Thảo luận cảm giác người ta đánh nhau và làm tổn thương lẫn nhau.
- Tận hưởng cảm giác bình yên qua Bài tập Thư giãn Bình yên.

Giới thiệu: “*Hôm trước, chúng ta đã liệt kê danh sách những điểm khác biệt giữa một Thế giới Hòa bình và một Thế giới Bất hòa. Hôm nay, tôi muốn các bạn suy nghĩ về sự khác biệt giữa một trường học bình yên và một trường học có xung đột*”. Hãy hỏi:

- ◆ Những điều gì có thể xảy ra ở trường học?

- ◆ Bạn có thể nhận thấy điều gì ở mỗi trường khi bạn thường đi ngang qua đó?
- ◆ Làm thế nào nhận biết được rằng có ai đó đang gây gổ?
- ◆ Những người ở phía bên kia (của cuộc đánh nhau) cảm thấy thế nào?
- ◆ Những học sinh khác trong trường cảm thấy thế nào?
- ◆ Nếu bạn là phụ huynh của một trong những học sinh đó, bạn sẽ quan tâm đến điều gì?
- ◆ Một ngôi trường bình yên mang lại cho bạn cảm giác nào?
- ◆ Học sinh có thể vui vẻ mà không phải lo lắng về những điều gì?

Dẫn dắt: “*Học sinh là nhân tố quyết định môi trường học đường, nói cách khác – các bạn chính là người quyết định những gì đang diễn ra ở đây, trong lớp học này*”.

Hỏi:

- ◆ Các bạn muốn có một lớp học như thế nào?
- ◆ Bạn muốn thử làm điều gì để đem lại không khí hòa đồng trong lớp?

Hãy lắng nghe và tôn trọng mọi đề xuất của học viên. Đề nghị học viên của mình chọn một điều mà họ muốn thử. Giúp họ đưa ra những đề nghị thực tiễn. Ví dụ như: hàng ngày mở một bài hát về Hòa bình, thực hiện một bài tập thư giãn vào đầu giờ học, tập trung lắng nghe khi người khác phát biểu ý kiến... Hãy thử nghiệm những ý tưởng này và đề nghị học viên đánh giá quá trình để lớp quyết định xem có nên áp dụng ý tưởng ấy trong một tuần không. Hãy đánh giá hoạt động này vào cuối tuần, từ đó có thể chọn một hoạt động khác thay thế hoặc vẫn tiếp tục duy trì hoạt động đó.

Kết thúc bằng Bài tập Thư giãn/Tập trung sau đây.

Bài tập Thư giãn Bình yên

Hãy thư giãn và thả lỏng cơ thể... Gạt bỏ mọi suy nghĩ về thế giới bên ngoài... Hãy ý thức về hiện tại... Hãy để cho tâm trí tĩnh lặng, và từ từ tiếp nhận những suy nghĩ bình yên... Hãy tưởng tượng bạn đang ở ngoài trời vào một ngày quang đãng trong một khung cảnh rất đẹp... Có thể bạn đang ở bên bờ đại dương hay một đồng cỏ... Khi hình dung ra vẻ đẹp của thiên nhiên trước mắt, hãy đón nhận cảm giác bình yên... Hãy để bản thân cảm thấy an toàn tuyệt đối và thư giãn... Hãy cảm nhận rằng mình đang vượt lên trên cả thời gian... Cảm nhận sự bình yên giữa thiên nhiên, đất trời và sự bình yên trong chính tâm hồn bạn... Hãy nghĩ về các phẩm chất tự nhiên của bạn và chấp nhận bản thân... Hãy bình yên với chính mình... Khi tôi bình an, tôi có thể có được sự sáng tạo và sức mạnh... Tôi có thể góp phần tạo nên một Thế giới Hòa bình...



Bài học cơ bản 7

BÀN TAY ĐẸ...

Mục đích:

- Thảo luận cảm giác khi con người đánh nhau và làm tổn thương lẫn nhau.
- Suy nghĩ về nguyên nhân khơi mào các cuộc chiến tranh.

Hỏi: “*Theo bạn, bàn tay được sử dụng để làm gì?*”

Lúc đầu, các học viên có thể nói về cách thức sử dụng đôi bàn tay. Sau đó tiếp tục hỏi:

- ◆ *Bạn cảm thấy thế nào khi ai đó dùng bàn tay của họ làm bạn tổn thương hoặc làm tổn thương một người mà bạn hết sức yêu thương?*

(Chấp nhận tất cả các câu trả lời của học viên, và có thể dùng câu nói sau để phản hồi lại cảm xúc của họ: “*Vâng, tất nhiên là đau đớn khi những người khác làm tổn thương ta*”.)

Nếu học viên chưa đề cập đến điều này thì đề nghị họ thảo luận quan điểm: “*Bàn tay là vũ khí*”. Chỉ có đôi tay con người mới làm ra súng ống và vũ khí chiến tranh.

Câu hỏi: “*Phải chăng người ta có thể sử dụng đôi tay như một loại vũ khí hủy diệt tất cả?*”.

Hỏi:

- ♦ Theo bạn, tại sao con người lại gây ra chiến tranh?
- ♦ Mục đích của họ là gì?
- ♦ Tại sao họ lại muốn thế? Cuộc sống mà họ muốn có được là như thế nào?
- ♦ Còn cách nào khác để đạt được mục đích đó không?
- ♦ Bạn muốn nhắn nhủ với họ điều gì?

Chấp nhận tất cả các ý kiến.

Có thể dẫn câu nói như: “*Bàn tay dùng để ôm chứ không phải để xô đẩy nhau*”.

Đề nghị:

♦ *Mời các bạn đưa ra những câu châm ngôn khác về đôi tay.* (Đưa ra 1 hoặc 2 ví dụ nếu học viên chưa nghĩ ra. Chẳng hạn: “*Bàn tay dùng để trao tặng, không phải để chiếm đoạt*”; “*Bàn tay được sử dụng vì mục đích tốt, không phải để ngược đãi, gây tổn hại nhau*”; “*Bàn tay dùng để nắm lấy nhau, chứ không phải để làm đau*”...)

Bình luận: “*Mọi người cần biết rằng làm tổn thương người khác là không đúng*”. Viết ra những ý nghĩ của học viên và ghi chúng trên bảng để sử dụng cho bài học khác.

Hỏi:

- ♦ Có bạn nào nghĩ ra một câu châm ngôn khác về Hòa bình không?

Hoạt động: Đề nghị học viên làm một tấm áp phích về Hòa bình. Ví dụ: hình ảnh những bàn tay nắm chặt thể hiện tình thân ái, một khẩu súng biến thành chim bồ câu, hoặc hình ảnh những bàn tay bao quanh hình ảnh đất nước v.v...

Kết thúc với Bài tập thư giãn *Ngôi sao Bình yên*.



Lưu ý dành cho Giáo dục viên: Giáo viên ưu tiên trước hết cho các bài học Giải quyết Bất hòa

Nếu học viên không tự giải quyết được mỗi bất hòa theo cách thức tốt nhất, thì có thể tham khảo cách thức giải quyết của lớp hoặc của trường. Các bài học về giải quyết bất hòa rất đơn giản, phát huy được kỹ năng giao tiếp, và rất hữu ích trong cuộc sống. Có nhiều cách xử trí tuyệt vời, mỗi cách có mức độ thành công khác nhau. Trong một số trường học, học viên có thể đóng vai trò là người chịu trách nhiệm giải quyết bất hòa, hoặc là người trung gian hòa giải cùng tuổi trong các giờ nghỉ giải lao.

Quá trình giải quyết bất hòa: Đầu tiên, các học viên có bất hòa được hỏi xem họ có muốn được giúp đỡ để giải quyết vấn đề hay không. Nếu họ muốn, một hoặc hai người đóng vai trò trung gian hòa giải sẽ ngồi cùng với họ. Một người có thể ngồi bên cạnh một học viên đang bực bội, người kia có thể ngồi với học viên đang bực bội khác. Khi hai người cùng chịu trách nhiệm hòa giải, họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn vì họ có thể hỗ trợ nhau về tinh thần.

Nếu một hoặc cả hai học viên đó nói rằng họ không muốn có sự giúp đỡ, không muốn lắng nghe, cũng không muốn nói chuyện, thì cần phải dùng cách thức hòa giải theo nội quy, kỷ luật của nhà trường (Ví dụ: lên gặp Ban Giám hiệu).

Những người chịu trách nhiệm giải quyết bất hòa hoặc Những người trung gian hòa giải cùng lứa tuổi có mặt là để giúp các học viên giải quyết mâu thuẫn, xung đột. Họ cần lắng nghe

tiếng nói của người trong cuộc, sau đó giúp những người này biết lắng nghe hơn là ngắt lời nhau, và sau đó lặp lại cho nhau những gì họ vừa nghe người kia nói. Công việc của người hòa giải là khích lệ kỹ năng lắng nghe và giải quyết vấn đề của những người đang tranh cãi, tránh thiên vị, bên vực một bên nào đó. Ngoài ra, họ không được phê bình, buộc tội, răn dạy hoặc phán xét người trong cuộc. Nhiệm vụ của họ là giúp các học viên giải quyết bất hòa, vì vậy mọi lời nói đều phải hết sức cẩn thận!

- Một người chịu trách nhiệm giải quyết bất hòa bắt đầu với học viên trông có vẻ bực bội hơn, đề nghị người này nói xem chuyện gì đã xảy ra.
- Đề nghị học viên thứ hai lắng nghe và nhắc lại những gì họ vừa được nghe (Không được phủ nhận, tranh cãi, hay đổ thừa, chỉ đơn giản là nhắc lại).
- Hỏi học viên thứ hai cùng một câu hỏi, đề nghị học viên thứ nhất lắng nghe và nhắc lại.
- Câu hỏi tiếp theo để hỏi từng học viên là: “*Bạn cảm thấy thế nào khi chuyện đó xảy ra?*”
- Một lần nữa, từng học viên lại lắng nghe và lặp lại những gì người kia nói. Người trung gian hòa giải cũng có thể sử dụng cách lắng nghe tích cực để đáp lại khi mỗi học viên nói về cảm giác của mình.
- Tiếp theo, hỏi cả hai học viên xem họ có muốn dùng sự việc đang xảy ra này lại không.
- Sau khi mỗi người đã trả lời và nhắc lại những gì người kia nói, hãy tiếp tục hỏi thay vào đó, họ muốn điều gì xảy ra.
- Sau đó hỏi xem họ có đồng ý làm theo những gì người kia đề nghị không.
- Nếu họ không vui, không bằng lòng với lời đề nghị ấy, hãy yêu cầu họ đưa ra cách giải quyết khác.
- Sau đó, họ được hỏi rằng liệu họ có cam kết chắc chắn là sẽ cố gắng xử sự theo cách mà cả hai đã nhất trí không.
- Khi cả hai đều đồng ý với một cách xử sự khác, những người chịu trách nhiệm hòa giải nên khen ngợi họ và bảo họ quay lại với hoạt động bình thường ở trường.

Bắt đầu giải quyết bất hòa trong trường học: Tất cả các học viên được dạy cùng một quy trình giao tiếp như nhau. Giới thiệu với tất cả các học viên về quy trình này, làm mẫu cho họ và hướng dẫn họ thực hành. Một người có thể muốn tới thăm những lớp khác và đứng ra tập huấn cả tiến trình hòa giải, hoặc các giáo viên có thể được dạy cách thực hiện quy trình này ở lớp tập huấn dành cho giáo viên. Treo các câu hỏi về quá trình giải quyết bất hòa trong mỗi lớp học. Các câu hỏi này đã được liệt kê ở các bước tóm tắt dưới đây và cũng được đề cập đến trong phần Phụ lục (xem Phụ lục 2).

Các hòa giải viên cùng lứa tuổi ở cấp Trung học Phổ thông thường gặp nhau trong một căn phòng riêng. Trong quá trình hòa giải, họ có thể muốn ghi chép lại. Hãy cho tất cả các học viên biết rằng nếu họ có môi bất hòa nào, họ có thể đến gặp những người làm công tác hòa giải hoặc những người trung gian hòa giải cùng tuổi.

Công tác hòa giải sẽ giúp học viên biết cách làm thế nào để xoa dịu những bất đồng, tranh cãi, thậm chí là đánh nhau. Các nhóm học viên có thể luân phiên nhau trong vai trò người trung gian hòa giải cùng tuổi. Người lớn nên tích cực khen ngợi tinh thần dũng cảm và các phẩm chất khác của học viên - kể cả hòa giải viên lẫn những học viên sẵn lòng đối thoại và lắng nghe để giúp giải quyết vấn đề.

Quá trình Giải quyết Bất hòa: Tóm tắt các bước:

Hòa giải viên hỏi từng học viên rằng:

Bạn có sẵn lòng tìm cách giải quyết vấn đề không?

Nếu câu trả lời là “Có” thì tiếp tục.

Sau mỗi câu hỏi, hãy chờ câu trả lời của họ.

Học viên còn lại lắng nghe và nhắc lại những gì người kia nói.

- *Xin hãy nói cho chúng tôi biết chuyện gì đã xảy ra?*
- *Bạn cảm thấy thế nào khi chuyện đó xảy ra?*
- *Bạn có muốn dừng chuyện đó lại không?*
- *Bạn muốn người kia làm gì?*
- *Bạn có thể làm điều đó không?*
- *Bạn chắc chắn mình sẽ cố gắng hành động theo cách mà cả hai đã nhất trí chứ?*

Khen ngợi họ vì những phẩm chất mà họ đã thể hiện trong quá trình hòa giải.



Bài học cơ bản 8

GIẢI QUYẾT BẤT HÒA

Mục đích:

Học phương pháp giải quyết bất hòa: các bước; thái độ sẵn sàng lắng nghe; và tham gia vào các bài tập giải quyết bất hòa.

Giáo viên chuẩn bị: Hãy làm quen với những thông tin chỉ dẫn trên và ghi ra 6 câu hỏi được sử dụng trong khi giải quyết bất hòa lên bảng hay tấm áp phích.

Bạn có sẵn lòng tìm cách giải quyết vấn đề không?

Mỗi người phải sẵn lòng lắng nghe và nhắc lại những gì người kia nói.

- *Xin hãy nói cho chúng tôi biết chuyện gì đã xảy ra?*
- *Bạn cảm thấy thế nào khi chuyện đó xảy ra?*
- *Bạn có muốn dừng chuyện đó lại không?*
- *Bạn muốn người kia làm gì?*
- *Bạn có thể làm điều đó không?*
- *Bạn chắc chắn mình sẽ cố gắng hành động theo cách mà cả hai đã nhất trí chứ?*

Bắt đầu phần này với bài hát về Hòa bình.

Hỏi: *“Điều gì sẽ xảy ra trên thế giới nếu thay vì đánh nhau, mọi người học cách đối thoại và giải quyết các vấn đề với tinh thần xây dựng?... Điều gì sẽ xảy ra trong gia đình của bạn, với các bạn của bạn, trong cộng đồng của bạn và trên thế giới?”*

Chấp nhận các câu trả lời của họ.

Hãy nói: *“Mọi người trên khắp thế giới đang học cách giải quyết bất hòa. Càng nhiều người học phương pháp này, càng có thêm nhiều hy vọng về một nền Hòa bình vững mạnh. Tôi thật sự tin rằng mọi người có thể giải quyết các vấn đề của chính mình.”*

Nói: *“Đây là các bước của phương pháp giải quyết bất hòa”*. Hãy xem lại 6 bước mà bạn đã viết lên áp phích hay trên bảng.

Trở lại với câu hỏi thứ nhất và câu kế tiếp. Hỏi:

- ♦ Theo bạn, sự thiện chí, sẵn sàng nhằm giải quyết vấn đề thật sự có ích không? Tại sao?
- ♦ Nếu bạn sẵn lòng tìm cách giải quyết vấn đề, thiện chí đó nói lên điều gì về bạn? (Nếu họ không đề cập đến các câu trả lời sau đây, hãy bổ sung rằng: *“Để giải quyết vấn đề, cần phải có sự*

dùng cảm, nghĩa là bạn tin rằng mình có khả năng tìm ra giải pháp, và bạn tin là người khác cũng có khả năng đó”). Hỏi:

- ♦ Người ta đánh nhau vì điều gì? (Lắng nghe và ghi lại các câu trả lời lên bảng. Nhờ một học viên nào đó ghi lại những câu trả lời đó lên một tờ giấy lớn để sau này có việc sử dụng đến.)
- ♦ Bạn cảm thấy như thế nào khi _____ (một sự kiện được nhắc đến) xảy ra?
- ♦ Nếu đó là cảm xúc giận dữ, hỏi: Cảm xúc nào nằm bên dưới cảm xúc giận dữ?
- ♦ Bạn cảm thấy thế nào khi _____ (một sự kiện khác được đề cập đến) xảy ra?
- ♦ Nếu cảm xúc đó là giận dữ thì: Cảm xúc nào nằm bên dưới cảm xúc giận dữ?
- ♦ Bạn muốn cảm thấy như thế nào? (Chấp nhận tất cả các câu trả lời. Các học viên thường nhắc đến sự tôn trọng và chấp nhận. Hỏi họ xem họ có muốn được đánh giá cao, được tôn trọng và được yêu mến hay không nếu họ chưa đưa ra những câu trả lời này.)

Thực tập mẫu: Đề nghị hai người tình nguyện thực hành thử *Bài tập Giải quyết Bất hòa*. Hãy để cho họ giả vờ như có một bất hòa hay chọn một vụ xích mích gần đây, hoặc lấy một bất hòa đã xảy ra gần đây. Giáo viên có nhiệm vụ làm mẫu hỏi mỗi học viên 6 câu hỏi trên và đề nghị họ lắng nghe lẫn nhau.

Lưu ý dành cho Giáo dục viên: Với tư cách là một giáo viên, hãy lắng nghe tích cực các câu trả lời của học viên, hướng dẫn họ lắng nghe lẫn nhau và nhắc lại những gì người kia nói, đánh giá cao việc lắng nghe và tìm ra giải pháp của họ. Nếu một học viên phản đối, cắt ngang hay buộc tội người kia trong quá trình đối thoại, hãy nói “*Xin hãy lắng nghe*”, hay “*Xin hãy trả lời câu hỏi*”. Và nhắc lại câu hỏi một lần nữa, ví dụ như “*Bạn cảm thấy như thế nào khi điều đó xảy ra?*”.

Mời thêm hai học viên nữa tham gia thực tập mẫu quá trình giải quyết bất hòa. Cảm ơn những người tình nguyện. Hỏi xem có học viên nào có câu hỏi hay phản ứng gì không.

Kết thúc với *Bài tập Thư giãn/Tập trung* (xem Phụ lục 13).



Bài học cơ bản 9

GIẢI QUYẾT BẤT HÒA *Chúng ta thích gì và không thích gì?*

Mục đích:

Khám phá sự tổn thương và sợ hãi dẫn đến tức giận; yêu cầu viết ra 2 ví dụ.

Bắt đầu bằng một bài hát về Hòa bình.

Thảo luận: Nói: “*Hôm trước, chúng ta đã thảo luận về một số vấn đề dẫn đến bất hòa và đã liệt kê danh sách các vấn đề đó. Bây giờ, chúng ta hãy cùng nhau xem chúng có liên quan gì đến các câu hỏi được đặt ra trong quá trình giải quyết bất hòa không*”.

Hãy lấy bất kỳ một vấn đề nào trong danh sách (Chẳng hạn như: mắng chửi nhau...) và đặt ra những câu hỏi sau:

- ♦ Bạn cảm thấy thế nào khi điều đó xảy ra? (Nếu câu trả lời là giận dữ, hãy tiếp tục hỏi: Cảm xúc nào nằm bên dưới cảm xúc giận dữ đó?)
- ♦ Bạn muốn người kia dừng hành động nào lại?
- ♦ Thay vào đó, bạn muốn họ làm gì?
- ♦ Giải pháp nào có lợi cho mỗi người trong cuộc?
- ♦ Bạn có thể nghĩ về một giải pháp công bằng khác không?

Lặp lại quá trình trên với một vài vấn đề khác trong danh sách.

Hãy nói: “Ở một số khía cạnh nhất định, con người là đơn giản. Khi chúng ta trở nên cău giận, thì bên dưới cơn giận đó là sự tổn thương, nỗi sợ hãi hay bối rối. Đầu tiên, sự tổn thương và sợ hãi sẽ xuất hiện khi người ta cảm thấy mình không được đánh giá cao, không được tôn trọng, hay yêu mến. Một số người cảm thấy bị tổn thương và một số khác thì giải quyết nó bằng cách trở nên giận dữ.” Nhắc lại những gì bạn vừa nói và minh họa điều đó lên bảng:



Ứng dụng khái niệm: Đề nghị học viên nghĩ về những gì đã xảy ra hay một lần nào đó họ cảm thấy như vậy khi có chuyện xảy ra với họ. Nếu họ không thể nghĩ ra ngay được, hãy đưa ra một số ví dụ từ bảng liệt kê các bất hòa đã làm trước đây, hay sử dụng một ví dụ của riêng bạn.

Hoạt động: Hướng dẫn học viên lấy hai ví dụ, ứng dụng khái niệm trên. Đề nghị họ sử dụng một ví dụ liên quan đến chính bản thân mình khi họ ở trong tình trạng này.

Hướng dẫn học viên hình thành từng cặp, hoặc từng nhóm nhỏ để thảo luận xem điều gì họ muốn người khác không làm đối với mình, và hành vi ứng xử nào họ muốn người khác dành cho mình.



Bài học cơ bản 10

GIẢI QUYẾT BẤT HÒA VÀ LẮNG NGHE

Mục đích:

- Học phương pháp giải quyết bất hòa, bao gồm: các bước; thái độ sẵn sàng lắng nghe; và tham gia vào các bài tập giải quyết bất hòa.
- Học về tầm quan trọng của việc lắng nghe người khác, nhận ra những điều cản trở qua hoạt động lắng nghe, các thành viên lần lượt giữ vai trò “Người nói”, “Người nghe” và “Người quan sát”.
- Tận hưởng cảm giác bình yên với *Bài tập Thư giãn Ngôi sao Bình yên*.

Bắt đầu bằng một bài hát về Hòa bình.

Thảo luận điểm suy ngẫm:

- Chỉ có trong một bầu không khí phi bạo lực, biết lắng nghe, chấp nhận có sự công bằng và giao tiếp rõ ràng, thông suốt mà nền hòa bình thế giới mới được vững mạnh.

Làm mẫu quá trình giải quyết bất hòa một lần nữa với một cặp tình nguyện viên.

Thảo luận: Hãy nói: “Một trong những điểm quan trọng nhất để giải quyết các bất hòa là lắng nghe người khác và thực sự hiểu những gì họ nói”.

Hỏi:

- ♦ *Bạn cảm thấy thế nào khi bạn cố gắng nói với một người nào đó mà họ lại ngoảnh mặt đi?*

Thừa nhận: “Đúng, khi mọi người không nghe và tỏ thái độ thô lỗ, các vấn đề thường trở nên tồi tệ hơn.”

“Đôi khi, con người làm những điều gây cản trở việc giải quyết mâu thuẫn”.

Hỏi: “Có học viên nào muốn đoán một vài trong số những điều gây cản trở ấy không?”

Thừa nhận các câu trả lời của học viên và bổ sung thêm những điều sau đây nếu chưa được đề cập đến.

Những điều gây cản trở:

- Khiên trách, đổ lỗi.
- Xài xề - Nói với người kia rằng cậu ấy hay cô ấy thật ngớ ngẩn, ngu ngốc.
- Ngắt lời.
- Buộc tội.
- Bác bỏ ý kiến (Ví dụ: “Hãy chờ đến lượt bạn, và giờ thì chú ý lắng nghe. Việc này cần sự kiên nhẫn và tôn trọng!”).
- Cố gắng làm người kia cảm thấy có lỗi.
- Trở nên tức giận bởi vì người kia tức giận.
- Đưa ra các giải pháp.

Giải thích: Để lắng nghe tích cực thì điều quan trọng là phải làm hai việc:

- 1) Thật sự, chân thành quan tâm chú ý đến từng lời mà người đó đang nói.
- 2) Cho họ biết rằng bạn hiểu những gì cô ấy hay cậu ấy đang nói.

Hoạt động về lắng nghe: Chia thành các nhóm nhỏ 3 người. Đề nghị họ đếm 1, 2 và 3. Vòng 1: Người số 1 sẽ đóng vai trò là “Người nói”, Người số 2 là “Người nghe”, và người số 3 là “Người quan sát”. Những vai trò này sẽ luân phiên thay đổi theo từng vòng như sau:

	Người thứ 1	Người thứ 2	Người thứ 3
Vòng 1	Người nói	Người nghe	Người quan sát
Vòng 2	Người quan sát	Người nói	Người nghe
Vòng 3	Người nghe	Người quan sát	Người nói

Người nói:

- Đối với vòng 1, 2 và 3, từng người trong vai trò “Người nói” có 1 phút để chia sẻ một điều gì đó tích cực từng xảy ra với họ.
- Lặp lại quá trình lắng nghe một lần nữa, nhưng lần này đề nghị “Người nói” chia sẻ trong vòng 1 phút điều gì đó quan trọng đối với họ hay điều gì đó làm họ cảm thấy bình an.
- Tiếp tục thực hiện thêm một vòng nữa, đề nghị mỗi “Người nói” cũng có 1 phút chia sẻ một điều gì đó mà cô ấy hay anh ấy cảm thấy bức tức hoặc buồn phiền về nó. (Nếu không đủ thời gian, tiếp tục bài tập này trong bài học tiếp theo.)

Người lắng nghe: Trong mỗi vòng, “Người nghe” cần được khuyến khích lắng nghe, đôi khi phản ánh lại cảm xúc của người nói hoặc nhắc lại nội dung của lời chia sẻ theo một cách khác.

Người quan sát: có thể cho biết ý kiến nhận xét của mình sau mỗi vòng.

Chia sẻ:

- ♦ Bạn cảm thấy thế nào khi một người nào đó thực sự lắng nghe bạn?
- ♦ Có bao giờ bạn thấy rằng sự giận dữ tự động dịu xuống khi một người được người khác thực sự lắng nghe?
- ♦ Điều gì làm cho việc lắng nghe trở nên khó khăn?
- ♦ Điều gì giúp ta dễ dàng lắng nghe?
- ♦ Việc lắng nghe thật sự thể hiện sự tôn trọng như thế nào?

Kết thúc bằng *Bài tập Thư giãn/Tập trung* sau đây.

Bài tập Thư giãn Ngôi sao Bình yên

Đọc đoạn văn sau một cách chậm rãi, ngừng lâu một chút sau các dấu chấm:

Tĩnh lặng trong lòng là một cách để có bình yên... Trong giây lát, hãy nghĩ về những ngôi sao và hình dung chính mình cũng giống như các ngôi sao đó... Chúng đẹp làm sao trên bầu trời... chúng lấp lánh và tỏa sáng... Chúng thật tĩnh lặng và bình yên... Hãy để cho cơ thể bất động... thả lỏng các ngón chân và chân... thả lỏng bụng... và vai... thả lỏng tay... và mắt... Hãy để cảm giác bình yên xuất hiện... hãy để cho một luồng ánh sáng dịu dàng nhẹ nhàng bao quanh bạn... Trong tâm tưởng, bạn giống như một ngôi sao nhỏ... Bạn, một ngôi sao nhỏ ở trong tâm tưởng và đầy ánh sáng bình yên... Hãy nghĩ ngơi trong ánh sáng bình yên và yêu thương đó... Hãy để chính mình được yên tĩnh và bình yên trong tâm hồn... Bạn có thể chú ý... tập trung... Bất cứ khi nào bạn muốn có được trạng thái bình yên trong tâm hồn, bạn có thể tĩnh tại... mãi nguyện... trở thành một ngôi sao bình yên.



Bài học cơ bản 11

GIẢI QUYẾT BẤT HÒA

Những người bạn cùng tuổi với vai trò là người trung gian hòa giải

Mục đích:

Học phương pháp giải quyết bất hòa: học các bước; thái độ sẵn sàng lắng nghe; và tham gia vào các bài tập giải quyết bất hòa.

Bắt đầu bằng một bài hát về Hòa bình.

Thảo luận điểm suy ngẫm:

- Hòa bình khởi nguồn từ chính mỗi người chúng ta.

Hoạt động: Đề nghị 4 học viên tình nguyện làm mẫu quá trình giải quyết bất hòa, trong đó 2 người đóng vai trò trung gian hòa giải và 2 người đóng vai bất hòa với nhau. Những người hòa giải cùng tuổi thay thế vai trò của giáo viên, đưa ra 6 câu hỏi và giúp các học viên bất hòa giải quyết vấn đề. Những người hòa giải này sẽ ngồi cạnh các học viên có bất hòa. Khi lượt làm mẫu đầu tiên kết thúc, đề nghị 4 học viên đổi vai cho nhau.

Chú ý: Ở phần Phụ lục, có một tờ hướng dẫn giải quyết bất hòa, những người hòa giải có thể tham khảo.

Bài tập: Nếu còn thời gian, đề nghị các học viên nghĩ nhanh rồi đưa ra các từ vựng có liên quan đến các bài tập trên đây. Đề nghị mọi người nghĩ về những từ thể hiện cảm xúc và viết chúng lên bảng. Họ có thể sử dụng từ điển để tìm các từ đồng nghĩa và trái nghĩa. Học viên có thể sáng tác thơ (thể hiện từ trạng thái cảm xúc hay ý tưởng này chuyển sang trạng thái cảm xúc hay ý tưởng ngược lại) theo nhóm hoặc cá nhân để đưa bạn khác đọc. Ví dụ, sự thay đổi về cảm xúc khi mỗi bất hòa được giải quyết:

Tức giận
Chống đối quyết liệt
Mắt sáng quắc, cổ họng thít lại
Siết chặt nắm tay
Ngửa ngáy tay chân
Ánh mắt nhìn nhau
Một giọt nước mắt lăn xuống gò má
“Tôi xin lỗi”
“Tôi cũng vậy”
Chấp nhận

- Đóng góp của Ruth Liddle

Bài tập về nhà: Đề nghị học viên tiến hành phỏng vấn một số người lớn trong những ngày tiếp sau đó. Ôn lại các bài tập sau đây.



Bài học cơ bản 12

PHỎNG VẤN

Mục đích:

Phỏng vấn một người lớn về chiến tranh và những lựa chọn khác thay thế cho chiến tranh.

Bắt đầu bằng một bài hát về Hòa bình.

Thảo luận điểm suy ngẫm:

- Hòa bình cần phải bắt đầu từ mỗi người chúng ta. Thông qua việc suy ngẫm lặng lẽ và nghiêm túc về ý nghĩa của hòa bình, những cách thức mới mẻ và sáng tạo có thể được phát hiện để nuôi dưỡng sự hiểu biết, tình bạn và tinh thần hợp tác giữa tất cả các dân tộc.

- Ông Javier Perez de Cuellar, Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc.

Hoạt động: Thu thập thông tin về một vài cuộc chiến nào đó từ các bản tin trên truyền hình, trên radio, hoặc các tờ báo, tạp chí. Hãy nói chuyện với một người lớn nào đó về nguyên nhân khiến chiến tranh, xung đột xảy ra, và liệu có lựa chọn nào khác thay cho chiến tranh hay không? Viết ra những suy nghĩ của bản thân. Bây giờ, hỏi câu hỏi này với 2 hay nhiều người lớn khác, viết lại những gì họ nói.

Đề nghị các học viên chia sẻ kết quả phỏng vấn của mình trong lớp.

- Đóng góp của Ruth Liddle



Bài học cơ bản 13

HẠT GIỐNG

Mục đích:

- Xác định vào lúc nào thì một chuyện nhỏ nhặt lại biến thành cuộc tranh cãi gay gắt. Thảo luận các phương pháp kiểm soát sự tức giận, và bình an có ảnh hưởng đến mối quan hệ như thế nào.
- Nhận thức sự bất hòa bằng cách tìm ra mầm mống ban đầu của mỗi bất hòa ấy (Kỹ năng giải quyết bất hòa).

Thảo luận: Bắt đầu với một đề tài bất hòa nào đó có liên quan tới các học viên. Có thể là một chủ đề được nhắc đến trong các bài học trước, một vấn đề ở trường hay ở trong cộng đồng. Hỏi

các học viên về quá trình xảy ra sự việc trong phạm vi nội dung bài học (như trong các câu hỏi sau đây) và sau đó có thể chia sẻ vài suy nghĩ của bạn.

♦ Mầm mống ban đầu của mỗi bất hòa này là gì? (Giáo viên có thể tiếp tục hỏi: “*Trước đó là gì?*” để giúp học viên tìm ra căn nguyên của sự bất hòa, quy về những cảm giác và mong muốn ban đầu. Việc này sẽ cần có thời gian. Lập danh sách tất cả các yếu tố mà họ phát biểu, và sau đó loại trừ dần từng yếu tố.)

♦ Điều gì khiến cho mỗi bất hòa gia tăng?

Tóm tắt quá trình họ đã mô tả và bổ sung thêm một câu nhận định mang tính khái quát như: “*Chúng ta có thể thấy, cảm xúc quá khích của con người rất dễ làm nảy sinh bạo lực. Hòa bình hay bạo lực đều bắt đầu từ trong ý nghĩ của mỗi chúng ta. Hãy xem quá trình này diễn ra như thế nào*”. Hỏi:

♦ Cảm xúc có thể dâng lên như thế nào để đến nỗi các buồn bực nhỏ lớn dần và vượt khỏi tầm kiểm soát, không làm chủ được nữa?

♦ Hãy nghĩ về một lần nào đó, bạn với một người bạn của mình vì một điều gì đó rất nhỏ mà tranh cãi nhau. Chuyện ấy đã xảy ra như thế nào? Tại sao?

♦ Chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc giận dữ và thay thế chúng bằng những cảm xúc điềm tĩnh và bình an hơn bằng cách nào?

Ví dụ:

1) Sự giúp đỡ từ bạn bè.

2) Nhận ra rằng chúng ta thường xuyên tức giận khi chúng ta đói hoặc mệt mỏi; vì vậy, hãy chăm sóc cho bản thân.

3) Dừng lại một phút và tự trấn tĩnh mình bằng những suy nghĩ bình an trước khi xem xét tình huống một lần nữa.

4) Nghĩ về các hậu quả; bạn sẽ cảm thấy thế nào sau đó nếu bạn hành động như một kẻ ngốc.

5) Nghĩ về các Giá trị của bạn. Nếu bạn thật sự coi trọng Hòa bình, bạn sẽ cố gắng nhiều hơn để giữ bình yên.

♦ Phải chăng sống hòa hợp với bạn bè sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta hạnh phúc hơn?

Hoạt động: Vẽ những hình ảnh tượng trưng cho bình an và giận dữ, mỗi nội dung trên một nửa tờ giấy.

- Đóng góp của Linda Heppenstall



Bài học cơ bản 14

TƯƠNG PHẢN VÀ GIẢI PHÁP

Mục đích:

- Nhận dạng ra những ý nghĩ “nung nấu” xung đột, mâu thuẫn và những ý nghĩ “nuôi dưỡng” sự bình yên; sử dụng chúng để sáng tác một câu chuyện tập thể.
- Phát triển các phương pháp tư duy thay thế bằng cách tạo ra các giải pháp.

Bắt đầu bằng một *Bài tập Thư giãn*.

Thảo luận các điểm suy ngẫm:

- Hòa bình khởi nguồn từ chính mỗi người chúng ta.
- Nếu mỗi người đều cảm thấy bình yên trong lòng thì hòa bình sẽ ngự trị khắp nơi trên thế giới.
- Để sống trong bình an, ta cần có lòng trắc ẩn và sức mạnh từ nội tâm.

Hỏi:

- ♦ Điều gì làm cho những cảm xúc tiêu cực cứ tiếp tục lớn dần?

- ◆ Những kiểu suy nghĩ nào khiến cho sự bất hòa tồn tại?
- ◆ Điều gì làm cho bình an lớn mạnh?
- ◆ Những suy nghĩ nào giúp gia tăng sự bình yên?

Hoạt động: Sáng tác các câu chuyện khác nhau. Đề nghị học viên bắt đầu từ một tình huống bình yên, ôn hòa chuyển sang một tình huống tiêu cực. Sau đó, bắt đầu từ một tình huống tiêu cực chuyển sang tích cực. Tìm những cách thức độc đáo để chuyển hóa các tình huống tiêu cực. Có thể cả lớp mong muốn làm một cuốn sách tham khảo ghi lại các giải pháp mà họ đã tìm ra. Tiếp tục bổ sung các giải pháp.

Hoạt động tùy chọn: Tùy theo thời gian, bạn có thể cho học viên kể lại một trong những câu chuyện như trên, hoặc một nhóm nhỏ nào đó có thể sáng tác một câu chuyện, sau đó diễn lại câu chuyện đó. Sau mỗi lần như vậy, đề nghị các học viên khác đưa ra ý kiến xem cử chỉ nào truyền tải tính hung hăng, thích gây sự, và cử chỉ nào truyền tải sự thân thiện, ôn hòa.

- *Đóng góp của Sabine Levy và Pilar Quera Colomina*
 ∞ ✿ ∞

Bài học cơ bản 15

CÁC THẦN TƯỢNG THỜI NAY

Mục đích:

Cho học viên sáng tạo bức thông điệp về hòa bình.

Hỏi:

- ◆ Nhân vật nào là thần tượng Hòa bình của bạn?
- ◆ Thông điệp mà người ấy gửi đến thế giới là gì?
- ◆ Bạn có thông điệp nào gửi cho thế giới không? Và thông điệp ấy là gì?

Hoạt động: Hướng dẫn học viên hình thành các nhóm nhỏ và đưa ra những thông điệp của riêng họ thông qua tranh vẽ, khẩu hiệu, hoặc công trình điêu khắc nào đó...

∞ ✿ ∞

VẬN DỤNG VÀO CÁC MÔN HỌC

NGÔN NGỮ/VĂN HỌC

Khám phá chủ đề Hòa bình khi dạy các kỹ năng ngôn ngữ và viết lách. Một hoặc vài điểm suy ngẫm có thể được sử dụng để khởi xướng các cuộc thảo luận, chẳng hạn như giao cho học viên làm một bài luận. Trong bài luận này, học viên có thể trình bày cách nhìn nhận vấn đề của cá nhân, triết học hay xã hội.

Khuyến khích học viên đọc những quyển tự truyện của các nhân vật nổi tiếng trong nước hoặc trên Thế giới - những người đã cống hiến hết mình vì một nền Hòa bình thực sự. Ngoài ra, học viên cũng nên đọc những tác phẩm của các nhà văn đoạt giải Nobel Hòa bình hoặc câu chuyện về cuộc đời họ. Soạn ra các điểm suy ngẫm dựa trên cơ sở những điều vừa đọc được.

Nghiên cứu công trình sáng tạo của các nhà thơ chống chiến tranh. Nghe những bài hát như *Masters of War* (Những người làm chủ cuộc chiến) của Bob Dylan, hay *The Universal Solider* (Người cùng cố hoàn cầu) của Donovan... Từ đó rút ra thông điệp mà họ gửi đến thế giới là gì? Nó có còn thích hợp cho thời đại ngày nay không?

- Đóng góp của Kristan Mouat

Viết bài luận với chủ đề “Hòa bình như thế nào mới gọi là đủ?”

- Đóng góp của Caroline Druiff

Nhật ký: Thảo luận điểm suy ngẫm: *Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.* Đề nghị các học viên vận dụng những gì họ được học ở lớp để thử duy trì một cảm giác bình an, thanh thản. Học viên có thể tự chuẩn bị một cuốn sổ nhật ký về những giá trị, suy nghĩ và các phẩm chất họ đã sử dụng để giúp tạo cảm giác bình an, thư thái.

Tranh luận: Chọn Hòa bình làm chủ đề cho một hay nhiều cuộc tranh luận. Hoặc tranh luận một hay nhiều điểm suy ngẫm đã liệt kê ở trên, như: *Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh*, hoặc *Hòa bình là đặc trưng nổi bật của một “Xã hội văn minh”*. Bạn có thể lấy một biểu ngữ từ các học viên ngành nghệ thuật.

Cần nhắc: Không thể tham gia các bài tập bình yên khi không thực sự cảm thấy bình yên.

- Đóng góp của Caroline Druiff



LỊCH SỬ/NGHIÊN CỨU XÃ HỘI

Những biểu hiện về Hòa bình trên Thế giới

Hiện nay, trên thế giới có những cách biểu hiện nào về Hòa bình? Hòa bình được thể hiện thông qua nghệ thuật như thế nào? Những tổ chức nào hoạt động vì Hòa bình thế giới?

Trong mỗi môn học khác nhau, giáo viên nên có sự kết hợp sáng tạo giữa kiến thức sách vở và thực tế để học viên có điều kiện học hỏi, khám phá. Điều này cũng đòi hỏi có sự tham gia tích cực của các học viên vào việc nghiên cứu các thông tin và chia sẻ chúng với lớp học. Họ có thể sáng tạo một báo cáo khoa học dựa trên chủ đề này.

- Đóng góp của Sabine Levy và Pilar Quera Colomina



KHOA HỌC

Khoa học là một lĩnh vực có thể được sử dụng trong việc thiết lập Hòa bình hay chiến tranh.

Hãy hỏi:

- ♦ Nếu loài người kiên định với mục tiêu vì một nền Hòa bình vững mạnh thì có thể khoa học đã không tạo ra những gì?
- ♦ Hiện nay, có thêm nhiều phát minh mới nhằm phục vụ cho chiến tranh hay cho Hòa bình?
- ♦ Khoa học có thể đóng góp những gì cho nền thế giới?
- ♦ Những cơ hội, khả năng nào thuộc lĩnh vực khoa học thích hợp cho một xã hội hướng đến Hòa bình?

Giả định: Nếu các học viên có được 1/5 ngân sách của thế giới dành cho chiến tranh và có thể sử dụng chúng cho mục đích Hòa bình thì họ sẽ làm gì?



NGHỆ THUẬT

Sáng tạo một bức họa về Hòa bình. Khi đặt bút vẽ và tô màu, hãy tập trung giữ tâm hồn mình ở trạng thái bình an.

Thảo luận với các học viên những gì họ muốn thể hiện trên một bức vẽ tập thể - các biểu tượng về Hòa bình, ngôi sao Hạnh phúc, một bức tranh về Thế giới Hòa bình. Cung cấp cho các học viên mảnh giấy màu, dài, những hộp bút màu, bút lông. Mở một giai điệu nhẹ nhàng, sâu lắng. Khi họ đứng gần nhau, họ có thể tô màu cho một họa tiết nhỏ đã được vẽ phác họa. Khi nhạc dừng lại, mỗi học viên bước một bước sang trái hoặc sang phải.

- Đóng góp của Linda Heppenstall

Viết những khẩu hiệu về Hòa bình, và những tấm băng rôn thật đẹp ca ngợi Hòa bình rồi treo chúng xung quanh trường. Xem xét việc treo các tấm băng rôn Hòa bình ở khu dân cư mình đang sinh sống. Vẽ những bức tranh thể hiện sự bình yên nội tâm hoặc làm một bức phù điêu về Hòa bình.

Thiết kế một ngôi vườn Bình yên treo tường

Hãy đề nghị học viên suy nghĩ về những màu sắc và các hình dạng tạo nên cảm giác bình yên và nhẹ nhàng. Đề nghị họ thể hiện các cảm xúc này lên giấy, vải - những loại chất liệu sẵn có, làm trực tiếp từ nguyên liệu thiên nhiên thì càng tốt.

- Đóng góp của Eleanor Viegas

Đề nghị học viên viết lời của một bài hát mà họ yêu thích. Ví dụ như bài *Imagine* (Hãy hình dung) và sau đó, ở trên đầu bài hát, đặt những hạt ngũ cốc để tạo ra một hình ảnh trang trí cho đầu trang, có thể là hình của một nghệ sỹ hoặc một biểu tượng nào đó thể hiện ý nghĩa của bài hát.

- Đóng góp của Dierich von Horn



ÂM NHẠC

Chọn những bài hát về Hòa bình mà bạn yêu thích. Có thể hát hoặc mở những bản đã được thu sẵn.

Ở dân tộc bạn hay trong nền văn hóa của bạn, người ta dùng những loại nhạc cụ độc đáo nào để thể hiện các giai điệu về Hòa bình? Hãy tìm hiểu những loại nhạc cụ này. Ở địa phương của bạn, có ai chơi được loại nhạc cụ đó không? Những nhạc cụ này được làm từ chất liệu gì? Vùng bạn sinh sống có chất liệu ấy không?

Lập kế hoạch cho một buổi hòa nhạc. Không chỉ trình diễn buổi hòa nhạc của bạn trong trường mà còn có thể mở rộng sang các trường khác như trường tiểu học và trung học cơ sở. Học viên lớp nghệ thuật nên mang theo băng rôn về Hòa bình.



QUẢN LÝ GIA ĐÌNH

Thảo luận tầm quan trọng của sự hòa hợp, bình yên trong gia đình. Xét xem làm thế nào mà việc giữ bình yên cho từng thành viên lại cực kỳ quan trọng đối với sự bình yên cho toàn thể gia đình.

Thực hành một trong các *Bài tập Thư giãn/Tập trung về Hòa bình* có nêu trong phần Phụ lục (xem Phụ lục 13).

Thực hành nấu ăn và may vá khi đang ở trong trạng thái bình yên hoặc hài lòng. Những suy nghĩ nào giúp bạn giữ được sự hài lòng?

Thiết kế một môi trường sống bình yên trong gia đình. Hỏi: “*Bạn sẽ thấy điều gì trong một gia đình tràn đầy bình yên? Điều gì tạo nên cảm giác hài hòa và dễ chịu?*”

Thiết kế một hình ảnh trang trí thể hiện sự bình yên mà bạn có thể trang trí trên áo thun.

- *Đóng góp của Myrna Belgrave*



PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Thảo luận một vài điểm suy ngẫm về Hòa bình/Bình an. Hãy đề nghị các học viên chia sẻ khi nào thì họ cảm thấy bình yên nhất.

Đề nghị học viên nghiên cứu cách thức giải quyết bất hòa và trình bày những cách thức ấy trước cả lớp. Đưa ra một phương án (một tình huống cụ thể nào đó) mà học viên cảm thấy có nhiều khả năng thành công trong việc giải quyết bất hòa. Trình bày phương án đó với hiệu trưởng nhà trường.

Giảm căng thẳng

Đưa ra một bài học về cách làm giảm căng thẳng và biến các *Bài tập Thư giãn/Tập trung* thành một phần của chương trình hàng ngày. Việc học cách làm thế nào để tâm trí được bình an có tác dụng hỗ trợ rất lớn trong việc giảm thiểu và kiểm soát căng thẳng.

Chơi đàn, dạy hoặc hát với các học viên một bài hát về Hòa bình mà bạn yêu thích.

Hãy đề nghị học viên soạn các Bài tập Thư giãn riêng của họ (có thể đề nghị học viên viết ra, thu băng hay chia sẻ với cả lớp).



GIÁO DỤC THỂ CHẤT/NHẢY MÚA

Nghĩ ra một vài trò chơi về Hòa bình.

Sáng tạo một vài điệu nhảy về Hòa bình. Điệu nhảy này có thể là một điệu balê hiện đại biểu trưng cho Hòa bình hoặc một điệu nhảy thể hiện sự tương phản giữa chiến tranh và Hòa bình.

TÔN TRỌNG

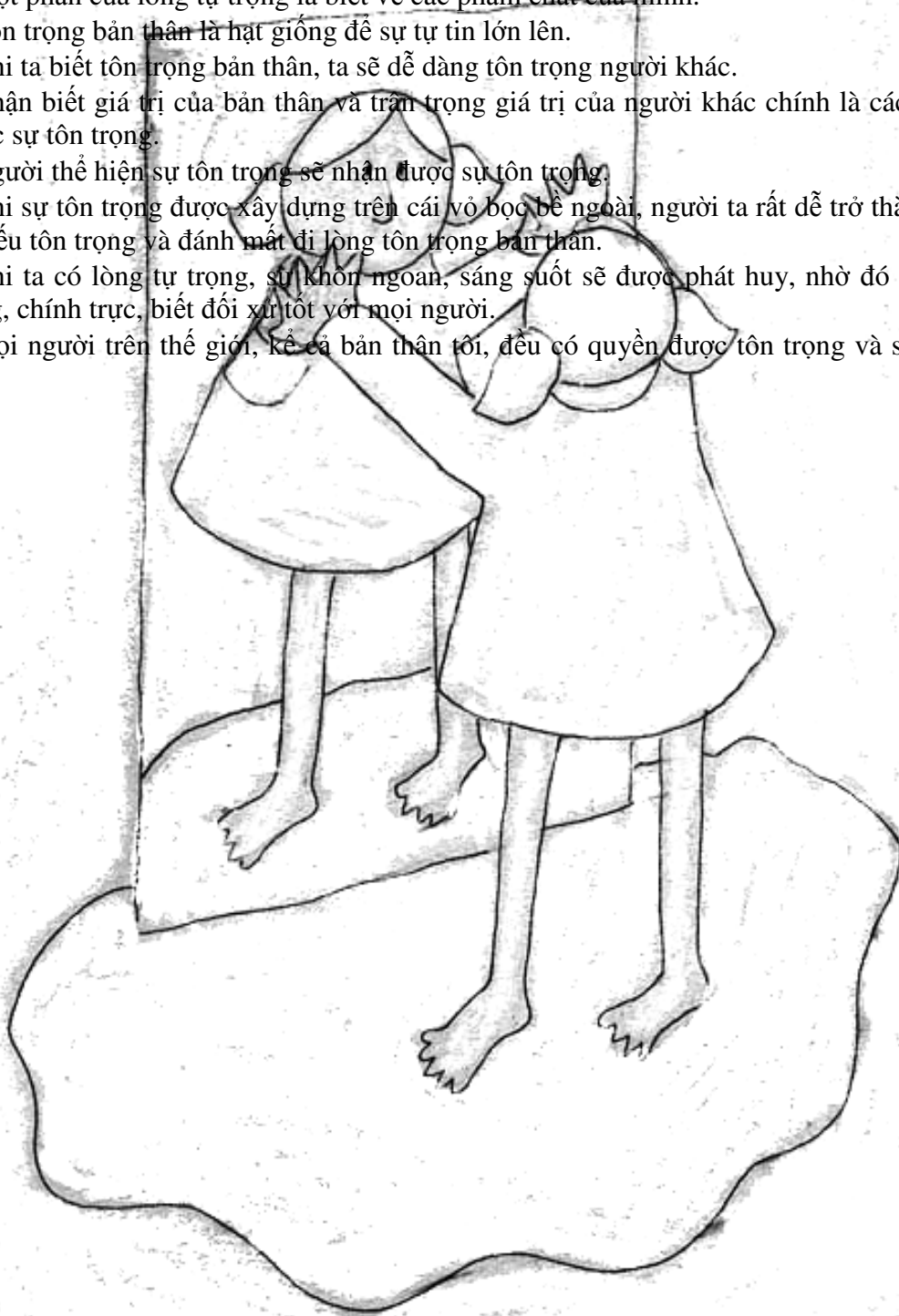
NHỮNG ĐIỂM SUY NGÃM VỀ TÔN TRỌNG		60
CÁC BÀI HỌC CƠ BẢN VỀ TÔN TRỌNG		61
Bài 1	Bản đồ Tâm trí	59
Bài 2	Phẩm chất bạn ngưỡng mộ	60
Bài 3	“Đấu giá” các phẩm chất	60
Bài 4	Những vấn nạn của Thế giới ngày nay	61
Bài 5	Hành động với sự tôn trọng	61
Bài 6	Thiếu Tôn trọng và Lời khuyên	62
Bài 7	Các Phẩm chất của tôi	63
	Thư giãn/Tập trung Bài tập Thư giãn về sự Tôn trọng - Hình ảnh một Khu vườn	
Bài 8	Bạn cần được ai thừa nhận?	64
	Thư giãn/Tập trung Bài tập thư giãn/Tập trung Ngôi sao Tôn trọng	
Bài 9	Hành động - Không Phản ứng	64
Bài 10	Chú ý kỹ năng giao tiếp	66
Bài 11	Thể tình huống	66
Bài 12	Các mối quan hệ	67
Bài 13	Tạo nên sự khác biệt	68
Bài 14	Cây giá trị	68
VẬN DỤNG VÀO CÁC MÔN HỌC		
Ngôn ngữ/Văn học		68
Khoa học		69
Nghệ thuật		70
Kịch		70
Âm nhạc		70
Quản lý gia đình		70
Giáo dục thể chất/Nhảy múa		70

(Đề nghị chỉnh sửa lại số trang)

TÔN TRỌNG

NHỮNG ĐIỂM SUY NGẪM VỀ TÔN TRỌNG:

- Bẩm sinh con người vốn là quý giá.
- Một phần của lòng tự trọng là biết về các phẩm chất của mình.
- Tôn trọng bản thân là hạt giống để sự tự tin lớn lên.
- Khi ta biết tôn trọng bản thân, ta sẽ dễ dàng tôn trọng người khác.
- Nhận biết giá trị của bản thân và trân trọng giá trị của người khác chính là cách thức để ta nhận được sự tôn trọng.
- Người thể hiện sự tôn trọng sẽ nhận được sự tôn trọng.
- Khi sự tôn trọng được xây dựng trên cái vỏ bọc bề ngoài, người ta rất dễ trở thành nạn nhân của sự thiếu tôn trọng và đánh mất đi lòng tôn trọng bản thân.
- Khi ta có lòng tự trọng, sự khôn ngoan, sáng suốt sẽ được phát huy, nhờ đó ta sẽ trở nên công bằng, chính trực, biết đối xử tốt với mọi người.
- Mọi người trên thế giới, kể cả bản thân tôi, đều có quyền được tôn trọng và sống có nhân phẩm.



BÀI HỌC VỀ TÔN TRỌNG

CÁC BÀI HỌC VỀ TÔN TRỌNG

Các bài hát thường tạo nên bầu không khí đặc biệt để mọi người có thể trải nghiệm về giá trị. Mỗi ngày, Nhóm lập kế hoạch hướng dẫn về giá trị có thể chọn một chủ đề để mở một bài hát. Hãy chọn những bài hát có liên quan đến chủ đề và phù hợp với lứa tuổi. Học viên có thể mang đến những bài hát liên quan đến chủ đề này, như bài *Hero* (Người hùng) của Mariah Carey với thông điệp *hãy nhìn vào vẻ đẹp của chính mình*, hoặc bài *Behind the Wall* (Phía sau bức tường) của Tracy Chapman với nội dung đề cập đến sự thiếu tôn trọng và bạo lực. Ngoài ra, học viên cũng có thể mang đến những bài hát truyền thống.



CÁC BÀI HỌC CƠ BẢN VỀ TÔN TRỌNG

Bài học cơ bản 1

BẢN ĐỒ TÂM TRÍ

Mục đích:

Xác định những khác biệt giữa tác động của sự tôn trọng và thiếu tôn trọng thông qua hoạt động lập *Bản đồ Tâm trí và chia sẻ*.

Khám phá các khái niệm chung về sự Tôn trọng thông qua các câu hỏi thảo luận:

- ♦ Tôn trọng là gì?
- ♦ Hãy tưởng tượng xem thế giới này sẽ như thế nào nếu tất cả mọi người đều tôn trọng lẫn nhau (Dừng lại một chút).
- ♦ Trong thế giới ấy, bạn thấy điều gì đang diễn ra xung quanh?
- ♦ Mọi người sẽ cảm thấy như thế nào?
- ♦ Hãy tưởng tượng xem thế giới này sẽ như thế nào nếu mỗi người đều có ý thức tôn trọng và bảo vệ môi trường (Dừng lại một chút). Môi trường sẽ ra sao?
- ♦ Bạn cảm thấy thế nào nếu mọi người đối xử với bạn bằng sự tôn trọng?

Nói: “*Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống mà chúng ta đang thực hiện được xây dựng dựa trên 3 giả thiết căn bản. Một trong những giả thiết ấy có thể được tìm thấy trong điểm suy ngẫm sau*”.

- Bẩm sinh con người vốn là quý giá.
- Mọi người trên thế giới kể cả bản thân tôi đều có quyền được tôn trọng và sống có nhân phẩm.

Hỏi:

- ♦ Giả thiết ấy là gì? (Đúng, mỗi người đều có giá trị và có quyền được sống với sự Tôn trọng và có nhân phẩm.)
- ♦ Nếu mọi người trên thế giới đều làm được việc ấy, thì trong số những sự việc đang diễn ra, điều gì sẽ không xảy ra?
- ♦ Điều gì có thể sẽ khác đi ở chính nơi này?

Hoạt động: Đề nghị học viên lập một Bản đồ Tâm trí về sự Tôn trọng vào nửa trang giấy và kết quả của sự thiếu Tôn trọng vào nửa trang còn lại. Đề nghị học viên chia theo nhóm 2 người hoặc nhóm 4 người.



Bài học cơ bản 2

PHẨM CHẤT BẠN NGƯỠNG MỘ

Mục đích:

- Xác định những phẩm chất đáng ngưỡng mộ ở người khác, và 5 phẩm chất tích cực của chính bản thân.
- Xác định những khác biệt giữa tác động của sự tôn trọng và thiếu tôn trọng thông qua hoạt động lập *Bản đồ Tâm trí và chia sẻ*.

Hoạt động: Tổ chức một diễn đàn nhỏ để chia sẻ kết quả của bài học trước (Bài 1), đề nghị học viên nhớ lại và nêu ra các kết quả của sự Tôn trọng và thiếu Tôn trọng. Cùng lúc ấy, một học viên nào đó sẽ ghi những điều chia sẻ lên bảng. Đề nghị họ cho biết những ảnh hưởng của sự Tôn trọng và thiếu Tôn trọng đối với bản thân, với các mối quan hệ, với môi trường, với công việc kinh doanh, với các quốc gia...

Nói: “Ở các bài học khác, chúng ta sẽ tìm hiểu hậu quả của sự thiếu tôn trọng và nguyên nhân tại sao người ta lại chọn lựa hành động thiếu tôn trọng đối với người khác. Còn bây giờ, phần tiếp theo của bài học hôm nay, chúng ta sẽ khám phá về sự Tôn trọng - và những phẩm chất mà mỗi người trong số chúng ta cho là quan trọng nhất”.

Đề nghị học viên viết ra những phẩm chất mà họ nghĩ đến cho mỗi gợi ý sau đây. Dành cho họ từ 2 đến 4 phút để trả lời mỗi câu gợi ý. Trong lúc đó, bạn có thể mở những bản nhạc không lời.

Gợi ý:

- ♦ Hãy nghĩ về người nào đó mà bạn khâm phục. Viết ra những phẩm chất của người đó.
- ♦ Hãy nghĩ về những Người hùng của bạn. Họ là ai? Viết ra những phẩm chất mà bạn ngưỡng mộ ở họ.
- ♦ Hãy viết ra những phẩm chất mà bạn khâm phục ở bạn bè của mình.
- ♦ Viết ra 5 phẩm chất quan trọng nhất đối với bạn. 5 phẩm chất quan trọng nhất mà bạn cho rằng một người cần phải có.
- ♦ Người ta nói rằng bạn ngưỡng mộ phẩm chất nào, thì phẩm chất ấy thật sự là của bạn. Hãy viết ra 5 đức tính tốt mà bạn có.

Đề nghị học viên chia sẻ theo từng nhóm nhỏ.



Bài học cơ bản 3

“ĐẤU GIÁ” CÁC PHẨM CHẤT

Mục đích: Thông qua trò chơi để chọn lựa các Giá trị quan trọng nhất đối với học viên.

Tạo một diễn đàn để chia sẻ những kết quả của bài học trước bằng cách đề nghị học viên nhớ lại và nói ra những phẩm chất mà họ đã ghi ra giấy để một người nào đó trong số họ viết lên bảng.

Hoạt động: Khi tất cả các phẩm chất mà học viên chia sẻ đã được liệt kê, đề nghị họ tưởng tượng là mỗi người trong số họ được trao cho \$100 để mua một số phẩm chất mà họ muốn có nhất trong cuộc sống. Chia lớp ra thành những nhóm nhỏ (5 hoặc 6 người), giao cho mỗi nhóm làm một vài tấm thẻ nhỏ (card). Mỗi thẻ (card) ghi một phẩm chất đã được liệt kê. Quy định của hoạt động này là chỉ có một người trong mỗi nhóm được mua một phẩm chất đã liệt kê (Hai người không thể cùng mua một phẩm chất). Vì vậy, nếu hai người cùng muốn một phẩm chất, họ sẽ phải “đấu giá”. Ví dụ, một người trả “sự Quan tâm, Chăm sóc” với giá \$20, người khác sẽ thắng nếu trả giá cao hơn \$20 (chẳng hạn như \$30). Người thắng trong phiên đấu giá sẽ lấy tấm thẻ này (card) với tên của phẩm chất được viết trên đó. Khi phiên “đấu giá” kết thúc, người trong cuộc sẽ nói cho mọi người biết tại sao phẩm chất mà họ mua được lại quan trọng đến vậy.

Thảo luận điểm suy ngẫm:

- Một phần của lòng tự trọng là biết về các phẩm chất của mình.
- Tôn trọng bản thân là hạt giống để sự tự tin lớn lên.



Bài học cơ bản 4

NHỮNG VẤN NẠN CỦA THẾ GIỚI NGÀY NAY

Mục đích:

- Tìm hiểu mối quan hệ giữa các vấn đề, vấn nạn thuộc phạm vi xã hội và thế giới với các phản Giá trị thông qua việc xác định các vấn đề mà mọi người quan tâm, và những phản Giá trị nào nằm đằng sau những yếu tố gây ra vấn đề đó.
- Hiểu tầm quan trọng của các Giá trị bằng cách xác định những Giá trị nào có thể giúp giải quyết một số vấn đề nhất định trên thế giới hiện nay.

Hoạt động:

- 1) Hãy đề nghị học viên nghĩ về các vấn nạn của thế giới, chẳng hạn: ngược đãi, lạm dụng tình dục trẻ em, bóc lột sức lao động trẻ em, suy dinh dưỡng, chiến tranh... (Viết lên bảng những vấn nạn mà đó. Tùy vào số lượng các vấn nạn học viên liệt kê, người hướng dẫn có thể đề nghị họ chọn ra 8 vấn nạn quan trọng nhất và lập một danh sách ghi theo cột).
- 2) Khi danh sách đã xong, đề nghị học viên cho biết nguyên nhân góp phần hoặc gây ra những vấn nạn đó (có 2 hình thức: mỗi cá nhân tự viết ra; hoặc thảo luận trong nhóm nhỏ). Liệt kê những nguyên nhân này và ghi theo cột thứ 2. Lưu ý: Danh sách những nguyên nhân này có thể không loại trừ lẫn nhau. Chẳng hạn: nghèo khổ có thể là nguyên nhân dẫn đến nạn mại dâm trẻ em, bóc lột sức lao động trẻ em, và bản thân nó cũng có thể là vấn đề.
- 3) Tiếp theo, đề nghị học viên nói về những phản giá trị góp phần vào mỗi yếu tố tạo nên vấn đề thứ nhất (Ví dụ: sự tham lam, giận dữ...). Hãy liệt kê vào cột thứ 3, ghi cùng hàng với vấn đề thứ nhất và những yếu tố gây ra vấn đề thứ nhất.
- 4) Hướng dẫn học viên xác định xem những giá trị tích cực nào có thể giúp giải quyết vấn nạn này và viết vào cột thứ 4.
- 5) Lập lại từ bước 2 đến bước 4 cho mỗi vấn đề.

Những vấn nạn của Thế giới	Nguyên nhân dẫn đến vấn nạn	Các phản giá trị góp phần vào mỗi yếu tố	Các giá trị tích cực giúp giải quyết vấn nạn

Lưu ý dành cho Giáo dục viên: Hoạt động này có thể được mở rộng nhiều hơn nữa. Học viên có thể nghiên cứu những lĩnh vực mà họ thực sự quan tâm.



Bài học cơ bản 5

HÀNH ĐỘNG VỚI SỰ TÔN TRỌNG

Mục đích:

Nhận diện cách thể hiện sự tôn trọng và thiếu tôn trọng, thảo luận về những cảm giác đi kèm.

Hoạt động: Đề nghị 6 học viên xếp thành một hàng. Trao cho người thứ nhất một cây bút chì và đề nghị người này trao nó cho người kế tiếp, cứ tiếp tục như vậy. Sau đó, lấy bút chì lại và đề nghị người thứ nhất trao bút chì đó theo hàng giống như trước, nhưng lần này, trao với sự tôn trọng. Hỏi cả lớp:

- ♦ Trong cách mọi người trao cây bút chì cho nhau ở lần thứ hai, có sự khác biệt nào không?
- ♦ Có cách thức nào khác để mọi người thể hiện sự tôn trọng lẫn nhau không? (Liệt kê các câu trả lời của họ đối với câu hỏi này và viết câu hỏi kế tiếp lên bảng).
- ♦ Mọi người thể hiện sự thiếu tôn trọng lẫn nhau theo những cách khác nhau nào?
- ♦ Bạn cảm thấy như thế nào khi người ta không tôn trọng bạn?
- ♦ Bạn cảm thấy như thế nào khi người khác không được đối xử tôn trọng?

Bài tập suy ngẫm: Đọc những lời gợi ý sau, dành ra khoảng 2 phút hoặc hơn cho mỗi câu gợi ý, dừng lại chừng 5 giây hoặc hơn ở mỗi chỗ có dấu chấm lửng (...). Mở nhạc không lời trong khi thực hiện bài tập này nếu bạn muốn.

- ♦ Tôi muốn các bạn nhớ lại những lúc bạn cảm thấy tràn ngập sự tôn trọng đối với bản thân. Khi đó, bạn đã làm gì?... Bạn cảm thấy như thế nào?... Có thể bạn từng làm một việc nhỏ bé cho ai đó. Hãy viết ra... Bây giờ, tôi muốn bạn viết ra phẩm chất mà bạn đã thể hiện lúc đó.
- ♦ Bây giờ, hãy nhớ lại những lúc ai đó thể hiện sự tôn trọng đối với bạn. Họ đã làm gì?... Bạn cảm thấy trong lòng như thế nào?
- ♦ Bây giờ, hãy nhớ lại lần nào đó mà người ta tỏ ra thiếu tôn trọng đối với bạn. Người ấy đã làm gì?... Bạn cảm thấy như thế nào?

Đề nghị học viên hình thành nhóm 3 người, lắng nghe các câu chuyện và trải nghiệm của nhau một cách tích cực. (Nhắc họ về thỏa thuận rằng tất cả các câu chuyện riêng tư được chia sẻ trong lớp đều phải giữ bí mật, không kể lại cho người khác).



Bài học cơ bản 6

THiếu TÔN TRỌNG VÀ LỜI KHUYẾN

Mục đích:

Thảo luận nguyên nhân tại sao con người lại tỏ ra thiếu tôn trọng và đưa ra những lời khuyên về việc con người nên đối xử với nhau như thế nào.

Mở một bài hát về sự tôn trọng khi các học viên vào lớp.

Viết những điểm suy ngẫm về tôn trọng sau lên bảng, sau đó thảo luận chúng:

- Khi ta biết tôn trọng bản thân, ta sẽ dễ dàng tôn trọng người khác.
- Nhận biết giá trị của bản thân và trân trọng giá trị của người khác chính là cách thức để ta nhận được sự tôn trọng.
- Người thể hiện sự tôn trọng sẽ nhận được sự tôn trọng.

Hãy hỏi: “Theo bạn thì tại sao người ta lại tỏ ra thiếu tôn trọng lẫn nhau?”

Khám phá các nguyên nhân được đưa ra. Bạn có thể bổ sung thêm ý sau đây: “Những người tỏ ra thiếu tôn trọng người khác thường không phải do họ hiểu biết hơn người, mà là do họ thiếu hiểu biết. Bên cạnh đó, đôi khi người ta thiếu tôn trọng hoặc thô bạo với người khác còn vì họ đang giận dữ, có những tâm nguyện không được thỏa mãn; hoặc sâu trong lòng họ là một sự thiếu hụt tình yêu thương và thiếu tôn trọng bản thân. Họ cố gắng vượt qua điều đó và lấy lại sự tự tin cho

mình bằng cách đặt mình lên trên người khác. Thường thì những người này từng bị đối xử thiếu tôn trọng, bị xem thường, hoặc bị người khác đối xử một cách thô bạo”. Hãy hỏi:

♦ Đã bao giờ bạn chứng kiến điều tương tự như thế xảy ra hay chưa? Ai có thể đưa ra cho lớp chúng ta một ví dụ?

Nói: “Một trong những điểm suy ngẫm là: Người thể hiện sự tôn trọng sẽ nhận được sự tôn trọng”. Hỏi:

♦ Bạn có thể đưa ra ví dụ từ điểm suy ngẫm trên không?
♦ Bạn muốn nhấn gửi điều gì đến những người thiếu sự thiếu tôn trọng bản thân và người khác? Bạn muốn mọi người đối xử với nhau như thế nào?

Hoạt động: Thảo luận trong các nhóm nhỏ xem bạn muốn mọi người đối xử với nhau như thế nào. Viết lời khuyên của bạn lên một áp phích (poster) và giới thiệu cho cả lớp.



Bài học cơ bản 7

CÁC PHẨM CHẤT CỦA TÔI

Mục đích:

- Nhận biết những phẩm chất mà học viên ngưỡng mộ ở người khác, lập danh sách những phẩm chất mà người khác nhận thấy ở họ, nhận dạng ra những kiểu suy nghĩ, lời nói, và hành động giúp giữ vững lòng tự trọng.
- Trải nghiệm cảm giác tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác thông qua các *Bài tập Thư giãn/Tập trung Tôn trọng*.

Bắt đầu với một bài hát.

Giới thiệu một *Bài tập Thư giãn/Tập trung* khác: Nói: “*Các Bài tập Thư giãn/Tập trung* là một cách để cảm thụ và tăng cường cảm giác về sự tôn trọng. *Bài tập* chúng ta tiến hành hôm nay sử dụng hình ảnh một khu vườn”.

Bài tập Thư giãn về sự Tôn trọng - Hình ảnh một khu vườn

Hãy ngồi một cách thoải mái và để cho cơ thể được thư giãn... Trong khi bạn hít thở từ từ, hãy để tâm trí yên tĩnh và thanh thản... Hãy bắt đầu từ bàn chân... thả lỏng đùi... bụng... vai, thư giãn cổ... mắt... mắt... và trán, để cho tâm trí yên lặng và thanh thản... hít thở sâu... tập trung vào sự bình yên... Trong tâm trí bạn hiện lên hình ảnh một bông hoa... Hãy thưởng thức mùi hương... hãy quan sát màu sắc... hãy thưởng thức vẻ đẹp của bông hoa... Mỗi người chúng ta giống như một bông hoa... ai ai cũng có nét độc đáo của riêng mình... nhưng chúng ta lại có nhiều nét tương đồng... Hãy hình dung ra một ngôi vườn xung quanh bạn với rất nhiều loài hoa khác nhau... tất cả đều thật đẹp... Mỗi loài hoa có màu sắc riêng... mỗi loài hoa có hương thơm riêng... chúng tận hưởng những gì đẹp nhất của mình... Một số loài hoa thì cao và có những cánh hoa nhọn, một số hoa thì lại có cánh tròn, số khác thì có cánh to, một số hoa lại có cánh rất nhỏ... một số loài có rất nhiều màu sắc... một số hấp dẫn chúng ta bởi vẻ giản dị của chúng... Mỗi người trong chúng ta giống như một bông hoa đẹp... hãy thưởng thức vẻ đẹp của mỗi người... mỗi người đều góp phần làm nên vẻ đẹp của khu vườn... tất cả đều rất quan trọng... Các bông hoa cùng nhau tạo nên vẻ đẹp của khu vườn... Mỗi một bông hoa đều tôn trọng chính bản thân nó... Khi một người tôn trọng bản thân mình thì thật dễ dàng tôn trọng người khác... Mỗi người đều quý giá và độc đáo... Với sự tôn trọng, ta dễ dàng nhận ra những phẩm chất của người khác... nhận thức được những điều tốt đẹp trong mỗi người... mỗi người có một vai trò độc đáo... mỗi người đều rất quan trọng... Hãy để tất cả những hình ảnh tưởng tượng này tan dần trong tâm trí bạn và đưa sự chú ý của bạn quay về lớp học.

- Đóng góp của Amadeo Dieste Castejón

Thảo luận điểm suy ngẫm: Tôn trọng bản thân là hạt giống để sự tự tin lớn lên.

Hoạt động: Chuyển giấy cho từng người. Đề nghị mỗi học viên viết tên của mình trên đầu trang giấy. Mục đích của hoạt động này là để các học viên chuyển tờ giấy đi một vòng, mỗi người viết ra một phẩm chất mà họ thấy ở người có tên trên đầu trang giấy. Tờ giấy của mỗi người cần được chuyển đến cho tất cả những người khác trước khi quay trở lại với chủ nhân của nó. Dành ra vài phút để các học viên đọc tất cả những phẩm chất mà các học viên khác nhận thấy ở họ trong giấy trước khi tiếp tục bài học.

Thảo luận:

- ♦ Điều gì giúp bạn luôn giữ được sự tự trọng?
- ♦ Những suy nghĩ nào giúp bạn luôn giữ được lòng tự trọng? Việc nhớ lại những phẩm chất của riêng bạn có giúp ích gì không?
 - ♦ Những lời nói nào giúp bạn giữ được sự tôn trọng bản thân? (Những lời nói tốt lành, những lời nói mang lại hạnh phúc cho nhau).
 - ♦ Những loại hành động nào giúp bạn giữ được lòng tự trọng?
 - ♦ Điều gì trong số các điều trên mang lại cảm giác tự trọng hoặc tự hào tạm thời và những điều gì mang lại cảm giác tự trọng và tự hào bền lâu hơn?

Lưu ý dành cho Giáo dục viên: Khi bạn lắng nghe và thừa nhận những câu trả lời của họ, hãy giúp học viên phân loại các dạng suy nghĩ, lời nói và hành động giúp họ giữ được lòng tự trọng. Xem xét các kết quả của một số hành động; những kết quả đối với bản thân và người khác. Hỏi các học viên về điều gì mang lại cảm giác tự hào tạm thời và điều gì mang lại cảm giác tự hào bền lâu hơn.



Bài học cơ bản 8

BẠN CẦN ĐƯỢC AI THỪA NHẬN?

Mục đích:

- Nhận biết những phẩm chất mà học viên ngưỡng mộ ở người khác, lập danh sách những phẩm chất mà những người khác nhận thấy ở họ, nhận dạng ra những kiểu suy nghĩ, lời nói, và hành động giúp giữ vững lòng tự trọng.
- Trải nghiệm cảm giác tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác thông qua các *Bài tập Thư giãn - Ngôi sao Tôn trọng*.

Thảo luận điểm suy ngẫm: Khi sự tôn trọng được xây dựng trên vỏ bọc bề ngoài, người ta rất dễ trở thành nạn nhân của sự thiếu tôn trọng và đánh mất đi lòng tôn trọng bản thân.

Tiếp tục hoạt động cuối cùng của bài học trước, đề nghị học viên chia sẻ hoặc viết một câu chuyện ngắn về phản ứng của họ khi bị một người nào đó đối xử một cách thiếu tôn trọng, và điều gì đã giúp họ lấy lại sự tự tôn cho bản thân. Có thể họ muốn phân loại các cách thức, chú ý xem đó là phương pháp lành mạnh hay thiếu lành mạnh.

Vào cuối buổi học, làm *Bài tập Thư giãn - Ngôi sao Tôn trọng*.

Bài tập Thư giãn - Ngôi sao Tôn trọng

Hãy suy nghĩ về các ngôi sao... hình dung bản thân mình cũng giống như những ngôi sao đó. Chúng thật đẹp trên bầu trời, chúng nhấp nháy và tỏa sáng... Chúng bình yên và thanh thản biết bao... rất tĩnh tại... Hãy thả lỏng các ngón chân và đôi chân... thư giãn bụng... và vai... thư giãn bàn tay bạn... và khuôn mặt...Hãy để cảm giác an toàn và bình yên bao quanh bạn... Trong

lòng bạn giống như một ngôi sao nhỏ đẹp đẽ... tình yêu là nền tảng trong bạn... bạn có khả năng... bạn là chính bạn... Mỗi một người mang đến cho thế giới này những phẩm chất đặc biệt... bạn thật có giá trị... Hãy tận hưởng cảm giác tôn trọng từ bên trong... Bạn là ngôi sao tôn trọng... Hãy để cho mình tĩnh lặng và bình yên trong lòng... Tập trung... Bạn đang tập trung... đầy lòng tôn trọng... mãi nguyện... một cách chậm rãi, hãy đưa tâm trí quay trở về lớp học.



Bài học cơ bản 9

HÀNH ĐỘNG - KHÔNG PHẢN ỨNG

Mục đích:

Giữ vững lập trường, không nên để những người có suy nghĩ tiêu cực áp đặt ta phải thế này thế khác. Thực hành hai phương pháp giao tiếp và giải quyết vấn đề khi gặp những người tiêu cực.

Bắt đầu với một bài hát về Hòa bình.

Đưa ra Danh sách những điều người ta tranh chấp nhau mà giáo viên và học viên đã liệt kê trong Bài học cơ bản 8 về Hòa bình.

Giới thiệu: Hãy nói: “Xung đột rất dễ xảy ra khi một người nào đó thể hiện sự thiếu tôn trọng đối với người khác. Hôm nay, chúng ta sẽ xem xét bảng liệt kê những điều người ta thường làm khiến Xung đột/Tranh cãi xảy ra (bảng liệt kê này đã được đưa ra trong Bài học về Hòa bình). Thường thì khi một người nào đó đối xử với bạn một cách thiếu tôn trọng, bạn sẽ cảm thấy đau đớn, tổn thương hoặc tức giận. Thực chất thì bạn là ai và bản chất con người bạn như thế nào? Ai sẽ là người trả lời cho bạn câu hỏi này? Một người nào khác, hay chính bạn?... Đừng quên rằng, bạn là người biết rõ những phẩm chất của mình. Nếu một người nào đó gọi bạn bằng một biệt danh rất chướng tai, bạn sẽ phản ứng ra sao?... Có lẽ tất cả những gì bạn cần làm ở đây là nhìn vào Danh sách này dưới ánh sáng của sự tôn trọng, từ đó hành động một cách đúng đắn, tích cực, tránh phản ứng một cách tiêu cực, nóng vội”.

Thảo luận: Chọn một điều trong bảng liệt kê những điều người ta thường hay tranh chấp nhau và đặt ra các câu hỏi sau:

- ♦ Nếu những người này biết thể hiện sự tôn trọng thì liệu tranh chấp ấy có xảy ra không?
- ♦ Bạn có thể khuyên/muốn người đó làm gì? Liệu có cách nào khác tốt hơn để xử lý tình huống đó hay không?
- ♦ Người đó có thể sử dụng giá trị tôn trọng như thế nào?
- ♦ Kết quả của việc làm đó ra sao?
- ♦ Sau đó có thể xảy ra vấn đề gì nữa không?
- ♦ Nếu chuyện này xảy ra với người biết tự trọng thì người ấy có thể xử lý khác đi như thế nào để không làm phát sinh vấn đề?

Giúp các thanh niên giải quyết vấn đề. Xem xét các lựa chọn khác mà họ đưa ra. Đề nghị họ thảo luận và đưa ra kết quả của những hành động gây tổn thương và hành động tốt đẹp - cả trong ngắn hạn và dài hạn. Đề nghị họ đề xuất một số cách thức giải quyết tình huống. Giúp họ đưa ra các phương pháp hợp lý. Ví dụ:

Khi một người làm một điều gì mà bạn không thích, như gọi bạn bằng một biệt danh nào đó, bạn nên dùng những lời nói mang tính nghiêm túc, cương nghị để đáp lại mà vẫn không thể hiện sự khiêu khích? Có thể là: “Này, lời lẽ kiểu như vậy là quá rồi đấy” (đối với những người quen cùng lứa tuổi). Hay “Em (anh/chị) rất quý mến anh/chị (em). Tại sao anh/chị (em) lại nói với em (anh/chị) như vậy chứ?” (đối với thành viên trong gia đình). Đề nghị các học viên thảo luận và đưa ra câu trả lời phù hợp với tình huống và nền văn hóa của họ.

Giới thiệu mẫu câu sau đây. Đây là ý tưởng hay để bày tỏ suy nghĩ của mình khi một người quen làm việc gì đó mà bạn không thích. (Ví dụ: nói xấu, gọi bạn là gì đó v.v...) “*Tôi cảm thấy _____ khi bạn làm _____ bởi vì _____*”.

Đưa ra một số ví dụ như:

“*Tôi cảm thấy rất buồn khi bạn nói với tôi về Marsha như vậy, vì đó là bạn của tôi. Tôi quý bạn, và tôi cũng quý cả bạn ấy nữa. Tôi thấy thật vui khi được làm bạn với cả hai bạn*”.

“*Tôi rất khó chịu khi bạn cố nài nỉ tôi làm điều đó, bởi vì tôi đã nói với bạn là tôi không quan tâm đến điều đó. Tôi biết tôi muốn làm gì và không làm gì, tôi muốn bạn tôn trọng điều đó*”.

Đề nghị các học viên đưa ra một ví dụ cho mỗi phương pháp giải quyết tình huống như trên.

Lấy một vài câu nữa từ Danh sách đã lập trong Bài học cơ bản Hòa bình 8 và hỏi 6 câu hỏi như trên, giúp các học viên phát triển các phương pháp.

Thảo luận điểm suy ngẫm: *Khi ta biết tôn trọng bản thân, ta sẽ dễ dàng tôn trọng người khác.*

Tiếp theo, đề nghị các học viên sử dụng công thức “*Tôi cảm thấy _____*” trên đây và điền vào chỗ trống cho 2 tình huống.



Bài học cơ bản 10

GIAO TIẾP VỚI THÁI ĐỘ TÔN TRỌNG

Mục đích:

Suy nghĩ và thảo luận bất hòa bắt đầu từ việc giao tiếp thiếu rõ ràng hoặc vì sự khác biệt trong nhận thức.

Bắt đầu với một bài hát.

Đọc câu chuyện *Hai con chim* (xem Phụ lục 3) hoặc một câu chuyện khác về một người đã phật lòng vì có sự khác biệt trong quan điểm. Thảo luận về câu chuyện. Hỏi học viên xem họ có thể đưa ra những tình huống mà ở đó, xung đột nảy sinh do sự thiếu tôn trọng trong giao tiếp hoặc sự khác biệt trong nhận thức.

Thảo luận các điểm suy ngẫm:

- Tôn trọng là biết được người khác cũng có những phẩm chất tốt.
- Nhận biết giá trị của bản thân và trân trọng giá trị của người khác chính là cách thức để ta nhận được sự tôn trọng.

Tiếp tục các kỹ năng giao tiếp giải quyết vấn đề của bài học trước nếu còn thời gian.



Bài học cơ bản 11

THỂ TÌNH HUỐNG

Mục đích:

Ứng dụng các Giá trị và kỹ năng giao tiếp ôn hòa và tôn trọng mối quan tâm của học viên thông qua thảo luận và diễn tiểu phẩm có sử dụng các thể tình huống.

Thẻ tình huống (card tình huống) cho phép học viên có cơ hội thảo luận một loạt khả năng khác nhau trong việc xử lý những tình huống thực tế của cuộc sống. Bạn có thể tìm thấy các thẻ này ở phần Phụ lục (xem Phụ lục 5). Giáo viên có thể photô các thẻ tình huống, hoặc để cho học viên tự chép lại.

Nhiều học viên thật sự thích thú với hoạt động này vì nó tạo diễn đàn để họ thảo luận về những vấn đề mà hiện tại họ rất quan tâm, đồng thời qua đó áp dụng một số kỹ năng thực tế mà họ đã học được thông qua các hoạt động Giá trị. Giáo viên đóng vai trò là người hướng dẫn. Tránh răn dạy và áp đặt rằng họ “phải” làm gì (Đôi khi điều này là khó!). Thay vào đó, hãy lắng nghe và khuyến khích họ trả lời. Hỏi họ về các kết quả, cả tích cực lẫn tiêu cực, khi các câu trả lời của họ phù hợp và không phù hợp. Cuối cùng, họ sẽ tự rút ra bài học cho mình và đóng góp cho nhau. Nếu các câu trả lời của họ vẫn không phù hợp, hãy hỏi xem họ sẽ cảm thấy thế nào nếu là người kia. Đề nghị họ trình diễn tiểu phẩm tình huống đó, và đổi vai cho nhau. Sau đó, hãy hỏi cả lớp xem giải pháp đưa ra đã thực sự thấu đáo chưa.

Hoạt động: Đọc một thẻ tình huống cho cả lớp và khuyến khích họ trả lời. Tham khảo Bài học cơ bản Tôn trọng 9 về các phương pháp giao tiếp.

Hỏi:

- ♦ Bạn có thể sử dụng giá trị Hòa bình như thế nào?
- ♦ Bạn có thể làm gì?
- ♦ Theo bạn thì sau đó, điều gì sẽ xảy ra?
- ♦ Bạn còn có thể nói gì hay làm điều gì khác?
- ♦ Bạn có thể sử dụng giá trị Tôn trọng như thế nào?
- ♦ Bạn có thể làm gì? (...)

Hãy đọc 1 hay 2 thẻ tình huống nữa và thảo luận trong lớp. Lần sau, khi sử dụng thẻ tình huống, bạn có thể để cho học viên hình thành các nhóm nhỏ. Các thẻ tình huống giống nhau có thể phát cho mỗi nhóm. Học viên có thể lần lượt đọc các thẻ và đưa ra câu trả lời cho tình huống. Nếu các nhóm cảm thấy rằng một tình huống nào đó là khó khăn, cả lớp có thể chia sẻ các giải pháp và thảo luận với nhau trong một nhóm lớn.

Hoạt động mở rộng:

- Học viên có thể tự tạo ra các thẻ tình huống, sau đó trao đổi với các nhóm khác.
- Đề nghị học viên diễn lại các tình huống đó.

- Đóng góp của Trish Summerfield



Bài học cơ bản 12

CÁC MỐI QUAN HỆ

Mục đích:

- Lắng nghe các câu chuyện về việc tạo nên sự khác biệt, kể tên những điều nhỏ bé hàng ngày có thể tạo nên sự khác biệt tích cực trong cuộc sống của người khác.
- Nên biết rằng đặt ra cho mình một giới hạn hay ranh giới trong các mối quan hệ là việc bình thường.
- Diễn tiểu phẩm, những hạn chế về giao tiếp trong các tình huống khó khăn trong khi cố gắng giữ mình bình an và tự trọng.

Thảo luận:

- ♦ Làm thế nào để biết được khi nào có sự hài lòng thực sự trong các mối quan hệ?
- ♦ Căn cứ vào đâu để đánh giá điều đó?

- ♦ Trong những tình huống khác nhau các bạn đưa ra, chúng ta có thể sử dụng giá trị tôn trọng như thế nào?
- ♦ Những tình huống nào trong đó có đặt ra ranh giới, giới hạn là sự tôn trọng bản thân?
- ♦ Bạn có thể đặt ra ranh giới một cách tích cực như thế nào, nghĩa là truyền đạt những gì bạn muốn người nào đó làm hoặc không làm? (Ví dụ: “Tôi rất mong bạn đến, nhưng tôi thật sự cảm ơn nếu bạn gọi điện báo trước cho tôi”. Hay: “Tôi cảm thấy không muốn giúp bạn khi bạn nói với tôi như vậy. Nếu bạn nói với tôi bằng một giọng khác, tôi sẽ sẵn sàng”.)
- ♦ Bạn có thể đưa ra một giới hạn khi đang ở trong trạng thái bình an và tự trọng không?

Hoạt động: Hướng dẫn học viên thảo luận và đưa ra các tình huống khó khăn liên quan tới cuộc thảo luận trên. Sử dụng phương pháp Thẻ tình huống của bài học trước để thực hành giao tiếp trong các tình huống khó khăn. Đề nghị các học viên đưa ra một giới hạn nào đó khi ở trong trạng thái bình an và tự trọng. Đồng thời, hãy giữ thái độ tôn trọng đối với người khác.

Kết thúc với một Bài tập Thư giãn/Tập trung.



Bài học cơ bản 13

TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Mục đích:

Cho học viên kể ra những điều tạo sự khác biệt hàng ngày. Hoạt động sáng tác thơ, văn, khẩu hiệu tạo sự khác biệt.

Đọc câu chuyện cổ tích “Ánh lửa trong rừng sâu” (xem Phụ lục 4) hoặc những lời bình luận của James Jonah - Cựu Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc (xem phụ lục 6).

Thảo luận điểm suy ngẫm: Một phần của sự tôn trọng là nhận biết được rằng tôi có thể tạo nên sự khác biệt.

Giáo viên cũng nên chia sẻ một vài câu chuyện tích cực về việc khi nào họ tạo nên sự khác biệt.

Đề nghị các học viên kể tên những điều góp phần tạo nên sự khác biệt. Khuyến khích họ đưa ra những điều nhỏ bé thường ngày nhưng có thể tạo nên sự khác biệt thật sự. Chẳng hạn: một người nào đó thực sự quan tâm lắng nghe hoặc động viên bạn khi bạn buồn bã. Đề nghị các học viên viết ra giấy hoặc chia sẻ những lúc họ tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của một người nào đó.

Hoạt động: Làm những mặt nạ văn hóa truyền thống hoặc mặt nạ các con thú. Hay sáng tác một bài văn, bài thơ trào phúng nói về tất cả những gì con người có thể làm để tạo nên sự khác biệt, hoặc tạo ra những khẩu hiệu nói lên rằng chúng ta có thể tạo ra sự khác biệt như thế nào.



Bài học cơ bản 14

CÂY GIÁ TRỊ

Mục đích:

Giúp cho việc tự nhìn nhận, đánh giá bản thân.

Hướng dẫn mỗi người làm một “cây giá trị”, trên cây đó, những phẩm chất và tài năng của bản thân họ sẽ được đánh vào phần rễ, những điều tích cực họ làm được đánh lên cành cây, và thành công của những việc đó được đánh trên lá và quả. Cây này có thể được vẽ trên giấy hoặc làm bằng

các nguyên liệu sẵn có. Mỗi học viên có thể chia sẻ bức vẽ của mình trong nhóm nhỏ 4 người, những học viên khác lắng nghe với sự tôn trọng và có thể bổ sung những gì tác giả chưa đưa vào.

- *Đóng góp của Sabine Levy và Pilar Quera Colomina*



CÁC LĨNH VỰC THUỘC MÔN HỌC

NGÔN NGỮ/VĂN HỌC

Suốt tuần học, giáo viên có thể lắng lẽ đến gần mỗi học viên và ghi lại một trong những phẩm chất của học viên.

Trong giờ học văn, các em có thể đọc và so sánh sự tương phản giữa các câu chuyện về những người có lòng tự trọng và những người thiếu sự tôn trọng bản thân. Thảo luận các khía cạnh khác nhau trong câu chuyện. Có thể đưa ra một số câu hỏi như sau:

- ♦ Các nhân vật đã thể hiện sự thiếu tôn trọng như thế nào?
- ♦ Suy nghĩ và hành động của nhân vật chính?
- ♦ Bạn cảm thấy thế nào nếu điều đó xảy ra với mình?
- ♦ Những nhân vật khác trong câu chuyện đã thể hiện sự tôn trọng ra sao?
- ♦ Bạn sẽ làm gì nếu bạn là một trong số các nhân vật trong câu chuyện đó?

Đọc những câu chuyện nói về Người hùng trong nền văn hóa của bạn.

Mỗi ngày, thảo luận một hay một vài điểm suy ngẫm về sự tôn trọng. Sáng tác thơ, hoặc viết một vài bài luận ngắn về các điểm suy ngẫm đó.

Thảo luận điểm suy ngẫm: Mọi người trên thế giới, kể cả bản thân tôi, đều có quyền được tôn trọng và sống có nhân phẩm. Sáng tác một truyện tranh, hoặc một câu chuyện, một bài luận ngắn với chủ đề tôn trọng bạn bè.

- *Đóng góp của Marcia Maria Lins de Medeiros*

Đề nghị học viên liệt kê càng nhiều tính từ mô tả những đặc điểm tích cực của con người càng tốt. Sau đó đề nghị họ chọn từ bảng liệt kê trên 8 tính từ chỉ tính cách. Sử dụng những từ này để viết một đoạn văn mô tả về bản thân.

Chia lớp thành những nhóm nhỏ. Đề nguyên bảng Danh sách các tính từ tích cực trên bảng. Đề nghị mỗi học viên nhận ra và phát biểu ba phẩm chất của mỗi học viên khác trong nhóm nhỏ.

Viết một bài thơ hoặc một bài luận ngắn thể hiện cảm giác hoặc phản ứng của bản thân đối với sự tôn trọng hay thiếu tôn trọng.

Bổ sung thêm vào danh sách các điểm suy ngẫm có sử dụng các câu nói ưa thích, các thành ngữ từ nền văn hóa của bạn, từ truyền thuyết, hoặc các câu nói trích dẫn từ những nhân vật được tôn trọng.

Viết một bài luận cá nhân hoặc trải nghiệm những ý sau đây:

- ♦ Điều gì làm cho bạn tôn trọng bạn bè của mình?
- ♦ Điều gì làm cho bạn tôn trọng những người khác trong cuộc sống của bạn?
- ♦ Những phẩm chất nào ở họ khiến bạn thêm tôn trọng họ?
- ♦ Điều gì làm mất đi sự tôn trọng?
- ♦ Khi nào bạn cảm thấy tôn trọng bản thân nhất?

Hướng dẫn các học viên viết một câu chuyện ngắn về sự khác biệt do ai đó tạo ra trong cuộc đời của họ, họ đã tạo ra sự khác biệt cho người khác như thế nào, hoặc một câu chuyện về người mà họ đã phỏng vấn.



KHOA HỌC

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang sống trong một thế giới mà ở đó, con người tôn trọng nhau, tôn trọng tất cả loài vật và môi trường. Đưa ra câu hỏi: “*Bạn sẽ phát minh ra những gì và không phát minh ra những gì khi sống trong thế giới ấy?*”.

Nghĩ về 10 hành động mà bạn có thể làm để thể hiện sự tôn trọng đối với môi trường sinh thái.



NGHỆ THUẬT

Vẽ một bức tranh về sự tôn trọng.

Thảo luận sự tôn trọng trong các tác phẩm nghệ thuật của bạn và của người khác. Liệt kê các đặc điểm có thể thấy trong tác phẩm của bạn và của các nghệ sĩ trong lịch sử. Mỗi giai đoạn, mỗi trào lưu nghệ thuật sẽ mang những đặc điểm và giá trị riêng. Hỏi: “*Với tư cách là một nghệ sĩ, bạn sẽ duy trì lòng tự trọng như thế nào?*”

Làm một tác phẩm cắt dán hoặc một bức tranh treo tường với chủ đề “*Tôi là ai?*”. Đưa vào bức tranh các biểu tượng về những gì mà bạn tin tưởng, các trò giải trí yêu thích, các phẩm chất của bạn, có thể cả các món ăn và động vật ưa thích. Làm cho chúng rực rỡ hay tinh tế, lớn hay nhỏ, theo phong cách ấn tượng hay cổ điển, được trang trí bằng nhựa hoặc bằng lông vũ.

Chọn những bài báo và các bức ảnh về những người đã tạo ra sự khác biệt tích cực và tạo ra một bức tranh cắt dán.

Chụp ảnh những người bạn của bạn, những người bạn từng gặp trong cuộc sống, trong cộng đồng mà ở đó họ đã tạo ra những sự khác biệt tích cực. Dưới mỗi bức ảnh, viết một nhan đề mô tả cách mà họ giúp tạo nên một thế giới tốt hơn như thế nào.



KỊCH

Soạn một kịch bản ngắn về chủ đề *tôn trọng và thiếu tôn trọng*.



ÂM NHẠC

Đề nghị học viên mang đến các bài hát nói về sự tôn trọng và thể hiện bài hát đó trước lớp.



QUẢN LÝ GIA ĐÌNH

Khám phá chủ đề về những người chăm sóc và vun đắp gia đình trên thế giới. Đó là người mẹ - người nội trợ, người nuôi dưỡng và là người thầy đầu tiên của trẻ. Xem xét vai trò quan trọng của những người vun đắp gia đình và những người chăm sóc người khác. Hỏi: “*Họ giữ lòng tự*

trọng bằng cách nào?”. Đề nghị các học viên xác định 4 giá trị quan trọng đối với những người vun đắp gia đình và chăm sóc người khác.



GIÁO DỤC THỂ CHẤT/NHẢY MÚA

Thảo luận về ý thức giữ gìn sức khỏe bản thân, điều đó có ý nghĩa gì. Thảo luận xem chúng ta cần chăm sóc cơ thể như thế nào.

Thảo luận các quy tắc về tinh thần thể thao lành mạnh - về việc có sự tôn trọng những người cùng chơi và các đội khác. Thảo luận điểm sau: *Người có lòng tôn trọng luôn biết tôn trọng những người khác.* Hỏi: *“Nếu bạn có thể tổ chức một cuộc thi đấu theo ý muốn, mối quan hệ của bạn với những đấu thủ khác và các đội khác sẽ như thế nào?”* Đề nghị các học viên quan sát những lời nói và hành động của đội mình trong lần thi đấu tiếp theo.

Tổ chức một cuộc nhảy múa tập thể mà mỗi người tham dự có ý thức đầy đủ về việc giữ lòng tôn trọng và có sự tôn trọng đối với tất cả các bạn nhảy khác. Hỏi: *“Điều gì xảy ra đối với giao tiếp bằng mắt và chuyển động bằng tay? Trải nghiệm của bạn như thế nào?”*