LIVING VALUES
EDUCATION

Những Giá trị sống cho tuổi trẻ

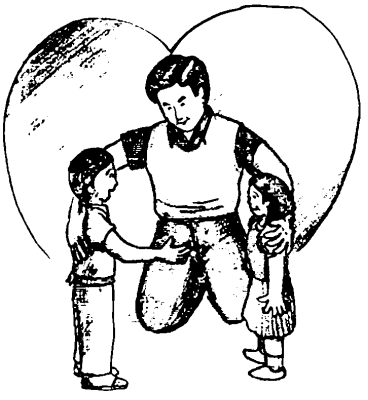
Living Values Activities for Young Adults

DIANE TILLMAN

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

First News

MỤC LỤC



LỜI GIỚI THIỆU

PHẦN MỞ ĐẦU

Phần 1 TIẾN TRÌNH SINH HOẠT NHÓM

Phần 2 NHỮNG HOẠT ĐỘNG GIÁ TRỊ SỐNG TRONG GIÁO DỤC CON TRẺ

Hòa bình

Tôn trọng

Yêu thương

Hạnh phúc

Trung thực

Khiêm tốn

Trách nhiệm

Giản dị

Khoan dung

Hợp tác

Tự do

Đoàn kết

Phần 3 CÁC KỸ NĂNG LÀM CHA MẸ

Kỹ năng làm cha mẹ 1 – Nhận ra Tầm quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con.

Kỹ năng làm cha mẹ 2 – Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực

Kỹ năng làm cha mẹ 3 – Quân bình giữa yêu thương và kỷ luật

Kỹ năng làm cha mẹ 4 – Lắng nghe tích cực

Kỹ năng làm cha mẹ 5 – Thiết lập nề nếp

Kỹ năng làm cha mẹ 6 – Nghĩ kỹ trước khi nói "Không"

Kỹ năng làm cha mẹ 7 – Dành thời gian để sống - là chính mình, để chiêm nghiệm và để vực dậy tinh thần

Kỹ năng làm cha mẹ 8 – Luôn bình tĩnh, yêu thương và giao tiếp thân thiện

Kỹ năng làm cha mẹ 9 – Thời gian Tạm lắng để suy nghĩ & Giao tiếp Hiệu quả

LỜI GIỚI THIỆU

Đưa trẻ vào đời bằng giá trị sống

Ngày nay, trẻ tập trung quá nhiều vào việc học cách để *làm (doing)*, chuẩn bị cho mưu sinh trong tương lai. Nhưng bên cạnh những kỹ năng sống vốn rất quan trọng ấy, trẻ cũng cần biết nên *sống (being)* ra sao. Có nghĩa là làm thế nào để ứng phó trước nhiều tình huống, quản lý cảm xúc, học cách giao tiếp, ứng xử với mọi người, giải quyết mâu thuẫn trong mối quan hệ và thể hiện bản thân một cách tích cực, lành mạnh.

Nếu trẻ không có nền tảng giá trị sống rõ ràng và vững chắc thì dù được học nhiều kỹ năng, trẻ cũng không biết cách sử dụng hợp lý, mang lại lợi ích cho bản thân và xã hội. Từ đó, trẻ sẽ không biết cách tôn trọng bản thân và người khác.

Có nền tảng giá trị sống, trẻ sẽ không bị lôi cuốn bởi những giá trị vật chất trong việc định hình mục đích sống. Giá trị sống giúp chúng ta cân bằng lại những mục tiêu vật chất.

Theo UNESCO, 8 tuổi đã là quá trễ. Vì đến độ tuổi này trẻ đã hình thành cho mình phần lớn các giá trị; trừ phi có sự thay đổi sâu sắc về trải nghiệm trong đời, nếu không thì khó mà lĩnh hội thêm giá trị sau độ tuổi này. Trẻ từ dưới 2 tuổi đã bắt đầu tiếp thu từ môi trường sống xung quanh, như giọng nói của người lớn khi trò chuyện với trẻ, cách thức tiếp xúc với trẻ, tranh ảnh treo trong phòng... tất cả đều tác động đến sự phát triển của trẻ.

Nhiều phụ huynh cũng tỏ vẻ ngần ngại rằng con họ còn quá nhỏ thì làm sao biết về giá trị sống. Tuy trẻ chưa thể diễn đạt bằng ngôn ngữ những gì mình cảm nhận được, nhưng chắc chắn người lớn sẽ ngạc nhiên trước hiểu biết và cảm nghiệm của chúng về giá trị. Điều chúng ta nên làm là giúp trẻ gọi tên giá trị ra để các giá trị trở nên rõ ràng hơn. Chẳng hạn như bằng cách hướng dẫn trẻ trao cây bút cho bạn, chúng ta đang dạy cho trẻ biết cách sẻ chia hoặc hợp tác.

Việc truyền đạt những kỹ năng, kiến thức về cuộc sống, cha mẹ có thể tin cậy vào giáo viên ở trường. Còn với giá trị sống lại khác, cha mẹ có tầm ảnh hưởng đáng kể đến con cái vì khi nhìn thấy sự trung thực qua hành vi cư xử của cha mẹ, trẻ sẽ trải nghiệm được thế nào là lòng trung thực. Do đó, cha mẹ là nguồn hỗ trợ tuyệt vời để xây dựng giá trị nơi con trẻ. Ví dụ như việc bố mẹ bảo con cái nói với khách là mình không có ở nhà, trẻ sẽ ngạc nhiên, hoang mang khi bị buộc phải nói sai sự thật. Những điều tưởng chừng nhỏ nhặt như thế lại có sức tác động lớn, dẫn đến thói quen thiếu trung thực về sau.

Từ *giáo dục (education)*, gốc Latin (e-ducere) có nghĩa là *khơi dậy những gì đã có sẵn ở mỗi người*. Theo đó, chúng ta cần hiểu mình đang hướng dẫn về giá trị, giúp khơi dậy

những giá trị cốt lõi đã có ở trẻ chứ không phải là chỉ dạy, bảo ban. Đặc biệt trẻ ở độ tuổi vị thành niên đôi khi tỏ ra chống đối lại những điều giáo viên nói với chúng. Không phải chúng bất kính với thầy cô, nhưng ở độ tuổi này điều đó thật khó tránh khỏi. Tuy nhiên chúng có thể tự tìm tòi khám phá các giá trị dưới sự dẫn dắt và hỗ trợ của người điều phối, hướng dẫn các hoạt động giá trị.

Ngoài ra, một phần không thể thiếu của chương trình giáo dục giá trị sống là việc tạo lập bầu không khí dựa trên các giá trị để học sinh cảm thấy an toàn, có giá trị, được yêu thương, thấu hiểu và được tôn trọng. Nhiều nghiên cứu giáo dục cho thấy nếu trẻ mang nỗi sợ hãi hay căng thẳng, não bộ sẽ rất khó tiếp nhận thông tin. Còn khi trẻ cảm thấy an toàn, thoải mái, chúng có thể tiếp thu được nhiều hơn.

Mô hình giáo dục giá trị sống không khuyến khích việc đánh mắng hay ngược đãi về thân thể mà hướng đến hình thức kỷ luật tích cực, nghĩa là khi trẻ phạm lỗi hãy khuyến khích chúng nhận sai lầm, rút ra bài học kinh nghiệm.

Nếu cha mẹ chú ý vào hành vi tiêu cực của trẻ – dưới hình thức đánh đập hoặc la mắng – chỉ trong 20 giây thôi, sự chú ý ấy càng củng cố thêm cho kiểu hành vi bạo hành. Nếu trẻ đang bị rối loạn về hành vi cư xử, giá trị sống có một hoạt động được gọi là *Thời gian Tạm lắng*, giúp trẻ tạm thời rút khỏi môi trường lớp học hay môi trường gia đình để đi đến một nơi trẻ có thể ngồi tĩnh lặng, ngẫm lại những điều mình đã làm mà có những điều chỉnh thích hợp.

Cô Trish Summerfield
Cố vấn chương trình LVE
(Trích từ báo *Tuổi Trẻ*, ngày 19/07/2009)

PHẦN MỞ ĐẦU

Trẻ em đang là mối quan tâm hàng đầu của xã hội bởi các em là đối tượng bị ảnh hưởng nhiều nhất từ các vấn đề xã hội, nạn bạo hành và thiếu tôn trọng. Hầu hết các bậc cha mẹ có con nhỏ đều mong muốn tìm ra những cách thức để giúp con mình tự tin hòa nhập tốt với xã hội. Các bậc cha mẹ có con ở độ tuổi thanh thiếu niên thường hay gặp khó khăn trong giao tiếp và trong mối quan hệ với con. Đôi lúc, họ không biết làm thế nào để giúp con khi trẻ chạm trán với những vấn đề của riêng trẻ. Cha mẹ lo sợ con mình sẽ bị ảnh hưởng bởi những bầu bạn xấu. Họ muốn trở thành chỗ dựa tích cực và lành mạnh cho con khi trẻ trải qua những năm tháng khó khăn.

Chương trình **Giáo dục những Giá trị Sống (LVE)** đã soạn thảo tài liệu *Những Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ* với mục đích giải tỏa những mối bận tâm trên. Đây cũng là một diễn đàn để các bậc cha mẹ chia sẻ kinh nghiệm và những thách thức trong việc làm cha làm mẹ, đồng thời tìm hiểu các giá trị của riêng mình, từ đó củng cố thêm kiến thức về các kỹ năng nuôi dạy con tích cực, thực tế và hiệu quả.

Những Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ thường do tập huấn viên có kinh nghiệm hướng dẫn và cung cấp một tiến trình để qua đó cha mẹ có thể tìm hiểu về các giá trị sống và những mong ước của họ đối với con. Những buổi sinh hoạt định hướng này được thiết kế sao cho các bậc cha mẹ, cũng như những người chăm sóc trẻ, có thể:

- Nhận ra những giá trị nào là quan trọng nhất đối với họ;
- Xác định những giá trị mà họ muốn truyền đạt cho con;
- Nhận thức con nên tiếp thu những giá trị như thế nào;
- Nâng tầm hiểu biết và củng cố các kỹ năng dạy con về các giá trị.

Các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ sẽ được yêu cầu suy nghĩ, sáng tạo và sống đúng theo giá trị mà họ muốn con em mình quan tâm. Ngoài ra, họ còn được chỉ dẫn phương pháp lồng ghép các giá trị vào việc nuôi dạy con. Họ có thể tiến hành các hoạt động khám phá về giá trị cùng con.

Thời gian sinh hoạt nhóm

Tùy theo nhu cầu của cả nhóm mà tập huấn viên tổ chức các hoạt động sinh hoạt tương ứng. Chẳng hạn như có một buổi giới thiệu định hướng chương trình và sau đó tổ chức nhiều buổi sinh hoạt khác. Cần tối thiểu 10 buổi sinh hoạt để có thể khám phá các giá trị như Hòa bình, Tôn trọng, Yêu thương và tìm hiểu 9 kỹ năng làm cha mẹ.

Hướng dẫn sử dụng tài liệu này

Cuốn tài liệu gồm 3 phần này dành cho các tập huấn viên và các cha mẹ sử dụng khi tham gia tập huấn. Ở phần 3, nội dung chủ yếu xoay quanh các kỹ năng làm cha mẹ. Phần này cần được hướng dẫn từ một tập huấn viên am hiểu về những vấn đề liên quan đến sự phát triển của trẻ.

Tất cả các buổi tập huấn giảng dạy chương trình *Những Hoạt động Giá trị Sống dành cho Cha Mẹ* đều không tính phí. Các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ có thể liên hệ đến văn phòng **Trung tâm Nghiên cứu & Tư vấn về Giá trị Sống** tại TP. Hồ Chí Minh:

30, đường số 7, Quốc lộ 13, Khu phố 1 (cách cầu Bình Triệu 500 mét), Phường Hiệp Bình Chánh, Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: 093 714 3000

Email: vietnam@livingvalues.net hoặc phamthysen@yahoo.com

Website: www.giatricuocsong.org

Phần 1 - Tiến trình sinh hoạt nhóm

Tiến trình sinh hoạt nhóm là những buổi thảo luận trong một bầu không khí dựa trên các giá trị. Tập huấn viên có thể làm mẫu một buổi, sau đó áp dụng Mô hình 6 bước để hướng dẫn dạy các giá trị cho những buổi sinh hoạt tiếp theo.

Phần 2 - Những Hoạt động Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ

Phần này trình bày các nội dung được đưa vào sử dụng trong suốt tiến trình sinh hoạt nhóm. *Những Hoạt động Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ* được bổ sung và xây dựng dựa trên những hoạt động giá trị sống soạn thảo cho trẻ và thanh thiếu niên, bao gồm: *Hòa bình, Tôn trọng, Yêu thương, Hạnh phúc, Trung thực, Khiêm tốn, Trách nhiệm, Giản dị, Khoan dung, Hợp tác, Tự do* và *Đoàn kết*. Những hoạt động trong phần này được đề nghị sử dụng khi:

Họp mặt nhóm– bao gồm những hoạt động được thiết kế cho quá trình sinh hoạt nhóm. Cha mẹ sẽ đóng vai trò là con trẻ và thảo luận về bài học. Mục đích của những hoạt động này là để cha mẹ trải nghiệm về các giá trị giống như cách con em họ cảm nhận hoặc thể hiện.

Ở nhà – gợi ý những hoạt động mà cha mẹ có thể áp dụng trong gia đình.

Những hoạt động được giới thiệu ở đây đều giúp khơi gợi những hành vi phản ánh các giá trị cho các bậc cha mẹ có con dưới 3 tuổi. Tuy nhiên, đa số những hoạt động này có thể được điều chỉnh sao cho phù hợp với trẻ 2 tuổi. Nghiên cứu cho rằng trẻ có khả năng tiếp thu ngay khi còn trong bụng mẹ, do đó nên tiến hành những hoạt động này càng sớm càng tốt. Sẽ có ích hơn nếu cha mẹ có con sơ sinh và 1 tuổi tham gia chung với nhóm cha mẹ có

con chập chững biết đi.

Phần 3 - Các kỹ năng làm cha mẹ

Phần này đề cập đến những mối bận tâm chung của các bậc cha mẹ, từ đó hướng dẫn họ các kỹ năng ứng phó hiệu quả. Cha mẹ có thể tự sử dụng tài liệu này để giáo dục con, nhưng sẽ hiệu quả hơn khi họ tham gia vào nhóm sinh hoạt với sự điều phối của một người có kinh nghiệm. Với tập huấn viên nào chưa từng đứng lớp *Kỹ năng làm cha mẹ*, thì phần này bao gồm những vấn đề cụ thể thường do các cha mẹ nêu ra. Các kỹ năng làm cha mẹ bao gồm:

1. Nhận ra Tầm quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con

2. Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực

3. Quân bình giữa yêu thương và kỷ luật

4. Lắng nghe tích cực

5. Thiết lập nề nếp

6. Nghĩ kỹ trước khi nói "Không"

7. Dành thời gian để sống – là chính mình, để chiêm nghiệm và để vực dậy tinh thần

8. Luôn bình tĩnh, yêu thương và giao tiếp thân thiện

9. Thời gian Tạm lắng để suy nghĩ & Giao tiếp Hiệu quả

Theo quan điểm của các bậc cha mẹ và tập huấn viên, một nhóm sinh hoạt lý tưởng là nhóm bao gồm các cha mẹ có con em cùng độ tuổi. Tuy nhiên, những chủ đề sinh hoạt này vẫn sẽ thích hợp cho tất cả mọi đối tượng.

Những lưu ý dành cho Tập huấn viên

Sách *Những Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ* cung cấp đầy đủ các thông tin cần thiết giúp người điều phối tổ chức các lớp học giá trị sống cho các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ. Chúng tôi đề nghị tập huấn viên có kinh nghiệm trong việc hướng dẫn các nhóm cha mẹ hãy tham gia khóa tập huấn của chương trình LVE dành cho cha mẹ. Với tập huấn viên đã thực hiện các hoạt động giá trị sống cho các nhóm cha mẹ vài lần, họ có thể học hỏi và rút ra nhiều kinh nghiệm để chia sẻ với những tập huấn viên khác ở địa phương. Các tập huấn viên có thể gặp nhau theo nhóm nhỏ, xem lại tài liệu, thảo luận những câu hỏi và những vấn đề phát sinh trong quá trình sinh hoạt ở địa phương mình. Khi một tập huấn viên có nhiều kinh nghiệm hơn, người ấy được khuyến khích tạo một mạng lưới để chia sẻ những gì mình học được trong suốt tiến trình này.

Tập huấn viên hay trưởng nhóm có vai trò then chốt trong việc xây dựng tinh thần

chung cho các buổi thảo luận. Chấp nhận các thành viên trong nhóm, nhìn vào những điều tích cực và biết tôn trọng lẫn nhau chính là nhân tố cần thiết để mọi thành viên đều cảm thấy an toàn. Trân trọng và đánh giá cao từng lời góp ý là quan trọng bởi điều này không chỉ tạo ra một môi trường học hỏi phong phú mà còn củng cố thái độ chấp nhận từ phía các cha mẹ và nhìn nhận các giá trị của riêng họ. Trong môi trường học tập của người lớn, điều cần thiết là rút ra những bài học trải nghiệm từ người tham dự, để họ tiếp thu theo cách thức riêng và theo những mô hình tham khảo.

Nhận biết động lực của nhóm và sự tương tác giữa những người trưởng thành là khía cạnh then chốt trong việc điều phối. Ví dụ, một tập huấn viên chuyên nghiệp sẽ không thúc ép bất cứ thành viên nào trong nhóm phải hát một bài hát thiếu nhi nếu mọi người đều cảm thấy không thoải mái với nhau.

Đặc biệt ở phần các kỹ năng làm cha mẹ, tập huấn viên cần tế nhị với những đề tài văn hóa, chỉ nên đưa ra những kỹ năng và ví dụ thích hợp với nhóm đó mà thôi. Khi giới thiệu bất cứ kỹ năng nào, tập huấn viên cần đưa ra những đề tài, những mối quan tâm và chia thành nhiều nhóm thảo luận; tuy nhiên hãy quân bình đúng mực giữa khuyến khích các thành viên trong nhóm chia sẻ ý kiến, quan điểm cùng kinh nghiệm với sự hướng dẫn và đưa ra những "chiến lược" làm cha mẹ hiệu quả.

Ở phần sau, có một số dấu hiệu dành cho tập huấn viên như sau:

... Dấu *ba chấm* là yêu cầu *Dừng*

..... Dấu *sáu chấm* là yêu cầu *các cha mẹ chia sẻ*

Những trưởng nhóm có kinh nghiệm đều hiểu rằng những chia sẻ từ phía cha mẹ là cần thiết và quý giá trong quá trình học. Chia sẻ và lắng nghe giúp họ nhận ra mỗi người đều có những hy vọng, những nỗi sợ và những thử thách riêng. Cách tiếp cận các giá trị được đề nghị ở đây giúp người tham dự tự nhận ra rằng họ đã biết câu trả lời.

Tập huấn viên và cha mẹ - Chia sẻ với thế giới!

Các tập huấn viên và các bậc cha mẹ được khuyến khích chia sẻ những kinh nghiệm của mình trong quá trình trải nghiệm các giá trị với chương trình LVE. Bạn có thể chia sẻ những hoạt động và ý tưởng với các tập huấn viên và cha mẹ khác trên thế giới qua website: www. giatricuocsong.org hoặc gởi bài đóng góp đến tập huấn viên quốc gia nơi bạn sinh hoạt.

Đánh giá hàng năm: Một phần quan trọng của bất cứ chương trình nào cũng là phần đánh giá. Bảng đánh giá chương trình và sự quan sát của bạn đối với những thay đổi ở trẻ là rất quan trọng. Vui lòng báo cho tập huấn viên LVE quốc gia biết bạn đang sử dụng LVE và bạn sẽ được gửi một bảng đánh giá dành cho giáo dục viên. Hoặc bạn có thể lấy mẫu đánh giá này trên trang web của chương trình.

Mong rằng bạn sẽ thích những giá trị sống. Chân thành cảm ơn!

PHẦN 1

TIẾN TRÌNH SINH HOẠT NHÓM

PHẦN ĐỊNH HƯỚNG

Trước mỗi buổi sinh hoạt, tập huấn viên nên lập ra một danh sách hoặc những tấm áp phích về các giá trị sẽ khám phá và chuẩn bị nhạc nhẹ, một tờ giấy khổ lớn hoặc bảng.

Giới thiệu

Tập huấn viên giới thiệu về bản thân mình.

Yêu cầu các cha mẹ hay người chăm sóc trẻ tự giới thiệu về mình. Tập huấn viên có thể yêu cầu hai người tham dự phỏng vấn lẫn nhau, sau đó giới thiệu lại về nhau cho một cặp khác. Những câu hỏi mà bạn có thể đề nghị họ chia sẻ chẳng hạn như họ có mấy con, tuổi của chúng và một từ tích cực nào họ dùng để mô tả về con mình.

Hoạt động làm quen

Bạn có thể thực hiện một hoạt động giới thiệu trong cuốn *Hướng dẫn Tập huấn dành cho Giáo dục viên LVE* như *"Nếu tôi là một con vật, tôi sẽ là con..."*. Mỗi người cần nghĩ đến một con vật ưa thích của họ và một giá trị hay phẩm chất mà họ coi trọng nhất ở con vật đó. Phát cho mỗi người một tờ giấy trắng và một cái kẹp giấy (có thể dùng băng dính). Yêu cầu họ viết tên con vật ấy (chữ hoa) vào nửa phần đầu trang giấy và một giá trị hay phẩm chất của nó vào nửa phần dưới. Giải thích rằng mỗi người sẽ phải cài (dán) tờ giấy của mình lên lưng của một người khác mà không để họ biết nội dung.

Mỗi người tham gia phải khám phá tên và giá trị của con vật trên tờ giấy được dán sau lưng mình. Nhưng trước tiên, họ cần tự giới thiệu về mình cho một người khác. Sau đó dùng câu hỏi *Có hoặc Không*, chẳng hạn như *"Con vật này có bốn chân không?", "Nó có phải là loài có vú không?"*... Sau khi đoán được con vật ấy là gì, họ cần tìm ra phẩm chất hay giá trị của nó.

Khi người tham gia hiểu những chỉ dẫn của trò chơi, yêu cầu họ cài (dán) tờ giấy của họ vào lưng một người khác mà không cho người ấy biết nội dung. Mở nhạc nhẹ khi trò chơi bắt đầu và tiếp tục bật nhạc 10 đến 15 phút hoặc cho đến khi tiếng ồn lắng xuống vì

mọi người đã đoán ra những gì được viết trên lưng họ.

Lựa chọn khác

Yêu cầu người tham gia viết tên một sứ giả hòa bình hay một vị anh hùng nào đó của họ và giá trị họ ngưỡng mộ ở người ấy. Hoặc yêu cầu họ viết ra giá trị họ ưa thích lên phần trên tờ giấy và một biểu tượng cho giá trị ấy ở phần dưới của tờ giấy. Sau đó, cho chơi giống cách thức trên.

BỐI CẢNH

Nếu đây là buổi họp nhóm đầu tiên, tập huấn viên cần giới thiệu một vài thông tin về chương trình LVE.

LVE là một chương trình giáo dục các giá trị, cung cấp nhiều loại hình hoạt động mang tính trải nghiệm về giá trị và những phương pháp thiết thực để các giáo viên và tập huấn viên có thể giúp trẻ, thanh thiếu niên khám phá và phát huy 12 giá trị xã hội và cá nhân cốt lõi: *Hòa bình, Tôn trọng, Yêu thương, Hạnh phúc, Trung thực, Khiêm tốn, Trách nhiệm, Giản dị, Khoan dung, Hợp tác, Tự do và Đoàn kết*. LVE còn có những tài liệu chuyên biệt cho các cha mẹ, người chăm sóc, cũng như người tị nạn và trẻ em bị ảnh hưởng bởi chiến tranh. Tính đến tháng 3 năm 2000, LVE đã được ứng dụng tại hơn 1.800 địa điểm ở 64 quốc gia.

Hiện nay, LVE có sáu quyển sách đã được dịch ra tiếng Việt:

Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những Giá trị Sống dành cho Tuổi trẻ

Những Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ – Tài liệu hướng dẫn dành cho tập huấn viên

Hướng dẫn tập huấn Giáo dục viên LVE

Những Hoạt động Giá trị Sống dành cho Người tị nạn và Trẻ em bị ảnh hưởng bởi chiến tranh

LVE là một sự hợp tác giữa các nhà giáo dục toàn cầu và là một tổ chức tự nguyện, với sự tham vấn của Ban Giáo dục UNICEF.

Mục đích của LVE là cung cấp những nguyên tắc hướng dẫn và những công cụ cho sự phát triển của một con người toàn diện, biết rằng mỗi cá nhân đều có nhiều mặt: thể chất, trí tuệ, cảm xúc và tinh thần.

Mục tiêu của LVE là:

- Giúp mỗi cá nhân suy nghĩ, cảm nhận và ứng dụng thực tế các giá trị vào các mối quan hệ với bản thân, người khác, cộng đồng và rộng hơn là thế giới.

- Đào sâu những hiểu biết, động cơ thúc đẩy và trách nhiệm để xã hội và cá nhân đưa ra những lựa chọn tích cực.

- Truyền cảm hứng cho các cá nhân chọn lựa những giá trị tinh thần, đạo đức, xã hội và của riêng bản thân, đồng thời nhận thức những phương pháp thực tế để phát triển và đào sâu chúng.

- Khuyến khích các giáo dục viên, cha mẹ và người chăm sóc xem việc giáo dục như là một cách để cung cấp cho sinh viên, học sinh triết lý sống, qua đó tạo điều kiện cho sự trưởng thành, phát triển toàn diện và chọn lựa mang tính tổng thể để các em có thể hòa nhập cộng đồng với sự tôn trọng, tự tin, và có mục đích.

Nhóm các cha mẹ tìm hiểu về giá trị sống được xem là một phần quan trọng của dự án này bởi họ chính là những người thầy quan trọng nhất và đầu tiên của con về các giá trị sống.

Suy ngẫm Khuyến khích cha mẹ suy ngẫm về những giá trị quan trọng đối với họ, mở nhạc nhẹ và đọc chậm lời suy ngẫm như bên dưới.

Giới thiệu: "Giá trị có ảnh hưởng đến cuộc sống ta trong mọi giây phút. Chúng là nguồn lực hướng dẫn ta trong mọi việc ta làm hoặc theo đuổi. Khi những giá trị bên trong tương thích với những hành động của ta, thì ta đang sống trong sự hài hòa. Nhưng giá trị là gì? Và chúng ta đã phát triển chúng như thế nào? Tôi muốn các anh chị suy ngẫm về những giá trị của mình khi được yêu cầu nghĩ về một số điều. Vui lòng viết ra câu trả lời của anh chị."

- *Nghĩ đến một người có ảnh hưởng tích cực đến cuộc đời anh chị.* (Dừng lại trong chốc lát)

- *Người ấy có những giá trị hay phẩm chất nào mà nhờ đó đã tạo nên sự khác biệt cho anh chị? Vui lòng viết ra những giá trị hay phẩm chất làm người ấy trở nên quan trọng đối với anh chị.* (Dừng lại một phút)

- *Nếu mọi người trên thế giới đều có những giá trị ấy, hoặc thường xuyên thể hiện chúng, thế giới này có khác đi không?* (Dừng lại)

- *Nghĩ đến những bài hát anh chị yêu thích. Lời của bài hát và điệu nhạc phản ảnh những giá trị nào? Viết những giá trị ấy xuống.* (Dành ra 2 – 3 phút)

- *Nghĩ về những bài thơ, câu trích dẫn, quyển sách quan trọng đối với anh chị. Các tác phẩm ấy chuyển tải những giá trị nào?*(Dừng ba phút, hoặc nhiều hơn)

- *Những hình ảnh nào là quan trọng đối với anh chị? Nghĩ đến những quang cảnh hoặc những bức tượng yêu thích của các anh chị. Chúng gợi lên những giá trị hoặc*

những cảm giác nào? (Cho ba phút, hoặc nhiều hơn)

- *Nhớ lại những khoảnh khắc đặc biệt tích cực trong cuộc đời anh chị. Lúc đó anh chị cảm thấy thế nào và đã thể hiện giá trị gì?* (Cho bốn phút, hoặc nhiều hơn)

- *Nghĩ đến điều anh chị thích nhất khi làm bố mẹ. Khi nhớ đến những giây phút ấy, anh chị đánh giá cao điều gì?*

Yêu cầu người tham dự tạo thành các nhóm nhỏ, từ 3 – 4 người, để chia sẻ những cảm nhận và những giá trị từ bài tập này trong vòng 10 đến 15 phút.

- *Bây giờ, anh chị hãy dành ra năm phút để nghĩ về sáu giá trị quan trọng nhất trong cuộc đời mình và viết ra.* (Mở nhạc nhẹ cho suy ngẫm)

Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ. Cho họ đọc to sáu giá trị ấy và viết chúng lên một tờ giấy khổ lớn. Tóm tắt: *"Dường như chúng ta có nhiều giá trị chung"*.

Nói: *"Cách đây vài năm, có một dự án rất thú vị, với tên gọi là* ***Hợp tác Toàn cầu vì một Thế giới Tốt đẹp hơn****. Hàng ngàn nhóm người từ những nền văn hóa, tôn giáo, tuổi tác và địa vị xã hội khác nhau ở 129 quốc gia cùng được yêu cầu hình dung về một thế giới tốt đẹp hơn. Họ sẽ cảm thấy thế nào khi ở trong thế giới đó, các mối quan hệ và môi trường ở thế giới đó ra sao… Ta thử đoán xem câu trả lời sẽ là gì?"*. Hỏi:

- *Anh chị thích cảm thấy thế nào?*

- *Anh chị thích mối quan hệ của mình trở nên như thế nào?*

- *Anh chị muốn môi trường sống của mình trở nên như thế nào?*

"Có vẻ như ta không chỉ muốn cùng chung những giá trị trong mối quan hệ, mà con người ở tất cả các nền văn hóa đều có cùng chung những giá trị phổ quát. Tuy nhiên, ta lại không sống cùng với những giá trị phổ quát ấy. Tiền đề của chương trình LVE là nếu ta sống cùng với những giá trị của mình, ta sẽ tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn".

- *Trong vài phút sắp tới, ta hãy cùng khám phá xem trẻ em phát triển các giá trị bằng cách nào. Giờ, các anh chị hãy nhớ đến một lần nào đó khi còn nhỏ. Hãy nhớ lại những trải nghiệm khi anh chị nhận biết được điều được xem là quan trọng đối với mình.* (Mở nhạc và cho họ suy ngẫm trong vài phút)

- *Bây giờ, hãy nghĩ về giá trị đầu tiên trong đời mình. Lúc đó anh chị khoảng bao nhiêu tuổi?*

- *Có anh chị nào muốn chia sẻ không?* (Viết ra câu trả lời của họ)

Những câu trả lời của họ có thể rơi vào nhiều loại khác nhau, có thể hồi đáp: *"Vậy là, một số anh chị đã học cách đánh giá cao giá trị ấy khi…"*.

Lưu ý cho tập huấn viên: Có thể hầu hết mọi người sẽ chia sẻ những trải nghiệm

tích cực, nhưng cũng có vài người nhắc đến những trải nghiệm tiêu cực mà từ đó họ nhận ra vì sao một giá trị lại quan trọng, chẳng hạn như ai đó đã nói dối về họ và từ đó họ học được giá trị Trung thực. Hãy ghi chú trải nghiệm này của họ lên giấy khổ lớn. Nếu muốn, bạn có thể thêm vài câu khơi gợi để thảo luận sâu hơn về trung thực, hoặc để mọi người lắng nghe họ...

- *Nếu là trẻ, anh chị muốn nói gì với những người lớn trên thế giới? Anh chị muốn họ làm những gì? Anh chị muốn họ đối xử với mình thế nào?*

Để họ trả lời và bạn viết câu trả lời lên giấy khổ lớn trong lúc lặp lại, hoặc tóm lược lại nội dung họ nói.

"Tôi nghĩ anh chị vừa mô tả một bầu không khí lấy giá trị làm nền". Tập huấn viên hãy nói ra câu này khi các cha mẹ nêu ra những ý như: lắng nghe con, yêu thương con, tôn trọng con, để con được vui chơi, đặt ra những giới hạn cho con... Nếu họ không nêu ra những điều liên quan đến bầu không khí dựa trên các giá trị, chỉ cần tóm tắt lại những gì họ đã nói.

"Cảm ơn các anh chị. Bây giờ, các anh chị sử dụng trí tưởng tượng của mình. Trong tâm trí, anh chị hãy vẽ lên hình ảnh của con mình – nhưng các trẻ đều đã trưởng thành. Mọi hy vọng của anh chị ở con đều được thực hiện. Các con có những giá trị nào? Vui lòng viết xuống". Cho họ thời gian để suy nghĩ và viết ra.....

"Giờ thì anh chị hãy vẽ hình ảnh của con mình ở tuổi hiện tại của trẻ. Tưởng tượng anh chị muốn nhìn thấy những giá trị nào ở trẻ và trong mối quan hệ giữa anh chị với trẻ... Sự tương giao của anh chị và trẻ sẽ như thế nào... Anh chị cảm thấy thế nào khi sự tương giao này mang tính giá trị?..... Anh chị đã vẽ ra hình ảnh nào?".....

Sau đó yêu cầu các cha mẹ tạo thành nhóm ba hoặc bốn người để chia sẻ những trải nghiệm và suy nghĩ của họ. Cho họ 10 phút.

Yêu cầu từng nhóm tường thuật tóm tắt trước tập thể. Ghi nhận những chia sẻ và đóng góp của từng nhóm.

Lựa chọn các giá trị

Bạn có thể yêu cầu nhóm trả lời nhanh những giá trị họ muốn khám phá và bạn viết lên bảng hoặc giấy khổ lớn. Tuy nhiên, hãy luôn bao gồm trong đó giá trị Hòa bình và Tôn trọng. Đề nghị nhóm bắt đầu với hai giá trị này.

Có những trường hợp mà những giá trị khác đã được chọn, như ở trường học, ban giám hiệu hay giáo viên có thể đã chọn tập trung vào những giá trị nào đó cho cả năm học, hoặc có thể họ đã chọn một giá trị cho mỗi tháng. Nếu vậy, bạn nên thảo luận kế hoạch sinh hoạt các giá trị của trường với nhóm các cha mẹ và hỏi xem họ muốn làm theo loạt giá trị đó không. Sẽ rất có lợi khi cả trường và gia đình cùng thực hiện một giá trị. Tuy nhiên, nếu cha mẹ quyết định bắt đầu bằng một giá trị không được chọn, hãy lắng nghe, liệt kê lý do và để họ biểu quyết. Họ sẽ có thêm động lực để tham gia khi họ có đóng góp trong quyết định

này.

Để kết thúc, hãy cảm ơn vì họ đã tham gia và khẳng định vai trò làm cha mẹ, làm người chăm sóc trẻ quan trọng như thế nào. Hãy nói rằng bạn mong được gặp họ vào những buổi tiếp theo để khám phá giá trị.....

MÔ HÌNH 6 BƯỚC CHO PHẦN 2 & 3

Bước 1: Định nghĩa về một giá trị

Chọn giá trị mà nhóm đã quyết định. Có thể đọc một đoạn ngắn, phù hợp với nội dung sinh hoạt từ tài liệu *Hướng dẫn tập huấn Giáo dục viên LVE* hoặc một bài thơ, một câu chuyện ngắn về giá trị được chọn. Hỏi: *"Theo anh chị,.....(giá trị được chọn) có nghĩa là gì?"*..... Khi họ phát biểu, ghi chú những phản hồi của họ lên bảng hoặc giấy khổ lớn.

Bước 2: Thảo luận – chúng ta truyền đạt giá trị này như thế nào?

Hỏi: *"Vậy chúng ta truyền đạt giá trị này cho các con như thế nào?..... Chúng ta gia tăng trải nghiệm về giá trị này khi ở nhà..... trong mối quan hệ với các con..... trong giao tiếp giữa chúng ta với các con..... trong môi trường gia đình..... trong chính bản thân..... bằng cách nào?*

Cha mẹ thường đồng ý rằng con cái học hỏi từ hành vi cư xử của cha mẹ. Nếu họ không nêu ra vấn đề này, tập huấn viên có thể đề cập đến, bằng cách nói: *"Tất cả những gì ta làm đều mang tính giáo dục về các giá trị. Cách ta giao tiếp với những người khác – những gì ta nói, nói như thế nào và những gì ta làm sau khi nói. Nếu hôm nay tôi thuyết giảng về tính trung thực cho cậu con trai 12 tuổi của mình, đọc trích đoạn từ sách kinh vào ngày hôm sau, đọc một truyện về tính trung thực vào ngày hôm sau nữa, nhưng sau đó tôi lại cố tìm cách để gian lận giá vé tham gia hội chợ, cậu bé đó sẽ học được một điều từ hành vi của tôi – gian lận vẫn có thể chấp nhận được"*. Để cho các phụ huynh bình luận.

Bước 3: Cùng chơi với giá trị ấy

Chúng ta có thể thực hiện những hoạt động giá trị nào khác ở nhà?

Nhóm có thể dành ba buổi sinh hoạt cho một giá trị – Hòa bình, Tôn trọng và Yêu thương – vì có nhiều hoạt động trong những bài học này. Ở buổi thứ nhất, hãy để cha mẹ thật sự tham gia vài hoạt động dành cho trẻ. Tập huấn viên giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 1 - *Nhận ra Tầm quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con*. Với những giá trị còn lại, chỉ cần 1 đến 2 buổi là đủ.

Tham khảo *Những Hoạt động Giá trị Sống trong Giáo dục Con trẻ ở* phần 2, trong đó có rất nhiều hoạt động được lấy từ sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* và *từ 8 đến 14 tuổi*. Các bậc cha mẹ có thể tiến hành vài hoạt động phù hợp với độ tuổi của trẻ. Sẽ rất vui. Hy vọng nhóm sẽ dành ít nhất một nửa thời gian sinh hoạt để chơi và thử nghiệm những giá trị này.

Những hoạt động giá trị sống để cha mẹ sinh hoạt ở nhà thì ít hơn. Cha mẹ có thể đưa ra những gợi ý của riêng mình. Khuyến khích họ chia sẻ ý tưởng với những cha mẹ khác (thậm chí bạn có thể gửi cho chúng tôi qua email hoặc gửi trực tiếp qua website của chương trình LVE!). Tất cả mọi đóng góp đều gia tăng thêm lòng nhiệt tình và sự hứng thú cho chương trình. Bước này là một cơ hội tuyệt vời để các bậc cha mẹ chia sẻ những bài hát, trò chơi và sự hiểu biết từ di sản văn hóa của đất nước.

Bước 4: Thảo luận về cách ứng dụng ở nhà Trình bày các kỹ năng làm cha mẹ

Tạo điều kiện cho các bậc cha mẹ chia sẻ những cảm nhận, suy tư và trăn trở khi ứng dụng các giá trị trong gia đình. Nhiều cha mẹ chưa từng học một lớp *làm cha mẹ* nào. Có thể họ đã "lạm dụng" hoặc thể hiện vai trò của mình một cách tiêu cực. Do đó, đây là thời điểm hoàn hảo để tập huấn viên chú tâm lắng nghe, khơi gợi thảo luận theo gợi ý từ các cha mẹ khác và đưa ra những kỹ năng làm cha mẹ phù hợp với tình huống. Những tập huấn viên từng đứng lớp *làm cha mẹ* trước đó sẽ được chuẩn bị tốt cho những cuộc thảo luận như thế bởi các bậc cha mẹ thường dễ tiếp nhận hơn khi được truyền đạt theo những cách thiết thực để giảm xung đột và căng thẳng.

Ban đầu, tập huấn viên nên hướng dẫn một nhóm nhỏ các cha mẹ. Những kỹ năng làm cha mẹ ở phần 3 sẽ giải đáp những mối lo ngại chung của các bậc cha mẹ, đồng thời nêu ra cách giải quyết những mối lo ngại đó. Bạn có thể hướng dẫn chỉ một kỹ năng làm cha mẹ trong buổi sinh hoạt đầu tiên, nhưng hãy trình bày theo trình tự như được giới thiệu ở đây.

Tất nhiên, tập huấn viên cần nhanh nhạy trong việc nắm bắt nhu cầu của nhóm và nên cảm thấy thoải mái giới thiệu các kỹ năng làm cha mẹ theo nhu cầu phát sinh. Tập huấn viên cũng cần tinh ý đối với những vấn đề thuộc văn hóa và chỉ giới thiệu các kỹ năng làm cha mẹ thích hợp với nhóm, đồng thời khéo léo chọn lựa những ví dụ điển hình.

Bước 5: Kết thúc mỗi buổi sinh hoạt

Bạn có thể kết thúc bằng một hoạt động (tùy chọn) hoặc chúc họ tận hưởng những hoạt động giá trị sống với các con của họ ở nhà.

Bước 6: Ở buổi sinh hoạt tiếp theo
Điều gì đã làm được?

Ở buổi sinh hoạt kế tiếp, yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những trải nghiệm/thành công của họ ở nhà. Hỏi: *"Anh chị có thể chia sẻ những gì đã làm được và chưa làm được khi áp dụng ở nhà?"*..... *"Có những thay đổi nào so với trước kia?"*..... Lắng nghe lời chia sẻ và ghi nhận, khen ngợi cho những cố gắng của họ. Nếu cả nhóm đều thích giá trị này, hãy cho họ thêm vài hoạt động sinh hoạt nữa. Nhóm có thể chọn mở đầu mỗi buổi sinh hoạt bằng một trong những bài hình dung về hòa bình.

Khi đã sẵn sàng chuyển sang giá trị tiếp theo, hãy bắt đầu với bước 1 lần nữa và thảo luận giá trị đó trong cả nhóm.

PHẦN 2

NHỮNG HOẠT ĐỘNG GIÁ TRỊ SỐNG TRONG GIÁO DỤC CON TRẺ

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ sơ sinh đến 2 tuổi

Thái độ yêu thương và bình yên là món quà đặc biệt cho con khi còn trong bụng mẹ. Một số cha mẹ đã nhận thức được khả năng tiếp thu của con khi còn ở trong bụng mẹ và họ bắt đầu dạy trẻ trước khi bé lọt lòng bằng cách trò chuyện, đọc to hoặc mở nhạc vừa đủ cho con nghe. Nghiên cứu cho thấy trẻ sơ sinh có thể nhận ra giọng nói của những người từng trò chuyện với mình. Trẻ cũng có những biểu hiện thư giãn, thoải mái khi nghe đúng những điệu nhạc mà mình từng nghe khi còn trong bụng mẹ.

Có nghiên cứu cho rằng người mẹ có thể nhận biết được tính cách của đứa con trong bụng mình và đứa trẻ có thể nhận biết mình có được ba mẹ mong đợi không. Do đó, các bậc cha mẹ nên xem phôi thai như là một thực thể có ý thức với khả năng hấp thụ yêu thương và bình yên.

Khi trẻ chào đời, rất cần có sự tương tác liên tục giữa trẻ và người chăm sóc. Trẻ sơ sinh cần được vuốt ve, ẵm bồng, nuôi dưỡng, được ru ầu ơ và được chăm sóc với sự kiên nhẫn, yêu thương và nhất quán. Sự gắn bó giữa cha mẹ và con là rất cần thiết, không chỉ vì mối quan hệ tốt đẹp mà còn vì sự an nhiên tự tại cả đời của con.

Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững biết đi đặc biệt rất nhạy trước thái độ và cảm xúc của người thường chăm sóc trẻ. Các bé sẽ hồi đáp lành mạnh bằng cảm xúc và thể chất đối với sự chăm sóc thương yêu, và hồi đáp kém đối với sự cáu kỉnh, bất an của người chăm sóc. Trẻ sẽ cảm thấy khổ sở khi cha mẹ đau khổ, trầm uất, hay giận dữ; và trẻ trở nên ổn định hơn khi cha mẹ không vội vã và lúc nào cũng hạnh phúc.

Chỉ cần nhận ra tầm quan trọng của những gì ta trao cho trẻ ở giai đoạn này, rồi ta sẽ chú ý hơn đến quá trình đó. Hãy để bản thân tràn ngập sự hài lòng, bình yên và yêu thương để trẻ cảm nhận rõ hơn những giá trị/phẩm chất này (ý này sẽ được nhắc đến chi tiết hơn ở Kỹ năng làm cha mẹ 7, phần 3).

Cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ nên xem xét những hoạt động sau đây khi mối quan

hệ giữa họ và con phát triển:

- Chơi và đối xử với trẻ như một cá nhân độc lập. Dành thời gian mỗi ngày để chơi với trẻ. Hãy tận hưởng cùng trẻ.

- Mở nhạc vui nhộn và yên bình. Điều đó sẽ tự động tạo ra những cảm xúc mà bạn muốn trẻ trải nghiệm.

- Kể chuyện, hát và đọc cho trẻ nghe những bài thuộc lứa tuổi mẫu giáo.

- Sử dụng những từ như *bình yên, yêu thương, hợp tác, hài lòng, dịu dàng* và *hạnh phúc* với trẻ sơ sinh hay trẻ chập chững biết đi. "Dán nhãn" trẻ với những cảm xúc tích cực khi bạn trải qua những cảm xúc này.

- Không chỉ nhận xét về dáng vẻ bên ngoài của trẻ, chẳng hạn như *"Con dễ thương lắm"* hoặc *"Con mặc đồ đẹp quá"*, mà còn nói ra những giá trị tích cực, hay lối cư xử tốt của trẻ. Khen ngợi khi thấy trẻ đang chơi nhẹ nhàng với một món đồ chơi hay thú nuôi trong nhà.

- Chọn những món đồ chơi an toàn, mang lại bình yên – những món đồ chơi vui nhộn cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ chập chững biết đi trải nghiệm sự sáng tạo của riêng mình.

- Chơi "Ú òa" với trẻ bằng những con rối. Có những con rối mang lại nhiều yêu thương. Cho trẻ tận hưởng những phút an bình và yên tĩnh bằng một con rối hình ngôi sao hoặc thiên thần.

- Cẩn thận lựa chọn các loại băng đĩa và phim hoạt hình. Hầu hết phim hoạt hình đều không thích hợp cho trẻ dưới ba tuổi vì mang tính bạo lực. Nhóm cha mẹ có thể cùng trao đổi về những kênh truyền hình mang tính giáo dục với những nhân vật thân thiện và vui nhộn. Chỉ cho trẻ xem ti-vi khoảng một tiếng mỗi ngày. Xem hơn 4 tiếng mỗi ngày sẽ hạn chế sự phát triển của trẻ.

- Không để trẻ sơ sinh nghe những âm thanh đầy tính bạo lực trên truyền hình, trên đài, ở chốn công cộng hay những trận cãi vã giữa cha mẹ. Hãy để ý đến trẻ khi các anh chị lớn hay người lớn đang xem phim. Hình ảnh, lời thoại và tiếng động trong phim có quá "người lớn" so với lứa tuổi của các bé không? Hãy nhận ra những tác động xấu từ môi trường xung quanh đối với trẻ. Trẻ dưới ba tuổi chưa có khả năng sắp xếp các sự kiện theo thời gian và không gian, nhưng lại thu nhận những tác động cảm xúc từ các sự kiện ấy.

- Nếu trẻ sơ sinh có anh hoặc chị còn khá nhỏ, hãy lưu ý quan tâm đến trẻ này nữa. Cha mẹ có thể dán một bản lưu ý trước cửa cho những khách đến thăm nhà. Yêu cầu khách để ý và quan tâm đến anh chị của trẻ trước. Bạn cũng nên để anh chị của trẻ phụ giữ em và giúp làm những việc nhỏ. Tiếp xúc bằng mắt và trò chuyện với anh chị của trẻ ít nhất một nửa thời gian trong lúc cả bạn và anh chị của trẻ ở bên trẻ.

Tôi có thể sử dụng những hoạt động giá trị sống với trẻ 2 tuổi không?

Vâng, có thể! Tập huấn viên, cha mẹ và những người chăm sóc trẻ có thể dễ dàng sử dụng những hoạt động trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*. Hãy dùng từ dễ hiểu, giúp các bé một chút và rồi các bé sẽ hồi đáp một cách tuyệt vời.

HÒA BÌNH

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Xem lại những điểm suy ngẫm về hòa bình trong sách *Những Giá trị Sống cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để tham khảo thêm cách giải thích về hòa bình, hay bình yên, cho trẻ độ tuổi này.

- Tiếp tục bằng bài tập *Hình dung về một Thế giới Hòa bình.*

- Áp dụng Kỹ năng làm cha mẹ 1 – *Tầm quan trọng của việc chơi đùa* và *Thời gian ở bên con* trong suốt buổi sinh hoạt về giá trị hòa bình.

Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những trải nghiệm của họ khi chơi cùng con vào buổi sinh hoạt kế tiếp. Hỏi:

"Anh chị thấy thế nào? Chơi với con có vui không? Anh chị đã tìm ra thời gian chơi với con bằng cách nào? Tạo ra tinh thần vui chơi có dễ không? Anh chị có nhận thấy thay đổi nào không?"

Hãy trình bày một kỹ năng làm cha mẹ và cho thảo luận ở mỗi lần sinh hoạt.

- Làm và chơi với những con rối hòa bình (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*).

- Nhờ một người đọc lớn *Câu chuyện về những ngôi sao* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*) – cha mẹ có thể kể câu chuyện này cho con nghe vào giờ nghỉ trưa hoặc khi ru trẻ ngủ vào buổi tối. Làm bài tập *Ngôi sao Bình yên*.

- Xem lại bài *Cánh tay là để ôm nhau* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*) và hướng dẫn cho bé các kỹ năng giải quyết xung đột. Mời các cha mẹ đóng giả làm con và thay nhau tập giải quyết xung đột với tư cách là người hòa giải.

- Có thể các phụ huynh còn nhớ những bài hát về hòa bình mà họ từng hát khi còn nhỏ. Đề nghị họ hát cho cả nhóm nghe.

Ở nhà

Khi thấy trẻ mang về những con rối hòa bình, cha mẹ có thể vừa trầm trồ vừa trò chuyện với con rối ấy. Con rối có thể xuất hiện và chơi khi có xung đột xảy ra ở nhà – người tham gia có thể đóng góp thêm những ý tưởng hay khác.

- Chọn một nơi làm Góc Hòa bình, có thể là một góc ngay trong phòng ngủ hay trong nhà và có thể dùng một tấm khăn trải giường làm mái lều. Bạn và trẻ có thể cùng nhau trang trí góc này, dùng những tranh ảnh hay bất cứ vật dụng nào mang lại cảm giác bình yên và ấm áp trong lòng. Góc Hòa bình có thể dùng làm nơi thực hành những bài tập mường tượng về hòa bình trước giờ nghỉ trưa hoặc dùng làm nơi để bạn ngồi hát và chơi đùa cùng các con nhỏ. Những con rối hòa bình có thể được đặt ở nơi này. Đây có thể là nơi giải quyết những xung đột khi trẻ cãi nhau.

- Cùng trẻ hát những bài về hòa bình trong khi làm mọi việc. Hát khi đi dạo hay ngồi xích đu.

- Nói cho trẻ biết khi nào thì trẻ đang "tạo dựng hòa bình". Vào những lúc như vậy, bạn hãy ôm hoặc hôn trẻ như là một phần thưởng hòa bình.

- Trong khi làm bánh, hãy ngắt ra vài viên bột vo tròn để cùng trẻ tạo ra những biểu tượng hòa bình, ví dụ như chim bồ câu hay bất cứ những gì bạn và trẻ có thể tưởng tượng ra.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về hòa bình

- Hòa bình là sự yên tĩnh ở bên trong.

- Bình yên là có những cảm giác tốt đẹp ở bên trong.

- Hòa bình là khi mọi người sống hòa thuận với nhau, không tranh cãi hay đánh nhau.

- Bình yên là những suy nghĩ tốt về mình và người khác.

- Hòa bình bắt đầu từ trong mỗi chúng ta.

Bài hát gợi ý

Trái đất này là của chúng mình

- Trương Quang Lục

Trái đất này là của chúng mình

Quả bóng xanh bay giữa trời xanh

Bồ câu ơi, tiếng chim gù thương mến

Hải âu ơi, cánh chim vờn trên sóng

Cùng bay nào - Cho trái đất quay!

Cùng bay nào - Cho trái đất quay!

Trái đất này là của chúng mình

Vàng trắng đen tuy khác màu da

Bạn yêu ơi, chúng ta là hoa quý

Đầy hương thơm, nắng tô màu tươi thắm

Màu hoa nào - Cũng quý cũng thơm!

Màu da nào - Cũng quý cũng thơm!

Trái đất này là của chúng mình

Cùng xiết tay, môi thắm cười xinh

Bình minh ơi, khúc ca này êm ấm

Học chăm ngoan, đắp xây đời tươi sáng

Hành tinh này - Là của chúng ta!

Hành tinh này - Là của chúng ta!

Hai bàn tay của em

Hai bàn tay của em đây em múa cho mà xem.

Hai bàn tay của em như hai con bướm xinh xinh.

Khi em đưa tay lên là bướm xinh bay múa.

Khi em đưa tay xuống là cánh bướm đậu trên cành hồng.

Múa vui

- Lưu Hữu Phước

Cùng nhau múa xung quanh vòng, cùng nhau múa cùng vui.

Cùng nhau múa xung quanh vòng, vui cùng nhau múa đều.

Nắm tay nhau bắt tay nhau, vui cùng vui múa ca.

Nắm tay nhau bắt tay nhau, vui cùng vui múa đều.

Bài tập hình dung

Hình dung về một thế giới hòa bình

Mở nhạc nhẹ và hướng dẫn các bé tưởng tượng bằng cách đọc chậm những câu sau đây. Nhớ dừng lại một lúc sau mỗi dấu chấm lửng (...):

"Mỗi người trong các con đều rất thông minh. Một điều thú vị là các con đều biết về hòa bình. Hôm nay, các con có thể sử dụng trí tưởng tượng của mình để vẽ nên một bức tranh về thế giới hòa bình. Trước tiên, các con hãy cùng cô thư giãn trong vài phút. Hãy để cho cơ thể của con thật thoải mái và yên tĩnh... Hãy hình dung về một thế giới trong đó tất cả mọi người đều sống hòa thuận với nhau. Chỉ có bình yên trong mỗi người... Giờ con hãy hình dung ra một khu vườn xinh đẹp với những hàng cây xanh tốt, muôn hoa đua nở... Khu vườn quả thực rất đẹp, thảm cỏ mượt như nhung và các con có thể nghe thấy tiếng chim hót... Các con ngắm những con chim bay lượn tự do trên bầu trời... Nơi đây tràn ngập cảm giác an toàn và bình yên... Gần đó có một hồ nước nhỏ với những con cá vàng bơi lội tung tăng... Các con ngắm nhìn đàn cá... Chúng bơi bình thản, chậm rãi... Bây giờ, các con tưởng tượng ra một chiếc ghế đu (hay một cái võng, hoặc bất cứ cái gì gần gũi với bé)... Các con đang ngồi trên chiếc ghế đu ấy... Bây giờ, một người mà các con yêu thích nhất bước đến gần các con. Người ấy vui mừng được gặp các con. Hôm nay, người ấy thật dịu dàng... và người ấy đẩy nhẹ chiếc ghế đu... Các con vui sướng ngắm nhìn khu vườn xinh đẹp từ trên cao... Khi các con bước xuống từ chiếc ghế đu, cảm giác bình yên tràn ngập trong lòng, rồi các con lại thấy mình ngồi trong phòng học này..."

Bài học 4

Những con rối tay hòa bình

Bắt đầu bằng một bài hát về hòa bình.

Tưởng tượng về những em bé bình yên trong một thế giới hòa bình.

Đọc lời dẫn sau thật chậm để cho các bé kịp hình dung. Nhớ ngưng lại sau mỗi dấu chấm lửng (…). Giới thiệu: *Hôm nay các con sẽ dùng trí tưởng tượng của mình để vẽ một bức tranh về một thế giới hòa bình trong tâm trí mình nhé. Nào chúng ta bắt đầu:*

"Giờ các con hãy để cơ thể mình thật thoải mái và yên tĩnh… các con hãy hình dung một khu vườn xinh đẹp… có nhiều cây và những bông hoa đầy màu sắc… Khu vườn thật là đẹp… với những thảm cỏ xanh mượt… con có thể nghe được tiếng chim hót… Con ngắm nhìn những con chim bay lượn trên bầu trời… Con cảm thấy thật an toàn và bình yên ở trong khu vườn này… Gần đó còn có một cái ao nhỏ với những con cá vàng đang bơi lội tung tăng… Con bước gần đến bờ ao… có một vài bạn bằng tuổi con đi đến bên con… Các bạn vẫy tay chào con… Các bạn ấy rủ con cùng chơi… Con đồng ý… Con và các bạn ấy đang chơi trò chơi gì?… Con chơi với các bạn và nói chuyện với các bạn một lúc… bên cạnh, còn có một nhóm các bạn khác cũng đang chơi đùa… Tất cả các bạn đều rất vui vẻ… ở đây, không ai đánh nhau cả… Con vẫn tiếp tục chơi vui vẻ cùng các bạn ấy…! Đã đến lúc con phải đi… con và các bạn ấy chào tạm biệt nhau… giờ con quay trở lại lớp học của mình ở đây… con vẫn còn giữ nguyên ký ức tươi đẹp ấy ở trong tâm trí mình."

Thảo luận:

- *Theo con hình dung, thì thế giới bình yên ấy giống thế nào?*
- *Các bạn nhỏ ở đó đã hành động như thế nào? Các bạn ấy nói những gì?*
- *Các con đã chơi trò chơi nào?*
- *Các bạn nhỏ ở đó đối xử với nhau như thế nào?*

Hoạt động: Hãy làm những con rối hòa bình với các bé. (Nếu hết giờ, cô có thể cùng bé tiếp tục làm ở bài học sau). Nói cho bé biết những con rối này sẽ được dùng để đóng kịch với những nhân vật như trong trí tưởng tượng của bé. Hãy làm những ngón tay và bàn tay cho những con rối này thật đơn giản. Cô có thể vẽ lên chiếc phong bì nhỏ hay dán con rối vào cái găng tay để dễ dàng xỏ tay vào hoặc làm một cái móc để xỏ một ngón tay. Cô cũng có thể cho bé vẽ một khuôn mặt lên một tờ giấy hình tròn và dán vào một cái que nhỏ. Công phu hơn, bé có thể làm tóc cho những con rối bằng chỉ hay len, còn lấy những mẩu giấy nhỏ hình tròn hay cúc áo để làm mắt cho con rối của mình.

Bài học 5

Cùng chơi với những con rối hòa bình

Điểm suy ngẫm: "Bình yên là có những cảm giác tốt đẹp ở bên trong". Cô hỏi:

- *Câu này có nghĩa là gì?*
- *Những con rối hòa bình sẽ nói gì?*
- *Những con rối hòa bình làm gì?*
- *Những con rối hòa bình không làm gì?*

Hoạt động: Tiếp tục làm cho xong những con rối hòa bình (nếu chưa xong ở bài trước). Cô có thể dùng một con rối trên tay mình để minh họa cho bé. Rồi dành thời gian cho bé chơi với những con rối hòa bình của mình. Sau đó, cô hãy mời một nhóm ba hoặc bốn bé lên trước lớp với những con rối nhỏ trên tay. Cô cũng có một con rối trên tay và hỏi những con rối khác xem chúng muốn làm gì. Cứ tiếp tục trò chuyện cùng những con rối của bé. Sau đó cô có thể cho các bé trình diễn một vở kịch qua những con rối của các bé.

Kết thúc bằng một bài hát về hòa bình. Cô cho các bé tập bài hát thứ hai về hòa bình.

Bài học 10

Cánh tay là để ôm nhau

Bắt đầu bằng một bài hát về hòa bình.

Điểm suy ngẫm: *"Hòa bình là khi mọi người sống hòa thuận với nhau, không tranh cãi hay đánh nhau".*

Câu mẫu: Cho các bé hoàn thành mẫu câu: *"Ở một thế giới hòa bình,……."*. Trước tiên cô phải giải thích cho bé hiểu cách hoàn thành câu. Cô hãy đưa ra ví dụ mẫu rõ ràng, như là: *"Ở một thế giới hòa bình, cánh tay là để ôm nhau*". Sau đó, cô cho các bé hoàn thành mẫu câu trên.

Cô triển khai thêm bằng mẫu câu khác: *"Ở một thế giới hòa bình, sẽ không có…"*.

Cô hỏi:

- *Các con cảm thấy thế nào khi cô ôm con vào lòng và nói với con bằng một giọng ngọt ngào?*
- *Còn khi ai đó đẩy con hay đánh con, thì con cảm thấy thế nào?*

Cô nói tiếp: *"Ở một thế giới hòa bình, cánh tay là để ôm, không phải để xô đẩy nhau"*. Rồi hỏi các bé: *"Cánh tay là để làm gì nào?.... (Để ôm nhau ạ) – Đúng rồi, cánh tay là để ôm nhau. Nào các con hãy cùng cô lặp lại nào: "Cánh tay là để ôm nhau"*.

Cô có thể ôm các bé vào lòng hoặc bảo các bé hãy ôm nhau (tùy theo văn hóa, cô có thể cho các bé trai ôm nhau và các bé gái ôm nhau).

Hoạt động: Giờ hãy cho các bé vẽ hoặc tô màu (đối với bé nhỏ hơn) một bức tranh về bài học hôm nay.

Kết thúc bằng một bài hát về hòa bình.

Bài học 11

Cánh tay là để ôm nhau (tiếp theo)

Mở đầu bằng một bài hát.

Câu mẫu: Cô cho các bé đứng thành một vòng tròn, sau đó cô nói: *Hôm nay chúng ta sẽ cùng khám phá thêm những ý kiến về một thế giới hòa bình. Chúng ta sẽ hoàn thành mẫu câu giống hôm trước: "Ở một thế giới hòa bình..."* và mời các bé thêm vào mẫu câu này.

Cô hãy nhắc lại câu: *"Cánh tay là để ôm nhau"* và sau đó nói câu dài hơn: *"Cánh tay là để ôm nhau, không phải để đẩy nhau"*. Hướng dẫn bé lặp lại câu nói dài này.

Nói thêm: *"Một điều quan trọng nữa của hòa bình là các con phải biết nói 'không' đúng lúc. Ví dụ ai đó làm con tổn thương, thì con phải nói cho người đó biết rằng con không thích thế. Ở những lúc như vậy, các con hãy yêu cầu người đó dừng lại bằng câu nói: 'Mình không thích bạn làm điều đó với mình. Cánh tay là để ôm nhau, không phải để đẩy nhau'"*. Cô hãy cho bé tập nhắc lại câu nói này. Ở Việt Nam có nhiều cách xưng hô khác nhau, nên cô cần phải cho bé tập nhiều lần mẫu câu trên và thay thế cách xưng hô cho phù hợp với từng mối quan hệ của bé như là: *"Cháu không thích khi bác làm điều đó với cháu"*.

Hoạt động: Cô tập cho các bé viết từ "HÒA BÌNH". Hãy tập cho bé viết chữ in hoa lên giấy màu và trang trí chữ bằng những hình hoa hoặc theo ý thích của bé. Đối với những bé nhỏ tuổi hơn, cô hãy cho bé tô màu chữ H hoặc nguyên từ "HÒA BÌNH" (đã được viết sẵn).

Những lưu ý dành cho cô trước khi dạy bài 12 Ứng dụng phương pháp giải quyết xung đột vào thực tế

Nếu cô thấy bé này đẩy bé khác, thì hãy bảo bé bị đẩy nói một cách cương quyết, nhưng ôn tồn với bạn mình những gì bé không thích. Ví dụ: *"Mình không thích khi bạn xô đẩy mình như vậy. Cánh tay là để ôm nhau, không phải để đẩy nhau."*

Nếu cô tập cho bé sử dụng câu nói này ở những bài trước và khuyến khích bé nói, thì bé có thể tự mình nói được một cách dễ dàng. Theo nguyên tắc, khi trẻ phát huy được kỹ năng giao tiếp thích hợp, thì xung đột giữa trẻ sẽ giảm đi.

Đối với những mối xung đột nghiêm trọng hơn, cô hãy yêu cầu cả hai ngồi xuống (ví dụ: hai bé A và B). Sau đó cô hãy theo các bước sau:

- **Bước 1:** Hỏi bé A xem bé cảm thấy thế nào trong khi bé B ngồi nghe. Rồi cô yêu cầu bé B nhắc lại lời của bé A bằng câu hỏi: *"Bạn con nói gì vậy?"*. Sau đó cô cũng hỏi y như vậy với bé B: *"Còn con cảm thấy thế nào?"* và yêu cầu bé A nhắc lại lời của bé B.

- **Bước 2:** Cô hỏi bé A xem bé muốn bé B không làm gì và lại để bé B nhắc lại, sau đó hỏi bé B câu hỏi này và để bé A nhắc lại *(Con muốn bạn không làm gì?).*

- **Bước 3:** Sau đó hỏi bé A nói những gì mà bé thích bé B làm và để bé B nhắc lại. Hỏi câu hỏi này lại với bé B và để bé A nhắc lại *(Con muốn bạn làm gì?).*

- **Bước 4:** Cô hãy hỏi xem các bé có thể làm được điều bạn mình muốn trong một khoảng thời gian nhất định không. Cô hãy đưa ra thời gian đủ để các bé có thể thực hiện tốt. Đối với những bé nhỏ hơn, cô có thể hỏi: *"Con có thể làm được điều này trong khi chơi với những hình khối kia không?"* hay *"Các con có thể làm điều này cho đến giờ nghỉ giải lao không?"*.

- **Bước 5:** Khen ngợi khi các bé đã làm hòa với nhau.

Trong các đối thoại trên, điều quan trọng là cô khuyến khích các bé trực tiếp nói với nhau và nhắc lại lời của nhau. Khi bé nói ra được cảm xúc của mình, thì sự bức xúc của bé sẽ tự động dịu lại và nhất là khi bạn nhắc lại sự bức xúc của bé với sự lắng nghe của cô. Tuyệt đối người đóng vai trò giảng hòa không được đứng ở vị trí "quan tòa". Nhận xét, chỉ trích, giảng đạo hay phán xét đều là thành tố góp phần làm giảm hiệu quả của quá trình trên. Trong khi mục đích của quá trình này là để các bé học được kỹ năng giao tiếp và tự đưa ra giải pháp cho mình.

Các bước giải quyết xung đột

Cô hỏi một trong hai bé (bé A & B). Cô yêu cầu bé kia lắng nghe khi bạn mình nói để nhắc lại lời của bạn, sau đó đổi lại.

Cô giáo:

- **Hỏi bé A:** *Con cảm thấy thế nào?*

Yêu cầu bé B: *Bạn A nói gì nào?*

- **Hỏi bé B:** *Còn con cảm thấy thế nào?*

  Yêu cầu bé A: *Bạn B nói gì nào?*

- **Hỏi bé A:** *Con muốn bạn B không làm gì?*

  Yêu cầu bé B: *Bạn A nói gì?*

- **Hỏi bé B:** *Con muốn bạn A không làm gì?*

  Yêu cầu bé A: *Bạn B nói gì?*

- **Hỏi bé A:** *Con muốn bạn B làm gì?*

  Yêu cầu bé B: *Bạn A nói gì?*

- **Hỏi bé B:** *Con muốn bạn A làm gì?*

  Yêu cầu bé A: *Bạn B nói gì nào?*

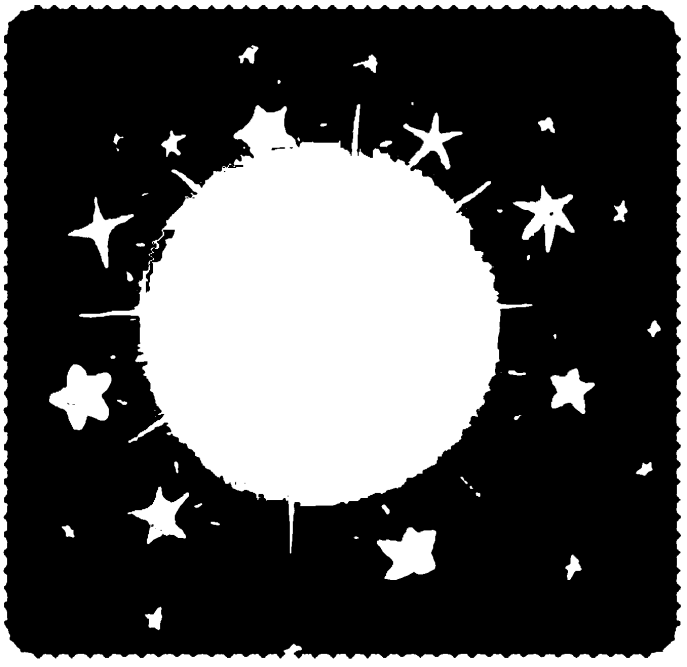
Hỏi cả hai bé: Con có làm được yêu cầu này của bạn không?

(Đưa ra một khoảng thời gian nào đó để các bé làm điều đó và khen ngợi cả hai bé khi đã làm được.)

Câu chuyện

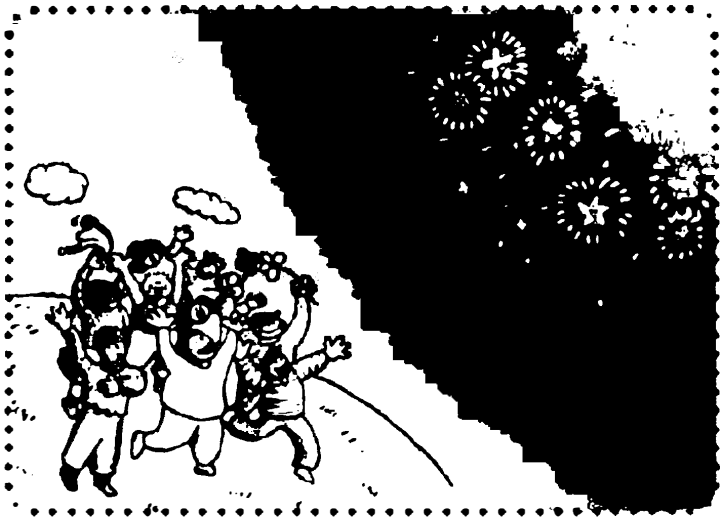
Câu chuyện về những ngôi sao

- Diana Hsu



Ngày xửa ngày xưa, có một gia đình những ngôi sao Hòa bình rất đáng yêu và tỏa sáng. Ngôi sao đứng đầu là ngôi sao ***Mặt trời***. Ông luôn mỉm cười. Ông rất đặc biệt. Ông yêu tất cả những ngôi sao khác. Ông thường gửi những tia sáng yêu thương đến họ. Các ngôi sao cũng rất yêu ông. Cả gia đình họ sống thật bình yên và hạnh phúc. Ngôi sao ***Mặt trời*** rất hạnh phúc vì các ngôi sao khác cũng hạnh phúc. Ông mỉm cười suốt cả ngày lẫn đêm. Ông thích ngắm nhìn những đứa con ngôi sao Hòa bình của mình.

Trẻ con rất thích những ngôi sao sống hạnh phúc. Chúng thích ngắm nhìn những ngôi sao tỏa sáng lấp lánh và chơi đùa với nhau. Có khi những ngôi sao này bay ngang bầu trời; có khi lại xuống chơi với bọn trẻ. Một hôm, những ngôi sao thấy hai đứa trẻ đánh nhau. Một ngôi sao vội lên tiếng: *"Chúng mình hãy nhanh chóng xuống giúp họ đi"*. Nhanh như ánh sáng, họ bay xuống và gởi những tia sáng hòa bình, thân thiện cho hai đứa trẻ. Thậm chí họ còn cù vào mũi hai đứa trẻ bằng ánh sáng đến nỗi hai đứa trẻ phải bật cười.



Ngôi sao ***Can đảm*** cũng vừa phát hiện ra sự việc. Không hề sợ hãi, nó và ngôi sao

Dũng cảm bay xuống trái đất. Họ tự giới thiệu mình. Ngôi sao ***Dũng cảm*** nói: *"Tớ được gọi là ngôi sao dũng cảm nhất vì tớ không bao giờ cãi nhau hay đánh nhau. Không cãi nhau hay đánh nhau là dũng cảm nhất"*.

Lúc đó, ngôi sao ***Đáng yêu*** và ngôi sao ***Tươi cười*** cũng gởi những tia ánh sáng vào hai đứa trẻ để chúng quên đi sự bực tức của mình.

Ngôi sao ***Giúp đỡ*** và ngôi sao ***Kiên nhẫn*** cũng vừa tới. *"Các bạn nhỏ!"*, ngôi sao ***Giúp đỡ*** nói, *"Thật đáng yêu. Tất cả chúng tớ đều đến để giúp đỡ các bạn. Tớ có thể nói một điều bí mật được không?"*.

"Được, được!", những đứa trẻ kêu lên.

"Điều bí mật vĩ đại nhất...", ngôi sao ***Giúp đỡ*** nói, *"... là kiên nhẫn. Hãy nhìn ngôi sao **Kiên nhẫn** mà xem. Không điều gì có thể làm bạn ấy bối rối. Bạn ấy luôn kiên nhẫn với tất cả, vì vậy tất cả đều yêu thương bạn ấy."*

"Đúng thế", ngôi sao ***Thận trọng*** nói, *"Nếu các bạn thận trọng về cách đối xử của mình với người khác. Các bạn đối xử với họ bằng sự tôn trọng và không làm tổn thương ai cả, thì các bạn sẽ không cần phải đánh nhau."*

Lúc này, hầu như tất cả các bạn ngôi sao đều bay xuống. Nhiều đứa trẻ khác cũng đến. Những đứa trẻ vây quanh những ngôi sao và nói: *"Chúng tớ muốn giống như các bạn"*. Bỗng nhiên, chúng nhìn thấy một cái gì đó tỏa sáng trên bầu trời. Đó là ngôi sao ***Sáng nhất.*** Nó đến cùng ngôi sao ***Hạnh phúc.*** Ngôi sao ***Sáng nhất*** chiếu vào những đứa trẻ. Còn ngôi sao ***Tươi cười*** bật cười khúc khích. Nó làm những đứa trẻ phải bật cười theo.

"Chúng mình cùng chơi nhé!", ngôi sao ***Hạnh phúc*** kêu lên. Ngay lập tức, những ngôi sao mang đến những thứ thật ngon. Tất cả đều hạnh phúc. Chúng nhảy múa, cười đùa và ăn uống. Ai cũng tấm tắc: *"Bữa tiệc thật ngon!"*.

Không ai phát hiện ra sự có mặt của ngôi sao ***Im lặng*** cho đến khi nó lên tiếng: *"Ngôi sao **Mặt trời** bảo tớ đến đây!"*. Với giọng nói thật ấm áp, nó nói tiếp: *"Mọi bữa tiệc đều có lúc tàn. Giờ các bạn phải về nhà thôi"*.

Trời đã khuya và những đứa trẻ cũng phải về nhà. Chúng ôm tạm biệt những ngôi sao. Các ngôi sao Hòa bình thì thầm: "Chúng tớ sẽ luôn ở bên các bạn dù các bạn không nhìn thấy chúng tớ vào ban ngày. Chỉ cần các bạn nhớ đến chúng tớ, thì các bạn sẽ cảm nhận được ánh sáng yêu thương và bình an của chúng tớ". Một lần nữa, những ngôi sao chiếu ánh sáng vào những đứa trẻ và bay lên trời. Thật là một cảnh tượng đẹp.

Cả gia đình ngôi sao Hòa bình đều gởi bình yên xuống trái đất. Mỗi ngôi sao gởi kèm một đức tính tốt đẹp của mình. Ngôi sao ***Kiên nhẫn*** gởi kiên nhẫn; ngôi sao ***Tươi cười*** gởi một nụ cười hạnh phúc. Ngôi sao ***Im lặng*** gởi ánh sáng dịu dàng và yên tĩnh; ngôi sao

Đáng yêu gởi những ý nghĩ yêu thương. Những đứa trẻ trên Trái đất ngắm nhìn hạnh phúc và vẫy tay chào những ngôi sao. *"Hãy quay lại nhanh nhé!"*, chúng kêu lên và trở về nhà.

Cô hỏi: *"Theo con nghĩ thì những đứa trẻ và những ngôi sao Hòa bình sẽ gặp lại nhau không? Chúng mình có thể bình yên, hạnh phúc và đáng yêu giống như những ngôi sao này không?"*

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Xem lại điểm suy ngẫm về hòa bình trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi* và thực hành *Hình dung về một Thế giới Hòa bình*.

- Nếu mọi thành viên đều cảm thấy thoải mái, tập huấn viên có thể đề nghị họ hát những bài họ ưa thích về hòa bình. Mọi người đều có thể hát cùng nhau nếu đó là một bài phổ biến.

- Trình bày một kỹ năng làm cha mẹ vào mỗi buổi sinh hoạt, bắt đầu với kỹ năng 1 – *Nhận ra Tầm quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con*.

- Giới thiệu những hoạt động ở các bài học về hòa bình trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*. Xem bài *Viên nhộng thời gian* và *Sự đối lập giữa một Thế giới Hòa bình* và *một Thế giới Xung đột*. Hướng dẫn những hoạt động này nếu các cha mẹ muốn.

- Cho người tham dự đứng thành một vòng tròn. Đi quanh vòng tròn và yêu cầu họ hoàn tất câu *"Tôi cảm thấy bình yên nhất khi…"*. Sau đó, tiếp tục yêu cầu họ hoàn tất câu *"Tôi nghĩ con gái (hay con trai) của tôi có thể cảm thấy bình yên nhất khi…"*. Tiếp tục đi hết vòng tròn cho đến khi các cha mẹ đã nói đôi điều về con của họ.

- Ôn lại các bài *Giải quyết bất hòa* và *Đôi cánh tay*. Tạo nhóm ba người và tập giải quyết xung đột. Cho họ thay phiên nhau đóng vai cha/mẹ và hai người còn lại đóng vai hai đứa con gây gổ với nhau.

Ở nhà

- Mở những bài hát về hòa bình mà trẻ ưa thích. Hát cùng trẻ – có thể hát khi bạn và trẻ đi tản bộ hay đang chở trẻ trên xe.

- Đánh giá cao, để trẻ biết khi nào trẻ là "người mang lại hòa bình", hoặc là "dòng sông hòa bình". Ghi nhận những cố gắng tích cực của trẻ trong cuộc đối thoại giải quyết

xung đột mà trẻ có thể là người trong cuộc.

- Chia sẻ với trẻ về cảm giác bình yên của bạn, dùng những ngôn từ phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

- Mời trẻ vào bếp. Cùng trẻ làm bánh, nặn bánh thành biểu tượng hòa bình hoặc trang trí bánh kem bằng những biểu tượng hòa bình.

- Vào buổi tối, bạn và trẻ có thể thay phiên nhau chọn ra những ý tưởng ưa thích về hòa bình từ nền văn hóa hay lối sống của đất nước và sau đó, cả hai có thể nêu lên các ý về hòa bình trong một phút trước giờ cơm tối hay vào lúc sinh hoạt gia đình.

- Đề nghị trẻ vị thành niên chia sẻ xem cháu mường tượng thế nào về hòa bình. Hãy chú tâm lắng nghe.

- Cả hai vợ chồng bạn cần trao đổi thêm về những bộ phim có cảnh quay bạo lực. Liệu cả hai có sẵn sàng từ bỏ xem những bộ phim như thế ở nhà không? Nếu đồng ý, hãy đưa ra các phương án hạn chế trẻ tiếp cận với những bộ phim này ở nhà. Nếu bạn không chắc lắm, hãy để ý đến tâm trạng của trẻ sau khi chúng xem thêm ba phim bạo lực nữa.

Quan sát suy nghĩ và tâm trạng của bạn khi xem một bộ phim bạo lực, nó khác với khi xem một bộ phim hòa bình (bình yên) và có tính nhân bản như thế nào. Sau đó cả hai vợ chồng cùng bàn lại. Nếu cả hai đều đồng ý không xem phim bạo lực ở nhà, hãy nói chuyện này với trẻ. Nói: *"Khi xem chương trình nào đó, chúng ta sẽ có những cảm xúc tương ứng. Nếu chúng ta muốn góp phần tạo nên một gia đình, một lớp học hay một thế giới hòa bình (bình yên), thì không có lợi khi để những cảm xúc thô bạo xuất hiện trong ta như thế".*

Nếu bạn quyết định thực thi nguyên tắc này ở nhà, hãy cương quyết làm theo. Nếu trẻ phản đối, chuyện đó sẽ không kéo dài. Khi đứa con ở độ tuổi vị thành niên của bạn chọn xem những phim bạo lực này với bạn bè ở bên ngoài, hãy giữ mình tách bạch, khách quan và lắng nghe những cảm nhận của con.

- Hỏi xem điều gì truyền cảm hứng cho trẻ về hòa bình (bình yên)? Lắng nghe những gì trẻ nói.

- Cùng trẻ đến thăm một nơi mà trẻ có thể chứng kiến hòa bình (bình yên) trong hành động. Nơi đó có thể là viện bảo tàng với những hình ảnh về hòa bình, trung tâm cộng đồng hoặc nhà mở, nơi trẻ có thể chăm sóc người khác.

- Hỏi *"Khi nào chúng ta cảm thấy bình yên nhất?"* trong buổi sinh hoạt gia đình. Bản thân bạn hãy để ý giúp các thành viên khác trong gia đình có thêm nhiều giây phút bình yên.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho

Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Hòa bình

- Hòa bình là sống hòa hợp và không gây gổ với người khác.
- Nếu mọi người trên thế giới đều cảm thấy bình an trong lòng, thế giới này sẽ là một thế giới hòa bình.
- Hòa bình là sự yên tĩnh ở trong lòng
- Hòa bình là khi tâm trí trở nên điềm tĩnh và thư thái.
- Hòa bình bao hàm những suy nghĩ tích cực, cảm xúc trong sáng, và những ước muốn tốt lành.
- Hòa bình bắt đầu từ mỗi chúng ta.
- Để sống trong bình an, ta cần có lòng trắc ẩn và sức mạnh từ nội tâm.
- Hòa bình là một dạng năng lượng đem đến sự cân bằng.
- Hòa bình là đặc trưng nổi bật của một xã hội văn minh.
- Hòa bình phải bắt đầu từ mỗi chúng ta. Bằng cách giữ yên lặng và nghiêm túc suy nghĩ về ý nghĩa của hòa bình, chúng ta có thể khám phá ra những phương cách làm gia tăng sự thông hiểu, tình hữu nghị và hợp tác giữa các dân tộc. - *Ngài Javier Perez de Cuellar, Tổng thư ký Liên Hợp Quốc.*

<u>Bài học 1</u>

Hình dung về một thế giới hòa bình

Bước 1- Cho các em cùng hát một bài hát về Hòa bình. Giải thích với các em rằng trong một vài tuần tới, nhà trường hoặc lớp chúng ta sẽ tìm hiểu một đề tài rất quan trọng, đó là Hòa bình.

Bước 2- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Em nào có thể nói cho thầy/cô biết về hòa bình?*
- *Hòa bình là gì?*
- *Một thế giới hòa bình có nghĩa là gì?*

Chấp nhận tất cả mọi ý kiến và cám ơn các em đã chia sẻ ý kiến của mình. Tiếp tục bài học với bài thực hành *Hình dung về một Thế giới Hòa bình.*

Bước 3 - Hình dung về một Thế giới Hòa bình:

Một điều kỳ diệu đối với mỗi học sinh ở tuổi các em là tất cả chúng ta đều biết về hòa bình. Thầy/cô muốn bắt đầu bài học bằng cách đề nghị các em sử dụng tâm trí của mình để tưởng tượng về một thế giới hòa bình. Hãy giữ mình điềm tĩnh, tĩnh lặng. Thầy/cô muốn vẽ một bức tranh trong tâm trí của em về một quả bóng to và rất đẹp, quả bóng này to đến mức các em có thể bước vào bên trong..., quả bóng này giống như một hành tinh nhỏ và em có thể dạo chơi trong tưởng tượng, đi vào tương lai, đến với một thế giới tốt đẹp hơn... Hãy từng bước đi vào bên trong và trôi bồng bềnh vào một thế giới thực sự hòa bình... Quả bóng dừng lại trên mặt đất của thế giới này, và em bước ra... Trông thế giới ấy ra sao?... Hãy tưởng tượng xem em cảm thấy thế nào... Thiên nhiên như thế nào?... Không khí như thế nào?... Những ngôi nhà trông giống cái gì?... Khi em bước đi xung quanh hồ, hãy tự mình cảm nhận xem nơi đó bình yên như thế nào... Hãy nhìn xuống hồ nước và ngắm nhìn hình ảnh phản chiếu của mình ở bên dưới... Em có thể cảm thấy thân thể của mình được thư giãn ở chốn yên tĩnh này... Khi em đi ngang qua một đám đông, hãy chú ý đến những biểu hiện trên gương mặt họ và cách họ nói chuyện, trao đổi với nhau như thế nào... Một số người mỉm cười và vẫy tay chào khi em bước vào trong quả bóng để quay trở lại đây... Quả bóng bồng bềnh đưa em quay về thực tại và có mặt tại lớp học này... Khi em đang ngồi đây, quả bóng biến mất, để lại trong em cảm giác tĩnh lặng và bình an.

Bước 4 - *Chia sẻ:* Dành cho học sinh thời gian để chia sẻ với nhau về những gì các em đã tưởng tượng về một thế giới hòa bình. Một số em có thể thích chia sẻ trải nghiệm, hoặc thầy cô có thể yêu cầu các em trước tiên hãy chia sẻ về thiên nhiên, sau đó về bản thân và tiếp theo là hình dung về mối quan hệ với người khác như thế nào.

Bài học 3

Sự đối lập giữa một thế giới hòa bình và một thế giới xung đột

Bước 1- Giáo viên giải thích: "Hôm nay thầy/cô muốn nói với các em về sự khác nhau giữa một thế giới hòa bình và một thế giới xung đột. Những điều gì có trong thế giới xung đột mà không có trong thế giới hòa bình?" Học sinh có thể nêu ra những điều như chiến tranh, súng đạn, tội phạm.

Bước 2 - Chia bảng thành 2 cột: ***Những hành động trong một thế giới hòa bình*** và ***Những hành động trong một thế giới xung đột.*** Yêu cầu các em đưa ra ý kiến cho từng cột.

Bước 3- ***Hoạt động dành cho học sinh 10 - 14 tuổi:*** Hướng dẫn các em cách hình thành Bản đồ Tâm trí về một thế giới hòa bình. Học sinh cũng có thể xây dựng Bản đồ

Tâm trí về một thế giới có xung đột trong những ngày kế tiếp. Để bắt đầu làm Bản đồ Tâm trí, mỗi học sinh vẽ một hình ảnh nhỏ ở chính giữa trang giấy; rồi bắt đầu từ hình ảnh này vẽ một số đường hướng ra ngoài (gọi là nhánh chính), sau đó vẽ thêm các nhánh phụ từ các nhánh chính này. Trên mỗi nhánh, các em sẽ viết những đặc điểm, khía cạnh khác nhau về hình ảnh nằm giữa tờ giấy. Yêu cầu học sinh làm một bản đồ về một Thế giới Hòa bình và một bản đồ khác về một Thế giới Xung đột.

Bước 4- *Biểu diễn hoặc hát một bài hát về hòa bình.*

Bước 5 - *Thảo luận điểm suy ngẫm:*

- *Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.*
- *Hòa bình là sống hòa hợp và không gây gổ với người khác*
- *Nếu mọi người trên thế giới đều cảm thấy bình an trong lòng, thế giới này sẽ trở nên một thế giới hòa bình.*

Bài học 4

Viên nhộng thời gian

Bước 1 - Giáo viên nói: *"Hôm nay, hãy tưởng tượng rằng các em đang sống trong một thế giới hòa bình như các em đã hình dung hôm trước, và các em được yêu cầu tạo ra một viên nhộng thời gian để các thế hệ trong tương lai biết về thế giới hòa bình của các em. Mười vật dụng nào các em sẽ chọn để bỏ vào trong viên nhộng thời gian ấy để cho các thế hệ tương lai biết nhiều hơn về một thế giới hòa bình?".*

Bước 2 - Học sinh có thể tự thực hiện một mình, theo từng cặp hay theo nhóm nhỏ. Các em có thể vẽ hoặc viết ra tên của mười vật dụng.

Bước 3 - Các em chia sẻ mười vật dụng này của nhóm mình cho cả lớp.

Bước 4 - Các em chia sẻ trải nghiệm và bài học của mình vào cuối buổi.

Bài học 12

Đôi cánh tay

Bước 1 - Giáo viên giới thiệu bài học và gợi ý cho các em nghĩ đến nhiệm vụ của

những đôi tay.

Bước 2 - Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Em biết gì về đôi cánh tay của chúng ta? Chúng ta dùng chúng để làm gì?*

Chắc chắn học sinh sẽ nói với bạn về đôi tay như một bộ phận của cơ thể. Hãy nói với các em những điều đôi tay có thể làm. *"Chúng có thể ôm bạn bè, nhặt đồ vật, nấu ăn, vẽ những bức tranh đẹp, ném bóng, xây những tòa nhà cao tầng, chữa bệnh cho gia súc... Các cánh tay nối liền là dấu hiệu của sự thân thiết và là bạn bè. Tay cũng có thể đẩy, xô và đánh lại người khác. Tạo ra hòa bình hay xung đột cũng đều xuất phát từ cách chúng ta sử dụng đôi tay của mình. Cách chúng ta sử dụng đôi tay của mình tạo ra sự khác biệt".* Hãy hỏi các em:

- *Em cảm thấy thế nào khi những người khác dùng tay của họ để gây đau đớn cho em hay cho một người mà em quan tâm?* (Chấp nhận mọi câu trả lời và những biểu hiện cảm xúc của học sinh. Nhận xét: *"Đúng, quả là đau đớn khi có kẻ làm tổn thương chúng ta"*).

Bước 3 - Nếu chưa có học sinh nào nêu lên ý tưởng này, hãy nói với các em rằng từ "bàn tay" còn đồng nghĩa với từ "vũ khí". Bàn tay con người cũng được sử dụng để chế tạo súng ống và vũ khí cho chiến tranh. Bàn tay con người có thể sáng tạo ra mọi vật và cũng có thể phá hủy tất cả mọi thứ.

Bước 4- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Các em hãy suy nghĩ xem tại sao lại có những người gây ra chiến tranh?*

- *Các em muốn nói gì với những người này?*

Chấp nhận mọi ý kiến của học sinh.

Bước 5 - Giáo viên nói: *"Có một câu khẩu hiệu là: Tay dùng để ôm ấp, chứ không phải để xô đẩy nhau"*. Hỏi:

- *Các em có thể nghĩ ra những câu khẩu hiệu khác về lợi ích của đôi tay không?* (Đưa ra một hoặc hai ví dụ nếu học sinh chưa nghĩ ra, chẳng hạn: Tay dùng để trao tặng chứ không phải để giành giật. Tay dùng để nắm lấy nhau chứ không phải để làm đau nhau. Hãy sáng tác những câu khẩu hiệu có tính hài hước).

- *Các em có thể nghĩ ra một câu khẩu hiệu nào để nói với một ai đó đang quấy rầy em không?*

Bình luận: *"Mọi người cần biết rằng làm tổn thương người khác không phải là điều đúng đắn"*. Hãy viết lại những ý kiến của học sinh và lưu chúng lại trên bảng để dùng cho bài học khác. Hỏi:

- *Có em nào nghĩ ra thêm một khẩu hiệu khác về hòa bình không?*

Bước 6 - ***Hoạt động:*** Đề nghị học sinh làm một tấm áp phích về Hòa bình. Ví dụ: hình ảnh những cánh tay nối liền nhau, một khẩu súng biến thành chim bồ câu, những cánh tay của học sinh bao quanh hình ảnh đất nước v.v...

Bước 7 - Giáo viên cho các em trình bày tấm áp phích của mình trước cả lớp, sau đó cho từng nhóm dán sản phẩm của mình lên tường, xung quanh lớp học.

Bước 8 - Kết thúc với Bài thực hành thư giãn *Ngôi sao Bình yên.*

Bài thực hành thư giãn - Ngôi sao Bình yên.

Một cách để cảm nhận bình yên là giữ tĩnh lặng trong lòng. Trong giây lát, hãy nghĩ về những ngôi sao và hình dung chính mình cũng giống như những ngôi sao ấy. Chúng đẹp làm sao trên bầu trời, chúng lấp lánh và tỏa sáng. Chúng thật tĩnh lặng và bình an. Hãy để cho cơ thể nghỉ ngơi... thả lỏng các ngón chân và cẳng chân... thả lỏng bụng... và vai... thả lỏng bàn tay... và khuôn mặt... Hãy để cho cảm giác an toàn tràn ngập... và một luồng sáng dịu, bình yên nhẹ nhàng bao quanh bạn... Em giống như một ngôi sao nhỏ xinh đẹp... Em, một ngôi sao nhỏ ở trong thân thể này, tràn đầy ánh sáng bình yên... Ánh sáng ấy thật dịu dàng... Hãy nghỉ ngơi trong ánh sáng bình yên và yêu thương đó... Hãy để chính mình được yên tĩnh và bình an trong tâm hồn... Em có thể chú ý... tập trung... Mỗi khi em muốn cảm thấy bình yên trong lòng, em có thể giữ tĩnh lặng... hài lòng... trở thành một ngôi sao bình yên.

Hướng dẫn thực hiện Bản đồ Tâm trí

Bản đồ Tâm trí là một kỹ thuật đồ họa rất hiệu quả, nó kích thích sự hoạt động của hai bán cầu não thông qua việc sử dụng từ ngữ, hình ảnh, số học, lý luận, tư duy logic, nhịp điệu, màu sắc, trí tưởng tượng, khả năng sáng tạo và nhận thức về không gian. Nó có thể được sử dụng theo nhiều cách khác nhau, phác họa dàn ý cho các câu chuyện, dàn ý cho một bài nói chuyện, sắp xếp một cách trật tự các chi tiết, hay để sáng tạo và phát triển ý tưởng về một chủ đề. Sử dụng *Bản đồ Tâm trí* rất đơn giản. Trong thực tế, việc sử dụng các ngôn từ về Giá trị là một cách tuyệt vời để bắt đầu học về cách lập nên một *Bản đồ Tâm trí.* Hãy viết một từ về Giá trị vào chính giữa một trang giấy được đặt nằm ngang, vẽ vài đường thẳng kéo dài ra phía bên ngoài và điền vào mỗi đường thẳng một từ nảy ra trong óc bạn ngay khi bạn nghĩ đến từ về Giá trị. Bộ não của bạn sẽ tự động sử dụng sức mạnh liên tưởng của nó.

Trong cuốn ***Tiến lên phía trước (Get Ahead)*** của Vanda North và Tony Buzan, các tác giả đã đề nghị sử dụng *Bản đồ Tâm trí* khi cần đào sâu suy nghĩ về một đề tài, một kỹ thuật mà họ gọi là *"Sự nở hoa của bộ não"*. Như các tác giả này nói: *"Nó cho phép một sự bừng nở vĩ đại, nở hoa, liên tưởng, kết nối và sự nở hoa của các tư duy, ý tưởng và dữ kiện, được nắm bắt trong vẻ đẹp rực rỡ của chùm hoa đó"*. Những quy tắc dành cho *Bản đồ Tâm trí* được đưa ra như sau:

Cách hình thành *Bản đồ Tâm trí:*

1. Lấy một tờ giấy trắng khổ vừa hoặc lớn và đặt chúng theo chiều ngang.

2. Bắt đầu ở ngay chính giữa trang giấy bằng một ***hình ảnh trung tâm*** trình bày theo ý bạn về chủ đề mà bạn đang muốn viết/suy nghĩ. Sử dụng ít nhất 3 màu sắc trong hình ảnh này.

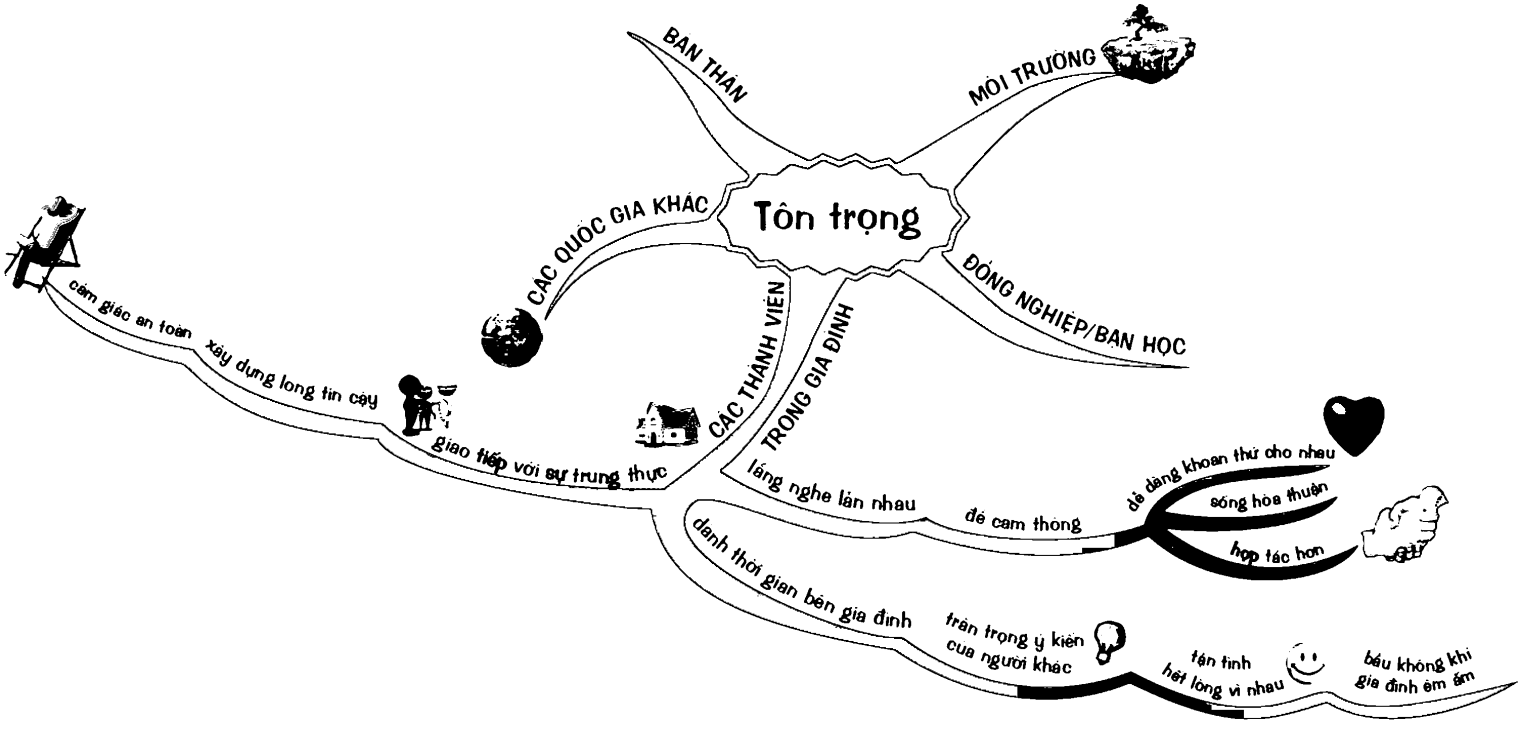
3. ***Những chủ đề chính*** xung quanh hình ảnh trung tâm giống như những tiêu đề của các chương trong một cuốn sách. Viết các từ và đặt chúng lên trên các dòng kẻ có độ dài bằng nhau. Các đường trung tâm có thể là đường cong và trông tự nhiên... giống như những cành cây đâm nhánh từ thân cây.

4. Bắt đầu thêm vào ***cấp độ tư duy thứ hai.*** Những từ ngữ hay hình ảnh này được kết nối với cành chính đã tạo ra chúng. Những đường này nối với cành và trông mảnh hơn.

5. Thêm ***cấp độ thứ ba*** hoặc ***thứ tư*** về dữ liệu, khi những suy nghĩ đến với bạn. Hãy sử dụng hình ảnh càng nhiều càng tốt. Hãy để những suy nghĩ đến với bạn một cách tự do, có nghĩa là bạn "nhảy nhót qua lại" trên *Bản đồ Tâm trí* khi nối kết các liên tưởng trong đầu bạn.

6. ***Thêm chiều*** cho *Bản đồ Tâm trí* của bạn. Bổ sung thêm chiều sâu quanh các từ hoặc hình ảnh, sử dụng những màu sắc và phong cách khác nhau. Nếu muốn, bạn có thể thêm những mũi tên để chỉ mối liên hệ.

7. Hãy tạo hứng thú bằng cách làm mỗi tấm *Bản đồ Tâm trí* ngày càng đẹp hơn, có tính thẩm mỹ cao hơn, nhiều màu sắc hơn và giàu hình tượng hơn. Hãy phát triển phong cách riêng của bạn.



TÔN TRỌNG

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về tôn trọng trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để các phụ huynh biết cách giải thích về tôn trọng cho con ở độ tuổi này.

- Giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 2 – *Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực*. Yêu cầu các cha mẹ liệt kê những giá trị họ ưa thích ở con mình và nghĩ ra lời khen ngợi đặc biệt dành cho giá trị mà họ nhận thấy qua hành vi của con.

- Hát hoặc nghe những bài hát về lòng tôn trọng (Sẽ rất vui nếu bạn hát cùng con trên đường đi chợ). Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những bài hát làm cho họ cảm thấy thật tuyệt vời.

- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 4 – *Lắng nghe tích cực*. Yêu cầu các cha mẹ thực hành kỹ năng này trong nhóm ba người, trong đó: người thứ nhất làm **Người nói,** người thứ hai làm **Người nghe** và người thứ ba làm **Người quan sát.** Sau đó, họ sẽ đổi vai cho nhau để có thể cảm nhận cả ba vai trò.

  - Vòng 1: **Người nói** chia sẻ một điều tích cực nào đó đã xảy ra với họ.

  - Vòng 2: **Người nói** chia sẻ điều đã làm họ buồn chán hoặc nổi giận.

  - Vòng 3: **Người nói** giả làm con của họ và chia sẻ một điều mà họ cảm thấy lo ngại gần đây.

- Sau mỗi vòng, nhóm nên phản hồi cho nhau về những gì mà họ đã quan sát và cảm nhận được về kỹ năng lắng nghe tích cực.

- Giao bài tập về nhà: Khuyến khích các cha mẹ, hoặc người chăm sóc trẻ, thực hành kỹ năng lắng nghe tích cực nếu trẻ gặp vấn đề hay cảm thấy buồn chán.

Ở nhà

- Cha mẹ có thể thực hiện hoạt động *Đôi bàn tay em* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*). Thay vì đặt ra một việc làm tốt cho đôi tay của trẻ (như giáo viên thường làm ở trường), cha mẹ có thể giúp trẻ liệt kê nhiều việc làm tốt. Thực hiện

hoạt động này với các bé và hát bài *Hai bàn tay của em* hoặc sáng tác một bài hát đơn giản kèm theo hoạt động. Hãy sẵn sàng thay đổi bài hát khi những hoạt động của bạn và trẻ thay đổi!

- Treo trên tường sản phẩm *Em và hình bóng* của trẻ (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*). Khi con mang về một bức vẽ và cho bạn xem, hãy thể hiện sự thích thú và bạn sẽ thấy gương mặt trẻ sáng bừng lên khi bạn thích thú mô tả về bức tranh ấy.

- Khen trẻ vài lần trong ngày, nêu tên giá trị mà trẻ đã thể hiện.

- Hãy quan tâm, chú ý đến bé và lắng nghe bé ít nhất vài phút mỗi ngày. Đây là một trong những cách tốt nhất để bạn thể hiện sự tôn trọng và để trẻ cảm thấy mình có giá trị.

- Đôi khi hãy nói: *"Cảm ơn con đã chú tâm lắng nghe"*.

- Luôn tỏ thái độ vui vẻ khi giúp trẻ làm bài tập về nhà. Nếu thấy mình sắp sửa cáu gắt, bạn hãy đi ra ngoài vài phút và uống một tách trà. Hãy tách bạch. Bằng lòng kiên nhẫn của bạn, trẻ sẽ nắm bắt bài học rất nhanh. Chỉ nói ra những lời nhận xét tích cực trong khi trẻ làm bài. Làm mẫu cho trẻ cách giải đáp một bài tập khó khi trẻ không hiểu, rồi giúp trẻ làm vài bài khác nữa. Bảo với trẻ hãy gọi bạn đến sau khi đã tự làm được một bài tập khó nào đó. Hãy nói *"Hay quá! Con đã tự làm được rồi... Giờ làm thêm vài bài nữa, sau đó gọi ba/mẹ nhé"*.

- Nếu trẻ đang nói với giọng điệu thiếu tôn trọng hoặc đòi hỏi, bạn có thể bảo trẻ "*Sao mà.....(tên một nhân vật hoạt hình hoặc vị anh hùng hòa bình ưa thích của trẻ) lại có thể nói ra những lời đó nhỉ?*. Khen ngợi khi trẻ đổi giọng, hãy cười và nói *"Đó mới là giọng nói mà ba/mẹ thích nghe"*.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Tôn trọng

- Tôn trọng là có cảm giác tốt đẹp về chính mình.

- Tôn trọng là biết mình độc đáo và có giá trị.

- Tôn trọng là đánh giá cao chính mình.

- Tôn trọng là biết mình đáng yêu và giỏi giang.

- Tôn trọng là thích mình là ai.

- Tôn trọng là lắng nghe người khác.

- Tôn trọng là biết rằng người khác cũng có giá trị.
- Tôn trọng là đối xử tử tế với người khác.

Bài hát gợi ý

Mỗi người là một nụ hoa

- Võ Tá Khánh, Tiến Lộc

Mỗi người là một nụ hoa, nở ra nở ra tươi thắm.
Làm thành vườn hoa, vườn hoa muôn sắc tươi xinh.
Mỗi người là một nụ hoa, cùng đem về đây góp sắc.
Làm thành vườn hoa, vườn hoa vườn hoa chúng mình.

Bài học 2

Đôi bàn tay em

Thảo luận điểm suy ngẫm: *"Tôn trọng là có cảm giác tốt đẹp về chính mình"*. Cô hỏi:

- *Khi nào con cảm thấy tốt về con?*

Bé thường chia sẻ về việc bé đã giúp đỡ người khác. Cô xác nhận khi chúng ta làm được việc tốt, thì chúng ta cảm thấy tốt đẹp. Công nhận mọi câu trả lời của bé.

Hoạt động: Mỗi bé dùng cọ vẽ lên hai bàn tay mình và in cả hai bàn tay lên giấy hoặc cho bé đồ lại hai bàn tay mình lên giấy, rồi vẽ và tô màu. Cô hãy giúp những bé nhỏ làm điều này. Mỗi bé cắt nhỏ hình những bàn tay của mình và sắp xếp thành vòng tròn trên một tờ giấy lớn. Giờ bé có thể dùng hồ/keo dán lại và viết tên mình bên cạnh.

Thảo luận: Cô cho các bé ngồi theo vòng tròn hoặc theo từng nhóm nhỏ. Cô khen ngợi các hoạt động cũng như sự chú ý của bé và nói: *"Thực ra bàn tay có thể làm được nhiều việc tốt, như bức tranh của các con này nhưng cũng có thể gây ra những hành động không tốt như khi con đánh hoặc cấu véo bạn"*. Sau đó cô hỏi bé xem bé thích làm những việc tốt nào bằng đôi tay của mình. Cô viết tất cả các câu trả lời vào trong vòng tròn của hình những bàn tay đã dán.

Bài học 3

Bài hát về Đôi bàn tay em

Hoạt động: Cô cho bé sáng tác một bài hát đơn giản hay một bài thơ bao gồm những hoạt động từ bài trước. Cô tập cho bé hát và di chuyển tay theo lời của bài hát.

Hoạt động: Hôm nay cô cho bé làm một tấm thiệp tặng ba mẹ. Cô tìm những tấm thiệp màu có in hình trái tim. Cô phát cho bé để bé cắt hình trái tim. Đối với những bé nhỏ hơn, cô cho bé đồ lại hai bàn tay mình lên hình trái tim, sau đó tô màu hai bàn tay. Cô cho các bé lớn hơn đồ hai bàn tay mình lên giấy trắng, rồi cắt ra để dán lên hình trái tim. Cô lấy viết dạ và viết phía sau hình bàn tay của các bé nhỏ: *"Hai bàn tay nhỏ của con làm được việc tốt. Tay em làm được*..... (cô viết câu trả lời của các bé). Các bé 5 tuổi dùng viết dạ đồ lên các từ do cô viết trước bằng viết chì.

Cho bé tập im lặng qua bài *Ngôi sao Tôn trọng*.

Cô giới thiệu: *"Chúng ta vừa hát bài những bàn tay nhỏ. Đôi bàn tay con có thể làm được nhiều việc tốt. Những việc làm tốt giúp chúng ta tôn trọng chính mình. Các con còn nhớ: Mỗi chúng ta đều độc đáo và quý giá. Chúng ta còn đáng yêu và giỏi giang nữa. Giờ các con hãy để mình cảm nhận xem tôn trọng giống thế nào. Giờ chúng ta hãy để Ngôi sao Tôn trọng mang chúng ta đến với Ngôi sao Bình yên nhé".*

Bài tập Ngôi sao Tôn trọng

Các con hãy để mình ngồi im lặng... thả lỏng các ngón chân, bàn chân... và cẳng chân... thả lỏng bụng... và hai vai... thả lỏng hai cánh tay... và khuôn mặt... Ngôi sao Tôn trọng biết từng người... nó biết rằng mỗi người đều đóng góp cho thế giới này những đức tính tốt đẹp của riêng mình... Con chính là một ngôi sao nhỏ xinh đẹp... Con đáng yêu và giỏi giang... Hãy để con cảm nhận cảm giác tôn trọng trong con... Con là Ngôi sao Bình yên... thật đáng yêu và giỏi giang... để con thật yên lặng và bình an... Mỗi khi con muốn có cảm giác tốt đẹp ở bên trong, con hãy để mình yên lặng và nhớ lại con là một Ngôi sao tràn đầy bình yên... con là một Ngôi sao tràn đầy sự Tôn trọng...

Bài học 5

Con báo Lily

Cô kể lại chuyện "Con báo Lily".

Thảo luận: Cô hỏi về nội dung câu chuyện:

- Tại sao Lily cảm thấy buồn?

- Tại sao nó bỏ chạy?
- Sau giấc ngủ trưa, nó đã nhìn thấy ai?
- Nó có ngạc nhiên khi nhìn thấy một con báo có đốm xanh không?
- Lily có thể kể ra được những đức tính tốt nào về mình (tốt bụng, chăm sóc, thân thiện, đáng yêu, dũng cảm, mạnh mẽ...).
- Nó có vui khi phát hiện những đức tính tốt đẹp ở mình không?
- Con cảm thấy thế nào khi nghĩ về những đức tính tốt của con?

Hoạt động: Cô cho bé vẽ (bé nhỏ hơn thì tô màu tranh có sẵn) về câu chuyện "Con báo Lily".

Hát bài *Mỗi người là một nụ hoa* hay một bài hát khác về tôn trọng.

Bài học 7

Em và hình bóng

Thảo luận:

- *Các con còn nhớ câu chuyện "Con báo Lily" không?*
- *Các con muốn nghe cô kể lại lần nữa không?*
- *Lily có những đốm màu gì?*
- *Lenny có những đốm màu gì?*
- *Ai nhớ Lucy có đốm màu gì?*

Nhấn mạnh: Lily, Lenny và Lucy đều là báo, nhưng chúng lại có đốm màu khác nhau. Các con vẫn còn nhỏ, nhưng không ai giống ai cả. Tôn trọng là biết mình độc đáo và có giá trị.

Chuẩn bị dụng cụ: Những tờ giấy khổ lớn – cỡ thân người các bé – chì màu hoặc màu nước. Có thể sử dụng thêm nút áo cũ, sợi (len) hay chỉ.

Hoạt động: Cô cho bé nằm lên tờ giấy và bé khác sẽ vẽ đường viền cơ thể của bé, sau đó đổi lại. Bé có thể cắt hình bóng của mình.

Bài học 8

Em và hình bóng

Hát bài *Mỗi người là một nụ hoa* hay một bài khác về tôn trọng.

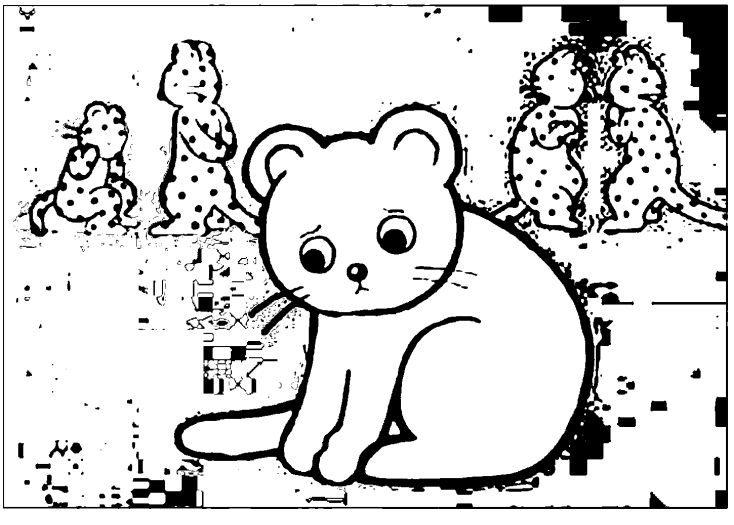
Hoạt động: Cô cho bé tiếp tục hoàn tất Cái bóng của bé. Bé có thể vẽ, tô màu, sơn quần áo, tóc và thêm vào những đặc điểm khác. Mỗi bé có thể trình bày tác phẩm của mình, sau đó cô cho bé dán tranh của mình lên tường.

Câu chuyện

Con báo Lily

- John Mc Connel

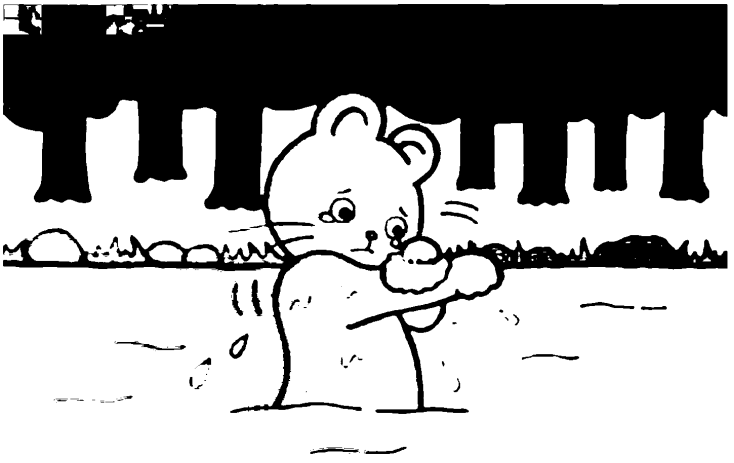
Con báo ***Lily*** nghĩ rằng có gì đó sai lầm nghiêm trọng với nó. Không giống như những con báo khác, ***những đốm*** trên mình nó không phải ***màu đen*** mà lại là **màu hồng**. Sẽ không có gì là khủng khiếp nếu những con báo khác chấp nhận nó.



Thực ra, gia đình của nó cũng có lẩn tránh nó. ***Mẹ*** nó đã khóc khi sinh ra một đứa con gái có những đốm màu hồng như vậy. Cả ***ba*** và ***hai anh trai, Julian*** và ***Ricky*** của nó cũng cảm thấy xấu hổ vì sự có mặt của nó trong gia đình. Những con báo hàng xóm phớt lờ, chế giễu nó, thậm chí đôi khi đánh nó. Có lúc nó rất sợ và buồn; có lúc lại bực tức. Nó quyết định chỉ nằm ở nhà. Có hôm nó nằm cả ngày trong một bụi rậm để nhìn ***các bạn*** nô đùa. Thỉnh thoảng, các bạn ấy cũng rủ nó ra chơi cùng, nhưng nhớ lại lời trêu chọc trước đó, nó gầm gừ trong cổ để đáp lại.

Đó không phải là lỗi của nó khi nó có những cái đốm hồng như vậy! Nó khác với các

bạn và nó không thể làm gì được. Nó cứ tự hỏi tại sao tất cả mọi con báo lại không hiểu điều này. Nó đã làm mọi cách để cởi bỏ những cái đốm màu hồng. Có hôm nó đã cố lau chùi cho sạch và dùng cả thuốc tẩy. Có hôm nó còn sơn các đốm này thành màu đen thui, nhưng sau đó các đốm hồng ấy vẫn cứ lộ ra. Mọi cách đều không được! Một thời gian sau, nó nhận ra mình bất lực. Nó còn có thể làm gì nữa?



Một hôm, nó bị bốn ***con thú con*** trêu chọc. Nó quyết định bỏ nhà ra đi. Nó đã đủ lớn. Nó chạy nhanh vào rừng sâu. Nó cúi đầu chạy hàng giờ và chỉ dừng lại một tí để thở và lau nước mắt.

Cuối cùng, nó dừng lại ở một nơi sạch sẽ để nghỉ. Nó ngủ thiếp đi cho đến khi bị đánh thức bởi một cái lưỡi mềm cọ vào mũi nó. Khi mở mắt, nó thấy một cảnh tượng thật kỳ lạ. Trước mắt nó là một con báo lớn với những đốm sáng ***màu xanh! Lily*** quá kinh ngạc đến nỗi nó phải chớp mắt tới hai lần để chắc rằng nó không mơ.

Nó đã từng mơ đến những con báo với những đốm màu khác nhau, nhưng nó không hề mong đợi lại có những con báo như vậy. Con báo lớn giới thiệu là ***Lenny***. ***Lenny*** hỏi nó đang làm gì ở nơi xa nhà như vậy. Khi ***Lenny*** nói, cậu ấy có vẻ rất tự tin và hạnh phúc. Ánh mắt cậu ấy quá thân thiện, nên ***Lily*** cảm thấy an toàn và chẳng mấy chốc nó đã thổ lộ hết những tâm sự của mình.

Lenny im lặng lắng nghe câu chuyện của nó. Khi nó nói xong, ***Lenny*** ôm chặt nó trìu mến và giúp nó lau khô nước mắt. Sau đó, ***Lenny*** cười với nó và nói: *"Điều bạn cần là lòng tự trọng"*.

"Mình ư?", ***Lily*** hỏi lại, *"Đó là gì vậy?" "Tự trọng là thích chính bạn, ngay cả khi người khác không thích bạn"*, ***Lenny*** giải thích: *"Nghĩa là trân trọng tất cả những điều đặc biệt của bạn"*.

"Nhưng, mình chẳng có gì đặc biệt cả, trừ những cái đốm màu hồng này và mình ghét chúng!". Nó bật khóc: *"Mình thật lạ lùng và xấu xí. Mình ước sao mình chưa từng được sinh ra"*.

"Đừng ngốc thế!", ***Lenny*** nhẹ nhàng: *"Bạn rất đặc biệt. Trên thế giới này, không một con vật nào giống như bạn và mình thấy bạn có nhiều cái tốt"*. ***Lenny*** dừng lại một lúc. Dường như cậu ấy đang suy nghĩ. *"Mình có ý này"*, cậu ấy nói: *"Chúng mình hãy liệt kê tất cả những điều bạn thích về bạn"*.

"Được thôi!", ***Lily*** nói, mặt nó tươi tỉnh lên một chút. Nó suy tư một hồi và nói: *"À, mình thật tốt bụng và quan tâm đến người khác... mình cố gắng trở nên thân thiện. Mình hay giúp ba mẹ. Mình rất đáng yêu ..."* ***Lily*** dừng lại, giọng nó trầm lắng. ***Lenny*** *gật đầu háo hức để khuyến khích nó.* ***Lily*** *cảm thấy an tâm trở lại và tiếp tục:* "Mình có đôi mắt màu vàng rất đẹp và mình thực sự là người chạy nhanh nhất. Mình dũng cảm, mạnh mẽ và ...".

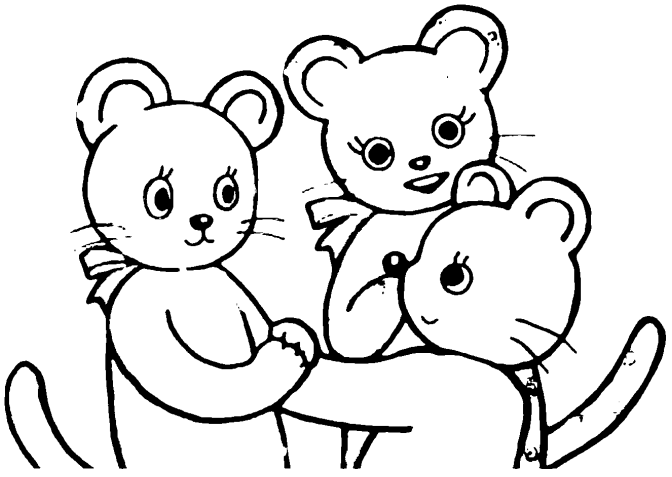
Vừa lúc đó, con báo ***Lucy*** và ***Laura*** cũng xuất hiện. ***Lucy*** có những đốm xanh lục và ***Laura*** có những đốm ***màu tím.*** Nhìn thấy ***Lily,*** chúng rất mừng rỡ. Chúng cười hớn hở và nhảy cẫng lên: *"Bạn thật đáng yêu làm sao và bạn có một cái áo khoác thật đẹp!"*.

"Cảm ơn các bạn", ***Lily*** cười trả lời. Nó chợt nhớ còn nhiều điều tốt đẹp hơn nữa về nó. Tự nhiên, nó thấy mình nhẹ nhàng.

"Khác nhau cũng không sao", nó nghĩ, *"thực ra, những cái đốm của mình khá đẹp! Nếu những con báo khác không thích mình vì những cái đốm màu hồng của mình, chẳng qua họ không biết có điều đẹp đẽ hơn. Mình thật sự không sao. Mình vui vì mình độc đáo như vậy"*.

Lily *ở* lại vài giờ để chơi với những người bạn mới. Mặt trời bắt đầu lặn, ***Lily*** nghĩ đến gia đình của nó. Có lẽ họ đang lo lắng về nó. ***Lily*** vẫy chào tạm biệt ***Lenny, Lucy*** và ***Laura.*** Nó hứa sẽ trở lại thăm các bạn.

Trên đường về nhà, nó ngắm mặt trời lặn. Lần đầu tiên, nó nhận thấy có nhiều màu sắc trên bầu trời. Bầu trời có màu hồng, màu xanh, màu tím và màu da cam. *"Ôi đẹp làm sao!"* nó tự hỏi: *"Tại sao mình chưa bao giờ nhận thấy những màu sắc đẹp đẽ đó nhỉ?"*. Khi nó về, ba mẹ và hai anh chạy ra đón nó. Họ nhận thấy có điều gì khác lạ ở nó. Nó có vẻ hớn hở và tươi vui hơn. Nó ngẩng cao đầu, nhảy chân sáo trước họ và cười tinh nghịch với họ. *"Con bé thật đẹp!"*, họ ngẫm nghĩ: *"Tại sao mình chưa bao giờ nhận ra vẻ đẹp dí dỏm này ở nó?"*.



Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Sau khi ôn lại điểm suy ngẫm về Tôn trọng trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*, tập huấn viên hãy cho thảo luận những điểm đó và trả lời các câu hỏi được liệt kê ở phần dành cho trẻ.

- Ôn lại loạt bài *Các màu sắc của tôn trọng và thiếu tôn trọng (*sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi).*

- Cho các cha mẹ thực hiện hoạt động *Những phẩm chất của em* trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi.* Yêu cầu họ ngồi theo vòng tròn. Phát cho mỗi người một tờ giấy, bảo họ viết tên lên đầu tờ giấy và chuyền nó sang người kế bên theo chiều kim đồng hồ. Người này sẽ viết lên tờ giấy ấy những phẩm chất mà họ nhận thấy ở chủ nhân của tờ giấy này. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi tờ giấy quay về chủ nhân của nó thì dừng lại.

- Yêu cầu các phụ huynh chia sẻ những câu chuyện ưa thích của họ về tôn trọng bản thân.

- Giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 2 – *Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực.* Yêu cầu các phụ huynh liệt kê những phẩm chất mà họ yêu thích ở con mình và nghĩ đến một phẩm chất mà họ mong muốn con mình thể hiện. Tạo thành nhóm ba người, thực tập khen ngợi và gọi tên phẩm chất, giá trị mà trẻ đã thể hiện.

- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 4 – *Lắng nghe tích cực.* Yêu cầu các cha mẹ thực tập *Lắng nghe tích cực* trong nhóm ba người (xem phần *Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi* để thực tập kỹ năng này).

- Đề nghị các phụ huynh thực tập *Lắng nghe tích cực* với từng đứa con như một bài tập về nhà cho cả tuần.

- Đề nghị các phụ huynh tập lắng nghe trẻ vị thành niên mà không áp đặt hay phản ứng tiêu cực. Thực tập trong một tuần, sau đó chia sẻ vào tuần sau.

Ở nhà

- Thực tập khen ngợi cụ thể và tích cực ghi nhận những hành vi, những giá trị tích cực ở trẻ.

- Ít nhất vài phút mỗi ngày, hãy trò chuyện với sự chú tâm hoàn toàn và lắng nghe trẻ. Đây là một trong những cách tốt nhất để bạn thể hiện sự tôn trọng và để trẻ cảm thấy mình có giá trị.

- Kể cho trẻ nghe những câu chuyện nói về lòng tôn trọng bản thân – bạn có thể kể những câu chuyện đã được nghe trong nhóm cha mẹ. Sau đó, dành thời gian trao đổi với mỗi trẻ về những giá trị mà bạn nhận thấy ở trẻ.

- Hãy bình tĩnh khi giúp con làm bài tập về nhà. Nếu bắt đầu cảm thấy bực bội, hãy đi ra ngoài vài phút và uống một tách trà. Hãy tách bạch. Bằng lòng kiên nhẫn của bạn, trẻ sẽ hiểu bài nhanh hơn. Chỉ nói ra những lời nhận xét tích cực trong suốt thời gian trẻ làm bài. Nếu trẻ làm sai, chỉ cần hướng dẫn trẻ làm lại. Hãy hào hứng giải đáp những câu hỏi của trẻ. Nếu bạn không biết câu trả lời, hãy cùng trẻ tìm lời giải đáp. Nhận ra rằng bạn đang dạy trẻ về thái độ học tập, đó mới là điều quan trọng nhất.

- Nếu thấy trẻ có thái độ thiếu tôn trọng, tìm một dịp nào đó để trò chuyện thân tình với trẻ. Cho trẻ biết bạn đã nhận thấy thái độ thiếu tôn trọng này ở trẻ. Tuy nhiên cũng hãy nhận ra rằng thái độ thiếu tôn trọng được thể hiện ra bên ngoài, thì nó thường là một sự phản chiếu từ bên trong. Hỏi xem có chuyện gì đang xảy ra với trẻ và hãy lắng nghe. Ghi nhận những giá trị và những cố gắng của trẻ sau khi trò chuyện với trẻ.

- Ôm trẻ vào lòng và nhận xét tích cực về trẻ – không vì một lý do nào cả!

Trích dẫn nội dung từ sách
Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Tôn trọng

- Sự tôn trọng đầu tiên phải là tôn trọng chính bản thân – phải biết rằng tôi sinh ra vốn dĩ đã có giá trị.

- Một phần của lòng tôn trọng đối với bản thân là biết được những phẩm chất của chính mình.

- Tôn trọng là biết rằng tôi độc đáo và có giá trị.

- Tôn trọng là biết rằng tôi đáng yêu và có năng lực.

- Tôn trọng là lắng nghe người khác.
- Tôn trọng là biết rằng những người khác cũng có giá trị.
- Tôn trọng bản thân là hạt giống để gieo trồng lòng tự tin.
- Khi có lòng tôn trọng đối với bản thân, chúng ta sẽ dễ dàng tôn trọng những người khác.
- Những ai biết tôn trọng người khác sẽ được người khác tôn trọng lại.
- Biết giá trị của mình và trân trọng giá trị của người khác là cách để được tôn trọng.
- Mỗi người trên thế giới, bao gồm chính bản thân tôi, đều có quyền được tôn trọng và có phẩm giá.
- Một phần của sự tôn trọng là biết rằng tôi tạo nên sự khác biệt.

Bài học 3

Những phẩm chất của em

Bước 1- Hãy bắt đầu bằng một bài hát.

Bước 2- ***Hoạt động:*** Chú ý để danh sách các phẩm chất đã được liệt kê ở bài 1 được các em nhìn thấy rõ trên bảng hoặc trên tường. Phát cho mỗi em một tờ giấy. Đề nghị các em viết tên mình lên đầu trang. Học sinh cần chuyền cho nhau các tờ giấy này và mỗi em viết vào đó một phẩm chất mà em nhận thấy về người bạn có tên trên giấy. Cần phải chuyền tờ giấy này cho tất cả các bạn khác trong lớp trước khi nó quay trở về với chủ nhân của nó. Cho các em 1 phút để đọc danh sách các phẩm chất của mình trước khi tiếp tục bài học.

Ghi chú: Giáo viên có thể mở nhạc nhẹ.

Bước 3- Giới thiệu một bài thực hành thư giãn/tập trung mới. Giáo viên nói: *"Những bài thực hành thư giãn/tập trung là cách để ta tận hưởng và làm gia tăng cảm giác về lòng tôn trọng đối với bản thân. Bài thực hành chúng ta sắp làm hôm nay dùng hình ảnh tưởng tượng về một khu vườn. Sau này nếu muốn các em có thể tự tưởng tượng hình ảnh về một đại dương hay một hình ảnh khác".*

Bước 4- ***Bài thực hành thư giãn về lòng tôn trọng - Tưởng tượng về một khu vườn***

Ngồi một cách thoải mái và để cho cơ thể được thư giãn... khi em hít thở sâu... Hãy để trí óc yên tĩnh và thanh thản... Hãy bắt đầu từ bàn chân, hãy để cho em tự thư giãn... thư

giãn hai chân… thư giãn bụng… vai… cổ… thư giãn mặt… mũi… hai mắt… và trán… Để cho tâm trí yên lặng và thanh thản… thở sâu… tập trung vào sự bình yên… Trong đầu em hiện lên hình ảnh một bông hoa… Hãy hình dung mùi hương… thưởng thức hương thơm của bông hoa đó… quan sát hình dáng và màu sắc của nó… thưởng thức vẻ đẹp của nó… Mỗi người giống như một bông hoa… mỗi người trong chúng ta đều độc đáo… Nhưng chúng ta cũng có nhiều điểm giống nhau… Hãy hình dung một khu vườn bao quanh em với rất nhiều loài hoa khác nhau… tất cả chúng đều đẹp… mỗi bông hoa có màu sắc riêng… mỗi bông hoa có hương thơm riêng… khoe những phẩm chất tốt nhất của mình… Một số bông hoa thì cao với cánh nhọn, một số có cánh tròn, có hoa to và cả hoa nhỏ… một số hoa lại có nhiều màu sắc… một số khác lại hấp dẫn chúng ta bởi vẻ giản dị của chúng… Mỗi người trong chúng ta đều giống như một bông hoa đẹp… hãy thưởng thức vẻ đẹp của từng bông… mỗi người đều góp phần làm nên vẻ đẹp của khu vườn… tất cả đều rất quan trọng… Chúng cùng nhau tạo nên vẻ đẹp của khu vườn… Mỗi một bông hoa đều tôn trọng chính bản thân nó… Khi biết tôn trọng bản thân, ta dễ dàng tôn trọng mọi người khác… Mỗi người đều có giá trị và độc đáo… Khi có lòng tôn trọng, ta nhìn thấy phẩm chất của những người khác… nhận thức được những điều tốt đẹp trong mỗi con người… mỗi người đều có một vai trò độc đáo… mỗi người đều quan trọng… Hãy để sự tưởng tượng này mờ dần trong tâm trí em và đưa sự chú ý của em quay về lớp học.

- Đóng góp của Amadeo Dieste Castejon

Bước 5- ***Thảo luận điểm suy ngẫm:*** Tôn trọng bản thân là hạt giống để gieo trồng lòng tự tin.

Các bài học 4 đến 8

Các màu sắc của tôn trọng và thiếu tôn trọng Tạo phong linh (chuông gió) của riêng em

Hàng ngày, hãy bắt đầu bài học bằng một bài hát.

Bài học 4

Bước 1- Thông báo cho cả lớp biết chúng ta sẽ tìm hiểu những tác động, ảnh hưởng của thái độ tôn trọng và thiếu tôn trọng. *"Trong vài ngày tới chúng ta sẽ tiến hành thí nghiệm về lòng tôn trọng. Thầy/ cô sẽ phát cho một nửa lớp những dải băng màu xanh để đeo vào cánh tay của các em, và một nửa lớp còn lại sẽ đeo dải băng màu tím"*. Nói với các em rằng trong thí nghiệm này một "chính phủ" (giả vờ) vừa tuyên bố rằng nhóm xanh là thành phần ưu tú. Ưu tú có nghĩa là tốt nhất. Chính phủ nhận thấy rằng người nhóm xanh có thái độ thiếu tôn trọng đối với người thuộc nhóm tím. Trong một khoảng thời gian theo hạn định (có thể là 1 giờ học đối với trường trung học hoặc một nửa buổi sáng ở trường tiểu học), yêu cầu nhóm xanh chỉ tỏ thái độ tôn trọng những người thuộc nhóm xanh mà

thôi, và tỏ ra thiếu tôn trọng (qua thái độ chứ không bằng lời nói) đối với những người nhóm tím. Vào cuối buổi, nhắc các em nhớ rằng hoạt động này chỉ nhằm mục đích khám phá chủ đề tôn trọng và không tôn trọng. Thông báo với các em là ngày mai "chính phủ" sẽ có thay đổi!

Bước 2- ***Hoạt động:*** Cho học sinh làm "Phong linh của em" trong ba giờ học khi các em thực hiện bài tập "Những màu sắc của sự tôn trọng và thiếu tôn trọng".

Phong linh của em

Giáo viên nói: *"Một phần của việc học về lòng tôn trọng đối với bản thân là biết những phẩm chất của mình và hiểu chính mình. Tuần này, bài tập thực hành môn nghệ thuật của lớp ta là làm một chiếc phong linh tượng trưng cho chính em. Các em có thể sáng tạo theo ý mình. Ở đây có dây, giấy, bút màu, giấy màu và các que nhỏ. Các em có thể mang đến lớp một số lon thiếc hay hộp bìa cứng để treo lên và trang trí chúng bằng giấy màu. Mỗi món đồ trên phong linh phải thể hiện một khía cạnh về em".*

Gợi ý một số nội dung ghi trên chiếc phong linh:

- Trò giải trí mà em yêu thích.
- Những phẩm chất của em.
- Gia đình em.
- Điều em thích trong thiên nhiên.
- Những con vật yêu thích của em.
- Cách em trao tặng cho người khác.
- Niềm tin của em.
- Món ăn ưa thích của em.
- Liệt kê danh mục trên lên bảng.

Bước 3 - Giáo viên hỏi: *"Có em nào muốn bổ sung lĩnh vực khác vào danh sách này không?"*.

Bước 4- Đọc lại danh sách trên. Đối với các học sinh bé hơn hãy đọc một cách chậm rãi để các em có thời gian suy nghĩ về câu trả lời của mình trong mỗi lĩnh vực. Đi vòng quanh xem các em làm, lắng nghe và tán thưởng tác phẩm của các em.

Ghi chú: Phong linh (chuông gió) có thể được làm một cách dễ dàng bằng cách buộc hai chiếc que với nhau thành hình chữ X, sau đó treo các đồ vật vào đầu mút của các que đó theo các độ dài ngắn khác nhau. Nếu muốn, các em có thể dùng ba chiếc que. Một sợi dây từ chính giữa - ở chỗ hai hoặc ba chiếc que được buộc vào với nhau - và treo lên trần nhà.

Có thể dùng móc treo áo thay cho những chiếc que.

Bài học 5

Bước 1- Đảo ngược vai trò của các em trong buổi học tiếp theo, hoặc vào ngày hôm sau nếu bạn chỉ được phép dạy học sinh trong một tiết. *"Bây giờ chính phủ vừa mới quyết định những người nhóm tím trở thành thành phần ưu tú"*. Sau đó cho cả lớp thảo luận về những cảm xúc và nhận thức của các em.

Bước 2- ***Thảo luận:***

- *Các em cảm thấy thế nào khi thuộc về thành phần ưu tú*
- *Các em cảm thấy thế nào khi là "người không ưu tú"?*
- *Các em có thích một thế giới mà mỗi người đều tôn trọng người khác không?*
- *Khi đó thế giới sẽ đổi khác thế nào?*

Bài học 6

Bước 1- Trong bài kế tiếp phân phát những dải băng với đủ 7 màu sắc của cầu vồng. Bây giờ tất cả các em đều là những công chúa và hoàng tử đến từ nhiều vương quốc khác nhau. Đề nghị các em chào hỏi mọi người qua ánh mắt, thái độ và hành vi của mình. Thảo luận về những cảm xúc và nhận thức của các em.

Bước 2 - Vào cuối buổi học, thực hành bài thư giãn ***Ngôi sao Tôn trọng.***

Bài thực hành thư giãn – Ngôi sao Tôn trọng

Hãy suy nghĩ về các ngôi sao... và hình dung chính chúng ta cũng giống các 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 mịch... Hãy thư giãn ngón chân và chân... thư giãn bụng... và vai... thư giãn cánh tay... và khuôn mặt... Cảm giác thật an toàn... cho phép một ánh sáng bình yên dịu êm bao quanh em... Trong lòng em trông giống như một ngôi sao nhỏ đẹp đẽ... em thật đáng yêu và giỏi giang... em chính là em... Mỗi một người mang đến cho thế giới này những phẩm chất đặc biệt... em thật có giá trị... Em là ngôi sao của lòng tôn trọng... Hãy để mình tĩnh lặng và bình yên trong lòng... tập trung... em đang tập trung... đầy lòng tôn trọng... thỏa mãn... Chậm rãi đưa tâm trí quay trở về lớp học.

Bài học 7

Bước 1- Học sinh vẫn tiếp tục đeo những dải băng tay màu sắc khác nhau. Tuy nhiên, hãy bảo các em rằng màu xanh da trời có nghĩa là các em là những người được đào tạo tốt nhất, màu xanh lá cây tức là các em là những chuyên gia chăm chỉ nhất, màu tím có nghĩa là các em có tính hài hước nhất... Kết thúc hoạt động bằng việc thảo luận.

Bước 2- *Nhóm này (cũng như toàn thể nhân loại) có điểm nào chung?* (Tất cả đều là con người và mỗi người đều có một thứ gì để trao tặng, ...).

Bước 3- ***Hoạt động:*** Yêu cầu mỗi em viết một đoạn văn ngắn về kinh nghiệm của mình. Các em cảm thấy thế nào khi bị đối xử thiếu tôn trọng, các em cảm thấy thế nào khi được tôn trọng, các em cảm thấy thế nào khi mỗi người đều là công chúa hay hoàng tử?

Bài học 8

Bước 1- ***Hoạt động:*** Yêu cầu các em làm thơ, sáng tác một bài hát, hay vẽ một bức tranh. Đề nghị các em diễn tả cảm xúc và phản ứng của mình về các nội dung trong bài học *Các màu sắc của Tôn trọng.*

Bước 2- Học sinh chia sẻ những điều này với các bạn trong lớp.

Bước 3- Kết thúc phần này bằng *Bài thực hành thư giãn* về Tôn trọng.

YÊU THƯƠNG

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về yêu thương trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để các cha mẹ biết cách giải thích thế nào là yêu thương cho trẻ ở độ tuổi này.

- Tập mường tượng bài *Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*).

- Yêu cầu các phụ huynh chia sẻ với nhau những câu chuyện ưa thích của họ về yêu thương. Đó có thể là những câu chuyện cổ tích hoặc từ những cuốn sách họ đã đọc khi còn bé. Các phụ huynh có thể cho nhau mượn những cuốn truyện này để đọc cho các con của mình ở nhà.

- Tiếp tục giới thiệu các kỹ năng làm cha mẹ tiếp theo. Sau khi giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 5 – *Thiết lập nề nếp*, hãy cho thảo luận: "*Yêu thương còn có nghĩa là tạo cảm giác an toàn*". Họ có thể chia sẻ những nề nếp mà cha mẹ họ từng áp dụng ở nhà khi họ còn nhỏ hoặc những lối sinh hoạt yêu thích của họ.

- Các cha mẹ có thể làm hoạt động *Nhiều loại trái tim* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*). Hỏi: *"Khi bạn có trái tim rộng lượng, bạn sẽ cảm thấy thế nào và điều gì giúp bạn rộng lượng như thế?"*. Mời thảo luận.

- Cả nhóm cùng hát bài *Làm anh khó đấy*, *Chị ong nâu và em bé* hoặc *Cho tôi đi làm mưa với*. Ở nhà, cha mẹ có thể hát bài này khi cùng vui đùa, nhảy múa với các con hay cùng làm một vật gì đó tặng ai đấy.

Ở nhà

- Cha mẹ có thể chia sẻ với các con mình bài tập *Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương* lúc trẻ đi ngủ. Phụ huynh có thể thêm vào những ý tưởng của riêng họ hoặc dùng hình ảnh trẻ được bọc trong một cái kén yêu thương của ba mẹ.

- Yêu thương là chia sẻ. Những trẻ chập chững biết đi thường cảm thấy khó mà chia sẻ mọi thứ với những người khác. Trẻ sẽ dễ dàng học được cách chia sẻ hơn khi có nhiều hơn một món đồ chơi. Trước khi trẻ có bạn đến chơi cùng, hãy để trẻ biết rằng có

nhiều bánh kẹo hay sôcôla để cháu có thể chia cho bạn. Khuyến khích trẻ mang bánh kẹo ra mời bạn. Mỉm cười và khen ngợi rằng *"Con đã mời bạn ăn sôcôla, hành động đó thật đáng yêu"*.

- Khi trẻ làm được một việc đặc biệt, hay đang cố gắng học một kỹ năng mới, cha mẹ có thể đặt một trái tim nhỏ trên gối của trẻ hay ở chỗ "riêng tư" của trẻ. Đó có thể là một gương mặt hình trái tim với nụ cười hạnh phúc hay với vài lời ngọt ngào, yêu thương như *"Ba/mẹ yêu con"*.

- Nghĩ về những nề nếp sinh hoạt thường nhật và những lề lối đã có ở nhà. Bạn có muốn bổ sung hay thay đổi gì không? Nếu có hai người chăm sóc trẻ trong nhà, họ có tham gia vào những lúc đặc biệt như thế không?

- Phụ huynh có thể đề nghị trẻ viết một lá thư ngắn hoặc vẽ một bức tranh cho ông bà hay một người đặc biệt đối với trẻ và nhắn nhủ *"Đây là cách chúng ta thể hiện tình yêu thương của chúng ta đấy"*.

- Luôn là điều thú vị khi hỏi trẻ xem trẻ cần được ôm bao nhiêu lần một ngày. Vào buổi sáng, nếu bạn đánh thức trẻ dậy bằng một cái ôm thì thật là tuyệt vời.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Yêu thương

- Mình đáng yêu thật.
- Mình có tình yêu bên trong.
- Yêu thương là quan tâm.
- Yêu thương là chia sẻ.
- Yêu thương là tốt bụng.
- Yêu thương làm mình cảm thấy an toàn.
- Khi có nhiều tình yêu bên trong, tức giận sẽ bỏ chạy.
- Yêu thương là khi em muốn những gì tốt đẹp cho người khác.

Bài tập thực hành

Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương

Giờ các con hãy ngồi thoải mái và yên lặng… Con hãy tưởng tượng có một luồng ánh sáng màu hồng đang ôm gọn lấy con… luồng sáng màu hồng đó tràn đầy tình yêu… Một tình yêu thương dịu dàng, nhẹ nhàng và an toàn… Con nhớ đến nguồn sáng trong con… cũng tràn đầy tình yêu thương… Con hòa mình vào trong luồng ánh sáng màu hồng… hãy để con cảm nhận tình yêu thương… con chính là con… Con đang cảm nhận tình yêu trào dâng trong mình một cách tự nhiên… Con đang hòa mình vào vẻ đẹp trong con… Luồng sáng hồng của tình yêu luôn mãi có ở đó… Bất kể khi nào con muốn cảm nhận tình yêu thương, con đều có thể hòa mình vào nhà máy sản sinh yêu thương trong con… và tạo ra nhiều tình yêu thương hơn nữa.

Bài hát gợi ý

Làm anh khó đấy

- Phan Thị Thanh Nhàn, Nguyễn Đình Khiêm

Làm anh khó đấy

Phải đâu chuyện đùa

Với em gái bé

Phải người lớn cơ.

Khi em bé khóc

Anh phải dỗ dành

Nếu em bé ngã

Anh nâng dịu dàng.

Mẹ cho quà bánh

Chia em phần hơn

Có đồ chơi đẹp

Cũng nhường em luôn.

Làm anh thật khó

Nhưng mà thật vui

Ai yêu em bé

Thì làm được thôi.

Chị ong nâu và em bé

- Tân Huyền

Chị ong nâu nâu nâu nâu

Chị bay đi đâu đi đâu?

Chú gà trống mới gáy, ông mặt trời mới dậy

Mà trên những cành hoa em đã thấy chị bay.

Bé ngoan của chị ơi, hôm nay trời nắng tươi

Chị bay đi tìm nhụy, làm mật ong nuôi đời.

Chị vâng theo bố mẹ, chăm làm không nên lười.

Cho tôi đi làm mưa với

- Hoàng Hà

Cho tôi đi làm mưa với, chị gió ơi chị gió ơi!

Tôi muốn cây được xanh lá, hoa lá được tốt tươi.

Cho tôi đi làm mưa với, chị gió ơi chị gió ơi!

Làm hạt mưa giúp cho đời, không phí hoài rong chơi.

Bài học 8

Nhiều loại trái tim

Thảo luận: Cô giải thích cho bé khái niệm: *trái tim rộng lượng, trái tim dịu dàng, trái tim buồn rầu, trái tim hẹp hòi*... Cô cũng có thể hỏi bé xem bé nghĩ thế nào. Cô hỏi:

- *Con cảm thấy thế nào khi con có trái tim rộng lượng?*
- *Con cảm thấy thế nào khi con có trái tim buồn rầu? -*
- *Người có trái tim dịu dàng thường làm những việc gì?*

- *Những người có trái tim hẹp hòi cần phải học điều gì?*

(Nếu các bé tỏ ra giận dữ hay buồn chán, cô hãy dừng bài học lại và cho bé vẽ tranh về những điều bé muốn những người có trái tim hẹp hòi cần học. Cô hãy tiếp tục phần còn lại của bài này vào buổi sau.)

- *Một sứ giả hòa bình có loại trái tim nào?...* (Đúng vậy, các con có trái tim rộng lượng. Các con còn có trái tim dịu dàng nữa phải không?)

- *Những đứa trẻ có trái tim rộng lượng thường làm gì...* (Cười với mọi người, nắm tay bạn khi bạn buồn, lấy nước cho bạn khi bạn khát, giúp đỡ mẹ...)

Hoạt động: Cô cho bé vẽ hình trái tim rộng lượng. Bé có thể vẽ thêm tay, chân và những việc trái tim có thể làm hay viết ra xung quanh. Cô hỏi bé nghĩ xem bé muốn tặng tranh này cho ai. Khi bé trả lời, cô hãy yêu cầu bé đưa ra lý do.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về yêu thương từ sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi,* sau đó thực hiện hoạt động *Hình dung về một thế giới tràn đầy yêu thương*.

- Cả nhóm cùng hát những bài về yêu thương. Yêu cầu các phụ huynh chia sẻ những bài hát ưa thích của họ về tình yêu thương khi họ còn nhỏ. Học những bài hát từ những nền văn hóa khác nhau.

- Giới thiệu hoạt động *Lời của trái tim* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*) và phát dụng cụ để các cha mẹ làm một trái tim cho từng đứa con của mình. Hãy trò chuyện và thích thú cắt dán cùng nhau. Hỏi: *"Anh chị cảm thấy thế nào khi có trái tim rộng lượng? Điều gì cho phép anh chị có được trái tim rộng lượng? Điều gì khiến anh chị có trái tim nhỏ nhen và những cách nào để thoát khỏi trái tim nhỏ nhen ấy?"*.

- Cho họ hồi tưởng những gì mà cha mẹ họ từng nói khiến họ cảm thấy được yêu thương? Hỏi: *"Có ai muốn chia sẻ những điều đã làm mình cảm thấy không được yêu thương?"*.

- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 5 – *Thiết lập nề nếp*. Một ý nghĩa của yêu thương là tạo nên cảm giác an toàn. Khi trẻ vị thành niên có dấu hiệu muốn chơi lại những trò mà trẻ đã không chơi nhiều năm, đôi khi vì trẻ cảm thấy cần được che chở. Đây là dịp tốt để các cha mẹ áp dụng nếp sinh hoạt cũ với trẻ.

- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 3 – *Quân bình giữa yêu thương* và *kỷ luật*. Chia thành nhóm ba người và thực tập giải thích sự việc cho con với thái độ quân bình giữa yêu thương và kỷ luật. Lắng nghe xem "con" phản hồi như thế nào. Lặp lại một ít nội dung từ kỹ năng lắng nghe tích cực. Giải thích và trả lời những thắc mắc của trẻ bằng tình yêu thương.

Ở nhà

- Cha mẹ có thể chia sẻ với trẻ từ 8 đến 10 tuổi bài tập *Hình dung về một thế giới tràn đầy yêu thương* khi trẻ đi ngủ. Cha mẹ có thể bổ sung những ý tưởng riêng hay dùng hình ảnh một đứa trẻ được bọc trong cái kén yêu thương. Trong thời gian khám phá các bài học về yêu thương, cha mẹ có thể thực hiện bài tập mường tượng với trẻ vào một buổi tối trong tuần, nếu trẻ thật sự thích. Với những trẻ lớn hơn, hãy chia sẻ bài tập mường tượng này vào mỗi ngày trong tuần này. Bạn và trẻ thay phiên nhau đọc lời dẫn.

- Yêu cầu trẻ giúp bạn tìm vài bài hát về tình yêu thương đối với vạn vật, nhân loại hay thiên nhiên.

- Yêu thương là chia sẻ, quan tâm và trở thành một người bạn đáng tin cậy. Tích cực ghi nhận khi trẻ đang có những hành vi yêu thương.

- Thỉnh thoảng để lại một tờ giấy nhỏ trên gối hoặc ở chỗ "riêng tư" của trẻ với những lời ngọt ngào mà không cần có lý do nào cả, hoặc nói cho trẻ biết bạn đánh giá cao một điều gì đó ở trẻ. Những lời ghi chú ấy đặc biệt quan trọng khi trẻ đang đấu tranh với chính mình, với các bạn cùng trang lứa hay với cuộc đời.

- Nghĩ về những nề nếp sinh hoạt thường nhật và những lề lối hiện có ở nhà. Bạn có muốn bổ sung hay thay đổi gì không? Nếu có đến hai người chăm sóc cho trẻ, họ có cùng tham gia không? Mỗi ngày có dành thời gian chia sẻ, hay trong tuần có dành thời gian làm chung với nhau việc gì không?

- Lắng nghe những điều trẻ đang lo lắng, bận tâm và giúp trẻ tìm cách giải quyết thiết thực để tình hình khả quan hơn. Tinh ý nhận ra những cơ hội thú vị và phù hợp với lứa tuổi để trẻ tình nguyện tham gia – cho trẻ thấy rằng trẻ có khả năng tạo nên sự khác biệt.

- Ôm trẻ một lần mỗi ngày là điều đáng làm dù trẻ đang ở lứa tuổi nào.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Yêu thương

- Tất cả các em trong lớp, ai cũng đáng yêu và giỏi giang.

- Khi lòng ta tràn ngập yêu thương, sẽ không còn bóng dáng của tức giận.
- Yêu thương làm cho quan hệ giữa chúng ta tốt đẹp hơn.
- Khi những lời nói của tôi mang đến hoa hồng thay vì gai nhọn, tôi tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn.
- Tôi có thể cùng một lúc yêu thương chính mình, gia đình mình, yêu thương mọi người, yêu đất nước tôi, yêu mục đích của tôi, và yêu cả thế giới này.
- Yêu thương người khác có nghĩa là ta mong muốn những điều tốt đẹp nhất đến với họ.
- Yêu thương nghĩa là tôi có thể trở nên tốt bụng, ân cần và đầy cảm thông.
- Khi ta cảm thấy lòng mình mạnh mẽ, sẽ thật dễ dàng để yêu thương.
- Yêu thương là quan tâm, yêu thương là chia sẻ.
- Yêu thương là trở thành người bạn đáng tin cậy.
- "Nhiệm vụ của chúng ta phải là giải phóng chính mình... bằng cách dang rộng vòng tay yêu thương để ôm lấy mọi sinh vật và toàn thể thiên nhiên vào lòng." – Albert Einstein.
- "Luật pháp thực sự nằm ở lòng tốt từ trái tim chúng ta. Nếu con tim ta trống rỗng, không luật pháp hay cải cách chính trị nào có thể làm đầy nó được." – Tolstoy.

Bài học 1

Hình dung về một thế giới yêu thương

Bước 1- Cùng hát một bài hát về tình yêu thương

Bước 2- Giáo viên nói: *"Hôm nay chúng ta bắt đầu một bài học mới về các Giá trị. Giá trị mà chúng ta sẽ khám phá là Yêu thương".*

Bước 3- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Em nào nghĩ yêu thương là quan trọng? Tại sao vậy?*
- *Liệu thế giới này sẽ khác đi nếu như mỗi người đều thương yêu người khác hay không?*

Bước 4 - Hình dung về một thế giới tràn đầy yêu thương

Hướng dẫn các em trong bài thực hành tưởng tượng này. Nói những câu sau, dừng lại một chút ở những dấu chấm lửng. *"Hôm nay, thầy/cô muốn các em nghĩ về một người có tình yêu thương và lòng tốt. Đó có thể là một người có thật trong cuộc sống hiện tại của các em, một người đã từng giúp đỡ em trước đây, hoặc một người mà em đã xem qua phim ảnh. Hãy nghĩ về thái độ của người đó... Hình dung người đó đang giúp đỡ... Bây giờ, các em hãy tưởng tượng mọi người trên thế giới này đều có tình yêu thương và lòng tốt như thế... Thế giới này sẽ như thế nào?... Bây giờ hãy bước lên chiếc máy bay tưởng tượng trong tâm trí của em, và bay vào bầu trời xanh... Hình dung về các nhà lãnh đạo của các quốc gia khác nhau và cách họ cư xử với nhau... Họ sẽ đối xử với các cư dân của đất nước họ như thế nào?... Hãy hình dung những bạn bè đang vui chơi... Hãy nhìn các bạn học sinh trên một sân chơi và ở quanh đấy... Chiếc máy bay bay trên khu vực nhà em... và bây giờ bay trên ngôi trường này... Hãy tưởng tượng những gì có thể xảy ra... bây giờ chiếc máy bay lượn vòng và hạ cánh, và em đang thư giãn ngay tại chỗ của mình, ở đây, một lần nữa.*

Bước 5- ***Chia sẻ:*** Hãy cho học sinh thời gian để chia sẻ những điều các em đã tưởng tượng và cảm nhận. Đối với các em bé hơn, thầy cô có thể hướng dẫn hoạt động này cho cả lớp. Đối với các em lớp lớn, thầy cô có thể hướng dẫn các em chia sẻ theo từng nhóm nhỏ rồi báo cáo lại trước lớp.

Bước 6- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Trong một thế giới yêu thương, mỗi người có thể mong muốn điều gì cho gia đình họ?*
- *Trong một thế giới yêu thương, các nhà lãnh đạo có thể mong muốn điều gì cho cư dân của họ?*
- *Nếu như tất cả các nhà lãnh đạo của các nước đều giàu lòng yêu thương như thế, liệu họ có gây ra chiến tranh không?*
- *Trong một thế giới yêu thương, có người nào lại thích chiến tranh không? Tại sao có/tại sao không?*

Hoạt động: Nếu còn thời gian, hướng dẫn các em vẽ một biểu tượng, một bức tranh hay sáng tác một bài thơ về một thế giới yêu thương.

Bài học 6

Lời của trái tim

Bước 1- Giáo viên nói: *"Giá trị mà chúng ta sẽ tiếp tục khám phá hôm nay là Yêu thương. Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách chơi với những từ ghép với từ trái tim".*

Bước 2- Giáo viên hỏi:

- *Các em đã bao giờ nghe thấy từ ghép "trái tim chai sạn" (hard- hearted), "trái tim nhân hậu" (soft-hearted), "trái tim quảng đại" (big-hearted) chưa? Mỗi từ ghép này có nghĩa là gì?*

- *Em có thể nghĩ ra các từ ghép khác nữa không?*

(Nếu các em chưa nêu lên, thầy cô có thể bổ sung các từ ghép như "trái tim nhỏ nhen" (small-hearted), "trái tim độc ác" (mean-hearted), "trái tim nửa vời" (half-hearted).

Bước 3- ***Hoạt động cho học sinh 8 tuổi:*** Hướng dẫn các em làm một "người trái tim" từ ống máy hút bụi và nói với cha mẹ các em về những điều mà người trái tim này muốn nói. Nếu còn thời gian, các em có thể vẽ một cặp người trái tim và viết về điều mà mỗi người trái tim này có thể nói.

Bước 3 - *Hoạt động cho học sinh 9 – 11 tuổi:* Hướng dẫn các em làm một cuốn truyện nhỏ với các nhân vật là trái tim của các loài. Các em có thể minh họa những nhân vật trái tim khác nhau trên từng trang giấy và viết một câu về điều mà trái tim đó muốn nói. Bạn có thể yêu cầu các em giới thiệu một trang trong cuốn sách của mình trước lớp hoặc trước một nhóm bạn.

Bước 3- ***Hoạt động nghệ thuật ngôn từ cho học sinh từ 12 đến 14 tuổi:*** Tiếp tục cuộc thảo luận trên bằng cách hỏi các em nghĩ gì về những nhân vật trong các tác phẩm văn học mà các em mới học gần đây. Những hành động nào của các nhân vật đó cho thấy họ có "trái tim độc ác", "trái tim rộng mở"... Hỏi xem các em muốn nhân vật nào được tham dự vào thế giới mà các em đang sống hiện tại và tại sao? Nếu còn thời gian, các em có thể viết một bài luận ngắn về đề tài này.

HẠNH PHÚC

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về hạnh phúc trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để cha mẹ biết cách giải thích về hạnh phúc cho trẻ ở độ tuổi này.
- Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ họ cảm thấy hạnh phúc về điều gì ở con em họ.
- Hướng dẫn các cha mẹ thực hiện bài *Bé tưởng tượng* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*).
- Cho các cha mẹ chơi những trò chơi của trẻ. Yêu cầu họ chia sẻ những trò chơi ưa thích của họ khi còn bé và cho chơi những trò này.
- Xem phần *Lời nói có thể là hoa hoặc là gai nhọn*(sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*). Giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 2 – Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực. Nếu bạn đã giới thiệu phần này, hỏi xem họ đang phát triển kỹ năng này như thế nào. Hỏi: *"Anh chị có nhận thấy thay đổi nào không?"*.
- Cùng hát bài *Thật là hay* hoặc Nụ cười làm quen. Yêu cầu các cha mẹ hát những bài hát về hạnh phúc mà họ biết.
- Cùng ôn lại *Những lời chúc tốt đẹp* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*). Thảo luận: *Cha mẹ có thể giúp các con mình gửi đi những lời chúc lành cho những ai đang buồn chán hoặc suy sụp bằng cách nào?*

Ở nhà

- Chơi cùng trẻ những trò chơi của trẻ ở nhà hay ngoài công viên.
- Tận hưởng cảm giác vui vẻ và hài hước của những trò chơi này.
- Trẻ nhỏ sẽ rất thích được ba/mẹ ôm nhiều lần và thích được va chạm với ba/mẹ trong khi chơi cùng. Tiếng cười của bạn là món quà tuyệt vời đối với trẻ.
- Khi có ai đó bị ốm hoặc đang trong tình trạng nguy kịch, cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ có thể đề nghị trẻ *"Chúng ta hãy cùng gửi những suy nghĩ tốt đẹp cho……"*.

- Gia tăng hạnh phúc bằng cách cùng trẻ ngắm nhìn thiên nhiên, muông thú để xem chúng đang hạnh phúc thế nào. Nói: *"Con hãy nhìn cái cây đang lay động trong hạnh phúc kìa"*.

- Cùng con hát bài *Thật là hay* hoặc *Nụ cười làm quen*. Chọn những bài mang lại cảm giác hạnh phúc. Với trẻ chập chững biết đi thì hoạt động nhún nhảy theo nhạc là phù hợp.

- Tận dụng *Thời gian ở bên con* để cả cha mẹ và con cái kể ra những chuyện vui. Cùng vui với những chuyện cười của trẻ.

- Cùng làm cái hộp *Những suy nghĩ hạnh phúc*. Mọi thành viên đều có thể đóng góp những suy nghĩ mang lại hạnh phúc. Viết mỗi suy nghĩ vào một mẩu giấy hoặc vẽ một hình tượng diễn đạt hạnh phúc. Bạn có thể đưa hoạt động này vào thời gian tán gẫu buổi tối của gia đình hay một dịp nào đó. Chẳng hạn như mẹ viết rằng *"Mẹ yêu Ninu"*, *"Ninu có nụ cười rất đẹp"* hay *"Hossein rất dịu dàng với em gái"*. Tránh khen những gì thuộc về thể chất.

Khuyến khích trẻ nêu ra một suy nghĩ hạnh phúc, làm phấn chấn tinh thần trẻ hoặc thể hiện sự trân trọng, đánh giá cao trong giao tiếp. Ví dụ: *"Con thích vẽ những bông hoa"*, *"Con thích chơi với ba"*, *"Con hạnh phúc khi thấy nhẹ nhàng trong lòng"* hay *"Con thích ôm chú mèo con"*.

- Cho trẻ biết khi nào bạn cảm thấy tự hào về trẻ.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Hạnh phúc

- Khi chúng mình có tình yêu thương và sự bình yên bên trong, thì hạnh phúc tự đến.

- Hạnh phúc là có được niềm vui với bạn bè.

- Hạnh phúc là biết rằng mình được yêu thương.

- Khi làm việc tốt, bé thấy hạnh phúc với chính mình.

- Những lời chúc tốt đẹp cho mọi người làm bé thấy hạnh phúc.

- Bé có thể mang lại hạnh phúc cho mọi người bằng những lời chúc tốt đẹp.

- Bé có thể mang lại hạnh phúc cho người khác bằng những lời nói như hoa, chứ không phải là gai.

- Bé có thể mang lại hạnh phúc cho người khác bằng sự chia sẻ.

Bài hát gợi ý

Thật là hay

- Hoàng Lân

Nghe véo von trong vòm cây, họa mi với chim oanh.

Hai chú chim cao giọng hót, hót líu lo vang lừng.

Vui rất vui bay từ xa, chim khuyên tới hót theo.

Li lí li lí lì li. Thật là hay hay hay.

Nụ cười làm quen

Một nụ cười làm quen,

hai tay cầm nhau bắt nhé

Hai nụ cười làm quen,

chúng ta kết thân đi nào!

Bài học 2

Bé tưởng tượng

Cô cho bé ngồi thoải mái hoặc nằm xuống. Cô nói:

Hôm nay chúng mình lại dùng trí tưởng tượng để vẽ một bức tranh trong tâm trí chúng mình... thả lỏng cơ thể và ngồi yên lặng... Giờ con hãy tưởng tượng ra một con bướm thật to và thật đẹp... con hãy tưởng tượng ra màu sắc mà con muốn... Con bướm này thích bay tới nơi có những người hạnh phúc... Có thể các con cũng đang muốn tới đó... Giờ các con hãy nhắm mắt lại và lắng nghe... Con thấy mình đang ngồi trên cánh bướm... ôi cánh bướm lớn quá... đẹp nữa, và đầy màu sắc... Con bướm mang con đến nơi có những bạn nhỏ đang sống hạnh phúc... chúng mình đến nơi rồi... Con có thể nhìn thấy khuôn mặt rạng ngời hạnh phúc của các bạn nhỏ không?... Con bướm đậu xuống để nghỉ trên thảm cỏ gần đó... các bạn nhỏ đi đến chào con và con bướm... Các bạn ấy nói gì với con?... Các bạn ấy rủ con chơi cùng... Con đang chơi trò gì?... Giờ các bạn ấy tổ chức ăn

ngoài trời... các bạn mời con ăn... Con ăn gì?... Các bạn và con nói gì với nhau?... Giờ con ngước nhìn xung quanh... con ngắm cảnh vật... cây cối... hoa lá... chim muông... và cả ông mặt trời nữa... Khuôn mặt con đang tỏa sáng hạnh phúc phải không?... Đã đến lúc con phải về... con bước lên cánh bướm... con bướm thật đáng yêu... nó cất cánh... bay lên... và bay trở lại đây... Nào các con hãy mở mắt ra... rồi chúng mình cùng chia sẻ cho nhau...

Chia sẻ: Cô cho bé chia sẻ trải nghiệm của bé qua bài tập tưởng tượng.

Hoạt động: Cô cho bé làm những con bướm hay một bức tranh về một thế giới hạnh phúc. Bé có thể vẽ hay tô màu lên cánh bướm. Cô chỉ cho bé dán cánh bướm vào cây que. Cô có thể dùng con bướm là biểu tượng của im lặng hay để bé đóng kịch.

Bài học 12

Những lời chúc tốt đẹp

Cô nói: *"Rất ít người biết đến một bí mật. Bí mật để có hạnh phúc dễ dàng là những lời chúc tốt đẹp dành cho mọi người".*

Thảo luận điểm suy ngẫm:

- *Những lời chúc tốt đẹp cho mọi người làm bé thấy hạnh phúc.*
- *Bé có thể mang lại hạnh phúc cho mọi người bằng những lời chúc tốt đẹp.*

Cô hỏi:

- *Câu này có nghĩa là gì?*
- *Bạn nào cho cô biết có lúc nào đó mọi người gởi những lời chúc tốt đẹp dành cho con không?*
- *Lúc đó con cảm thấy thế nào?*
- *Chúng mình mang lại hạnh phúc cho người khác bằng những lời chúc tốt đẹp như thế nào?*

Cô nói: *"Giờ chúng mình hãy làm tràn đầy tình yêu thương bên trong chúng mình bằng bài tập 'Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương'".*

"Nào, các con hãy nhìn xung quanh lớp học. Con chỉ nghĩ đến bạn bằng tình yêu thương... (Cô chú ý dành đủ thời gian cho bé). *Việc làm này không dễ phải không? Các con thấy việc làm này thế nào?... Chúng mình sẽ cùng hát một bài hát hạnh phúc nhé."*

Cô cùng bé hát một bài hát.

Hoạt động: Cô để bé nhúng tay vào sơn nước (loại sơn để vẽ dành cho bé) để vẽ một bức tranh về hạnh phúc.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Sau khi thảo luận điểm suy ngẫm về hạnh phúc trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*, các cha mẹ có thể chơi vài trò ưa thích phù hợp với nhóm lứa tuổi này.

- Yêu cầu các cha mẹ trả lời những câu hỏi trong phần *Điều gì làm nên hạnh phúc* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ 8 đến 14 tuổi*).

- Ôn lại phần *Nói với chính mình* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*). Yêu cầu họ chia sẻ phần *Nói với chính mình* của họ.

Cách ta nghĩ về bản thân (tự thì thầm với chính mình) cũng là cách ta giao tiếp với những người khác. Nếu ta cảm thấy bực bội trong lòng, ta thường dễ cáu gắt với những người xung quanh. Hầu hết chúng ta đều có một "ông bố hay bà mẹ ưa chỉ trích" ở bên trong. Vì lẽ đó, thật cần thiết và có ích khi ta phát triển một "ông bố hay bà mẹ dịu dàng" có thể hỗ trợ và hiểu ta hơn.

Ngồi thành vòng tròn và cho mỗi cha mẹ đưa ra một lời nhận xét từ "ông bố hay bà mẹ dịu dàng". Nếu cha mẹ nào đó thấy khó nói ra, hãy đề nghị một cha mẹ khác trợ giúp. Tuần tới, yêu cầu họ viết ra những gì họ đã nói với chính mình và những lời nói thay thế. Hãy thích thú với những lời chia sẻ của họ vào buổi họp nhóm tiếp theo.

- Yêu cầu một người đọc to câu chuyện *Những chú kỳ lân* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*). Đề nghị cha mẹ thể hiện sự thích thú đối với những bí mật mang lại hạnh phúc mà con mình đã rút ra từ câu chuyện này.

Ở nhà

- Chơi những trò chơi hạnh phúc cùng con (tối thiểu!) cứ hai ngày một lần. Đôi khi tỏ ra hài hước để thêm vui.

- Thư giãn vài phút trước khi những trẻ lớn hơn trở về nhà để bạn có thể tươi tắn và cảm thấy thích thú gặp mặt con.

- Những người chăm sóc trẻ có thể nói với trẻ rằng *trao đi những lời chúc lành là một*

cách trao đi hạnh phúc. Khi nghe tin một ai đó đang bị ốm hoặc thông tin về tình trạng bạo lực trên thế giới, có thể đề nghị các con hoặc cả nhà: *"Chúng ta hãy cùng nhau gởi những lời chúc lành đến……."*.

- Nói cho trẻ biết điều gì có thể mang lại hạnh phúc. Hỏi: *"Con nghĩ điều bí mật trong câu chuyện 'Những chú kỳ lân' là gì?"*.

Trong vài tuần tới, mọi người có thể suy nghĩ thêm và chia sẻ điều gì có thể mang lại hạnh phúc. Tập trung vào sự đối lập giữa niềm hạnh phúc nội tại và hạnh phúc trong các mối quan hệ với chủ nghĩa thực dụng và ưa chuộng vật chất. Tìm ra khoảng thời gian thảnh thơi của cả gia đình để mọi người đều có thể chia sẻ – trong khi ăn hoặc sau bữa cơm tối. Từ những ý kiến đóng góp của mọi người, hãy chọn ra vài đề nghị thú vị.

Nói với trẻ rằng bạn tự hào về chúng như thế nào.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Hạnh phúc

- Hạnh phúc sẽ đến khi ta có tình yêu và bình an trong lòng.
- Hạnh phúc là trạng thái bình an, không có bóng dáng của xáo động hay bạo lực.
- Người cho hạnh phúc sẽ nhận được hạnh phúc.
- Khi nào còn một tia hy vọng, khi đó còn có hạnh phúc.
- Mong muốn những điều tốt đẹp cho mọi người sẽ đem lại hạnh phúc trong lòng ta.
- Hạnh phúc sẽ tự nhiên đến khi hành động của ta trong sáng và vị tha.
- Hạnh phúc bền lâu là trạng thái hài lòng của nội tâm.
- Khi ta hài lòng với chính mình, hạnh phúc tự nhiên đến.
- Khi những lời nói của tôi "mang đến hoa hồng thay vì gai nhọn", tôi tạo ra một thế giới hạnh phúc hơn.
- Hạnh phúc đến khi ta cho đi hạnh phúc, khi ta gieo rắc nỗi buồn ta sẽ nhận lại nỗi buồn.

Điều gì làm nên hạnh phúc

Bước 1- Hãy hát một bài hát về hạnh phúc. Yêu cầu các em cùng hát với bạn.

Bước 2- Thảo luận những điểm suy ngẫm sau đây:

- Hạnh phúc sẽ đến khi ta có tình yêu và sự bình an trong lòng.
- Khi một người bằng lòng với chính mình, hạnh phúc sẽ tự nhiên đến.
- Hạnh phúc là trạng thái bình an, không có bóng dáng của xáo động hay bạo lực.

Bước 3- Giáo viên hỏi:

- *Chúng ta có thể tạo ra hạnh phúc cho chính mình không? Bằng cách nào?*
- *Khi nào em cảm thấy hài lòng, thỏa mãn nhất?*
- *Những việc gì em nghĩ sẽ làm tăng cảm giác hạnh phúc?*
- *Những việc gì em có thể làm một mình khiến em cảm thấy hạnh phúc?*

Bước 4 - *Hoạt động:* Chơi một đoạn nhạc vui và yêu cầu các em vẽ tranh thể hiện cảm giác hạnh phúc.

Bước 5- *Hoạt động tùy chọn cho những học sinh lớn hơn:* Yêu cầu các em chia thành những nhóm nhỏ và thảo luận một đề tài hứng thú nhất đã nảy sinh trong quá trình trao đổi ý kiến.

Bài học 3

Lời nói và những chú kỳ lân

Bước 1 - *Thảo luận:*

- *Những điều gì bạn bè nói làm em cảm thấy hạnh phúc?*
- *Em thích được nghe điều gì?*

Bước 2- Hãy suy nghĩ về điểm suy ngẫm sau đây: *Khi lời nói của tôi mang đến hoa hồng thay vì gai nhọn, tôi tạo ra một thế giới hạnh phúc hơn.*

Bước 3- Giáo viên hỏi:

- *Kiểu lời nói nào giống những chiếc gai?*

- *Lời nói có thể làm tổn thương hay gây đau đớn cho người khác không?* (Có)

Có một bài thơ của trẻ con như sau: *Gậy và đá sẽ làm gãy xương tôi, nhưng lời nói sẽ chẳng bao giờ làm cho tôi đau đớn.* Một người lớn đã thay lời hát này thành: *Gậy và đá sẽ làm gãy xương tôi, nhưng lời nói làm đau lòng tôi mãi mãi.*

Bước 4- Giáo viên hỏi:

- *Em cảm thấy thế nào khi nghe một người nói những lời làm tổn thương đến tình cảm của người khác?*

- *Em thích nghe những lời nói nào xung quanh mình?*

- *Em sẽ nói gì để đem đến hạnh phúc cho người khác?*

Những chú kỳ lân

Bước 5- Kể câu chuyện sau đây:

"Hôm nay thầy/cô có một câu chuyện ngắn về những chú kỳ lân để kể cho các em nghe. Đây là một câu chuyện có người nghe tham dự, bởi vì thầy/cô muốn các em sử dụng trí tưởng tượng của mình ... Một ngày kia có 30 (nêu số lượng chú kỳ lân bằng sĩ số học sinh có trong lớp lúc đó) *chú kỳ lân đến trường ta. Chúng ta bước ra khỏi lớp và từng chú kỳ lân tiến đến chỗ của từng người. Các em có thể tưởng tượng thấy chúng ta sẽ ngạc nhiên như thế nào khi nhìn thấy loài kỳ lân, hơn nữa lại nhiều đến thế! Những chú kỳ lân này có bộ lông màu trắng lấp lánh và có đôi cánh rất rộng. Đội ngũ những chú kỳ lân trông thật mạnh mẽ. Mỗi chú kỳ lân dang một cánh ra để giúp chúng ta leo lên lưng chúng. Khi mọi người đã ngồi chắc chắn trên lưng kỳ lân, chúng bắt đầu bay. Những chú kỳ lân đưa chúng ta tới nơi các chú sống. Các chú kỳ lân này biết rằng chúng ta đang học về những Giá trị và hôm nay sẽ có một bài học về hạnh phúc. Do đó, những chú kỳ lân quyết định chở chúng ta đến Miền đất Hạnh phúc. Khi đàn kỳ lân bắt đầu hạ cánh xuống, chúng ta nhìn thấy một miền đất đẹp đẽ biết chừng nào... Ở đó có các bạn học sinh bằng tuổi các em. Các bạn ấy chạy tới chào đón các em! Các bạn này chơi những bản nhạc tuyệt vời. Rồi các em tham gia vào một cuộc picnic cùng với họ. Các món ăn ở đây ngon tuyệt!... Tiếp theo các em chơi trò chơi... Có rất nhiều trò chơi khác nhau nên mỗi em có thể tham gia trò chơi mà mình thích... Sau đó, các em ngồi trên thảm cỏ và trò chuyện với nhau. Một bạn học sinh của nơi này nói với em rằng trong thế giới của họ, mỗi người nhìn thấy người khác giống như một bông hoa đẹp. Mọi người trở nên đẹp hơn trong mắt nhau mỗi ngày. Khi các em ngồi ở xứ sở này, em cảm thấy mọi người đều yêu mến em và yêu mến tất cả mọi người... Tiếp đó một bạn học sinh xích gần đến em và thì thầm " Mình sẽ nói với bạn một bí mật về hạnh phúc"... và rồi người bạn đó nói với em điều bí mật về hạnh phúc của mình... Chỉ một mình em nghe thấy điều bí mật đặc biệt về hạnh phúc này... Điều nói thầm đó là gì vậy?... Những chú kỳ lân nói với chúng ta rằng đã đến giờ quay về và chúng dang rộng cánh ra một lần nữa. Các bạn học sinh vẫy tay từ biệt khi chúng ta bay lên cao, và chúng ta cũng vẫy tay lại. Trước khi em ý thức được, chúng ta đã quay*

trở về trường học và ngồi trên những chiếc ghế này".

Bước 6- Hãy cho học sinh vài phút để chia sẻ ý nghĩ và tưởng tượng của các em.

Bước 7- Hãy nói với các em rằng điều bí mật mà người bạn nhỏ đã thì thầm với em là: Bí mật để có hạnh phúc là "Cho đi hạnh phúc, bạn sẽ nhận được hạnh phúc, đừng cho đi nỗi buồn để rồi sẽ nhận lại nỗi buồn". Hãy hỏi học sinh: *"Điều đó có nghĩa là gì?"*.

Bước 8- ***Hoạt động:*** Hãy viết một câu chuyện về "Những bí mật của Hạnh phúc". Các em có thể vẽ hay phác họa một bức tranh minh họa cho câu chuyện đó.

Bài học 11

Nói với chính mình

Bước 1- Giáo viên nói: "Nói chuyện với chính mình" là thừa nhận về tiến trình diễn ra trong mỗi cá nhân. Mỗi người chúng ta thường nói với chính mình bằng một giọng nói thầm lặng. Việc này gọi là tự trò chuyện với chính mình hay đối thoại nội tâm. Trong phần học về Hạnh phúc, điều này rất quan trọng vì tự nói với chính mình có thể có tác dụng tích cực hay tiêu cực, cổ vũ khích lệ hay làm nản lòng.

Bước 2- ***Thảo luận:*** "Hôm nay, chúng ta hãy cùng nghĩ về những điều mà chúng ta thường nói với chính mình". Hỏi:

- *Em thường nói gì khi em phạm phải một sai lầm?*
- *Em dùng giọng nói như thế nào khi em nói điều đó với chính mình?*
- *Em nói gì với chính mình khi em sợ là em sẽ bắt trượt bóng trong trò ném bóng hoặc khi em làm sai bài kiểm tra?*
- *Nếu em mắc một sai lầm, em có cảm thấy dễ chịu hơn không khi tự gọi mình là "Đồ ngu", hoặc nếu như em nói: "mình mắc một sai lầm cũng không sao, tất cả những gì mình cần phải làm là sửa chữa sai lầm đó"? Không cần thiết phải cảm thấy giận dữ hay buồn phiền – lỗi lầm đơn giản là những gì mà qua đó ta sẽ học được những điều bổ ích.*
- *Nếu em tức giận thì có giúp ích gì được cho em không?*
- *Điều gì xảy ra trong cảm xúc của em khi nói: "Mình sẽ không bao giờ có thể làm được điều đó", hoặc là "Mình sẽ không bao giờ làm điều đó"?*
- *Những cảm xúc của em có khác đi không, khi em nói: "Mình cũng hơi sợ, nhưng mình*

sẽ cố gắng làm tốt nhất"

Bước 3- Giáo viên nói: *"Các em hãy nhắc lại quy tắc ứng xử khi sai lầm cùng với thầy/cô, nào: Mình mắc một sai lầm cũng không sao, tất cả những điều mình cần phải làm là sửa chữa sai lầm đó."*

Bước 4- Chia bảng thành hai cột. Trên đầu một cột hãy vẽ một khuôn mặt buồn bã; ở đầu cột kia là một khuôn mặt tươi vui.

Bước 5- Hãy yêu cầu học sinh cho bạn biết điều các em tự nói với chính mình làm các em cảm thấy buồn hay đau khổ; và những điều các em nói hay có thể nói với chính mình làm các em cảm thấy vui hay hạnh phúc.

Bước 6- Giáo viên hỏi:

- *Em có thể nói điều gì để mang lại cảm giác vui sướng hơn khi làm một bài tập?*
- *Khi đi bộ một mình?*
- *Em có nhận ra sự khác biệt nào trong giọng nói với chính mình khi em nói những điều làm cho em hạnh phúc?*
- *Khi em làm việc với những người khác một cách hợp tác*
- *Khi em cố gắng tìm hiểu những điều làm mình thất vọng*

Bước 7- ***Hoạt động cho học sinh từ 8-11 tuổi:*** Hãy viết một lời ghi nhớ cho bản thân để tự khuyên mình về việc cần phải nói với chính mình như thế nào?

Bước 8- ***Hoạt động cho học sinh từ 12-14 tuổi:*** Hãy suy nghĩ về điểm suy ngẫm: *Khi nào còn một tia hy vọng, khi đó còn có hạnh phúc.* Hãy viết một lời ghi nhớ cho bản thân để tự khuyên mình về việc cần phải nói với chính mình như thế nào. Hãy cân nhắc những tình huống khi mà điều tốt nhất cần làm là động viên và nói với mình hãy bền chí.

Khi giảng dạy một lĩnh vực khác, thầy cô có thể hỏi học sinh về đối thoại nội tâm của các em. Khéo léo dẫn dắt các em tiếp tục thảo luận về điều này một cách tự nhiên, bổ sung những câu nói với chính mình phù hợp với danh sách ở cột có "khuôn mặt tươi vui" trên bảng.

TRUNG THỰC

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về trung thực trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để các cha mẹ biết cách giải thích về trung thực cho trẻ ở độ tuổi này.

- Đọc chuyện *Hoàng đế và các hạt giống hoa* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*). Mời thảo luận. Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những câu chuyện ưa thích của họ về trung thực. Cha mẹ có thể đóng góp những câu chuyện ưa thích của các con vào buổi họp nhóm kế tiếp.

- Luôn giữ lời hứa của mình. Khi bạn nói *"Có"*, hãy làm như thế; và khi bạn nói *"Không"*, cũng hãy làm như thế. Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 6 – *Nghĩ kỹ trước khi nói "Không"*.

- Nói thật với trẻ những gì đang thay đổi mà trẻ cần được biết. Giảng nghĩa bằng giọng điệu tử tế. Mời thảo luận.

Ở nhà

- Vào lúc thích hợp, hãy để trẻ biết rằng bạn luôn đánh giá cao sự trung thực của trẻ.

- Khi bạn phát hiện trẻ nhỏ đang nói sai sự thật, hãy nhẹ nhàng khuyên bảo *"Đây không phải là lúc kể chuyện đùa hay chơi trò giả vờ. Ba/mẹ muốn biết chuyện gì thật sự đang xảy ra. Con hãy nói rõ cho ba/mẹ chuyện gì đã xảy ra*". Với những trẻ còn quá nhỏ, bạn chỉ nên hỏi một lần, rồi bỏ qua.

- Nếu bạn bắt gặp trẻ hơn 4 tuổi đang nói dối, bạn đừng tra hỏi điều gì đã xảy ra vì nó có thể khiến trẻ che đậy sự thật hơn. Bạn hãy tìm cách hiểu ra sự việc mà không cần chất vấn trẻ, sau đó nói: *" .....đã xảy ra, vì thế hậu quả con phải gánh chịu là ....."*. Đưa ra một hậu quả nhỏ và hợp lý. Bạn hãy chờ đến một ngày khác, yêu cầu trẻ thuật lại điều mà bạn biết đã xảy ra và khen ngợi trẻ vì đã trung thực. Nói: *"Con đã kể cho ba/mẹ biết những gì thật sự xảy ra. Đó là sự trung thực. Ba/mẹ thích điều đó"*.

- Như một "nghi thức" trước giờ đi ngủ, kể cho trẻ nghe những câu chuyện nói về lòng can đảm khi trung thực.

- Thận trọng trước khi nói "Có" hoặc "Không" và cương quyết giữ lời. Đề ra những ranh

giới trong hành vi ứng xử của trẻ và tuân thủ. Hãy kiên định.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Trung thực

- Trung thực là nói đúng sự việc đã xảy ra.
- Trung thực là nói sự thật.
- Khi em trung thực, em thấy mình rõ ràng.
- Khi em trung thực, em có thể học và giúp người khác học cách cho đi.

Câu chuyện

Hoàng đế và các hạt giống hoa

Ngày xửa ngày xưa, ở một vương quốc nọ, có một vị ***Hoàng đế*** rất yêu thiên nhiên. Mọi thứ ông trồng đều đua nhau nở hoa, dù đó là những cây cỏ dại hay những loại cây ăn quả. Vì yêu hoa, nên ông tự tay chăm sóc vườn cây của mình. Đến lúc ông cũng già đi. Ông quyết định chọn người kế vị. Ông sẽ chọn ai? Ông là người yêu hoa, nên ông đã nhờ các loài hoa giải quyết việc trọng đại này.

Hôm sau, ông cho ban lệnh tới toàn dân chúng: *"Hỡi các nam thanh nữ tú! Nhà vua muốn kén chọn người kế vị. Hãy nhanh chân vào cung..."*. Tất cả dân chúng đua nhau kéo đến cung điện.

Ở một ngôi làng, không xa cung điện, có cô gái ***Serena*** sinh sống. Cô đã từng mơ ước được vào cung điện một lần để được nhìn ***Hoàng đế***. Cô cũng hào hứng lên đường cùng mọi người. Cung điện thật nguy nga tráng lệ! Tất cả đều bằng vàng và được nạm ngọc lung linh sắc màu. Kim cương, cẩm thạch, ngọc lục bảo, ngọc mắt mèo và thạch anh tím, tất cả đều có đủ. ***Serena*** có cảm giác mình đã biết đến nơi này. Vừa bước vào đại sảnh, cô đã lạc chìm vào một biển người. Không khí ở đây quá ồn ào, náo nhiệt. *"Có lẽ toàn bộ vương quốc đều có mặt ở đây"*. Cô thầm nghĩ như vậy.

Bỗng hàng loạt tiếng kèn trumpet nổi lên. Có tới 100 cái kèn chứ không ít. *"Hoàng đế*

đến…”, tiếng người loan báo. Tất cả đều im phăng phắc. Một vị ***Hoàng đế*** bước vào. Tay ông đang ôm một cái hộp nhỏ. *“Ôi! Ông ấy quý phái và tao nhã làm sao!”*, ***Serena*** trầm trồ.

Hoàng đế đi một vòng đại sảnh. Ông giơ tay chào tất cả và mỗi người nhận được một thứ gì đó.

Serena rất muốn biết trong hộp nhỏ có gì và mọi người nhận được gì?

Cuối cùng vị ***Hoàng đế*** tới chỗ ***Serena***. Cô khẽ nhún mình, cúi chào. Vị ***Hoàng đế*** lấy trong hộp ra một hạt giống hoa và đưa cho cô. Cô đỡ lấy và cảm thấy mình là người hạnh phúc nhất.

Tiếng kèn trumpet lại nổi lên. Tất cả lại im lặng. Vị ***Hoàng đế*** dõng dạc nói: *“Vào giờ này năm sau, ai dâng cho Trẫm một bông hoa đẹp nhất, thì người đó sẽ trở thành người kế vị!”*.

Serena trở về nhà. Cô vẫn còn kinh ngạc về vị ***Hoàng đế*** và lâu đài. Cô nắm chặt hạt giống hoa trong tay. Cô tin chắc mình sẽ trồng được cây hoa đẹp nhất. Cô đổ đầy đất màu mỡ vào một cái chậu và cẩn thận gieo hạt. Hàng ngày cô tưới nước cho nó với cảm giác mong chờ hạt giống nảy mầm và thành cây, rồi nở thành một bông hoa xinh đẹp!

Đã nhiều ngày trôi qua, vẫn không có gì xuất hiện trong chậu cả. ***Serena*** bắt đầu lo lắng. Cô chuyển hạt giống sang một cái chậu to hơn. Cô đổ thêm đất tốt nhất và tưới nước mỗi ngày hai lần. Rồi nhiều tháng trôi qua, vẫn không có gì xảy ra. Rồi cả năm trôi qua, vẫn không thấy gì. Cuối cùng mùa xuân đã đến, nghĩa là đến lúc cô phải quay lại cung. Cô lo lắng đến nghẹt thở vì không có bông hoa nào để dâng cho **Hoàng đế**, thậm chí một cái mầm nhỏ cũng không. Cô nghĩ: *"Chắc mọi người sẽ cười vào mình mất vì mình chỉ có cái chậu đất này. Làm sao có thể đối mặt với Hoàng đế đây?"*.

Trên đường tới cung điện, bạn của ***Serena*** với một cây hoa to dừng lại: *"Serena! Cô không định dâng lên Hoàng đế cái chậu đất đấy chứ? Cô không thể trồng được một bông hoa to như tôi đâu!"*.

Cha của ***Serena*** đã nghe hết thảy mọi chuyện. Ông ôm ***Serena*** vào lòng và an ủi: *"Tùy con nghĩ xem có nên đi tới cung điện hay không. Nhưng theo ba, con nên đi và trình bày sự thật với Hoàng đế"*.

Dù không sẵn sàng vào cung, nhưng ***Serena*** biết cô không thể bất kính với ***Hoàng đế*** được. Hơn nữa, cô cũng muốn vào cung một lần nữa. Cô quyết định lên đường với cái chậu đất trên tay.

Nhìn thấy đông đủ các thần dân của mình, vị ***Hoàng đế*** rất hạnh phúc. Rất nhiều các loại hoa đẹp với nhiều kích cỡ, màu sắc. Ai cũng tự hào dâng lên cây hoa đẹp nhất của mình. Vị ***Hoàng đế*** kiểm tra kỹ lưỡng từng cây hoa. ***Serena*** lo lắng cúi đầu. Cô núp người xuống và nghĩ: "Hoàng đế không thể chọn mình vì tất cả những bông hoa đều đẹp". Cô giật thót mình khi vị ***Hoàng đế*** tới gần. Cô không dám nhìn lên, mà ôm khư khư lấy cái chậu. "*Sao cô lại mang tới một cái chậu đất thế này?*", vị ***Hoàng đế*** hỏi.

Serena lí nhí trả lời: *"Tâu bệ hạ... con cũng gieo hạt. Cái hạt Người đưa cho con. Con cũng tưới nước mỗi ngày. Con còn thay chậu mới và cho thêm đất tốt... nhưng nó không nảy mầm. Con đã chăm sóc nó cả năm... Con có thể làm gì hơn được? Con chỉ có cái chậu không này mà thôi"*.

Vị ***Hoàng đế*** mỉm cười và nắm tay ***Serena***. Cô quá sợ hãi. *"Ôi, mình chết chắc rồi"*, cô thầm nghĩ.

Vị ***Hoàng đế*** dẫn cô lên phía trước. Ông tươi cười tuyên bố: *"Trẫm đã tìm ra người kế vị. Người này xứng đáng cai trị vương quốc!"*.

Serena quá bối rối. Cô nói: *"Hoàng đế... Con không có hoa. Con chỉ có chậu đất mà."*

Hoàng đếnhìn ***Serena*** và nói: *"Đây chính là điều trẫm mong đợi. Trẫm không biết ở đâu lại có những bông hoa xinh đẹp này. Trẫm đã cho mọi người những hạt giống đã bị rang chín. Những hạt giống đó không thể nảy mầm để lớn thành những cây hoa xinh đẹp như vậy. Con thật đáng khen, Serena. Con đã rất dũng cảm và trung thực. Ta thưởng cho con toàn bộ vương quốc của ta. Con sẽ là một Nữ hoàng kế vị!"*.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Thảo luận điểm suy ngẫm về trung thực trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi.*

- Đọc câu chuyện *Hoàng đế và các hạt giống hoa*. Mời thảo luận. Các cha mẹ có thể chia sẻ những câu chuyện về trung thực.

- Thảo luận vài câu hỏi trong *Một phút can đảm* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*). Thảo luận về những ảnh hưởng của sự gian lận và tham nhũng đối với xã hội. Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ tại sao họ cảm thấy trung thực là quan trọng trong gia đình.

- Thảo luận tầm quan trọng của việc luôn giữ đúng lời hứa. Hỏi: *"Nếu ở vị trí của trẻ, bạn sẽ cảm thấy thế nào khi bị thất hứa?"*. Mời chia sẻ thêm: Anh/chị cảm thấy vui thế

nào vì trước đây ba/ mẹ đã nói "Không" với mình? Ước gì cha mẹ nên nói "Không" với một số việc và nói "Có" với một số việc khác, anh/chị có nghĩ như thế không?

Ở nhà

- Vào lúc thích hợp, hãy để trẻ biết rằng bạn luôn đánh giá cao sự trung thực của trẻ.

- Khi bạn phát hiện trẻ đang nói dối, hãy bảo trẻ rằng sự chân thật là điều quan trọng đối với bạn. Nói: *"Ở đâu có tình yêu thương và sự chân thật, ắt hẳn ở đó sẽ có sự tin cậy. Ba/mẹ muốn con nói toàn bộ sự thật. Ba/mẹ hiểu rằng nói ra sự thật thì không dễ chút nào, đòi hỏi con phải hết sức can đảm, nhưng ba/mẹ hứa sẽ lắng nghe con".*

Bạn đã cho trẻ biết bức thông điệp này bằng tình yêu thương, thái độ chân thành, rồi hãy tách rời và bỏ lửng ở đó. Đừng nói thêm gì nữa. Nếu trẻ đã làm một việc "xấu", khiến trẻ gặp rắc rối, thì hãy bình tĩnh lắng nghe bằng cả trái tim thay vì nổi cơn thịnh nộ. Nếu không, bạn có thể sẽ không kiềm chế được và đánh trẻ. Nếu đó là đứa trẻ 12 tuổi, nó sẽ quyết không tìm đến bạn mỗi khi gặp rắc rối. Lắng nghe là hành động gieo trồng hạt giống tin cậy ở con.

- Khi trẻ đã nói dối, đừng chất vấn trẻ về sự việc vì trẻ có thể lại nói dối. Hãy tự tìm hiểu những gì đã xảy ra, sau đó nói: "*.....đã xảy ra, vì vậy hậu quả mà con phải gánh chịu là.....*". Đưa ra một hậu quả nhỏ và hợp lý. Sau đó, bạn hãy đợi đến một ngày khác và yêu cầu trẻ thuật lại những gì đã xảy ra, rồi khen ngợi vì tính trung thực ở trẻ. Nói: *"Ba/mẹ đánh giá cao việc con nói ra sự thật"*. Tập cho trẻ có những trải nghiệm như thế.

- Nói với trẻ sự thật bằng một giọng tử tế và phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Để trẻ hiểu những gì đang xảy ra mà trẻ cần được biết.

- Chỉ ra tầm quan trọng của sự trung thực và hậu quả tiêu cực khi lừa dối. Cho trẻ biết lý do vì sao bạn lại làm một số việc nào đó nếu thấy thích hợp. Ví dụ như tại sao bạn lại trả lương đủ sống cho một công nhân thay vì trả mức lương tối thiểu, hay tại sao việc nói với người thu ngân rằng họ đã thối dư tiền cho bạn là quan trọng...

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Trung thực

- Trung thực là luôn nói sự thật.

- Khi ta trung thực, ta cảm thấy lòng mình sáng tỏ.

- Người đáng tin cậy là người trung thực.

- Suy nghĩ trung thực, lời nói và hành động trung thực tạo nên sự hài hòa.

- Trung thực là biết sử dụng thật tốt những gì được giao phó cho ta.
- Trung thực là cách cư xử tốt nhất.
- Có mối liên hệ sâu sắc giữa trung thực và tình bằng hữu.
- Khi ta trung thực, ta có thể học và giúp người khác học cách cho đi.
- Lòng tham có khi là nguồn gốc của sự thiếu trung thực.
- Luôn luôn có đủ cho nhu cầu của con người, nhưng không bao giờ có đủ cho lòng tham của con người.
- Khi ý thức được rằng chúng ta đều có mối quan hệ qua lại lẫn nhau, chúng ta mới nhận ra tầm quan trọng của trung thực.

Bài học 4

Một phút can đảm

Bước 1- Giáo viên giới thiệu: Có nhiều chuyện cổ tích nói về sự thiếu trung thực. Câu chuyện về cậu bé Matilda của tác giả Hilaire Belloc là một câu chuyện kể về cậu bé đã gặp bất hạnh vì thiếu trung thực (có thể giới thiệu một câu chuyện trong kho tàng truyện cổ tích Việt Nam mà bạn biết). Đối với các học sinh lớn, thầy cô có thể chọn một câu chuyện có thật từ báo chí kể về một người đã làm hỏng cuộc đời vì thiếu trung thực.

Bước 2- Kể câu chuyện này và sau đó đưa ra những câu hỏi thảo luận.

Bước 3 - Giáo viên nói: *"Câu chuyện này là một ví dụ về điều sẽ xảy ra khi nói dối (không trung thực). Hôm nay, chúng ta sẽ nói nhiều hơn về sự dối trá và xem hậu quả xảy ra sẽ thế nào khi một người nói dối".*

Bước 4- ***Thảo luận:***

- *Em có cảm giác thế nào khi trung thực?*
- *Trung thực có giá trị gì?*
- *Em sẽ có cảm giác thế nào nếu không trung thực và bị phát hiện? Nếu không bị phát hiện?*
- *Em có biết người trung thực nào không?*

- *Em cảm thấy thế nào về người này? Hậu quả của tính không trung thực là gì?*

- *Điều gì làm chúng ta không trung thực?*

- Đóng góp của Linda Heppenstall

Bước 5- Giáo viên nói: *"Đôi khi những người nói dối cũng muốn thoát khỏi những điều dối trá. Nhưng tại sao họ lại nói dối ngay từ đầu? Thông thường, mọi người nói dối bởi vì họ sợ bị bối rối hay bị mất mặt, hoặc có thể họ không muốn bị phạt vì đã làm điều sai trái. Sau đó, khi họ càng cố gắng che đậy lời nói dối, mọi việc càng trở nên phức tạp hơn bởi vì họ phải nhớ những gì họ đã nói và những gì họ đã không nói".*

Bước 6- Giáo viên đưa ra câu hỏi:

- *Điều gì sẽ xảy ra khi mọi người phát hiện ra ta đã nói dối?* (Họ sẽ nổi giận với chúng ta).

"Đúng vậy. Họ thậm chí còn giận dữ và thất vọng hơn nữa, và chúng ta thậm chí còn gặp rắc rối hơn. Và dù cho mọi người có đôi lúc không được sáng suốt cho lắm, nhưng thông thường họ có thể đoán ra được sự thật khá dễ dàng! Nếu chúng ta đã nói dối một lần thì mọi người có thể sẽ không bao giờ tin là chúng ta nói thật những lần sau".

Bước 7- Câu hỏi tiếp theo: *"Phải mất bao nhiêu công sức để che đậy những điều dối trá, so với việc nói ra sự thật?"* Giáo viên phản hồi: *Chỉ cần một phút can đảm thực sự để nói lên sự thật".*

Bước 8- Giáo viên nói: *"Điểm suy ngẫm của ngày hôm nay là: Khi ta trung thực, ta thấy lòng mình trong sáng. Các em có thể sử dụng ý này trong câu chuyện của các em nếu muốn".*

Bước 9- ***Hoạt động:*** Đề nghị cả lớp viết một câu chuyện ngắn sử dụng những tình huống có thật hoặc tưởng tượng về một người nói dối. Hoặc các em có thể sáng tác một bài thơ.

KHIÊM TỐN

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về khiêm tốn trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để các cha mẹ biết cách giải thích về khiêm tốn cho trẻ ở độ tuổi này.
- Mời chơi trò *Những nhân vật hoạt hình khiêm tốn*.
- Hát bài *Con chim vành khuyên*. Gợi mở để các cha mẹ nghĩ đến những bài hát mang lại cảm giác cao thượng và bình yên, mà trong đó có sự vĩ đại và lòng khiêm tốn. Cùng hát trong nhóm.
- Các cha mẹ có thể đóng góp những câu chuyện về sự vĩ đại và lòng khiêm tốn.

Ở nhà

- Khen ngợi khi trẻ lắng nghe, chia sẻ và kiên nhẫn chờ đến lượt mình nói.
- Nếu thấy trẻ lên giọng huênh hoang, bạn có thể nói: "..... (*tên một nhân vật hoạt hình hay người hùng có giọng nói tự tin nhưng không huênh hoang mà trẻ thích*) *sẽ nói như thế nào nhỉ?*". Sau đó, khen ngợi khi trẻ có một giọng điệu mới bằng một nụ cười và nói: "*Đó mới là giọng nói ba/mẹ thích nghe*".
- Khen ngợi vì trẻ đã không phản ứng mà giữ được trạng thái tự trọng và bình tĩnh, ngay cả khi trẻ bị ai đó trêu chọc hoặc bị gọi bằng biệt danh.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Khiêm tốn

- Khiêm tốn là dễ dàng và nhẹ nhàng.
- Khiêm tốn cùng đi với tự trọng.
- Khiêm tốn là em biết tại sao em tuyệt vời, nhưng không huênh hoang hay phô trương.

- Người khiêm tốn vẫn giữ được hạnh phúc của mình khi lắng nghe người khác.
- Khiêm tốn là cách ứng xử tốt khi chờ đợi đến lượt mình.

Bài học 1

Những nhân vật hoạt hình khiêm tốn

Cô bắt đầu bằng bài tập *Ngôi sao tôn trọng.*

Giải thích: Cô nói: *"Trong bốn tuần tới (hay bất cứ khoảng thời gian nào), chúng mình sẽ học về giá trị khiêm tốn".*

Thảo luận những điểm suy ngẫm:

- *Khiêm tốn là dễ dàng và nhẹ nhàng.*
- *Khiêm tốn cùng đi với tự trọng.*

Cô nói: *"Khi định nghĩa về sự khiêm tốn, thì hơi khó một tí. Đó là cảm giác dễ dàng và nhẹ nhàng. Khiêm tốn cùng đi với tự trọng. Tự trọng nghĩa là các con biết rõ những phẩm chất tốt đẹp của mình. Như vậy các con sẽ có sức mạnh bên trong và con cảm thấy dễ chịu. Những người có lòng tự trọng và khiêm tốn, thì không cần phải huênh hoang hay phô trương mình".*

Thảo luận:

- *Con có biết ai vừa có lòng tự trọng vừa khiêm tốn không? Có thể đó là một trong những nhân vật hoạt hình ưa thích của con?*

Hoạt động: Bé và cô cùng chọn một vài nhân vật hoạt hình ưa thích. Những nhân vật này có tính khiêm tốn, không huênh hoang. Ví dụ: nhân vật *Simba* (trong phim *Vua sư tử*) hay *Batman* (người dơi), *Siêu nhân*... Cô hãy chọn những nhân vật quen thuộc với bé.

Làm mẫu:

1) Trước tiên, cô cho bé thực tập câu nói có tính chất *tự trọng và khiêm tốn*. Ví dụ *Siêu nhân* nói: *"Tớ biết tớ đã được trao tặng khả năng bay từ nơi này đến nơi khác. Điều quan trọng là tớ biết dùng khả năng này để làm những việc tốt, chứ không phải làm những hành động độc ác. Tớ thích giúp đỡ mọi người".*

2) Sau đó, cô cho bé thực tập câu nói huênh hoang. Ví dụ *Siêu nhân* nói: *"Tớ có thể bay. Tớ nhảy trên những tòa nhà cao ngất. Tớ làm cho mọi người chú ý đến tớ vì tớ luôn*

làm nhiều việc giúp họ. Tớ không biết thế giới này sẽ ra sao nếu không có tớ".

Cô có thể lấy ví dụ về Siêu nhân hay bất cứ ví dụ nào mà các bé có thể bắt chước dễ dàng. Cô hỏi:

- *Các con có phát hiện ra sự khác biệt trong hai câu nói của cô không?*
- *Câu nào làm con thấy dễ chịu hơn về Siêu nhân?*

Cô cho các bé đóng giả nhân vật đó. Sau đó bé mô tả điều gì làm bé thấy tự hào về việc làm của mình. Cô mời một vài bạn diễn lại cả hai giọng nói (huênh hoang và khiêm tốn).

Hoạt động: Các bé vẽ hay tô màu tranh nhân vật hoạt hình ưa thích. Bé viết (cô giúp bé nhỏ) câu nói thể hiện sự tự trọng.

Bài học 2

Cùng chia sẻ về các nhân vật hoạt hình

Chia sẻ: Mỗi lần cô mời một bé lên đứng cạnh cô. Cô cho bé chia sẻ tranh ảnh cũng như suy nghĩ về nhân vật yêu thích của mình. Bé tập nói theo đúng giọng, nếu bé muốn.

Các bé có thể dán những bức tranh này lên tường.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại và thảo luận điểm suy ngẫm về khiêm tốn trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi.*
- Yêu cầu các cha mẹ làm bài tập *Những nhân vật anh hùng có đức tính khiêm tốn* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*).
- Nghĩ đến những bài hát mang lại cảm giác cao thượng và bình yên, mà trong đó có sự vĩ đại và lòng khiêm tốn. Cùng hát trong nhóm (cũng như hát ở nhà).
- Cha mẹ chia sẻ những câu chuyện về lòng khiêm tốn và vĩ đại. Hỏi: *"Anh chị hãy nhớ lại xem ai có được sự quân bình giữa vĩ đại và khiêm tốn – bạn bè, người thân, ngôi*

sao điện ảnh hay chính trị gia? (Tìm đúng dịp để kể về một tấm gương điển hình cho trẻ)

Ở nhà

- Tiếp tục khẳng định những giá trị tích cực ở trẻ. Nói ra những lời nhận xét nâng đỡ, đánh giá cao, ngắn gọn và theo sự việc cụ thể khi trẻ tỏ ra rộng rãi với anh/chị/em của mình hoặc khi trẻ biết chia sẻ, nhường một đồ vật mà trẻ đang giữ rất chặt.

- Khi trẻ hỏi bạn một việc gì đó có tốt không và bạn cảm nhận được rằng trẻ cũng hiểu việc ấy là tốt – và trẻ biết lý do vì sao lại tốt bởi trẻ đã nhận được lời khen cụ thể – hãy nhìn trẻ bằng ánh mắt chứa đựng tình cảm chân thành và nói: *"Nói cho ba/mẹ nghe con đang nghĩ gì nào?"*. Việc này sẽ giúp trẻ phát triển khả năng tự khen ngợi mình và có động lực nội tại.

- Khi thấy trẻ lên giọng huênh hoang, bạn hãy mỉm cười và hỏi *"Ba/mẹ có thể nghe con nói một lần nữa, nhưng với giọng nói đầy tự trọng và khiêm tốn, được không?"* và khi trẻ đáp lại mà không ngạo mạn, hãy nói *"Cảm ơn con"* và cười với trẻ. Hoặc khi thấy trẻ đang khoác lác, hãy nêu tên một trong những anh hùng hòa bình mà trẻ ưa thích và hỏi xem bạn có thể nghe lại lời trẻ bình phẩm bằng giọng nói của..... (tên nhân vật ấy) được không?

- Lắng nghe khi trẻ đang bị tổn thương về mặt cảm xúc, hoặc cảm thấy không được đánh giá cao do ai đó không cảm ơn trẻ vì tất cả những việc trẻ đã làm. Vào những lúc như thế, bạn hãy thì thầm với trẻ rằng *"Ông trời biết con đã làm tốt và con cũng biết, phải không? Con hãy cảm thấy vui trong lòng vì con đã làm những điều đúng. Hoan hô con của ba/mẹ"*.

- Nói với con *"Tốt lắm con yêu!"* khi thấy trẻ giữ được lòng tự trọng trước một lời trêu chọc của ai đó hay bị gọi bằng biệt danh. Giúp trẻ nghĩ ra những cách phản hồi quả quyết, có lòng tự trọng và phù hợp. Tích cực khẳng định rằng chỉ những ai biết tôn trọng bản thân mới có thể tạo nên bình yên và trẻ là một người như thế.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Khiêm tốn

- Khiêm tốn là giữ lòng mình thanh thản và nhẹ nhàng.

- Khiêm tốn luôn đi cùng với tự trọng.

- Khiêm tốn là khi ta biết được những điểm mạnh của mình mà không hề khoác lác hay khoe khoang.

- Khiêm tốn làm cho kiêu ngạo tan biến.

- Người khiêm tốn luôn giữ lòng mình hạnh phúc khi lắng nghe người khác.
- Khi quân bình được giữa tự trọng và khiêm tốn, ta giữ được lòng mình mạnh mẽ và không cần phải kiểm soát những người xung quanh.
- Khiêm tốn khiến một người trở nên vĩ đại trong trái tim của nhiều người.
- Khiêm tốn giúp tâm trí ta cởi mở.
- Khiêm tốn giúp ta có thể nhận ra những điểm mạnh của mình và của người khác.

Bài học 1

Những nhân vật anh hùng có đức tính khiêm tốn

Bước 1- Giáo viên giới thiệu: Một cách thú vị để giới thiệu về Giá trị Khiêm tốn là nói về tính khiêm tốn của những nhân vật vĩ đại. Qua bài học này, giáo viên giúp học sinh hiểu rằng đức tính khiêm tốn có nghĩa là không kiêu căng, ngạo mạn. Xa hơn nữa, các em cần phải hiểu là tính khiêm tốn luôn song hành với lòng tự trọng và sự tự tin.

Bước 2 - ***Thảo luận những điểm suy ngẫm về tính khiêm tốn:***

- Khiêm tốn là giữ lòng mình thanh thản và nhẹ nhàng.
- Khiêm tốn luôn đi cùng với lòng tự trọng.
- Khiêm tốn là khi ta biết được những điểm mạnh của mình mà không hề khoác lác hay khoe khoang.

Bước 3- ***Giải thích:*** Một số nhân vật kiệt xuất đã rất giỏi trong việc giữ được quân bình giữa tính khiêm tốn và lòng tự trọng. Thầy cô có thể minh họa khái niệm này qua ví dụ về một nhân vật anh hùng – một tấm gương tiêu biểu về người vừa khiêm tốn vừa thể hiện được sự tự trọng.

Bước 3- ***Hoạt động:*** Yêu cầu các em nêu một trong số những nhân vật mà các em yêu thích, người đã giữ được quân bình giữa tự trọng và khiêm tốn. Đó có thể là những nhân vật nổi tiếng trong lịch sử, các nhà khoa học, văn nghệ sĩ, hay các anh hùng.

Bước 4- Đề nghị các em nghĩ ra một vài nhận xét mà nhân vật đó có thể nêu ra khi được yêu cầu nói về một cá tính hay về một sự kiện đặc biệt mà người đó tự hào nhất.

Bước 5- Yêu cầu các em vẽ một bức tranh về nhân vật của mình, vẽ thêm bốn hoặc năm "quả bong bóng ý nghĩ" và ghi vào đó những câu bình luận mà các em cho rằng nhân

vật sẽ phát biểu.

Bài học 2

Cách người anh hùng nói

Bước 1- *Thảo luận:*

- *Em cảm thấy như thế nào khi một người khoe khoang về bản thân họ?*
- *Em nghĩ gì về một người luôn khoe khoang khoác lác?*(Họ không có nhiều lòng tự trọng).
- *Em cảm thấy như thế nào về những người đã làm được nhiều điều tuyệt vời nhưng không bao giờ khoe khoang về những việc họ làm?*
- *Em nào có thể biểu diễn xem một điệu bộ khoe khoang sẽ giống như thế nào không?* (Nếu không có học sinh nào muốn biểu diễn, thầy cô có thể làm điều đó!).
- *Em nào có thể diễn tả xem một thái độ vừa tự trọng vừa khiêm tốn sẽ như thế nào?*
- *Các em nghĩ gì về điểm suy ngẫm sau: Đức tính khiêm tốn khiến một người trở nên vĩ đại trong trái tim của nhiều người.*

Bước 2- Đề nghị các em cho nhau xem những bức tranh của mình từ bài học trước.

Bước 3- Yêu cầu vài em diễn tả cách người anh hùng của mình nói về những điều ghi trên "quả bong bóng ý nghĩ".

Bước 4- Hướng dẫn các em nói điều đó bằng giọng kiêu ngạo.

Bước 5- Các em nói theo đúng cách của người anh hùng, với giọng khiêm tốn và tự trọng.

Bước 6- *Thực hành:*

1) Yêu cầu các em chia thành từng cặp và giả vờ như các em là nhân vật anh hùng đó.

2) Thực hành nói về những điều mà người anh hùng tự hào, diễn tả thái độ vừa tự tin vừa khiêm tốn.

3) Một vài cặp có thể biểu diễn cho cả lớp cùng xem. Các em có thể diễn với giọng biểu lộ kiêu căng.

4) Thể hiện với sự tự tin thầm lặng và sự khiêm tốn nhẹ nhàng.

Bước 7- Hỏi các em về phản ứng của các em đối với hai cách nói trên.

Bước 8- Giáo viên nói: *"Bây giờ, thầy/cô muốn các em bắt cặp với người bạn ngồi bên cạnh và nói với bạn ấy về ba điều mà em thông thạo. Hãy nói với bạn ấy bằng một thái độ tự tin nhưng khiêm tốn. Sau đó, hãy nói với bạn bằng một giọng khoe khoang. Hãy xem sự khác biệt sẽ ra sao?"*.

TRÁCH NHIỆM

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về trách nhiệm trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để cha mẹ biết cách giải thích về trách nhiệm cho trẻ ở độ tuổi này.

- Hỏi: *"Anh chị có nhớ mình đã bắt đầu làm việc gì đó khi còn nhỏ không? Điều gì khiến anh chị cảm thấy tự hào về bản thân? Anh chị nhận thấy khi nào con mình sáng bừng lên vì tự hào? Thái độ nào là hiệu quả nhất để giúp trẻ tự hào với những thành quả của chúng?"*.

Ở nhà

- Để trẻ nhỏ giúp bạn làm những việc dễ trong nhà. Dạy trẻ làm việc với thái độ hóm hỉnh và vui vẻ. Cả nhà cùng dành ra 20 phút để *"làm căn nhà của chúng ta sạch bóng"*. Cho phép trẻ khuấy thức ăn, lau chùi đồ đạc, quét và giúp dọn bàn ăn... Chú ý giao những việc mà trẻ có thể làm được. Ghi nhận việc làm của trẻ và khen ngợi trẻ vì đã có ích, hay đã trở thành một người giúp đỡ giỏi như thế.

- Ghi nhận khi trẻ chơi công bằng và khẳng định hành động tích cực đó.

- Ghi nhận khi thấy trẻ nỗ lực có được một kỹ năng mới trong việc tự chăm sóc bản thân và khen ngợi trẻ. Đôi khi bạn cần để trẻ tự làm gì đó; bạn chỉ khuyến khích, khen ngợi thay vì vội vàng tự mình làm lấy. Hãy nói về những gì trẻ đã làm được và rằng trẻ đang là người có trách nhiệm, biết tự chăm sóc bản thân.

- Liệt kê những công việc, hay trách nhiệm dễ hoàn thành và phù hợp với tuổi của trẻ. Lúc đầu, bạn có thể quan sát xem trẻ làm thế nào để trẻ cảm thấy tự hào về bản thân, nhưng sau một thời gian, bạn hãy giảm bớt những lời khen ngợi về việc trẻ làm, mà thay vào đó bạn hãy bắt đầu khen vì trẻ đã nhớ và có trách nhiệm đối với công việc ấy.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Trách nhiệm

- Trách nhiệm là làm xong công việc của mình.
- Trách nhiệm là quan tâm.
- Trách nhiệm là cố gắng làm hết khả năng của mình.
- Trách nhiệm là cùng làm việc.
- Trách nhiệm là chăm sóc, gìn giữ đồ vật.
- Trách nhiệm là giúp đỡ người khác khi họ cần.
- Trách nhiệm là công bằng.
- Trách nhiệm là góp phần tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Thảo luận điểm suy ngẫm về trách nhiệm trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi.*
- Mời các cha mẹ ôn lại những hoạt động trong bài học về trách nhiệm.
- Hỏi: *"Anh chị có nhớ mình đã bắt đầu làm việc gì đó khi còn nhỏ không? Những gì làm anh chị cảm thấy tự hào về bản thân? Khi lớn hơn, anh chị đã thích nghe những gì? Thái độ nào là hiệu quả nhất để anh chị giúp con cảm thấy tự hào với những thành quả của cháu?".*

Ở nhà

- Ghi nhận khi trẻ công bằng và biết quan tâm chăm sóc người khác. Công nhận những hành động tích cực của trẻ và cho trẻ biết bạn đánh giá cao tính trách nhiệm và biết yêu thương của trẻ.
- Khi một tình huống hay một vấn đề rắc rối xảy ra với trẻ, hỏi: *"Con nghĩ sao về tình huống/vấn đề này?"*. Sau đó khen ngợi trẻ đã biết suy nghĩ và đề ra những cách giải quyết thay thế.
- Nếu gần đây trẻ lơ là việc nhà, hãy có một cuộc họp mặt gia đình. Lập ra một kế hoạch. Có thể dành ra 20 hoặc 30 phút trong ngày để cả nhà cùng nhau làm một việc gì đó. Thổi một tiếng còi hiệu lệnh cho mọi người cùng bắt tay vào việc. Hoặc liệt kê danh

sách những việc cần làm. Hỏi xem ai muốn tình nguyện làm hoặc chính ba mẹ phân công việc cho các con, tùy theo từng trường hợp. Dán danh sách những việc cần làm lên tường. Tích cực công nhận mọi hành động giúp đỡ của trẻ, hoặc mỉm cười với trẻ. Đừng cằn nhằn. Sau ba ngày, cùng nhau xem lại danh sách công việc và hỏi xem trẻ có khó khăn hay muốn đề nghị gì không. Tích cực nhận xét về những tiến bộ ở trẻ và đề ra phương hướng giải quyết những trở ngại còn lại. Sau đó, những buổi họp gia đình hàng tuần là thời điểm lý tưởng để giữ đà làm việc và động lực phụ giúp việc nhà (cũng bàn về nhiều thứ khác nữa!).

- Ghi nhận khi trẻ cố gắng thử một kỹ năng mới và khen ngợi trẻ. Đôi khi, bạn cần cho phép trẻ tự làm việc gì đó thay vì vội vàng tự mình làm lấy. Khen ngợi khi trẻ làm đúng và chỉ trẻ cách sửa đổi những chỗ chưa đúng.

- Khi trẻ muốn được tự do, hãy để ý đến nhu cầu này. Sau khi cân nhắc kỹ lưỡng cả kết quả tích cực lẫn tiêu cực và hai vợ chồng bàn bạc với nhau để xem có thể áp dụng được không, ngồi xuống và thảo luận về quyền tự do với trẻ. Hỏi: *"Có thêm quyền hạn này, con nghĩ mình nên có những trách nhiệm nào?*". Hãy khen ngợi trẻ đã suy nghĩ thấu đáo, nếu thấy phù hợp. Nếu bạn, là ba/mẹ của trẻ, không cảm thấy thoải mái khi cho phép trẻ có quyền tự do này, hãy tìm ra lý do vì sao bạn lại cảm thấy như thế và trình bày rành mạch lý do ấy cho trẻ biết.

- Khi trẻ muốn làm một việc nào đó mà bạn cho rằng trẻ vẫn chưa được chuẩn bị – tuy nhiên trẻ đã đủ lớn để thực hiện, hãy hỏi xem trẻ nghĩ mình sẽ cần đến những gì. Với thái độ tôn trọng, hướng dẫn trẻ khám phá trong thực tế thì ý tưởng mới đó cần đến những gì. Bằng tình yêu thương, hãy để trẻ biết bạn tin tưởng trẻ, luôn mong những điều tốt đẹp xảy ra với trẻ và để trẻ tiến hành. Từ đó, trẻ sẽ tìm đến bạn thường xuyên hơn để được hướng dẫn.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Trách nhiệm

- Nếu chúng ta muốn có hòa bình, chúng ta có trách nhiệm sống bình yên.

- Nếu chúng ta muốn có một thế giới trong lành, chúng ta có trách nhiệm chăm sóc thiên nhiên.

- Trách nhiệm là thực hiện phần đóng góp của mình.

- Trách nhiệm là chấp nhận nhiệm vụ được giao và thực hiện nó bằng hết khả năng của mình.

- Trách nhiệm là thực hiện nghĩa vụ một cách chính trực.

- Người có trách nhiệm luôn vui lòng đóng góp phần mình.

- Là một người có trách nhiệm, tôi có những thứ giá trị để đóng góp, và những người khác cũng vậy.
- Người có trách nhiệm luôn biết cư xử sao cho công bằng, nhận thấy rằng mỗi người đều có phần công sức đóng góp của họ.
- Quyền lợi luôn đi đôi với trách nhiệm.
- Trách nhiệm không chỉ là điều ràng buộc chúng ta, nó còn cho phép ta đạt được những gì mình mong ước.
- Mỗi người đều có thể nhận thức thế giới theo cách riêng của mình và tìm kiếm sự cân bằng giữa quyền lợi và trách nhiệm.
- Trách nhiệm đối với toàn cầu đòi hỏi sự tôn trọng đối với toàn thể nhân loại.
- Trách nhiệm là biết sử dụng những nguồn lực của chúng ta để tạo ra một sự thay đổi tích cực.

Bài học 1

Bước đi của lòng tin

Bước 1- Mở một bài hát khi học sinh vào lớp.

Bước 2- Giới thiệu học phần Giá trị Trách nhiệm bằng cách hỏi các em về ý nghĩa của Trách nhiệm.

Bước 3- Thảo luận về ý nghĩa của bài hát vừa mới hát.

Bước 4- Giáo viên nói: *"Hôm nay, chúng ta sẽ chơi với trách nhiệm qua trò chơi Bước đi của lòng tin"*.

Bước 5- Để chơi trò này, một nửa lớp sẽ phải đeo băng bịt mắt. Các em còn lại mỗi em có trách nhiệm dẫn người bạn bị bịt mắt của mình đi vòng quanh, hướng dẫn bạn bằng những động tác cũng như dùng lời nói để giúp bạn mình đi qua các khu vực gập ghềnh một cách an toàn và thuận lợi.

Bước 6- Chơi trò này trong 10 phút, sau đó các em sẽ đổi vai cho nhau.

Bước 7- Thảo luận về cảm xúc của các em trong từng vai trò.

Bước 8- Giáo viên hỏi: *"Em sẽ cảm thấy như thế nào nếu người bạn đồng hành của em không có tinh thần trách nhiệm?"*

Bài học 2

Những chỉ dẫn về trách nhiệm

Bước 1- ***Thảo luận điểm suy ngẫm sau:*** Trách nhiệm nghĩa là chấp nhận nhiệm vụ được giao và thực hiện nó trong hết khả năng của mình.

Bước 2- ***Hoạt động:*** Chia lớp thành các nhóm bốn học sinh.

Bước 3- Giáo viên giải thích hoạt động: Ba thành viên của nhóm sẽ là người hướng dẫn, chỉ sử dụng lời nói, một em còn lại bị bịt mắt. Hãy lưu ý với các em đóng vai là người hướng dẫn rằng những lời hướng dẫn càng có tinh thần trách nhiệm bao nhiêu thì càng giúp cho người bạn bị bịt mắt tìm ra đường đi dễ bấy nhiêu.

Bước 4- Giáo viên hỏi: Chúng ta đã sử dụng hết khả năng của mình để đưa ra những hướng dẫn chỉ đường chính xác cho bạn chưa?

Bước 5- Thảo luận về kết quả và những kinh nghiệm được các em rút ra.

- Đóng góp của Pilar Quera Colomina

Bài học 3

Trách nhiệm là "Nói đi đôi với làm"

Bước 1- Hỏi các em những câu sau:

- *Em có tin vào hòa bình không?*
- *Em tin vào điều gì?* (Viết "Hòa bình" và những ý kiến khác của các em lên bảng)
- *Em có tin vào việc quan tâm chăm sóc môi trường thiên nhiên không?*
- *Em có tin vào lòng trung thành không? Em có tin mình là một người bạn tốt không?*
- *Em có tin mình là một học sinh tốt không?*

Bước 2- Giáo viên nói: *"Trách nhiệm nghĩa là em cố gắng hết sức mình để làm những điều mà em tin tưởng. Chúng ta hãy cùng xem một số điểm suy ngẫm".* Thảo luận:

- Nếu chúng ta muốn có hòa bình, chúng ta có trách nhiệm sống bình yên.
- Nếu chúng ta muốn có một thế giới trong lành, chúng ta có trách nhiệm chăm sóc thiên nhiên.
- Quyền lợi luôn đi đôi với trách nhiệm.

Bước 3- Giáo viên giải thích: Một trách nhiệm mà đôi khi chúng ta hay bỏ qua là làm những điều mà mình đã nói. Nếu ta tin tưởng vào những nguyên tắc và giá trị nhất định thì những điều ta làm hoặc cách ta hành động cần phải phù hợp với những niềm tin và giá trị của ta. Chẳng hạn, nếu tôi tin vào việc chăm sóc thiên nhiên, nhưng lại xả bừa vỏ kẹo ra đất, thế thì tôi đã không "nói đi đôi với làm".

Bước 4- Giáo viên nói: *"Chúng ta hãy cùng xem xét một trong những điểm suy ngẫm trên"*: Hãy gạch chân nội dung Chăm sóc môi trường tự nhiên trên bảng.

Bước 5- Giáo viên hỏi: *"Nếu các em tin vào điều này, các em sẽ có những hành vi gì? Các em sẽ làm gì ?... Các em đã trả lời rất tốt. Chúng ta hãy cùng xem một điểm suy ngẫm khác"*.

Bước 6- ***Hoạt động:*** Yêu cầu học sinh làm một cuốn sách bỏ túi "Tôi tin vào...". Ở đầu mỗi trang sách viết một câu bắt đầu bằng câu "Tôi tin vào...". Chừa vài dòng và viết tiếp "Tôi muốn quyền được...". Chừa vài dòng, viết: "Trách nhiệm của tôi là...". Mỗi học sinh cần hoàn thành các câu trên.

Bước 7- Giáo viên nói: *"Mỗi người có thể tạo ra cuộc sống của chính mình. Chúng ta có thể đòi hỏi rất nhiều quyền lợi, nhưng những quyền lợi này luôn đi kèm với trách nhiệm"*.

Bước 8- Đề nghị các em chia sẻ một số câu "Tôi tin vào..." của các em.

Bài học 4

Những câu chuyện

Bước 1- Đọc cho các em học sinh nhỏ nghe những câu chuyện cổ tích về trách nhiệm. Bạn có thể có những câu chuyện mà bạn yêu thích hoặc một số truyện của các nền văn hóa khác.

Bước 2- Bạn có thể sử dụng một câu chuyện về trách nhiệm dành cho các học sinh 8-10 tuổi (câu chuyện "Tuấn Bi muốn có một con chó").

Bước 3- Thảo luận về câu chuyện sau khi đọc, hỏi các em xem Tuấn Bi đã chứng minh

cho mẹ cậu ấy thấy là mình có trách nhiệm như thế nào.

Bước 4- Giáo viên hỏi: *"Em thể hiện mình là người có trách nhiệm như thế nào?"*.

(***Ghi chú:*** Với những học sinh lớn hơn, hãy chọn những tác phẩm trong chương trình giảng dạy về trách nhiệm. Có thể yêu cầu các em đọc một tác phẩm mới xuất bản hoặc một bài báo gần đây nói về trách nhiệm đối với môi trường hoặc trách nhiệm đối với cộng đồng tại địa phương.).

Bài học 5

Chia sẻ công việc

Bước 1- Giáo viên nói: *"Một định nghĩa cơ bản về trách nhiệm là thực hiện phần đóng góp của mình. Khi các em còn bé, có lẽ các em đã được nghe câu chuyện về một cô gà mái đặc biệt* (hãy đọc truyện này cho học sinh nghe, nếu có thể). *Cô gà muốn có bánh mì nhưng trong nhà không còn chút bột mì nào. Vì vậy cô đã quyết định trồng một ít lúa mì. Cô đề nghị một người nọ giúp cô nhưng người đó từ chối. Vào mỗi giai đoạn – tưới lúa, gặt lúa, xay lúa, nhóm lửa và làm bánh – cô tiếp tục hỏi mọi người xem có ai chịu giúp cô một tay không. Mỗi lần như thế đều không có ai muốn giúp đỡ cô cả. Nhưng đến lúc chiếc bánh mì ra lò, điều gì đã xảy ra nào?... Đúng rồi, mọi người đều muốn ăn bánh mì! Và cô gà nói: Khi tôi đề nghị các bạn giúp tôi trồng lúa, tưới nước và thu hoạch, xay lúa và làm bánh, các bạn đều nói: không, không, không và không. Vì thế, tôi đã tự mình làm bánh và tôi sẽ ăn chiếc bánh này một mình!"*. Giáo viên nói: *"Là con người, chúng ta rất may mắn - chúng ta có thể sáng tạo ra các đồ vật - chúng ta đã sáng tạo ra thế giới của chúng ta. Là người có trách nhiệm, chúng ta phải thực hiện phần công việc của mình. Vậy các em sẽ thích sáng tạo ra cái gì?"* (đưa ra một số lựa chọn theo sắp xếp của bạn, một số việc vui vui). *Chúng ta sẽ bắt đầu với một bữa ăn nhé? Hoặc chúng ta bắt đầu từ một bông hoa hay một vườn rau?"*

Bước 2- Yêu cầu học sinh lựa chọn, và rồi yêu cầu các em liệt kê những nguyên vật liệu cần thiết và các công việc cần làm. Gợi ý để mỗi nhóm chịu trách nhiệm làm một công việc khác nhau. Chẳng hạn, nếu các em quyết định làm một bữa ăn theo kiểu châu Âu hay kiểu Nhật (vì đó đang là bài học về văn hóa của cả lớp), một nhóm có thể chịu trách nhiệm trang trí, một nhóm khác nữa chuẩn bị nguyên liệu, v.v.

Bước 3- ***Hoạt động:*** Bên cạnh hoạt động về trách nhiệm của cả lớp, hãy tạo ra cơ hội để mỗi học sinh nhận một trách nhiệm ở trường học. Có thể ba cặp học sinh sẽ là người hòa giải các bất hòa vào bữa trưa và ba cặp khác vào giờ giải lao trong một tuần. Tuần kế tiếp sẽ lại đến lượt các em khác. Một số em có thể dạy kèm cho các học sinh nhỏ tuổi hơn. Hỏi học sinh về những công việc mà các em muốn thực hiện. Hãy cởi mở trao đổi về những kinh nghiệm của các em và giúp các em tìm ra giải pháp cho các vấn đề phát sinh.

Bài học 6

Trách nhiệm của bản thân

Bước 1- *Thảo luận:*

- *Em có những trách nhiệm gì đối với chính bản thân mình?*
- *Là một học sinh, em có trách nhiệm gì?*
- *Thầy cô giáo có những trách nhiệm gì?*
- *Hãy tưởng tượng về một trường học mà không có thầy cô giáo nào thực hiện những trách nhiệm của mình. Điều gì sẽ xảy ra?*
- *Là một học sinh, em cảm thấy thế nào khi hoàn thành trách nhiệm của mình?*
- *Em cảm thấy thế nào và hậu quả gì sẽ đến nếu em không hoàn thành trách nhiệm của mình?* Các em học sinh lớn hơn có thể thảo luận về những hậu quả lâu dài của việc này.
- *Mục tiêu sau này của em là gì? Em muốn làm việc gì khi trở thành người lớn?*

Bước 2- *Thảo luận điểm suy ngẫm sau:* Trách nhiệm không chỉ là điều ràng buộc chúng ta, nó còn cho phép ta đạt được những gì mình mong ước.

Bước 3- *Hoạt động cho học sinh 8-9 tuổi:* Hướng dẫn học sinh vẽ một bức tranh về những điều các em thích làm khi đã trở thành người lớn. Yêu cầu học sinh viết ra hai việc mà các em có thể làm ngay từ bây giờ nhằm thực hiện được những mục tiêu trên. Giúp các em đưa ra những hành động cụ thể, thiết thực và có thể làm ngay trong vòng một, hai ngày tới. Đó có thể chỉ là những hành động nhỏ và có thể quan sát được. Bằng cách này, học sinh có thể thấy mình đã có những tiến bộ trong việc tiến gần hơn tới mục tiêu mà các em đã đề ra.

Bước 3- *Hoạt động cho học sinh 10-14 tuổi:* Yêu cầu mỗi em chọn một môn học mà em muốn tiến bộ hơn. Dùng thang điểm từ 1 đến 10, điểm 10 là điểm cao nhất - các em tự chấm điểm mình như thế nào? Hướng dẫn học sinh suy nghĩ về những việc các em có thể làm để trau dồi trong môn học đó nhằm đạt được điểm cao hơn. Học sinh có thể chia thành từng cặp để trao đổi nội dung này với nhau. Hành động của các em cần phải cụ thể, thiết thực và dễ thấy. Như thế các em có thể biết được khi nào mình có tiến bộ. Yêu cầu các em viết ra ba việc cụ thể mà các em có thể làm. Trong ba ngày, hãy yêu cầu từng cặp học sinh xem xét những tiến bộ của mình và khuyến khích các bạn khác tiếp tục công việc nhằm đạt đến mục đích đã đề ra.

Bài học 7

Trách nhiệm ở gia đình

Bước 1- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Các bà mẹ có những trách nhiệm gì? Các ông bố có những trách nhiệm gì?*
- *Điều gì sẽ xảy ra nếu cha mẹ không hoàn thành trách nhiệm của mình?*
- *Em muốn trở thành những người cha, người mẹ như thế nào khi em là người lớn? Những trách nhiệm nào sẽ là quan trọng đối với em?*
- *Là người con trong gia đình, em có những trách nhiệm gì?*
- *Em có thể đóng góp gì cho gia đình em? Em cảm thấy hãnh diện về những đóng góp nào?*

Bước 2- ***Thảo luận những điểm suy ngẫm:***

- *Trách nhiệm là chấp nhận nhiệm vụ được giao và thực hiện nó bằng hết khả năng của mình.*
- *Người có trách nhiệm luôn vui lòng đóng góp phần của mình.*

Bước 3- ***Hoạt động cho học sinh 8-9 tuổi:*** Hướng dẫn các em sáng tác một bài thơ hay viết một tấm thiệp tặng cha hoặc mẹ.

Bước 3- ***Hoạt động cho học sinh 10-14 tuổi:*** Yêu cầu học sinh suy nghĩ về những câu hỏi sau, và viết một bài luận ngắn về những suy nghĩ của các em:

- *Em sẽ làm gì để thể hiện cho mẹ em thấy rằng em là người có trách nhiệm?*
- *Em còn muốn làm những việc gì nữa cho mẹ em thấy tinh thần trách nhiệm của em ?*
- *Em sẽ làm gì để thể hiện cho cha em thấy rằng em là người có trách nhiệm?*
- *Em còn muốn làm việc gì khác nữa để cha biết rằng em là người có trách nhiệm?*

Bài học 8

Câu chuyện "Khu vườn bị bỏ quên"

Bước 1- Hãy đọc truyện "Khu vườn bị bỏ quên".

Bước 2- ***Hoạt động cho học sinh 8 tuổi:*** Thảo luận về câu chuyện, và hướng dẫn các em vẽ một bức tranh về khu vườn.

Bước 2- ***Hoạt động cho học sinh 9-14 tuổi:*** Thảo luận về câu chuyện, sau đó đưa ra các câu hỏi sau:

- *Em cảm thấy thế nào khi em không làm những việc mà em nghĩ là mình cần phải làm?*
- *Những việc nào mà em chỉ cảm thấy phiền lòng một chút nếu em không thực hiện nó?*
- *Những việc nào mà em cảm thấy thực sự tồi tệ nếu không làm?*
- *Có cần thiết để cảm thấy buồn phiền không?* (Trả lời: *"Đôi khi cảm giác buồn phiền là cách để con người biết rằng sẽ tốt hơn nếu ta hành động khác đi. Chúng ta ai cũng đều có đôi lúc phạm sai lầm. Vì tất cả chúng ta đều là con người mà. Nhưng cảm xúc buồn phiền quá mức sẽ không giúp chúng ta thực hiện được những điều tích cực mà chúng ta thực sự muốn làm."*)

Giáo viên nói: *"Buồn phiền hay hổ thẹn là những tình cảm tự nhiên, nhưng sẽ không tốt nếu ta cứ chìm đắm trong trạng thái đó. Thay vào đó hãy:*

1. *Suy nghĩ về những điều mà em ước rằng mình lẽ ra nên làm.*

2. *Xác định giá trị hay phẩm chất mà em cần để làm được điều đó.*

3. *Hình dung và cảm thấy phẩm chất đó trong tâm trí em.*

4. *Hãy dịu dàng nói với chính mình và biết rằng nếu lần sau tình huống đó có xảy ra một lần nữa, em sẽ có đủ sức mạnh để làm điều em muốn làm".*

Bước 2- ***Hoạt động cho học sinh 11-14 tuổi:*** Viết bốn bước trên lên bảng. Yêu cầu mỗi học sinh viết một bài tiểu luận, áp dụng bốn bước trên vào một tình huống mà các em muốn thay đổi. Thầy cô có thể yêu cầu học sinh chia sẻ ý kiến, nếu các em muốn, về những lời dịu dàng mà một người có thể nói với chính mình.

Trách nhiệm đối với toàn cầu

Bước 1- ***Thảo luận điểm suy ngẫm sau:***

- Trách nhiệm đối với toàn cầu đòi hỏi sự tôn trọng đối với toàn thể nhân loại.
- Trách nhiệm là biết sử dụng những nguồn lực của chúng ta để tạo ra một sự thay đổi tích cực.
- Người có trách nhiệm luôn biết cư xử sao cho công bằng, thấy rằng mỗi người đều có phần của mình.

Bước 2- Giáo viên hỏi:

- *Nếu như em có thể bảo với mỗi người trên thế giới rằng họ phải có tinh thần trách nhiệm, em sẽ muốn họ phải có trách nhiệm ra sao?*
- *Em sẽ muốn họ làm những việc gì?*
- *Em muốn họ không làm điều gì?*
- *Trách nhiệm đối với toàn cầu của chúng ta là gì?*
- *Trách nhiệm đối với xã hội của chúng ta là gì?*
- *Trách nhiệm về đạo đức của chúng ta là gì?* (chỉ dành cho học sinh 13-14 tuổi)

Vui vẻ tán đồng những câu trả lời tích cực của các em.

Bước 3- Hướng dẫn các em thực hiện bài thư giãn Hòa bình nếu thấy phù hợp với hoàn cảnh của lớp. Cuộc thảo luận trên sẽ tạo ra những phản ứng khác nhau từ các em học sinh. Những em lớn hơn có thể muốn thảo luận những câu hỏi nêu trên trong vài tiết học. Hãy giúp các em chọn những bài đọc thích hợp.

Bước 4- ***Hoạt động:*** Hướng dẫn học sinh làm việc theo nhóm từ 3 đến 5 em thực hiện một Bản đồ Tâm trí về Trách nhiệm.

Bước 5- Học sinh chia sẻ Bản đồ Tâm trí của nhóm mình cho cả lớp.

Bước 6- Cho các em dán Bản đồ Tâm trí trên tường.

Vô trách nhiệm

Bước 1- Yêu cầu học sinh thảo luận về chủ đề: *"Thế giới sẽ trở thành như thế nào nếu không ai thực hiện trách nhiệm của mình?"*

Bước 2- ***Hoạt động:*** Hướng dẫn học sinh thực hiện một Bản đồ Tâm trí về sự vô trách nhiệm.

Bước 3- Học sinh có thể chia sẻ các Bản đồ Tâm trí này của mình trước lớp.

Bước 4- Có thể so sánh Bản đồ Tâm trí này với Bản đồ Tâm trí về trách nhiệm đã thực hiện ở bài trước.

Bài học 11

Trách nhiệm đối với người khác và xã hội

Bước 1- ***Thảo luận những điểm suy ngẫm sau:***

- Mỗi người đều có thể nhận thức thế giới theo cách riêng của mình và tìm kiếm sự cân bằng giữa quyền lợi và trách nhiệm.
- Trách nhiệm là thực hiện nghĩa vụ một cách chính trực.
- Là một người có trách nhiệm, tôi có những thứ giá trị để đóng góp, và những người khác cũng vậy.

Bước 2- Giáo viên nêu câu hỏi:

- *Là một con người, em có những trách nhiệm gì đối với người khác?*
- *Và trách nhiệm gì đối với xã hội?*

Bước 3- ***Hoạt động:*** Yêu cầu học sinh lập một danh sách tất cả các hành động có trách nhiệm mà cả lớp đã thảo luận trong tuần vừa qua và đánh số từng hành động.

Bước 4- Yêu cầu mỗi em đánh dấu những hành động mà em tin tưởng.

Bước 5- Đề nghị từng em xem lại danh sách trên và khoanh tròn số thứ tự của hành động mà em có thể thực hiện nó một cách tự nguyện.

Bước 6- So sánh các bản danh sách này và quan sát xem các em có muốn cam kết gánh vác nhiều trách nhiệm hơn trong các hành động mà các em tin tưởng hay không.

- Đóng góp của Sabine Levy

Bài học 12

Biết nhận trách nhiệm khiến chúng ta trở thành một người bạn tốt

Bước 1- Giáo viên nói: *"Biết nhận trách nhiệm nghĩa là em đáng tin cậy. Tất cả chúng ta đều mong muốn gia đình có trách nhiệm với chúng ta. Bố mẹ có trách nhiệm nuôi các em ăn học, dạy dỗ các em nên người, đảm bảo cho các con có một mái ấm. Là con cái, em cảm thấy cha mẹ có trách nhiệm cho em tình yêu thương. Một người bạn có trách nhiệm là người có thể tin cậy được".*

Bước 2- ***Thảo luận:***

- *Em cảm thấy thế nào khi mọi người không làm những việc mà họ nói sẽ làm, hay vô trách nhiệm?*
- *Em cảm thấy thế nào khi bạn em ngồi lê đôi mách hay nói xấu em?*
- *Em cảm thấy thế nào khi bạn của em là một người đáng tin cậy?*
- *Chúng ta có thể nói gì với những kẻ vô trách nhiệm và kẻ đi nói xấu người khác?*

Bước 3- ***Hoạt động:*** Yêu cầu học sinh chia thành các nhóm năm người.

Bước 4- Mỗi em trong nhóm phải đưa ra hai tình huống mà em đó cảm thấy có người đã nói xấu em hay thể hiện sự vô trách nhiệm.

Bước 5- Các em sẽ đóng vai trong các tình huống đó, rồi đưa ra hai biện pháp giải quyết cho từng tình huống.

Bước 6- Thảo luận hậu quả của từng trường hợp.

Bước 7- Khi học sinh thảo luận về những vấn đề thực tế mà các em đang gặp phải, cho phép các em lập các tấm Thẻ Tình Huống và tiếp tục thảo luận, đóng vai, và đưa ra những giải pháp tích cực, phù hợp.

Bài học 13

Tôi tin tưởng

Bước 1- Thực hiện bài thực hành thư giãn/tập trung về Hòa bình.

Bước 2- Yêu cầu các em vẽ một hình ảnh về những điều mà các em tin tưởng.

Bước 3- Bên dưới hình ảnh đó, mỗi em phải viết ra hai cách mới để thể hiện tinh thần trách nhiệm.

Bước 4- Làm một bức tranh cắt dán treo trên tường.

Bài học 14

Một vở kịch

Hoạt động: Chia học sinh thành nhóm 8 hoặc 10 em sau đó yêu cầu các em diễn một vở kịch mô tả sự vô trách nhiệm và/hoặc tinh thần trách nhiệm. Đó có thể là một vở chính kịch hay hài kịch.

Bài học 15

Một chương trình

Lập các kế hoạch nhóm cho một chương trình đặc biệt về hai Giá trị sống các em vừa được học. Quyết định người sẽ chịu trách nhiệm cho từng nội dung trong chương trình này.

Những bài học tùy chọn cho học sinh 13-14 tuổi

Yêu cầu các em tìm hiểu về tinh thần trách nhiệm qua chương trình học hiện tại, chẳng hạn như khi học về các vai trò quản lý nhà nước, dịch vụ công, chức năng của các hiệp hội, hoặc qua nội dung của *"Công ước về các Quyền của Trẻ em"*.

- Đóng góp của Pilar Quera Colomina và Sabine

Câu chuyện

Tuấn Bi muốn có một con chó

- Phỏng theo truyện của Ruth Liddle

Khi ***Tuấn Bi*** nói với mẹ là cậu muốn có một con chó, ***cô Bích*** ngước lên từ chiếc bàn ăn sáng, dán cặp mắt đen to vào cậu và chỉ lắc đầu.

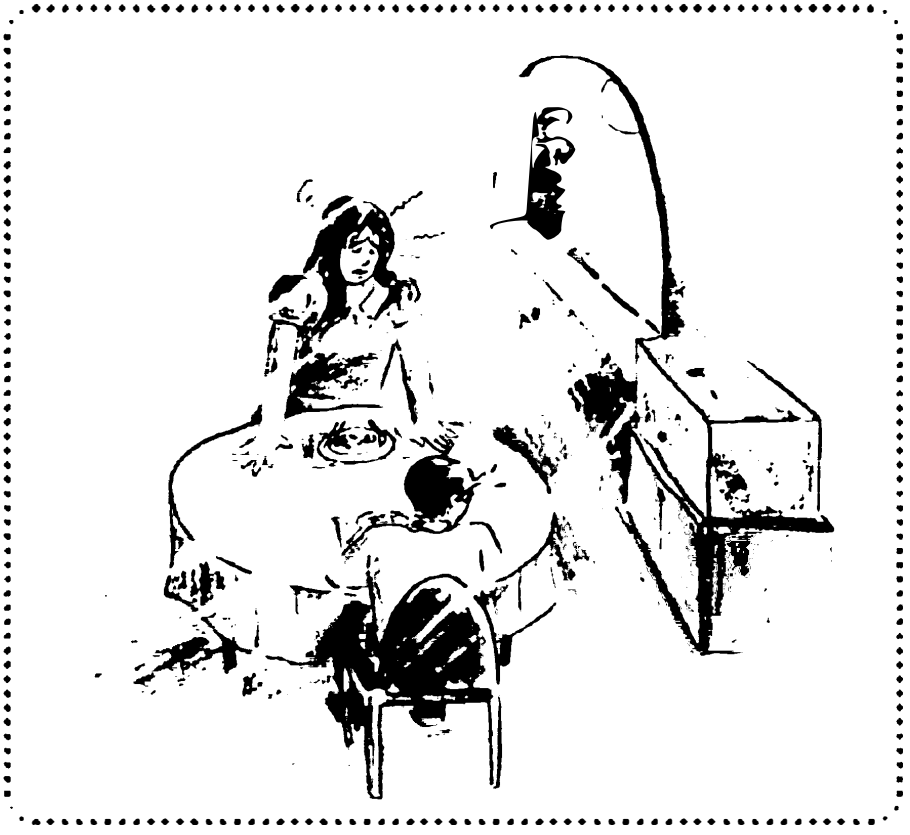
- Nhưng tại sao lại không được hả mẹ? - ***Tuấn Bi*** hỏi.

- Vì mẹ không muốn phải chăm sóc thêm một con thú nuôi nào nữa.

- Nhưng con sẽ chăm sóc nó cơ mà. - ***Tuấn Bi*** nói một cách hùng hồn.

- Mẹ chắc là cũng giống y như cách con nuôi con cá vàng, con chuột lang và con mèo của con chứ gì. - ***Cô Bích*** nói một cách mệt mỏi. - Không đâu, mẹ không nghĩ là con đã sẵn sàng chịu trách nhiệm cho việc làm chủ một con chó.

Tuấn Bi cúi gằm xuống bàn. Cậu cảm thấy thật có lỗi. Điều mẹ nói hoàn toàn đúng. Cậu đã rất thích thú chăm sóc cho những con thú cưng của mình khi mới có chúng. Nhưng đến bây giờ thì mẹ cho mèo ăn, và dường như cậu không bao giờ nhớ đến việc cho cá hay chuột lang ăn nữa. Gần đây cậu lúc nào cũng quá bận rộn vào các ngày cuối tuần nên đã không thể dọn sạch chuồng cho chúng. ***Tuấn Bi*** liếc mắt nhìn bể cá. Nước đục đến nỗi khó lắm mới nhìn thấy con cá.



"Tối nay mình sẽ thay nước cho bể cá", cậu tự hứa với mình. *"Từ giờ trở đi mình sẽ làm mọi việc liên quan đến lũ thú cưng mà không cần mẹ nhắc nhở. Mình cũng sẽ làm bài tập ở nhà. Điều đó sẽ cho mẹ thấy bây giờ mình đã có trách nhiệm hơn"*.

Tuấn Bi không đả động gì đến việc nuôi chó trong vài tuần tiếp sau đó, cho đến một buổi chiều chủ nhật. Em bé đang ngủ và mẹ đang nghỉ ngơi trên chiếc ghế dài.

- Không phải là mẹ không muốn cho con nuôi chó. - ***Cô Bích*** giải thích. - Mẹ chỉ không muốn là người cho nó ăn, dọn dẹp và dẫn nó đi dạo. Làm chủ một con chó có nghĩa là con phải có trách nhiệm với nó đến hết đời – chứ không phải là việc trong một hay hai tuần cho đến khi con phát ngán vì phải làm những việc đó.

- Nhưng lần này sẽ khác mà, Mẹ. - ***Tuấn Bi*** nài nỉ.

- Có thể lắm, - mẹ cậu nói với một nụ cười.

- Nhưng mẹ cần được con thuyết phục. Con phải cho mẹ thấy là con đã sẵn sàng thực hiện những trách nhiệm này. Mẹ nói thế này, con phải tìm ra giống chó tốt, phù hợp với việc nuôi trong gia đình, nắm vững cách dạy dỗ và chăm sóc nó, và mẹ sẽ cân nhắc nghiêm túc việc kiếm con chó đó cho con. Nhưng con phải thật chắc chắn rằng con muốn gánh vác trách nhiệm. Hãy nhớ, đó là một cam kết suốt đời.

Cô Bích nghiêng người qua chải tóc cho ***Tuấn Bi*** và ôm chặt cậu.

- Mẹ biết là con đã thể hiện có trách nhiệm hơn ở trường, - cô nói thêm. - Cô giáo con gọi điện cho mẹ và nói con là học sinh đầu tiên nộp bài tập ở nhà mấy ngày gần đây. Giỏi lắm. Bây giờ con đi đi, con có nhiều việc phải làm rồi đấy. Mẹ yêu con!

- Con cũng yêu mẹ lắm! - ***Tuấn Bi*** hét to khi chạy ra cửa.

- Và cám ơn con đã thay nước bể cá và cho chuột lang ăn, - ***cô Bích*** nói với theo. Nhưng ***Tuấn Bi*** đã ra đến nửa phố rồi. ***Mạnh***- người bạn tốt nhất của cậu - vừa có thứ mà cậu cần: một cuốn sách nhan đề *"Chăm sóc con chó của bạn"*.

Mạnh và ***Tuấn Bi*** cùng dành cả buổi chiều còn lại để tập hợp các thông tin về cách chăm sóc chó, cách huấn luyện và những giống chó khác nhau. ***Tuấn Bi*** viết những điều hai đứa đã tìm ra lên những tấm thẻ và chuẩn bị để trình bày chúng cho mẹ cậu. ***Mẹ của Mạnh*** nghe ***Tuấn Bi*** trình bày. Cô nói cô sẽ đồng ý cho ***Mạnh*** chăm sóc con chó mỗi khi **Tuấn Bi** và gia đình cậu có việc đi xa. ***Tuấn Bi*** nói: *"Cháu cảm ơn cô nhiều lắm"*. Bây giờ cậu chắc rằng mình đã có mọi thứ cần thiết.

Cô Bích lắng nghe một cách chăm chú khi ***Tuấn Bi*** trình bày về việc chăm sóc, huấn luyện chó và cho cô biết giống chó nào sẽ là loại thú nuôi tốt cho một gia đình đang có em bé và người mẹ rất bận rộn.

- Tốt lắm, Bi ạ, - mẹ cậu đáp lại, - mẹ rất ấn tượng đấy. Con biết rõ những công việc của mình, và thật quá tốt là ***Mạnh*** và mẹ bạn ấy có thể giúp chăm sóc con chó khi nhà ta đi xa.

- Còn một việc nữa, mẹ à. - ***Tuấn Bi*** nói, đưa cho mẹ một tờ giấy được cuộn tròn một cách cẩn thận. - Mẹ hãy đọc cái này đi.

Cô Bích mở cuộn giấy ra và đọc những lời hứa đã được ***Tuấn Bi*** viết một cách nắn nót nhất:

TÔI, NGUYỄN HUY TUẤN, XIN HỨA SẼ CÓ TRÁCH NHIỆM CHĂM SÓC CON CHÓ CỦA TÔI CHO ĐẾN HẾT CUỘC ĐỜI NÓ.

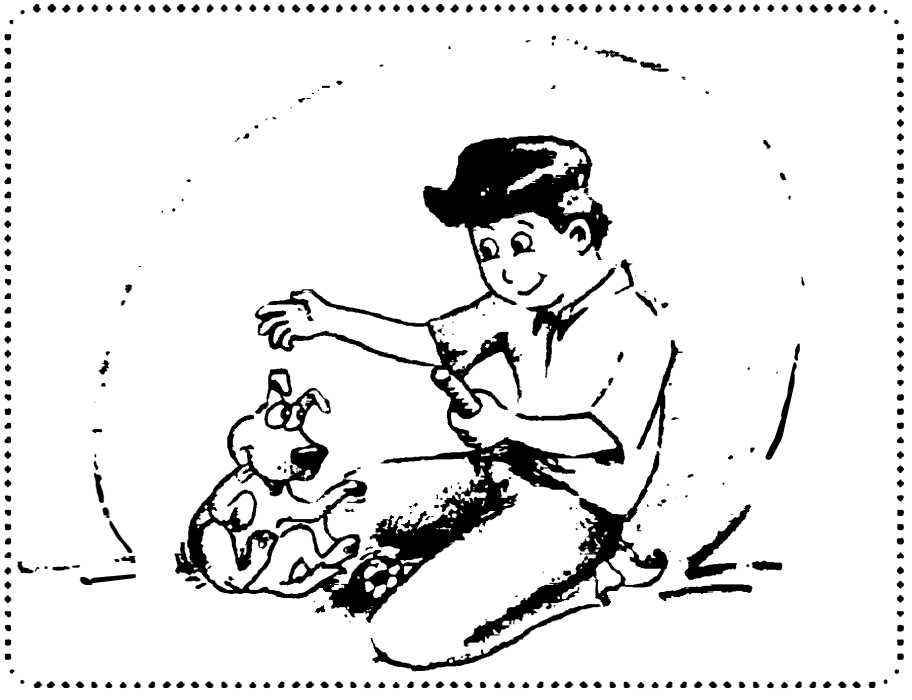
Ký tên,

Huy Tuấn (Bi)

Mẹ ngước nhìn ***Tuấn Bi*** và mỉm cười.

- Con chuẩn bị rất tốt. Có vẻ như nhà mình cuối cùng sẽ có một con chó. Mẹ có thể thấy là con đã sẵn sàng nhận trách nhiệm. Mẹ rất tự hào về con.

Vài ngày sau, ***Tuấn Bi*** hãnh diện trở thành chủ nhân của một chú chó nhỏ rất dễ thương có tên là "Ticka".



Khu vườn bị bỏ quên

- Dựa theo truyện của John Mc Connel

Ngày xửa ngày xưa, chuyện kể về chàng trai trẻ tên là ***Hạo Nhiên. Hạo Nhiên*** được thừa hưởng một khu vườn từ người cha của mình. Cha của ***Hạo Nhiên*** là một nghệ nhân làm vườn nổi tiếng. Đó là một khu vườn thật sự xinh đẹp với những đám hoa oải hương

đầy màu sắc, những hàng cây xanh biếc, những đài phun nước trong suốt như pha lê và những dòng suối nhỏ, tất cả tạo nên một vẻ đẹp mê hồn. Một cái hồ đầy hoa bách hợp với những lối đi lát cẩm thạch uốn lượn, hết cảnh đẹp này lại nối tiếp cảnh đẹp tuyệt vời khác. Ngay cả vào những ngày đông giá buốt, khu vườn luôn có những thứ đáng để chiêm ngưỡng, và mùi hương từ những loại cây đã được chọn lọc kỹ càng luôn lan tỏa ngào ngạt. Khu vườn đã được chủ nhân của nó kiến tạo bằng một tình yêu sâu sắc đến nỗi ta có thể cảm nhận được những rung động ngọt ngào nhất trong không trung. Bất cứ ai khi bước vào khu vườn đều cảm nhận được những làn sóng bình yên và mọi người từ cách xa hàng dặm lũ lượt kéo đến thăm khu vườn bởi vì khi ra về họ luôn có được cảm giác thanh thản, hạnh phúc.

Thoạt đầu, ***Hạo Nhiên*** rất háo hức với gia tài mình được thừa kế. Anh thích được ở trong khu vườn và dành tất cả thời gian và công sức để chăm sóc nó. Mỗi sáng và mỗi tối, ***Hạo Nhiên*** đều dành thời gian để nhổ cỏ dại, tưới nước cho cây cỏ và dọn dẹp khu vườn. Nhưng dần dần, ***Hạo Nhiên*** không còn hứng thú với khu vườn như trước nữa. Có nhiều thứ khác cần anh phải quan tâm. Anh nhận một công việc ở thị trấn gần đấy và bắt đầu tham gia tất cả loại hoạt động xã hội. Chẳng bao lâu anh gặp một thiếu nữ trẻ đẹp có tên là ***Diễm Thúy.*** Rồi sau đó họ cưới nhau và có một gia đình. Anh quên hẳn khu vườn, nó trở nên hoang tàn và chẳng bao lâu sau nó chỉ còn là một ký ức nhạt nhòa.

Những năm tháng đầu tiên trôi qua trong hạnh phúc, ***Hạo Nhiên*** gặt hái được nhiều thành công trong công việc và hưởng thụ những vật chất hào nhoáng – một ngôi nhà lớn, một chiếc xe hơi đắt tiền, những kỳ nghỉ ở nước ngoài. Tuy nhiên, có một phần trong anh không hoàn toàn thỏa mãn. Một điều gì đó sâu kín trong lòng đôi lúc cắn rứt lương tâm anh. Ngày tháng trôi đi, anh bắt đầu nghĩ nhiều hơn tới khu vườn mà cha anh đã để lại và giao cho anh chăm sóc. Anh nghĩ về hương thơm ngọt ngào của những đóa hoa quý phái, hương vị mát lạnh của làn nước suối trong miệng mình.

Một ngày kia, ***Hạo Nhiên*** quyết định về thăm lại khu vườn. Khung cảnh trước mắt làm anh phát khóc. Tài sản thừa kế quý giá của anh giờ chỉ còn là một khu rừng rậm đầy gai góc – vẻ hài hòa, bình yên và ngăn nắp xưa kia của khu vườn giờ chỉ còn là sự hỗn độn, rối

tung. Những dòng suối đã khô kiệt, cái hồ năm xưa chỉ còn là vũng lầy, và những bụi hoa, những khóm cây đã chết rũ dưới đám dây leo. Anh nhớ tới tuyệt tác của cha mình khi xưa, nó đã từng đẹp đẽ như thế nào, và anh cảm thấy thật xấu hổ. Làm sao anh có thể bỏ mất một thứ đặc biệt đến thế? Anh mới thật ngu ngốc làm sao. Ngay giờ phút đó, ***Hạo Nhiên*** quyết định khôi phục lại khu vườn như thủa ban đầu rực rỡ của nó. Mặc dù chỉ còn lại những hồi ức lờ mờ về hình ảnh khu vườn khi ấy, kiến thức về việc chăm sóc vườn cũng đã mai một nhiều nhưng anh quyết tâm thực hiện công việc này với tất cả sự nhiệt tình. Anh theo học một số lớp về làm vườn, nghiên cứu về lịch sử khu vườn và trao đổi với những người đã từng biết cha mình và khu vườn khi xưa.

Sau khi đã có những thứ cần thiết, ***Hạo Nhiên*** bắt tay vào việc. Anh chặt và đốt đi những bụi gai, dọn các gốc cây đổ, đắp lại những dòng suối và hồ nước. Thoạt đầu, công việc diễn ra rất chậm chạp, nhưng khi những trở ngại lớn nhất đã được tháo gỡ, mọi việc dần trở nên nhanh chóng hơn. ***Vợ anh*** cảm nhận được sự hài lòng ngày càng tăng lên của anh và đã góp sức cùng anh khôi phục lại khu vườn. Kiến trúc ban đầu của khu vườn vẫn còn đó, hầu hết các bụi hoa và cây cối đều vẫn còn sống sót một cách thần kỳ. Chỉ cần tỉa xén, nhổ cỏ dại, chăm bón và tưới nước. ***Hạo Nhiên*** cùng ***vợ*** làm việc cật lực suốt ngày và những cố gắng của họ đã được đền bù xứng đáng.

Từng ngày trôi qua, ***Hạo Nhiên*** cảm thấy ngày càng thêm yêu quý khu vườn; anh càng yêu nó nhiều bao nhiêu thì khu vườn đáp lại sự chăm sóc của anh càng nhiều bấy nhiêu và những cố gắng của anh càng lúc trở nên dễ dàng hơn. Mọi người loan tin cho nhau rằng ***Hạo Nhiên*** đã quay về gây dựng lại khu vườn và những đề nghị tham gia phụ giúp công việc tới tấp bay đến. Tấm gương của ***Hạo Nhiên*** đã truyền cảm hứng và gây xúc động khiến nhiều người đến để giúp đỡ anh và chẳng bao lâu, khu vườn đã khôi phục lại vẻ lộng lẫy huy hoàng khi xưa của nó. Nó đã trở thành khu vườn tưởng niệm không chỉ dành cho bậc nghệ nhân làm vườn xưa kia, mà còn dành cho những nỗ lực của con trai ông. Cuối cùng, ***Hạo Nhiên*** đã hoàn toàn cảm thấy thanh thản và xứng đáng với những gì cha anh để lại. Anh sống những tháng ngày còn lại của đời mình trong hạnh phúc viên mãn.

GIẢN DỊ

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về giản dị trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để cha mẹ biết cách giải thích về giản dị cho trẻ ở độ tuổi này.
- Ôn lại những hoạt động trong phần dành cho trẻ. Tiến hành một trong những hoạt động ấy. Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những điều đơn giản mà thú vị để cùng chơi hồi họ còn bé.
- Chia sẻ những câu chuyện mà bạn biết.
- Đề nghị các cha mẹ cùng ra ngoài đi dạo và thảo luận với nhau.
- Chia sẻ những đề nghị cụ thể và ý tưởng mới về buổi thảo luận.

Ở nhà

- Cho phép trẻ sử dụng những vật dụng trong nhà để chơi một cách sáng tạo. Dùng ghế và mền làm lều là tuyệt vời.
- Tái sử dụng những đồ dùng cũ để chơi đùa. Ví dụ như, trẻ có thể dùng những cái vỏ xe cũ để đẩy lăn tròn hay nhún nhảy trên đó ở ngoài sân (nếu có). Những thùng đựng trái cây hay rau củ có thể trở thành những toa xe lửa hay bất cứ trò chơi nào mà trẻ có thể nghĩ ra. Để trẻ chơi trên những đống lá rơi hoặc làm một nơi đặc biệt để chơi ngoài sân. Hãy để một cái thùng ở đâu đó để cả nhà có thể bỏ vào những vật dụng cũ – xem đó như là "kho báu" mà trẻ có thể sử dụng cho những trò chơi giàu trí tưởng tượng của mình.
- Tái sử dụng những đồ dùng trong nhà. Dành một chỗ trong nhà để chứa giấy, báo cũ để trẻ xếp hình hay vẽ.
- Sáng tạo cùng trẻ. Xâu chuỗi những hạt bắp rang để trang trí cây thông Giáng sinh là việc đơn giản nhưng vui nhộn, đậm nét truyền thống ở một số nước. Ở những nước khác thì xếp hoặc cắt giấy màu theo hình mẫu và xâu lại thành chuỗi để làm vật trang trí cho ngày lễ.

- Đơn giản, tự nhiên và tiết kiệm. Ở trong bếp, yêu cầu trẻ trộn đều các loại đậu để nấu cháo hay chè.

- Ra ngoài đi dạo với trẻ. Cảm nhận vẻ đẹp của những cái cây hay bất cứ tạo vật nào của thiên nhiên xung quanh. Nghĩ và chia sẻ những bài học mà thiên nhiên trao tặng cho chúng ta.

- Tôn trọng trái đất bằng những hành động đơn giản. Dạy trẻ không làm những hành động gây ô nhiễm, chẳng hạn như không xả rác mà bỏ vào đúng nơi quy định hoặc giữ lại để xử lý. Giải thích vì sao chúng ta thà chịu mất công hơn chứ không xả rác bừa bãi.

- Nói cho trẻ biết rằng trẻ có một nụ cười thật đẹp. Giải nghĩa rằng chính nụ cười ấy có thể mang lại niềm vui cho người khác.

- Nghĩ ra những giai điệu ngắn về sự giản dị và vẻ đẹp của tự nhiên.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Giản dị

- Giản dị là tự nhiên.

- Giản dị là học từ trái đất.

- Giản dị là vẻ đẹp.

- Giản dị là sử dụng những thứ chúng ta có và không lãng phí tài nguyên của Trái đất.

Bài học 1

Niềm vui giản dị

Giải thích: "Trong vài tuần, chúng mình sẽ học về giản dị. Giản dị nghĩa là đánh giá cao những thứ tự nhiên, những điều đơn giản. Hôm nay, các con hãy nghĩ đến những thứ thuộc về tự nhiên, những thứ mà chúng mình không phải mua. Ví dụ: Niềm vui giản dị trong cuộc sống là thưởng thức vẻ đẹp của một bông hoa, hoặc là một cái ôm hôn của một người yêu thương các con".

- *Các con thích những niềm vui giản dị nào?* (Được nghe mẹ hát)

- *Các con yêu thích những thứ giản dị nào?*

Hoạt động: Cô cho bé vẽ (tô màu) tranh về một niềm vui giản dị trong cuộc sống hoặc là một vật đơn giản mà bé yêu thích.

Bài học 2

Cây nhận thức

Thảo luận hai điểm suy ngẫm:

- Giản dị là vẻ đẹp
- Giản dị là tự nhiên

Cô nói: *"Một thứ được coi là đẹp và tự nhiên là một cái cây"*. Cô nói về vẻ đẹp của tự nhiên và tầm quan trọng của cây. Ví dụ:*"Cây cối cho chúng mình gỗ để làm nhà, giấy để viết, bao giấy để đựng đồ, oxy để thở, và củi để đốt lò sưởi, nên chúng mình giữ ấm được. Cây còn cung cấp chỗ trú ẩn cho động vật. Đồng thời cung cấp nguồn thức ăn cho con người"*.

Cô hỏi:

- *Cây cho chúng mình những loại quả nào?*
- *Cây còn cung cấp gì nữa?* (thức ăn cho động vật, nguyên liệu làm hộp, v.v.)

Hoạt động: Cô cho các bé đóng vai các loại cây khác nhau. Cô cùng bé ra sân hoặc công viên để ngắm nhìn các loại cây và thu nhặt các loại lá. Bé có thể làm lá bằng giấy hoặc dùng bút chì sáp để vẽ. Mỗi bé lần lượt chọn loại cây mà mình sẽ đóng vai. Bé phải nhận thức được cây mình đóng vai sẽ cung cấp cho động vật và con người cái gì. Các bé có thể cầm lá cây, vẫy lá trong khi giải thích. Cô hỏi: *"Với tư cách là một cái cây, các con có bức thông điệp nào gửi cho con người không?"*.

Bài học 3

Bảo tồn

Điểm suy ngẫm: Giản dị là sử dụng những thứ chúng ta có và không lãng phí tài nguyên của Trái đất.

Giải thích: Một cách thể hiện sự giản dị là chúng mình sử dụng những thứ chúng

mình có và không lãng phí tài nguyên của Trái đất. Thiên nhiên hào phóng với chúng mình, vì vậy chúng mình phải cẩn thận để luôn có đủ mọi thứ.

Thảo luận: Nói về sự bảo tồn. *"Bảo tồn nghĩa là chúng mình không lãng phí những cái thiên nhiên trao tặng cho chúng mình. Khi trồng được một hoặc hai cái cây, thì chúng mình chỉ sử dụng một cây thôi. Còn lại chúng mình tái sử dụng nguồn nguyên liệu từ tự nhiên. Ở trong lớp, các con có thể bảo tồn những thứ từ cây cối như thế nào (giấy, hộp, que)?".*

Cô yêu cầu bé đưa ra những cách để bảo tồn cây cối trong lớp học, sau đó cô hướng dẫn bé thực hiện một hoặc hai cách đã được đề nghị.

Cô cho trẻ sáng tác một bài hát hoặc một bài thơ về sự bảo tồn. Bài thơ sau là một ví dụ:

Thật tự nhiên khi giản dị,

Tự nhiên khi tốt bụng.

Em yêu Trái đất Em không cần

Lãng phí một thứ gì!

Bài học 4

Trân trọng thiên nhiên

Cô nói: *"Giờ chúng mình dành ra một phút để suy nghĩ về nước".*

Cô hỏi:

- *Chúng mình dùng nước để làm gì?*
- *Hàng ngày chúng mình có cần nước không? Nước bắt nguồn từ đâu?* (từ biển đến mây, từ mưa đến sông, đến chúng mình).
- *Nếu nước sông dơ bẩn, thì sông sẽ bị gì?*(bị ô nhiễm)
- *Làm thế nào chúng mình có thể giữ nước sạch?*
- *Còn những gì thuộc thiên nhiên nữa?*

Cô và bé tiếp tục đối thoại về những thứ từ tự nhiên mà các bé đề cập. Sau cùng cô kết luận: *"Thiên nhiên cung cấp cho chúng mình toàn những thứ đơn giản, nhưng lại rất quan*

trọng”.

Hoạt động: Cô và bé cùng làm nhiệm vụ giữ gìn môi trường trong sạch, ví dụ: vớt rác ở sông hoặc trồng hoa.

Bài học 5

Cùng làm đồ chơi

Nhận thức: Khi chúng mình chơi với những đồ vật đơn giản, chúng mình sẽ có óc sáng tạo và phát huy trí tưởng tượng của mình. Chúng mình còn có thể tái sử dụng nữa.

Hoạt động: Trong giờ chơi, cô đưa cho bé những cái hộp bìa cứng được nhặt về từ cửa hàng tạp phẩm hay cửa hàng hoa quả. Các bé ở lứa tuổi 3-4 thường chơi ngay với những cái hộp như thế. Có khi hai hoặc ba bé cùng ngồi vào trong, rồi dùng một cái khác làm nắp. Bé nói: *“Đây là nhà của chúng mình”*.v.v Có khi, bé còn giả vờ đó là một cái xe lửa và hát *“Bánh xe quay tròn, quay tròn, quay tròn”*. Có những bé còn sáng tạo làm thành một cái tháp v.v.

Bài học 6

Người mẹ trái đất

Thảo luận điểm suy ngẫm: *Giản dị là học từ Trái đất*.

- *Chúng mình có thể học được gì từ Người mẹ trái đất?*

Cô kể hoặc đọc một câu chuyện nào đó cho bé. Có rất nhiều câu chuyện tuyệt vời về Người mẹ trái đất và những bài học mà Người mẹ trái đất mang lại. Cô cùng để mình hòa vào những câu chuyện này với bé. Sau đó cô cho các bé đóng kịch dựa trên những câu chuyện này hoặc vẽ (tô màu) tranh.

Ghi chú: Cô nên dẫn chuyện thật chậm để các bé có thể đóng kịch.

Bài học 7

Làm tập ghi số đếm và chữ cái

Nhận thức: Chúng mình cùng làm đồ dùng học tập cho chúng mình.

Hoạt động: Cô cho các bé làm những cuốn tập gồm chữ cái và những con số. Đối với bé từ 3-4 tuổi, cô cần đánh dấu các số từ 1 tới 5 hoặc từ 1 tới 10, ghi mỗi số vào một tờ giấy. Bé sẽ đặt các số tương ứng của những khuôn mặt cười với những con số đã ghi trên giấy. Còn đối với những cuốn tập chữ cái, cô cùng bé dán hoặc vẽ tranh bắt đầu bằng mẫu tự đó. Ví dụ: tranh con mèo có mẫu tự M.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại và thảo luận điểm suy ngẫm về giản dị trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi.*

- Đề nghị các cha mẹ cùng nhau đi bộ ngoài trời (có thể cả nhóm muốn họp mặt ở công viên vào tuần ấy). Làm theo những đề nghị trong bài *Đi dạo trong thiên nhiên* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*); trong khoảng thời gian đó, nên dành ra 15 phút đi trong im lặng.

- Tuần sau, cùng nhau thực hiện một dự án nghệ thuật đơn giản và chia sẻ những câu chuyện.

- Ôn lại những hoạt động trong phần dành cho trẻ về cách trò chuyện và tôn trọng trái đất.

- Cha mẹ có thể thảo luận về cách thức trò chuyện cụ thể và thực tế, từ đó áp dụng ở nhà. Chia sẻ những câu chuyện và cách sống giản dị từ nhiều nền văn hóa.

- Ôn lại phần *Giản dị là sống một cách tự nhiên*; *Giản dị là đẹp* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*). Thảo luận những thông tin mà bạn nhận từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm cả quảng cáo. Những quảng cáo nào trong số đó nhằm vào trẻ? Trong nhóm, hãy chọn vài thông tin đặc thù và nghĩ ra những bức thông điệp "sống mãi với thời gian" – dựa trên quan điểm về vẻ đẹp tự nhiên của bản thân và của thiên nhiên.

Ở nhà

- Lắng nghe ý kiến trẻ đưa ra trong buổi nói chuyện và quyết định cả gia đình sẽ cùng nhau làm điều gì đó. Nghĩ đến những gì mà bạn có thể tái sử dụng, ví dụ như giấy tái chế, đồ chơi hay quần áo cũ. Đi xe đạp để bảo vệ môi trường. Một cách khác để không phí phạm nguồn tài nguyên trái đất là không mua nhiều hơn nhu cầu cần thiết và chỉ mua những gì thích hợp!

- Đi dạo ngoài trời với trẻ. Ngắm nhìn vẻ đẹp của cây cối, thiên nhiên xung quanh. Ngẫm nghĩ và chia sẻ những bài học mà thiên nhiên trao tặng chúng ta.

- Cùng trẻ khám phá những di sản văn hóa của đất nước. Có thể tìm hiểu về mối quan hệ của ông cha với thiên nhiên và những nghề thủ công. Nếu bạn biết những câu chuyện truyền thuyết, hãy kể cho trẻ nghe.

- Tìm ra những cách sống đơn giản, tự nhiên và tiết kiệm. Có thể bạn thích tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của những sản phẩm. Có lợi ích gì khi ăn thức ăn chế biến sẵn?

- Thảo luận những thông điệp từ quảng cáo. Hỏi: *"Theo con, thông tin quảng cáo này có nghĩa là gì?"*. Lắng nghe những suy nghĩ của trẻ. Cho trẻ đủ thời gian để nhận ra bức thông điệp từ quảng cáo. Cùng trẻ nghĩ ra những thông điệp mà thiên nhiên nhắn gửi.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Giản dị

- Giản dị là tự nhiên. Giản dị là sống một cách hài hòa, tự nhiên.

- Giản dị là học hỏi từ Trái đất.

- Giản dị là đẹp.

- Sống giản dị thật là thoải mái.

- Giản dị là sống với hiện tại và không làm mọi thứ phức tạp lên.

- Giản dị là sống vui vẻ, đơn giản với một tâm trí sáng suốt, hiểu biết.

- Giản dị dạy ta cách tiết kiệm, biết sử dụng nguồn lực ta có một cách khôn ngoan vì lợi ích của các thế hệ mai sau.

- Giản dị gắn liền với đức tính kiên trì, tình bằng hữu, và nghị lực.

- Giản dị là biết trân trọng ngay cả những điều nhỏ bé trong cuộc sống.

Bài học 5

Đi dạo trong thiên nhiên

Bước 1- Cho các em thảo luận và cảm nhận về nội dung những điểm suy ngẫm sau về

giản dị:

- Giản dị là sống một cách tự nhiên.
- Giản dị là đẹp.
- Sống giản dị thật là thoải mái.
- Giản dị là biết trân trọng ngay cả những điều nhỏ bé trong cuộc sống.

Bước 2- ***Hoạt động:*** Đi dạo trong một công viên gần trường hoặc tổ chức một chuyến đi thực địa đến vườn bách thảo hay bờ biển. Đi bộ 15 phút trong yên lặng. Quan sát những sự vật đơn giản, như: ánh nắng phản chiếu trên một chiếc lá, một cái cây, một bông hoa bé nhỏ, một con chim, hoặc bất cứ vật gì trong thiên nhiên mà các em để ý thấy. Nằm dưới một cái cây và ngắm nhìn những chiếc lá. Hãy chỉ đóng vai trò là người quan sát trong vài phút, không suy tư hay ước muốn điều gì.

Bước 3- Khi các em quay về, hãy viết một bài thơ xuất phát từ thiên nhiên. Ví dụ như bài thơ từ cái cây gửi cho em, hoặc một bài thơ của chú chim gửi cho cả lớp, v.v.

Bước 4- ***Bài tập về nhà:*** Giao cho học sinh bài tập về chủ đề *"Sống giản dị thật là thoải mái và Giản dị là không làm mọi thứ phức tạp lên"*. Yêu cầu các em dành ra 5 phút mỗi ngày để thư giãn (trong một tuần). Các em có thể tập trung chú ý vào một cái cây, một bông hoa, hoặc một ngọn đèn. Tập trung vào vẻ đẹp của thiên nhiên. Nhận thức rằng cái tôi tự nhiên của các em thật là đẹp.

Bài học 8

Giản dị là sống một cách tự nhiên Giản dị là đẹp

Bước 1- Giáo viên giới thiệu: Trân trọng vẻ đẹp của tự nhiên và trân trọng Trái đất khiến chúng ta trân trọng vẻ đẹp tự nhiên của chính mình nhiều hơn. Chúng ta càng đánh giá cao vẻ đẹp của thiên nhiên, thì sẽ càng ít bị lừa gạt bởi ảo tưởng rằng mình cần phải sở hữu những vật nào đó hoặc phải có ngoại hình ra sao để có thể cảm thấy hài lòng về bản thân hay được người khác thừa nhận. Để bán được hàng hóa, các doanh nghiệp thường thuê các công ty quảng cáo tạo ra những nội dung quảng cáo gây ấn tượng, nhờ đó mọi người sẽ mua các sản phẩm của họ. Đôi khi những nội dung quảng cáo này ngầm ám chỉ rằng bạn sẽ trở nên hấp dẫn hơn, hài lòng về mình hơn nếu bạn dùng hay sở hữu một sản phẩm nhất định nào đó mà doanh nghiệp đang bán. Những quảng cáo này lừa phỉnh mọi người nghĩ rằng họ cần có những thứ này mới là "dân xịn" và để người khác coi mình là "dân xịn". Khi nghe nhiều thông điệp như thế, mọi người thường quên đi tầm quan trọng của vẻ đẹp nội tâm. Những thông điệp này không khuyến khích mọi người biết trân trọng Trái đất hay bản chất bên trong. Bản thân chúng ta biết rằng có vẻ đẹp tự nhiên ở bên trong

chính ta. Khi ta có nhận thức đó trong tâm trí của mình, ta có thể hài lòng về giá trị riêng có của ta, yêu quý những người khác như chính bản thân họ và có thể trao tặng cũng như đón nhận hạnh phúc. **Giản dị là sống một cách tự nhiên. Giản dị là đẹp.**

Bước 2- ***Hoạt động:*** Chia sẻ quan niệm này với học sinh và yêu cầu các em suy nghĩ về những nội dung quảng cáo từ các phương tiện truyền thông đại chúng.

Bước 3- Liệt kê những thông điệp này lên bảng.

Bước 4- Chọn một thông điệp để thảo luận.

Bước 5- Lập ra một danh sách các ý tưởng mà các em cho là gần gũi hơn với tự nhiên và vẻ đẹp của thiên nhiên.

Bước 6- Lại chọn ra một thông điệp khác để thảo luận.

Bước 7- Giữ nguyên các danh sách đã liệt kê trên bảng hoặc treo trên tường.

KHOAN DUNG

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về khoan dung trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để cha mẹ biết cách giải thích về khoan dung cho trẻ ở độ tuổi này.

- Ôn lại hoạt động *Thích mình - ngay cả khi mình phạm lỗi* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*).

- Yêu cầu các cha mẹ tạo thành nhóm ba người, trong đó họ thay phiên nhau đóng vai người khiển trách một đứa trẻ vừa phạm lỗi (do một cha mẹ khác đóng) và một cha mẹ khác thì quan sát. Mời họ phản hồi cảm giác khi bị khiển trách, với tư cách là một đứa trẻ vừa phạm lỗi. Sau đó cho chia sẻ những cách sửa sai mà bạn thấy là hợp lý và mang tính giúp đỡ.

- Hát một bài về chiếc cầu vồng hoặc bài *Mỗi người là một nụ hoa, Trái đất này là của chúng mình*. Yêu cầu các cha mẹ liệt kê những sắc tộc, văn hóa đa dạng của đất nước. Hỏi: *"Chúng ta có những thành kiến trong văn hóa không? Bạn đánh giá cao vẻ đẹp nhiều màu sắc của chiếc cầu vồng như thế nào? Chúng ta có thể dạy các con biết trân trọng sự khác biệt ấy như thế nào?"*.

- Đọc những câu chuyện ưa thích của bạn về sự đa dạng của những nền văn hóa trong nước.

Ở nhà

- Đọc những truyện dân gian trong di sản văn hóa của đất nước cho các con. Đọc những truyện từ các nền văn hóa khác trên thế giới. Tích cực đề cao những giá trị được cần đến và những ước muốn của bạn cho một thế giới tốt đẹp hơn. Cho trẻ biết rằng có nhiều người trên thế giới cùng chung mơ ước vì một thế giới tốt đẹp hơn và chúng ta, những con người sống trên trái đất, như sống trong cùng một đại gia đình.

- Cùng ngồi với trẻ trong im lặng và gửi những lời chúc tốt lành cho tất cả mọi người trên thế giới.

- Cùng trẻ nấu vài món ăn thuộc các miền khác nhau của đất nước hay trên thế giới.

- Nhận xét tích cực về những sắc tộc, tôn giáo hay những nền văn hóa khác nhau khi có dịp ở bên trẻ.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Khoan dung

- Chúng mình đều độc đáo, có gì đó giá trị để trao tặng và chia sẻ.
- Khoan dung là chấp nhận người khác và đánh giá cao sự khác biệt.
- Khoan dung là chấp nhận mình ngay cả khi mình phạm sai lầm.
- Khoan dung là chấp nhận người khác ngay cả khi họ phạm sai lầm.

Bài học 7

Thích mình –
Ngay cả khi mình phạm lỗi

Giới thiệu: Cô nói về lòng khoan dung với chính mình – là chấp nhận và thích mình, ngay cả khi mình phạm lỗi. Khi phạm lỗi, cần đến lòng khoan dung và sự kiên nhẫn để sửa chữa lỗi lầm. Điều này rất quan trọng. Cô có thể tập cho bé một nguyên tắc: *"Không sao, nếu con phạm lỗi; chỉ cần con cố gắng sửa chữa thôi mà"*. Cô có thể giúp bé hiểu và ứng dụng nguyên tắc này một năm, đặc biệt khi bé đang trải qua những khó khăn ở một nhiệm vụ nào đó.

- Đóng góp từ Thomas R. Bingham,
Chương trình học hiệu quả

Kể chuyện: Cô kể hoặc đọc một câu chuyện Việt Nam nói về một người có thái độ khoan dung và kiên nhẫn.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại và thảo luận điểm suy ngẫm về khoan dung trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*.

- Ôn lại bài *Thiếu khoan dung* và những hoạt động về nhận thức (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*). Cha mẹ có thể trả lời vài câu hỏi trong danh sách hoạt động thứ hai về nhận thức. Yêu cầu họ chia sẻ những cảm nghiệm khi nhận thức về phân biệt đối xử hay cảm giác khi bị phân biệt đối xử ở lần đầu tiên. Thảo luận những hình thức phân biệt đối xử – dựa trên màu da, tôn giáo, giới tính, tiền bạc, trình độ văn hóa, diện mạo... Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những câu chuyện mang tính giáo dục về phân biệt đối xử.

- Ôn lại bài *Cầu vồng* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*) và những hoạt động cho trẻ. Yêu cầu họ động não đưa ra những cách thức để giúp bản thân và mọi người biết đánh giá cao hơn đối với sự đa dạng và trân trọng hơn đối với vẻ đẹp nhiều màu sắc của chiếc cầu vồng.

- Đọc những câu chuyện ưa thích của bạn về sự đa dạng của những nền văn hóa trong nước. Thảo luận những ưu điểm và nét đẹp của những văn hóa khác (kể một vài câu chuyện cho các trẻ).

Ở nhà

- Chia sẻ với trẻ về những nét đẹp trong di sản văn hóa của đất nước và của những dân tộc khác. Nhận thức và cau mày đối với những chuyện đùa cợt mang tính phân biệt chủng tộc hay những kiểu chế nhạo tinh tế về các nền văn hóa hay những chủng tộc khác. Nghĩ ra cách bạn có thể hồi đáp. Không tham gia bàn luận cũng là một lựa chọn. Một cách phản hồi khác là hãy nói với người kể những câu chuyện phiếm đó rằng bạn thấy đây là một sự công kích. Cách thứ ba là hãy nói với họ rằng bạn thích những người thuộc chủng tộc ấy – và bắt đầu chỉ ra một vài giá trị mà bạn đã khám phá ở những người thuộc chủng tộc đó. Trẻ sẽ học được tính khoan dung nhanh hơn bằng sự làm gương của bạn.

- Tích cực nói về những giá trị, những nhu cầu và mong ước cho một thế giới tốt đẹp hơn mà trong đó có sự sum vầy của mọi người. Hãy nói với trẻ rằng con người trên thế giới này giống như gia đình của chúng ta vậy.

- Dạy trẻ tính khoan dung đối với những bất công trong cuộc sống bằng một thái độ nhẹ nhàng và những lời lẽ hiểu biết.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Khoan dung

- Hòa bình là mục đích, khoan dung là phương pháp.

- Khoan dung là cởi mở và sẵn sàng tiếp nhận vẻ đẹp của sự khác biệt.
- Khoan dung là tôn trọng lẫn nhau thông qua hiểu biết, thông cảm lẫn nhau.
- Nguồn gốc của sự thiếu khoan dung là sợ hãi và ngu dốt.
- Hạt giống của lòng khoan dung, tình yêu, được vun tưới bằng tình yêu thương và sự quan tâm chăm sóc.
- Người có lòng khoan dung biết trân trọng điều tốt đẹp trong mọi con người và hoàn cảnh.
- Khoan dung là ý thức được tính đặc thù và sự đa dạng của con người trong khi loại bỏ những dấu hiệu chia rẽ và tháo gỡ mọi căng thẳng do thiếu hiểu biết gây ra (chỉ dành cho học sinh từ 12 đến 14 tuổi).
- Khoan dung, chịu đựng là khả năng đương đầu với mọi hoàn cảnh khó khăn.
- Biết chịu đựng những phiền phức, bất tiện trong đời sống là biết cho qua những rắc rối, ung dung trước mọi hoàn cảnh, làm cho người khác thấy thoải mái và tiếp tục tiến về phía trước.

Bài học 1

Thiếu khoan dung

Bước 1- Giáo viên giải thích: *"Trong vài tuần tới (hoặc tùy theo khoảng thời gian bạn chọn) chúng ta sẽ học về lòng khoan dung. Theo từ điển, khoan dung được định nghĩa là 'một thái độ công bằng và vô tư đối với những người có ý kiến, hoạt động, chủng tộc, tôn giáo, quốc gia, hoặc sở thích khác biệt với mình; không cố chấp hẹp hòi'"*. (Từ điển Random House College)

Bước 2- Giáo viên nói: *"Các em còn nhớ Chiếc bánh Hòa bình Thế giới mà các em đã làm khi chúng ta học về Hòa bình không? Nhiều chiếc bánh có nguyên liệu là hòa bình, tôn trọng và tình yêu. Lòng khoan dung thật sự cũng dựa trên những nguyên liệu này"*.

Bước 3- Giáo viên cho thảo luận những điểm suy ngẫm sau:

- Khoan dung là tôn trọng lẫn nhau thông qua sự thông cảm, hiểu biết lẫn nhau.
- Khoan dung được coi là yếu tố trọng yếu cho hòa bình thế giới. Hòa bình là mục đích, khoan dung là phương pháp.

Thầy cô có thể chia sẻ một phần hoặc toàn bộ thông tin dưới đây, tùy theo lứa tuổi của

học sinh:

Năm 1995 được Liên Hiệp Quốc xác định là Năm của Lòng khoan dung dựa trên cơ sở lòng khoan dung là "một yếu tố trọng yếu cho hòa bình thế giới". Đại Hội đồng Liên Hiệp Quốc đã ra quyết định... *"Sự trỗi dậy của những cuộc xung đột dân tộc; sự phân biệt đối xử đối với những nhóm dân tộc thiểu số; những hành động bài ngoại, đặc biệt là chống lại người tỵ nạn, những công nhân nhập cư, các tổ chức và hệ tư tưởng phân biệt người nhập cư; những hành động bạo lực chủng tộc thường xuyên gây ra những cảnh tang thương tại nhiều nơi trên khắp thế giới... Thiếu khoan dung biểu lộ thông qua sự phân biệt, kỳ thị trong xã hội đối với các nhóm đối tượng dễ bị tổn thương, hoặc các hành vi bạo lực hay phân biệt đối xử đối với họ... Thiếu khoan dung chính là chối bỏ sự khác biệt giữa các cá nhân và các nền văn hóa. Khi thiếu khoan dung trở thành một hành động tập thể hoặc có tổ chức, nó sẽ làm xói mòn những nguyên tắc dân chủ và tạo ra mối đe dọa cho hòa bình trên toàn thế giới... Điều hết sức cần thiết là chúng ta hãy luôn nhắc nhở mình rằng những giá trị nhân loại cơ bản liên kết chúng ta mạnh mẽ hơn những lực lượng chia rẽ chúng ta".*

Bước 4- ***Câu chuyện cho học sinh từ 8 – 11 tuổi:*** "Thầy/cô sẽ đọc cho các em nghe một câu chuyện tưởng tượng về những người không có lòng khoan dung". Đọc truyện "Những chú lùn và những chàng cao kều" (*xem phần* Phụ lục sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*).

Bước 4- ***Nội dung cho học sinh từ 12 - 14 tuổi:*** Chọn một trong những câu chuyện mà bạn thích, hay một câu chuyện, một tác phẩm trong chương trình giảng dạy về sự thiếu khoan dung. Bạn có thể chọn tác phẩm của một nhà văn Việt Nam. Nếu quyết định đọc truyện "Những chú lùn và những chàng cao kều", yêu cầu các em xác định những nguyên nhân gây ra cãi cọ và phân biệt đối xử. Hỏi các em xem nội dung câu chuyện có tương tự với một tình huống thực tế mà cả lớp đang nghiên cứu không?

Bước 5- Thảo luận về câu chuyện hoặc về một tác phẩm văn học có liên quan tới những điểm suy ngẫm sau:

- Khoan dung là tôn trọng lẫn nhau thông qua hiểu biết, thông cảm lẫn nhau.
- Nguồn gốc của sự thiếu khoan dung là sợ hãi và ngu dốt.

Bước 6- Giáo viên hỏi: *"Nếu mỗi người đều có lòng khoan dung thì thế giới sẽ trở nên như thế nào?"*

Chấp nhận tất cả những câu trả lời của học sinh

Bước 7- Kết thúc bài học bằng một bài hát

<u>Các bài học 4 đến 9</u>

Cầu vồng

Bước 1- ***Nội dung:*** Hãy so sánh sự khác biệt về chủng tộc, văn hóa và các cá nhân với một chiếc cầu vồng. Cầu vồng sẽ không đẹp như vậy nếu nó mất đi một hay hai màu sắc. Trên thực tế, nó sẽ không phải là cầu vồng nếu chỉ có một màu. Gia đình nhân loại cũng giống như một chiếc cầu vồng, mang vẻ đẹp diệu kỳ của nhiều cung bậc màu sắc. Mỗi nền văn hóa và truyền thống đều có một đóng góp quan trọng vào vẻ đẹp chung của thế giới.

Ghi chú: Trong mỗi tiết học hãy thảo luận một trong những điểm suy ngẫm sau trước khi tiến hành các hoạt động.

Bước 2- Giáo viên cho học sinh thảo luận một trong những điểm suy ngẫm sau.

- Hòa bình là mục đích, khoan dung là phương pháp.
- Khoan dung là cởi mở và sẵn sàng tiếp nhận vẻ đẹp của sự khác biệt.
- Hạt giống của lòng khoan dung, tình yêu, được vun tưới bằng tình thương yêu và sự quan tâm chăm sóc.
- Người có lòng khoan dung biết trân trọng điều tốt đẹp trong mọi con người và hoàn cảnh.
- Khoan dung là ý thức được tính đặc thù và sự đa dạng của con người trong khi loại bỏ đi những dấu hiệu chia rẽ và tháo gỡ mọi mâu thuẫn do thiếu hiểu biết gây ra (chỉ dành cho học sinh từ 12 đến 14 tuổi).

Bước 3- ***Hoạt động:*** Yêu cầu các em làm một chiếc cầu vồng. Các em có thể làm một chiếc cầu vồng to bằng giấy để dán lên tường, hoặc làm nhiều chiếc nhỏ.

Bước 4- ***Hoạt động:*** Kể những câu chuyện bổ ích về những nền văn hóa khác nhau của các dân tộc trên đất nước Việt Nam, chọn ra những câu chuyện hư cấu hay có thật phù hợp với lứa tuổi của học sinh. Sau đó thảo luận về những câu chuyện này. Hãy đặt nền văn hóa trong mỗi câu chuyện mà các em đọc vào một tia sáng của chiếc cầu vồng.

Bước 5- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Những giá trị nào là quan trọng đối với nền văn hóa này?*
- *Họ đã thể hiện những giá trị đó như thế nào?*

Bước 6- ***Hoạt động:*** Yêu cầu các em sáng tác một bài thơ hay một bài hát về đại gia đình thế giới giống như một chiếc cầu vồng.

Bước 7- ***Hoạt động:*** Làm những con búp bê trong bộ trang phục truyền thống của các nền văn hóa mà các em đang học. Đặt chúng xung quanh chiếc cầu vồng. Những học sinh lớn hơn có thể làm những biểu tượng của nền văn hóa đó, miêu tả những đặc tính liên

quan hoặc viết ra những sự kiện lớn trong lịch sử của nền văn hóa đó.

Bước 8- ***Hoạt động:*** Trong tuần mời một vị khách thuộc một nền văn hóa khác đến và nói chuyện với cả lớp. Người đó có thể mang theo một món ăn dân tộc, hay biểu diễn một bài hát, một bài thơ, hoặc một hình thức nghệ thuật của nền văn hóa đất nước họ. Mời một hoặc hai vị khách dạy các em điệu múa của dân tộc họ.

Bước 9- ***Bài tập về nhà:*** Trong quá trình học các bài này, cho các em theo dõi tin tức thời sự và tìm những hình ảnh, bài báo làm ví dụ cho lòng khoan dung và sự thiếu khoan dung.

Bài học 11

Phân biệt đối xử

Bước 1- ***Hoạt động nhận thức - Chia sẻ:*** Hỏi học sinh về biểu hiện của sự thiếu khoan dung mà các em nhận thấy tại trường hay trong xã hội. Hỏi xem liệu các em có thể nghĩ ra một ví dụ về sự thiếu khoan dung không. Nếu các em không thể đưa ra, hãy đề cập tới một trường hợp mà các em có thể nhận thức được, phù hợp với lứa tuổi của các em.

Bước 2- Giáo viên hỏi cả lớp:

- *Có một số người thiếu khoan dung hơn những người khác phải không?*
- *Có một số người bị phân biệt đối xử phải không? Sự phân biệt đó dựa trên cơ sở nào?*
- *Các em đã bao giờ bị phân biệt đối xử chưa?*
- *Sự phân biệt đối xử đó khiến em có cảm giác như thế nào?*
- *Em muốn mọi người phải có thái độ đối xử với nhau như thế nào?*
- *Có phải một người nổi tiếng dễ dàng nhận được sự đối xử khoan dung của mọi người hay không?*
- *Chúng ta có thể nói điều gì với chính mình để chúng ta có thể khoan dung với người khác nhiều hơn?*

Bước 3- ***Hoạt động cho học sinh từ 8 – 9 tuổi:*** Hãy viết một đoạn văn miêu tả cảm xúc mọi người khi họ bị phân biệt đối xử và vẽ một bức tranh minh họa. Sau đó viết hai lời khuyên mọi người cần phải cư xử ra sao.

Bước 3- ***Hoạt động cho học sinh từ 10 – 14 tuổi:*** Hãy viết một bài tiểu luận về cảm xúc bị phân biệt đối xử hay bị đối đãi không công bằng. Yêu cầu từng học sinh suy nghĩ

về việc sẽ khuyên mọi người cư xử với nhau ra sao. Thầy cô có thể hướng dẫn các em đặt trọng tâm vào lời khuyên của mình, chẳng hạn nếu các em đang nghiên cứu về cơ cấu tổ chức của chính phủ thì các em sẽ có những ý kiến đóng góp gì cho các nhà lãnh đạo đất nước? Hoặc các em có thể đưa ra những lời khuyên nào dành cho những bạn học sinh khác trên thế giới, cha mẹ, thầy cô giáo hay người lớn nói chung?

Bước 4- Học sinh có thể đọc những lời khuyên của mình theo từng nhóm nhỏ và mỗi nhóm có thể làm một khẩu hiệu. Hãy viết hoặc cắt dán các câu khẩu hiệu lên giấy khổ to hoặc những mảnh giấy dài và treo chúng lên tường.

Bài học 14

Xóa bỏ định kiến

Bước 1- ***Thảo luận:*** Hỏi học sinh xem các em đã bao giờ nghe nói về những định kiến hẹp hòi xảy ra trong quá khứ không? Nếu câu trả lời là "có", hỏi xem các em có muốn suy nghĩ về những cách để làm thay đổi điều đó trong tương lai không?

Bước 2- Giáo viên hỏi:

- *Các em đã từng nghe mọi người phát biểu những định kiến hẹp hòi ở trường học chưa?* (liệt kê nhanh những điều này trên bảng).

- *Việc gì thường xảy ra khi những điều không hay như thế được nói ra?*

Bước 3- ***Tóm tắt:*** Giáo viên nói: *"Như vậy khi một người nào đó nói những điều ác ý, tình cảm của chúng ta bị tổn thương, và mọi việc sẽ trở nên tồi tệ hơn. Khi một người gây gổ thì đôi khi người kia thường có những hành động trả đũa để công kích lại".*

Nếu các em đề cập tới giải pháp bên bị lăng mạ bỏ đi và không thèm nói lời nào, giáo viên hãy nói:

"Khi một người gây gổ, đôi khi người bị xúc phạm chọn cách bỏ đi. Nhưng cách phản ứng như thế là tiêu cực".

Bước 4- Giáo viên hỏi:

- *Nhưng trong lòng người này cảm thấy như thế nào?* (chấp nhận tất cả những câu trả lời).

Giải thích: Giáo viên nói: *"Khi một người đưa ra những nhận định hẹp hòi hay ác ý, thường có ba cách đáp lại. Các em đã mô tả phản ứng thù nghịch và phản ứng tiêu cực. Có một cách khác nữa để đáp lại là phản ứng quả quyết.*

Các em đã từng được học về phản ứng quả quyết. Khi có ai đó làm một điều gì ác ý, hẹp hòi và các em phản ứng bằng câu nói: 'Mình không muốn bạn làm điều đó. Mình muốn bạn dừng lại'. Đó là một cách trả lời quả quyết. Các em thể hiện rõ chính kiến của mình khi giải quyết xung đột, cũng như thể hiện sự tôn trọng khi nói chuyện với người đã xúc phạm em: 'Mình không thích khi bạn làm điều đó... và mình muốn bạn...'. Các em cũng cần thể hiện sự quả quyết khi dùng phương pháp chúng ta đã thực hành trong bài học về lòng tôn trọng: 'Mình cảm thấy... khi bạn làm điều đó, bởi vì...'".

Bước 6- Giáo viên hỏi:

- *Có em nào có thể lấy một ví dụ chúng ta đã có và thử nghĩ ra cách để thực hành mẫu câu "Mình cảm thấy..." không?*

Bước 7- Cho các em thời gian để làm bài tập trên. Tích cực ghi nhận những cố gắng của các em và giúp đỡ khi cần thiết.

Bước 8- Giáo viên nói: *"Chúng ta thường chỉ muốn chia sẻ cảm xúc của mình với bạn bè, hay những người mà chúng ta biết rõ. Vì vậy đôi khi các em cảm thấy không thoải mái khi phải dùng câu: 'Mình cảm thấy....' và sẽ không muốn dùng tới nó. Tuy nhiên, đôi lúc phải chịu đựng những nhận định hẹp hòi, ác ý từ người khác, chúng ta cũng muốn trả miếng lại"*.

Bước 9- Giáo viên hỏi:

- *Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta nói một điều gì đó công kích lại?* (chấp nhận tất cả những ý kiến phản hồi của các em: mọi người thậm chí trở nên giận dữ hơn, thù nghịch hơn, hiếu chiến hơn, và bắt đầu trả đũa).

- *Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta phản ứng tiêu cực?* (một số học sinh có thể nói: khi đó mọi người sẽ không tôn trọng em và đối xử với em tồi tệ hơn, em thấy dường như mình không có lòng dũng cảm).

Bước 10- Giáo viên nói: *"Thầy/cô muốn các em đội chiếc mũ tư duy lên và suy nghĩ về những cách phản ứng quả quyết đáp lại những nhận xét hẹp hòi định kiến mà chúng ta đã liệt kê trên bảng. Nhưng thầy/cô muốn các em không chỉ nghĩ về những điều không gây thù nghịch và những điều không tiêu cực, thầy/cô còn muốn các em suy nghĩ về cách phản ứng cương quyết mà vẫn bao dung"*.
Sau đó yêu cầu học sinh nghĩ ra những câu nhận xét đáp trả – có cái nhìn khoan dung hơn, cương quyết nhưng nhân từ – không công kích, gây hấn, cũng không yếu đuối. Ví dụ như: *"Thế giới sẽ trở nên rất buồn chán nếu như tất cả chúng ta đều giống hệt nhau"* hoặc *"Bạn sẽ làm được gì nếu ở vào vị trí của bạn ấy?"*. Đề nghị một cặp học sinh tình nguyện lên trình bày những cách trả lời. Khuyến khích các em thể hiện lòng tự trọng trong khi lặp lại các câu nhận xét trên. Hướng dẫn các em vỗ tay động viên bạn. Đề nghị các em liệt kê một danh sách những cách đáp trả mang tính tích cực hay nhất. Diễn tập một vài tình huống cần sử dụng những câu đáp trả đã đưa ra.

Thảo luận điểm suy ngẫm sau: Hạt giống của lòng khoan dung, tình yêu, được

vun tưới bởi lòng trắc ẩn và sự quan tâm chăm sóc.

HỢP TÁC

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại điểm suy ngẫm về hợp tác trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để các phụ huynh biết cách giải thích về hợp tác cho trẻ ở độ tuổi này.
- Ôn lại bài tập *Ăn trong hợp tác*. Cha mẹ có thể cùng chơi trò này. Nhưng khác với những hoạt động của trẻ, họ chỉ có thể cho một người khác cắn một miếng, sau đó phải đút cho tất cả mọi người trong nhóm bằng cánh tay duỗi thẳng trước khi quay trở lại người đầu tiên. Trò này sẽ rất vui khi chơi với tinh thần như thế!
- Mời các cha mẹ chia sẻ những câu chuyện ưa thích của họ về hợp tác.
- Cùng hát bài *Đội kèn tí hon*.
- Các cha mẹ cùng hợp tác xây một căn nhà bằng bộ đồ chơi Lego hay những hình khối và lon đựng sữa. Hỏi: *"Những dạng hành vi và lời nói nào giúp chúng ta có cảm giác hợp tác? Những loại hành vi và lời nói nào làm giảm cảm giác hợp tác?"*.
- Làm bài tập *Cùng hợp tác* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi*).

Ở nhà

- Đọc những câu chuyện nói về hợp tác cho trẻ.
- Khi bạn chuẩn bị đi picnic, đi công viên hay làm một việc vui nhộn nào đó, hãy yêu cầu mọi người trong gia đình phát biểu xem họ có thể hợp tác bằng cách nào. Nếu trẻ 2 tuổi chưa thể nghĩ ra cách phụ giúp, hãy tìm một việc gì đó cho trẻ làm.
- Vui thích làm những việc nho nhỏ có tính hợp tác để thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Ví dụ như đặt tờ báo của bác hàng xóm vào thùng thư khi trời mưa. Cùng trẻ mang thức ăn biếu ai đó hay trồng một chậu hoa để mang biếu một người thân của gia đình.
- Ghi nhận và đưa ra những lời nhận xét tích cực đối với những hành vi mang tính hợp tác của trẻ.

- Đề cao tính hợp tác của ai đó đối với gia đình. Chẳng hạn như, một người cậu đã múc nước tưới cho một cái cây đang bị khô cằn, một người hàng xóm đã đưa trẻ đến trường hay cho chú cún nhỏ ăn khi bạn vắng nhà.

- Khi bạn cùng trẻ đi ra ngoài mua sắm, đưa ra những ví dụ điển hình về hợp tác. Ví dụ như bác nông dân, bác tài xế và cô bán hàng đã hợp tác thế nào để chúng ta có được thực phẩm, hay một đội chèo thuyền đã hợp tác với nhau như thế nào để đi đúng hướng.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Hợp tác

- Hợp tác là mọi người giúp nhau hoàn thành một việc gì đó.

- Hợp tác là cùng nhau làm việc vì một mục đích chung.

- Hợp tác là cùng nhau làm việc bằng lòng kiên nhẫn và sự thích thú.

Bài học 1

Ăn trong hợp tác

Giải thích: Cô nói: *"Trong khoảng bốn tuần tới (hay khoảng thời gian nào đó), chúng mình sẽ cùng học giá trị Hợp tác. Hợp tác là mọi người giúp nhau hoàn thành một việc gì đó. Hợp tác là quan trọng vì chúng mình không thể làm gì đó một mình".*

Minh họa: Cô có thể đặt một cái bàn có trọng lượng rất nặng trong phòng học. Cô nói: *"Ví dụ David có trách nhiệm bán đồ ở hội chợ và bạn ấy muốn chuyển cái bàn lớn này sang chỗ kia, David có cần sự hợp tác không?... Bao nhiêu bạn muốn hợp tác nào?... Tốt lắm. Chúng mình cùng xem sự khác biệt nhé. Nếu một bạn di chuyển cái bàn này thì thật là khó - nhưng 10 bạn, thì lại rất dễ dàng".* Cô cho 10 bé lên và hướng dẫn bé cách khiêng cái bàn.

Nói: *"Đôi lúc, chúng ta rất cần sự hợp tác".* Hỏi: *"Khi nào chúng ta cần sự hợp tác?"* Bé có thể đề cập tới bài tập ở nhà, thả diều cùng nhau, buộc dây giày, dựng một cái nhà gỗ...

Cô nói: *"Hôm nay, chúng mình sẽ có một bữa ăn nhẹ (hay ăn trưa). Chúng mình sẽ thấy sự hợp tác quan trọng thế nào. Giờ các con hãy giả vờ là khuỷu tay các con không hoạt động được. Các con không thể gập cánh tay lại được, mà chỉ có thẳng cánh tay ra như thế này* (cô giơ cánh tay ra song song với nền nhà). *Giờ chúng mình cùng ăn nhé. Làm sao mà chúng mình có thể ăn được nhỉ?".*

Hoạt động: Cô chuẩn bị sẵn bánh ngọt, nếu là ăn nhẹ. Sau đó các bé sẽ tự nghĩ ra cách ăn thế nào khi không được phép gập tay lại. Nếu sau năm hoặc sáu phút, cô thấy bé vẫn chưa nghĩ ra, thì cô chỉ cho bé cách giúp nhau ăn. Bé này đút cho bé kia. Hoạt động này sẽ khiến bé cười vui vẻ.

Cô hỏi: *"Con sẽ thấy vui hơn khi bạn giúp con một cách vui vẻ, hay cáu gắt hay bực bội?"*

Cô phản hồi: *"Sự hợp tác thật sự là làm việc cùng nhau bằng lòng kiên nhẫn, sự thích thú và hạnh phúc"*.

Bài hát: Cô chọn tập cho bé bài hát mang tính hợp tác với thái độ kiên nhẫn và hạnh phúc.

Bài học 4

Cùng hợp tác

Hoạt động: Cô chia các bé thành những nhóm nhỏ hoặc cả lớp cùng làm. Nhiệm vụ của các bé là tìm cách cùng hợp tác để xây một căn nhà. Vật liệu có sẵn là những miếng nhựa, các khối hình hay bình đựng sữa. Cô để sẵn tất cả những vật liệu này lên bàn hoặc trên sàn nhà. Cô khuyến khích bé: *"Nào chúng mình cùng đến đây và xây một căn nhà cho tất cả chúng mình"*. Cô hãy hướng dẫn kỹ lưỡng cho bé. Cô có thể phải giúp bé lúc đầu để bé hiểu làm nhà cần làm nền cho vững. Một số bé có thể cần được hướng dẫn nhiều hơn và cần được khen ngợi cụ thể hơn mỗi khi bé thể hiện một chút kiên nhẫn, chờ đợi và chia sẻ.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Thảo luận điểm suy ngẫm về khoan dung trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*.

- Ôn lại những hoạt động của trẻ. Cho họ chơi vài trò về hợp tác như *Ăn trong hợp tác* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*). Nhưng hãy thay đổi luật chơi để họ chỉ có thể cho người khác cắn một miếng, sau đó phải đút cho mọi người trong nhóm bằng cánh tay duỗi thẳng trước khi quay trở về người đầu tiên. Trò này sẽ rất vui với tinh thần chơi như thế.

- Yêu cầu các cha mẹ chia sẻ những câu chuyện ưa thích của họ về hợp tác.
- Các cha mẹ cùng hợp tác xây một cái tháp từ giấy báo. Thảo luận xem những dạng hành vi và lời nói nào giúp họ có cảm giác hợp tác, những loại hành vi và lời nói nào làm giảm cảm giác hợp tác.
- Thảo luận *thái độ là yếu tố vô cùng quan trọng trong hợp tác*. Có câu nói rằng "*Hợp tác theo sau tình yêu thương*". Giận dữ, cảm thấy có lỗi, oán trách và đổ thừa dễ dàng phát sinh khi có sự kỳ vọng, thất vọng, quát nạt và đòi hỏi.

Ở nhà

- Luôn dành ra thời gian vui chơi cùng trẻ.
- Khi dự định đi picnic, chơi công viên hay cùng làm gì đó, yêu cầu mọi thành viên cho biết họ có thể hợp tác bằng cách nào.
- Yêu cầu sự hợp tác khi cần và hãy nói với họ rằng bạn đánh giá cao sự hợp tác ở họ.
- Mỗi khi trẻ yêu cầu bạn hợp tác, xem xét nếu có thể và thực hiện bằng tình yêu thương, sự chân thành của bạn.
- Sẵn lòng và hăng hái tham gia vào những việc dù nhỏ nhưng có tính hợp tác để cùng làm thế giới tốt đẹp hơn. Khen ngợi khi thấy trẻ tự làm gì đó giúp người khác.
- Công nhận và khích lệ những hành vi hợp tác ở trẻ.
- Lưu ý nhắc trẻ khi bạn nhận thấy ai đó đang hợp tác với gia đình bạn.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Hợp tác

- Hợp tác là khi mọi người cùng làm việc với nhau vì một mục đích chung.
- Hợp tác là khi ta biết công nhận giá trị đóng góp của từng người và luôn có thái độ thiện chí.
- Người có thái độ hợp tác luôn có những mong muốn tốt đẹp và tình cảm thanh cao đối với người khác và với công việc.
- Khi hợp tác, ta có nhu cầu muốn biết được điều gì là cần thiết. Đôi khi ta cần có một ý tưởng, đôi khi lại cần phải buông bỏ ý tưởng của chính ta. Đôi khi ta cần phải dẫn dắt người khác và đôi khi ta chỉ cần làm người đi sau.

- Hợp tác chỉ có thể thực hiện được trên nguyên tắc tôn trọng lẫn nhau.
- Người biết hợp tác sẽ nhận được sự hợp tác của người khác.
- Ở đâu có tình yêu, nơi đó có sự hợp tác.
- Bằng cách luôn nhận thức được những giá trị của mình, tôi có thể hợp tác với mọi người.
- Lòng can đảm, suy xét thấu đáo, sự quan tâm chăm sóc và chia sẻ với người khác tạo nền tảng cho sự hợp tác.

Bài học 1

Hợp tác là quan trọng

Bước 1- Với những học sinh nhỏ tuổi hơn, giải thích với các em rằng hợp tác rất quan trọng vì chỉ có một mình ta không thể nào làm tất cả mọi việc. Hợp tác giúp chúng ta đạt được mục tiêu hay nhiệm vụ đã đề ra.

Bước 1- Hỏi những học sinh lớn hơn, tại sao tinh thần hợp tác lại quan trọng.

Bước 2- Cho học sinh một vài ví dụ mà các em có thể liên hệ. Chẳng hạn: *"Giả sử anh Sơn có một chiếc xe hơi bị sa lầy và không thể kéo nó ra khỏi vũng lầy một mình được. Các em có nghĩ rằng tất cả chúng ta có thể kéo chiếc xe ra nếu chúng ta hợp tác với nhau không? Hoặc nếu như thầy/cô quyết định mang tất cả bàn ghế ra khỏi lớp học này trong năm phút, điều gì sẽ xảy ra? Thầy/cô sẽ cần sự hợp tác của các em. Giả sử các em muốn tăng cân, các em có thể cần hợp tác với mẹ để mẹ chọn mua những loại thực phẩm có nhiều chất béo và giàu năng lượng"*

Tất cả chúng ta đều cần đến sự hợp tác vào những lúc cần thiết.

Bước 3- Giáo viên hỏi:

- *Em cần sự hợp tác trong các lĩnh vực nào?*
- *Em muốn có sự hợp tác nhiều hơn trong lĩnh vực nào?*
- *Em cảm thấy như thế nào về nhiệm vụ của mình khi có người giúp đỡ em một cách vui vẻ và khi mà người giúp em lại cau có hay giận dữ?*

Bước 4- Hãy chỉ ra rằng hợp tác thực sự là làm việc cùng nhau một cách kiên nhẫn, thân ái và vui vẻ.

Bước 5 - *Ăn một cách hợp tác*

Giáo viên nói: *"Hôm nay chúng ta sẽ có một bữa ăn trưa (hay ăn nhẹ) cho thấy hợp tác có tầm quan trọng ra sao. Thầy/cô muốn tất cả các em tưởng tượng rằng khuỷu tay của các em không cử động được. Chúng không thể gập lại được. Em phải tìm cách ăn mà không được gập khuỷu tay. Em sẽ làm điều đó như thế nào?"*.

Bước 6- Để cho các em tự tìm ra cách của mình. Đối với những học sinh ở lớp bé hơn, thầy cô cần làm mẫu bằng cách giữ thẳng hai tay của một em trong khi bạn khác đút cho em đó ăn. Hoạt động này sẽ đem lại bầu không khí vui vẻ trong lớp học!

TỰ DO

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Giá trị Tự do không được đưa vào sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* vì chính những người chăm sóc đã cho trẻ sơ sinh, trẻ chập chững biết đi và các trẻ nhỏ cảm nhận về tự do rồi.

Trẻ nhỏ vốn biết thế nào là tự do. Trẻ chỉ cần có một môi trường hỗ trợ và cho phép trẻ tự do là chính mình. Tạo một khoảng không gian cả về thể chất lẫn cảm xúc cho trẻ vui chơi và là chính mình. Bạn cũng hãy vui đùa và để mình tự do với trẻ! Tôn trọng cảm xúc và những yêu cầu đơn giản của trẻ. Cho phép trẻ được lựa chọn khi trẻ đã nhận thức đủ. Nhưng hãy cẩn thận! Đừng để trẻ quá tự do mà không có kỷ luật nào cả. Mỗi lứa tuổi đều có thành tích và khả năng học hỏi riêng.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Trình bày điểm suy ngẫm về tự do (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*).
- Cha mẹ có thể thảo luận những điểm suy ngẫm này và bổ sung những điểm của riêng mình.
- Đứng thành vòng tròn. Yêu cầu mỗi cha mẹ hoàn tất câu "*Tôi cảm thấy may mắn khi có được quyền tự do..... . Tôi mong ước rằng tất cả mọi người đều có được quyền tự do.....*" (dựa theo các hoạt động ở sách *Những Giá trị Sống dành cho trẻ từ 8 đến 14 tuổi*).
- Yêu cầu các thành viên trong nhóm nói về sự tự do nội tâm. Thảo luận những câu hỏi có trong bài *Tự do nội tâm* (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*).
- Trong bài *Quyền lợi và Trách nhiệm*, thảo luận xem họ có thể áp dụng như thế nào ở nhà, từ đó hé lộ những điều cha mẹ đang lo lắng về con ở độ tuổi này bởi vì trẻ thường

muốn có thêm quyền tự do nhưng lại không muốn có thêm trách nhiệm tương ứng. Nếu cha mẹ đang gặp vấn đề rắc rối ở nhà, tập huấn viên có thể đề cập đến một vài vấn đề đó ở phần này và lại tiếp tục ở phần Trách nhiệm.

- Cùng dành thời gian tạo ra một tác phẩm sống động thể hiện sự tự do nội tâm.

Ở nhà

- Chơi đùa và dành thời gian cho trẻ mỗi ngày. Hãy vui chơi, cười đùa cùng trẻ!

- Nghĩ đến những nhiệm vụ phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Giao vài việc nếu trẻ chưa phụ trách việc nào. Tích cực ghi nhận những nỗ lực và đóng góp của trẻ. Khi trẻ muốn có nhiều quyền hơn, giao thêm những trách nhiệm thích hợp. Nếu trẻ không làm tròn một trách nhiệm nào đó mà trẻ đã cam kết, hãy bình tĩnh trò chuyện với trẻ. Cùng bàn biện pháp thay thế. Lắng nghe những chia sẻ về cảm nhận của trẻ và cũng chia sẻ những cảm nhận của bạn.
  Cùng đưa ra một kế hoạch đáp ứng nhu cầu của cả hai.

- Tận hưởng một ngày sum vầy với gia đình.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Tự do

- Tự do nằm trong tâm trí và trái tim.

- Chỉ có thể có tự do hoàn toàn khi quyền lợi cân bằng với trách nhiệm.

- Mọi người đều có quyền được tự do. Để tất cả đều được tự do, mỗi người phải tôn trọng quyền của những người khác.

- Tôi trải nghiệm được tự do nội tâm khi có suy nghĩ tích cực về mọi người, bao gồm về cả chính tôi.

<u>Bài học 2</u>

Tự do nội tâm

Bước 1- Thầy cô giáo có thể giải thích tự do nội tâm là trạng thái thảnh thơi, thanh thản trong lòng, thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực hay bị áp lực về tinh thần. Trong lịch sử đã có những giai đoạn dân tộc ta đấu tranh giành tự do, thoát khỏi các ách đô hộ, kìm kẹp. Bên cạnh đó còn có tự do thoát khỏi ham muốn, tự do trong nội tâm.

Bước 2 Giáo viên hỏi:

- *Các em nghĩ cảm giác về tự do nội tâm giống như thế nào?*
- *Khi đó em có thoát khỏi mọi lo lắng hoặc không còn phải suy nghĩ rằng một ai đó có thể không phải là người bạn thật sự của mình hay không?*
- *Khi nào em cảm thấy tự do, thanh thản nhất?*
- *Những suy nghĩ nào làm em cảm thấy tự do, thanh thản?*
- *Những suy nghĩ nào làm em có cảm giác bị đè nén, tiêu* cực?

Bước 3- Viết những ý kiến đóng góp của học sinh lên bảng theo hai cột, một cột có tiêu đề Những suy nghĩ tự do, cột kia là Những suy nghĩ tiêu cực. Chẳng hạn bên dưới cột Những suy nghĩ tự do có thể viết: Tôi là người tốt, Tôi có năng lực và đáng yêu, Tôi tự do quyết định những suy nghĩ trong tâm trí tôi, Tình yêu thương làm trái tim tôi cảm thấy tự do v.v. Còn bên dưới cột Những suy nghĩ tiêu cực có thể là: Tôi sẽ không thể nào làm được việc này, Tôi sẽ không bao giờ hiểu được điều này v.v.

Bước 4- ***Thảo luận điểm suy ngẫm sau:*** Tự do nằm trong tâm trí và trái tim.

Bước 5- ***Bài thực hành thư giãn/tập trung về Tự do***

"Khi thư giãn, tôi để tâm trí tự do khám phá... Tôi tưởng tượng mình đang bay trên bầu trời... giống như một con chim... trôi bồng bềnh trong những cơn gió ấm áp... dễ dàng cảm thấy tự do, thư thái và nhẹ nhàng... Tôi cảm nhận được những tia nắng ấm áp trên lưng tôi... Tôi hoàn toàn tự do, thoải mái... Tôi cho qua đi mọi lo lắng và cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản trong lòng... không có gì níu kéo, không có gì ngăn cản tôi... và như thế tôi bay vào thế giới tương lai... ở đó, tôi tìm thấy một thế giới tự do... mọi người đều tự do... hài lòng... hạnh phúc... Tôi thấy các bạn học sinh thuộc mọi chủng tộc cùng chơi với nhau một cách hòa thuận... tự do vui chơi thoải mái... mỗi người đều tôn trọng khoảng không gian và thời gian của người khác... Trong thế giới tự do này, có sự tôn trọng và tình yêu cho mỗi người... mọi thứ đều cân bằng một cách hoàn hảo... Với tâm trí tự do không một mối lo âu, tôi bay trở về thế giới hiện tại... và tôi cảm thấy tự do trải nghiệm, khám phá chính bản thân mình... trân trọng vẻ đẹp nội tâm của mình... Tôi cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái trong lòng".

- Dựa theo đóng góp của Sue Emery

ĐOÀN KẾT

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại những điểm suy ngẫm về đoàn kết trong sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi* để cha mẹ biết cách giải thích về hợp tác cho trẻ ở độ tuổi này.
- Yêu cầu các cha mẹ sưu tầm nhiều câu chuyện về tinh thần đoàn kết và chia sẻ cùng nhau.
- Ôn lại những hoạt động dành cho trẻ (Không chơi trò *Ngồi theo nhạc* – sẽ dễ dàng hơn cho trẻ 4 tuổi vì các bé đã có thể ngồi xổm).

Ở nhà

- Đọc những truyện nói về đoàn kết cho trẻ.
- Ngắm nhìn đàn chim bay trên bầu trời hay những con vật khác thể hiện sự đoàn kết.
- Nhận xét tích cực khi cả gia đình cùng nhau làm việc gì đó. Nói: *"Thật dễ chịu khi có sự đoàn kết"*.
- Khi cùng trẻ đi ra ngoài, chỉ ra những ví dụ điển hình về đoàn kết. Ví dụ như những người lính cứu hỏa cùng nhau dập tắt ngọn lửa hay một đội bóng cùng chơi như thế nào...
- Nên có một buổi họp mặt gia đình và cùng quyết định xem có cần thay đổi gì trong nề nếp sinh hoạt không. Xác định mục tiêu chung, rồi hoàn thành nó với ý thức đoàn kết và cùng chung sức. Ví dụ như cả nhà có thể ăn tối cùng nhau vài buổi trong tuần, chơi chung với nhau vào mỗi chiều thứ bảy hay cùng yêu thương chị Sally vì chị ấy đang rất cần được hỗ trợ...

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Đoàn kết

- Đoàn kết là hòa thuận trong nhóm.
- Đoàn kết là cùng nhau làm việc.
- Đoàn kết là cùng nhau làm vì mục đích chung.
- Đoàn kết làm cho những nhiệm vụ lớn trở nên dễ dàng.
- Đoàn kết là vui vẻ và làm chúng mình giống một gia đình.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên

Tại buổi họp nhóm

- Thảo luận điểm suy ngẫm về đoàn kết (sách *Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi*.)
- Yêu cầu các cha mẹ sưu tầm nhiều câu chuyện về tinh thần đoàn kết và chia sẻ cùng nhau.
- Ôn lại những hoạt động dành cho trẻ. Múa tập thể theo một vòng tròn.
- Thảo luận một mục tiêu, một hy vọng hay một tầm nhìn chung của cả nhóm – các thành viên đều cảm thấy nó sẽ tạo nên một điều gì đó gần hơn với cách thức họ mong muốn. Xem xét các ý kiến và lên kế hoạch hành động cụ thể. Đó có thể là một kế hoạch không cần đến thể lực, chẳng hạn như một quyết định rằng tất cả các thành viên cùng trở nên thân thiện với mỗi đứa trẻ họ gặp.

Ở nhà

- Ngắm nhìn đàn chim bay trên bầu trời hay những loài vật khác thể hiện sự đoàn kết. Khám phá cách thức thể hiện sự đoàn kết ở động vật. Tạo cơ hội cho trẻ tự tìm hiểu hoặc cùng trẻ tìm hiểu những cách thức ấy và bảo trẻ kể lại cho bạn nghe.
- Để ý những ví dụ điển hình về đoàn kết trên báo chí, trong khu phố và trong cuộc sống hàng ngày. Chia sẻ những câu chuyện về đoàn kết mà bạn biết.
- Nếu trẻ đang tham gia một kế hoạch nào đó ở trường và bất ngờ thay đổi thái độ từ tích cực sang tiêu cực, có thể trẻ đã không được đánh giá cao trong nhóm. Cùng nghĩ về những điểm suy ngẫm như: *Tình đoàn kết được duy trì nhờ thái độ chấp nhận và trân trọng mỗi con người cùng phần đóng góp của họ. Chỉ một biểu hiện thiếu tôn trọng cũng có thể khiến cho tình đoàn kết bị đổ vỡ*. Nói về những nguyên nhân dẫn đến thay đổi và thảo luận đâu là điều cần thiết để xây dựng lại tình đoàn kết.

- Nên có một buổi họp mặt gia đình và cùng quyết định xem có cần thay đổi gì trong nề nếp sinh hoạt hàng ngày không. Xác định mục tiêu chung, rồi hoàn thành nó với ý thức đoàn kết và cùng chung sức.

Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi

Những điểm suy ngẫm về Đoàn kết

- Đoàn kết là sự hài hòa ở bên trong mỗi con người và giữa các cá nhân trong cùng một nhóm, đơn vị, tổ chức.
- Tình đoàn kết được duy trì nhờ thái độ chấp nhận và trân trọng mỗi con người cùng phần đóng góp của họ.
- Tình đoàn kết được vun đắp khi mọi người cùng chia sẻ chung một mục tiêu, một hy vọng và một tầm nhìn.
- Đoàn kết khiến những nhiệm vụ khó khăn trở nên dễ dàng.
- Sự vĩ đại của đoàn kết là ở chỗ mọi người đều được tôn trọng.
- Chỉ một biểu hiện thiếu tôn trọng cũng có thể khiến cho tình đoàn kết bị đổ vỡ.
- Đoàn kết tạo nên tinh thần hợp tác, nâng cao lòng nhiệt tình của mọi người đối với công việc và làm cho bầu không khí trở nên tràn đầy sức mạnh.
- Đoàn kết khiến mọi người cảm thấy gắn bó và làm gia tăng hạnh phúc cho tất cả mọi người.

PHẦN 3

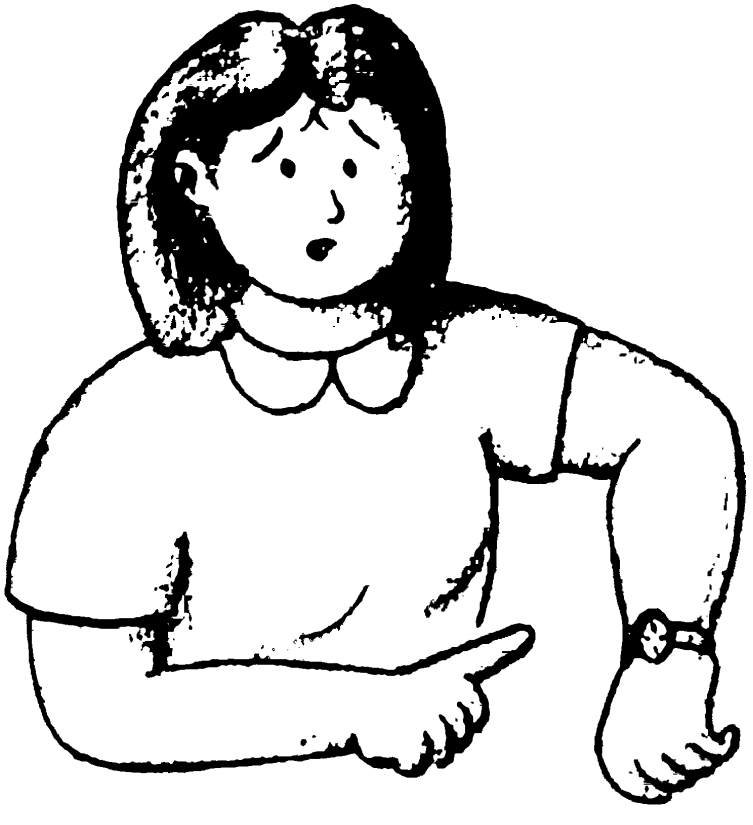
CÁC KỸ NĂNG LÀM CHA MẸ

Các kỹ năng làm cha mẹ có thể được giới thiệu với hình thức trước tiên là nêu ra mối quan tâm, trở ngại trong việc truyền đạt những giá trị sống cho con, rồi sau đó mới đề cập đến một kỹ năng cụ thể.

Tùy theo nhu cầu của cha mẹ, hoặc người chăm sóc trẻ, tập huấn viên có thể lựa chọn hướng dẫn một kỹ năng vào mỗi buổi học.

CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Tôi không có đủ thời gian."

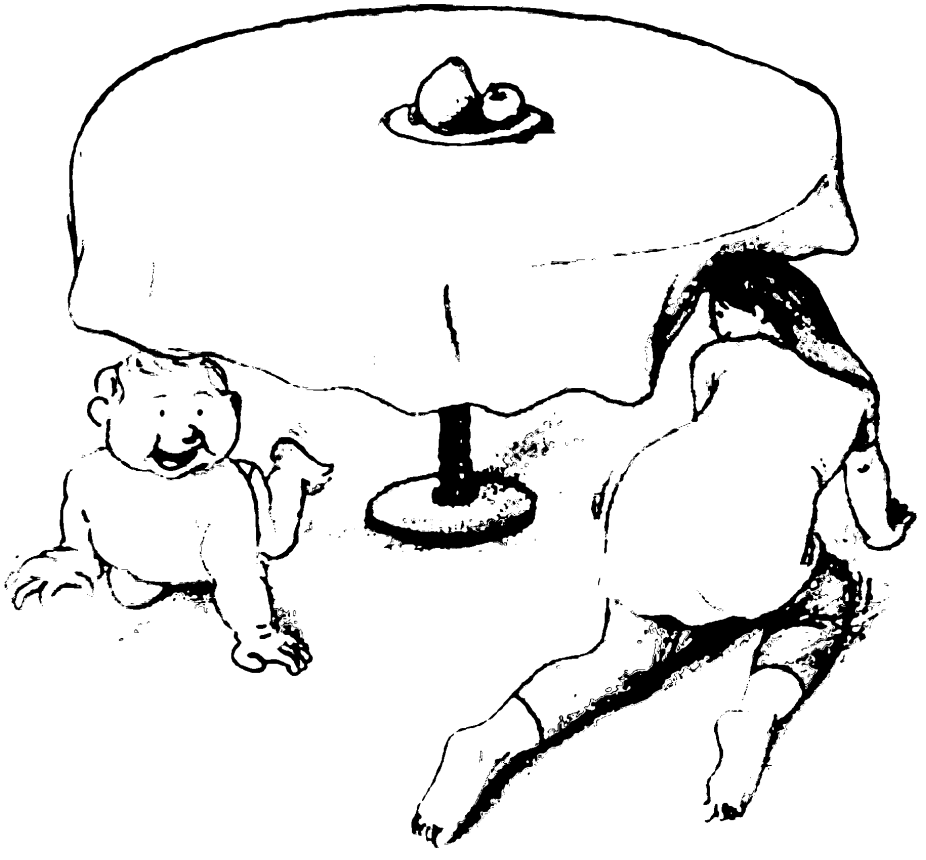


Kỹ năng làm cha mẹ 1
Nhận ra Tầm quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ sơ sinh đến 4 tuổi

Hầu hết các bậc cha mẹ sẽ đồng ý rằng trẻ ở độ tuổi này hay đòi hỏi cha mẹ phải chú ý đến mình nhiều hơn mức bình thường. Đây chính là khoảng thời gian mà trẻ có thể cảm thấy "mình là tất cả".

Thời gian ẫm bồng, chơi đùa và ở bên con là vô giá. Phải nói rằng vui chơi là điều hết sức cần thiết đối với trẻ. Chơi đùa là cơ hội để trẻ cảm nhận về sự tự do, niềm vui và tự thể hiện bản thân. Trẻ biểu lộ những cảm nhận của mình trong lúc chơi.



Nếu trẻ đã từng trải qua những chấn thương tâm lý thì chơi đùa cũng là một cách chữa lành. Ngoài ra, chơi đùa còn là thời gian để học hỏi và trưởng thành về mặt nhận thức, cảm xúc, xã hội, tinh thần và thể chất. Vui chơi với con sẽ giúp tạo dựng mối quan hệ gắn bó,

yêu thương, vui vẻ và hợp tác.

Hãy bước vào thế giới của trẻ, chơi đùa ở tầm tuổi và nhịp độ của trẻ với các hoạt động như:

- Tham gia vào "thế giới vờ vĩnh", chẳng hạn như khi trẻ giả vờ cho bạn cắn một miếng thức ăn, bạn cũng hãy giả vờ cắn một miếng.
- Chơi với đất sét, hình khối, búp bê, xe hơi, chơi trò "Ú òa" và lăn tròn trên sàn nhà.
- Chơi với những trái banh nhỏ – ban đầu hãy lăn chúng trên sàn nhà.
- v.v.

Khi trẻ tự bày ra một trò chơi và đang tỏ vẻ thích thú với trò này, đừng chen vào chỉ dẫn bởi vì làm vậy chỉ gây thêm khó khăn cho trẻ và khiến trẻ dễ bỏ cuộc. Cha mẹ chỉ cần chấp nhận và bắt chước làm theo một cách thích thú.

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 5 đến 9 tuổi

Nếu chúng ta cảm thấy khó tìm ra thời gian để chơi và có những hoạt động về giá trị với các bé, thì hãy tự hỏi:

- *Vì sao tôi lại quyết định có con?*
- *Vì sao tôi yêu chúng?*
- *Tôi ước mình đã làm được nhiều hơn những việc gì trong những năm qua?*

Mỗi ngày dành ra thời gian để chơi đùa với con là rất quan trọng.

Khoảng thời gian quý báu ấy là lúc vui thích với mối quan hệ và gia tăng cảm giác yêu thương giữa bạn và con. Dành sự chú ý trọn vẹn và giao tiếp thân mật bằng ánh mắt là cách giúp trẻ nhận ra trẻ được xem trọng và quý giá.

Hãy tự hỏi:

- *Điều gì tôi thích làm và cũng có thể làm cùng với con mình?*
- *Điều gì là thú vị, vui nhộn cho cả tôi và con?*

Có một câu nói thú vị rằng *"Hợp tác theo sau tình yêu thương"*. Chơi đùa hàng ngày với con, dù chỉ 15 phút thôi cũng đủ để con tin rằng con đã nhận được trọn vẹn sự chú ý của cha mẹ. Chơi đùa có thể làm mất đi những tính khí tiêu cực nhỏ ở con.

Chơi những trò chúng ta từng muốn chơi hồi bé, chẳng hạn như: đóng giả làm ai đó, chơi ngoài trời, chơi với bóng, chơi búp bê, chơi những trò chơi dân gian... bất kỳ trò chơi đơn giản nào khiến trẻ thích thú. Lưu ý là đừng đặt nặng chuyện *thắng - thua* trong khi chơi, hãy làm gương *thắng - thua* một cách ôn hòa – thắng trẻ chừng 1/3 lần trong lúc chơi là được rồi!

Dạy trẻ về sự vật; cho phép trẻ tự trải nghiệm thành công. Đưa trẻ đến những nơi vui chơi miễn phí, chẳng hạn như đi bộ ngoài công viên, bờ hồ hay bờ biển.

Nếu có hai con, bạn hãy lên kế hoạch dành ra 15 phút hàng ngày để vui chơi với mỗi trẻ. Còn nếu có sáu con, liệu bạn có thể dành ra một giờ để chơi đùa cùng chúng không? *Thời gian ở bên con* cũng được tính khi bạn chú tâm lắng nghe trẻ. Tận dụng khoảng thời gian trong những hoạt động hàng ngày để trò chuyện với trẻ, chẳng hạn như trò chuyện với trẻ khi đi xe buýt, khi chở con trên xe gắn máy, hoặc lúc đi mua sắm.

Đối với các bậc cha mẹ có con từ 10 đến 18 tuổi

Áp dụng cùng một phương thức đối với trẻ lớn hơn. Bạn cũng hãy tự hỏi mình những câu hỏi trên.

Dành ra khoảng thời gian toàn tâm toàn ý ở bên con là yếu tố then chốt cho sự thành công trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái. Thậm chí chỉ cần dành khoảng 15 phút mỗi ngày để hoàn toàn chú ý và tán gẫu về một ngày của con. Dừng hẳn những việc bạn đang làm để thật sự ở bên trẻ cũng đủ để tạo ra sự khác biệt.

Trẻ 13 tuổi cũng cần được chú ý nhiều như trẻ 5 tuổi. Với áp lực từ bạn bè đồng trang lứa như hiện nay, "chiếc lưới" an toàn chủ yếu vẫn là mối quan hệ tốt giữa cha mẹ và con cái. Sự giao tiếp cởi mở và cảm giác yêu thương, thân mật phần nào cũng giúp kiềm chế tính "nổi loạn", ngỗ ngược ở trẻ mới lớn. Ngoài ra, khi trẻ có mâu thuẫn, trẻ sẽ tìm đến bạn để nhận lời khuyên thay vì tìm đến bạn cùng trang lứa.

Tìm ra việc gì đó mà cả bạn và con đều thích làm, dù chỉ là đi bách bộ. Kiên trì quan tâm và yêu thương trẻ trong khoảng *Thời gian ở bên con* sẽ khiến trẻ cảm thấy tốt hơn về bản thân, và nhờ vậy mà trẻ (và cả cha mẹ!) sẽ trải qua những năm tháng của tuổi mới lớn một cách dễ dàng.

CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Dường như tụi nhỏ luôn làm những việc chỉ nhằm thu hút sự chú ý tiêu cực của chúng tôi."

"Con tôi không thích được khen ngợi."

Kỹ năng làm cha mẹ 2
Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực

Dành cho các bậc cha mẹ có con ở mọi độ tuổi

Mọi đứa trẻ đều rất thích được cha mẹ chú ý đến. Tuy nhiên, nếu không thu hút được sự chú ý của bạn bằng những việc làm tích cực, trẻ có thể khiến bạn phải chú ý đến mình bằng những việc làm tiêu cực.

Đối với trẻ, thà được chú ý tiêu cực còn hơn không nhận được một sự chú ý nào. Ít ra thì sự chú ý tiêu cực cũng làm trẻ hiểu mình đã thực hiện một tác động, đã có một hiệu ứng và mình còn tồn tại đối với ba mẹ. Nhưng vấn đề là chỉ cần hơn 20 giây chú ý tiêu cực thôi, chẳng hạn như la hét hay quát nạt, thì cũng đủ để củng cố thêm cho những hành vi tiêu cực ấy ở trẻ. Sự chú ý tiêu cực ấy góp phần tạo ra một mối quan hệ với nhiều động cơ như đổ thừa, cảm giác tội lỗi, giận dữ và oán trách.

Để chú ý tích cực và củng cố những hành vi tích cực ở trẻ mà tốn ít thời gian và năng lượng cảm xúc hơn, bạn cần tự hỏi:

- *Con mình làm tốt những việc gì?*
- *Con mình luôn kiên trì làm những việc gì mà không phải nhắc nhở?*
- *Những việc làm này có được mình khen ngợi không?*

Trẻ thường làm tốt những gì mà chúng được khen ngợi và được yêu mến. Cũng dễ hiểu là con người luôn thích được chú ý, được yêu thương và được tôn trọng, cho nên trẻ có xu hướng làm những việc có thể mang lại những hồi đáp ấy.

Khen ngợi thường là nguồn củng cố tích cực đối với hầu hết trẻ em. Khi trẻ cảm nhận điều tích cực nào đó từ một hành vi cụ thể, hành vi đó sẽ được phát huy. Bạn sẽ biết lời khen ngợi hay lời khẳng định của mình có để lại trải nghiệm tích cực cho con không bằng cách theo dõi xem hành vi ấy có được phát huy không.

Tuy nhiên, vẫn có những cách phản hồi khác nhau từ phía trẻ đối với những lời khen ngợi. Ví dụ như một số trẻ có vẻ không thích được khen, thậm chí còn tỏ ra cáu kỉnh nữa. Một số trẻ cảm thấy lúng túng, trong khi một số khác lại có vẻ không chấp nhận những lời khen dành cho mình.

Trẻ chỉ đơn giản là không tin bạn – có thể bạn khen rằng *"Giỏi lắm!"* nhưng trẻ lại không nghĩ như thế. Một vài trẻ thỉnh thoảng lại trở nên tồi tệ hơn ngay sau khi được khen, chẳng hạn như có một cậu bé thường hay đánh em gái của mình, dù trước đó cậu mới vừa

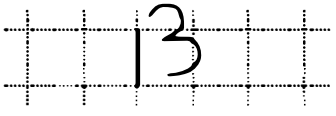
được khen *"Đúng là một cậu bé tuyệt vời!"*. Nhưng tại sao cậu lại đánh em liền sau lời khen ấy? Có thể cậu đã quá quen với những lời phản hồi tiêu cực đến nỗi những phản hồi tích cực khiến cậu lo âu, cáu kỉnh. Cậu cần phải chấm dứt mối lo lắng này càng sớm càng tốt.

Sau đây là một vài quy tắc đơn giản trong việc nói lời khẳng định, khen ngợi và xây dựng những hành vi tích cực để mang lại kết quả mỹ mãn cho cả cha mẹ và con cái.

1. **Lời khen và lời khẳng định phải *cụ thể***

Cụ thể có nghĩa là nói sao cho trẻ dễ nhận ra điều bạn muốn nhắn nhủ, truyền đạt.

Ví dụ như một đứa trẻ 5 tuổi sẽ hiểu và tin tưởng khi bạn nói *"Con đã viết phần lưng của chữ B vừa thẳng và đúng kích cỡ nè!"*.



Sau lời nhận xét ấy, trẻ sẽ tự động nhìn lại chữ viết của mình. Trẻ có thể cảm thấy được khích lệ hơn khi bạn khen rằng *"Mẹ rất thích chữ B này. Nó vừa ngay ngắn, vừa thẳng hàng"*.

Một bé gái ba tuổi với bức vẽ vừa xong sẽ khá hạnh phúc với lời nhận xét kèm theo nụ cười và ánh nhìn yêu thương *"Ôi, nhìn những màu con đã sử dụng đây này – màu đỏ, màu xanh dương và màu tím! Ngoài ra còn có những nét thẳng, nét cong, đường tròn nữa!"*.

Ghi nhận những nỗ lực của trẻ cũng là một cách để củng cố thêm cho hành vi tích cực, chẳng hạn như *"Mẹ thấy con đã lắng nghe bạn Guillermo khi bạn ấy thật sự cần được lắng nghe. Đó là việc làm của một người bạn"*.

2. **Khen cụ thể và thêm vào một phẩm chất để giúp củng cố các giá trị sống**

*"Ba/mẹ thích cách con giúp đỡ em như vừa rồi. Con đã mang lại **niềm vui*** cho mọi người."

*"Con đã không đánh bạn khi bị gọi bằng biệt danh như thế. Con đã giữ được **lòng tự trọng** và **sức mạnh**. Con làm tốt lắm!"*

"Cảm ơn con đã nhanh chóng dọn dẹp đồ đạc của con. Đó là **sự hợp tác** *lớn đấy."*

"Ba/mẹ thích cách con suy nghĩ về việc ấy và đã kịp dừng lại. Cánh tay là để ôm nhau chứ không phải để xô đẩy nhau. Đó là một lựa chọn **hòa bình**."

v.v.

Trẻ sẽ nhớ khi bạn nói rằng trẻ có những phẩm chất tốt này. Khi trẻ nhận thấy mình có những phẩm chất này, thì lòng tự trọng hay lòng quý trọng bản thân sẽ tăng lên.

3. **Lời khen ngợi phải chân thành**

Người được khen sẽ nhận biết được lời khen ngợi có chân thành hay không. Sự cảm kích thật sự ở người khen, với ánh mắt đánh giá cao và tôn trọng, là những biểu hiện thành thật mà một đứa trẻ 2 hay 18 tuổi đều có thể nhận ra.

Tất nhiên, cách khen ngợi cũng phải khác tùy theo từng độ tuổi. Kêu gù gù như con bồ câu thì rất hay đối với trẻ sơ sinh. Khen vồn vã thì phù hợp với hầu hết những bé gái từ 2 đến 4 tuổi, trong khi con trai lại có xu hướng thích được khen một cách thẳng thắn, không hoa mỹ, đặc biệt sau 9 tuổi.

Nhiều thanh thiếu niên giống như quả trứng luộc lòng đào, bên ngoài trông cứng rắn nhưng bên trong lại mềm yếu. Trẻ có thể tỏ vẻ không để ý gì đến những lời khen của bạn, có thể nhún vai coi thường, nhưng bạn biết lời khen sẽ hiệu nghiệm khi trẻ thể hiện hành vi đó nhiều hơn, khi trẻ bắt đầu thích loanh quanh bên bạn hơn và khi sự ngang bướng dần biến mất.

4. **Lời khen phải luôn để lại cảm xúc tích cực ở người được khen**

Hãy đảm bảo lời khen của bạn sẽ để lại cảm xúc tích cực, nghĩa là không kết thúc lời khen bằng "sự phá hỏng".

Chẳng hạn, chồng bạn sẽ cảm thấy thế nào khi bạn khen *"Anh yêu, anh đã làm được một việc rất tuyệt là lau nhà. Nhìn thật ngăn nắp. Em không hiểu tại sao anh lại không luôn làm như thế. Nhà cửa lúc nào cũng bừa bãi!"*. Đó là sự phá hỏng!

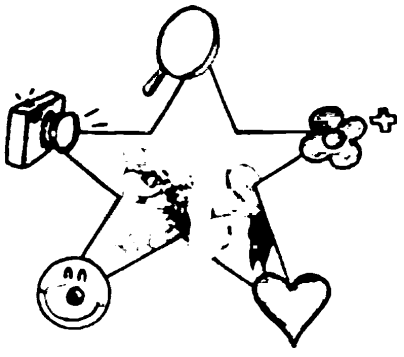
Hoặc khi chồng bạn khen rằng *"Hôm nay món tráng miệng ngon quá! Sao em không làm những món tương tự như vậy thường xuyên nhỉ?"*.

Hoặc khi cha mẹ khen con *"Ôn bài với con hôm nay thật vui. Con đã tập trung và làm xong bài tập nhanh ghê. Giá mà lúc nào con cũng được như vậy thì con đã không khiến ba mẹ bực bội rồi. Thường thì con vô trách nhiệm lắm!"*.

Phần đầu của những lời khen này thì rất hay, nhưng lời phê bình "cõng" theo sau đã phá hỏng mọi cảm xúc tích cực.

5. **Khen ngay khi có một hành vi mới được thực hiện**

Thời điểm thích hợp để khen là lúc một hành vi mới vừa được thực hiện. Khi hành vi ấy trở thành thói quen, hãy giảm dần những lời khen. Đôi khi bạn có thể khen ngợi những cố gắng liên tục của con như *"Ba/mẹ đánh giá cao việc con luôn nhớ báo cho ba/mẹ biết con đi đâu mỗi ngày"*.



CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Chúng chỉ muốn ngồi mãi trước màn hình ti-vi thôi."

"Chúng mê mẩn những bộ phim bạo lực này."

Kỹ năng làm cha mẹ 3
Quân bình giữa yêu thương và kỷ luật

Hầu hết các bậc cha mẹ đều nhận ra tầm quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh. Họ muốn con mình có những bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng và phát triển những thói quen ăn uống tốt. Họ thận trọng trong việc lựa chọn thức ăn cho cả gia đình. Tuy nhiên, "thức ăn" cho tâm trí cũng không kém phần quan trọng.

Chương trình trên truyền hình là "món ăn" ảnh hưởng lớn đến tâm trí và thái độ của trẻ. Nghiên cứu cho rằng xem ti-vi trên 4 giờ mỗi ngày sẽ có hại cho trẻ vì trẻ không thể phát triển tốt cả về mặt thể chất lẫn cách diễn đạt ngôn ngữ, sự sáng tạo hay những kỹ năng xã hội.

Truyền hình có thể gây nghiện và có thể bị xem là "kẻ cướp tâm trí". Tâm trí trẻ bị ám ảnh bởi những gì trẻ xem được. Những cảm xúc mà ta muốn lờ đi có thể giảm bớt, và ta thấy không cần phải giao tiếp với ai hoặc sử dụng tâm trí mình để tìm ra việc gì đó có ích để làm. Hệ quả là, ngay từ thời thơ ấu, nhiều trẻ không có đủ thời gian cho những hoạt động thiết yếu giữ vai trò quyết định sự phát triển về mặt xã hội, tinh thần, cảm xúc, nhận thức và thể chất. Chơi đùa và tập thể dục, sáng tạo và phát minh, giao tiếp và diễn đạt là những điều rất quan trọng đối với trẻ.

Trẻ vẫn có thể ăn một ít kẹo, xem vài chương trình truyền hình trong khoảng thời gian nào đó, tùy vào nội dung. Song, hãy lưu ý rằng bạo lực chỉ nuôi dưỡng thêm bạo lực. Một phần trong vai trò làm cha làm mẹ là phải biết quân bình giữa yêu thương và kỷ luật, nghĩa là đề ra những quy tắc hợp lý và giải thích cho trẻ hiểu việc nào đúng, việc nào sai. Trẻ sẽ hiểu và chấp nhận khi cha mẹ nói với thái độ điềm tĩnh, đầy yêu thương. Và rồi bạn sẽ kinh ngạc khi thấy con mình ngoan ngoãn vâng lời. Trẻ có thể phản ứng và cảm thấy bị cấm đoán trong vài ngày, tuy nhiên bạn sẽ nhận thấy có những thay đổi tích cực.

Hãy kiểm tra kỹ các chương trình truyền hình, băng đĩa; đồng thời cũng cần xem xét kỹ nơi đặt băng đĩa và ti-vi trong nhà. Cho phép trẻ xem vài chương trình mang tính sáng tạo, vui nhộn, truyền cảm hứng và có tính giáo dục, nhân bản.

Hướng trẻ vào những trò chơi như xây pháo đài, trèo cây, chơi thể thao, nhảy múa, giải

ô chữ và đọc sách.

Cùng trẻ đọc những câu chuyện mang tính giáo dục trước giờ đi ngủ.

Trò chuyện và tận hưởng niềm vui khi ở bên trẻ.

v.v.

Như vậy, để hoàn thành tốt vai trò làm cha làm mẹ, bạn phải dành nhiều thời gian hơn cho con. Nhưng nhờ sự khích lệ và nỗ lực của bạn, trẻ sẽ biết cách tự tìm kiếm nguồn vui lành mạnh, trở nên sáng tạo hơn, tích cực hơn và vui chơi nhiệt tình, thân thiện hơn với các bạn của mình.

CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Thằng bé rất tức giận với giáo viên của nó."

"Con bé cảm thấy rất buồn khi bị ngó lơ."

Kỹ năng làm cha mẹ 4
Lắng nghe tích cực

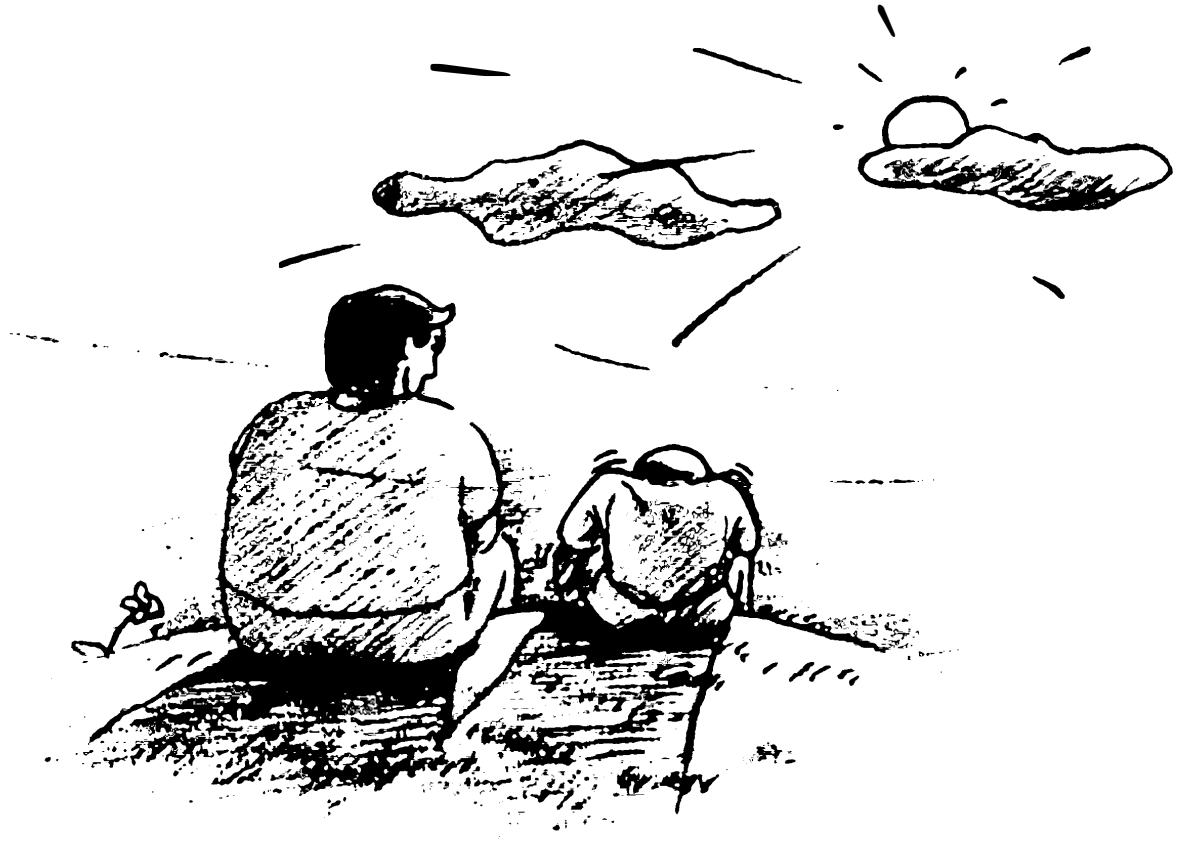
Có lúc cha mẹ không biết phải làm gì khi thấy con mình bực bội với bạn bè đồng trang lứa hay giáo viên ở trường. Lúc đó cha mẹ thường xuýt xoa (tỏ ra thương cảm thái quá!), khiển trách, khuyên bảo hoặc nổi giận vì con đã hỗn láo với một người có thẩm quyền như thế.

Hãy nhớ lại lúc bạn thật sự bực bội với ai đó, rồi một người khác nhảy xổ vào bảo bạn phải làm thế này thế nọ hoặc cho rằng bạn ngớ ngẩn và hỗn láo. Có thể bạn không cảm thấy khá hơn. Nhưng nếu lúc đó bạn có cơ hội giãi bày với người thực sự biết lắng nghe, bạn sẽ tự biết cách giải quyết điều đã xảy ra.

Lắng nghe với sự kiên nhẫn và yêu thương là một món quà vô giá. Việc lặp lại cảm nhận của trẻ cho phép trẻ chấp nhận những cảm xúc của mình. Khi cảm xúc được chấp nhận, chúng sẽ giảm dần cường độ. Ví dụ, khi có người thực sự lắng nghe mình, thông thường cảm xúc giận dữ đối với người có thẩm quyền sẽ giảm cấp thành cảm nhận rằng mình đang bị tổn thương như thế nào.

Việc được lắng nghe giúp trẻ cảm thấy mình vẫn được coi trọng, từ đó trẻ sẽ chấp nhận sự tổn thương này và nhìn bao quát tình huống với sự hiểu biết. Nhờ vậy mà trẻ dễ dàng chấp nhận một lời khuyên nhỏ từ bạn. Hoặc có thể đây là dịp để bạn hỏi trẻ rằng *"Con có thể giải quyết việc này bằng cách khác không?"*. Khi trẻ được khuyến khích suy nghĩ và tìm hướng giải quyết khác, vào lần tới, trẻ sẽ có khả năng hành động mà không gây đau khổ cho bản thân và cho người khác.

Lắng nghe tích cực là công cụ hữu ích nhất. Nó cho phép bạn phản hồi nội dung và cảm xúc của người nói mà không lặp lại như con vẹt. Để lắng nghe thật sự, có thái độ yêu thương và chấp nhận, bạn cần dành thời gian trọn vẹn cho việc lắng nghe. Vai trò của người lắng nghe là không cắt ngang và đặt câu hỏi. Chẳng hạn như, trẻ đang bực tức vì bị gọi bằng biệt danh, thì cha/mẹ nên nói *"À, con cảm thấy bị tổn thương khi bạn gọi con như thế"*.



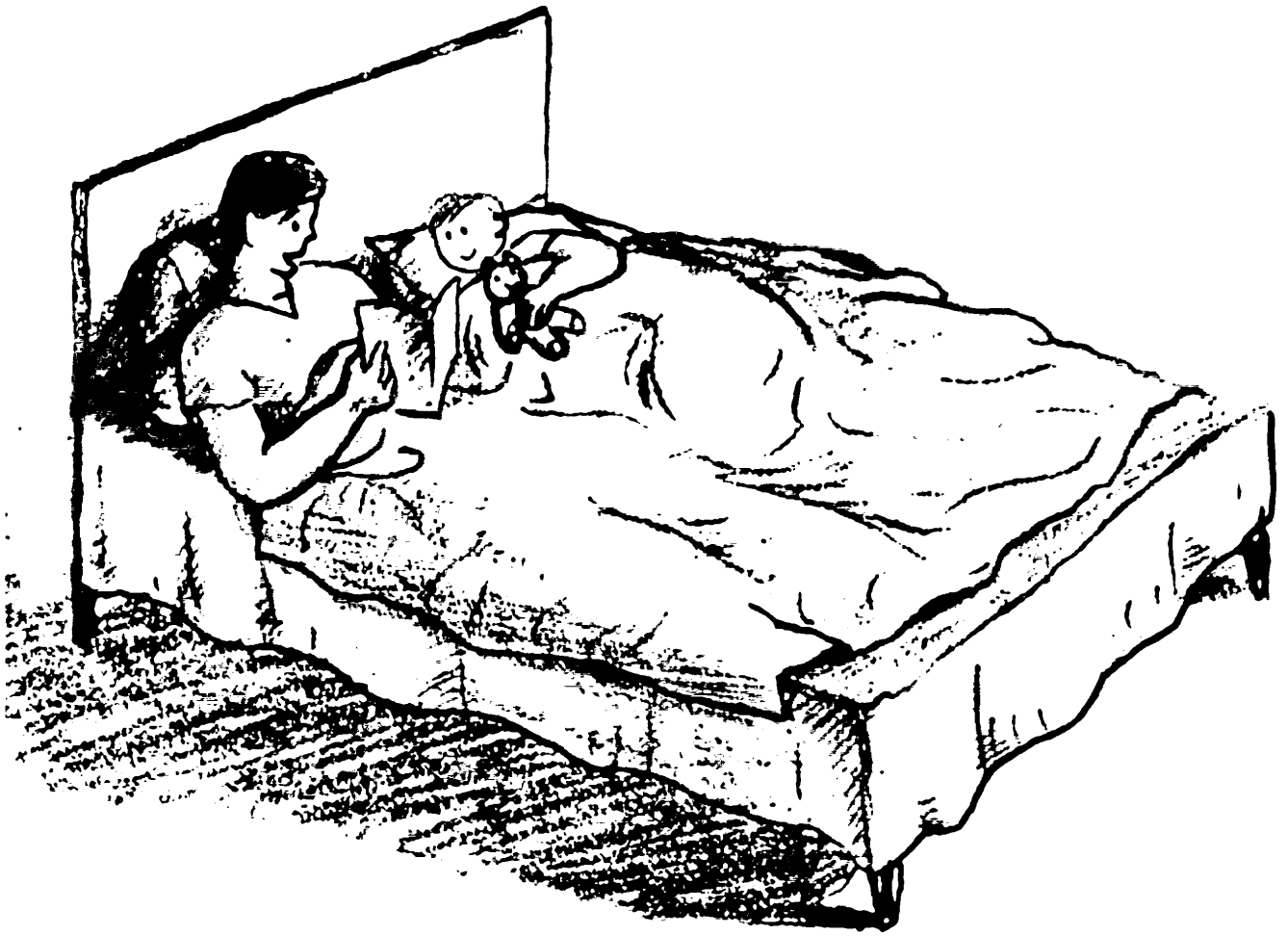
CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Có quá nhiều thay đổi và trẻ cảm thấy bất an."

Kỹ năng làm cha mẹ 5
Thiết lập nề nếp

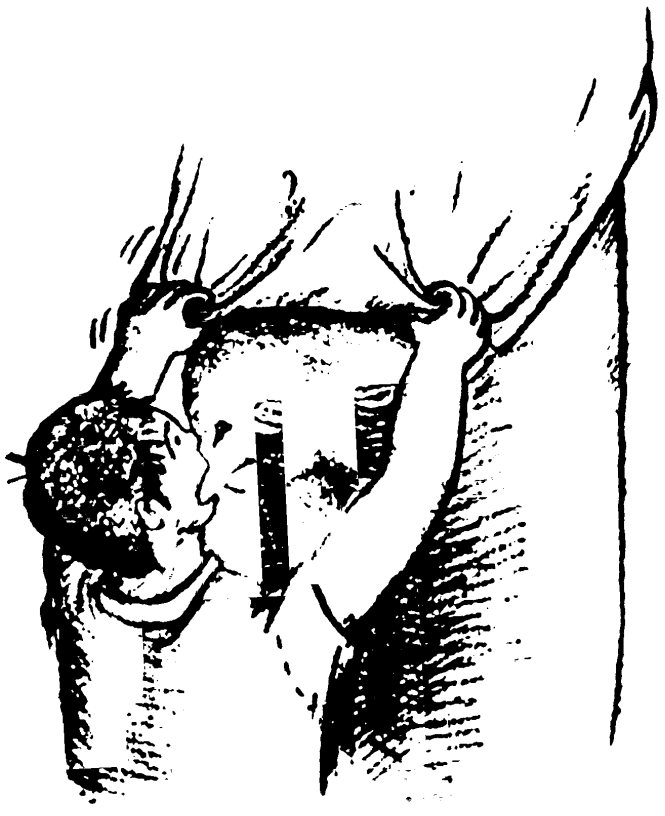
Trẻ em, nhất là trẻ nhỏ, thường cảm thấy bất an khi có sự thay đổi. Ly hôn là khó khăn lớn đối với tất cả mọi người. Chuyển nhà, ba mẹ thay đổi giờ làm việc, hay người thân nào đó vừa qua đời... đều có thể gây xáo trộn cuộc sống của trẻ và của cả gia đình. Hãy giải thích cho trẻ hiểu những gì đang xảy ra. Đối với trẻ nhỏ, hãy dùng những ngôn từ đơn giản, dễ hiểu. Cũng cần giải thích cho một đứa trẻ 18 tháng tuổi vì sao ba hay mẹ, ông hay bà không còn ở đó nữa. Dù trẻ đang ở lứa tuổi nào, bạn hãy hướng trẻ tới những điều tích cực, chẳng hạn như đừng dán nhãn cho vợ hay chồng đã ly thân của bạn là một kẻ dối trá hoặc bội bạc.

Đứng trước sự thay đổi, một số trẻ thu mình lại và đâm ra chán nản, một số khác cứ ti tỉ khóc hoặc trở nên hung hăng. Khi có biến động, lề lối sinh hoạt hàng ngày thường bị xáo trộn. Do vậy cần phải lập lại lề lối và thiết lập những nề nếp mới, chẳng hạn như dọn giường vào buổi sáng, cùng nhau dùng thức uống gì đó, thư giãn trước bữa ăn hoặc cho trẻ ăn nhẹ khi trẻ đi học về, để trẻ chơi với ba trước hoặc sau bữa ăn tối... Nên có một cách thức sinh hoạt trước giờ đi ngủ, chẳng hạn như kể chuyện, nằm sát bên trẻ, cùng trẻ ngồi thư giãn... tất cả đều hữu ích cho trẻ. Hãy kiên trì giữ vững nề nếp này. Rồi trẻ sẽ dần ổn định lại và yên tâm với những nề nếp ấy.



CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Tôi đã nói 'Không' nhưng thằng bé cứ năn nỉ cho đến lúc tôi phải chịu thua."

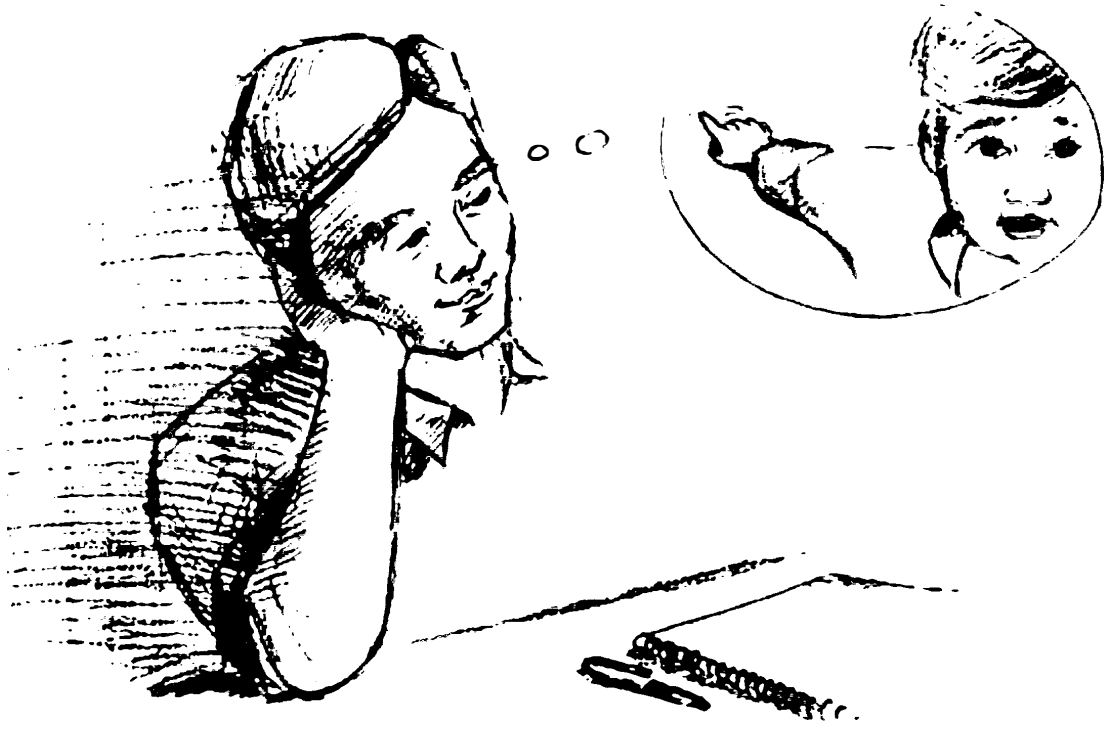


Kỹ năng làm cha mẹ 6
Nghĩ kỹ trước khi nói "Không"

Đôi khi con hỏi xin làm gì đó, cha mẹ đã vội vàng bảo "Không" vì đang bận và không muốn bị quấy rầy, nhưng rồi sau đó lại nói "Có". Thường thì cha mẹ cảm thấy hối hận và ước gì mình đừng vội vàng như thế. Nếu không nhất quán, trẻ sẽ rút ra được "bài học" rằng năn nỉ là thắng cuộc. Có những trẻ kiên trì nài nỉ đến 40 lần đến khi ba mẹ phải cáu lên và chịu thua!

Hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi nói "Không". Từ chối ngay lúc này liệu có thiệt thòi cho con không? Chỉ mất có hai phút để trẻ khuấy bột làm bánh nhưng trẻ lại học được thêm một kỹ năng mới, ngoài ra trẻ cũng cảm thấy tự hào khi có thể làm được việc gì đó và cảm nhận rõ hơn tinh thần hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

Nếu vào lúc này bạn không có thời gian, song vẫn muốn đồng ý với yêu cầu của con, thì bạn hãy nghĩ xem khi nào thì mình rảnh rang. Liệu bạn có thể thực hiện theo yêu cầu của con trong 30 phút? Nếu điều đó không khả thi, hãy kiên định "Không" là... "Không". Về sau, trẻ sẽ nghe lời hơn vì trẻ hiểu rằng cha mẹ nói lời là giữ lấy lời. Vì vậy, bạn hãy chú ý giữ lời hứa với con trẻ.



CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Tôi muốn con tôi bình yên, nhưng bản thân tôi lại không được bình yên lắm."

"Tôi kiệt sức rồi."

Kỹ năng làm cha mẹ 7
Dành thời gian để *sống – là chính mình*, để chiêm nghiệm và để vực dậy tinh thần

Để truyền dạy những giá trị sống cho con một cách hiệu quả, bản thân cha mẹ cần phải sống đúng với những giá trị ấy. Song, sống hoàn toàn trung thực là một điều khó ở thời đại này. Hầu hết chúng ta đều muốn bình yên, yêu thương và hạnh phúc, nhưng tính khí lại dễ thay đổi thất thường.

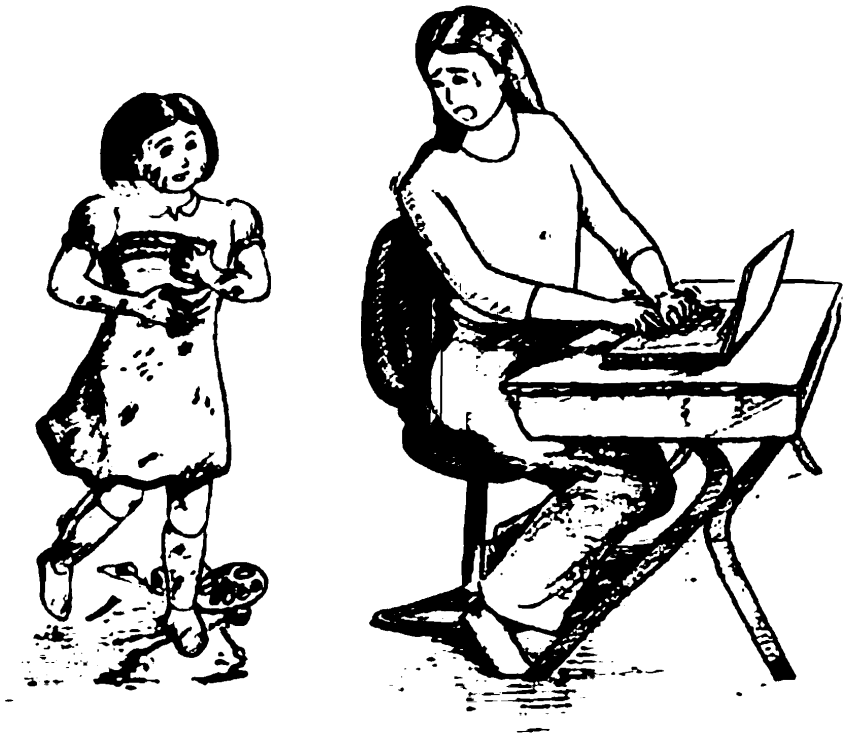
Đây là dấu hiệu cho thấy người lớn chúng ta cần dừng lại để là *chính mình*, để *sống thật sự*. Hãy đối xử dịu dàng với bản thân. Dành ra một khoảng thời gian nào đó để cùng chồng/vợ củng cố mối quan hệ hôn nhân. Hãy chủ động làm điều gì đó cho riêng mình, chẳng hạn như dành ra vài phút vào buổi sáng hoặc buổi tối ngồi trong im lặng để nhìn lại một ngày của mình hoặc để "sạc" thêm năng lượng cho bản thân.

Dạy con nghĩa là hướng dẫn cho con cách *sống (being)*. Có thể bạn không nhận ra trẻ đang lĩnh hội cách trò chuyện, giao tiếp và cách sống như thế nào cho đến khi trẻ lớn tuổi hơn. Bởi vậy, làm cha mẹ là một trong những nhiệm vụ đầy thử thách, song vô cùng quan trọng và có ý nghĩa.

CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Bọn trẻ không làm theo những điều tôi bảo." "Đôi lúc chúng khiến tôi phát điên."

"Tôi luôn lo lắng về con bé."



Kỹ năng làm cha mẹ 8
Luôn bình tĩnh, yêu thương và giao tiếp thân thiện

Dành cho các bậc cha mẹ có con từ sơ sinh đến 7 tuổi

Đôi khi thật khó mà kiên nhẫn. Cuộc sống hiện đại đòi hỏi rất nhiều điều ở các bậc cha mẹ. Là cha/mẹ đơn thân còn phải gánh thêm nhiều trọng trách khác bên cạnh những đòi hỏi này. Trẻ nhỏ luôn đòi được chú ý và một số trẻ dường như không muốn tự làm bất cứ việc gì một mình. Chúng luôn kiếm cớ để gây chuyện, quấy khóc, thao túng hay giả vờ không làm được việc để thu hút sự chú ý của cha mẹ. Trẻ làm mọi cách cho đến khi bạn cảm thấy không còn đáp ứng được nữa.

Cha mẹ thường rất vội vàng, đáp lại lời con hoặc sai bảo trẻ một cách qua loa khi họ đang bận việc. Sau khi đã yêu cầu con làm việc gì đó rất nhiều lần (khoảng 15 lần), hầu hết các cha mẹ đều muốn bỏ cuộc. Họ nhận thấy họ không thể kiềm chế được và thường quát nạt con gay gắt, ngoài ý muốn của họ. Nhiều người còn than phiền *"Sao cứ để mình phải ầm ĩ lên thì chúng mới chịu nghe lời?"*.

Trong trường hợp này, nhiều trẻ đã rút ra "kinh nghiệm" rằng mình có thể làm lơ khi thấy ba/mẹ dịu giọng vì ba/mẹ sẽ mau chóng bỏ đi để lo cho những việc khác và trẻ lại có thể tiếp tục làm những gì mình đang thích thú mà không bị gián đoạn tí nào. Tuy thế, trẻ vẫn rất tỉnh táo với giọng điệu của ba/mẹ và biết lúc nào mình nên bắt đầu thi hành yêu cầu đó. Trẻ rất giỏi trong việc nhận biết giọng điệu ở mức độ nào thì lời đe dọa của ba mẹ sẽ thành hiện thực.

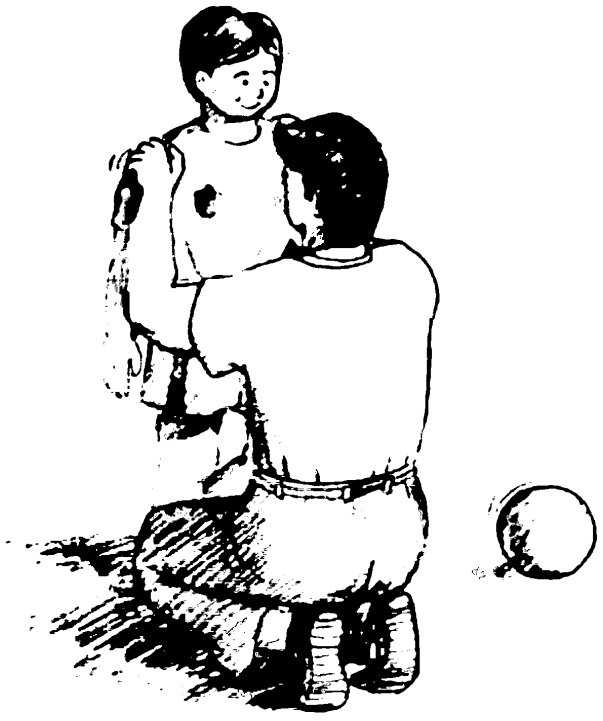
Đôi khi ta càng vội vàng, sự việc càng trở nên tồi tệ hơn. Vì vậy, khi bạn muốn trẻ làm gì đó, hãy tạm dừng công việc của bạn, bước lại gần trẻ, nhìn vào mắt trẻ một cách thân thiện và nói cho trẻ biết việc trẻ cần hoàn thành. Bạn có thể xoa nhẹ vào vai trẻ trong khi yêu cầu. Khi trẻ làm xong, hãy khen ngợi hoặc cảm ơn trẻ vì đã hoàn thành công việc nhanh như thế. Trẻ sẽ nhận thấy bạn có để tâm đến những gì bạn nói với trẻ. Còn nếu nhiệm vụ không được thực hiện, hãy đến gần trẻ và trao đổi thân mật về việc mà bạn muốn trẻ làm, sau đó theo dõi thêm.

Theo kinh nghiệm thực tế, hãy nghĩ về những việc cụ thể mà bạn muốn trẻ làm vào lúc đó, truyền đạt rõ ràng và tích cực, sau đó theo dõi. Khi trẻ đã tiến bộ trong quá trình hoàn thành việc được giao, bạn có thể dừng hẳn việc khen ngợi hay động viên sau mỗi lần xong việc, nhưng thỉnh thoảng nhận xét rằng trẻ đã có tinh thần trách nhiệm như thế nào và tích cực công nhận công lao của trẻ.

Đôi khi trẻ có thể không muốn đi học hoặc học bài ở nhà, ăn cơm hay làm những việc được giao. Trẻ có thể không muốn đi ngủ đúng giờ, chỉ muốn xem ti-vi 6 giờ một ngày. Trẻ có thể đang mất tinh thần vì sự ra đi của một người thân, vì có sự thay đổi ở trường hoặc vì sắp chuyển nhà. Bạn hãy ngồi xuống và bình tĩnh giải thích một cách ngắn gọn, dễ hiểu về những chuyện đang xảy ra, hay vì sao một chuyện gì đó lại quan trọng. Trẻ có thể hiểu chuyện khi còn rất nhỏ. Hãy lắng nghe những mối bận tâm của trẻ.

Khi bạn dạy trẻ làm việc gì đó, hãy giữ thái độ kiên nhẫn, chú ý đến sự tương tác và đảm bảo cho trẻ có cảm giác thành công khi thực hiện công việc trong trạng thái thoải mái, tự nguyện. Dự trù thêm thời gian để phòng khi trẻ làm đổ hay cần phải làm lại, nhờ vậy mà bạn còn có thể kiên nhẫn. Lưu ý đến mức độ khéo tay của trẻ để không giao cho trẻ những việc quá khó. Có được cảm giác thành công là vô cùng quan trọng đối với trẻ trong việc nhận ra khả năng của mình. Khi cùng trẻ làm những việc mới mẻ, chẳng hạn như học chữ và số đếm, hãy tạo bầu không khí nhẹ nhàng và vui nhộn – vận dụng nhiều phương pháp khác nhau như cho trẻ vẽ, tập đồ, vẽ trong không khí hoặc hát. Khi trẻ đòi bạn chơi trò dạy học, bạn phải đóng vai học trò thật ngoan, có thái độ học tập tốt.

Hãy thư thả trong lúc hoạt động cùng trẻ... bình tĩnh và tỏ ra dễ thương đối với trẻ... rồi nhiều việc sẽ được hoàn thành... và còn cảm thấy nhẹ nhàng, vui vẻ nữa.



Đối với các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi đến lứa tuổi thanh niên

Đôi khi thật khó để bạn trải qua từng giai đoạn phát triển của mỗi đứa con. Mặc dù đã nghe về "sự khủng hoảng" của tuổi lên 2 và tuổi dậy thì, nhưng có vẻ như chúng ta vẫn chưa chuẩn bị trước tinh thần, vẫn lo ngại không biết con mình có bị chối bỏ, bị xa lánh, bị tẩy chay hay không, có gặp khó khăn với các bạn đồng trang lứa không, có đọc tốt không, có

chọn được bạn tốt để chơi không, có mắc phải bệnh tật nào không... Chúng ta cũng không được chuẩn bị để đối phó với cảm giác bực bội, thất vọng khi trẻ bày bừa lộn xộn trong phòng của chúng, khi trẻ ăn mặc "quái dị" và khi trẻ hờ hững với những chuyện "đàng hoàng, tử tế".

Lo lắng và bực bội chỉ làm tình hình thêm tồi tệ. Lo lắng dẫn đến nặng nề, còn bực bội thì khiến ta nói ra những lời gay gắt, lên giọng yêu sách và nóng nảy trong mối quan hệ. Sẽ dễ dàng hơn khi ta bình tâm và yêu thương trẻ vì đây chỉ là giai đoạn mà con đang phải trải qua. Với trạng thái hài lòng và tôn trọng, ta sẽ biết cách cư xử sao cho đúng mực. Dường như mỗi đứa trẻ đều có một bài học để dạy chúng ta. Hãy nghĩ về thời thơ ấu của bạn. Bạn muốn được ba/mẹ đối xử như thế nào trong những tình huống như thế? Bạn cần nhận ra bài học nào từ con của mình? Giai đoạn khó khăn, nổi loạn của trẻ chỉ kéo dài thêm khi bạn tức giận và tỏ ra thất vọng. Hãy biết tách bạch bản thân. Cố nhìn vào nội tâm trẻ và bỏ qua những biểu hiện bên ngoài.

Bạn hoàn toàn có thể tránh được những phản ứng thái quá trước việc cậu con trai hay cô con gái của mình ăn mặc như một "dân chơi". Hãy tiếp tục đối xử tôn trọng với trẻ bằng cách nhìn ra những phẩm chất/giá trị tích cực ở bên trong trẻ. Bằng cách tách rời với tình huống và tập trung vào tình yêu thương, bạn có thể dễ dàng duy trì cảm nhận tốt đẹp về con và giữ mối quan hệ lành mạnh. Trong bầu không khí yêu thương, con người ta có thể dễ dàng làm nhiều điều tốt hơn.

Về phần bạn, hãy theo dõi số lần "sửa lưng" và nhận xét tiêu cực về trẻ vì chúng có thể hủy hoại mối quan hệ và tăng thêm nỗi bất hạnh cho cả bạn và trẻ, đồng thời làm trẻ cảm thấy mình không xứng đáng. Không nạt nộ! Thay vào đó, hãy cùng nhau trao đổi về vấn đề để tìm ra giải pháp. Nếu cần, bạn hãy đưa ra vài hậu quả nhỏ và hợp lý. Thường thì bạn có thể hỏi trẻ xem hậu quả nhỏ của một việc như thế sẽ là gì. Ví dụ, nếu con bạn – ở tuổi vị thành niên – vứt quần áo thành đống trên sàn nhà, bạn có thể nói cho con biết cảm giác của bạn và cùng tìm ra giải pháp khả thi. Một trong những giải pháp có thể là để con tự giặt ủi quần áo của mình trong vòng một tuần. Hãy cùng trẻ đưa ra một kế hoạch ổn thỏa cho cả hai bên. Thực hiện thử kế hoạch này trong một tuần. Sau đó, cùng xem xét và chia sẻ xem cả bạn và con có hài lòng với kết quả không. Nếu không, tìm cách giải quyết vấn đề lần nữa.

Khi trẻ vị thành niên phạm sai lầm (đến cả người lớn cũng không tránh khỏi!), có hành vi nào đó khiến bạn thật sự lo ngại, chẳng hạn như ăn cắp, đó là lúc bạn cần phải suy nghĩ và trò chuyện với trẻ.

Nghĩ về những giá trị của bạn và những gì bạn muốn cho trẻ. Bạn có thể nghiêm khắc, nhưng hãy bình tĩnh và dịu dàng. Hãy ngồi xuống với con, nói rằng bạn yêu thương con nhiều lắm và bạn đang rất lo ngại về hành vi này của con. Sau đó giải thích lý do. Ví dụ, ba nói với con trai *"Với ba, tính chính trực là tiêu chuẩn của một người đàn ông. Giờ con đang trưởng thành hơn và ba muốn nói cho con biết vì sao trung thực là rất quan trọng. Khi con trung thực, con..."*.

Biện pháp trừng phạt đôi khi tỏ ra hiệu quả trong một vài ngày, nhưng hậu quả lâu dài sẽ là oán trách, nổi nóng và trả đũa. Hãy nhớ lại hồi niên thiếu, bạn đã từng thế nào khi gặp phải rắc rối, rồi trao đổi với trẻ một cách thân thiện, thì trẻ mới thoải mái tìm đến bạn để được tư vấn khi gặp những rắc rối khác.

Dành ra thì giờ, chơi đùa, trò chuyện và cẩn thận trong việc đưa ra lời khuyên – khi trẻ chịu nghe nhất. Chúc bạn may mắn!

CHA MẸ LO NGẠI RẰNG:

"Bọn trẻ thường hay gây gổ với nhau, thậm chí chúng còn phá hỏng cả buổi sinh hoạt đang vui vẻ của cả nhà."

Kỹ năng làm cha mẹ 9
Thời gian Tạm lắng để suy nghĩ & Giao tiếp Hiệu quả

Thời gian Tạm lắng

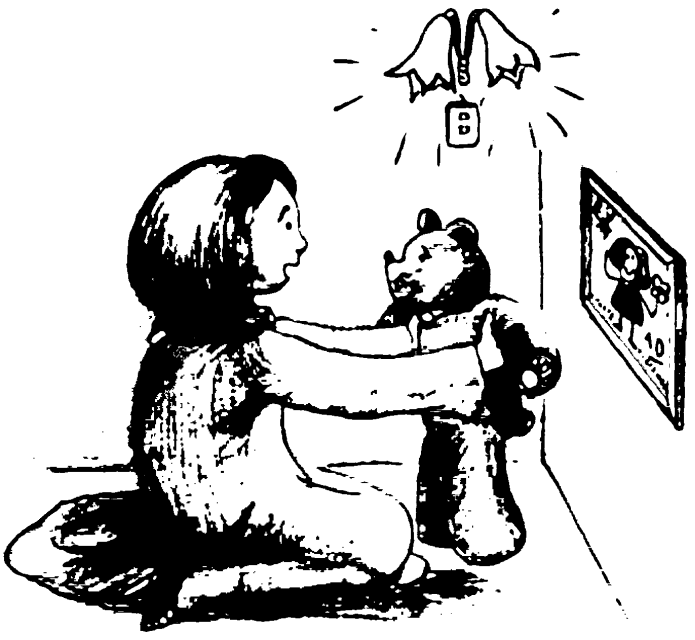
Thời gian Tạm lắng được áp dụng khi trẻ có những hành vi không thể chấp nhận được. Trẻ sẽ được yêu cầu đi sang phòng khác hoặc ngồi một mình trong một khoảng thời gian ngắn. Nhưng *Thời gian Tạm lắng* không phải là một hình thức trừng phạt. Đây chỉ là biện pháp cách ly trẻ khỏi những hoạt động đang diễn ra và trẻ phải tự suy nghĩ về những hành vi không đúng của mình. Trẻ chỉ có thể nhận ra những hành vi sai khi có tình yêu thương và sự chú ý từ phía cha mẹ.

Thời gian Tạm lắng chỉ phát huy hiệu quả khi được áp dụng đúng, không mang tính trừng phạt. Biện pháp này rất phù hợp với cách giáo dục dựa trên nền tảng giá trị sống, bởi vì mục tiêu là đưa trẻ ra khỏi "vòng lẩn quẩn - những cảm xúc tiêu cực" (như thấy mình không xứng đáng, kết tội, xấu hổ, oán trách, trả đũa...). Thực tế là khi áp dụng *Thời gian Tạm lắng* với cách tiếp cận mang tính giá trị, không lâu sau đó, biện pháp này không còn cần thiết nữa vì trẻ đã biết suy nghĩ về hành vi của mình, nhận thức tốt hơn về mặt xã hội và chọn cách ứng xử hay hơn. Do vậy, *Thời gian Tạm lắng* còn được gọi là *Thời gian để Suy nghĩ*.

Thời gian để Suy nghĩ rất hiệu quả đối với trẻ từ 18 tháng tuổi trở lên. Khoảng thời gian này có thể kéo dài từ 1 phút đến 15 phút. Lâu hơn 15 phút sẽ không hiệu quả, bởi vì "vòng lẩn quẩn - oán trách" bắt đầu được kích hoạt.

Sau đây là một cách để giới thiệu *Thời gian để Suy nghĩ* cho con trẻ:

"Gia đình là nơi mang lại hạnh phúc và tình yêu thương cho nhau. Đôi khi chúng ta làm cho nhau hạnh phúc và sống có trách nhiệm, nhưng có lúc lại làm buồn lòng nhau. Vào những lúc như thế, chúng ta cần phải nghĩ đến cách làm khác. Vì thế, kể từ bây giờ, mỗi khi ai gây phiền lòng người khác, ba mẹ (hoặc người chăm sóc trẻ) sẽ ra hiệu thế này cho con biết (hoặc sẽ nói với con rằng.....). Nghĩa là con nên dành ra Thời gian để Suy nghĩ và ngồi ở chỗ kia trong..... phút để suy xét xem con nên nói hay nên làm gì để mang lại niềm vui thay vì là nỗi buồn".



Với trẻ nhỏ, bạn có thể đặt con Gấu Hòa bình ở góc phòng để "hỗ trợ" trẻ suy nghĩ. Ban đầu là 1 phút, sau đó tăng lên 3, rồi 5 phút. Đôi khi trẻ còn quá bé nên không dễ thực hiện *Thời gian Tạm lắng*. Cẩn thận không làm cho trẻ cảm thấy "ghê sợ" với biện pháp này. Nên đưa trẻ vào *Thời gian Tạm lắng* khi trẻ đang trong tâm trạng thoải mái. Nhẹ nhàng cầm lấy tay trẻ và dắt trẻ đến "góc riêng tư" ấy. Tập cho trẻ lấy lại bình tĩnh. Khi bạn yêu cầu trẻ suy nghĩ trong chốc lát, hãy bình tĩnh, tránh nóng giận. Chọn nơi "tạm lắng" thật gần chỗ trẻ vào lúc đó và bảo đảm độ sáng vừa đủ. Để trẻ ngồi yên vài giây, sau đó có thể tăng thêm thời gian.

Đối với trẻ vị thành niên, phòng ngủ thường là nơi tốt nhất để "tạm lắng". Ban đầu có thể từ 3 đến 5 phút. Nếu trẻ bắt đầu có những biểu hiện cục cằn, vô lễ, bạn có thể nói *"Có vẻ như con đang khó chịu. Con có muốn dành ra vài phút để bình tĩnh lại không?"*, hoặc là *"Hãy đi đến Góc Bình yên của con vài phút đi!"*.

Cần cho trẻ vào nơi "tạm lắng" trước khi bạn cảm thấy bực mình nghĩa là ngay lúc bạn nhận ra hành vi không đúng ở trẻ. Quyết định có nên áp dụng *Thời gian Tạm lắng* hay không phải căn cứ vào hành vi của trẻ chứ không dựa trên tính khí của bạn. Nếu bạn bình tĩnh yêu cầu, trẻ sẽ dễ dàng chấp nhận lời đề nghị này.

Sau khoảng *Thời gian để Suy nghĩ* ấy, hãy giúp trẻ đưa ra hành vi thay thế. Bạn có thể bình tĩnh hỏi trẻ *"Con đã nghĩ ra cách nào để mang lại hạnh phúc chưa? Thay vì đánh em như thế, con nghĩ mình có thể làm gì?"*, hoặc *"Con có nghĩ ra được cách cư xử khác không?"*. Hãy nhận xét tích cực về những hành vi mới của trẻ. Khi một đứa trẻ 2 tuổi có thể hiểu và chịu thay đổi, thì đó là điều đáng được khen ngợi. Bạn có thể khen tặng trẻ bằng một cái ôm hoặc một nụ cười cảm kích.

Giao tiếp Hiệu quả – các bước giải quyết xung đột

Thật tốt nếu cha mẹ dành thời gian và tạo điều kiện cho con trẻ đang xích mích, xung đột với nhau được dịp giãi bày sự việc. Cách làm này sẽ dạy trẻ biết bày tỏ cảm xúc và nghĩ đến những giải pháp làm cho đôi bên đều cảm thấy hài lòng.

Hãy ngồi với các con và bắt đầu nói:

"Ba/mẹ không thích các con đánh nhau hay gọi nhau bằng biệt danh như thế. Giờ các con có thể nói con đang cảm thấy thế nào, con muốn gì hay thích gì.

Mark, ba/mẹ muốn con nói cho em con biết con đang cảm thấy thế nào...

Được rồi, Anne, anh con vừa nói gì vậy?...

Thật tốt khi có thể nói ra cảm nhận của mình. Anne, con đã cảm thấy thế nào?...

Mark, em con vừa nói gì?...

Cả hai đứa đều đã chú tâm lắng nghe. Còn bây giờ, Mark, hãy cho em biết con không thích gì...

Rồi, đến lượt con, Anne...

Mark, con muốn em làm gì thay vì làm như thế?...

Anne, anh con vừa nói gì?...

Tốt lắm. Nào, Anne, hãy nói xem con muốn anh con làm gì thay vì làm như thế?...

Mark, em con vừa nói gì?...

Tốt lắm, cả hai đứa có thể thực hiện điều vừa được đề nghị không?

Nếu những đề nghị trẻ đưa ra là công bằng, bạn hãy dừng lại cuộc đối thoại. Còn bằng không, hãy yêu cầu các con tìm ra hướng giải quyết khác. Sau đó, bạn hãy hỏi xem các con có thể thực hiện những đề nghị ấy trong khoảng thời gian nhất định không. Đặt ra thời gian vừa đủ để trẻ có thể hoàn thành. Hãy quan tâm, chú ý đến các con với thái độ tích cực trong cuộc đối thoại này. Đến khi kết thúc, hãy nói cho các con biết bạn đặc biệt hài lòng về điều gì ở con.

Tóm tắt tiến trình

Hỏi từng trẻ một: *"Con cảm thấy thế nào?"*

Mỗi trẻ lắng nghe và nhắc lại câu trả lời của nhau.

Hỏi: *"Con muốn.....(tên trẻ kia) đừng làm gì?"*

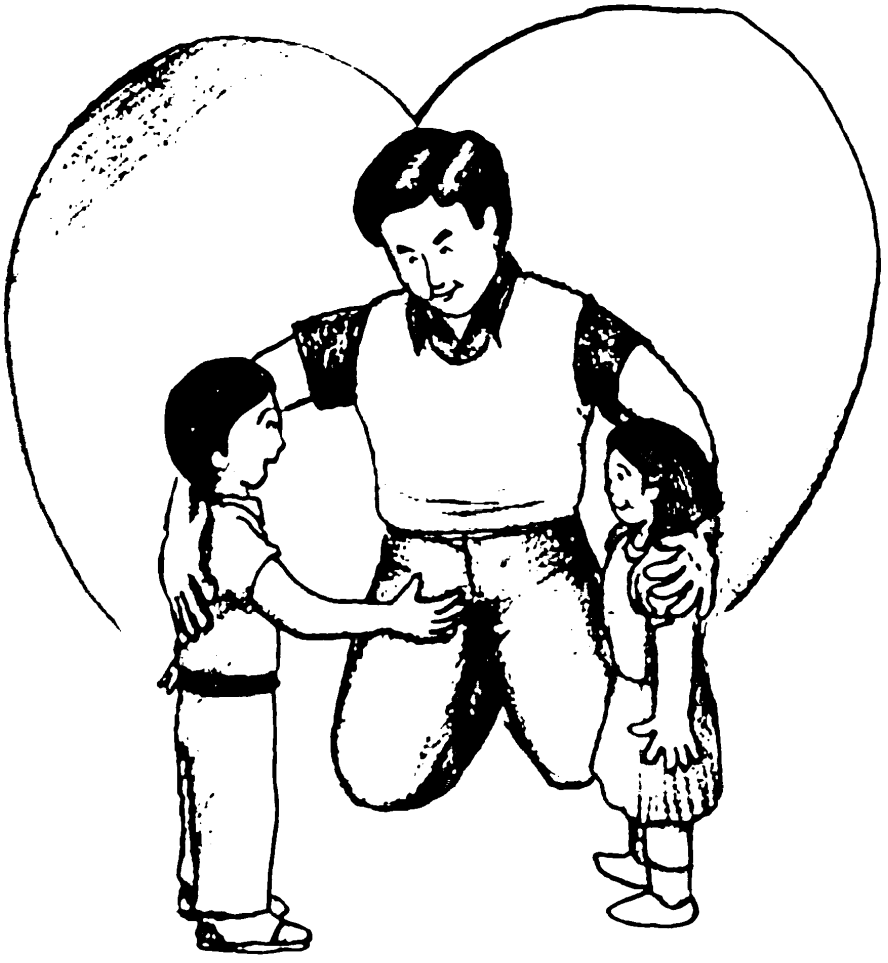
Hỏi: *"Con muốn .....(tên trẻ kia) làm gì?"*

Mỗi trẻ lắng nghe và lặp lại câu trả lời của nhau.

Hỏi tiếp: *"Cả hai đứa có làm được việc đó không?"*

Đề ra một khoảng thời gian nhất định để hai trẻ thực hiện, sau đó khen ngợi thành công của chúng.

Cả hai phương pháp trên – *Thời gian Tạm lắng* và *Giao tiếp Hiệu quả* – đều tập trung vào việc phát triển các kỹ năng giao tiếp và suy nghĩ, từ đó chuyển từ tình trạng xung đột sang ôn hòa. Phương pháp này còn giúp cha mẹ tránh rơi vào vai trò "thẩm phán" thiên vị, đặt họ vào vai trò là một ông bố bà mẹ đầy tình yêu thương và ôn hòa.



Những phản hồi sau khi học xong khóa tập huấn *Những Giá trị Sống dành cho Cha Mẹ:*

"Không khí trong gia đình tôi thường xuyên được bình an, vui vẻ. Nếu có xảy ra va chạm thì cũng nhanh chóng được hòa giải trên tinh thần giá trị được học. Tôi đã là cầu nối để chồng tôi và con trai lớn của tôi hiểu nhau hơn, có tiếng nói chung."

- Nghiêm Thị Thanh Hoa

Phụ huynh lớp 10CA, trường Nguyễn Bỉnh Khiêm, Hà Nội

"Với mẹ chồng, sự cách biệt hai thế hệ, hai luồng tư tưởng, sự để ý xét nét từ cả hai phía của mẹ chồng, nàng dâu nhiều lúc khiến bầu không khí gia đình trở nên căng thẳng thì giờ đây mẹ con tôi có thể thông cảm với nhau hơn. Nhờ sức mạnh của sự bình tâm - yêu thương - tôn trọng - trò chuyện; nhờ sự lan tỏa của những giá trị sống tôi được học trên lớp vào mỗi thứ bảy."

- Đoàn Kim Phượng
Phụ huynh lớp 8A1, trường Nguyễn Bỉnh Khiêm, Hà Nội

"Bản thân tôi tiếp thu được rất nhiều điều, đặc biệt là kiến thức về việc tạo ra Thời gian Tạm lắng cho trẻ bình tâm lại sau khi phạm lỗi, 5 nguyên tắc khen ngợi và tránh so sánh. Những bài tập nho nhỏ thật thú vị, giúp học viên hiểu sâu sắc và ghi nhớ nội dung bài học. Buổi học không những giúp ích cho tôi trong việc làm mẹ mà còn là những điều bổ ích để bản thân có thể ứng dụng trong mọi mối quan hệ."

Chị Nguyễn Thị Thiên Nga
Báo *Khăn quàng đỏ*

"Không so sánh con mình với những đứa trẻ khác, mà chấp nhận con như chính nó là, dựa trên cơ sở tình yêu thương, tôn trọng và sự thấu hiểu. Đó là cốt lõi mà tôi nhận ra từ khóa học Những Giá trị Sống dành cho Cha Mẹ *– khóa học làm thay đổi hoàn toàn nhận thức và thái độ của tôi đối với con cái.*

Đúng là mỗi đứa trẻ đều có điểm đặc biệt riêng, đáng yêu và tài giỏi theo cách riêng của nó. Mọi đứa trẻ chắc chắn không giống nhau; vì vậy không thể lấy những đứa trẻ khác để soi chiếu con của mình.

Với cách thực hành này, tôi thấy mình bớt căng thẳng, áp lực, nhẹ nhàng, không còn suy nghĩ lo âu hay lãng phí; nhờ vậy mà tôi có thể tập trung nhiều thời gian và năng lượng hơn cho sự phát triển của con mình. Con tôi cũng trở nên thoải mái, tự tin, tiến bộ và cũng có cách nhìn mang lại lợi ích như thế đối với các bạn khác."

Trần Thị Trà Giang
Giáo viên Q.4, TP. Hồ Chí Minh

"Con cái là niềm vui, niềm hạnh phúc của cha mẹ,nhưng đôi khi chúng làm ta mệt mỏi với vô số những lời nói, hành động ngược với những gì ta chờ đợi.

Dành thời gian cho con, lắng nghe, đứng vào vị trí của chúng để hiểu chúng, hướng dẫn và cùng các con tạo ra bầu không khí bình an, yêu thương, nơi mọi thành viên, đặc biệt là con trẻ, hiểu được giá trị, sức mạnh của bản thân là một trong những món quà tốt đẹp và vô giá để tặng con làm hành trang vào đời. Đây là những gì mà bạn sẽ tìm thấy trong từng trang sách Những Giá trị Sống trong Giáo dục Con Trẻ. *Cuốn sách không những giúp bạn hiểu và thực hành nghệ thuật làm cha mẹ mà còn giúp bạn biết cách mang lại sự bình yên cho mọi thành viên trong gia đình."*

Bác sĩ Trần Hải Yến

Phó Giám đốc Bệnh viện Mắt TP. Hồ Chí Minh