

Phần C

**Kỹ năng sống
có thể xây
dựng được
khả năng thích
nghi cá nhân**



13 Bài 13: Nói lên ý kiến của mình (các kỹ năng giao tiếp)



Mục tiêu

TĐV sẽ hiểu được giao tiếp quyết đoán, giao tiếp hùng hổ, giao tiếp phục tùng và xây dựng được các kỹ năng giao tiếp quyết đoán để không từ chối các quyền của mình.



Thời gian

75 phút



Chuẩn bị

Cắt các tuyên bố thành những câu đơn lẻ và bỏ vào trong túi. Lựa chọn khác: một quả bóng được dán bao quanh bởi những lời tuyên bố để mỗi tham dự viên có thể lấy được.



Phương tiện, công cụ

- Một bản phô tô "IS 13a: Những tuyên bố giao tiếp"
- Bảng dính.
- Một chiếc túi. Kẹp đủ cho mỗi TĐV.
- Giấy A0.



Giới thiệu

Chào hỏi

Chào mừng các TĐV đến tham gia. Chuyển danh sách để TĐV ký tên.

Khởi động

Yêu cầu một HDV trẻ em hướng dẫn hoạt động khởi động theo danh sách các trò chơi.

Ôn bài

Không

Giới thiệu về kỹ năng sống

Giải thích rằng một vài bài học sắp tới sẽ nói về các kỹ năng sống có thể giúp bảo vệ mọi người khỏi bị mua bán.



Thảo luận

Giải thích rằng bài học này sẽ trao đổi về việc nói ra thế nào

Giải thích rằng, tại đất nước của chúng ta, người lớn mong đợi trẻ em nói theo một cách nào. Hỏi mọi người:

- Thầy cô giáo có hỏi ý kiến của các em không? (không chỉ là hỏi về sự kiện hay một câu trả lời đúng mà là hỏi *ý kiến* của các em không?)
- Cha mẹ có hỏi để các em đưa ra ý kiến về những vấn đề ảnh hưởng tới gia đình không?
- Ai có thể cho tôi một ví dụ về việc người lớn mong đợi một đứa trẻ nói với họ?
- Bạn nói chuyện gì với bố mẹ của mình?
- Bạn nói chuyện gì với bạn của mình? Những điều gì bạn không thể nói với người lớn nhưng lại nói được với các bạn cùng trang lứa?
- Những chủ đề gì mà thanh thiếu niên muốn thảo luận với cha mẹ nhưng người lớn lại nghĩ là mất lịch sự? Đó là những điều gì vậy?

Khuyến khích TDV thảo luận câu hỏi và khai thác các ý kiến khác nhau. Khi họ thảo luận xong, hãy xem nếu nhóm nào có thể sử dụng các ví dụ nêu lên được nội dung và làm cách nào các thanh thiếu niên trong địa phương mong muốn được trao đổi.

Giải thích rằng trong CLB, TDV sẽ thực hành nói lên ý kiến của mình. Đó có nghĩa là đưa ra những ý kiến, trả lời các câu hỏi và nói về những vấn đề quan trọng. Trong nền văn hóa này, không phải lúc nào trẻ cũng nói lên ý kiến của mình. (Do mỗi quốc gia mỗi vùng sẽ có các thái độ khác nhau khi trẻ bày tỏ ý kiến của mình, đây là một cơ hội tốt cho HDV thảo luận về mong đợi của trẻ cụ thể ở quốc gia của mình). Giải thích rằng trong thời đại ngày nay, việc đưa ra ý kiến của mình là rất quan trọng để giúp bảo vệ cho bản thân khỏi bị mua bán và những nguy hiểm khác và để nhận được những điều bạn mong muốn trong cuộc sống.

Những hình thức giao tiếp khác nhau

Vẽ một đường dài trên giấy A0. Một đầu thì viết **giao tiếp hùng hổ**, ở giữa thì viết **giao tiếp quyết đoán**, và cuối cùng là **giao tiếp phục tùng**.

Giao tiếp quyết đoán

Đặt câu hỏi cho TDV, "Giao tiếp quyết đoán nghĩa là gì?".

Giao tiếp quyết đoán là khi ai đó nói theo cung cách ứng xử người khác với thái độ kính trọng đồng thời không từ bỏ quyền lợi riêng của chính họ.

Giải thích rằng giao tiếp quyết đoán có nghĩa là bạn:

Cương quyết lịch sự để được đối xử công bằng. (Ví dụ giải thích lịch sự rằng con gái có quyền giáo dục như con trai)

Nói thẳng. (Ví dụ nếu một người lạ trên xe buýt đề nghị giúp bạn một cơ hội việc làm và bạn trả lời "Không, tôi không biết anh tôi không thể nhận việc làm từ một người lạ").

Nói cụ thể. (Ví dụ như nếu người tuyển dụng nói bạn sẽ nhận mức lương cao, bạn hỏi lịch sự mức lương là bao nhiêu, khi nào trả lương và trả như thế nào")

Nhìn vào người bạn đang nói chuyện cùng. (Trong một vài nền văn hóa, trẻ em không được phép nhìn thẳng vào mắt người lớn. Tuy nhiên nếu bạn đủ tuổi để đi du lịch và làm việc một mình, bạn đủ tuổi để nhìn thẳng vào người bạn đang nói chuyện cùng. Ví dụ nếu một người tại điểm dừng xe buýt gây áp lực để bạn đi cùng họ, họ sẽ để bạn được yên nếu bạn nhìn thẳng vào mắt họ khi bạn nói "không".)

Không để chuyện cá nhân xen vào. (Ví dụ nếu ông chủ của bạn cố ép bạn để làm việc ngoài giờ không đúng quy định. Không nói năng thô lỗ với ông ta mà chỉ giải thích với giọng bình tĩnh rằng luật pháp nói rõ là bạn không phải làm việc ngoài giờ")

Giao tiếp hùng hổ

Giải thích giao tiếp hùng hổ, gây hấn là khi bạn nói theo cách thiếu tôn trọng thô lỗ hoặc cáu kỉnh.

Một ví dụ về giao tiếp hùng hổ là nếu một người hỏi một cách lịch sự mượn bạn bút một lát, nhưng bạn hét vào mặt họ

Giao tiếp phục tùng

Giải thích giao tiếp phục tùng là khi ai đó nói nhưng theo cách quá mềm yếu nhẹ nhàng tới mức họ từ bỏ cả quyền lợi của họ. Trong giao tiếp phục tùng người ta quan tâm đến quyền của người khác hơn của chính mình.

Một ví dụ về giao tiếp phục tùng là nếu một cá nhân trong lớp hỏi bạn để chép bài tập của bạn và bạn nói "vâng" mặc dù bạn không muốn điều đó xảy ra.

Trò chơi những tuyên bố, nhận định giao tiếp

Yêu cầu nhóm vỗ tay. Vừa vỗ tay vừa truyền một chiếc túi trong đó có các nhận định giao tiếp. Giải thích rằng khi họ giơ tay nhóm phải dừng vỗ tay và người đang giữ túi phải nhắm mắt lại lấy một bản ra khỏi túi và đọc to. Người cầm tờ giấy có lời phát ngôn đó sẽ thể hiện theo nội dung trong mảnh giấy mô tả giao tiếp phục tùng, giao tiếp quyết đoán, và giao tiếp hung hăng.

Một cách khác để chơi trò chơi là gấp tờ tuyên bố tiếp lại, dán vào một quả bóng và ném quả bóng quanh phòng bật nhạc. Sau đó khi tiếng nhạc dừng người nào giữ quả bóng mở bản tuyên bố ra và đọc nó (giảng viên có thể quyết định sử dụng phương pháp họ muốn)

Sau khi bản tuyên bố, phát ngôn được đọc xong, TDV dán nó vào vị trí tương ứng với loại giao tiếp được quy định trên đường thẳng. (Ví dụ lời giao tiếp hùng hổ dán vào phía đầu phải trên đường thẳng, lời giao tiếp nào hơi thô lỗ dán vào giữa giao tiếp hùng hổ và giao tiếp quyết đoán).

Trò chơi chiếc kẹo

Tiếp theo chia người tham gia lớp học thành hai nhóm. Đưa cho mỗi người một cái kẹo và bảo họ chưa ăn cho tới khi trò chơi kết thúc. Sau đó đưa một nhóm ra khỏi phòng và bảo họ bỏ qua những chỉ dẫn đầu tiên, quay trở về phòng và ăn kẹo ngay lập tức. Sau đó yêu cầu họ đến chỗ những người tham gia khác và cố gắng làm cho các TDV này ăn kẹo của mình.

Sau một vài phút, hãy giải thích cho toàn nhóm rằng điều vừa xảy ra đã được làm theo kế hoạch vạch ra từ trước. Xin lỗi vì đã lừa một nửa nhóm.

Giải thích rằng hoạt động này là để họ suy nghĩ về áp lực đồng đẳng. Áp lực đồng đẳng là khi người ta làm những điều bởi vì những người cùng lứa tuổi với họ làm như vậy, và họ chỉ muốn làm giống người khác.

Thảo luận với nhóm

- Bạn đã được dặn là không ăn chiếc kẹo. Bạn đã cảm thấy thế nào khi những bạn trẻ khác khuyến khích bạn ăn kẹo.
- Có ai đó tự dưng cảm thấy đói hơn không?
- Bạn có cảm thấy cáu kỉnh hoặc lúng túng không?
- Bạn có cảm thấy bị quyến rũ không?
- Có ai đó có thể nghĩ đến quãng thời gian trong cuộc sống thực tế khi bạn cảm thấy áp lực bởi người khác làm những việc mà bạn không muốn làm.

Đọc tình huống sau cho nhóm:

S đang ăn mỳ tại một phố ở thủ đô. Người đàn ông ngồi cạnh cô ta nói chuyện với cô. S lớn lên được nuôi dạy là một người lịch sự nên cô ta trả lời các câu hỏi của anh ta. Cô ta không biết rằng không phải lúc nào cũng an toàn đối với người di cư khi nói chuyện với người lạ. Người đàn ông là một gã buôn người và anh ta đã hỏi cô:

- *Em có việc ở đây chưa?*
- *Em đã ở đây bao lâu rồi?*
- *Em có bạn ở thủ đô không?*
- *Gia đình của em có người quen ở thủ đô không?*
- *Em có muốn tôi giúp em tìm một việc làm lương cao không?*
- *Có thể cho anh xem giấy tờ tùy thân của em không?*

Và bây giờ yêu cầu nhóm thảo luận những câu hỏi này và thêm thời gian cho cuộc thảo luận nếu thấy cần thiết

- Một số câu trả lời quyết đoán S có thể trả lời người đàn ông là gì, để khiến anh ta để cho cô yên
- Những câu trả lời nào mang lại hiệu quả nhất là gì? Tại sao?
- Có khó để chống lại loại áp lực này không? Tại sao?

- Điều gì tồi tệ hơn: thô lỗ với người lạ hay bị mua bán?
- Bạn có nghĩ một người bạn thật sự hỏi nhiều câu hỏi như vậy ngay khi mới gặp bạn

Không có nhật ký hay đồng kịch ở cuối buổi học này.

Tổng kết bài học

- Trong nền văn hóa của chúng ta, thanh thiếu niên không được khuyến khích chia sẻ ý kiến và quan điểm với người lớn.
- Trong thời hiện đại chúng ta cần phải lên tiếng với người lớn để tự bảo vệ mình. Chúng ta có thể dùng giao tiếp quyết đoán để làm điều này
- Giao tiếp quyết đoán là khi bạn nói theo cung cách ứng xử kính trọng người khác trong khi đó không để mất quyền của mình.



Kết thúc bài học

Hỏi xem TDV có câu hỏi hay phản hồi, thì hỏi hoặc ghi ra giấy gửi lại cho HDV (không cần ghi lại tên)

Cảm ơn TDV đã tham gia. Khẳng định thời gian buổi gặp lần tới. Tặng mỗi người một ngôi sao cho lần tham dự này.

Yêu cầu TDV sử dụng giao tiếp quyết đoán trong cuộc sống hàng ngày của các em trong suốt tuần tới.

IS 13a: Nhận định giao tiếp



Con phải bỏ học để kiếm việc làm ở nhà máy gạch.

Thực tế con thích trường học và con muốn tiếp tục đi học.

Trường học thật vớ vẩn; con nên kiếm một công việc như bố mẹ đây này.

Bố mẹ đúng

Con có thể mang giúp mẹ cái túi này được không?

Không. Quên đi.

Tôi không thể kiếm được công việc nào tốt hơn công việc đồng áng.

Bởi vì bạn dốt quá mà.

(Từ một người phụ nữ cao tuổi bạn gặp trên xe buýt)

Cháu không an toàn khi ở thành phố một mình. Hãy đến ở với bác.

Xin lỗi cháu không thể. Cháu chỉ mới gặp bác.

Bạn có muốn một chai bia nữa không?

Không, cảm ơn, tôi đã uống một chai rồi.

Vào xe đi. Tôi sẽ đưa cháu ra thị trấn

Không cảm ơn. Cháu thích đi bộ

Đi với cô ra thành phố, cuộc sống ở đây kém quá.

Rất tiếc cháu không thể. Cháu cần phải học xong đã.

(Từ một người bạn đã uống rất nhiều rượu)

Nếu bạn là một người bạn tốt bạn hãy chờ tôi về nhà bằng xe máy của tôi.

Tôi là bạn của bạn, nhưng tôi cảm thấy không tiện đi xe của bạn khi mà bạn uống quá nhiều như vậy.

.....

Bạn muốn đi dạo bên hồ với tớ không?

Không, cảm ơn. Tôi muốn ở lại đây với tất cả các bạn bè.

.....

Thật lãng phí tiền khi cho con đi học bởi vì con là con gái.

Con rất xin lỗi.

.....

Bạn không thể chỉ nhảy lên xe buýt đi ra thủ đô để làm việc mà không có kế hoạch gì cả.

Tôi không quan tâm, bạn suốt ngày phàn nàn, tôi làm những gì tôi cần.

.....

Uống thuốc đi. Nó sẽ làm bạn cảm thấy khỏe khi làm việc.

OK, đồng ý.

.....

Cậu bé kia nghèo khổ. Tôi không nghĩ chúng ta đưa cọt nó thêm nữa

Ok, đồng ý. Tôi sẽ không nói chuyện với nó.

.....

Bạn có thể kiếm được nhiều tiền nếu bạn đi làm việc ở thành phố.

Tôi không biết nhiều về thành phố, và tôi e ngại rằng mình sẽ không được an toàn. Tôi muốn đi học thêm và đi ra thành phố khi tôi lớn hơn.

.....

Bài 14: Lắng nghe tốt (các kỹ năng giao tiếp)

14



Mục tiêu

TĐV tìm hiểu về các kỹ năng lắng nghe tích cực. Qua đó TĐV có thể phòng ngừa cho bản thân tránh bị rơi vào tình huống MBN có thể xảy ra.



Thời gian

75 phút



Phương tiện, công cụ

- Phô tô "IS 14a: Các kỹ năng lắng nghe tốt" đủ cho mỗi TĐV
- Giấy A0



Giới thiệu

Chào hỏi

Chào mừng các TĐV đến tham gia. Chuyển danh sách để TĐV ký tên.

Khởi động

Yêu cầu một HDV trẻ em hướng dẫn trò chơi khởi động trong danh sách

Ôn bài

Hỏi xem có ai đã sử dụng kỹ năng giao tiếp quyết đoán sau khi học bài học trước không?

Nếu có, thì các em cảm thấy thế nào?

Những người khác đã phản ứng thế nào?

Các kỹ năng nghe tốt

Giải thích bài học trước nói về những kỹ năng giao tiếp bao gồm giao tiếp quyết đoán, giao tiếp hùng hổ và giao tiếp phục tùng. Các kỹ năng nói là một phần quan trọng của các mối quan hệ. Nhưng các kỹ năng nghe tốt mới thực sự quan trọng. Nhắc lại với TĐV rằng họ không phải trả lời một người lạ đang bắt chuyện với họ. Họ có thể chọn cách im lặng. Nếu họ nói chuyện với những người lạ, họ nên sử dụng những kỹ năng nghe.

Nghe không tốt

Giải thích rằng khi mọi người nghe không tốt, họ:

- Nghĩ về việc sẽ nói gì tiếp theo thay vì tập trung vào xem người ta nói cái gì.
- Lỡ mất các chi tiết quan trọng từ những thông tin họ đã được nghe.
- Nhớ những thông tin không quan trọng.
- Nếu câu chuyện bị rối lên, họ sẽ tự nghĩ ra các mẫu thông tin trong đầu để cố gắng làm câu chuyện rõ hơn, thậm chí là những phần không có trong câu chuyện.
- Lẫn lộn những vấn đề khác cùng một thời điểm.

Nghe tốt

Giải thích rằng khi mọi người lắng nghe tốt, họ:

- Nghĩ xem người ta đang nói gì.
- Đặt những câu hỏi làm rõ về những điều mà họ không hiểu.
- Nhắc lại những gì mà họ vừa nói.
- Nghĩ về những điều mà họ muốn biết thêm và đặt các câu hỏi phù hợp.

Trò chơi Lắng nghe tốt

Đặt tranh minh họa của "IS 14a: Các kỹ năng lắng nghe tốt" ở vị trí tất cả các TDV có thể nhìn thấy. Yêu cầu TDV tìm một người bạn theo cặp. Yêu cầu TDV lần lượt kể cho nhau về một câu chuyện. Nếu mọi người không biết nói chuyện gì, hãy nói họ có thể kể câu chuyện nào đó mà họ thấy trên tivi, hay điều gì đó đã xảy ra ở trường, hoặc câu chuyện mà họ đã làm trong lần sinh hoạt nhóm lần trước.

Khi người đầu tiên kể về câu chuyện, người kia sẽ thực hành các kỹ năng lắng nghe, thỉnh thoảng nhìn "IS 14a: Các kỹ năng lắng nghe tốt" để đảm bảo họ đang thực hành tất cả các kỹ năng.

Lắng nghe tốt có thể giúp bảo vệ bạn

Giải thích rằng những kỹ năng lắng nghe tốt có thể giúp bạn thoát khỏi những tình huống nguy hiểm. Kể với nhóm câu chuyện

K đang trên đường đến thủ đô để làm việc trên một chiếc xe buýt. Người ngồi kế bên cô bắt đầu bắt chuyện. Đây là những gì họ đã nói:

Người lạ mặt: "Cháu trông có vẻ là một cô gái ngoan ngoãn, tốt bụng và lễ phép. Tôi có người họ hàng muốn tìm kiếm công nhân trông ngoan ngoãn và lễ phép. Ông ấy là chủ một nhà máy may mặc ở ngoại thành của Kam-pot."

K: "Tôi không biết may. Tôi không thể làm việc ở đó"

Người lạ mặt: "Ồ, cháu không cần có kỹ năng gì cả. Họ sẽ dạy cháu và lương họ trả cao lắm"

K: "Cháu cần nói chuyện với bố mẹ cháu về vấn đề này trước"

Sau một thời gian im lặng. Sau đó khoảng 10 phút, người lạ mặt lại nói.

Người lạ mặt: "Đây thực sự là một công việc tốt, tiền sẽ nhiều hơn công việc mà cháu kiếm được ở một nhà máy bình thường khác. Nhưng cháu hãy quyết định ngay bây giờ. Ông chủ cần người ngay bây giờ bởi vì ông ta có đơn hàng lớn, chính vì vậy lương mới cao. Chiếc xe buýt nhỏ đưa cháu tới Kan-dal ngay khi rời bến xe này. Không còn thời gian để gọi cho ai đâu."

K đã sử dụng kỹ năng lắng nghe tốt để suy nghĩ về những gì người phụ nữ đã nói.

Yêu cầu TDV suy nghĩ về một phần của công việc được mời có vẻ mâu thuẫn. Nếu như phản thảo luận của TDV không đề cập, hãy nhớ đưa ra những thông tin sau:

- Tại sao người phụ nữ nói là nhà máy ở Kam-pot, nhưng khi bà ta nói cô cần bắt xe buýt nhỏ đi Kan-dal, một nơi không ở gần Kam-pot.
- Tại sao người chủ lại trả lương cao cho những người không có kỹ năng làm việc.
- Làm thế nào để người chủ này có thời gian để dạy cho cô ấy nếu như có đơn đặt hàng lớn đang cần làm gấp.
- Tại sao cô phải quyết định trong một ngày.
- Thêm nữa, cô ấy chưa bao giờ nghe về một ai đó được tuyển vào nhà máy may mà không phải qua một bài kiểm tra về may cả.

Giải thích cho TDV rằng, K **nghĩ về** những điều người phụ nữ đã nói. K đã hỏi người phụ nữ **những câu hỏi cần làm rõ** về những điều mà cô không hiểu. Câu trả lời của bà ta ngày càng trái ngược nhau.

Giải thích rằng, khi người ta nói dối họ thường cho thấy có sự mâu thuẫn, không thống nhất. Họ quên mất những gì họ đã nói lúc trước. K **đã nhắc lại** những gì người phụ nữ đã nói lúc trước trong cuộc nói chuyện mà không có sự thống nhất với những gì đã nói lúc sau này. Người phụ nữ là một kẻ MBN, và bà ta đã nói dối để cố lừa K. Nhưng **các câu hỏi của K** đã khiến cho bà ta trở nên lúng túng và nhận ra rằng không thể lừa K. Bà ta đã rời xe ở bến tiếp theo.

Đóng kịch

Yêu cầu hai tình nguyện viên đóng kịch, một đóng vai chủ lao động và một là người di cư đang tìm việc, đang thương lượng một công việc. Những người khác đóng vai khán giả.

Giải thích rằng, lần đầu tiên các tình nguyện viên đóng một câu chuyện người chủ lao động sử dụng **giao tiếp hung hăng** và người di cư sử dụng **giao tiếp thụ động** và **không có kỹ năng lắng nghe tốt**.

Để nhóm thảo luận chi tiết trong vài phút xem điều gì sẽ xảy ra trong vở kịch. Sau đó yêu cầu họ thể hiện.

Khi họ kết thúc. Yêu cầu khán giả góp ý về các giao tiếp hung hăng, thụ động và lắng nghe kém sẽ khiến cho tình huống trở nên tồi hơn như thế nào.

Tiếp theo yêu cầu các tình nguyện viên đóng lại vở kịch với người chủ lao động sử dụng **giao tiếp quyết đoán** và người di cư sử dụng **kỹ năng giao tiếp quyết đoán** và **các kỹ năng lắng nghe tốt**.

Một lần nữa, yêu cầu TDV góp ý việc giao tiếp quyết đoán và các kỹ năng lắng nghe tốt làm cho tình huống trở nên tốt hơn như thế nào.

Tổng kết bài học

Khi lắng nghe tốt, họ:

- Nghĩ về điều mà người ta đang nói.
- Hỏi các câu hỏi nhằm làm rõ khi mà họ không hiểu.
- Nhắc lại những gì được nói bằng lời của họ.
- Nghĩ về những điều họ muốn biết thêm về nó và đặt câu hỏi phù hợp.

Kỹ năng lắng nghe tốt có thể giúp bảo vệ bạn trong những tình huống nguy hiểm, kể cả trong quá trình di cư.



Kết thúc bài học

Hỏi xem TDV có câu hỏi hay phản hồi, thì hỏi hoặc ghi ra giấy gửi lại cho HDV (không cần ghi lại tên)

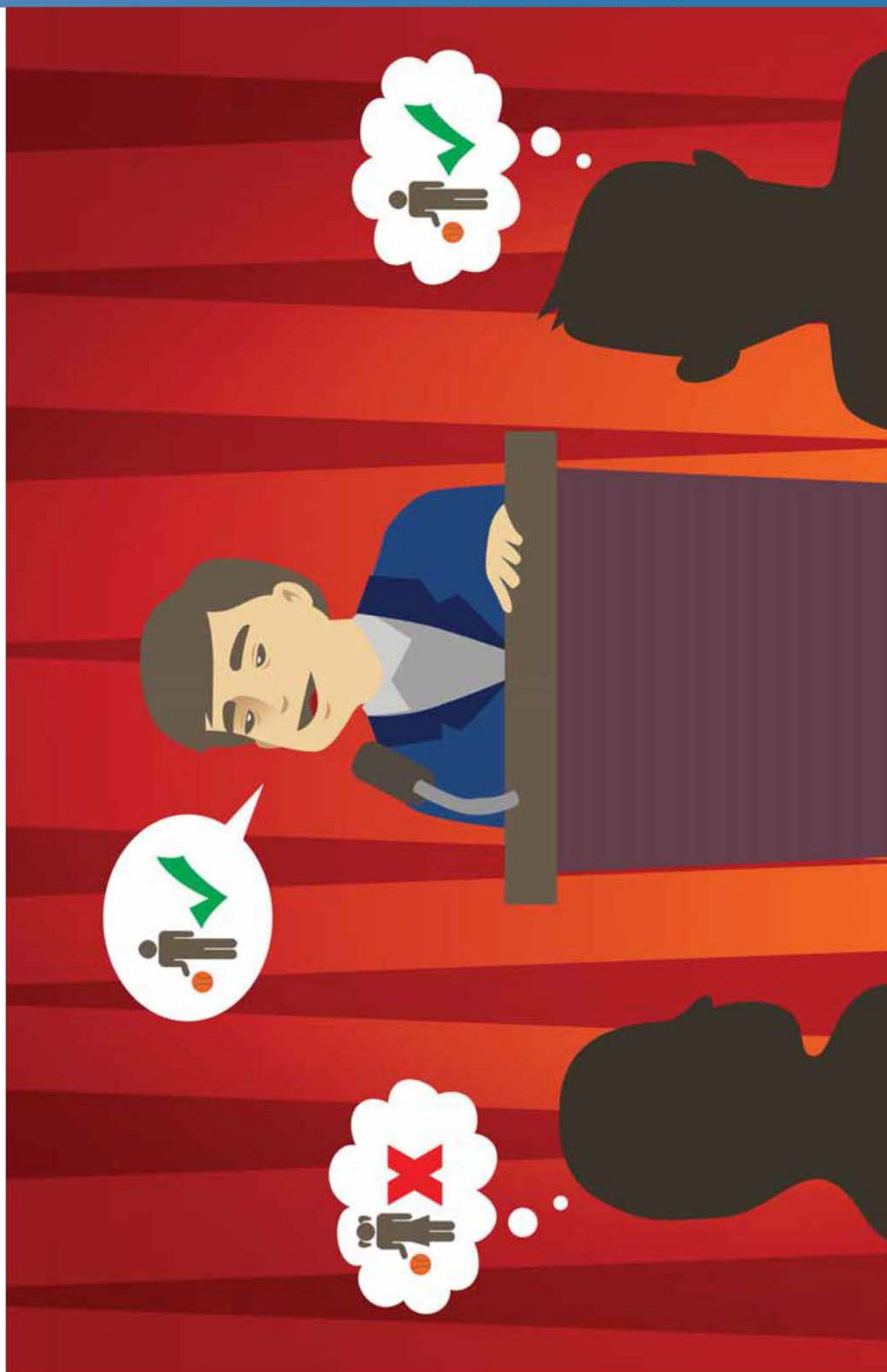
Cảm ơn TDV đã tham dự. Khẳng định lại thời gian buổi gặp lần tới. Tặng mỗi người một ngôi sao cho lần tham dự này.

Yêu cầu TDV quan sát mọi người trong cộng đồng của mình và trả lời những câu hỏi sau:

- Bạn có thể cố gắng sử dụng giao tiếp quyết đoán trong cuộc sống hàng ngày của mình không?
- Bạn có thể cố gắng sử dụng các kỹ năng lắng nghe tốt trong cuộc sống hàng ngày của mình không?

HDV có thể yêu cầu TDV viết lại các câu hỏi này vào giấy để không quên.

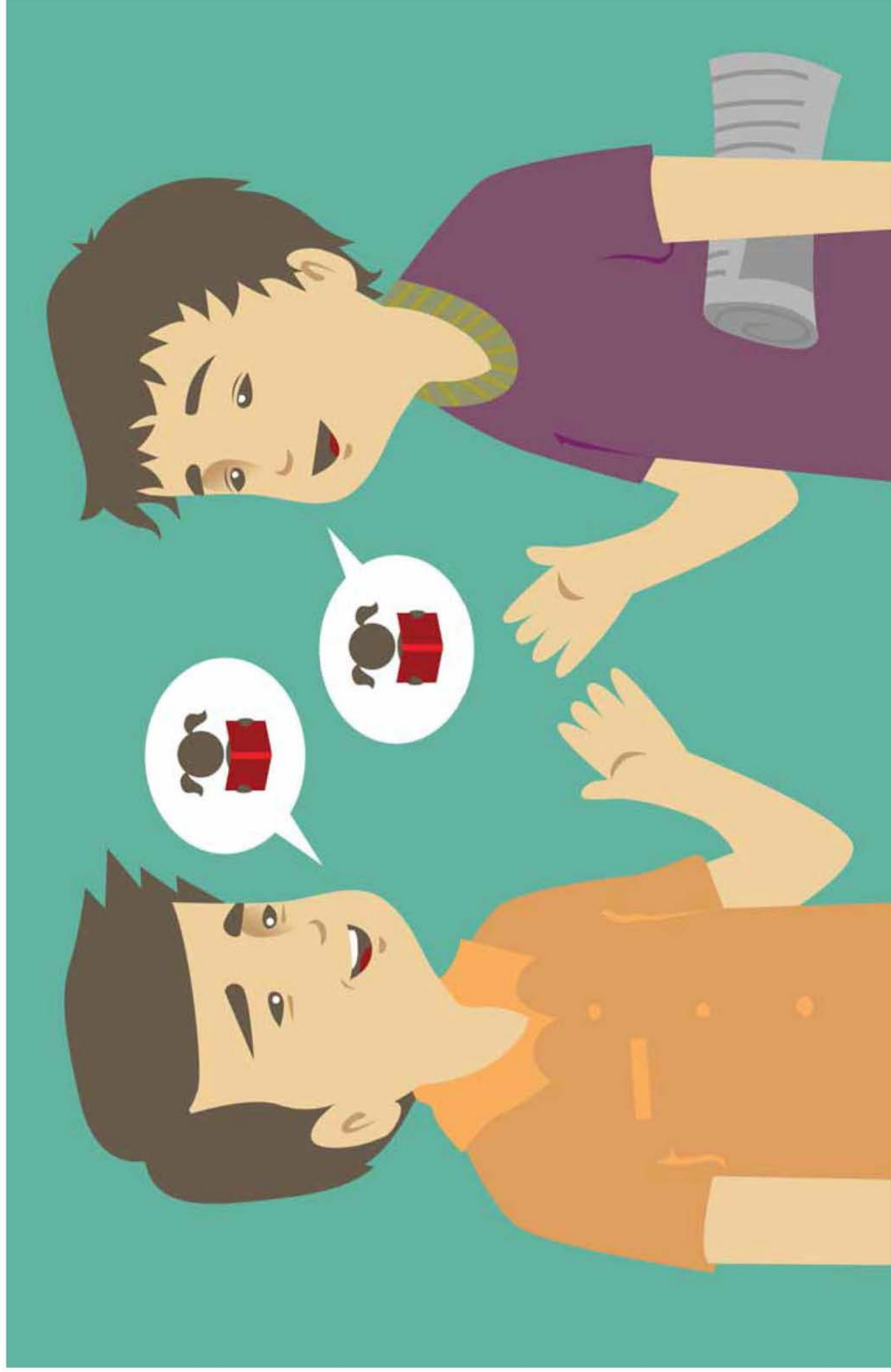
IS 14a: Những kỹ năng nghe tốt



Mọi người lắng nghe tốt: (1) Nghĩ về điều mà người ta đang nói.



Mọi người lắng nghe tốt: (2) Hỏi các câu hỏi nhằm làm rõ khi mà họ không hiểu.



Mọi người lắng nghe tốt: (3) Nhắc lại những gì được nói bằng lời của họ.



Mọi người lắng nghe tốt: **(4) Nghĩ về những điều họ muốn biết thêm và đặt câu hỏi phù hợp.**

Bài 15: Cảm xúc và suy nghĩ (các kỹ năng quản lý cảm xúc)

15



Mục tiêu

TDV sẽ học làm thế nào để quản lý cảm xúc của mình và có thể xác định được những cảm xúc tiêu cực có thể gây ra những hành vi rủi ro.



Thời gian

75 phút



Phương tiện, công cụ

- Phô-tô "IS 15a: Các trường hợp điển hình về Suy nghĩ tiêu cực" và "IS 15b: Đóng kịch về Suy nghĩ tiêu cực" (đủ số lượng cho nửa số học viên. TDV sẽ được chia thành từng cặp để đọc)



Giới thiệu

Chào hỏi

Chào mừng các TDV đến tham gia. Chuyển danh sách để TDV ký tên.

Khởi động

Yêu cầu một HDV trẻ em hướng dẫn trò chơi khởi động trong danh sách

Ôn bài

Có ai đã sử dụng giao tiếp quyết đoán đã được học trong tuần trước? Việc đó có hữu ích không? Việc đó có khó khăn không?

Có ai đã sử dụng các kỹ năng nghe tốt không? Việc đó có hữu ích không? Việc đó có khó khăn để sử dụng không?



Thảo luận.

Giải thích hôm nay chúng ta sẽ học về quản lý cảm xúc. Mỗi một người trên trái đất này đều có những cảm xúc khó khăn. Không ai có thể thay đổi cuộc sống của họ để tránh các rắc rối nhưng họ có thể thay đổi bằng cách ứng phó với chúng.

Yêu cầu nhóm đưa ra những ví dụ về những cảm xúc khó khăn. Danh sách có thể bao gồm các cảm xúc như sau:

- Buồn
- Giận dữ
- Điên
- Chán nản
- Cáu giận
- Thất vọng
- Bị lừa dối
- Không được yêu mến

Giải thích rằng mỗi người sẽ đối mặt với nhiều vấn đề trong cuộc sống. Không phải lúc nào chúng ta cũng có thể thay đổi hoàn cảnh trong cuộc sống để giải quyết các rắc rối, nhưng chúng ta có thể thay đổi **cách để đối phó với các cảm xúc tiêu cực đó**.

Giải thích rằng cách thức mọi người suy nghĩ về một vấn đề có một ảnh hưởng rất lớn.

Nói với TDV rằng bạn sẽ đọc trong danh sách 4 kiểu suy nghĩ tiêu cực có thể khiến cho các rắc rối trở nên tồi tệ hơn. Yêu cầu TDV nhắm mắt lại trong khi đọc và với mỗi ví dụ yêu cầu họ suy nghĩ về một ví dụ trong cuộc sống thực tại của họ.

Suy nghĩ cực đoan

- Thỉnh thoảng con người bắt đầu suy nghĩ cực đoan.
- Ví dụ, một sinh viên bị hỏng xe trên đường tới trường nói rằng "Mọi thứ hôm nay sẽ toàn hỏng thôi" khi chỉ có một việc tồi tệ xảy ra. Hoặc người sinh viên nhận được điểm kém nói rằng "Điều tồi tệ này không thể xảy ra với mình được"

Tự chỉ trích bản thân

- Đôi khi người ta tự chỉ trích bản thân cho những thứ mà không thể kiểm soát.
- Ví dụ như, một cô gái nghĩ rằng cô ấy có lỗi khi gia đình nghèo khó.

Chỉ nhìn thấy mặt xấu

- Đôi khi mọi người chỉ tập trung vào những mặt xấu của rắc rối.
- Ví dụ như, một chàng trai thích một cô gái. Anh ta chỉ để ý khi cô ấy không quan tâm tới anh ấy và quên mất những lúc cô ấy mỉm cười với anh..

Dự đoán một tương lai xấu

- Đôi khi người ta thấy một rắc rối và họ hình dung là sẽ có những tác động sắp xảy ra với họ, mà không cần nghĩ tới thực tế diễn ra, và nhìn vào những chứng cứ.
- Ví dụ, "Một cô gái nghĩ rằng cả cuộc đời của cô ấy bị hủy hoại bởi vì cô ấy thi trượt"

Bài tập ghép tình huống

Đề nghị học viên mở mắt và chia nhóm theo cặp đôi. Phát cho mỗi cặp đôi "IS 15a: Các trường hợp điển hình về Suy nghĩ tiêu cực". Yêu cầu họ đọc và ghép các mẫu suy nghĩ tiêu cực mà họ mô tả (sử dụng những đường gạch chéo trên trang giấy. Câu trả lời là 1.c, 2.b, 3.a, 4.d).

Suy nghĩ tích cực

Giải thích rằng một cách thức để giải quyết các rắc rối là thay suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực. Giải thích rằng một số rắc rối thực sự rất lớn, đó thực sự là rắc rối, ví dụ như một người thân yêu qua đời. Không có suy nghĩ tích cực nào có thể giải quyết được vấn đề này. Nhưng khi nó là những rắc rối nhỏ hơn, suy nghĩ tích cực sẽ có thể giúp. Đọc to những câu trả lời sau:

"Suy nghĩ cực đoan và chỉ nhìn thấy một phía"

- Nhớ về các kỹ năng cá nhân hoặc những việc tốt cho cuộc sống của bạn, hãy tập trung vào đó.
- Cố gắng *không sử dụng* từ như là "*tất cả, thường xuyên, chưa bao giờ*" khi tả về những rắc rối. Và hãy nhớ rằng, rắc rối hôm nay có thể giải quyết được trong ngày mai.
- Cố gắng không lên danh sách những điều không tốt. Khi người ta bắt đầu nghĩ về rắc rối, họ làm cho rắc rối dường như rắc rối hơn, như là một phần của mẫu sẵn.

Tự chỉ trích bản thân

- Chỉ trích bản thân hiếm khi giúp bạn giải quyết được một rắc rối.
- Nhớ rằng rắc rối thường là kết quả của sự tham gia của nhiều người và nhiều sự việc, không phải là từ một cá nhân.
- Cố gắng tập trung vào giải quyết hơn là than phiền.

Dự đoán một tương lai xấu

- Nhớ rằng: không ai có thể dự đoán được tương lai. Hãy hít thật sâu và nhớ rằng ngày mai là một ngày khác, và bạn có thể tỉnh dậy và nghe thấy một tin tốt vào hôm sau.

Mẫu của suy nghĩ tiêu cực và hành vi nguy cơ

Giải thích rằng mẫu suy nghĩ tiêu cực có thể tạo nên hành vi nguy cơ. Đọc to các câu chuyện sau:

Câu chuyện 1:

B thường xuyên suy nghĩ cực đoan. Khi B bỏ học hai tháng để đi gặt lúa, cậu ấy nghĩ rằng cuộc đời của mình đã bị hủy hoại. Cậu nghĩ rằng không có cơ hội trở lại trường, và thay vào đó cậu nghĩ chỉ có cách đi di cư tìm việc làm thôi.

May mắn thay, chị gái của B giúp B nhìn sự việc một cách tích cực. Chị nói, có nhiều trẻ em nghỉ học vài tháng rồi lại quay lại học được. Chị còn giúp B tập đọc để B sẵn sàng quay trở lại trường.

Câu chuyện 2:

P thường xuyên chỉ trích bản thân vì những vấn đề của gia đình. Khi em của cô bị tai nạn xe máy và phải vào bệnh viện, P cảm thấy mình phải có trách nhiệm vì không cảnh báo cho em. Vì P cảm thấy có trách nhiệm nên cô đã tin di của mình khi bà giới thiệu P đi làm việc ở nhà chứa để thanh toán tiền viện phí.

May mắn, em của P biết về kế hoạch này. Em gái nói với P rằng, cô không phải chịu trách nhiệm về tai nạn này, và P đang đưa ra một quyết định thật tồi tệ nếu cô làm việc ở nhà chứa”

Đóng kịch

Đề nghị TDV đọc các câu chuyện trong "IS 15b: Đóng kịch về Suy nghĩ tiêu cực". Yêu cầu họ làm việc theo cặp đôi, và một người đóng phần của M và người kia đóng vai anh trai. Yêu cầu người anh cố gắng gợi ý cách tích cực khi nhìn vào rắc rối. Yêu cầu người anh cố gắng thuyết phục người đóng vai M.

Vở kịch kéo dài trong vòng 10 phút, khi vở kịch kết thúc yêu cầu TDV chia sẻ ví dụ về các cách suy nghĩ tích cực khi nhìn vào rắc rối.



Nhật ký

Yêu cầu TDV viết hoặc vẽ vào nhật ký trong vòng 10 phút. Đề nghị họ cố gắng nghĩ về khoảng thời gian hay một sự kiện gần đây khi họ cảm thấy thực sự tồi tệ và viết về việc làm thế nào mà cuối cùng họ cũng quản lý được cảm xúc đó và cảm thấy tốt hơn. Yêu cầu TDV nghĩ về một hành động cụ thể mà họ đã hoặc có thể làm và về một người họ đã giúp đỡ. Hỏi xem TDV đã từng suy nghĩ tiêu cực trước đây và liệu rằng họ có thể sử dụng cách suy nghĩ tích cực trong tương lai.

Tổng kết bài học

- Suy nghĩ tiêu cực có thể khiến các rắc rối trở nên tồi tệ hơn.
- Một số hình mẫu suy nghĩ tiêu cực phổ biến:
 - Suy nghĩ cực đoan
 - Tự chỉ trích bản thân
 - Chỉ nhìn thấy một phía
 - Dự đoán một tương lai tồi tệ
- Suy nghĩ tích cực có thể giúp giải quyết các rắc rối.



Kết thúc bài học

Hỏi xem TDV có câu hỏi hay phản hồi, thì hỏi hoặc ghi ra giấy gửi lại cho HDV (không cần ghi lại tên)

Cảm ơn TDV đã tham dự. Khẳng định lại thời gian buổi gặp lần tới. Tặng mỗi người một ngôi sao cho lần tham dự này.

Yêu cầu các thành viên trong nhóm làm những việc sau đây:

- Từ hôm nay tới buổi học tiếp theo, hãy cố gắng nhận thức về cách suy nghĩ tiêu cực. Cố gắng sử dụng suy nghĩ tích cực và kể cho chúng tôi biết xem việc đó được áp dụng như thế nào trong buổi học tới.

HDV có thể yêu cầu TDV viết lại các câu hỏi này vào giấy để không quên.

Kết nối câu chuyện với hình mẫu tiêu cực. Bạn kẻ các đường nối lên xuống trên trang giấy.

1. Một người nào đó đã không tốt với M ở trường học. Bây giờ M nghĩ ai cũng ghét cậu ấy.

a. Dự đoán/Suy luận một tương lai tồi tệ

2. R chỉ để ý khi cô giáo trách phạt bạn. Cô ấy chưa bao giờ nhớ những lúc cô giáo khen ngợi bạn ấy.

b. Chỉ nhìn thấy mặt xấu

3. L tin rằng cậu ấy chỉ có một tương lai tồi tệ.

c. Suy nghĩ cực đoan, suy nghĩ về điều xấu nhất

4. B nghĩ rằng lý do mà bố bạn ấy ốm là do bạn ấy không phải là một cô con gái ngoan.

d. Tự chỉ trích bản thân về những điều mà bạn không kiểm soát được

IS 15b: Đóng kịch về suy nghĩ tiêu cực



15

M nhập cư đến một thành phố lớn, và làm việc trong một nhà máy. Cậu làm 18 tiếng một ngày và ngủ ở lại trong nhà máy. Cậu đã làm việc được 3 tháng mà không được trả lương. Ông chủ nói rằng cậu nợ tiền phòng trọ và sẽ không được trả lương trong một năm. M gọi về làng cho anh và nói những điều sau:

"Đó là lỗi của em vì em là một công nhân chưa có kinh nghiệm."

"Đây là một công việc em chưa bao giờ có. Ở đây chẳng có ai khác thuê em cả."

Một người bạn của học cùng trường cũ làm việc ở một nhà máy khác, và anh ấy nói họ đang tuyển người, và họ trả tiền hàng tháng. Bạn ấy nói nhà máy này có đăng ký với nhà nước nhưng họ không tuyển những người như em."

"Chắc khó có cơ hội tìm việc khác. Mọi người biết em làm việc ở đây và coi thường em."

16

Bài 16: Quản lý cảm xúc của chúng ta (các kỹ năng quản lý cảm xúc)



Mục tiêu

TĐV sẽ hiểu được những hành động nào có thể thực hiện để ứng phó lại một cách tích cực với những cảm xúc tiêu cực, qua đó có thể tránh được làm tổn thương cho bản thân và người khác



Thời gian

75 phút



Phương tiện, công cụ

- Giấy A0
- Bút màu đỏ và xanh
- Tham khảo "IS 16a: Ví dụ biểu đồ cảm xúc"



Giới thiệu

Chào hỏi

Chào mừng các TĐV đến tham gia. Chuyển danh sách để TĐV ký tên

Khởi động

Yêu cầu một HDV trẻ em hướng dẫn khởi động theo danh sách các trò chơi.

Ôn bài:

Có ai nhận biết được cách suy nghĩ tiêu cực trong cuộc sống hàng ngày của mình?

Có ai cố gắng sử dụng suy nghĩ tích cực? Điều đó giúp được gì không?



Thảo luận

Giải thích rằng buổi học trước nói về việc mọi người đối mặt với rắc rối như thế nào trong cuộc sống và những rắc rối này có thể khiến mọi người có những cảm xúc khó khăn. Giải thích rằng, thật khó để thay đổi cuộc sống của bạn nhằm tránh các rắc rối, nhưng có thể thay đổi cách đối phó với các cảm xúc tiêu cực và rắc rối như thế nào.

Nhắc TDV về danh sách các cảm xúc tiêu cực thanh thiếu niên cảm thấy. Viết danh sách lên giấy. Những cảm xúc bao gồm:

- Buồn
- Điên
- Cáu giận
- Bị lừa dối
- Giận dữ
- Chán nản
- Thiếu hy vọng
- Không được yêu mến

Bây giờ, hãy hỏi những hành động tiêu cực nào mà thỉnh thoảng thanh thiếu niên làm khi họ có cảm xúc này. Nếu thiếu, hãy sung thêm các gợi ý sau vào danh sách:

- Đánh nhau.
- Ra quyết định tồi tệ.
- Đánh ai đó.
- Ở trong nhà suốt cả ngày.
- Khóc và từ chối nói chuyện với những người khác.
- Tự cắt vào thân thể mình.
- Không ăn.
- Chỉ trích người khác.
- Tự tử.
- Bắt nạt người khác.
- Trốn khỏi nhà để tránh những rắc rối.
- Uống nhiều.
- Sử dụng ma túy.
- Thử hành vi rủi ro.

Viết những điều này lên giấy A0 để tất cả mọi người có thể thấy.

Đưa cho học viên hai cây bút và yêu cầu họ khoanh vòng những hành động làm tổn thương tới người đang thực hiện hành động đó bằng màu đỏ và hành động làm tổn thương người khác bằng màu xanh.

Một ví dụ trông như thế nào khi hoàn thành, xem "IS 16a: Ví dụ Biểu đồ cảm xúc"

Bây giờ yêu cầu nhóm nhìn lại danh sách những hành động. HDV hỏi, "Có hành động nào trong danh sách này có thể đặt thanh thiếu niên vào nguy cơ cao trước nạn MBN không?". Đề nghị TDV chia sẻ câu trả lời của mình, nhưng nếu họ khó nghĩ thì HDV gợi ý như: chạy trốn khỏi nhà, uống nhiều, ra những quyết định không sáng suốt hoặc sử dụng ma túy có thể tăng nguy cơ bị mua bán.

Những bước xử lý những cảm xúc khó khăn

Giải thích rằng bài học này nói về những hành động có thể làm, khi mọi người có những cảm xúc khó khăn. Những hành động có thể thay thế giúp không làm tổn thương mình và không làm tổn thương người khác. Cảm xúc tiêu cực là những xúc cảm rất phức tạp do vậy thật khó để nói rõ chính xác nên làm gì để có thể giúp ai đó cảm thấy tốt hơn. Danh sách các gợi ý sau đây có thể giúp:

Bước 1. Nhận biết bạn có cảm xúc như thế nào.

Giải thích rằng khi con người cảm thấy buồn bực hoặc điên lên, họ có thể cảm thấy có tội hoặc tồi tệ khi cảm giác như vậy. Do đó họ giả vờ như không có cảm giác gì. Điều này không giúp họ giải quyết được vấn đề cảm xúc.

Đọc to:

"Hình dung rằng đó là một người bạn học không làm bài tập về nhà, và đề xuất được chép bài của bạn. Bạn không đồng ý những vấn đề của mình cho bạn ấy. Điều đó khiến bạn cảm thấy bực bội nhưng bạn không muốn thừa nhận. Nhưng ngày hôm sau bạn nói chuyện với những người bạn khác, và bạn nói với họ rằng người bạn đó đã lừa dối bạn. Bây giờ thì người bạn đó của bạn rất giận giữ và mối quan hệ tình bạn của bạn có rắc rối. Bạn đã làm vấn đề to lên bởi sự tham gia của nhiều người. Nếu bạn nhận ra cảm xúc bực bội ngay từ đầu, bạn có thể không làm vấn đề trở nên rắc rối hơn"

Hỏi xem còn ai có tình huống xảy ra tương tự, khi đó cố gắng phủ nhận cảm xúc, đã làm cho vấn đề phức tạp lên sau đó?

Giải thích việc nhận ra cảm xúc như thế nào là bước đầu tiên giải quyết khó khăn cảm xúc.

Bước 2. Hiểu tại sao bạn có cảm xúc theo cách này.

Giải thích đôi khi người có cảm xúc nào đó và không biết tại sao lại cảm thấy như thế này.

Ví dụ, X rất chán nản khi bạn ấy nghĩ về việc bỏ học để đi làm ruộng. Bởi vì nhà bạn ấy nghèo và bạn trẻ bị trêu đùa ở trường học.

Yêu cầu TDV nghĩ về những gì khiến họ có cảm xúc khó khăn. Đề nghị họ nhớ lần đầu tiên khi họ có cảm xúc này. Hỏi xem họ xem có hay không cảm xúc đó sau một sự kiện khó khăn (ví dụ, một cuộc cãi cọ). Hoặc đó là hậu quả của một thay đổi nào đó trong cuộc sống của họ.

Giải thích rằng việc nhận ra lý do vì sao họ có cảm xúc như vậy là bước thứ hai trong việc xử lý một cảm xúc khó khăn.

Bước 3. Lựa chọn những hành động khiến bạn cảm thấy tốt hơn nhưng đồng thời không làm tổn thương người khác

Yêu cầu TDV nghĩ về những cách mà thanh thiếu niên có thể làm. Viết ra những gợi ý của họ và nếu ý kiến của họ chưa có trong gợi ý dưới đây thì bạn hãy bổ sung thêm vào danh sách:

- Nghĩ về điều đó.
- Đi dạo.

- Đi chơi thể thao.
- Tập thể dục.
- Viết nhật ký.
- Nói chuyện với một người bạn.
- Không nghĩ về rắc rối này trong một khoảng thời gian.
- Giúp đỡ ai đó giải quyết vấn đề.
- Cố gắng giải quyết tình huống một cách bình tĩnh.



Thảo luận

Hỏi TDV "Bạn nghĩ gì về ba bước giải quyết các khó khăn về cảm xúc?"

- Bạn nghĩ điều đó có thực tế không? Tại sao? Tại sao không?
- Bạn có thể sử dụng chúng trong cuộc sống của bạn không? Tại sao? tại sao không?
- Khi nào sử dụng thì hữu ích?

Các cảm xúc khó khăn và nguy cơ của MBN

Giải thích cảm xúc khó khăn có thể khiến mọi người ra những quyết định không khôn ngoan dẫn tới hành vi rủi ro. Đọc to những giải thích dưới đây trong trường hợp của X:

"X chán nản bởi vì cô bị trêu chọc vì nhà nghèo, nhưng bỏ học có nghĩa là cô khó xin được việc tốt trong tương lai. Điều đó còn đồng nghĩa với việc dường như cô sẽ nghèo suốt cuộc đời và có thể có nguy cơ trước những người muốn mời cô làm công việc không cần kỹ năng và khiến kẻ MBN thực sự quan tâm."

Đây là những ví dụ về các cảm xúc khó khăn có thể làm tăng nguy cơ bị mua bán:

S cảm thấy mất hy vọng bởi vì anh ấy làm việc ở một công trường, một công việc mà anh ấy không thích. Người quản lý của anh ấy đưa một viên thuốc và bảo anh nói uống thuốc anh sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Việc uống thuốc có khiến S bị tăng nguy cơ mua bán như thế nào trong tương lai?

L cáu giận bởi vì cha mẹ cô không muốn cô gặp bạn trai mới. Bạn trai cô xin cho cô một công việc ở một thị trấn khác để cô có thể độc lập hơn. Việc ra đi này khiến L tăng nguy cơ bị mua bán như thế nào?

Hãy nhớ rằng, mọi người đôi khi trải qua những cảm xúc khó khăn. Chúng ta không đánh giá M, X, S hay L vì họ cảm thấy cáu giận, mất hy vọng hay chán nản. Quan trọng là ứng xử với những cảm xúc khó khăn này theo cách tích cực sẽ không làm tổn thương bạn và những người khác."

Đóng kịch

Yêu cầu TDV nghĩ về một câu chuyện để đóng kịch. Họ sẽ đóng vở kịch này hai lần. Đề nghị TDV nghĩ về một câu chuyện với những cảm xúc khiến một đứa trẻ có nguy cơ hơn trước

nạn MBN. Lần thứ nhất sẽ đi từ tồi đến tồi tệ hơn. Lần thứ hai mọi việc sẽ tốt hơn. Thảo luận câu chuyện trong nhóm trong vài phút. Để nhóm thảo luận với các tính cách khác nhau. Sau đó yêu cầu người tình nguyện lên đóng kịch câu chuyện này (có thể có nhiều diễn viên trong vở kịch này).

Tiếp theo, yêu cầu TDV suy nghĩ về những thứ mà những thanh thiếu niên có thể làm tình huống trở nên tồi tệ hơn. Bạn có thể tham khảo danh sách đã xây dựng lúc trước.

Sau một vài phút, yêu cầu một tình nguyện viên khác tham gia vào câu chuyện và làm những hành động khiến tình huống trở nên tồi tệ hơn. Sau vài phút, thêm những người khác tham gia để làm tình huống tồi tệ hơn nữa. Cân nhắc việc tiếp tục thêm người cho vở kịch, nếu như có thời gian

Dừng vở kịch và yêu cầu TDV mô tả tất cả **những hành động tiêu cực** mọi người đã thực hiện trong vở kịch.

Bây giờ đóng lại vở kịch, nhưng lần này yêu cầu tình nguyện viên sử dụng ba **bước giải quyết những cảm xúc khó khăn** giúp tình huống trở nên tốt hơn.

Tổng kết bài học

- Ai cũng có những cảm xúc khó khăn/tiêu cực trong cuộc sống
- Đây là những hành động tích cực cần thực hiện khi giải quyết các khó khăn về cảm xúc.
- Những bước này gồm:
 - Bước 1. Nhận biết bạn có cảm xúc như thế nào.
 - Bước 2. Hiểu tại sao bạn có cảm xúc theo cách này.
 - Bước 3. Chọn những hành động khiến bạn cảm thấy tốt hơn và không làm tổn thương người khác.
- Thực hiện những hành động tích cực để xử lý những khó khăn cảm xúc có thể giúp bạn ứng phó với MBN.



Kết thúc bài học

Hỏi xem TDV có câu hỏi hay phản hồi, thì hỏi hoặc ghi ra giấy gửi lại cho HDV (không cần ghi lại tên)

Cảm ơn TDV đã tham gia. Khẳng định lại thời gian buổi gặp lần tới. Tặng mỗi người một ngôi sao cho lần tham dự này.

Yêu cầu thành viên nhóm:

- Từ hôm nay tới buổi học tiếp theo, cố gắng sử dụng ba bước để xử lý những cảm xúc khó khăn trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

IS 16a: Ví dụ của biểu đồ cảm xúc



Cảm giác tồi tệ - Nguyên nhân

- Thấy bạn bè bạo lực
- Bố mẹ đánh nhau
- Gia đình không đủ tiền \$
- Quá nhiều việc
- Bị ép buộc phải làm việc
- Chửi rủa & la mắng
- Không thể có những gì họ muốn
- Bị bắt nạt
- Bạo lực trong gia đình
- Thất tình

Ra những quyết định tồi tệ

- Khóc
- Ngồi một mình trong phòng
- Im lặng
- Đóng sầm cửa
- Chạy trốn khỏi nhà
- Viết nhật ký
- Quạt tháo người khác
- Bắt đầu gây lộn
- Sử dụng ma túy và uống rượu
- Không làm bài tập về nhà
- Ngủ nhiều
- Tự tử
- Tự làm mình bị thương
- Ăn nhiều/không ăn gì cả

17 Bài 17: Người bạn thực sự hay kẻ MBN?



Mục tiêu

TĐV sẽ biết được kẻ MBN giả vờ làm bạn để lừa mọi người. TĐV sẽ thảo luận về đặc điểm của tình bạn và học được cách xây dựng một tình bạn an toàn.



Thời gian

75 phút



Phương tiện, công cụ

- Bút màu và giấy cho mỗi học viên.
- 3 bản phô-tô "IS17a: Bạn thực sự hay Kẻ MBN?" (TĐV sẽ sử dụng IS theo nhóm 10-14 người)



Giới thiệu

Chào hỏi

Chào mừng các TĐV đến tham gia. Chuyển danh sách để TĐV ký tên

Khởi động

Yêu cầu một HDV trẻ em hướng dẫn khởi động theo danh sách các trò chơi.

Ôn bài:

Có bạn nào nhớ ba bước để giải quyết những khó khăn thuộc về cảm xúc là gì?

Có bạn nào sử dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày?

Việc làm như vậy đã giúp được gì?

Xác định chân dung một kẻ MBN

Giải thích buổi học hôm nay nói về cách nhận biết đặc điểm của tình bạn và làm thế nào để xác định một kẻ MBN giả vờ kết bạn với các thanh thiếu niên.

Giải thích rằng những người di cư thường phải đối mặt với vấn đề này

Nói với TĐV rằng những người di cư thường phải đi tới những nơi mà họ không biết trước. Họ có nhu cầu kết bạn để có thể nói chuyện và để có thể giúp đỡ mình trong cuộc sống.

Nhưng, kẻ MBN thường dùng thủ đoạn giả vờ kết bạn. Do vậy:

- Làm thế nào để người di cư kẻ xác định được một kẻ MBN giả vờ kết bạn?

Rất quan trọng khi nói rằng sẽ không có một câu trả lời hoàn hảo cho câu hỏi này. Không dễ dàng để xác định một kẻ MBN.

Giải thích điều này có nghĩa bất cứ khi nào một người bạn đề nghị bạn đi tới một nơi mới, hoặc làm một công việc mới, bạn phải luôn nghĩ "Điều này nguy hiểm với mình như thế nào nhỉ?"

Giải thích mặc dù không có một cách hoàn hảo để biết được đâu là bạn đâu là kẻ MBN, buổi học hôm nay nói về những "dấu hiệu cảnh báo" giúp cho người di cư biết khi nghi ngờ về một người lạ tiếp cận đề nghị được giúp đỡ bạn và các cách thử người đó.

Vẽ tranh

Phát giấy và bút.

Yêu cầu TDV nghĩ về một người bạn. Người bạn này có thể là bạn thân nhất ở trong cộng đồng nơi mà bạn lớn lên hoặc một người bạn hiện tại. Đó không phải là một ai đó mà bạn mới gặp mà phải là người mà bạn đã biết trong một thời gian dài và tin tưởng rồi.

Yêu cầu TDV vẽ một bức tranh về người bạn của mình và chỉ ra bằng từ ngữ hoặc hình ảnh tại sao họ thích người bạn này và những tính cách gì có thể khiến người đó là một người bạn tốt.

Hỏi TDV xem mất bao nhiêu lâu để họ có thể quen với người bạn này. Giải thích là chúng ta sẽ xem lại những bức tranh này ở cuối buổi học.

Kẻ MBN giả vờ là những người bạn

Giải thích rằng có thể rất khó để nhận ra sự khác nhau giữa một người bạn thực thụ và kẻ MBN. Dựa vào câu chuyện của những người di cư, giải thích một loạt những dấu hiệu cảnh báo mà về "người bạn" có thể là kẻ MBN thực sự.

Những dấu hiệu cảnh báo:

Thời gian: Những kẻ MBN có thể "kết bạn" một cách nhanh chóng.

Nói với TDV rằng những kẻ MBN có thể cố gắng trở thành bạn của họ một cách nhanh chóng. Ví dụ như, họ có thể gặp một người lần đầu tiên trên một chuyến tàu, và khi tàu cập bến thì những kẻ MBN thực sự đó đã kịp khiến người ta tin và theo chân họ để kiếm việc làm.

Giải thích rằng kẻ MBN có thể đòi hỏi những người di cư phải quyết định nhanh bởi vì chúng không muốn có thời gian cho họ suy nghĩ về những điều chúng nói hoặc đi nói với người khác về việc đó.

Nói với TDV nghĩ về những người bạn của mình: Bạn có đi theo họ đến những nơi mà bạn chưa từng đến chỉ trong vòng một vài giờ trong lần đầu tiên gặp gỡ và quen biết?

Những câu hỏi: Những kẻ MBN có thể hỏi rất nhiều câu hỏi cá nhân.

Nói với TDV rằng những kẻ MBN có thể cần biết mức độ dễ dàng như thế nào khi mà lừa bán một người nào đó, và nếu gia đình của họ sẽ tìm kiếm khi họ biến mất. Để biết được điều này, kẻ MBN có thể hỏi rất nhiều câu hỏi về việc bạn sống ở đâu? Bạn quen biết ai ở nơi đến?

Giải thích rằng kẻ MBN còn cần biết về những người mà bọn chúng định lừa để giả vờ như những người chung cảnh ngộ. Chúng sẽ nói rằng chúng cũng rất nghèo, và cũng là người ở tình đó để khiến cho mọi người nghĩ rằng họ cũng như mình.

Nói với TDV suy nghĩ về những người bạn thực sự: Họ có hỏi bạn nhiều câu hỏi như thế này một cách nhanh chóng ngay từ lần đầu tiên gặp gỡ không?

Nói dối: Những kẻ MBN thường nói dối.

Nói với TDV rằng kẻ MBN không thể nói sự thật. Vì nếu nói sẽ chẳng có ai nhận làm công việc này. Do đó họ nói dối. Rất quan trọng để lắng nghe một cách cẩn thận những gì mà kẻ MBN nói để thấy được những mâu thuẫn trong lời nói của chúng.

Nói với TDV hãy suy nghĩ: Những điều này có mâu thuẫn với những gì họ nói lúc trước? Điều này dường như đúng với tôi? Nghe như đó là một công việc đơn giản? Liệu có phải là bạn đề nghị tôi làm một việc mà có thể là công việc nguy hiểm?

Những lời hứa hẹn: Những lời hứa hẹn của kẻ MBN thường trên cả tuyệt vời (không có thật)

Giải thích rằng kẻ MBN thường muốn lừa mọi người bằng cách rủ rê họ đi theo mình. Do đó họ thường đưa ra những lời đề nghị trên cả tuyệt vời. Như là một công việc được trả lương cao. Một trường hợp mới xảy ra gần đây là hai cô gái bị một người phụ nữ lừa bán khi mà họ bị rủ rê đi qua biên giới chơi trong một chuyến đi một ngày.

Nói với TDV suy nghĩ: Tại sao người này lại dành cho mình những điều đặc biệt như vậy nhỉ? Tại sao một công việc lương cao như vậy mà lại dễ dàng thế nhỉ? (đặc biệt là nếu bạn không có bằng cấp)? Tại sao một người lạ mặt lại chi trả cho một chuyến đi 1 ngày qua biên giới cho mình nhỉ?

Đi lại: Kẻ MBN có thể yêu cầu bạn đi cùng họ.

Nói với TDV rằng kẻ MBN có thể cần đi tới một nơi nào đó cùng với họ.

Nói với TDV suy nghĩ: Nếu đây là một công việc thật sự, tôi có thể tự mình tới đó. Nếu đây là một công việc thực sự tôi có thể cùng với những người khác tới đó.



Thảo luận

Yêu cầu nhóm nhớ về bài học giao tiếp quyết đoán và yêu cầu TDV giải thích lại giao tiếp quyết đoán là gì.

Giao tiếp quyết đoán là khi ai đó nói theo cung cách ứng xử với người khác với thái độ kính trọng đồng thời không từ bỏ quyền lợi riêng của chính họ

Yêu cầu TDV nghĩ về những nhận định giao tiếp quyết đoán họ có thể thực hiện để giúp chính mình khi đương đầu với những người đưa ra nhiều câu hỏi trong thời gian ngắn.

Ví dụ bao gồm:

- "Tôi cảm thấy không thoải mái khi trả lời các câu hỏi thuộc về cá nhân"
- "Không. Tôi không biết. Tôi không thể chấp nhận công việc từ một người lạ"
- "Tiền lương là bao nhiêu? Khi nào thì được trả lương và bằng cách nào"

Trò chơi hỏi đáp – Thử người bạn của mình

Giải thích rằng có nhiều cách để bảo vệ bản thân bằng việc kiểm tra "một người bạn mới gặp". Đối với người bạn thực sự thì những việc kiểm tra này chẳng có vấn đề gì vì họ sẽ nghĩ rằng đây là một phần của một tình bạn thật sự. Tuy nhiên nếu "người bạn mới" này là một kẻ MBN thì những kiểm tra này có thể giúp người ta nhận ra có một cái gì đó chưa ổn trong tình bạn này.

Trì hoãn

Giải thích rằng nếu một người bạn mời họ một công việc lương cao, thì có thể cố gắng trì hoãn. Họ có thể xin số điện thoại và thông tin chi tiết thêm về công việc đó. Điều này sẽ cho họ thêm thời gian để tìm hiểu thêm về chỗ làm, về công ty và có thời gian gọi cho cha mẹ để nói với họ nơi mình sẽ đến. Nếu người bạn không thể đợi được thì đây là một dấu hiệu cảnh báo rằng người bạn đó có thể là "kẻ MBN".

Tự đặt câu hỏi cho mình

Giải thích sự quan trọng của việc đặt câu hỏi. Họ có thể hỏi về người tuyển dụng, về hợp đồng và thị trấn nơi có việc làm. Một người mô tả một công việc thật sẽ không ngại nói với bạn bất cứ điều gì bạn muốn biết.

Đặt câu hỏi về cuộc sống của "người bạn đó". Hỏi những câu hỏi về cuộc sống của họ, như là về tên trường họ đã học, tên thành viên gia đình của họ. Giải thích về sự quan trọng của việc ghi nhớ những câu trả lời và việc đặt những câu hỏi giống nhau trong lần gặp tiếp theo để kiểm tra nếu họ có thể nhớ. Một người bạn thực sự thì có thể nhớ tất cả những điều họ nói vì đó là sự thật. Một kẻ MBN thì có thể không.

Giải thích rằng nếu một "người bạn" mâu thuẫn trong câu chuyện mà cô ta hay anh ta đã kể trước kia hoặc kêu la người hỏi thì đó là một dấu hiệu cảnh báo. "Người bạn này" có thể là một kẻ MBN.

Đi đến nơi làm việc bằng phương tiện công cộng

Giải thích rằng sẽ tốt hơn nếu đi tới nơi làm việc bằng phương tiện công cộng, bởi vì điều này sẽ an toàn hơn là đi xe buýt nhỏ hoặc đi xe 4 chỗ với một "người bạn". Nếu họ đi với "người bạn đó", sẽ khó có thể thoát được và không thể trở về nhà nếu mà công việc có vẻ tồi tệ. Còn nếu họ đi bằng phương tiện công cộng, họ có thể đi tới đó cùng với những người mà họ biết. Nếu thấy những nơi đó trông nguy hiểm hay hoang vắng thì lưu ý họ không được ra khỏi xe buýt công cộng này.

Biết về "Người bạn" của mình trước khi đi bất kỳ đâu với họ

Giải thích rằng, phải mất thời gian để biết về một người bạn thực sự. Khi những người di cư gặp gỡ mọi người họ nên dành thời gian trước khi họ tin vào những người đó. TDV nên thử để:

- Tìm hiểu về gia đình của "bạn". Một kẻ MBN có thể không muốn nói về gia đình của mình hoặc có thể có mâu thuẫn với những gì họ kể cho bạn lúc trước.
- Giới thiệu họ với những người bạn của mình (hoặc gia đình hoặc những người sống gần đó). Nếu "người bạn" này không muốn gặp gỡ những người bạn khác của bạn thì đây là một dấu hiệu cảnh báo. Kẻ MBN có thể không muốn gặp nhiều người.
- Nói với họ rằng bạn thường xuyên gọi về nhà để kể về cuộc sống của mình, và bạn đã kể với gia đình rất nhiều về người bạn mới của mình. Một người bạn thực sự sẽ rất hạnh phúc khi được nói về mình còn kẻ MBN thì có thể sợ hãi.
- Trao đổi về người bạn mới này với những người khác. Đề nghị họ gặp người bạn mới này hoặc hỏi xem họ có biết điều gì về người này không. Nếu không ai biết về người bạn này hoặc nghe được bất cứ điều gì tốt về "người bạn" này thì đây là một dấu hiệu cảnh báo. Một người bạn thực sự sẽ biết về những người trong cộng đồng, còn một kẻ MBN thì có thể không.

Gặp gỡ ở những nơi cộng đồng đông đúc

Nói với TDV nếu họ gặp gỡ một "người bạn" mới, hãy thực hiện tại nơi đông người, nơi cộng đồng để mọi người xung quanh có thể giúp được nếu có điều gì đó xảy ra. Nếu họ thấy lo sợ hoặc bị đe dọa, thì nên kêu cứu thật to. Một người bạn thực sự sẽ rất hạnh phúc khi gặp gỡ bạn ở nơi cộng đồng đông người, nhưng kẻ MBN thì có thể không.

Giải thích rằng, trong thời đại hiện đại ngày nay, họ không nên thường xuyên tin tưởng bạn bè. Nếu người bạn đề nghị gặp mặt, đi xa hoặc đi làm việc thì điều quan trọng phải biết nghi ngờ và đặt câu hỏi,

"Điều này nguy hiểm như thế nào đối với mình nhỉ"

Trò chơi hỏi đáp – Kẻ MBN

Chia TDV thành 2 nhóm, 10 -14 người mỗi nhóm

Yêu cầu: 2 TDV của mỗi nhóm tình nguyện làm diễn viên.

Lần lượt đưa câu chuyện 1, câu chuyện 2 cho diễn viên của nhóm 1 và nhóm 2 (câu chuyện từ "IS 17a: Bạn thực sự hay kẻ MBN?"). Không để cho những người khác trong nhóm đọc câu chuyện.

Bây giờ hãy yêu cầu thành viên của nhóm ngồi thành hình vòng tròn. Yêu cầu TDV đọc các câu chuyện một cách cẩn thận và trả lời các câu hỏi nếu họ là ai đó trong câu chuyện.

Giải thích với các thành viên của nhóm rằng một trong số những người này có thể đóng vai một phần của kẻ MBN và phần còn lại là người bạn thực sự. Họ gặp những người này ở một công viên công cộng và họ cần phải đoán ai là kẻ MBN.

Thành viên của mỗi nhóm có thể hỏi 2 diễn viên một câu hỏi. Diễn viên có thể trả lời theo kịch bản. Đi vòng quanh hình tròn đó cho tới khi một thành viên đặt câu hỏi cho họ. (Nếu vẫn không rõ được ai là kẻ MBN thì sau mỗi thành viên đặt câu hỏi, HDV có thể hỏi thêm các câu hỏi đến khi vấn đề được rõ).

Tiếp đến cuối buổi, yêu cầu thành viên của nhóm đoán xem ai là kẻ MBN



Thảo luận

Yêu cầu tất cả các TDV cùng nhau thảo luận. Hỏi xem họ nghĩ gì về trò chơi hỏi đáp này.

- Làm thế nào để xác định kẻ MBN?

Bây giờ, hãy đề nghị TDV mang bức tranh về người bạn thực sự mà họ đã vẽ lúc đầu buổi học. Hỏi TDV:

- Bạn đã biết người bạn trong bức tranh của bạn bao lâu?
- Bạn có biết người bạn đó, gia đình của anh ấy hay cô ấy ở đâu không? và họ sống thường ngày như thế nào?
- Bạn có biết những người khác, những người biết về bạn của bạn như là bạn cùng lớp hoặc người ở cộng đồng?
- Bạn của bạn có hỏi bạn nhiều câu hỏi trong lần gặp đầu tiên không?
- Bạn của bạn có đưa tiền cho bạn trong lần gặp đầu tiên không?

Tiếp theo, yêu cầu các TDV đưa ra những ví dụ về sự khác nhau giữa một người bạn thực thụ và kẻ MBN, người giả vờ kết bạn

Cảnh báo

Giải thích những cách mà kẻ MBN cố gắng lừa mọi người và một số cách để kiểm tra tình bạn mà chúng ta đã thảo luận. Nhưng rất quan trọng để nói rằng một người có thể qua được những bài kiểm tra này vẫn có thể là một kẻ MBN.

Ví dụ như: một người nào đó bị chính thành viên trong gia đình hoặc người hàng xóm quen biết lâu năm lừa bán.

Giải thích rằng một số kẻ MBN có thể giả vờ làm bạn thậm chí là bạn trai hoặc bạn gái trong một thời gian dài trước khi họ rủ bạn đi làm ăn xa.

Trước khi chấp nhận một lời mời, hoặc đi đâu đó. Hãy suy nghĩ:

“Điều này nguy hiểm như thế nào đối với mình nhỉ”



Nhật ký

- Yêu cầu nhóm viết hoặc vẽ trong nhật ký của họ bất kỳ chủ đề nào họ muốn trong vòng 10 phút.

Tổng kết bài học

- Không có cách hoàn hảo nào để xác định một kẻ MBN. Bạn nên thường xuyên cân nhắc làm thế nào để nhận một lời mời đi làm ăn xa với một ai đó mà có thể đặt bạn vào nguy hiểm.
- Nên nhớ rằng, kẻ MBN có thể là những người bạn, thành viên gia đình hoặc những người hàng xóm.
- Đây là những cảnh báo khi bạn nghi ngờ một người bạn:
 - Kẻ MBN có thể kết bạn một cách nhanh chóng.
 - Kẻ MBN có thể hỏi nhiều câu hỏi cá nhân.
 - Kẻ MBN thường nói dối.
 - Kẻ MBN hứa hẹn những điều hơn cả sự thật.
 - Kẻ MBN có thể yêu cầu bạn đi cùng với họ.
- Bạn có thể kiểm tra tình bạn qua cách làm sau:
 - Trì hoãn.
 - Hỏi nhiều câu hỏi.
 - Di chuyển tới nơi làm việc bằng phương tiện công cộng.
 - Tìm hiểu “người bạn” trước khi đi tới bất kỳ nơi nào đó cùng họ.
 - Gặp gỡ tại những nơi công cộng, đồng người qua lại.
- Luôn đặt mình trong điều kiện an toàn hơn tình bạn. Nếu như người bạn đó yêu cầu gặp gỡ, đi lại hay làm một công việc mới, luôn tự hỏi bản thân: “Điều này nguy hiểm như thế nào đối với mình nhỉ”

IS 17a: Bạn thực sự hay kể MBN?

17

Câu chuyện thứ 1

Bạn là một kẻ MBN.

Bạn sẽ giả vờ là một người sống cùng tình với người đang hỏi xem bạn từ đâu tới.

Bạn sẽ giả vờ là bạn có 2 anh trai và một chị gái.

Bạn sống ở trung tâm một thành phố lớn. Bạn thường kết bạn với những người di cư ở trong công viên. Bạn đưa những người này lên một chiếc xe buýt đến một nhà máy ở ngoài thành phố.

Nhà máy đó trả tiền cho bạn để làm những việc như vậy.

Bạn không biết chính xác những việc mà công nhân nhà máy đó đang làm. Bạn nghĩ là họ làm cái gì đó như đóng cá hộp, nhưng bạn chưa từng vào bên trong nhà máy.

Bạn biết rằng đó là một việc làm xấu và những người công nhân không được phép ra ngoài.

Bạn nói với những người di cư khác rằng chị của bạn cũng làm việc ở nhà máy này.

Bạn không cần gặp bất cứ người bạn nào của những người di cư bởi vì bạn không muốn họ nhớ về hình dáng của bạn.

Bạn thích gặp gỡ ở nơi yên tĩnh hơn bởi vì bạn không muốn nhiều người nhìn thấy bạn.

Bạn biết số điện thoại của nhà máy.

Bạn không muốn nói với bất kỳ ai tên và địa điểm của nhà máy.

Bạn muốn đưa người di cư ở đó lên xe để họ không thể chạy đi đâu được.

.....

Câu chuyện thứ 2

Bạn là một người bạn.

Bạn là một người mới tới thị trấn này, và đang tìm kiếm những người bạn mới.

Bạn không có nhiều tiền.

Bạn nghe nói gần đây có một chiếc hồ và rất thư giãn khi đi dạo và trò chuyện.

Bạn làm việc trong một nhà máy may mặc, bạn đã hạnh phúc khi có những người bạn mới làm việc cùng bạn ở đó.

Bạn vui vẻ khi đưa cho cô ấy số điện thoại của người phụ trách việc tuyển dụng của nhà máy.

Bạn rất hạnh phúc khi giới thiệu người bạn mới của mình với những người quen khác của bạn.

18

Bài 18: An toàn trên mạng Internet

Lưu ý đối với HDV: Phần này có thể bỏ qua trong trường hợp các TDV không sử dụng mạng Internet.



Mục tiêu

Các TDV sẽ nhận thức được những mối nguy hiểm từ việc sử dụng Internet và học cách phòng tránh khỏi những mối nguy hiểm đó để bảo vệ bản thân.



Thời gian

75 phút



Phương tiện, công cụ

- Các tấm thẻ Nguy hiểm của Internet (một bộ thẻ được tạo ra từ việc cắt các thẻ của "IS 18a: Thẻ nguy hiểm của Internet" thành sáu thẻ. Một mặt của thẻ là mặt A sẽ nói về "Những nguy hiểm", mặt kia của thẻ - mặt B sẽ là "Làm thế nào để bảo vệ chính mình".
- Một chiếc túi.
- Phô-tô "IS 18b: Câu chuyện của Minh" đủ cho mỗi TDV
- Giấy A0



Giới thiệu

Chào hỏi

Chào mừng các TDV đến tham gia. Chuyển danh sách để TDV ký tên

Khởi động

Chọn một trò chơi khởi động trong danh sách các trò chơi.

Ôn bài

Ai có thể nhớ các cách xác định một ai đó có phải là kẻ MBN hay không?



Thảo luận

Sử dụng Internet có thể là một việc tốt vì nó giúp chúng ta giữ được các mối liên lạc, tìm hiểu thêm về thế giới, và kết nối với bạn bè. Trong bộ công cụ này, chúng ta có thể sử dụng Internet để nghiên cứu thêm về việc phòng chống MBN và giúp chúng ta tổ chức được các sự kiện cộng đồng. Tuy nhiên, Internet cũng có thể tiềm ẩn nhiều nguy cơ đối với con người. Và hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách thức bảo vệ mình khỏi những nguy hiểm của Internet.

Phát chiếc túi với những Tấm thẻ nói về nguy hiểm của Internet. Yêu cầu cả nhóm truyền tay chiếc túi và cùng vỗ tay. Khi bạn nói "dừng lại", hãy dừng việc truyền chiếc túi lại, và người giữ chiếc túi lúc này sẽ lấy ra một tấm thẻ. Người này sẽ đọc to nội dung ở mặt A trước, trong đó liệt kê các mối nguy hiểm, và sau đó chuyển sang mặt B, với danh sách những việc giúp bạn bảo vệ mình.

Khi chiếc thẻ được đọc to các thông tin, hãy hỏi xem mọi người trong nhóm có hiểu hết không, và sau đó giải thích thêm nếu cần thiết.

Hướng dẫn các cách thức phòng ngừa

Khi nội dung trong tất cả các thẻ đã được đọc to, hãy giải thích rằng việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau đây có thể giúp bảo vệ các bạn trẻ. (Viết những thông tin này trên một tờ giấy khổ to trong quá trình bạn nói).

- Không chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng.
- Nếu các trang mạng như Yahoo hay Twitter yêu cầu bạn cung cấp thông tin cá nhân trong hồ sơ của mình, bạn chỉ nên cung cấp những thông tin chung nhất có thể. Hãy liệt kê tên thành phố bạn đang sống, nhưng không cung cấp địa chỉ khu phố. Không cung cấp: địa chỉ của bạn, số điện thoại của bạn, tên hoặc địa chỉ trường học hiện tại hay trước đây của bạn. Không chia sẻ địa chỉ email của bạn trong hồ sơ cá nhân. Hãy loại bỏ lựa chọn "geo tag" trong Facebook và Twitter bởi vì thao tác này sẽ cho phép người khác biết bạn đang ở đâu.
- Cài đặt chế độ kiểm soát bảo mật. Các trang mạng như Facebook đều có chế độ cài đặt bảo mật. Hãy luôn luôn mở các chế độ này, và lựa chọn chế độ chỉ có bạn bè mà bạn biết liên lạc với bạn. Đừng để chế độ tất cả mọi người đều liên lạc được với bạn.
- Không dùng chung mật khẩu. Không chia sẻ mật khẩu của bạn, ngay cả với người bạn thân nhất hoặc bạn trai/bạn gái của bạn. Một người bạn trai một ngày nào đó có thể là một người bạn trai cũ. Anh ấy có thể sử dụng mật khẩu của bạn để truy cập vào Facebook, và giả vờ là bạn, và viết những điều có thể làm tổn hại hoặc bẽ mặt bạn. Một người bạn gái một ngày nào đó có thể là một người bạn gái cũ và cũng làm như vậy.
- Hãy tránh xa các phòng phòng nói chuyện trực tuyến (chat). Người trong phòng chat là những người lạ, và có thể là những kẻ tống tiền hoặc kẻ trộm. Chỉ trò chuyện với những người bạn biết từ trước đó.
- Hãy cảnh giác với những lời đề nghị mời làm việc từ Internet. Mọi người có thể nói dối để lừa gạt bạn vào công việc nguy hiểm thông qua việc sử dụng Internet.
- Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể đang ở trong một tình huống nguy hiểm trên Internet, bạn hãy ngay lập tức tắt máy tính của mình và nói với cha mẹ của bạn và HDV câu lạc bộ. Nếu bạn có một mối quan hệ với một người nào đó trên Internet mà việc này khiến bạn gặp nguy hiểm, hoặc làm bạn cảm thấy không thoải mái, hoặc nếu ai đó bạn gặp trên Internet yêu cầu gặp riêng một mình bạn, hãy nói với cha mẹ của bạn và HDV câu lạc bộ.

Làm việc theo nhóm.

Phát "IS 18b: Câu chuyện của Minh."

Yêu cầu các tham dự viên chia thành các nhóm 4-8 người, hãy đọc câu chuyện và sau đó viết ra các bước mà Minh có thể đã thực hiện để bảo vệ chính bạn ấy.

Khi mọi người đã viết xong, hãy yêu cầu mọi người chia sẻ các câu trả lời của mình nếu còn thời gian.

Hỏi đáp – Đối tác

Cuối cùng, hãy yêu cầu các TDV tách ra thành các nhóm hai người. Yêu cầu các thành viên trong mỗi nhóm đối lẫn nhau để xem bạn của mình có nhớ được những biện pháp phòng ngừa để bảo vệ chính mình khi sử dụng mạng trực tuyến hay không.

Tổng kết bài học

- Không chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng (như nơi ở, trường học, số điện thoại, và ngày sinh nhật của bạn).
- Không đồng ý kết bạn trên các mạng xã hội như Facebook hay Twitter.
- Giới hạn thiết lập kiểm soát của bạn ở chế độ "chỉ với bạn bè" trên các mạng như Facebook.
- Không mở các tập tin đính kèm nếu bạn không biết đó là tài liệu gì.
- Không bao giờ sắp xếp gặp riêng một người nào đó mà bạn mới chỉ gặp lần đầu tiên trên mạng.
- Nếu bạn đi gặp họ, hãy đi với bạn bè và đến một nơi công cộng đông người vào ban ngày.
- Đừng nói với bất cứ ai mật khẩu của bạn.
- Không chia sẻ thông tin cá nhân trên các phòng chat trực tuyến.
- Không chia sẻ các hình ảnh gợi cảm của bạn trên mạng.
- Hãy nhớ rằng các thông tin chia sẻ trực tuyến là không thể xóa được.



Kết thúc bài học

Hỏi xem TDV có câu hỏi hay phản hồi, thì hỏi hoặc ghi ra giấy gửi lại cho HDV (không cần ghi lại tên)

Cảm ơn TDV đã tham gia. Khẳng định lại thời gian buổi gặp lần tới. Tặng mỗi người một ngôi sao cho lần tham dự này.

IS 18a: Các Tấm thẻ Nguy hiểm của Internet



Không trả lời các email hoặc tin nhắn mà bạn nhận được từ những người lạ. Đừng bao giờ gửi tiền cho một người lạ liên lạc với bạn trên Internet.

B: Bảo vệ chính mình.

A: Trộm cắp.

Mọi người có thể liên lạc với bạn thông qua Internet để dễ có gắng thuyết phục bạn gửi tiền cho họ, hoặc họ có thể ăn cắp các thông tin cá nhân của bạn để có thể truy cập vào các tài khoản ngân hàng trực tuyến của bạn. Những thủ đoạn phổ biến chúng thường dùng là nói bạn đã giành được một giải thưởng, hoặc giả danh là một trong những người bạn của bạn đang gặp khó khăn

Hãy cảnh giác với những lời mời chào làm việc trên Internet. Đây rất dễ là những hình thức lừa gạt trên Internet.

Không gặp riêng những người mà bạn quen trên Internet. Nếu bạn quyết định bỏ qua lời khuyên này, và vẫn sắp xếp một cuộc gặp mặt, thì hãy đi cùng với bạn của bạn, và gặp vào ban ngày, ở những nơi công cộng, đông người.

Không chấp nhận "những yêu cầu kết bạn" từ những người lạ mặt.

Chọn chế độ cài đặt bảo mật cao nhất trên các mạng như Facebook. (Ví dụ, cài đặt tài khoản Facebook của bạn để chế độ "chỉ bạn bè" mới có thể cập nhật các bài viết, cuộc sống và hình ảnh của bạn).

B: Bảo vệ chính mình.

A: Những kẻ tống tiền.

Một số người có thể sử dụng Internet để làm quen với mọi người, với hy vọng rằng một ngày nào đó sẽ sắp xếp được một cuộc gặp mặt riêng. Trong buổi gặp mặt đó, bạn chúng có thể làm hại nạn nhân. Những người này cũng có thể sử dụng Internet để cố gắng lôi kéo những người dùng khác chia sẻ những hình ảnh riêng tư của mình để những kẻ tống tiền có thể sử dụng và phát tán như những nội dung khiêu dâm.

Một số người có thể sử dụng những thư mời làm việc giả mạo để cố gắng lừa bạn gặp họ, hoặc đẩy bạn vào các tình huống nguy hiểm.

Hãy nhớ rằng, nếu bạn gửi bất cứ hình ảnh nào về bản thân bạn lên mạng Internet thì hình ảnh đó sẽ tồn tại mãi mãi trên mạng Internet. Hình ảnh đó không thể xóa được. Do đó, không gửi những hình ảnh gây xấu hổ của bản thân cho bất cứ ai.

Không chia sẻ mật khẩu của bạn, ngay cả với người bạn thân nhất của bạn hoặc bạn trai/bạn gái. Một ngày nào đó, người bạn trai có thể trở thành một người bạn cũ. Người bạn này có thể sử dụng mật khẩu của bạn để vào Facebook, giả danh bạn và viết những điều có thể gây tổn thương hoặc làm bạn bối rối.

B: Bảo vệ chính mình.

A: Những kẻ ức hiếp.

Những kẻ ức hiếp có thể sử dụng Internet để làm tổn thương người khác. Bạn chúng có thể nói những điều tàn nhẫn về những người khác trên các trang web công cộng như Facebook, hoặc hiển thị những hình ảnh thực ngoài đời hay ảnh đã qua photoshop (đã được thay đổi trên máy tính để trông thật hơn) của mọi người trên Internet. Những hình ảnh này rất có thể khiến mọi người bị sốc hoặc bị xúc phạm.



A: Chơi điện tử trên Internet

Đôi khi mọi người chơi các trò chơi điện tử trên Internet.

Nếu bạn chọn cách này thì điều quan trọng là phải biết rằng các trò chơi có thể nguy hiểm. Người lạ có thể sử dụng các trò chơi để liên hệ với các bạn trẻ nhằm thu hút họ vào các tình huống nguy hiểm.

Mọi người có thể bị nghiện các trò chơi điện tử, và kết quả là cuộc sống, các mối quan hệ bạn bè và công việc của họ sẽ bị ảnh hưởng. Nội dung của các trò chơi điện tử có thể hiển thị những điều gây tổn thương hoặc làm giảm nhân cách của người chơi.

B: Bảo vệ chính mình.

Nếu bạn chơi trò chơi điện tử trên Internet, thì:

Không trò chuyện với những người không quen biết.

Không chấp nhận các yêu cầu trò chuyện với người lạ - những người sử dụng những chương trình trò chuyện để liên lạc với bạn.

Không tiết lộ thông tin cá nhân cho những người không quen biết, chẳng hạn như nơi ở, trường học, nơi làm việc hoặc tuổi tác.

Hạn chế số lượng thời gian bạn dành để chơi điện tử.

A: Những đường link đáng ngờ

Đường Link. Đường link A là 1 địa chỉ Internet. Đường link này bắt đầu với ký tự `www`. Và nếu bạn nhấn vào một đường link thì nó sẽ đưa bạn đến một địa chỉ trên Internet.

Tập tin đính kèm. Tập tin đính kèm là một tài liệu mà bạn có thể tải về máy tính của bạn. Trên hầu hết các tài khoản email, một tập tin đính kèm được thể hiện bằng hình ảnh một chiếc kẹp giấy bên cạnh thư điện tử, và các tập tin đính kèm thường kết thúc bằng các chữ cái `.doc` hoặc `.docx` hoặc `.pdf` hoặc `.jpeg`

Các đường link và tập tin đính kèm thường được sử dụng một cách dễ dàng để giúp mọi người gửi hoặc tìm thông tin trên Internet. Nhưng việc sử dụng các đường link và tập tin đính kèm cũng có thể nguy hiểm vì có thể mang theo virus.

Virus là một chương trình máy tính được thiết kế vì mục đích xấu. Đôi khi, các virus phá hủy các chương trình trong máy tính của bạn. Lúc khác, virus có thể đánh cắp tất cả các thông tin cá nhân từ trong máy tính của bạn.

B: Bảo vệ chính mình

Nếu bạn nhận được một bức thư điện tử từ một người bạn, và bức thư này chỉ có một tập tin đính kèm hoặc một đường link (bức thư không bao gồm bất kỳ lời chào hay lời giải thích từ người bạn), đó có thể là một virus. Bạn đừng mở thư đó ra.

A: Nguy hiểm từ nội dung khiêu dâm

YouTube và Google có thể dẫn bạn đến các video hoặc các trang web hiển thị nội dung khiêu dâm hoặc những người bị xúc phạm. Điện thoại có thể được sử dụng để gửi video hoặc tin nhắn hiển thị nội dung tình dục. Những đoạn video này có thể cho bạn thấy hình ảnh những người thực sự bị xúc phạm hoặc mất danh dự. Người trong đoạn video có thể bị buộc phải làm vậy do bị người khác kiểm soát, hoặc bởi họ quá nghèo. Hoặc họ không biết mình bị quay lén. Nếu bạn xem nội dung khiêu dâm thì chính là bạn đang hỗ trợ một ngành công nghiệp làm hại và mất danh dự của người khác.

B: Bảo vệ chính mình.

Không xem nội dung khiêu dâm trên Internet

Không chia sẻ nội dung khiêu dâm thông qua điện thoại, máy tính hoặc bất kỳ trang web truyền thông xã hội nào.

Hãy suy nghĩ cẩn thận trước khi bạn chuyển bức ảnh của bạn cho một ai đó.

Không đăng nhập hình ảnh của chính bạn hoặc của con bạn trong các cuộc thi nhiếp ảnh trên Internet.

Không bao giờ để bất cứ ai chụp ảnh gọi cảm của bạn. Bạn không thể biết được những bức ảnh đó sẽ đi đến đâu.

IS 18b: Câu chuyện của Minh



18

Minh có 1 tài khoản Facebook. Cô ấy để tất cả các thiết lập bảo mật ở trạng thái mở. Một kẻ buôn người trong cùng thành phố sử dụng Facebook để buôn bán trẻ em gái. Đây là cách hắn thực hiện:

Trước tiên, hắn yêu cầu kết bạn với cô ấy trên Facebook. Minh chấp nhận yêu cầu "kết bạn" của mọi người. Sau đó, hắn bắt đầu nghiên cứu trang Facebook của cô ấy. Từ Facebook hắn đã phát hiện ra:

- Nơi ở của cô ấy
- Cô ấy thích Taylor Swift
- Ngày sinh của cô ấy
- Trường học của cô ấy
- Tuổi của cô ấy
- Cô ấy là một cô gái xinh đẹp
- Từ những bức ảnh của cô ấy, hắn đã phát hiện ra cô ấy đã từng có 1 chú chó con màu trắng và thường đến công viên địa phương.

Cuộc nói chuyện này cho thấy hắn đã sử dụng thông tin này để thực hiện ý đồ MBN đối với Minh, bằng cách gửi những tin nhắn vào tài khoản Facebook của cô ấy.

Kẻ MBN: "Chào Minh, mình không biết bạn có nhớ mình không, mình học tiểu học cùng với bạn, nhưng mình luôn quá xấu hổ để làm quen với bạn. Mình tên là Chan."

Minh: "Ồ, xin chào, xin lỗi mình không nhớ bạn là ai."

Kẻ MBN: "Không sao đâu, mình nhớ rằng bạn đã rất thích Taylor Swift. Bạn không thích bài hát mới của cô ấy à?"

Minh: "Mình THÍCH bài hát đấy lắm. Chúng ta có cùng sở thích về âm nhạc rồi."

Kẻ MBN: "Bạn thật là xinh và giọng của bạn giống như Taylor Swift."

Minh: "Bạn có thể gửi cho mình một bức ảnh của bạn được không?"

(Hắn gửi một bức ảnh của một cậu bé ưa nhìn)

Kẻ MBN: "Minh này, hôm nay là sinh nhật của bạn; mình chúc bạn sinh nhật vui vẻ. *(Hắn gửi kèm bức hình một chú chó con trông giống như chú chó trước kia của cô ấy).* Bạn có thích chú chó mới của mình không?"

Minh: "Thật là dễ thương. Mình rất muốn gặp chú chó của bạn."

Những cuộc nói chuyện như thế này tiếp tục trong nhiều tuần; hắn xem những nơi Minh đã đến thông qua đánh dấu địa lý và các bức ảnh của cô ấy. Hắn biết được rằng Minh sống trong khu ký túc xá, rằng cô ấy không có bạn bè ở đây và gia đình cô ấy ở rất xa. Hắn biết rằng cô ấy không thích công việc của mình. Hắn biết rằng Minh không có điện thoại di động để gọi giúp đỡ. Minh nghĩ rằng hắn ta là một người bạn và cô ấy nghĩ rằng mình có chút tình cảm với hắn. (Hãy nhớ rằng, bức ảnh hắn gửi cho cô ấy là của một người khác).

Kẻ MBN: "Minh này. Bạn đoán thử xem, người anh họ của mình vừa mở một nhà hàng mới gần thị trấn. Họ cần nữ tiếp viên, và họ trả lương rất tốt. Minh nghĩ rằng bạn nên nộp hồ sơ."

Minh: "Thật chứ, nhưng mình không biết phải làm thế nào."

Kẻ MBN: "Đừng lo, mình cũng sẽ làm việc ở đó mà. Mình sẽ chỉ cho bạn cách làm và anh họ của mình thực sự là một người dễ mến. Mình sẽ dẫn bạn đến gặp anh ấy vào ngày nghỉ, nếu bạn muốn."

Họ sắp xếp gặp nhau tại công viên địa phương vào ngày nghỉ của cô ấy. Khi Minh đến đây thì Kẻ MBN đã ở đó. Hắn nói rằng người bạn Chan của cô ấy bị ốm, nhưng hắn sẽ đưa cô ấy đến phỏng vấn xin việc. Minh đi cùng người đàn ông đó và khi đến nơi, cô ấy đã bị bán.

Trong nhóm của bạn, hãy suy nghĩ các bước có thể giúp Minh được an toàn hơn.

Ghi chú:

Sử dụng trang này để viết những lưu ý bạn muốn ghi nhớ khi trở về cộng đồng

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.