### Tình huống 1: Bị bạn tiết lộ bí mật

### Lan có một bí mật riêng tư và đã tin tưởng kể cho bạn thân là Mai nghe. Tuy nhiên, vài ngày sau, Lan phát hiện bí mật đó đã bị nhiều bạn trong lớp biết. Cô rất buồn, tức giận và cảm thấy bị phản bội.

### 

### Lan nên xử lý tình huống này như thế nào?

### 

### ⸻

### 

### A. Tránh mặt Mai, xoá kết bạn, không bao giờ nói chuyện lại.

### 

### (Lan cho rằng một người phản bội không đáng được tha thứ.)

### 

### B. Gọi Mai ra giữa đám đông và mắng cho một trận để Mai biết xấu hổ.

### 

### (Lan nghĩ chỉ có vậy thì Mai mới hiểu được nỗi đau của mình.)

### 

### C. Âm thầm lan truyền lại một bí mật của Mai để “trả đũa cho công bằng”.

### 

### (Lan tin rằng ai cũng nên học được bài học của chính mình.)

### 

### D. Bình tĩnh hẹn gặp Mai riêng, nói rõ cảm xúc của mình và hỏi Mai lý do vì sao lại làm vậy.

### 

### (Sau đó, Lan tự đánh giá lại mức độ tin tưởng trong mối quan hệ.)

### 

### ⸻

### 

### Đáp án đúng: D

### Lời thoại gọi ý:

### “Mai à, mình thật sự rất buồn vì chuyện bí mật mình kể cậu lại bị lan ra. Mình tin cậu nên mới chia sẻ, giờ mình cảm thấy mất niềm tin. Mình muốn nghe từ cậu chuyện này là sao.”

### Giải thích chuyên gia:

### Tuổi teen rất nhạy cảm với sự phản bội và thiếu trung thực trong tình bạn. Tuy nhiên, nếu chỉ phản ứng cảm tính (A, B, C) thì chỉ khiến mối quan hệ xấu thêm, bản thân càng tổn thương.

### Phản ứng trưởng thành là nhận diện cảm xúc của mình, giao tiếp thẳng thắn nhưng có giới hạn, đồng thời học cách đặt lại ranh giới niềm tin với bạn bè.

### Tình huống 2: Bị bạn lợi dụng mượn bài liên tục

Tuấn nhận ra bạn cùng bàn – Khánh – chỉ tỏ ra thân thiện khi cần mượn bài tập. Khi Tuấn từ chối cho mượn vì muốn Khánh tự làm, cậu ta lập tức lạnh nhạt và xa cách.

Tuấn nên xử lý tình huống này như thế nào?

⸻

A. Cắt đứt mối quan hệ, không nói chuyện nữa để tránh bị lợi dụng.  
 (Tuấn cho rằng nếu bạn không thật lòng thì chẳng đáng giữ.)

B. Trêu chọc hoặc làm mất mặt Khánh trước lớp để "dằn mặt".  
 (Tuấn nghĩ nếu không làm mạnh thì Khánh sẽ không biết lỗi.)

C. Tiếp tục cho mượn bài vì sợ mất bạn.  
 (Tuấn cảm thấy thà chịu thiệt một chút còn hơn bị ghét bỏ.)

D. Nói chuyện thẳng thắn với Khánh, bày tỏ cảm xúc của mình và mong muốn một tình bạn dựa trên sự tôn trọng và công bằng.  
 (Sau đó, Tuấn chờ xem Khánh có thực lòng muốn duy trì tình bạn không.)

⸻

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:  
 Nhiều học sinh bị lợi dụng nhưng không biết cách đặt ranh giới. Nếu chỉ im lặng hoặc phản ứng cực đoan (A, B, C), bạn sẽ càng tổn thương.  
 Học cách giao tiếp trung thực, rõ ràng và biết giá trị bản thân là kỹ năng quan trọng trong việc xây dựng mối quan hệ lành mạnh.

### Tình huống 3: Bị cô lập trong nhóm bạn

Hương phát hiện nhóm bạn thân đi chơi riêng nhiều lần mà không rủ cô. Cô cảm thấy buồn, hụt hẫng và bị loại khỏi vòng kết nối.

Hương nên xử lý tình huống này như thế nào?

⸻

A. Viết status mỉa mai trên mạng xã hội để các bạn nhận ra và rủ mình lần sau.  
 (Hương tin rằng phải "đánh động" thì các bạn mới để ý.)

B. Lặng lẽ chịu đựng, coi như chuyện nhỏ.  
 (Hương sợ mất bạn nếu làm lớn chuyện.)

C. Tránh mặt cả nhóm và tìm nhóm bạn mới để chơi.  
 (Hương nghĩ nếu bị loại ra thì tốt nhất là bỏ luôn.)

D. Tìm cơ hội nói chuyện riêng với một người trong nhóm để hỏi rõ lý do, với thái độ bình tĩnh và cầu thị.  
 (Sau đó, Hương có thể điều chỉnh hoặc chấp nhận thực tế với lòng tự trọng.)

⸻

Đáp án đúng: D

Lời thoại:

“Dạo này mình thấy cậu chơi với các bạn trong nhóm mà không rủ mình. Có chuyện gì vậy, mình có cảm giác bị nhóm bỏ rơi. Mình đã cư xử không phải à. Có gì thì cậu cứ nói thẳng cho mình biết. Mình rất thích nhóm bọn mình và muốn chúng ra thân nhau như trước.”

Giải thích chuyên gia:  
 Cảm giác bị loại trừ là một trong những tổn thương xã hội lớn ở tuổi teen. Tuy nhiên, phản ứng cảm tính (A, B, C) dễ khiến Hương đánh mất cơ hội hiểu rõ tình hình.  
 Một cuộc đối thoại riêng tư, trung thực sẽ giúp Hương kiểm tra lại mối quan hệ và quyết định cách hành xử trưởng thành hơn.

### Tình huống 4: Bị tung tin đồn sai sự thật

Một tin đồn không hay lan khắp lớp rằng Bình lừa dối trong một cuộc thi. Bình nghi ngờ một người bạn thân đã lan truyền thông tin sai sự thật này.

Bình nên xử lý tình huống này như thế nào?

⸻

A. Gọi điện trách mắng bạn ngay lập tức.  
 (Bình nghĩ cần làm căng để người ta sợ và ngừng lại.)

B. Tạo một tin đồn khác để đáp trả.  
 (Bình tin rằng “ăn miếng trả miếng” mới công bằng.)

C. Giả vờ không quan tâm nhưng âm thầm ghét bạn.  
 (Bình nghĩ nếu không chơi nữa thì khỏi phải tổn thương thêm.)

D. Bình tĩnh tìm hiểu rõ mọi chuyện và nói chuyện riêng với người bạn đó để xác minh và giải quyết trong hòa bình.  
 (Sau đó, Bình sẽ cân nhắc có nên tiếp tục giữ mối quan hệ này không.)

⸻

Đáp án đúng: D

Lời thoại:

“Mình nghe một số chuyện không hay về mình và mình muốn nói chuyện với cậu để rõ hơn về việc đó. MÌnh nghĩ đã có sự hiểu lầm ở đây. Sự thật là mình hoàn toàn không gian dối trong cuộc thi đó. Mình muốn hỏi cậu xem thông tin thất thiệt đó có phải là cậu lan truyền không?”

Giải thích chuyên gia:  
 Khi bị nói xấu hoặc hiểu lầm, đa số teen dễ phản ứng quá khích. Nhưng muốn trưởng thành trong quan hệ, bạn phải học cách xác minh sự việc trước và chọn giao tiếp có mục đích.  
 Giữ bình tĩnh và thể hiện bản lĩnh sẽ giúp bạn giữ hình ảnh và có quyết định đúng đắn.

### Tình huống 5: Mất lòng vì khác biệt quan điểm

Trong giờ thảo luận nhóm, Nam và Quân có ý kiến trái ngược nhau. Sau buổi học, Quân không nói chuyện với Nam nữa, còn tỏ ra lạnh nhạt.

Nam nên xử lý tình huống này như thế nào?

⸻

A. Gửi tin nhắn nói rằng Quân quá trẻ con khi không chấp nhận ý kiến khác.  
 (Nam nghĩ cần nói thẳng để Quân tự kiểm điểm.)

B. Giả vờ không có chuyện gì, đợi Quân tự hết giận.  
 (Nam thấy im lặng là cách an toàn.)

C. Ngừng làm bạn với Quân vì không chấp nhận được người có tư duy kém.  
 (Nam cho rằng ai không cùng quan điểm thì không thể làm bạn.)

D. Chủ động bắt chuyện lại, thể hiện thiện chí và chia sẻ rằng dù có bất đồng, Nam vẫn tôn trọng Quân.  
 (Sau đó, Nam sẽ quan sát cách Quân phản hồi để hiểu rõ bạn hơn.)

⸻

Đáp án đúng: D

Lời thoại:

“Vừa nãy quan điểm của mình và cậu khác nhau, nhưng mình muốn nói với cậu rằng mặc dù quan điểm của mình và cậu có khác nhau, chúng ta vẫn tôn trọng nhau.”

Giải thích chuyên gia:  
 Trong giao tiếp, khác biệt quan điểm là điều bình thường. Điều quan trọng là cách bạn ứng xử sau đó.  
 Tỏ thiện chí, lắng nghe và giữ thái độ tôn trọng là nền tảng của một mối quan hệ trưởng thành.

### Tình huống 6: Ghen tị vì bạn được nhiều người yêu quý hơn

Minh cảm thấy khó chịu khi bạn thân là An được nhiều bạn khác quan tâm, khen ngợi. Minh bắt đầu ít nói chuyện và dần xa lánh An.

Minh nên xử lý cảm xúc này như thế nào?

⸻

A. Cố tình chỉ trích An để bạn bè đừng thần tượng quá.  
 (Minh nghĩ cần kéo An xuống để mọi người đừng quá tâng bốc.)

B. Tự xa lánh để không bị so sánh nữa.  
 (Minh cảm thấy mối quan hệ này khiến mình tự ti.)

C. Giả vờ vui vẻ nhưng trong lòng thì ghét và đố kỵ.  
 (Minh không muốn mất bạn, nhưng không kiểm soát được cảm xúc.)

D. Nhìn lại bản thân, hiểu rằng mỗi người có điểm mạnh riêng, rồi tìm cách cải thiện bản thân theo hướng tích cực hơn.  
 (Sau đó, Minh có thể vẫn giữ tình bạn, đồng thời phát triển bản thân.)

⸻

Lời thoại nội tâm: “An giỏi thật, chúc mừng bạn ấy. Mình cũng có những điểm mạnh riêng của mình và mình sẽ phấn đấu để điểm mạnh đó được nổi bật hơn nữa.“

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:  
 Ghen tị là cảm xúc phổ biến ở tuổi teen, nhưng nếu không biết xử lý sẽ hủy hoại tình bạn và làm giảm giá trị bản thân.  
 Chuyển hóa ghen tị thành động lực phát triển là dấu hiệu của trí tuệ cảm xúc cao.

### Tình huống 7: Không được bạn trả lại tiền mượn

Linh cho bạn thân mượn một khoản tiền nhỏ để đi dã ngoại. Sau hơn một tháng, bạn vẫn chưa trả và còn né tránh mỗi khi Linh nhắc.

Linh nên làm gì trong tình huống này?

⸻

A. Nhắn tin trách móc gay gắt để bạn biết điều.  
 (Linh nghĩ mình bị xem thường nên cần “dằn mặt”.)

B. Im lặng chịu đựng vì sợ bạn giận.  
 (Linh nghĩ mất tiền còn hơn mất bạn.)

C. Kể với các bạn khác để gây áp lực bắt bạn trả tiền.  
 (Linh nghĩ phải làm vậy bạn mới thấy xấu hổ.)

D. Bình tĩnh hẹn gặp bạn, trao đổi rõ ràng và nhấn mạnh sự tôn trọng lẫn nhau trong mối quan hệ.  
 (Sau đó, Linh tự rút kinh nghiệm trong việc cho mượn tiền.)

⸻

Đáp án đúng: D

Lời thoại:

“Nam ơi, chuyện tớ cho cậu mượn tiền lần trước vẫn chưa thấy cậu nói lại gì cả. Tớ muốn hỏi là bao giờ cậu trả lại tớ tiền. Tớ mong muốn một lịch hẹn cụ thể. Tớ mong rằng mình không phải nhắc lại chuyện này nữa để không ảnh hưởng đến tình bạn.”

Giải thích chuyên gia:  
 Các mâu thuẫn liên quan đến tiền bạc có thể hủy hoại tình bạn nếu xử lý không khéo.  
 Thể hiện sự cương quyết nhưng vẫn tôn trọng là cách xử lý đúng đắn, giúp bạn giữ giới hạn mà không làm tổn thương nhau.

### Tình huống 8: Bị trêu chọc ngoại hình trước đám đông

Trong một buổi hoạt động ngoại khóa, Hòa bị một nhóm bạn trêu chọc vì ngoại hình. Một vài người cười theo, khiến Hòa rất xấu hổ và tổn thương.

Hòa nên phản ứng như thế nào?

⸻

A. Im lặng chịu đựng, coi như chuyện nhỏ.  
 (Hòa sợ nếu phản ứng sẽ bị chọc ghẹo nhiều hơn.)

B. Cười theo để làm dịu không khí, dù trong lòng rất buồn.  
 (Hòa nghĩ nếu giả vờ vui thì sẽ không bị bắt nạt nữa.)

C. Mắng lại thật to để người kia xấu hổ.  
 (Hòa nghĩ phải mạnh mẽ thì mới không bị coi thường.)

D. Giữ bình tĩnh, nói thẳng với nhóm bạn rằng Hòa cảm thấy không được tôn trọng và mong các bạn dừng lại.  
 (Sau đó, Hòa có thể tìm sự hỗ trợ từ người lớn nếu sự việc lặp lại.)

⸻

Đáp án đúng: D

Lời thoại:

“Tớ biết các cậu chỉ đùa, nhưng khi bị trêu như vậy trước mặt mọi người, tớ thấy rất khó chịu. Tớ mong tụi mình có thể tôn trọng nhau hơn để giữ tình bạn tốt đẹp.”

Giải thích chuyên gia:  
 Bắt nạt lời nói là vấn đề nghiêm trọng ở tuổi teen.  
 Biết bảo vệ bản thân bằng cách giao tiếp rõ ràng, thẳng thắn và biết tìm người hỗ trợ là kỹ năng sống cần thiết.

### Tình huống 9: Cảm thấy áp lực khi bạn giỏi hơn mình

Trang học cùng lớp với Phương – một người luôn đạt điểm cao và được thầy cô khen ngợi. Trang cảm thấy tự ti và bắt đầu né tránh Phương.

Trang nên làm gì?

⸻

A. Nói xấu Phương để cảm thấy mình bớt thua kém.  
 (Trang thấy nếu hạ người khác xuống thì mình sẽ thoải mái hơn.)

B. Cố tỏ ra giỏi hơn bằng cách khoe thành tích nhỏ của mình.  
 (Trang muốn chứng tỏ rằng mình cũng có giá trị.)

C. Ngừng chơi với Phương vì cảm thấy bị so sánh.  
 (Trang sợ tiếp xúc sẽ càng thấy tự ti.)

D. Nhìn nhận cảm xúc của mình và học cách lấy bạn làm động lực để phấn đấu, thay vì so sánh tiêu cực.  
 (Sau đó, Trang có thể nhờ Phương giúp đỡ để cùng tiến bộ.)

⸻

Lời nói nội tâm: “Phương được điểm cao thật đấy. Mình phải học hỏi xem bí quyết học tập của bạn ấy là gì để có thể được điểm cao như bạn ấy. Mình biết mình cũng có những thế mạnh riêng của mình.“

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:  
 So sánh là một cái bẫy cảm xúc. Khi biết chuyển cảm xúc ghen tị thành động lực tích cực, bạn sẽ lớn lên rất nhanh.  
 Không ai hoàn hảo, hãy học từ người giỏi hơn và tin vào giá trị riêng của mình.

Tình huống 10: Bị bạn bè rủ rê bỏ học đi chơi

Minh đang có tiết học Toán rất quan trọng vì sắp thi giữa kỳ. Tuy nhiên, nhóm bạn thân lại rủ Minh trốn tiết để đi chơi game và hứa sẽ bao ăn uống. Các bạn còn nói: “Một buổi học thì có sao đâu, đi cho vui!”. Minh phân vân, không biết nên chọn điều gì.

Minh nên xử lý tình huống này như thế nào?

A. Gật đầu đi chơi cho vui, nghĩ rằng học sau cũng được.

(Minh lo nếu từ chối thì sẽ bị cho là nhạt nhẽo, mất lòng bạn.)

B. Nói dối thầy cô là bị mệt để xin nghỉ học rồi đi chơi.

(Minh tin miễn không bị phát hiện thì mọi chuyện sẽ ổn.)

C. Từ chối ngay và mắng bạn là vô trách nhiệm, lười biếng.

(Minh cảm thấy tức giận vì bạn bè rủ rê điều không đúng lúc.)

D. Nói thẳng với nhóm bạn rằng hôm nay Minh cần học, hẹn lần sau đi chơi vào thời điểm phù hợp hơn.

(Minh ưu tiên việc học nhưng vẫn giữ thái độ tôn trọng bạn.)

Đáp án đúng: D

Lời thoại gợi ý:

“Các cậu đi chơi vui nha, nhưng hôm nay mình thực sự cần học để chuẩn bị bài kiểm tra. Hôm khác tụi mình đi chơi bù nha, mình cũng muốn thư giãn cùng mọi người mà.”

Giải thích chuyên gia:

Ở tuổi teen, nhu cầu được chấp nhận và hoà nhập với bạn bè là rất lớn, nên nhiều bạn dễ bị cuốn theo số đông. Tuy nhiên, biết lựa chọn ưu tiên hợp lý và giao tiếp rõ ràng mới thể hiện được sự trưởng thành.

Phản ứng như A hoặc B có thể gây ảnh hưởng lâu dài đến kết quả học tập và đạo đức. Phản ứng như C tuy đúng mục tiêu nhưng thiếu khéo léo, dễ làm rạn nứt tình bạn.

Cách tốt nhất là giữ lập trường cá nhân mà vẫn tôn trọng người khác, từ đó bạn bè cũng sẽ dần tôn trọng quyết định của bạn.

Tình huống 11: Bị body shaming trên mạng

Linh đăng ảnh đi chơi lên mạng xã hội thì có một bạn cùng lớp bình luận: “Mập thế mà cũng dám chụp hình hở vai hả?” Linh đọc được và cảm thấy tổn thương, xấu hổ, muốn xóa tài khoản luôn.

Linh nên xử lý tình huống này như thế nào?

A. Lập tức phản công bằng cách chế nhạo ngoại hình lại của bạn kia.

(Linh cho rằng phải đáp trả thì người khác mới không dám bắt nạt nữa.)

B. Khóc, xóa ảnh và đóng hết mạng xã hội, không dám đăng gì nữa.

(Linh thấy mình thật sự xấu xí và đáng bị chê.)

C. In ảnh và comment đó, đưa lên lớp để bạn kia bị phạt trước mặt mọi người.

(Linh muốn bạn đó biết hậu quả của việc nói lời ác ý.)

D. Giữ bình tĩnh, chụp lại bình luận và nhờ giáo viên/cố vấn tâm lý can thiệp riêng, đồng thời nhắc bản thân rằng ngoại hình không định nghĩa giá trị con người.

(Linh học cách tự bảo vệ mình và không để lời tiêu cực ảnh hưởng quá sâu.)

Đáp án đúng: D

Lời thoại gợi ý:

“Cô ơi, em bị bạn comment tiêu cực về ngoại hình trên mạng, em thấy tổn thương. Em muốn cô hỗ trợ nói chuyện riêng với bạn ấy để tránh lặp lại.”

Giải thích chuyên gia:

Body shaming là một hình thức bạo lực tinh thần. Phản ứng cảm tính hoặc im lặng đều có thể khiến tổn thương sâu thêm. Quan trọng là biết tìm người hỗ trợ, giữ lòng tự trọng và học cách vượt qua lời nói tiêu cực.

Tình huống 12: Mâu thuẫn với bố mẹ vì muốn đi chơi muộn

Nam muốn xin phép đi sinh nhật bạn và về nhà lúc 9h30 tối. Bố mẹ không đồng ý vì lo lắng, chỉ cho về trước 8h. Nam cảm thấy bức xúc vì bạn bè đều được về muộn hơn.

Nam nên xử lý tình huống này như thế nào?

A. Vẫn đi chơi đến 9h30 mà không báo, về nhà mặc kệ bị mắng.

(Nam nghĩ bố mẹ quá kiểm soát, không tôn trọng mình.)

B. Cãi tay đôi với bố mẹ rằng bạn bè đều được phép về muộn.

(Nam hy vọng nếu nói mạnh thì bố mẹ sẽ đổi ý.)

C. Nhắn cho bạn hủy luôn cuộc hẹn, rồi khóc một mình vì tủi thân.

(Nam cảm thấy không ai hiểu được mình.)

D. Ngồi xuống nói chuyện thẳng thắn với bố mẹ, chia sẻ lý do muốn đi và đề xuất phương án đảm bảo an toàn khi về muộn.

(Nam muốn bố mẹ hiểu mình và cùng tìm giải pháp.)

Đáp án đúng: D

Lời thoại gợi ý:

“Con rất muốn đi vì đây là sinh nhật bạn thân. Nếu con hứa giữ an toàn, đi cùng nhóm đông và có thể gọi bố mẹ đón, bố mẹ có thể cho con về muộn hơn chút được không?”

Giải thích chuyên gia:

Tuổi teen cần được trao quyền và trách nhiệm, không phải cứ phản ứng đối đầu hoặc cam chịu. Giao tiếp tích cực, lắng nghe – đề xuất – thương lượng là kỹ năng sống quan trọng giúp teen trưởng thành.

Tình huống 13: Nhóm làm việc không công bằng

Trong nhóm thuyết trình, Hùng phải làm gần hết mọi việc vì các bạn khác đều lười, đùn đẩy. Khi giáo viên khen nhóm làm tốt, các bạn lại lên nhận công như thể ai cũng đóng góp.

Hùng nên làm gì?

A. Báo ngay với giáo viên rằng nhóm không công bằng, kể rõ ai lười.

(Hùng nghĩ mình phải đòi lại công bằng.)

B. Tức giận, bỏ luôn bài thuyết trình sau cùng để nhóm chịu hậu quả.

(Hùng thấy bị lợi dụng và không muốn tiếp tục.)

C. Nhắn tin trách móc từng bạn trong nhóm và cạch mặt họ luôn.

(Hùng thấy không ai xứng đáng làm bạn nữa.)

D. Ghi nhận phần mình làm, trao đổi riêng với giáo viên về sự phân công, đồng thời thẳng thắn chia sẻ với nhóm để đặt lại quy tắc làm việc sau này.

(Hùng muốn vừa công bằng, vừa giữ quan hệ.)

Đáp án đúng: D

Lời thoại gợi ý:

“Cô ơi, em muốn chia sẻ về quá trình nhóm làm việc. Em thấy mình làm phần lớn nội dung, còn các bạn chưa đóng góp đúng như phân công ban đầu.”

Giải thích chuyên gia:

Teen cần học cách vừa bảo vệ quyền lợi cá nhân, vừa giữ văn hóa làm việc nhóm. Không nên im lặng chịu đựng cũng không nên gay gắt mà làm hỏng tập thể. Phản ánh đúng cách và xây dựng lại nguyên tắc là hướng đi trưởng thành.

Tình huống 14: Có cảm tình với người bạn thân của mình

An bắt đầu có cảm tình với Khoa – bạn thân đã chơi chung từ nhỏ. Nhưng An sợ nếu thổ lộ, tình bạn sẽ không còn như trước. An cảm thấy rối bời.

An nên làm gì?

A. Gửi tin nhắn thổ lộ ngay lập tức để khỏi băn khoăn.

(An nghĩ thà nói ra còn hơn giữ mãi trong lòng.)

B. Cố tình xa lánh Khoa để dần “quên” cảm xúc.

(An sợ bị phát hiện nên tránh mặt luôn.)

C. Hỏi dò Khoa xem cậu ấy có thích ai không để “thăm dò tình hình”.

(An muốn biết cơ hội của mình trước khi làm gì.)

D. Dành thời gian suy nghĩ kỹ xem cảm xúc là thật sự hay chỉ thoáng qua, sau đó cân nhắc cách chia sẻ phù hợp, nhẹ nhàng.

(An muốn giữ tình bạn nhưng cũng thành thật với cảm xúc của mình.)

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:

Tình bạn chuyển thành tình cảm là chuyện phổ biến tuổi teen. Tuy nhiên, điều quan trọng là hiểu rõ cảm xúc của mình trước khi hành động. Nếu muốn thổ lộ, cần chọn thời điểm và cách nói phù hợp, đồng thời sẵn sàng chấp nhận cả kết quả tốt hoặc không như ý.

Tình huống 15: Chứng kiến bạn gian lận trong kỳ thi

Trong giờ kiểm tra, Vy thấy bạn ngồi cạnh đang dùng phao thi. Giáo viên không phát hiện. Vy bối rối vì không biết có nên báo hay không.

Vy nên làm gì?

A. Làm lơ vì “không phải chuyện của mình”.

(Vy không muốn bị gọi là “mách lẻo”.)

B. Báo ngay với giáo viên tại chỗ để bạn kia bị bắt quả tang.

(Vy nghĩ phải công bằng, không thể để bạn gian lận.)

C. Nhắn tin trách móc bạn sau buổi thi, nói rằng hành động đó là sai.

(Vy nghĩ cứ nói riêng là đủ.)

D. Không báo ngay trong giờ nhưng sau buổi thi nên gặp riêng giáo viên để phản ánh về việc gian lận, đồng thời góp ý nhẹ với bạn.

(Vy không đồng tình với gian lận nhưng cũng tôn trọng sự riêng tư.)

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:

Teen cần học cách tôn trọng nguyên tắc mà không phán xét người khác. Gian lận là sai, nhưng cách xử lý cần vừa nguyên tắc, vừa tế nhị.

Báo giáo viên riêng sau giờ là hợp lý vì không làm bạn mất mặt, nhưng vẫn giữ được công bằng.

Tình huống 16: Bị nói xấu sau lưng

Thảo nghe được một bạn trong lớp nói xấu mình với người khác, rằng Thảo "giả tạo, hay làm màu". Dù ngoài mặt vẫn thân thiện, Thảo cảm thấy tổn thương và thất vọng.

Thảo nên làm gì?

A. Đăng trạng thái ẩn ý trên mạng xã hội để bạn kia thấy và “biết thân”.

(Thảo muốn bạn đó biết mình đã biết hết.)

B. Nhờ bạn bè đi hỏi lại xem vì sao người kia lại ghét mình.

(Thảo cảm thấy cần biết nguyên nhân.)

C. Im lặng, không nói gì nhưng âm thầm ghét lại và tránh mặt luôn.

(Thảo không muốn “drama”.)

D. Hẹn gặp riêng người bạn đó, hỏi thẳng và bình tĩnh bày tỏ cảm xúc của mình khi biết chuyện.

(Thảo muốn giải quyết dứt điểm nhưng văn minh.)

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:

Đối mặt với lời nói xấu đòi hỏi sự tự tin và khả năng giao tiếp cảm xúc.

Đôi khi người khác nói xấu do hiểu lầm hoặc ghen tị. Gặp mặt riêng giúp xác minh thông tin, giải toả hiểu lầm và thể hiện sự trưởng thành.

Tình huống 17: Áp lực vì thành tích học tập

Hà là học sinh giỏi nhiều năm. Gần đây Hà thấy mệt mỏi, không còn hứng thú học nhưng bố mẹ vẫn kỳ vọng Hà phải luôn đạt điểm cao. Hà lo sợ mình sẽ làm bố mẹ thất vọng.

Hà nên làm gì?

A. Giả vờ vẫn ổn, tiếp tục học đến kiệt sức để không ai thất vọng.

(Hà không dám nói ra vì sợ bị cho là yếu đuối.)

B. Buông xuôi mọi thứ, điểm thấp cũng kệ luôn.

(Hà nghĩ có lẽ mình không giỏi như mọi người tưởng.)

C. Cãi nhau với bố mẹ rằng họ ép buộc quá nhiều.

(Hà muốn được tự do hơn.)

D. Chủ động chia sẻ với bố mẹ và thầy cô về cảm giác căng thẳng, xin được giảm áp lực và nghỉ ngơi một chút.

(Hà học cách chăm sóc sức khỏe tinh thần.)

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:

Áp lực thành tích là vấn đề phổ biến. Quan trọng là teen cần biết tín hiệu căng thẳng và chủ động tìm sự hỗ trợ.

Sự thành công không đến từ việc ép mình quá mức, mà từ việc hiểu và tôn trọng giới hạn bản thân.

Tình huống 18: Không được chọn vào đội tuyển dù đã cố gắng

Tuấn rất mong được chọn vào đội bóng trường, đã tập luyện suốt tháng. Nhưng kết quả là cậu bị loại. Tuấn cảm thấy mình kém cỏi, thất vọng và muốn từ bỏ luôn môn thể thao này.

Tuấn nên làm gì?

A. Nghĩ rằng mình không có năng khiếu và bỏ luôn không chơi nữa.

(Tuấn cảm thấy bị xúc phạm.)

B. Trách thầy huấn luyện thiên vị, nói xấu thầy với bạn bè.

(Tuấn nghĩ mình xứng đáng hơn nhiều người được chọn.)

C. Tỏ ra không quan tâm, nhưng trong lòng lại buồn bực mãi.

(Tuấn không muốn ai thấy mình yếu đuối.)

D. Chấp nhận kết quả, xem lại quá trình luyện tập, hỏi thầy về điểm cần cải thiện và tiếp tục cố gắng ở lần sau.

(Tuấn chọn trưởng thành từ thất bại.)

Đáp án đúng: D

Giải thích chuyên gia:

Không phải nỗ lực nào cũng có kết quả ngay lập tức. Nhưng thất bại là bài học cần thiết để trưởng thành.

Biết chấp nhận, đánh giá lại và tiếp tục phấn đấu là phẩm chất của người có tinh thần vững vàng.

Nếu bạn muốn, mình có thể chuyển toàn bộ thành file PDF đẹp mắt hoặc slide trình chiếu để bạn dùng cho lớp học, hoạt động ngoại khóa hoặc đào tạo. Bạn muốn dạng nào?

Tình huống 19: Bị bạn bè rủ thử chất kích thích tại buổi tiệc

Tại buổi tiệc sinh nhật, một nhóm bạn đưa cho Quân một viên thuốc lạ, bảo đó là “thuốc tăng cảm giác, thử đi vui lắm”. Quân thấy lo nhưng cũng sợ bị chê là “nhát” nếu từ chối.

Quân nên làm gì?

A. Cầm viên thuốc rồi giấu đi, giả vờ đã dùng.

(Quân muốn né tránh mà không làm mất mặt bạn.)

B. Thử một chút vì tò mò và để không bị coi là “kém chơi”.

(Quân nghĩ thử một lần không sao.)

C. Từ chối dứt khoát, rời khỏi nhóm đó và tìm người bạn tin cậy.

(Quân đặt sự an toàn lên trên hết.)

D. Tức giận, mắng luôn cả nhóm và đăng chuyện lên mạng.

(Quân muốn dằn mặt để nhóm đó không dụ người khác nữa.)

Đáp án đúng: C

Giải thích chuyên gia:

Ở tuổi teen, áp lực từ bạn bè có thể khiến nhiều người đưa ra quyết định nguy hiểm.

Biết nói "không" và giữ lập trường trước các hành vi gây hại là một kỹ năng sống quan trọng. Cần chọn môi trường bạn bè lành mạnh, tôn trọng giá trị của bản thân.