

# Những

# Giátr!

# S Ö M J S Cho tuổi trẻ

Living Values Activities for Young Adults



NANE TILLMA

# **Table of Contents**

```
LỜI GIỚI THIỀU
Đưa trẻ vào đời bằng giá trị sống
PHẦN MỞ ĐẦU
    PHẦN 1
TIẾN TRÌNH SINH HOAT NHÓM
    PHẦN ĐỊNH HƯỚNG
    PHÄN 2
NHỮNG HOAT ĐÔNG GIÁ TRI SỐNGTRONG GIÁO DUC CON
TRÉ
HÒA BÌNH
    Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi
    Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3
    đến 7 tuổi
    Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên
    Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8
    đến 14 tuổi
    Hướng dẫn thực hiện Bản đồ Tâm trí
TÔN TRONG
    Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi
    Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3
    đến 7 tuổi
    Em và hình bóng
    Em và hình bóng
    Con báo Lily
    Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi trở lên
    Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8
    đến 14 tuổi
```

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

### YÊU THƯƠNG

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

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

Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương

Nhiều loại trái tim

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

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

Hình dung về một thế giới yêu thương

## HANH PHÚC

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

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

Những lời chúc tốt đẹp

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

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

Điều gì làm nên hạnh phúc

Lời nói và những chú kỳ lân

Nói với chính mình

### TRUNG THỰC

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

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

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

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

Môt phút can đảm

## KHIỆM TỐN

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

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

Những nhân vật hoạt hình khiêm tốn

Cùng chia sẻ về các nhân vật hoạt hình

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

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

Những nhân vật anh hùng có đức tính khiêm tốn

Cách người anh hùng nói

## TRÁCH NHIỆM

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

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

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

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

Những chỉ dẫn về trách nhiệm

Trách nhiệm là "Nói đi đôi với làm"

Những câu chuyện

Chia sẻ công việc

Trách nhiệm của bản thân

Trách nhiệm ở gia đình

Câu chuyện "Khu vườn bị bỏ quên"

Trách nhiệm đối với toàn cầu

Vô trách nhiệm

Trách nhiệm đối với người khác và xã hội

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

Tôi tin tưởng

Một vở kịch

Một chương trình

Tuấn Bi muốn có một con chó

## GIẢN DI

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

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

Niềm vui giản dị

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

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

Giản dị là sống một cách tự nhiên Giản dị là đẹp

### KHOAN DUNG

Dành cho các bâc cha me có con từ 2 đến 7 tuổi

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

Thích mình – Ngay cả khi mình phạm lỗi

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

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

# HỢP TÁC

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

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

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

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

## TỰ DO

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

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

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

### ĐOÀN KẾT

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

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

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

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

### PHẦN 3

# CÁC KỸ NĂNG LÀM CHA MỆ

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 chiệm 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 nhiệ `u vào việc học cách để *làm* (doing), chuẩn bị cho mưu sinh trong tương lai. Nhưng bên cạnh những kỹ năng số ng vố n rấ t quan trọng ấ y, trẻ cũng câ `n biế t nên số 'ng (being) ra sao. Có nghĩa là làm thế ' nào để ứng phó trước nhiệ `u tình huố 'ng, quản lý cảm xúc, học cách giao tiế 'p, ứng xử với mọi người, giải quyế 't mâu thuẫn trong mố i quan hệ và thể hiện bản thân một cách tích cực, lành mạnh.

Nế u trẻ không có nề n tảng giá trị số ng rõ ràng và vững chấ c thì dù được học nhiề u kỹ năng, trẻ cũng không biế t cách sử dụng hợp lý, mang lại lợi ích cho bản thân và xã hội. Từ đó, trẻ sẽ không biế t cách tôn trọng bản thân và người khác.

Có nề n tảng giá trị số ng, trẻ sẽ không bị lôi cuố n bởi những giá trị vật chấ t trong việc định hình mục đích số ng. Giá trị số ng giúp chúng ta cân bă ng lại những mục tiêu vật chấ t.

Theo UNESCO, 8 tuổi đã là quá trễ. Vì đế n độ tuổi này trẻ đã hình thành cho mình phâ n lớn các giá trị; trừ phi có sự thay đổi sâu sắ c về trải nghiệm trong đời, nế u không thì khó mà lĩnh hội thêm giá trị sau độ tuổi này. Trẻ từ dưới 2 tuổi đã bắ t đâ u tiế p thu từ môi trường số ng xung quanh, như giọng nói của người lớn khi trò chuyện với trẻ, cách thức tiế p xúc với trẻ, tranh ảnh treo trong phòng... tấ t cả đề u tác động để n sự phát triển của trẻ.

Nhiê u phụ huynh cũng tỏ vẻ ngâ n ngại ră ng con họ còn quá nhỏ thì làm sao biế t về giá trị số ng. Tuy trẻ chưa thể diễn đạt bă ng ngôn ngữ những gì mình cảm nhận được, nhưng chặ c chặ n người lớn sẽ ngạc nhiên trước hiểu biế t và cảm nghiệm của chúng về

giá trị. Điê `u chúng ta nên làm là giúp trẻ gọi tên giá trị ra để các giá trị trở nên rõ ràng hơn. Chẳng hạn như bă `ng cách hướng dẫn trẻ trao cây bút cho bạn, chúng ta đang dạy cho trẻ biế ´t cách sẻ chia hoặc hợp tác.

Việc truyê `n đạt những kỹ năng, kiế ´n thức vê `cuộc số ´ng, cha mẹ có thể tin cây vào giáo viên ở trường. Còn với giá trị số ´ng lại khác, cha mẹ có tâ `m ảnh hưởng đáng kể đế ´n con cái vì khi nhìn thấ ´y 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 nguô `n 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 điề `u tưởng chừng nhỏ nhặt như thế ´ lại có sức tác động lớn, dẫn đế ´n thói quen thiế ´u trung thực về sau.

Từ giáo dực (education), gố c Latin (e-ducere) có nghĩa là khơi dậy những gì đã có sẵn ở mỗi người. Theo đó, chúng ta câ n hiểu mình đang hướng dẫn về giá trị, giúp khơi dậy những giá trị cố t 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 chố ng đố i lại những điể u giáo viên nói với chúng. Không phải chúng bấ t kính với thấ y cô, nhưng ở độ tuổi này điề u đó thật khó tránh khỏi. Tuy nhiên chúng có thể tự tìm tòi khám phá các giá trị dưới sự dẫn dắ t và hỗ trợ của người điề u phố i, hướng dẫn các hoạt động giá trị.

Ngoài ra, một phâ`n không thể thiế´u của chương trình giáo dục giá trị số ng là việc tạo lập bâ`u không khí dựa trên các giá trị để học sinh cảm thấ y an toàn, có giá trị, được yêu thương, thấ u hiểu và được tôn trọng. Nhiê`u nghiên cứu giáo dục cho thấ y nế u trẻ mang nỗi sợ hãi hay căng thẳng, não bộ sẽ rấ t khó tiế p nhận thông tin. Còn khi trẻ cảm thấ y an toàn, thoải mái, chúng có thể tiế p thu được nhiê`u hơn.

Mô hình giáo dục giá trị số ng không khuyế n khích việc đánh mă ng hay ngược đãi về thân thể mà hướng đế n hình thức kỷ luật tích cực, nghĩa là khi trẻ phạm lỗi hãy khuyế n khích chúng nhận sai là m, rút ra bài học kinh nghiệm.

Nế u cha mẹ chú ý vào hành vi tiêu cực của trẻ – dưới hình thức đánh đập hoặc la mă ng – chỉ trong 20 giây thôi, sự chú ý â y càng củng cố thêm cho kiểu hành vi bạo hành. Nế u trẻ đang bị rố i loạn về hành vi cư xử, giá trị số ng có một hoạt động được gọi là *Thời gian Tạm lă ng*, giúp trẻ tạm thời rút khỏi môi trường lớp học hay môi trường gia đình để đi đế n một nơi trẻ có thể ngô i tĩnh lặng, ngẫm lại những điể u mình đã làm mà có những điể u chỉnh thích hợp.

### Cô Trish Summerfield

Cố vấ n chương trình LVE (Trích từ báo *Tuổi Trẻ*, ngày 19/07/2009)

# PHẦN MỞ ĐẦU

Trẻ em đang là mố i quan tâm hàng đâ u của xã hội bởi các em là đố i tượng bị ảnh hưởng nhiệ u nhấ t từ các vấ n đề xã hội, nạn bạo hành và thiế u tôn trọng. Hâ u hế t các bậc cha mẹ có con nhỏ đề u mong muố n tìm ra những cách thức để giúp con mình tự tin hòa nhập tố t với xã hội. Các bậc cha mẹ có con ở độ tuổi thanh thiế u niên thường hay gặp khó khăn trong giao tiế p và trong mố i quan hệ với con. Đôi lúc, họ không biế t làm thế nào để giúp con khi trẻ chạm trán với những vấ n đề của riêng trẻ. Cha mẹ lo sợ con mình sẽ bị ảnh hưởng bởi những bâ u bạn xấ u. Họ muố n 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 Số ng (LVE)** đã soạn thảo tài liệu *Những Giá trị Số ng trong Giáo dục Con trẻ* với mục đích giải tỏa những mố i 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, đô ng thời tìm hiểu các giá trị của riêng mình, từ đó củng cố thêm kiế n thức về các kỹ năng nuôi dạy con tích cực, thực tế và hiệu quả.

Những Giá trị Số ng trong Giáo dục Con trẻ thường do tập huấ n viên có kinh nghiệm hướng dẫn và cung cấ p một tiế n trình để qua đó cha mẹ có thể tìm hiểu về các giá trị số ng và những mong ước của họ đố i với con. Những buổi sinh hoạt định hướng này được thiế t 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 nhấ t đố i với họ;

- Xác định những giá trị mà họ muố n truyề n đạt cho con;
- Nhận thức con nên tiế p thu những giá trị như thế nào;
- Nâng tâ m hiểu biế t và củng cố các kỹ năng dạy con vê các giá trị.

Các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ sẽ được yêu câ`u suy nghĩ, sáng tạo và số ng đúng theo giá trị mà họ muố n con em mình quan tâm. Ngoài ra, họ còn được chỉ dẫn phương pháp lô ng ghép các giá trị vào việc nuôi dạy con. Họ có thể tiế n hành các hoạt động khám phá về giá trị cùng con.

# Thời gian sinh hoạt nhóm

Tùy theo nhu câ`u của cả nhóm mà tập huấ n 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 nhiê`u buổi sinh hoạt khác. Câ`n tố i 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

Cuố n tài liệu gố m 3 phâ n này dành cho các tập huấ n viên và các cha mẹ sử dụng khi tham gia tập huấ n. Ở phâ n 3, nội dung chủ yế u xoay quanh các kỹ năng làm cha mẹ. Phâ n này câ n được hướng dẫn từ một tập huấ n viên am hiểu vê những vấ n đề liên quan để n sự phát triển của trẻ.

Tâ t cả các buổi tập huấ n giảng dạy chương trình *Những Hoạt* động Giá trị Số ng dành cho Cha Mẹ đề u không tính phí. Các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ có thể liên hệ đế n văn phòng

Trung tâm Nghiên cứu & Tư vấ n về Giá trị Số ng tại TP. Hồ Chí Minh:

30, đường số 7, Quố c lộ 13, Khu phố 1 (cách câ u 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

# Phâ`n 1 - Tiê´n trình sinh hoạt nhóm

Tiế n trình sinh hoạt nhóm là những buổi thảo luận trong một bâ `u không khí dựa trên các giá trị. Tập huấ n 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 tiế p theo.

# Phâ`n 2 - Những Hoạt động Giá trị Số ng trong Giáo dục Con trẻ

Phâ`n này trình bày các nội dung được đưa vào sử dụng trong suố t tiế n trình sinh hoạt nhóm. Những Hoạt động Giá trị Số ng trong Giáo dực Con trẻ được bổ sung và xây dựng dựa trên những hoạt động giá trị số ng soạn thảo cho trẻ và thanh thiế u niên, bao gồ m: Hòa bình, Tôn trọng, Yêu thương, Hạnh phúc, Trung thực, Khiêm tố n, Trách nhiệm, Giản dị, Khoan dung, Hợp tác, Tự do và Đoàn kế t. Những hoạt động trong phâ n này được đề nghị sử dụng khi:

**Họp mặt nhóm**– bao gô m những hoạt động được thiế t 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 giố ng như cách con em họ cảm nhận hoặc thể hiên.

**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 đề `u 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 điề `u chỉnh sao cho phù hợp với trẻ 2 tuổi. Nghiên cứu cho rặ `ng trẻ có khả năng tiế ´p thu ngay khi còn trong bụng mẹ, do đó nên tiế ´n hành những hoạt động này càng sớm càng tố ´t. Sẽ có ích hơn nế ´u cha mẹ có con sơ sinh và 1 tuổi tham gia chung với nhóm cha mẹ có con chập chững biế ´t đi.

# Phâ n 3 - Các kỹ năng làm cha mẹ

Phâ `n này đê ` cập đế ´n những mố ´i 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 điề `u phố ´i của một người có kinh nghiệm. Với tập huấ ´n viên nào chưa từng đứng lớp *Kỹ năng làm cha mẹ*, thì phâ `n này bao gô `m những vấ ´n đề ` cụ thể thường do các cha mẹ nêu ra. Các kỹ năng làm cha mẹ bao gô `m:

- 1. Nhận ra Tâ`m 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. Lă ng nghe tích cực
  - 5. Thiế t lập nề nế p

- 6. Nghĩ kỹ trước khi nói "Không"
- 7. Dành thời gian để số ng là chính mình, để chiếm nghiệm và để vực dậy tinh thâ n
  - 8. Luôn bình tĩnh, yêu thương và giao tiế p thân thiện
  - 9. Thời gian Tạm lắ ng để suy nghĩ & Giao tiế p Hiệu quả

Theo quan điểm của các bậc cha mẹ và tập huấ n viên, một nhóm sinh hoạt lý tưởng là nhóm bao gồ m các cha mẹ có con em cùng độ tuổi. Tuy nhiên, những chủ đề sinh hoạt này vẫn sẽ thích hợp cho tấ t cả mọi đố i tượng.

# Những lưu ý dành cho Tập huấ n viên

Sách Những Giá trị Số ng trong Giáo dục Con trẻ cung cấ p đâ y đủ các thông tin câ n thiế t giúp người điề u phố i tổ chức các lớp học giá trị số ng cho các bậc cha mẹ và những người chăm sóc trẻ. Chúng tôi đề nghị tập huấ n viên có kinh nghiệm trong việc hướng dẫn các nhóm cha mẹ hãy tham gia khóa tập huấ n của chương trình LVE dành cho cha mẹ. Với tập huấ n viên đã thực hiện các hoạt động giá trị số ng cho các nhóm cha mẹ vài lâ n, họ có thể học hỏi và rút ra nhiề u kinh nghiệm để chia sẻ với những tập huấ n viên khác ở địa phương. Các tập huấ n viên có thể gặp nhau theo nhóm nhỏ, xem lại tài liệu, thảo luận những câu hỏi và những vấ n đề phát sinh trong quá trình sinh hoạt ở địa phương mình. Khi một tập huấ n viên có nhiề u kinh nghiệm hơn, người ấ y được khuyế n khích tạo một mạng lưới để chia sẻ những gì mình học được trong suố t tiế n trình này.

Tập huấ n viên hay trưởng nhóm có vai trò then chố t trong việc xây dựng tinh thấ n chung cho các buổi thảo luận. Chấ p nhận các thành viên trong nhóm, nhìn vào những điể u tích cực và biế t tôn

trọng lẫn nhau chính là nhân tố câ `n thiế t để mọi thành viên đề `u cảm thấ y an toàn. Trân trọng và đánh giá cao từng lời góp ý là quan trọng bởi điề `u này không chỉ tạo ra một môi trường học hỏi phong phú mà còn củng cố thái độ chấ p nhận từ phía các cha mẹ và nhìn nhận các giá trị của riêng họ. Trong môi trường học tập của người lớn, điề `u câ `n thiế t là rút ra những bài học trải nghiệm từ người tham dự, để họ tiế p thu theo cách thức riêng và theo những mô hình tham khảo.

Nhận biế t động lực của nhóm và sự tương tác giữa những người trưởng thành là khía cạnh then chố t trong việc điể u phố i. Ví dụ, một tập huấ n viên chuyên nghiệp sẽ không thúc ép bấ t cứ thành viên nào trong nhóm phải hát một bài hát thiế u nhi nế u mọi người đề u cảm thấ y không thoải mái với nhau.

Đặc biệt ở phâ n các kỹ năng làm cha mẹ, tập huấ n viên câ n 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 bấ t cứ kỹ năng nào, tập huấ n viên câ n đưa ra những đề tài, những mố i quan tâm và chia thành nhiê u nhóm thảo luận; tuy nhiên hãy quân bình đúng mực giữa khuyế n khích các thành viên trong nhóm chia sẻ ý kiế n, quan điểm cùng kinh nghiệm với sự hướng dẫn và đưa ra những "chiế n lược" làm cha mẹ hiệu quả.

Ở phâ`n sau, có một số dâ´u hiệu dành cho tập huâ´n viên như sau:

... Dấ u ba chấ m là yêu câ u Dừng

..... Dâ u sáu châ m là yêu câ u các cha mẹ chia sẻ

Những trưởng nhóm có kinh nghiệm đề `u hiểu ră `ng những chia sẻ từ phía cha mẹ là câ `n thiế t và quý giá trong quá trình học. Chia sẻ và lă ´ng nghe giúp họ nhận ra mỗi người đề `u có những hy vọng,

những nỗi sợ và những thử thách riêng. Cách tiế p cận các giá trị được đề nghị ở đây giúp người tham dự tự nhận ra ră ng họ đã biế t câu trả lời.

# Tập huấ n viên và cha mẹ - Chia sẻ với thế giới!

Các tập huấ n viên và các bậc cha mẹ được khuyế n 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 huấ n viên và cha mẹ khác trên thế giới qua website: <a href="www.giatricuocsong.org">www.giatricuocsong.org</a> hoặc gởi bài đóng góp để n tập huấ n viên quố c gia nơi bạn sinh hoạt.

Đánh giá hàng năm: Một phâ `n quan trọng của bấ ´t cứ chương trình nào cũng là phâ `n đánh giá. Bảng đánh giá chương trình và sự quan sát của bạn đố ´i với những thay đổi ở trẻ là rấ ´t quan trọng. Vui lòng báo cho tập huấ ´n viên LVE quố ´c gia biế ´t bạn đang sử dụng LVE và bạn sẽ được gửi một bảng đánh giá dành cho giáo dục viên. Hoặc bạn có thể lấ ´y mẫu đánh giá này trên trang web của chương trình.

Mong ră ng bạn sẽ thích những giá trị số ng. Chân thành cảm ơn!

# PHẦN 1

# TIẾN TRÌNH SINH HOẠT NHÓM

# PHẦN ĐỊNH HƯỚNG

Trước mỗi buổi sinh hoạt, tập huấ n viên nên lập ra một danh sách hoặc những tấ m áp phích về các giá trị sẽ khám phá và chuẩn bị nhạc nhẹ, một tờ giấ y khổ lớn hoặc bảng.

## Giới thiệu

Tập huấ n viên giới thiệu về bản thân mình.

Yêu câ`u các cha mẹ hay người chăm sóc trẻ tự giới thiệu về mình. Tập huâ´n viên có thể yêu câ`u hai người tham dự phỏng vâ´n 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 mấ´y 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 cuố n *Hướng dẫn Tập huâ n dành cho Giáo dục viên LVE* như "Nế u tôi là một con vật, tôi sẽ là con...". Mỗi người câ n nghĩ đế n một con vật ưa thích của họ và một giá trị hay phẩm chấ t mà họ coi trọng nhấ t ở con vật đó. Phát cho mỗi người một tờ giấ y trắ ng và một cái kẹp giấ y (có thể dùng băng dính). Yêu câ u họ viế t tên con vật ấ y (chữ hoa) vào nửa phâ n đã u trang giấ y và một giá trị hay phẩm chấ t của nó vào nửa phâ n đười. Giải thích ră ng mỗi người sẽ phải cài

(dán) tờ giấ y của mình lên lưng của một người khác mà không để họ biế t nội dung.

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

Khi người tham gia hiểu những chỉ dẫn của trò chơi, yêu câ`u họ cài (dán) tờ giâ´y của họ vào lưng một người khác mà không cho người â´y biê´t nội dung. Mở nhạc nhẹ khi trò chơi bă´t đâ`u và tiê´p tục bật nhạc 10 đê´n 15 phút hoặc cho đê´n khi tiê´ng ô`n lă´ng xuô´ng vì mọi người đã đoán ra những gì được viê´t trên lưng họ.

# Lựa chọn khác

Yêu câ`u người tham gia viế t tên một sứ giả hòa bình hay một vị anh hùng nào đó của họ và giá trị họ ngưỡng mộ ở người â´y. Hoặc yêu câ`u họ viế t ra giá trị họ ưa thích lên phâ`n trên tờ giâ´y và một biểu tượng cho giá trị â´y ở phâ`n dưới của tờ giâ´y. Sau đó, cho chơi giô´ng cách thức trên.

# **BÔ** I CẢNH

Nế u đây là buổi họp nhóm đâ u tiên, tập huấ n viên câ n giới thiệu một vài thông tin vê chương trình LVE.

LVE là một chương trình giáo dục các giá trị, cung cấ p nhiề u loại hình hoạt động mang tính trải nghiệm về giá trị và những phương pháp thiế t thực để các giáo viên và tập huấ n viên có thể giúp trẻ, thanh thiế u niên khám phá và phát huy 12 giá trị xã hội và cá nhân cố t lõi: Hòa bình, Tôn trọng, Yêu thương, Hạnh phúc,

Trung thực, Khiêm tố n, Trách nhiệm, Giản dị, Khoan dung, Hợp tác, Tự do và Đoàn kế t. 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 chiế n tranh. Tính đế n tháng 3 năm 2000, LVE đã được ứng dụng tại hơn 1.800 địa điểm ở 64 quố c gia.

# Hiện nay, LVE có sáu quyển sách đã được dịch ra tiế ng Việt:

Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 đế n 7 tuổi

Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 đế n 14 tuổi

Những Giá trị Số ng dành cho Tuổi trẻ

Những Giá trị Số ng trong Giáo dục Con trẻ – Tài liệu hướng dẫn dành cho tập huấ n viên

Hướng dẫn tập huấ n Giáo dục viên LVE

Những Hoạt động Giá trị Số ng dành cho Người tị nạn và Trẻ em bị ảnh hưởng bởi chiế n tranh

LVE là một sự hợp tác giữa các nhà giáo dục toàn câ`u và là một tổ chức tự nguyện, với sự tham vâ´n của Ban Giáo dục UNICEF.

**Mục đích** của LVE là cung cấ p những nguyên tặ c hướng dẫn và những công cụ cho sự phát triển của một con người toàn diện, biế t ră ng mỗi cá nhân đề u có nhiề u mặt: thể chấ t, trí tuệ, cảm xúc và tinh thầ n.

### Mục tiêu của LVE là:

• Giúp mỗi cá nhân suy nghĩ, cảm nhận và ứng dụng thực tế các giá trị vào các mố i quan hệ với bản thân, người khác, cộng đô ng và

rộng hơn là thế giới.

- Đào sâu những hiểu biế t, động cơ thúc đẩy và trách nhiệm để xã hội và cá nhân đưa ra những lựa chọn tích cực.
- Truyê `n cảm hứng cho các cá nhân chọn lựa những giá trị tinh thâ `n, đạo đức, xã hội và của riêng bản thân, đô `ng thời nhận thức những phương pháp thực tế ´để phát triển và đào sâu chúng.
- Khuyế n khích các giáo dục viên, cha mẹ và người chăm sóc xem việc giáo dục như là một cách để cung cấ p cho sinh viên, học sinh triể t lý số ng, qua đó tạo điề u kiện cho sự trưởng thành, phát triển toàn diện và chọn lựa mang tính tổng thể để các em có thể hòa nhập cộng đô ng với sự tôn trọng, tự tin, và có mục đích.

Nhóm các cha mẹ tìm hiểu vê giá trị số ng được xem là một phâ n quan trọng của dự án này bởi họ chính là những người thâ y quan trọng nhấ t và đâ u tiên của con vê các giá trị số ng.

**Suy ngẫm** Khuyế n khích cha mẹ suy ngẫm về những giá trị quan trọng đô i với họ, mở nhạc nhẹ và đọc chậm lời suy ngẫm như bên dưới.

**Giới thiệu:** "Giá trị có ảnh hưởng đế n cuộc số ng ta trong mọi giây phút. Chúng là nguồ n 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 số ng trong sự hài hòa. Nhưng giá trị là gì? Và chúng ta đã phát triển chúng như thế nào? Tôi muố n các anh chị suy ngẫm về những giá trị của mình khi được yêu cầ u nghĩ về một số điể u. Vui lòng viế t ra câu trả lời của anh chị."

• Nghĩ để n một người có ảnh hưởng tích cực để n cuộc đời anh chị. (Dừng lại trong chố c lát)

- Người â´y có những giá trị hay phẩm châ´t nào mà nhờ đó đã tạo nên sự khác biệt cho anh chị? Vui lòng viế´t ra những giá trị hay phẩm châ´t làm người â´y trở nên quan trọng đô´i với anh chị. (Dùng lại một phút)
- Nê u mọi người trên thế giới đề u có những giá trị â y, hoặc thường xuyên thể hiện chúng, thế giới này có khác đi không? (Dừng lại)
- Nghĩ để n những bài hát anh chị yêu thích. Lời của bài hát và điệu nhạc phản ảnh những giá trị nào? Viế t những giá trị â y xuô ng. (Dành ra 2 – 3 phút)
- Nghĩ về `những bài thơ, câu trích dẫn, quyển sách quan trọng đô ´i với anh chị. Các tác phẩm â ´y chuyển tải những giá trị nào? (Dừng ba phút, hoặc nhiệ `u hơn)
- Những hình ảnh nào là quan trọng đố i với anh chị? Nghĩ đế n 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 nhiề `u hơn)
- Nhớ lại những khoảnh khắ c đặc biệt tích cực trong cuộc đời anh chị. Lúc đó anh chị cảm thấ y thế nào và đã thể hiện giá trị gì? (Cho bố n phút, hoặc nhiệ u hơn)
- Nghĩ để n điề `u anh chị thích nhấ t khi làm bố mẹ. Khi nhớ để n những giây phút ấ 'y, anh chị đánh giá cao điề `u gì?

Yêu câ`u 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 đế n 15 phút.

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

Yêu câ`u các cha mẹ chia sẻ. Cho họ đọc to sáu giá trị â´y và viế´t chúng lên một tờ giấ´y khổ lớn. Tóm tắ´t: "Dường như chúng ta có nhiê `u giá trị chung".

Nói: "Cách đây vài năm, có một dự án rấ t thú vị, với tên gọi là **Hợp tác Toàn cầ u vì một Thế giới Tổ t đẹp hơn**. Hàng ngàn nhóm người từ những nề n văn hóa, tôn giáo, tuổi tác và địa vị xã hội khác nhau ở 129 quố c gia cùng được yêu cầ u hình dung về một thế giới tố t đẹp hơn. Họ sẽ cảm thấ y thế nào khi ở trong thế giới đó, các mố i 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 thấ y thế nào?
- Anh chị thích mố i quan hệ của mình trở nên như thế nào?
- Anh chị muố n môi trường số ng của mình trở nên như thế nào?

"Có vẻ như ta không chỉ muố n cùng chung những giá trị trong mố i quan hệ, mà con người ở tấ t cả các nề n văn hóa đề `u có cùng chung những giá trị phổ quát. Tuy nhiên, ta lại không số ng cùng với những giá trị phổ quát ấ 'y. Tiề `n đề ` của chương trình LVE là nề ´u ta số ´ng cùng với những giá trị của mình, ta sẽ tạo nên một thể ´ giới tố ´t đẹp hơn".

• Trong vài phút sắ p tới, ta hãy cùng khám phá xem trẻ em phát triển các giá trị bắ ng cách nào. Giờ, các anh chị hãy nhớ đế n một là n nào đó khi còn nhỏ. Hãy nhớ lại những trải nghiệm khi

anh chị nhận biế t được điể `u được xem là quan trọng đố i với mình. (Mở nhạc và cho họ suy ngẫm trong vài phút)

- Bây giờ, hãy nghĩ về giá trị đâ u tiên trong đời mình. Lúc đó anh chị khoảng bao nhiều tuổi?
- Có anh chị nào muố n chia sẻ không? (Viế t ra câu trả lời của họ)

Những câu trả lời của họ có thể rơi vào nhiê `u loại khác nhau, có thể hô `i đáp: "Vậy là, một số `anh chị đã học cách đánh giá cao giá trị â ´y khi...".

Lưu ý cho tập huấ n viên: Có thể hâ ù hế t mọi người sẽ chia sẻ những trải nghiệm tích cực, nhưng cũng có vài người nhắ c đế n 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 dố i về họ và từ đó họ học được giá trị Trung thực. Hãy ghi chú trải nghiệm này của họ lên giấ y khổ lớn. Nế u muố n, bạn có thể thêm vài câu khơi gợi để thảo luận sâu hơn về trung thực, hoặc để mọi người lắ ng nghe họ...

• Nê u là trẻ, anh chị muố n nói gì với những người lớn trên thế giới? Anh chị muố n họ làm những gì? Anh chị muố n họ đố i xử với mình thế nào?

Để họ trả lời và bạn viế t câu trả lời lên giấ y khổ lớn trong lúc lặp lại, hoặc tóm lược lại nội dung họ nói.

"Tôi nghĩ anh chị vừa mô tả một bâ `u không khí lâ ´y giá trị làm nê `n". Tập huâ ´n viên hãy nói ra câu này khi các cha mẹ nêu ra những ý như: lă ´ng nghe con, yêu thương con, tôn trọng con, để con được vui chơi, đặt ra những giới hạn cho con... Nê ´u họ không nêu ra những điê `u liên quan đế ´n bâ `u không khí dựa trên các giá trị, chỉ câ `n tóm tă ´t 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 đề `u đã trưởng thành. Mọi hy vọng của anh chị ở con đề `u được thực hiện. Các con có những giá trị nào? Vui lòng viế ´t xuố ´ng". Cho họ thời gian để suy nghĩ và viế ´t ra.....

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

Sau đó yêu câ`u các cha mẹ tạo thành nhóm ba hoặc bô´n người để chia sẻ những trải nghiệm và suy nghĩ của họ. Cho họ 10 phút.

Yêu câ`u từng nhóm tường thuật tóm tắ´t trước tập thể. Ghi nhận những chia sẻ và đóng góp của từng nhóm.

# Lựa chọn các giá trị

Bạn có thể yêu câ`u nhóm trả lời nhanh những giá trị họ muô´n khám phá và bạn viê´t lên bảng hoặc giâ´y khổ lớn. Tuy nhiên, hãy luôn bao gô`m trong đó giá trị Hòa bình và Tôn trọng. Đê` nghị nhóm bă´t đâ`u 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. Nế u vậy, bạn nên thảo luận kế hoạch sinh hoạt các giá trị của trường với nhóm các cha mẹ và hỏi xem họ muố n làm theo loạt giá trị đó không. Sẽ rấ t có lợi khi cả trường và gia đình cùng thực hiện một giá trị. Tuy nhiên, nế u cha mẹ quyế t định bắ t đầ u bă ng một giá trị không được chọn, hãy lắ ng nghe, liệt kê lý do và để

họ biểu quyế t. Họ sẽ có thêm động lực để tham gia khi họ có đóng góp trong quyế t định này.

Để kế t 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 ră ng bạn mong được gặp họ vào những buổi tiế p theo để khám phá giá trị......

# MÔ HÌNH 6 BƯỚC CHO PHÂ`N 2 & 3

# Bước 1: Định nghĩa về một giá trị

Chọn giá trị mà nhóm đã quyế t định. Có thể đọc một đoạn ngă n, phù hợp với nội dung sinh hoạt từ tài liệu *Hướng dẫn tập huâ n Giáo dục viên LVE* hoặc một bài thơ, một câu chuyện ngă n 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 hô i của họ lên bảng hoặc giấ y khổ lớn.

# Bước 2: Thảo luận – chúng ta truyề n đạt giá trị này như thể nào?

Hỏi: "Vậy chúng ta truyề `n đạt giá trị này cho các con như thế nào?...... Chúng ta gia tăng trải nghiệm về `giá trị này khi ở nhà...... trong mô ´i quan hệ với các con...... trong giao tiế ´p giữa chúng ta với các con...... trong môi trường gia đình...... trong chính bản thân...... bă `ng cách nào?

Cha mẹ thường đô ng ý ră ng con cái học hỏi từ hành vi cư xử của cha mẹ. Nế u họ không nêu ra vấ n đề này, tập huấ n viên có thể đề cập đế n, bă ng cách nói: "Tấ t cả những gì ta làm đề u mang tính giáo dục về các giá trị. Cách ta giao tiế p với những người khác – những gì ta nói, nói như thể nào và những gì ta làm sau khi

nói. Nế u hôm nay tôi thuyế t 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 điề u từ hành vi của tôi – gian lận vẫn có thể chấ p nhận được". Để cho các phụ huynh bình luận.

# Bước 3: Cùng chơi với giá trị â y

# 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 nhiệ `u hoạt động trong những bài học này. Ở buổi thứ nhấ 't, hãy để cha mẹ thật sự tham gia vài hoạt động dành cho trẻ. Tập huấ 'n viên giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 1 - Nhận ra Tâ `m quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con. Với những giá trị còn lại, chỉ câ `n 1 đế ´n 2 buổi là đủ.

Tham khảo Những Hoạt động Giá trị Số ng trong Giáo dục Con trẻ ở phâ `n 2, trong đó có rấ 't nhiệ `u hoạt động được lấ 'y từ sách Những Giá trị Số 'ng dành cho Trẻ từ 3 để 'n 7 tuổi và từ 8 để 'n 14 tuổi. Các bậc cha mẹ có thể tiế 'n hành vài hoạt động phù hợp với độ tuổi của trẻ. Sẽ rấ 't vui. Hy vọng nhóm sẽ dành ít nhấ 't một nửa thời gian sinh hoạt để chơi và thử nghiệm những giá trị này.

Những hoạt động giá trị số ng để cha mẹ sinh hoạt ở nhà thì ít hơn. Cha mẹ có thể đưa ra những gợi ý của riêng mình. Khuyế n 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 tiế p qua website của chương trình LVE!). Tấ t cả mọi đóng góp đề u 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 biế t từ di sản văn hóa của đấ t nước.

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

Tạo điề ù 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. Nhiề ù 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 huấ n viên chú tâm lă ng 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 huố ng. Những tập huấ n viên từng đứng lớp *làm cha mẹ* trước đó sẽ được chuẩn bị tố t cho những cuộc thảo luận như thể bởi các bậc cha mẹ thường dễ tiế p nhận hơn khi được truyề n đạt theo những cách thiế t thực để giảm xung đột và căng thẳng.

Ban đâ`u, tập huâ´n viên nên hướng dẫn một nhóm nhỏ các cha mẹ. Những kỹ năng làm cha mẹ ở phâ`n 3 sẽ giải đáp những mô´i lo ngại chung của các bậc cha mẹ, đô`ng thời nêu ra cách giải quyế´t những mô´i lo ngại đó. Bạn có thể hướng dẫn chỉ một kỹ năng làm cha mẹ trong buổi sinh hoạt đâ`u tiên, nhưng hãy trình bày theo trình tự như được giới thiệu ở đây.

Tấ t nhiên, tập huấ n viên cầ n nhanh nhạy trong việc nă m bấ t nhu cầ u của nhóm và nên cảm thấ y thoải mái giới thiệu các kỹ năng làm cha mẹ theo nhu cầ u phát sinh. Tập huấ n viên cũng cầ n tinh ý đố i với những vấ n đề thuộc văn hóa và chỉ giới thiệu các kỹ năng làm cha mẹ thích hợp với nhóm, đồ ng thời khéo léo chọn lựa những ví dụ điển hình.

# Bước 5: Kế t thúc mỗi buổi sinh hoạt

Bạn có thể kế t thúc bă ng một hoạt động (tùy chọn) hoặc chúc họ tận hưởng những hoạt động giá trị số ng với các con của họ ở nhà.

# Bước 6: Ở buổi sinh hoạt tiế p theo Điể u gì đã làm được?

Ở buổi sinh hoạt kế tiế p, yêu câ u 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?"...... Lắ ng nghe lời chia sẻ và ghi nhận, khen ngợi cho những cố gắ ng của họ. Nế u cả nhóm đề u thích giá trị này, hãy cho họ thêm vài hoạt động sinh hoạt nữa. Nhóm có thể chọn mở đâ u mỗi buổi sinh hoạt bă ng một trong những bài hình dung về hòa bình.

Khi đã sẵn sàng chuyển sang giá trị tiế p theo, hãy bắ t đâ u với bước 1 là n nữa và thảo luận giá trị đó trong cả nhóm.

# PHẦN 2

# NHỮNG HOẠT ĐỘNG GIÁ TRỊ SỐNG TRONG GIÁO DỤC CON TRỂ

# Dành cho các bậc cha mẹ có con từ sơ sinh đế n 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 tiế p thu của con khi còn ở trong bụng mẹ và họ bắ t đâ u dạy trẻ trước khi bé lọt lòng bà ng cách trò chuyện, đọc to hoặc mở nhạc vừa đủ cho con nghe. Nghiên cứu cho thấ y 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 ră `ng người mẹ có thể nhận biế ´t được tính cách của đứa con trong bụng mình và đứa trẻ có thể nhận biế ´t 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 hấ ´p thụ yêu thương và bình yên.

Khi trẻ chào đời, rấ t câ n có sự tương tác liên tục giữa trẻ và người chăm sóc. Trẻ sơ sinh câ n được vuố t ve, ẵm bố ng, nuôi dưỡng, được ru â u ơ và được chăm sóc với sự kiên nhẫn, yêu thương và nhấ t quán. Sự gắ n bó giữa cha mẹ và con là rấ t câ n thiế t, không chỉ vì mố i quan hệ tố t đẹp mà còn vì sự an nhiên tự tại cả đời của con.

Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững biế t đi đặc biệt rấ t nhạy trước thái độ và cảm xúc của người thường chăm sóc trẻ. Các bé sẽ hô ì đáp lành mạnh bă ng cảm xúc và thể chấ t đố i với sự chăm sóc thương yêu, và hô ì đáp kém đố i với sự cáu kỉnh, bấ t an của người chăm sóc. Trẻ sẽ cảm thấ y khổ sở khi cha mẹ đau khổ, trấ m uấ t, hay giận dữ; và trẻ trở nên ổn định hơn khi cha mẹ không vội vã và lúc nào cũng hạnh phúc.

Chỉ cầ n nhận ra tầ m quan trọng của những gì ta trao cho trẻ ở giai đoạn này, rô i ta sẽ chú ý hơn để n 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 chấ t này (ý này sẽ được nhấ c để n chi tiế t hơn ở Kỹ năng làm cha mẹ 7, phâ n 3).

Cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ nên xem xét những hoạt động sau đây khi mô i quan hệ giữa họ và con phát triển:

- Chơi và đô i 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. Điể `u đó sẽ tự động tạo ra những cảm xúc mà bạn muố n 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 biế t 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 lă m" hoặc "Con mặc đô đẹp quá", mà còn nói ra những giá trị tích cực, hay lô i cư xử tô t của trẻ. Khen ngợi khi

thấ y trẻ đang chơi nhẹ nhàng với một món đô `chơi hay thú nuôi trong nhà.

- Chọn những món đô chơi an toàn, mang lại bình yên những món đô chơi vui nhộn cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ chập chững biế t đi trải nghiệm sự sáng tạo của riêng mình.
- Chơi "Ú òa" với trẻ bă `ng những con rô i. Có những con rô i mang lại nhiệ `u yêu thương. Cho trẻ tận hưởng những phút an bình và yên tĩnh bă `ng một con rô i hình ngôi sao hoặc thiên thâ `n.
- Cẩn thận lựa chọn các loại băng đĩa và phim hoạt hình. Hâ`u hế´t phim hoạt hình đề`u không thích hợp cho trẻ dưới ba tuổi vì mang tính bạo lực. Nhóm cha mẹ có thể cùng trao đổi về` những kênh truyề`n hình mang tính giáo dục với những nhân vật thân thiện và vui nhộn. Chỉ cho trẻ xem ti-vi khoảng một tiế´ng mỗi ngày. Xem hơn 4 tiế´ng mỗi ngày sẽ hạn chế´ sự phát triển của trẻ.
- Không để trẻ sơ sinh nghe những âm thanh đâ y tính bạo lực trên truyê nhình, trên đài, ở chố n công cộng hay những trận cãi vã giữa cha mẹ. Hãy để ý để n trẻ khi các anh chị lớn hay người lớn đang xem phim. Hình ảnh, lời thoại và tiế ng động trong phim có quá "người lớn" so với lứa tuổi của các bé không? Hãy nhận ra những tác động xấ u từ môi trường xung quanh đố i với trẻ. Trẻ dưới ba tuổi chưa có khả năng să p xế p các sự kiện theo thời gian và không gian, nhưng lại thu nhận những tác động cảm xúc từ các sự kiện â y.
- Nế u trẻ sơ sinh có anh hoặc chị còn khá nhỏ, hãy lưu ý quan tâm để n trẻ này nữa. Cha mẹ có thể dán một bản lưu ý trước cửa cho những khách để n thăm nhà. Yêu câ u khách để ý và quan tâm để n anh chị của trẻ trước. Bạn cũng nên để anh chị của trẻ phụ

giữ em và giúp làm những việc nhỏ. Tiế p xúc bặ ng mặ t và trò chuyện với anh chị của trẻ ít nhấ t 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 số ng với trẻ 2 tuổi không?

Vâng, có thể! Tập huấ n viên, cha mẹ và những người chăm sóc trẻ có thể dễ dàng sử dụng những hoạt động trong sách *Những Giá trị* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi. Hãy dùng từ dễ hiểu, giúp các bé một chút và rô ì các bé sẽ hô ì 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 vê hòa bình trong sách *Những Giá trị Số ng cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi* để tham khảo thêm cách giải thích vê hòa bình, hay bình yên, cho trẻ độ tuổi này.
- Tiế p tục bă ng bài tập Hình dung về một Thế giới Hòa bình.
- Áp dụng Kỹ năng làm cha mẹ 1 *Tâ m quan trọng của việc chơi* đùa và *Thời gian ở bên con* trong suố t buổi sinh hoạt vê giá trị hòa bình.

Yêu câ`u các cha mẹ chia sẻ những trải nghiệm của họ khi chơi cùng con vào buổi sinh hoạt kế tiế p. Hỏi:

"Anh chị thấ y thế nào? Chơi với con có vui không? Anh chị đã tìm ra thời gian chơi với con bă `ng cách nào? Tạo ra tinh thâ `n vui chơi có dễ không? Anh chị có nhận thấ y thay đổi nào không?"

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

• Làm và chơi với những con rố i hòa bình (sách *Những Giá trị* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi).

- Nhờ một người đọc lớn *Câu chuyện về `những ngôi sao* (sách *Những Giá trị Số ´ng dành cho Trẻ từ 3 đề ´n 7 tuổi*) cha mẹ có thể kể câu chuyện này cho con nghe vào giờ nghỉ trưa hoặc khi ru trẻ ngủ vào buổi tố ´i. Làm bài tập *Ngôi sao Bình yên*.
- Xem lại bài *Cánh tay là để ôm nhau* (sách *Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi*) và hướng dẫn cho bé các kỹ năng giải quyế t xung đột. Mời các cha mẹ đóng giả làm con và thay nhau tập giải quyế t 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 thấ y trẻ mang về những con rố i hòa bình, cha mẹ có thể vừa trầ m trô vừa trò chuyện với con rố i ấ y. Con rố i có thể xuấ t 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 tấ m khăn trải giường làm mái lê `u. Bạn và trẻ có thể cùng nhau trang trí góc này, dùng những tranh ảnh hay bấ t cứ vật dụng nào mang lại cảm giác bình yên và ấ m áp trong lòng. Góc Hòa bình có thể dùng làm nơi thực hành những bài tập mường tượng vê `hòa bình trước giờ nghỉ trưa hoặc dùng làm nơi để bạn ngô `i hát và chơi đùa cùng các con nhỏ. Những con rố i hòa bình có thể được đặt ở nơi này.
  Đây có thể là nơi giải quyế t những xung đột khi trẻ cãi nhau.
- Cùng trẻ hát những bài vê hòa bình trong khi làm mọi việc. Hát khi đi dạo hay ngô i xích đu.

- Nói cho trẻ biế t khi nào thì trẻ đang "tạo dựng hòa bình". Vào những lúc như vậy, bạn hãy ôm hoặc hôn trẻ như là một phâ n thưởng hòa bình.
- Trong khi làm bánh, hãy ngặ t ra vài viên bột vo tròn để cùng trẻ
  tạo ra những biểu tượng hòa bình, ví dụ như chim bô câu hay
  bấ t 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 vê hòa bình

- Hòa bình là sự yên tĩnh ở bên trong.
- Bình yên là có những cảm giác tố t đẹp ở bên trong.
- Hòa bình là khi mọi người số ng hòa thuận với nhau, không tranh cãi hay đánh nhau.
- Bình yên là những suy nghĩ tố t vê mình và người khác.
- Hòa bình bă t đâ u từ trong mỗi chúng ta.



### Bài hát gọi ý

## Trái đấ t này là của chúng mình

- Trương Quang Lục

Trái đấ t này là của chúng mình

Quả bóng xanh bay giữa trời xanh

Bô câu ơi, tiế ng chim gù thương mê n

Hải âu ơi, cánh chim vòn trên sóng

Cùng bay nào - Cho trái đấ t quay!

Cùng bay nào - Cho trái đấ t quay!

Trái đấ t này là của chúng mình

Vàng trắ ng đen tuy khác màu da

Bạn yêu ơi, chúng ta là hoa quý

Đâ y hương thơm, nă ng tô màu tươi thă m

Màu hoa nào - Cũng quý cũng thơm!

Màu da nào - Cũng quý cũng thơm!

Trái đấ t này là của chúng mình

Cùng xiế t tay, môi thặ m cười xinh

Bình minh ơi, khúc ca này êm â m

Học chăm ngoan, đấ p 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 xuố ng là cánh bướm đậu trên cành hố ng.

#### 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 đê`u.

Nă m tay nhau bă t tay nhau, vui cùng vui múa ca.

Nă m tay nhau bă t tay nhau, vui cùng vui múa đê u.



#### Bài tập hình dung

## Hình dung vê một thế giới hòa bình

Mở nhạc nhẹ và hướng dẫn các bé tưởng tượng bă ng cách đọc chậm những câu sau đây. Nhớ dừng lại một lúc sau mỗi dấ u chấ m lửng (...):

"Mỗi người trong các con đề `u rấ ´t thông minh. Một điề `u thú vị là các con đề `u biế ´t 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 tấ ´t cả mọi người đề `u số ´ng 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 tố t, muôn hoa đua nở... Khu vườn quả thực rấ t đẹp, thảm cỏ mượt như nhung và các con có thể nghe thấ y tiế ng chim hót... Các con ngắ m những con chim bay lượn tự do trên bâ `u trời... Nơi đây tràn ngập cảm giác an toàn và bình yên... Gâ `n đó có một hô `nước nhỏ với những con cá vàng bơi lội tung tăng... Các con ngắ m nhìn đàn cá... Chúng bơi bình thản, chậm rãi... Bây giờ, các con tưởng tượng ra một chiế c ghế đu (hay một cái võng, hoặc bấ t cứ cái gì gâ `n gũi với bé)... Các con đang ngô `i trên chiế c ghế đu â y... Bây giờ, một người mà các con yêu thích nhấ t bước đế n gâ `n các con. Người â ´y vui mừng được gặp các con. Hôm nay, người â ´y thật dịu dàng... và người â ´y đẩy nhẹ chiế c ghế đu... Các con vui sướng ngắ m nhìn khu vườn xinh đẹp từ trên cao... Khi các con bước xuố ng từ chiế c ghế đu, cảm giác bình yên tràn ngập trong lòng, rô `i các con lại thấ ´y mình ngô `i trong phòng học này..."



#### Bài học 4

## Những con rô i tay hòa bình

Bă t đâ u bă ng một bài hát vê 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 dấ u chấ m 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 bắ t đầ u:

"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 nhiề `u cây và những bông hoa đâ`y màu să´c... Khu vườn thật là đẹp... với những thảm cỏ xanh mượt... con có thể nghe được tiế ng chim hót... Con ngặ m nhìn những con chim bay lượn trên bâ`u trời... Con cảm thâ´y thật an toàn và bình yên ở trong khu vườn này... Gâ `n đó còn có một cái ao nhỏ với những con cá vàng đang bơi lội tung tăng... Con bước gâ n đế n bờ ao... có một vài bạn bă ng tuổi con đi đế n bên con... Các bạn vẫy tay chào con... Các bạn â y rủ con cùng chơi... Con đô ng ý... Con và các bạn â y 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 ban khác cũng đang chơi đùa... Tấ 't cả các ban đề `u rấ 't vui vẻ... ở đây, không ai đánh nhau cả... Con vẫn tiế p tục chơi vui vẻ cùng các bạn â y...! Đã để n lúc con phải đi... con và các bạn â y chào tạm biệt nhau... giờ con quay trở lại lớp học của mình ở đây... con vẫn còn giữ nguyên ký ức tươi đẹp â y ở trong tâm trí mình."

#### Thảo luận:

- Theo con hình dung, thì thế giới bình yên â y giố ng thế nào?
- Các bạn nhỏ ở đó đã hành động như thế nào? Các bạn â y nói những gì?
- Các con đã chơi trò chơi nào?
- Các bạn nhỏ ở đó đố i xử với nhau như thế nào?

**Hoạt động:** Hãy làm những con rố i hòa bình với các bé. (Nế u hế t giờ, cô có thể cùng bé tiế p tục làm ở bài học sau). Nói cho bé biế t những con rố i 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 rố i này thật đơn giản. Cô có thể vẽ lên chiế c phong bì nhỏ hay dán con rố i 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 giấ y hình tròn và dán vào một cái que nhỏ. Công phu hơn, bé có thể làm tóc cho những con rố i bă ng chỉ hay len, còn lấ y những mẫu giấ y nhỏ hình tròn hay cúc áo để làm mắ t cho con rố i của mình.



### Bài học 5

## Cùng chơi với những con rố i hòa bình

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

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

Hoạt động: Tiế p tục làm cho xong những con rố i hòa bình (nế u chưa xong ở bài trước). Cô có thể dùng một con rố i trên tay mình để minh họa cho bé. Rô ì dành thời gian cho bé chơi với những con rố i hòa bình của mình. Sau đó, cô hãy mời một nhóm ba hoặc bố n bé lên trước lớp với những con rố i nhỏ trên tay. Cô cũng có một con rố i trên tay và hỏi những con rố i khác xem chúng muố n làm gì. Cứ tiế p tục trò chuyện cùng những con rố i của bé. Sau đó cô có thể cho các bé trình diễn một vở kịch qua những con rố i của các bé.

Kế t thúc bă ng 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

Bă t đâ u bă ng một bài hát vê hòa bình.

**Điểm suy ngẫm:** "Hòa bình là khi mọi người số ng 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 bă ng mẫu câu khác: "Ở một thế giới hòa bình, sẽ không có...".

#### Cô hỏi:

- Các con cảm thấ y thế nào khi cô ôm con vào lòng và nói với con bă ng một giọng ngọt ngào?
- Còn khi ai đó đẩy con hay đánh con, thì con cảm thấ y thế nào?

Cô nói tiế p: "Ở một thế giới hòa bình, cánh tay là để ôm, không phải để xô đẩy nhau". Rô i hỏi các bé: "Cánh tay là để làm gì nào?.... (Để ôm nhau ạ) – Đúng rô i, 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 (đố i với bé nhỏ hơn) một bức tranh về bài học hôm nay.

Kế t thúc bă ng một bài hát về hòa bình.



#### Bài học 11

## Cánh tay là để ôm nhau (tiế p theo)

Mở đâ u bă ng 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 kiế n về một thế giới hòa bình. Chúng ta sẽ hoàn thành mẫu câu giố ng hôm trước: "Ở một thế giới hòa bình..." và mời các bé thêm vào mẫu câu này.

Cô hãy nhă c 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 điề `u quan trọng nữa của hòa bình là các con phải biế ´t nói 'không' đúng lúc. Ví dụ ai đó làm con tổn thương, thì con phải nói cho người đó biế ´t ră `ng con không thích thế ´. Ở những lúc như vậy, các con hãy yêu câ `u người đó dừng lại bă `ng câu nói: 'Mình không thích bạn làm điề `u đó với mình. Cánh tay là để ôm nhau, không phải để đẩy nhau". Cô hãy cho bé tập nhặ ´c lại câu nói này. Ở Việt Nam có nhiề `u cách xưng hô khác nhau, nên cô câ `n phải cho bé tập nhiề `u lâ `n mẫu câu trên và thay thế ´ cách xưng hô cho

phù hợp với từng mố i quan hệ của bé như là: "Cháu không thích khi bác làm điể `u đó với cháu".

**Hoạt động:** Cô tập cho các bé viế t từ "HÒA BÌNH". Hãy tập cho bé viế t chữ in hoa lên giấ y màu và trang trí chữ bă ng những hình hoa hoặc theo ý thích của bé. Đố i với những bé nhỏ tuổi hơn, cô hãy cho bé tô màu chữ H hoặc nguyên từ "HÒA BÌNH" (đã được viế t sẵn).



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

Nế u cô thấ y bé này đẩy bé khác, thì hãy bảo bé bị đẩy nói một cách cương quyế t, nhưng ôn tô n 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."

Nế u cô tập cho bé sử dụng câu nói này ở những bài trước và khuyế n khích bé nói, thì bé có thể tự mình nói được một cách dễ dàng. Theo nguyên tắ c, khi trẻ phát huy được kỹ năng giao tiế p thích hợp, thì xung đột giữa trẻ sẽ giảm đi.

Đố i với những mố i xung đột nghiêm trọng hơn, cô hãy yêu câ u cả hai ngô i xuố ng (ví dụ: hai bé A và B). Sau đó cô hãy theo các bước sau:

• **Bước 1:** Hỏi bé A xem bé cảm thấ y thế nào trong khi bé B ngô i nghe. Rô i cô yêu câ u bé B nhắ c lại lời của bé A bă ng câu hỏi: "Bạn con nói gì vậy?". Sau đó cô cũng hỏi y như vậy với bé B: "Còn con cảm thấ y thế nào?" và yêu câ u bé A nhắ c lại lời của bé B.

- **Bước 2:** Cô hỏi bé A xem bé muố n bé B không làm gì và lại để bé B nhă c lại, sau đó hỏi bé B câu hỏi này và để bé A nhă c lại (Con muố n bạn không làm gì?).
- **Bước 3:** Sau đó hỏi bé A nói những gì mà bé thích bé B làm và để bé B nhă c lại. Hỏi câu hỏi này lại với bé B và để bé A nhă c lại (Con muố n bạn làm gì?).
- **Bước 4:** Cô hãy hỏi <u>xem các bé có thể làm được điề u bạn mình muố n</u> trong một khoảng thời gian nhấ t định không. Cô hãy đưa ra thời gian đủ để các bé có thể thực hiện tố t. Đố i với những bé nhỏ hơn, cô có thể hỏi: "Con có thể làm được điề `u này trong khi chơi với những hình khô i kia không?" hay "Các con có thể làm điề `u này cho để n giờ nghỉ giải lao không?".
- Bước 5: Khen ngợi khi các bé đã làm hòa với nhau.

Trong các đố i thoại trên, điề u quan trọng là cô khuyế n khích các bé trực tiế p nói với nhau và nhắ c 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 nhấ t là khi bạn nhắ c lại sự bức xúc của bé với sự lắ ng nghe của cô. Tuyệt đố i người đóng vai trò giảng hòa không được đứng ở vị trí "quan tòa". Nhận xét, chỉ trích, giảng đạo hay phán xét đề u là thành tố góp phâ n 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 tiế p và tự đưa ra giải pháp cho mình.

### Các bước giải quyế t xung đột

Cô hỏi một trong hai bé (bé A & B). Cô yêu câ u bé kia lă ng nghe khi bạn mình nói để nhă c lại lời của bạn, sau đó đổi lại.

## Cô giáo:

• Hỏi bé A: Con cảm thấ y thế nào?

Yêu câ u bé B: Bạn A nói gì nào?

• Hỏi bé B: Còn con cảm thấ y thế nào?

Yêu câ u bé A: Bạn B nói gì nào?

• Hỏi bé A: Con muố n bạn B không làm gì?

Yêu câ u bé B: Bạn A nói gì?

• Hỏi bé B: Con muố n bạn A không làm gì?

Yêu câ u bé A: Bạn B nói gì?

• Hỏi bé A: Con muố n bạn B làm gì?

Yêu câ u bé B: Bạn A nói gì?

• Hỏi bé B: Con muố n bạn A làm gì?

Yêu câ u bé A: Bạn B nói gì nào?

Hởi cả hai bé: Con có làm được yêu câ`u này của bạn không?

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

## <u>Câu chuyện</u>

## Câu chuyện vê` những ngôi sao

- Diana Hsu



Ngày xửa ngày xưa, có một gia đình những ngôi sao Hòa bình rấ t đáng yêu và tỏa sáng. Ngôi sao đứng đâ `u là ngôi sao **Mặt trời**. Ông luôn mim cười. Ông rấ t đặc biệt. Ông yêu tấ t cả những ngôi sao khác. Ông thường gửi những tia sáng yêu thương để n họ. Các ngôi sao cũng rấ t yêu ông. Cả gia đình họ số ng thật bình yên và hạnh phúc. Ngôi sao **Mặt trời** rấ t hạnh phúc vì các ngôi sao khác cũng hạnh phúc. Ông mim cười suố t cả ngày lẫn đêm. Ông thích ngắ m nhìn những đứa con ngôi sao Hòa bình của mình.

Trẻ con rấ t thích những ngôi sao số ng hạnh phúc. Chúng thích ngắ m nhìn những ngôi sao tỏa sáng lấ p lánh và chơi đùa với nhau.

Có khi những ngôi sao này bay ngang bâ`u trời; có khi lại xuố ng chơi với bọn trẻ. Một hôm, những ngôi sao thấ y hai đứa trẻ đánh nhau. Một ngôi sao vội lên tiế ng: "Chúng mình hãy nhanh chóng xuố ng giúp họ đi". Nhanh như ánh sáng, họ bay xuố ng và gởi những tia sáng hòa bình, thân thiện cho hai đứa trẻ. Thậm chí họ còn cù vào mũi hai đứa trẻ bă ng ánh sáng để n 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 xuố ng trái đấ t. Họ tự giới thiệu mình. Ngôi sao *Dũng cảm* nói: "Tớ được gọi là ngôi sao đũng cảm nhấ t vì tớ không bao giờ cãi nhau hay đánh nhau. Không cãi nhau hay đánh nhau là dũng cảm nhấ t".



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. Tấ t cả chúng tớ đề `u đề ´n để giúp đỡ các bạn. Tớ có thể nói một điề `u bí mật được không?".

"Được, được!", những đứa trẻ kêu lên.



"Điề `u bí mật vĩ đại nhấ 't...", ngôi sao **Giúp đỡ** nói, "... là kiên nhẫn. Hãy nhìn ngôi sao **Kiên nhẫn** mà xem. Không điề `u gì có thể làm bạn â ´y bố ´i rố ´i. Bạn â ´y luôn kiên nhẫn với tâ ´t cả, vì vậy tâ ´t cả đề `u yêu thương bạn â ´y."

"Đúng thế ", ngôi sao **Thận trọng** nói, "Nế u các bạn thận trọng về cách đố i xử của mình với người khác. Các bạn đố i xử với họ bă ng sự tôn trọng và không làm tổn thương ai cả, thì các bạn sẽ không câ n phải đánh nhau."

Lúc này, hâ`u như tấ t cả các bạn ngôi sao đề`u bay xuố ng.
Nhiề`u đứa trẻ khác cũng để n. Những đứa trẻ vây quanh những ngôi sao và nói: "Chúng tớ muố n giố ng như các bạn". Bỗng nhiên, chúng nhìn thấ y một cái gì đó tỏa sáng trên bâ`u trời. Đó là ngôi sao **Sáng nhâ t.** Nó để n cùng ngôi sao **Hạnh phúc.** Ngôi sao **Sáng nhâ t** chiế u 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 để n những thứ thật ngon. Tấ t cả đề u hạnh phúc. Chúng nhảy múa, cười đùa và ăn uố ng. Ai cũng tấ m tắ c: "Bữa tiệc thật ngon!".

Không ai phát hiện ra sự có mặt của ngôi sao *Im lặng* cho đế n khi nó lên tiế ng: "*Ngôi sao Mặt trời bảo tớ đế n đây!*". Với giọng nói thật â m áp, nó nói tiế p: "*Mọi bữa tiệc đề u có lúc tàn. Giờ các ban 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 thâ m: "Chúng tớ sẽ luôn ở bên các bạn dù các bạn không nhìn thấ y chúng tớ vào ban ngày. Chỉ câ n các bạn nhớ để n chúng tớ, thì các bạn sẽ cảm nhận được ánh sáng yêu thương và bình an của chúng tớ". Một là n nữa, những ngôi sao chiế u ánh sáng vào những đứa trẻ và bay lên trời. Thật là một cảnh tượng đẹp.

Cả gia đình ngôi sao Hòa bình đề `u gởi bình yên xuố ng trái đấ t. Mỗi ngôi sao gởi kèm một đức tính tố t 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 đấ t ngă m 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 giố ng 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* Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi và thực hành Hình dung về một Thế giới Hòa bình.
- Nế u mọi thành viên đề u cảm thấ y thoải mái, tập huấ n viên có thể đề nghị họ hát những bài họ ưa thích về hòa bình. Mọi người đề u có thể hát cùng nhau nế u đó là một bài phổ biế n.
- Trình bày một kỹ năng làm cha mẹ vào mỗi buổi sinh hoạt, bắ t
   đâ u với kỹ năng 1 Nhận ra Tâ m 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi. Xem bài Viên nhộng thời gian và Sự đố i lập giữa một Thế giới Hòa bình

và *một Thế giới Xung đột*. Hướng dẫn những hoạt động này nế u các cha mẹ muố n.

- Cho người tham dự đứng thành một vòng tròn. Đi quanh vòng tròn và yêu câ `u họ hoàn tấ t câu "Tôi cảm thấ 'y bình yên nhấ 't khi...". Sau đó, tiế p tục yêu câ `u họ hoàn tấ t câu "Tôi nghĩ con gái (hay con trai) của tôi có thể cảm thấ 'y bình yên nhấ 't khi...". Tiế p tục đi hế t vòng tròn cho đế n khi các cha mẹ đã nói đôi điề `u về `con của ho.
- Ôn lại các bài *Giải quyế t bấ t hòa* và *Đôi cánh tay*. Tạo nhóm ba người và tập giải quyế t 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 biế t khi nào trẻ là "người mang lại hòa bình", hoặc là "dòng sông hòa bình". Ghi nhận những cố gặ ng tích cực của trẻ trong cuộc đố i thoại giải quyế t 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 bế p. Cùng trẻ làm bánh, nặn bánh thành biểu tượng hòa bình hoặc trang trí bánh kem bă ng những biểu tượng hòa bình.
- Vào buổi tố i, bạn và trẻ có thể thay phiên nhau chọn ra những ý tưởng ưa thích về hòa bình từ nê n văn hóa hay lố i số ng của

đấ t nước và sau đó, cả hai có thể nêu lên các ý về hòa bình trong một phút trước giờ cơm tố i hay vào lúc sinh hoạt gia đình.

- Đê nghị trẻ vị thành niên chia sẻ xem cháu mường tượng thế nào vê hòa bình. Hãy chú tâm lắ ng nghe.
- Cả hai vợ chô `ng bạn câ `n trao đổi thêm vê `những bộ phim có cảnh quay bạo lực. Liệu cả hai có sẵn sàng từ bỏ xem những bộ phim như thê ´ở nhà không? Nế ´u đô `ng ý, hãy đưa ra các phương án hạn chế ´ trẻ tiế ´p cận với những bộ phim này ở nhà. Nế ´u bạn không chă ´c lă ´m, hãy để ý đế ´n 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 thể nào. Sau đó cả hai vợ chô ng cùng bàn lại. Nế u cả hai đề u đô ng 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. Nế u chúng ta muố n góp phâ n 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 xuấ t hiện trong ta như thế ".

Nế u bạn quyế t định thực thi nguyên tắ c này ở nhà, hãy cương quyế t làm theo. Nế u trẻ phản đố i, 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 lắ ng nghe những cảm nhận của con.

- Hỏi xem điề u gì truyề n cảm hứng cho trẻ về hòa bình (bình yên)? Lă ng nghe những gì trẻ nói.
- Cùng trẻ để n thăm một nơi mà trẻ có thể chứng kiế n 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 đô ng hoặc nhà mở, nơi trẻ có thể chăm sóc người khác.
- Hỏi "Khi nào chúng ta cảm thấ y bình yên nhấ t?" trong buổi sinh hoạt gia đình. Bản thân bạn hãy để ý giúp các thành viên khác trong gia đình có thêm nhiệ `u 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 vê `Hòa bình

- Hòa bình là số ng hòa hợp và không gây gổ với người khác.
- Nế u mọi người trên thế giới đề u cảm thấ y 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 điệ m tĩnh và thư thái.
- Hòa bình bao hàm những suy nghĩ tích cực, cảm xúc trong sáng, và những ước muố n tố t lành.
- Hòa bình bă t đâ u từ mỗi chúng ta.
- Để số ng trong bình an, ta câ n có lòng trặ c ẩn và sức mạnh từ nội tâm.
- Hòa bình là một dạng năng lượng đem đế n sự cân bă ng.
- Hòa bình là đặc trưng nổi bật của một xã hội văn minh.

• Hòa bình phải bắ t đâ u từ mỗi chúng ta. Bặ ng 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 Quố c.



#### Bài học 1

## Hình dung vê một thế giới hòa bình

**Bước 1-** Cho các em cùng hát một bài hát về Hòa bình. Giải thích với các em ră ng trong một vài tuâ n tới, nhà trường hoặc lớp chúng ta sẽ tìm hiểu một đề tài rấ t quan trọng, đó là Hòa bình.

#### Bước 2- Giáo viên hỏi cả lớp:

- Em nào có thể nói cho thâ `y/cô biế ´t vê ` hòa bình?
- Hòa bình là gì?
- Một thế giới hòa bình có nghĩa là gì?

Chấ p nhận tấ t cả mọi ý kiế n và cám ơn các em đã chia sẻ ý kiế n của mình. Tiế p 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 điể `u kỳ diệu đố i với mỗi học sinh ở tuổi các em là tấ t cả chúng ta đề `u biế t về `hòa bình. Thâ `y/cô muố n bắ t đâ `u bài học bă `ng cách đề `nghị các em sử dụng tâm trí của mình để tưởng tượng về `một thế ´giới hòa bình. Hãy giữ mình điể `m tĩnh, tĩnh

lăng. Thâ \u00edy/cô muố n vẽ môt bức tranh trong tâm trí của em vê \u00ed một quả bóng to và rấ t đẹp, quả bóng này to để n mức các em có thể bước vào bên trong..., quả bóng này giố ng như một hành tinh nhỏ và em có thể dạo chơi trong tưởng tượng, đi vào tương lai, đế n với một thế giới tố t đẹp hơn... Hãy từng bước đi vào bên trong và trôi bô `ng bê `nh vào một thế giới thực sư hòa bình... Quả bóng dùng lại trên mặt đấ t của thế giới này, và em bước ra... Trông thế giới â y ra sao?... Hãy tưởng tượng xem em cảm thấ y thế nào... Thiên nhiên như thế nào?... Không khí như thế nào?... Những ngôi nhà trông giố ng cái gì?... Khi em bước đi xung quanh hô `, hãy tự mình cảm nhân xem nơi đó bình yên như thế nào... Hãy nhìn xuố ng hồ nước và ngặ m nhìn hình ảnh phản chiế u của mình ở bên dưới... Em có thể cảm thấ y thân thể của mình được thư giãn ở chố n yên tĩnh này... Khi em đi ngang qua một đám đông, hãy chú ý để n những biểu hiện trên gương mặt họ và cách họ nói chuyện, trao đổi với nhau như thế nào... Một số người mim cười và vẫy tay chào khi em bước vào trong quả bóng để quay trở lại đây... Quả bóng bô `ng bê `nh đưa em quay vê ` thực tại và có mặt tại lớp học này... Khi em đang ngô`i đây, quả bóng biế n mâ t, để lại trong em cảm giác tĩnh lăng 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 thể giới hòa bình. Một số em có thể thích chia sẻ trải nghiệm, hoặc thấ y cô có thể yêu câ u các em trước tiên hãy chia sẻ về thiên nhiên, sau đó về bản thân và tiế p theo là hình dung về mố i quan hệ với người khác như thể nào.



# Sự đố i lập giữa một thế giới hòa bình và một thế giới xung đột

**Bước 1-** Giáo viên giải thích: "Hôm nay thâ y/cô muố n nói với các em vê sự khác nhau giữa một thế giới hòa bình và một thế giới xung đột. Những điề u gì có trong thế giới xung đột mà không có trong thế giới hòa bình?" Học sinh có thể nêu ra những điề u như chiế n tranh, súng đạn, tội phạm.

Bước 2 - Chia bảng thành 2 cột: *Những hành động trong một* thể giới hòa bình và *Những hành động trong một thể giới* xung đột. Yêu câ`u các em đưa ra ý kiế n cho từng cột.

Bước 3- Hoạt động dành cho học sinh 10 - 14 tuổi: Hướng dẫn các em cách hình thành Bản đô Tâm trí về một thế giới hòa bình. Học sinh cũng có thể xây dựng Bản đô Tâm trí về một thế giới có xung đột trong những ngày kế tiế p. Để bắ t đâ u làm Bản đô Tâm trí, mỗi học sinh vẽ một hình ảnh nhỏ ở chính giữa trang giấ y; rô i bắ t đâ u 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 viế t những đặc điểm, khía cạnh khác nhau về hình ảnh nă m giữa tờ giấ y. Yêu câ u học sinh làm một bản đô về một Thế giới Hòa bình và một bản đô 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 vă ng bóng của chiế n tranh.
- Hòa bình là số ng hòa hợp và không gây gổ với người khác

• Nê u mọi người trên thế giới đề u cảm thấ y 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 ră `ng các em đang số 'ng trong một thế ' giới hòa bình như các em đã hình dung hôm trước, và các em được yêu câ `u tạo ra một viên nhộng thời gian để các thế ' hệ trong tương lai biế 't vê ` thế ' giới hòa bình của các em. Mười vật dụng nào các em sẽ chọn để bỏ vào trong viên nhộng thời gian â 'y để cho các thế ' hệ tương lai biế 't nhiề `u 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 viê t 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 cuố i buổi.



### Bài học 12

#### Đôi cánh tay

**Bước 1** - Giáo viên giới thiệu bài học và gợi ý cho các em nghĩ để n nhiệm vụ của những đôi tay.

#### Bước 2 - Giáo viên hỏi cả lớp:

 Em biế t gì vê dôi cánh tay của chúng ta? Chúng ta dùng chúng để làm gì?

Chắ c chắ n học sinh sẽ nói với bạn về đôi tay như một bộ phận của cơ thể. Hãy nói với các em những điề ù đôi tay có thể làm. "Chúng có thể ôm bạn bè, nhặt đô `vật, nâ ´u ăn, vẽ những bức tranh đẹp, ném bóng, xây những tòa nhà cao tâ `ng, chữa bệnh cho gia súc... Các cánh tay nô ´i liề `n là dâ ´u hiệu của sự thân thiế ´t và là bạn bè. Tay cũng có thể đẩy, xô và đánh lại người khác. Tạo ra hòa bình hay xung đột cũng đề `u xuâ ´t 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 thấ y thế nào khi những người khác dùng tay của họ để gây đau đớn cho em hay cho một người mà em quan tâm? (Chấ p 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** - Nế u chưa có học sinh nào nêu lên ý tưởng này, hãy nói với các em rã `ng từ "bàn tay" còn đô `ng nghĩa với từ "vũ khí". Bàn tay con người cũng được sử dụng để chế tạo súng ố ng và vũ khí cho chiế n tranh. Bàn tay con người có thể sáng tạo ra mọi vật và cũng có thể phá hủy tấ t cả mọi thứ.

### Bước 4- Giáo viên hỏi cả lớp:

• Các em hãy suy nghĩ xem tại sao lại có những người gây ra chiế n tranh?

Các em muô n nói gì với những người này?
 Chấ p nhận mọi ý kiế n của học sinh.

**Bước 5** - Giáo viên nói: "Có một câu khẩu hiệu là: Tay dùng để ôm â p, 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 nế u học sinh chưa nghĩ ra, chẳng hạn: Tay dùng để trao tặng chứ không phải để giành giật. Tay dùng để nă m lấ y 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 quâ 'y râ 'y em không?

Bình luận: "Mọi người câ `n biế ´t ră `ng làm tổn thương người khác không phải là điề `u đúng đă ´n". Hãy viế ´t lại những ý kiế ´n 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 vê hòa bình không?

**Bước 6 - Hoạt động:** Đê nghị học sinh làm một tấ m áp phích về Hòa bình. Ví dụ: hình ảnh những cánh tay nổ i liê n nhau, một khẩu súng biế n thành chim bô câu, những cánh tay của học sinh bao quanh hình ảnh đấ t nước v.v...

**Bước 7** - Giáo viên cho các em trình bày tấ m 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 - Kế t 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 giố 'ng như những ngôi sao â 'y. Chúng đẹp làm sao trên bâ `u trời, chúng lấ 'p 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 luô `ng sáng dịu, bình yên nhẹ nhàng bao quanh bạn... Em giố 'ng như một ngôi sao nhỏ xinh đẹp... Em, một ngôi sao nhỏ ở trong thân thể này, tràn đâ `y ánh sáng bình yên... Ánh sáng â ´y 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 hô `n... Em có thể chú ý... tập trung... Mỗi khi em muố 'n cảm thấ 'y 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

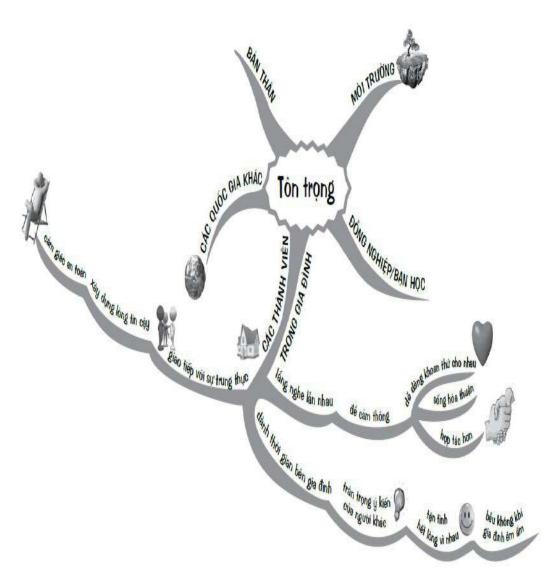
Bản đô Tâm trí là một kỹ thuật đô họa rấ t hiệu quả, nó kích thích sự hoạt động của hai bán câ `u não thông qua việc sử dụng từ ngữ, hình ảnh, số học, lý luận, tư duy logic, nhịp điệu, màu sắ c, trí tưởng tượng, khả năng sáng tạo và nhận thức về không gian. Nó có thể được sử dụng theo nhiệ `u cách khác nhau, phác họa dàn ý cho các câu chuyện, dàn ý cho một bài nói chuyện, sắ p xế p một cách trật tự các chi tiế t, hay để sáng tạo và phát triển ý tưởng về một chủ đề `. Sử dụng Bản đô `Tâm trí rấ t đơn giản. Trong thực tế , việc sử dụng các ngôn từ về `Giá trị là một cách tuyệt vời để bắ t đâ `u học về cách lập nên một Bản đô `Tâm trí. Hãy viế t một từ về `Giá trị vào chính giữa một trang giấ y được đặt nă `m ngang, vẽ vài đường thẳng kéo dài ra phía bên ngoài và điề `n vào mỗi đường thẳng một từ nảy ra trong óc bạn ngay khi bạn nghĩ đế n từ về `Giá trị. Bộ não của bạn sẽ tự động sử dụng sức mạnh liên tưởng của nó.

Trong cuố n **Tiế n lên phía trước (Get Ahead)** của Vanda North và Tony Buzan, các tác giả đã đề nghị sử dụng *Bản đô Tâm trí* khi câ n 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, kế t nổ i và sự nở hoa của các tư duy, ý tưởng và dữ kiện, được nă m bă t trong vẻ đẹp rực rỡ của chùm hoa đó". Những quy tắ c dành cho *Bản đô Tâm trí* được đưa ra như sau:

#### Cách hình thành Bản đô `Tâm trí:

- 1. Lấ y một tờ giấ y trắ ng khổ vừa hoặc lớn và đặt chúng theo chiế u ngang.
- 2. Bắ t đâ u ở ngay chính giữa trang giấ y bặ ng một **hình ảnh trung tâm** trình bày theo ý bạn về chủ đề mà bạn đang muố n viế t/suy nghĩ. Sử dụng ít nhấ t 3 màu sắ c trong hình ảnh này.
- 3. *Những chủ đề chính* xung quanh hình ảnh trung tâm giố ng như những tiêu đề của các chương trong một cuố n sách. Viế t các từ và đặt chúng lên trên các dòng kẻ có độ dài bă ng nhau. Các đường trung tâm có thể là đường cong và trông tự nhiên... giố ng như những cành cây đâm nhánh từ thân cây.
- 4. Bấ t đâ u thêm vào **cấ p độ tư duy thứ hai.** Những từ ngữ hay hình ảnh này được kế t nổ i với cành chính đã tạo ra chúng. Những đường này nổ i với cành và trông mảnh hơn.
- 5. Thêm **câ p độ thứ ba** hoặc **thứ tư** vê dữ liệu, khi những suy nghĩ đế n với bạn. Hãy sử dụng hình ảnh càng nhiê u càng tố t. Hãy để những suy nghĩ đế n với bạn một cách tự do, có nghĩa là bạn "nhảy nhót qua lại" trên *Bản đô Tâm trí* khi nố i kế t các liên tưởng trong đâ u bạn.

- 6. **Thêm chiế u** cho *Bản đô Tâm trí* của bạn. Bổ sung thêm chiế u sâu quanh các từ hoặc hình ảnh, sử dụng những màu sắ c và phong cách khác nhau. Nế u muố n, bạn có thể thêm những mũi tên để chỉ mố i liên hệ.
- 7. Hãy tạo hứng thú bă ng cách làm mỗi tấ m *Bản đô Tâm trí* ngày càng đẹp hơn, có tính thẩm mỹ cao hơn, nhiệ u màu sắ c hơn và giàu hình tượng hơn. Hãy phát triển phong cách riêng của bạn.



Bản đô Tâm trí - Giá trị Tôn Trọng

## 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* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để các phụ huynh biế t cách giải thích về tôn trọng cho con ở độ tuổi này.
- Giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 2 *Khen ngọi để củng cố những hành vi tích cực*. Yêu câ u 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 thấ y qua hành vi của con.
- Hát hoặc nghe những bài hát vê lòng tôn trọng (Sẽ rấ t vui nế u bạn hát cùng con trên đường đi chợ). Yêu câ u các cha mẹ chia sẻ những bài hát làm cho họ cảm thấ y thật tuyệt vời.
- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 4 Lă ng nghe tích cực. Yêu câ u các cha mẹ thực hành kỹ năng này trong nhóm ba người, trong đó: người thứ nhấ t 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 điề u tích cực nào đó đã xảy ra với họ.

- Vòng 2: **Người nói** chia sẻ điề u đã làm họ buô n chán hoặc nổi giận.
- Vòng 3: **Người nói** giả làm con của họ và chia sẻ một điề u mà họ cảm thấ y lo ngại gầ n đây.
  - Sau mỗi vòng, nhóm nên phản hô i cho nhau vê những gì mà họ đã quan sát và cảm nhận được vê kỹ năng lắ ng nghe tích cực.
  - Giao bài tập vê `nhà: Khuyế n khích các cha mẹ, hoặc người chăm sóc trẻ, thực hành kỹ năng lă ng nghe tích cực nế u trẻ gặp vấ n đê `hay cảm thấ y buô `n chán.

#### Ở nhà

- Cha mẹ có thể thực hiện hoạt động Đôi bàn tay em (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 đế n 7 tuổi). Thay vì đặt ra một việc làm tố t cho đôi tay của trẻ (như giáo viên thường làm ở trường), cha mẹ có thể giúp trẻ liệt kê nhiê ù việc làm tố t. 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 Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi*). Khi con mang về một bức vẽ và cho bạn xem, hãy thể hiện sự thích thú và bạn sẽ thấ y gương mặt trẻ sáng bừng lên khi bạn thích thú mô tả về bức tranh â y.
- Khen trẻ vài là n trong ngày, nêu tên giá trị mà trẻ đã thể hiện.
- Hãy quan tâm, chú ý để n bé và lă ng nghe bé ít nhấ t vài phút mỗi ngày. Đây là một trong những cách tố t nhấ t để bạn thể hiện sự tôn trọng và để trẻ cảm thấ y mình có giá trị.

- Đôi khi hãy nói: "Cảm ơn con đã chú tâm lă ng nghe".
- Luôn tỏ thái độ vui vẻ khi giúp trẻ làm bài tập về `nhà. Nế u thấ y mình sắ p sửa cáu gắ t, bạn hãy đi ra ngoài vài phút và uố ng một tách trà. Hãy tách bạch. Bặ `ng lòng kiên nhẫn của bạn, trẻ sẽ nặ m bặ t bài học rấ t 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, rô `i giúp trẻ làm vài bài khác nữa. Bảo với trẻ hãy gọi bạn để n sau khi đã tự làm được một bài tập khó nào đó. Hãy nói "Hay quá! Con đã tự làm được rô `i... Giờ làm thêm vài bài nữa, sau đó gọi ba/mẹ nhé".
- Nế u trẻ đang nói với giọng điệu thiế u 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 vê` Tôn trọng

- Tôn trọng là có cảm giác tố t đẹp về chính mình.
- Tôn trọng là biế t mình độc đáo và có giá trị.
- Tôn trọng là đánh giá cao chính mình.
- Tôn trọng là biế t mình đáng yêu và giỏi giang.

- Tôn trọng là thích mình là ai.
- Tôn trọng là lă ng nghe người khác.
- Tôn trọng là biế t ră ng người khác cũng có giá trị.
- Tôn trọng là đố i xử tử tế với người khác.

Bài hát gọi ý

## Mỗi người là một nụ hoa

- Võ Tá Khánh, Tiế n Lộc

Mỗi người là một nụ hoa, nở ra nở ra tươi thă m. Làm thành vườn hoa, vườn hoa muôn sắ c tươi xinh. Mỗi người là một nụ hoa, cùng đem vê đây góp sắ c. 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 tố t đẹp vê chính mình". Cô hỏi:

• Khi nào con cảm thấ y tố t về con?

Bé thường chia sẻ về `việc bé đã giúp đỡ người khác. Cô xác nhận khi chúng ta làm được việc tố t, thì chúng ta cảm thấ y tố t 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 giấ y hoặc cho bé đô lại hai bàn tay mình lên giấ y, rô i vẽ và tô màu. Cô hãy giúp những bé nhỏ làm điề u này. Mỗi bé că t nhỏ hình những bàn tay của mình và sắ p xế p thành vòng tròn trên một tờ giấ y lớn. Giờ bé có thể dùng hô /keo dán lại và viế t tên mình bên cạnh.

Thảo luận: Cô cho các bé ngô `i 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 nhiê `u việc tô ´t, như bức tranh của các con này nhưng cũng có thể gây ra những hành động không tô ´t như khi con đánh hoặc cấ ´u véo bạn". Sau đó cô hỏi bé xem bé thích làm những việc tô ´t nào bă `ng đôi tay của mình. Cô viế ´t tấ ´t cả các câu trả lời vào trong vòng tròn của hình những bàn tay đã dán.

® ® ®

Bài học 3

## Bài hát vê` Đôi bàn tay em

**Hoạt động:** Cô cho bé sáng tác một bài hát đơn giản hay một bài thơ bao gô m 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 tấ m thiệp tặng ba mẹ. Cô tìm những tấ m thiệp màu có in hình trái tim. Cô phát cho bé để bé că t hình trái tim. Đố i 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 đô hai bàn tay mình lên giấ y trắ ng, rô i că t ra để dán lên hình trái tim. Cô lấ y viế t dạ và viế t phía sau hình bàn tay

của các bé nhỏ: "Hai bàn tay nhỏ của con làm được việc tố t. Tay em làm được............ (cô viế t câu trả lời của các bé). Các bé 5 tuổi dùng viế t dạ đô lên các từ do cô viế t trước bă ng viế t 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 nhiê `u việc tố ´t. Những việc làm tố ´t giúp chúng ta tôn trọng chính mình. Các con còn nhớ: Mỗi chúng ta đề `u 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 giố ´ng thế ´ nào. Giờ chúng ta hãy để Ngôi sao Tôn trọng mang chúng ta đế ´n với Ngôi sao Bình yên nhé".

### Bài tập Ngôi sao Tôn trọng

Các con hãy để mình ngô ì 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 biế t từng người... nó biế t ră `ng mỗi người đề `u đóng góp cho thế giới này những đức tính tố t 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 muố ´n có cảm giác tố ´t đẹp ở bên trong, con hãy để mình yên lặng và nhớ lại con là một Ngôi sao tràn đâ `y 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 thấ y buô `n?
- Tại sao nó bỏ chạy?
- Sau giấ c ngủ trưa, nó đã nhìn thấ y ai?
- Nó có ngạc nhiên khi nhìn thấ y một con báo có đố m xanh không?
- Lily có thể kể ra được những đức tính tố t nào vê mình (tố t bụng, chăm sóc, thân thiện, đáng yêu, dũng cảm, mạnh mẽ...).
- Nó có vui khi phát hiện những đức tính tố t đẹp ở mình không?
- Con cảm thấ y thế nào khi nghĩ về những đức tính tố t 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  $M\tilde{o}i$  nguời là  $m\hat{o}t$   $n\mu$  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 muố n nghe cô kể lại là `n nữa không?
- Lily có những đố m màu gì?
- Lenny có những đố m màu gì?
- Ai nhớ Lucy có đố m màu gì?

**Nhâ n mạnh:** Lily, Lenny và Lucy đề u là báo, nhưng chúng lại có đô m màu khác nhau. Các con vẫn còn nhỏ, nhưng không ai giố ng ai cả. Tôn trọng là biế t mình độc đáo và có giá trị.

Chuẩn bị dụng cụ: Những tờ giấ y 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 nă m lên tờ giấ y và bé khác sẽ vẽ đường viê n cơ thể của bé, sau đó đổi lại. Bé có thể că t hình bóng của mình.



#### Bài học 8

# Em và hình bóng

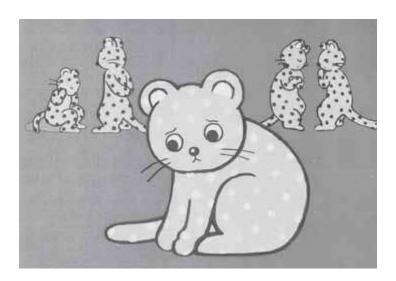
Hát bài *Mỗi người là một nụ hoa* hay một bài khác vê `tôn trọng.

Hoạt động: Cô cho bé tiế p tục hoàn tấ t Cái bóng của bé. Bé có thể vẽ, tô màu, sơn quâ n 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.

# Con báo Lily

- John Mc Connel

Con báo *Lily* nghĩ ră `ng có gì đó sai lâ `m nghiêm trọng với nó. Không giố ´ng như những con báo khác, *những đố ´m* trên mình nó không phải *màu đen* mà lại là **màu hô `ng**. Sẽ không có gì là khủng khiế ´p nế ´u những con báo khác chấ ´p nhận nó.



Thực ra, gia đình của nó cũng có lần tránh nó. *Mẹ* nó đã khóc khi sinh ra một đứa con gái có những đố m màu hô ng như vậy. Cả *ba* và *hai anh trai, Julian* và *Ricky* của nó cũng cảm thấ y xấ u hổ vì sự có mặt của nó trong gia đình. Những con báo hàng xóm phót lờ, chế giễu nó, thậm chí đôi khi đánh nó. Có lúc nó rấ t sợ và buô n; có lúc lại bực tức. Nó quyế t định chỉ nă m ở nhà. Có hôm nó nă m cả ngày trong một bụi rậm để nhìn *các bạn* nô đùa. Thỉnh thoảng, các bạn ấ y cũng rủ nó ra chơi cùng, nhưng nhớ lại lời trêu chọc trước đó, nó gâ m gừ trong cổ để đáp lại.

Đó không phải là lỗi của nó khi nó có những cái đố m hồ ng như vậy! Nó khác với các bạn và nó không thể làm gì được. Nó cứ tự hỏi tại sao tấ t cả mọi con báo lại không hiểu điề u này. Nó đã làm mọi cách để cởi bỏ những cái đố m màu hồ ng. Có hôm nó đã cố lau chùi cho sạch và dùng cả thuố c tẩy. Có hôm nó còn sơn các đố m này thành màu đen thui, nhưng sau đó các đố m hồ ng ấ y vẫn cứ lộ ra. Mọi cách đề u không được! Một thời gian sau, nó nhận ra mình bấ t lực. Nó còn có thể làm gì nữa?



Một hôm, nó bị bố n **con thú con** trêu chọc. Nó quyế t định bỏ nhà ra đi. Nó đã đủ lớn. Nó chạy nhanh vào rừng sâu. Nó cúi đâ u chạy hàng giờ và chỉ dừng lại một tí để thở và lau nước mặ t.

Cuố i cùng, nó dừng lại ở một nơi sạch sẽ để nghỉ. Nó ngủ thiế p đi cho đế n khi bị đánh thức bởi một cái lưỡi mề m cọ vào mũi nó. Khi mở mắ t, nó thấ y một cảnh tượng thật kỳ lạ. Trước mắ t nó là một con báo lớn với những đố m sáng *màu xanh! Lily* quá kinh ngạc để n nỗi nó phải chớp mắ t tới hai lầ n để chắ c ră ng nó không mơ.



Nó đã từng mơ để n những con báo với những đô m 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 ấ y có vẻ rấ t tự tin và hạnh phúc. Ánh mắ t cậu ấ y quá thân thiện, nên *Lily* cảm thấ y an toàn và chẳng mấ y chố c nó đã thổ lộ hế t những tâm sự của mình.

Lenny im lặng lắ ng nghe câu chuyện của nó. Khi nó nói xong, Lenny ôm chặt nó trìu mê n và giúp nó lau khô nước mắ t. Sau đó, Lenny cười với nó và nói: "Điề `u bạn câ `n là lòng tự trọng".

"Mình *u*?", **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 tấ t cả những điề `u đặc biệt của bạn".

"Nhưng, mình chẳng có gì đặc biệt cả, trừ những cái đố m màu hồ ng này và mình ghét chúng!". Nó bật khóc: "Mình thật lạ lùng và xấ u xí. Mình ước sao mình chưa từng được sinh ra".

"Đừng ngô c thế !", **Lenny** nhẹ nhàng: "Bạn rấ t đặc biệt. Trên thế giới này, không một con vật nào giố ng như bạn và mình thấ y bạn có nhiề `u cái tố t". **Lenny** dừng lại một lúc. Dường như cậu ấ y đang suy nghĩ. "Mình có ý này", cậu ấ y nói: "Chúng mình hãy liệt kê tấ t cả những điề `u bạn thích về `bạn".

"Được thôi!", **Lily** nói, mặt nó tươi tỉnh lên một chút. Nó suy tư một hô ì và nói: "À, mình thật tố t bụng và quan tâm để n người khác... mình cố gặ ng trở nên thân thiện. Mình hay giúp ba mẹ. Mình rấ t đáng yêu ..." **Lily** dừng lại, giọng nó trầ m lặ ng. **Lenny** gật đã ù háo hức để khuyế n khích nó. **Lily** cảm thấ y an tâm trở lại và tiế p tục: "Mình có đôi mặ t màu vàng rấ t đẹp và mình thực sự là người chạy nhanh nhấ t. Mình dũng cảm, mạnh mẽ và ...".

Vừa lúc đó, con báo *Lucy* và *Laura* cũng xuấ t hiện. *Lucy* có những đố m xanh lục và *Laura* có những đố m *màu tím*. Nhìn thấ y *Lily*, chúng rấ t 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!*".

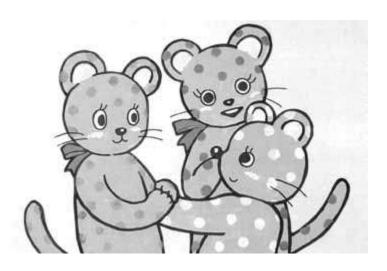
*"Cảm ơn các bạn"*, *Lily* cười trả lời. Nó chọt nhớ còn nhiệ `u điệ `u tô ´t đẹp hơn nữa về ` nó. Tự nhiên, nó thấ ´y mình nhẹ nhàng.

"Khác nhau cũng không sao", nó nghĩ, "thực ra, những cái đố m của mình khá đẹp! Nế u những con báo khác không thích mình vì những cái đố m màu hồ ng của mình, chẳng qua họ không biế t có điề u 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 bấ t đâ u lặn, Lily nghĩ để n gia đình của nó. Có lẽ họ đang lo lắ ng vê nó. Lily vẫy chào tạm biệt Lenny, Lucy và Laura. Nó hứa sẽ trở lai thăm các ban.

Trên đường vê `nhà, nó ngặ m mặt trời lặn. Lâ `n đâ `u tiên, nó nhận thâ ´y có nhiê `u màu sặ ´c trên bâ `u trời. Bâ `u trời có màu hô `ng, màu xanh, màu tím và màu da cam. "Ôi đẹp làm sao!" nó tự hỏi: "Tại sao mình chưa bao giờ nhận thâ ´y những màu sặ ´c đẹp đẽ đó nhỉ?". Khi nó vê `, ba mẹ và hai anh chạy ra đón nó. Họ nhận thấ ´y có điê `u gì khác lạ ở nó. Nó có vẻ hớn hỏ và tươi vui hơn. Nó ngắng

cao đâ`u, 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi*, tập huấ n viên hãy cho thảo luận những điểm đó và trả lời các câu hỏi được liệt kê ở phâ n dành cho trẻ.
- Ôn lại loạt bài *Các màu să c của tôn trọng và thiế u tôn trọng* (sách *Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 đế n 14 tuổi*).
- Cho các cha mẹ thực hiện hoạt động Những phẩm chấ t của em trong sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi. Yêu câ u họ ngô i theo vòng tròn. Phát cho mỗi người một tờ giấ y, bảo họ viế t tên lên đâ u tờ giấ y và chuyê n nó sang người kế bên theo chiế u kim đô ng hô . Người này sẽ viế t lên tờ

giấ y ấ y những phẩm chấ t mà họ nhận thấ y ở chủ nhân của tờ giấ y này. Cứ tiế p tục như thế cho để n khi tờ giấ y quay về chủ nhân của nó thì dừng lại.

- Yêu câ`u các phụ huynh chia sẻ những câu chuyện ưa thích của họ vê` tôn trọng bản thân.
- Giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 2 Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực. Yêu câ `u các phụ huynh liệt kê những phẩm chấ 't mà họ yêu thích ở con mình và nghĩ đế n một phẩm chấ 't mà họ mong muố n con mình thể hiện. Tạo thành nhóm ba người, thực tập khen ngợi và gọi tên phẩm chấ 't, giá trị mà trẻ đã thể hiện.
- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 4 Lă ng nghe tích cực. Yêu câ u các cha mẹ thực tập Lă ng nghe tích cực trong nhóm ba người (xem phâ n Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 2 để n 7 tuổi để thực tập kỹ năng này).
- Đê nghị các phụ huynh thực tập *Lă ng nghe tích cực* với từng đứa con như một bài tập vê nhà cho cả tuâ n.
- Đê nghị các phụ huynh tập lắ ng nghe trẻ vị thành niên mà không áp đặt hay phản ứng tiêu cực. Thực tập trong một tuâ n, sau đó chia sẻ vào tuâ n 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 nhấ t vài phút mỗi ngày, hãy trò chuyện với sự chú tâm hoàn toàn và lă ng nghe trẻ. Đây là một trong những cách tố t nhấ t để bạn thể hiện sự tôn trọng và để trẻ cảm thấ y mình có giá trị.

- Kể cho trẻ nghe những câu chuyện nói vê 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 vê những giá trị
   mà bạn nhận thấ y ở trẻ.
- Hãy bình tĩnh khi giúp con làm bài tập vê `nhà. Nế u bắ t đâ `u cảm thấ y bực bội, hãy đi ra ngoài vài phút và uố ng một tách trà. Hãy tách bạch. Bă `ng lòng kiên nhẫn của bạn, trẻ sẽ hiểu bài nhanh hơn. Chỉ nói ra những lời nhận xét tích cực trong suố t thời gian trẻ làm bài. Nế u trẻ làm sai, chỉ câ `n hướng dẫn trẻ làm lại. Hãy hào hứng giải đáp những câu hỏi của trẻ. Nế u bạn không biế t câu trả lời, hãy cùng trẻ tìm lời giải đáp. Nhận ra rã `ng bạn đang dạy trẻ vê `thái độ học tập, đó mới là điê `u quan trọng nhấ ´t.
- Nế u thấ y trẻ có thái độ thiế u tôn trọng, tìm một dịp nào đó để trò chuyện thân tình với trẻ. Cho trẻ biế t bạn đã nhận thấ y thái độ thiế u tôn trọng này ở trẻ. Tuy nhiên cũng hãy nhận ra rã ng thái độ thiế u tôn trọng được thể hiện ra bên ngoài, thì nó thường là một sự phản chiế u từ bên trong. Hỏi xem có chuyện gì đang xảy ra với trẻ và hãy lắ ng nghe. Ghi nhận những giá trị và những cố gắ ng 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 vê` Tôn trọng

- Sự tôn trọng đâ`u tiên phải là tôn trọng chính bản thân phải biê´t ră`ng tôi sinh ra vô´n dĩ đã có giá trị.
- Một phâ n của lòng tôn trọng đố i với bản thân là biế t được những phẩm chấ t của chính mình.
- Tôn trọng là biế t ră ng tôi độc đáo và có giá trị.
- Tôn trọng là biế t ră ng tôi đáng yêu và có năng lực.
- Tôn trọng là lă ng nghe người khác.
- Tôn trọng là biế t ră ng những người khác cũng có giá trị.
- Tôn trọng bản thân là hạt giố ng để gieo trô ng lòng tự tin.
- Khi có lòng tôn trọng đố i với bản thân, chúng ta sẽ dễ dàng tôn trọng những người khác.
- Những ai biế t tôn trọng người khác sẽ được người khác tôn trọng lai.
- Biế t giá trị của mình và trân trọng giá trị của người khác là cách để được tôn trọng.
- Mỗi người trên thế giới, bao gô m chính bản thân tôi, đề u có quyề n được tôn trọng và có phẩm giá.
- Một phâ n của sự tôn trọng là biế t ră ng tôi tạo nên sự khác biệt.



#### Bài học 3

## Những phẩm chấ t của em

Bước 1- Hãy bắ t đâ u bă ng một bài hát.

**Bước 2-** *Hoạt động:* Chú ý để danh sách các phẩm chấ t đã được liệt kê ở bài 1 được các em nhìn thấ y rõ trên bảng hoặc trên tường. Phát cho mỗi em một tờ giấ y. Đề nghị các em viế t tên mình lên đã `u trang. Học sinh câ `n chuyê `n cho nhau các tờ giấ y này và mỗi em viế t vào đó một phẩm chấ t mà em nhận thấ y vê `người bạn có tên trên giấ y. Câ `n phải chuyê `n tờ giấ y này cho tấ t cả các bạn khác trong lớp trước khi nó quay trở vê `với chủ nhân của nó. Cho các em 1 phút để đọc danh sách các phẩm chấ t của mình trước khi tiế ´p 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 đố i với bản thân. Bài thực hành chúng ta sắ p làm hôm nay dùng hình ảnh tưởng tượng về một khu vườn. Sau này nế u muố n 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

Ngô `i 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 bắ ´t đâ `u từ bàn chân, hãy để cho em tự thư giãn... thư giãn hai chân... thư giãn bụng... vai... cổ... thư giãn mặt... mũi... hai mắ ´t... và trán... Để cho tâm trí yên lặng và thanh thản... thở sâu... tập trung vào sự bình yên... Trong đâ `u 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 sắ ´c của nó... thưởng thức vẻ đẹp của nó... Mỗi

người giố ng như một bông hoa... mỗi người trong chúng ta đề `u độc đáo... Nhưng chúng ta cũng có nhiề `u điểm giố ng nhau... Hãy hình dung một khu vườn bao quanh em với rấ t nhiề `u loài hoa khác nhau... tấ t cả chúng đệ `u đẹp... mỗi bông hoa có màu sắ c riệng... mỗi bông hoa có hương thơm riệng... khoe những phẩm chấ t tố t nhấ t 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 nhiề `u màu să c... một số khác lại hấ p dẫn chúng ta bởi vẻ giản dị của chúng... Mỗi người trong chúng ta đề `u giô ´ng như một bông hoa đẹp... hãy thưởng thức vẻ đẹp của từng bông... mỗi người đề `u góp phâ `n làm nên vẻ đẹp của khu vườn... tấ 't cả đề `u rấ 't quan trọng... Chúng cùng nhau tạo nên vẻ đẹp của khu vườn... Mỗi một bông hoa đề `u tôn trọng chính bản thân nó... Khi biế ´t tôn trọng bản thân, ta dễ dàng tôn trọng mọi người khác... Mỗi người đề u có giá trị và độc đáo... Khi có lòng tôn trọng, ta nhìn thấ y phẩm chấ t của những người khác... nhận thức được những điể `u tố t đẹp trong mỗi con người... mỗi người đệ `u có một vai trò độc đáo... mỗi người đề `u quan trọng... Hãy để sự tưởng tượng này mờ dâ n trong tâm trí em và đưa sự chú ý của em quay vê lớp học.

## - Đóng góp của Amadeo Dieste Castejon

**Bước 5-** *Thảo luận điểm suy ngẫm:* Tôn trọng bản thân là hạt giố ng để gieo trô `ng lòng tự tin.

**a** & a

Các bài học 4 để n 8

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

Hàng ngày, hãy bắ t đâ u bài học bặ ng một bài hát.

#### Bài học 4

Bước 1- Thông báo cho cả lớp biế t chúng ta sẽ tìm hiểu những tác động, ảnh hưởng của thái độ tôn trọng và thiế u tôn trọng. "Trong vài ngày tới chúng ta sẽ tiế n hành thí nghiệm về lòng tôn trọng. Thâ `y/ 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 lai sẽ đeo dải băng màu tím". Nói với các em ră ng trong thí nghiệm này một "chính phủ" (giả vờ) vừa tuyên bố ră ng nhóm xanh là thành phâ n ưu tú. Ưu tú có nghĩa là tố t nhấ t. Chính phủ nhận thấ y rặ ng người nhóm xanh có thái độ thiể u tôn trọng đố i với người thuộc nhóm tím. Trong một khoảng thời gian theo han định (có thể là 1 giờ học đô i với trường trung học hoặc một nửa buổi sáng ở trường tiểu học), yêu câ u nhóm xanh chỉ tỏ thái đô tôn trong những người thuộc nhóm xanh mà thôi, và tỏ ra thiế u tôn trọng (qua thái độ chứ không bă ng lời nói) đố i với những người nhóm tím. Vào cuố i buổi, nhấ c các em nhớ ră ng hoạt động này chỉ nhã m 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 sắ c của sự tôn trọng và thiế 'u tôn trọng".

#### Phong linh của em

Giáo viên nói: "Một phâ `n của việc học vê ` lòng tôn trọng đố í với bản thân là biế ´t những phẩm chấ ´t của mình và hiểu chính mình. Tuâ `n này, bài tập thực hành môn nghệ thuật của lớp ta là làm một chiế ´c phong linh tượng trưng cho chính em. Các em có thể sáng tạo theo ý mình. Ở đây có dây, giấ ´y, bút màu, giấ ´y màu và các que nhỏ. Các em có thể mang đế ´n lớp một số ´ lon thiế ´c hay hộp bìa cứng để treo lên và trang trí chúng bă `ng giấ ´y màu. Mỗi món đô ` trên phong linh phải thể hiện một khía cạnh vê ` em".

Gợi ý một số nội dung ghi trên chiế c phong linh:

- Trò giải trí mà em yêu thích.
- Những phẩm chấ t của em.
- Gia đình em.
- Điề u em thích trong thiên nhiên.
- Những con vật yêu thích của em.
- Cách em trao tặng cho người khác.
- Niê m tin của em.
- Món ăn ưa thích của em.
- Liệt kê danh mục trên lên bảng.
- **Bước 3** Giáo viên hỏi: "Có em nào muố n bổ sung lĩnh vực khác vào danh sách này không?".
- **Bước 4-** Đọc lại danh sách trên. Đố i 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, lắ ng nghe và tán thưởng tác phẩm của các em.

Ghi chú: Phong linh (chuông gió) có thể được làm một cách dễ dàng bă `ng cách buộc hai chiế c que với nhau thành hình chữ X, sau đó treo các đô `vật vào đâ `u mút của các que đó theo các độ dài ngă ´n khác nhau. Nế ´u muô ´n, các em có thể dùng ba chiế ´c que. Một sợi dây từ chính giữa - ở chỗ hai hoặc ba chiế ´c que được buộc vào với nhau - và treo lên trâ `n nhà. Có thể dùng móc treo áo thay cho những chiế ´c que.



#### Bài học 5

**Bước 1-** Đảo ngược vai trò của các em trong buổi học tiế p theo, hoặc vào ngày hôm sau nế u bạn chỉ được phép dạy học sinh trong một tiế t. "Bây giờ chính phủ vừa mới quyế t định những người nhóm tím trở thành thành phâ nưu 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 thấ y thế nào khi thuộc về thành phâ n ưu tú
- Các em cảm thấ y thế nào khi là "người không ưu tú"?
- Các em có thích một thế giới mà mỗi người đề `u tôn trọng người khác không?
- Khi đó thế giới sẽ đổi khác thế nào?



## <u>Bài học 6</u>

**Bước 1-** Trong bài kế tiế p phân phát những dải băng với đủ 7 màu sắ c của câ u vô ng. Bây giờ tấ t cả các em đề u là những công chúa và hoàng tử để n từ nhiệ u vương quố c khác nhau. Đề nghị các em chào hỏi mọi người qua ánh mặ t, thái độ và hành vi của mình. Thảo luận về những cảm xúc và nhận thức của các em.

**Bước 2** - Vào cuố i 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 giố ng các ngôi sao đó. Chúng thật đẹp trên bâ `u trời, chúng nhấ p nháy và tỏa sáng... Chúng bình yên và thanh thản biế t bao... rấ t 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 giố ng như một ngôi sao nhỏ đẹp đẽ... em thật đáng yêu và giỏi giang... em chính là em... Mỗi một người mang đế n cho thế giới này những phẩm chấ t 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... đâ `y lòng tôn trọng... thỏa mãn... Chậm rãi đưa tâm trí quay trở về `lớp học.



#### Bài học 7

**Bước 1-** Học sinh vẫn tiế p tục đeo những dải băng tay màu sắ c khác nhau. Tuy nhiên, hãy bảo các em rã `ng màu xanh da trời có nghĩa là các em là những người được đào tạo tố t nhấ t, màu xanh lá cây tức là các em là những chuyên gia chăm chỉ nhấ t, màu tím có

nghĩa là các em có tính hài hước nhấ t... Kế t thúc hoạt động bặ ng việc thảo luận.

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

**Bước 3- Hoạt động:** Yêu câ `u mỗi em viế t một đoạn văn ngă n vê `kinh nghiệm của mình. Các em cảm thấ y thế nào khi bị đố i xử thiế u tôn trọng, các em cảm thấ y thế nào khi được tôn trọng, các em cảm thấ y thế nào khi mỗi người đề `u là công chúa hay hoàng tử?



#### Bài học 8

**Bước 1-** *Hoạt động:* Yêu câ `u các em làm thơ, sáng tác một bài hát, hay vẽ một bức tranh. Đê `nghị các em diễn tả cảm xúc và phản ứng của mình vê `các nội dung trong bài học *Các màu să ´c của Tôn trọng*.

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

**Bước 3**- Kế t thúc phâ `n này bă `ng *Bài thực hành thư giãn* vê `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* Số 'ng dành cho Trẻ từ 3 đế 'n 7 tuổi để các cha mẹ biế 't cách giải thích thể 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 Số ng dành cho Trẻ từ 3 đế n 7 tuổi*).
- Yêu câ`u các phụ huynh chia sẻ với nhau những câu chuyện ưa thích của họ vê` yêu thương. Đó có thể là những câu chuyện cổ tích hoặc từ những cuố n sách họ đã đọc khi còn bé. Các phụ huynh có thể cho nhau mượn những cuố n truyện này để đọc cho các con của mình ở nhà.
- Tiế p tục giới thiệu các kỹ năng làm cha mẹ tiế p theo. Sau khi giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 5 Thiế t lập nề nế p, hãy cho thảo luận: "Yêu thương còn có nghĩa là tạo cảm giác an toàn". Họ có thể chia sẻ những nề nế p mà cha mẹ họ từng áp dụng ở nhà khi họ còn nhỏ hoặc những lố i sinh hoạt yêu thích của họ.
- Các cha mẹ có thể làm hoạt động Nhiê `u loại trái tim (sách Những Giá trị Số ´ng dành cho Trẻ từ 3 đế ´n 7 tuổi). Hỏi: "Khi bạn có trái tim rộng lượng, bạn sẽ cảm thấ ´y thế ´ nào và điề `u gì giúp bạn rộng lượng như thế ´?". Mời thảo luận.

 Cả nhóm cùng hát bài Làm anh khó đấ y, 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 đấ y.

#### 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 biế t đi thường cảm thấ y khó mà chia sẻ mọi thứ với những người khác. Trẻ sẽ dễ dàng học được cách chia sẻ hơn khi có nhiệ u hơn một món đô chơi. Trước khi trẻ có bạn để n chơi cùng, hãy để trẻ biế t rã ng có nhiệ u bánh kẹo hay sôcôla để cháu có thể chia cho bạn. Khuyế n khích trẻ mang bánh kẹo ra mời bạn. Mim cười và khen ngợi rã ng "Con đã mời bạn ăn sôcôla, hành động đó thật đáng yêu".
- Khi trẻ làm được một việc đặc biệt, hay đang cố gắ ng học một kỹ năng mới, cha mẹ có thể đặt một trái tim nhỏ trên gố i 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 vê `những nê `nê ´p sinh hoạt thường nhật và những lê `lô ´i
  đã có ở nhà. Bạn có muô ´n bổ sung hay thay đổi gì không? Nê ´u
  có hai người chăm sóc trẻ trong nhà, họ có tham gia vào những lúc
  đặc biệt như thê ´không?
- Phụ huynh có thể đê nghị trẻ viê t một lá thư ngă n hoặc vẽ một bức tranh cho ông bà hay một người đặc biệt đô i với trẻ và nhă n

nhủ "Đây là cách chúng ta thể hiện tình yêu thương của chúng ta đấ y".

Luôn là điê `u thú vị khi hỏi trẻ xem trẻ câ `n được ôm bao nhiêu lâ `n một ngày. Vào buổi sáng, nê ´u bạn đánh thức trẻ dậy bă `ng 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 vê 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 tố t bụng.
- Yêu thương làm mình cảm thấ y an toàn.
- Khi có nhiệ u tình yêu bên trong, tức giận sẽ bỏ chạy.
- Yêu thương là khi em muố n những gì tố t đẹp cho người khác.



Bài tập thực hành

# Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương

Giờ các con hãy ngô `i thoải mái và yên lặng... Con hãy tưởng tượng có một luô `ng ánh sáng màu hô `ng đang ôm gọn lấ ´y con... luô `ng sáng màu hô `ng đó tràn đâ `y tình yêu... Một tình yêu thương dịu dàng, nhẹ nhàng và an toàn... Con nhớ đế ´n nguô `n sáng trong con... cũng tràn đâ `y tình yêu thương... Con hòa mình vào trong luô `ng ánh sáng màu hô `ng... 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... Luô `ng sáng hô `ng của tình yêu luôn mãi có ở đó... Bấ ´t kể khi nào con muố ´n cảm nhận tình yêu thương, con đề `u có thể hòa mình vào nhà máy sản sinh yêu thương trong con... và tạo ra nhiê `u tình yêu thương hơn nữa.

Bài hát gọi ý

## Làm anh khó đấ y

- Phan Thị Thanh Nhàn, Nguyễn Đình Khiêm

Làm anh khó đấ y

Phải đâu chuyện đùa

Với em gái bé

Phải người lớn cơ.

Khi em bé khóc

Anh phải dỗ dành

Nê u em bé ngã

Anh nâng dịu dàng.

Mẹ cho quà bánh

Chia em phâ`n hơn

Có đô 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 Huyê`n

Chị ong nâu nâu nâu nâu

Chị bay đi đâu đi đâu?

Chú gà trố ng mới gáy, ông mặt trời mới dậy

Mà trên những cành hoa em đã thấ y chị bay.

Bé ngoan của chị ơi, hôm nay trời nă ng 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

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

Tôi muố n cây được xanh lá, hoa lá được tố t 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 buô `n râ `u, trái tim hẹp hòi... Cô cũng có thể hỏi bé xem bé nghĩ thể nào. Cô hỏi:

- Con cảm thấ y thế nào khi con có trái tim rộng lượng?
- Con cảm thấ y thế nào khi con có trái tim buô `n râ `u? -
- Người có trái tim dịu dàng thường làm những việc gì?
- Những người có trái tim hẹp hòi câ `n phải học điệ `u gì?

(Nế u các bé tỏ ra giận dữ hay buô n chán, cô hãy dừng bài học lại và cho bé vẽ tranh về những điề u bé muố n những người có trái tim hẹp hòi câ n học. Cô hãy tiế p tục phâ n 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, nă m tay bạn khi bạn buô n, lâ y 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 viế t ra xung quanh. Cô hỏi bé nghĩ xem bé muố n tặng tranh này cho ai. Khi bé trả lời, cô hãy yêu câ u 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* Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi, sau đó thực hiện hoạt động Hình dung về một thể giới tràn đâ y yêu thương.
- Cả nhóm cùng hát những bài vê yêu thương. Yêu câ u các phụ huynh chia sẻ những bài hát ưa thích của họ vê tình yêu thương khi họ còn nhỏ. Học những bài hát từ những nê n văn hóa khác nhau.
- Giới thiệu hoạt động *Lời của trái tim* (sách *Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 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 cấ t dán cùng nhau. Hỏi: "Anh chị cảm thấ y thế nào khi có trái tim rộng lượng? Điề `u gì cho phép anh chị có được trái tim rộng lượng? Điề `u gì khiế n anh chị có trái tim nhỏ nhen và những cách nào để thoát khỏi trái tim nhỏ nhen â ´y?".

- Cho họ hô `i tưởng những gì mà cha mẹ họ từng nói khiế ´n họ cảm thấ ´y được yêu thương? Hỏi: "Có ai muố ´n chia sẻ những điề `u đã làm mình cảm thấ ´y không được yêu thương?".
- Ôn lại Kỹ năng làm cha mẹ 5 Thiế t lập nề nế p. Một ý nghĩa của yêu thương là tạo nên cảm giác an toàn. Khi trẻ vị thành niên có dấ u hiệu muố n chơi lại những trò mà trẻ đã không chơi nhiề u năm, đôi khi vì trẻ cảm thấ y câ n được che chở. Đây là dịp tố t để các cha mẹ áp dụng nế p 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. Lắ ng nghe xem "con" phản hô i như thể nào. Lặp lại một ít nội dung từ kỹ năng lắ ng nghe tích cực. Giải thích và trả lời những thắ c mắ c của trẻ bă ng tình yêu thương.

#### Ở nhà

• Cha mẹ có thể chia sẻ với trẻ từ 8 đế n 10 tuổi bài tập *Hình dung về một thế giới tràn đâ y 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 tố i trong tuâ n, nế u trẻ thật sự thích. Với những trẻ lớn hơn, hãy chia sẻ bài tập mường tượng này vào mỗi ngày trong tuâ n này. Bạn và trẻ thay phiên nhau đọc lời dẫn.

- Yêu câ`u trẻ giúp bạn tìm vài bài hát vê` tình yêu thương đố i 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 giấ y nhỏ trên gố i hoặc ở chỗ "riêng tư" của trẻ với những lời ngọt ngào mà không câ `n có lý do nào cả, hoặc nói cho trẻ biể t bạn đánh giá cao một điể `u gì đó ở trẻ. Những lời ghi chú ấ y đặc biệt quan trọng khi trẻ đang đấ u tranh với chính mình, với các bạn cùng trang lứa hay với cuộc đời.
- Nghĩ vê những nê nế p sinh hoạt thường nhật và những lê lố i hiện có ở nhà. Bạn có muố n bổ sung hay thay đổi gì không? Nế u có để n hai người chăm sóc cho trẻ, họ có cùng tham gia không? Mỗi ngày có dành thời gian chia sẻ, hay trong tuâ n có dành thời gian làm chung với nhau việc gì không?
- Lă ng nghe những điệ u trẻ đang lo lă ng, bận tâm và giúp trẻ tìm cách giải quyế t thiế t 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 thấ y ră ng trẻ có khả năng tạo nên sự khác biệt.
- Ôm trẻ một là `n mỗi ngày là điệ `u 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 vê Yêu thương

- Tấ t 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 tố t đẹp hơn.
- Khi những lời nói của tôi mang để n hoa hô ng thay vì gai nhọn, tôi tạo nên một thể giới tố t đẹp hơn.
- Tôi có thể cùng một lúc yêu thương chính mình, gia đình mình, yêu thương mọi người, yêu đấ t nước tôi, yêu mục đích của tôi, và yêu cả thế giới này.
- Yêu thương người khác có nghĩa là ta mong muố n những điể u tố t đẹp nhấ t để n với họ.
- Yêu thương nghĩa là tôi có thể trở nên tố t bụng, ân câ n và đâ y cảm thông.
- Khi ta cảm thấ y 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... bă `ng cách dang rộng vòng tay yêu thương để ôm lấ y mọi sinh vật và toàn thể thiên nhiên vào lòng." Albert Einstein.
- "Luật pháp thực sự nă mở lòng tố t từ trái tim chúng ta. Nế u con tim ta trố ng rỗng, không luật pháp hay cải cách chính trị nào có thể làm đâ v 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 bắ t đâ `u một bài học mới vê `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 nế u như mỗi người đề u thương yêu người khác hay không?

## Bước 4 - Hình dung vê một thế giới tràn đâ y yêu thương

Hướng dẫn các em trong bài thực hành tưởng tượng này. Nói những câu sau, dừng lại một chút ở những dấ u chấ m lửng. "Hôm nay, thâ 'y/cô muố 'n các em nghĩ vê ` một người có tình yêu thương và lòng tố 't. Đó có thể là một người có thật trong cuộc số 'ng 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 vê ` 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 đề `u có tình yêu thương và lòng tố 't như thế '... Thế ' giới này sẽ như thế ' nào?... Bây giờ hãy bước lên chiế 'c máy bay tưởng tượng trong tâm trí của em, và bay vào bâ `u trời xanh... Hình dung vê ` các nhà lãnh đạo của các quố 'c gia khác nhau và cách họ cư xử với nhau... Họ sẽ đố 'i xử với các cư dân

của đấ t 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 đấ y... Chiế c 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 chiế c máy bay lượn vòng và hạ cánh, và em đang thư giãn ngay tại chỗ của mình, ở đây, một lâ n nữa.

**Bước 5- Chia sẻ:** Hãy cho học sinh thời gian để chia sẻ những điệ `u các em đã tưởng tượng và cảm nhận. Đô ´i với các em bé hơn, thâ `y cô có thể hướng dẫn hoạt động này cho cả lớp. Đô ´i với các em lớp lớn, thâ `y cô có thể hướng dẫn các em chia sẻ theo từng nhóm nhỏ rô `i báo cáo lại trước lớp.

#### Bước 6- Giáo viên hỏi cả lớp:

- Trong một thế giới yêu thương, mỗi người có thể mong muố n điề `u gì cho gia đình họ?
- Trong một thế giới yêu thương, các nhà lãnh đạo có thể mong muố n điề `u gì cho cư dân của họ?
- Nê u như tấ t cả các nhà lãnh đạo của các nước đề u giàu lòng yêu thương như thế, liệu họ có gây ra chiế n tranh không?
- Trong một thế giới yêu thương, có người nào lại thích chiế n tranh không? Tại sao có/tại sao không?

**Hoạt động:** Nế u 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 tiế p tục khám phá hôm nay là Yêu thương. Chúng ta hãy bắ t đâ u bă ng cách chơi với những từ ghép với từ trái tim".

#### Bước 2- Giáo viên hỏi:

- Các em đã bao giờ nghe thấ y 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?

(Nê´u các em chưa nêu lên, thâ`y cô có thể bổ sung các từ ghép như "trái tim nhỏ nhen" (small-hearted), "trái tim độc ác" (meanhearted), "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 ô ng máy hút bụi và nói với cha mẹ các em về những điề u mà người trái tim này muố n nói. Nế u còn thời gian, các em có thể vẽ một cặp người trái tim và viế t về điề u 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 cuố n 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 giấ y và viế t một câu về điề u mà trái tim đó muố n nói. Bạn có thể yêu câ u các em giới thiệu một trang trong cuố n sách của mình trước lớp hoặc trước một nhóm bạn.

Bước 3- Hoạt động nghệ thuật ngôn từ cho học sinh từ 12 để n 14 tuổi: Tiế p tục cuộc thảo luận trên bă ng cách hỏi các em

nghĩ gì vê `những nhân vật trong các tác phẩm văn học mà các em mới học gâ `n đây. Những hành động nào của các nhân vật đó cho thấ ´y họ có "trái tim độc ác", "trái tim rộng mở"... Hỏi xem các em muố ´n nhân vật nào được tham dự vào thế ´giới mà các em đang số ´ng hiện tại và tại sao? Nế ´u còn thời gian, các em có thể viế ´t một bài luận ngắ ´n vê `đê `tài này.

# HANH 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* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để cha mẹ biế t cách giải thích về hạnh phúc cho trẻ ở độ tuổi này.
- Yêu câ`u các cha mẹ chia sẻ họ cảm thâ´y hạnh phúc về điề`u gì ở con em họ.
- Hướng dẫn các cha mẹ thực hiện bài Bé tưởng tượng (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi).
- Cho các cha mẹ chơi những trò chơi của trẻ. Yêu câ `u họ chia sẻ những trò chơi ưa thích của họ khi còn bé và cho chơi những trò này.
- Xem phâ n Lời nói có thể là hoa hoặc là gai nhọn(sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 đế n 7 tuổi). Giới thiệu Kỹ năng làm cha mẹ 2 Khen ngợi để củng cố những hành vi tích cực. Nế u bạn đã giới thiệu phâ n này, hỏi xem họ đang phát triển kỹ năng này như thế nào. Hỏi: "Anh chị có nhận thấ y thay đổi nào không?".
- Cùng hát bài *Thật là hay* hoặc Nụ cười làm quen. Yêu câ`u các cha mẹ hát những bài hát vê` hạnh phúc mà họ biê´t.

• Cùng ôn lại Những lời chúc tố t đẹp (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi). Thảo luận: Cha mẹ có thể giúp các con mình gửi đi những lời chúc lành cho những ai đang buô `n chán hoặc suy sụp bă `ng 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 rấ t thích được ba/mẹ ôm nhiệ u là n và thích được va chạm với ba/mẹ trong khi chơi cùng. Tiế ng cười của bạn là món quà tuyệt vời đố i với trẻ.
- Khi có ai đó bị ô m 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 tố t đẹp cho......".
- Gia tăng hạnh phúc bă `ng cách cùng trẻ ngắ m 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 biế t 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 đề `u có thể đóng góp những suy nghĩ mang lại hạnh phúc. Viế t mỗi suy nghĩ vào một mẩu giấ y hoặc vẽ một hình tượng diễn đạt hạnh phúc. Bạn có thể đưa hoạt động này vào thời gian tán gẫu buổi tố i của gia đình hay một dịp nào đó. Chẳng hạn như mẹ

viế t ră ng "Mẹ yêu Ninu", "Ninu có nụ cười rấ t đẹp" hay "Hossein rấ t dịu dàng với em gái". Tránh khen những gì thuộc về thể chấ t.

Khuyế n khích trẻ nêu ra một suy nghĩ hạnh phúc, làm phấ n chấ n tinh thâ n trẻ hoặc thể hiện sự trân trọng, đánh giá cao trong giao tiế p. Ví dụ: "Con thích vẽ những bông hoa", "Con thích chơi với ba", "Con hạnh phúc khi thấ y nhẹ nhàng trong lòng" hay "Con thích ôm chú mèo con".

• Cho trẻ biế t khi nào bạn cảm thấ y 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 vê `Hạnh phúc

- Khi chúng mình có tình yêu thương và sự bình yên bên trong, thì hạnh phúc tự để n.
- Hạnh phúc là có được niê m vui với bạn bè.
- Hạnh phúc là biế t ră ng mình được yêu thương.
- Khi làm việc tố t, bé thấ y hạnh phúc với chính mình.
- Những lời chúc tố t đẹp cho mọi người làm bé thấ y hạnh phúc.
- Bé có thể mang lại hạnh phúc cho mọi người bă ng những lời chúc tố t đẹp.
- Bé có thể mang lại hạnh phúc cho người khác bặ ng những lời nói như hoa, chứ không phải là gai.

• Bé có thể mang lại hạnh phúc cho người khác bă ng sự chia sẻ.



## <u>Bài hát gợi ý</u>

#### 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 râ t 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 câ m nhau bấ t nhé
Hai nụ cười làm quen,
chúng ta kế t thân đi nào!



#### Bài học 2

## Bé tưởng tượng

Cô cho bé ngô i thoải mái hoặc nă m xuố ng. Cô nói:

Hôm nay chúng mình lai dùng trí tưởng tương để vẽ một bức tranh trong tâm trí chúng mình... thả lỏng cơ thể và ngô `i yên lặng... Giờ con hãy tưởng tượng ra một con bướm thật to và thật đẹp... con hãy tưởng tượng ra màu sắ c mà con muố n... Con bướm này thích bay tới nơi có những người hạnh phúc... Có thể các con cũng đang muố n tới đó... Giờ các con hãy nhấ m mặ t lại và lặ ng nghe... Con thấ y mình đang ngô i trên cánh bướm... ôi cánh bướm lớn quá... đẹp nữa, và đâ `y màu să ´c... Con bướm mang con đế ´n nơi có những bạn nhỏ đang số ng hạnh phúc... chúng mình để n nơi rô `i... Con có thể nhìn thấ 'y khuôn mặt rạng ngời hạnh phúc của các bạn nhỏ không?... Con bướm đậu xuố 'ng để nghỉ trên thảm cỏ gâ `n đó... các bạn nhỏ đi để n chào con và con bướm... Các bạn â y nói gì với con?... Các bạn â y rủ con chơi cùng... Con đang chơi trò gì?... Giờ các bạn â y 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 ngă m cảnh vật... cây cô i... hoa lá... chim muông... và cả ông mặt trời nữa... Khuôn mặt con đang tỏa sáng hạnh phúc phải không?... Đã để n lúc con phải về `... con bước lên cánh bướm... con bướm thật đáng yêu... nó cấ t cánh... bay lên... và bay trở lại đây... Nào các con hãy mở mắ t ra... rô ì chúng mình cùng chia sẻ cho nhau...

*Chia sé:* 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 thể ´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: "Rấ tít người biế t để n một bí mật. Bí mật để có hạnh phúc dễ dàng là những lời chúc tố t đẹp dành cho mọi người".

#### Thảo luận điểm suy ngẫm:

- Những lời chúc tố t đẹp cho mọi người làm bé thấ y hạnh phúc.
- Bé có thể mang lại hạnh phúc cho mọi người bà ng những lời chúc tố t đẹp.

#### Cô hỏi:

- Câu này có nghĩa là gì?
- Bạn nào cho cô biế t có lúc nào đó mọi người gởi những lời chúc tố t đẹp dành cho con không?
- Lúc đó con cảm thấ y thế nào?
- Chúng mình mang lại hạnh phúc cho người khác bă `ng những lời chúc tố ´t đẹp như thế ´ nào?

Cô nói: "Giờ chúng mình hãy làm tràn đâ `y tình yêu thương bên trong chúng mình bă `ng bài tập 'Làm cho mình tràn ngập tình yêu thương".

"Nào, các con hãy nhìn xung quanh lớp học. Con chỉ nghĩ để n bạn bă `ng tình yêu thương... (Cô chú ý dành đủ thời gian cho bé). Việc làm này không dễ phải không? Các con thấ ´y 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi, các cha mẹ có thể chơi vài trò ưa thích phù hợp với nhóm lứa tuổi này.
- Yêu câ`u các cha mẹ trả lời những câu hỏi trong phâ`n Điê`u gì làm nên hạnh phúc (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ 8 đế n 14 tuổi).
- Ôn lại phâ `n Nói với chính mình (sách Những Giá trị Số ´ng dành cho Trẻ từ 8 để ´n 14 tuổi). Yêu câ `u họ chia sẻ phâ `n Nói với chính mình của ho.

Cách ta nghĩ về bản thân (tự thì thâ m với chính mình) cũng là cách ta giao tiế p với những người khác. Nế u ta cảm thấ y bực bội trong lòng, ta thường dễ cáu gặ t với những người xung quanh. Hâ u hế t chúng ta đề u có một "ông bố hay bà mẹ ưa chỉ trích" ở bên trong. Vì lẽ đó, thật câ n thiế t và có ích khi ta phát triển một "ông bố hay bà mẹ dịu dàng" có thể hỗ trợ và hiểu ta hơn.

Ngô i thành vòng tròn và cho mỗi cha mẹ đưa ra một lời nhận xét từ "ông bố hay bà mẹ dịu dàng". Nế u cha mẹ nào đó thấ y khó nói ra, hãy đề nghị một cha mẹ khác trợ giúp. Tuâ n tới, yêu câ u họ viế t 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 tiế p theo.

• Yêu câ`u một người đọc to câu chuyện *Những chú kỳ lân* (sách *Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi*). Đê` nghị cha mẹ thể hiện sự thích thú đố i 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 (tố i thiểu!) cứ hai ngày một là n. 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 tă n và cảm thấ y thích thú gặp mặt con.
- Những người chăm sóc trẻ có thể nói với trẻ rã `ng trao đi những lời chúc lành là một cách trao đi hạnh phúc. Khi nghe tin một ai đó đang bị ô ´m hoặc thông tin vê `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 để ´n.....".
- Nói cho trẻ biế t điề u gì có thể mang lại hạnh phúc. Hỏi: "Con nghĩ điề u bí mật trong câu chuyện 'Những chú kỳ lân' là gì?".

Trong vài tuâ `n tới, mọi người có thể suy nghĩ thêm và chia sẻ điệ `u gì có thể mang lại hạnh phúc. Tập trung vào sự đô ´i lập giữa niệ `m hạnh phúc nội tại và hạnh phúc trong các mô ´i quan hệ với chủ nghĩa thực dụng và ưa chuộng vật chấ ´t. Tìm ra khoảng thời gian thảnh thơi của cả gia đình để mọi người đề `u có thể chia sẻ – trong

khi ăn hoặc sau bữa cơm tố i. Từ những ý kiế n đóng góp của mọi người, hãy chọn ra vài đề nghị thú vị.

Nói với trẻ ră `ng bạn tự hào vê ` chúng như thê ´ nào.

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

#### Những điểm suy ngẫm vê `Hạnh phúc

- Hạnh phúc sẽ để n 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 muố n những điể `u tố t đẹp cho mọi người sẽ đem lại hạnh phúc trong lòng ta.
- Hạnh phúc sẽ tự nhiên để n khi hành động của ta trong sáng và vị tha.
- Hạnh phúc bê n lâu là trạng thái hài lòng của nội tâm.
- Khi ta hài lòng với chính mình, hạnh phúc tự nhiên đế n.
- Khi những lời nói của tôi "mang để n hoa hô `ng thay vì gai nhọn", tôi tạo ra một thể giới hạnh phúc hơn.
- Hạnh phúc để n khi ta cho đi hạnh phúc, khi ta gieo rặ c nỗi buô n ta sẽ nhân lai nỗi buô n.

#### Bài học 2

### Điều gì làm nên hạnh phúc

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

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

- Hạnh phúc sẽ để n khi ta có tình yêu và sự bình an trong lòng.
- Khi một người bà ng lòng với chính mình, hạnh phúc sẽ tự nhiên để n.
- 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? Bă `ng cách nào?
- Khi nào em cảm thấ y hài lòng, thỏa mãn nhấ t?
- Những việc gì em nghĩ sẽ làm tăng cảm giác hạnh phúc?
- Những việc gì em có thể làm một mình khiế n em cảm thấ y hạnh phúc?
- **Bước 4 Hoạt động:** Chơi một đoạn nhạc vui và yêu câ `u các em vẽ tranh thể hiện cảm giác hạnh phúc.

#### Bước 5- Hoạt động tùy chọn cho những học sinh lớn hơn: Yêu câ`u các em chia thành những nhóm nhỏ và thảo luận một đê` tài hứng thú nhấ t đã nảy sinh trong quá trình trao đổi ý kiế n.



#### Bài học 3

### Lời nói và những chú kỳ lân

#### Bước 1 - Thảo luận:

- Những điề `u gì bạn bè nói làm em cảm thấ 'y hạnh phúc?
- Em thích được nghe điể `u gì?

**Bước 2-** Hãy suy nghĩ về diểm suy ngẫm sau đây: *Khi lời nói của* tôi mang để n hoa hô ng thay vì gai nhọn, tôi tạo ra một thể giới hạnh phúc hơn.

#### Bước 3- Giáo viên hỏi:

- Kiểu lời nói nào giố ng những chiế c gai?
- Lòi nói có thể làm tổn thương hay gây đau đón 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 thấ y thế nào khi nghe một người nói những lời làm tổn thương để n tình cảm của người khác?
- Em thích nghe những lời nói nào xung quanh mình?
- Em sẽ nói gì để đem đế n hạnh phúc cho người khác?

#### Những chú kỳ lân

#### Bước 5- Kể câu chuyện sau đây:

"Hôm nay thâ `y/cô có một câu chuyện ngặ n vê ` những chú kỳ lân để kể cho các em nghe. Đây là một câu chuyện có người nghe tham du, bởi vì thâ \u/cô muố n các em sử dung trí tưởng tương của mình ... Một ngày kia có 30 (nêu số lượng chú kỳ lân bă ng sĩ số học sinh có trong lớp lúc đó) chú kỳ lân để n trường ta. Chúng ta bước ra khỏi lớp và tùng chú kỳ lân tiế n đế n chỗ của từng người. Các em có thể tưởng tượng thấ y chúng ta sẽ ngạc nhiên như thế nào khi nhìn thấ y loài kỳ lân, hơn nữa lại nhiệ `u để ´n thế ´! Những chú kỳ lân này có bộ lông màu trắ ng lấ p lánh và có đôi cánh rấ t 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 ngô ì chắ c chắ n trên lưng kỳ lân, chúng bắ t đâ u bay. Những chú kỳ lân đưa chúng ta tới nơi các chú số ng. Các chú kỳ lân này biế t ră `ng 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 quyế t định chở chúng ta để n Miề n đấ t Hạnh phúc. Khi đàn kỳ lân bắ t đâ u hạ cánh xuố ng, chúng ta nhìn thấ y một miề `n đấ ´t đẹp đẽ biế ´t chừng nào... Ở đó có các bạn học sinh bă `ng tuổi các em. Các bạn â y chạy tới chào đón các em! Các bạn này chơi những bản nhạc tuyết vời. Rô i các em tham gia vào một cuộc picnic cùng với ho. Các món ăn ở đây ngon tuyệt!... Tiế p theo các em chơi trò chơi... Có rấ t nhiề `u trò chơi khác nhau nên mỗi em có thể tham gia trò chơi

mà mình thích... Sau đó, các em ngô ì trên thảm cỏ và trò chuyện với nhau. Một bạn học sinh của nơi này nói với em ră `ng trong thế giới của họ, mỗi người nhìn thấ 'y người khác giố 'ng như một bông hoa đẹp. Mọi người trở nên đẹp hơn trong mắ 't nhau mỗi ngày. Khi các em ngô ìi ở xứ sở này, em cảm thấ 'y mọi người đề `u yêu mề 'n em và yêu mề 'n tấ 't cả mọi người... Tiế 'p đó một bạn học sinh xích gâ `n đề 'n em và thì thâ `m "Mình sẽ nói với bạn một bí mật về `hạnh phúc"... và rô `i người bạn đó nói với em điề `u bí mật đặc biệt về `hạnh phúc rày... Điề `u nói thâ `m đó là gì vậy?... Những chú kỳ lân nói với chúng ta ră `ng đã đề 'n giờ quay về `và chúng dang rộng cánh ra một lâ `n 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 ngô `i trên những chiế c 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 ră ng điệ u bí mật mà người bạn nhỏ đã thì thâ m với em là: Bí mật để có hạnh phúc là "Cho đi hạnh phúc, bạn sẽ nhận được hạnh phúc, đừng cho đi nỗi buô n để rô i sẽ nhận lại nỗi buô n". Hãy hỏi học sinh: "Điệ u đó có nghĩa là gì?".

**Bước 8-** *Hoạt động:* Hãy viế t 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 vê `tiế ´n trình diễn ra trong mỗi cá nhân. Mỗi người chúng ta thường nói với chính mình bă `ng một giọng nói thâ `m lặng. Việc này gọi là tự trò chuyện với chính mình hay đố ´i thoại nội tâm. Trong phâ `n học vê `Hạnh phúc, điê `u này rấ ´t 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 vê những điê u mà chúng ta thường nói với chính mình". Hỏi:

- Em thường nói gì khi em phạm phải một sai lâ `m?
- Em dùng giọng nói như thế nào khi em nói điể `u đó với chính mình?
- Em nói gì với chính mình khi em sợ là em sẽ bắ t trượt bóng trong trò ném bóng hoặc khi em làm sai bài kiểm tra?
- Nê ´u em mă ´c một sai lâ `m, em có cảm thâ ´y dễ chịu hơn không khi tự gọi mình là "Đô `ngu", hoặc nê ´u như em nói: "mình mă ´c một sai lâ `m cũng không sao, tâ ´t cả những gì mình câ `n phải làm là sửa chữa sai lâ `m đó"? Không câ `n thiế ´t phải cảm thâ ´y giận dữ hay buô `n phiê `n lỗi lâ `m đơn giản là những gì mà qua đó ta sẽ học được những điê `u bổ ích.
- Nê u em tức giận thì có giúp ích gì được cho em không?
- Điề `u gì xảy ra trong cảm xúc của em khi nói: "Mình sẽ không bao giờ có thể làm được điề `u đó", hoặc là "Mình sẽ không bao giờ làm điề `u đó"?

- Những cảm xúc của em có khác đi không, khi em nói: "Mình cũng hơi sợ, nhưng mình sẽ cố gặ ng làm tố t nhấ t"
- **Bước 3** Giáo viên nói: "Các em hãy nhắ c lại quy tắ c ứng xử khi sai lâ `m cùng với thâ `y/cô, nào: Mình mắ c một sai lâ `m cũng không sao, tấ t cả những điệ `u mình câ `n phải làm là sửa chữa sai lâ `m đó."
- **Bước 4-** Chia bảng thành hai cột. Trên đâ u một cột hãy vẽ một khuôn mặt buô n bã; ở đâ u cột kia là một khuôn mặt tươi vui.
- **Bước 5** Hãy yêu câ `u học sinh cho bạn biế t điệ `u các em tự nói với chính mình làm các em cảm thấ y buô `n hay đau khổ; và những điệ `u các em nói hay có thể nói với chính mình làm các em cảm thấ y vui hay hạnh phúc.

#### **Bước 6**- Giáo viên hỏi:

- Em có thể nói điề `u 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 điề `u làm cho em hạnh phúc?
- Khi em làm việc với những người khác một cách hợp tác
- Khi em cố gặ ng tìm hiểu những điệ `u làm mình thấ t vọng
- **Bước 7- Hoạt động cho học sinh từ 8-11 tuổi:** Hãy viế t một lời ghi nhớ cho bản thân để tự khuyên mình về việc câ n phải nói với chính mình như thế nào?

**Bước 8-** *Hoạt động cho học sinh từ 12-14 tuổi:* Hãy suy nghĩ về diểm suy ngẫm: *Khi nào còn một tia hy vọng, khi đó còn có hạnh phúc.* Hãy viế t một lời ghi nhớ cho bản thân để tự khuyên mình về việc câ n phải nói với chính mình như thế nào. Hãy cân nhấ c những tình huố ng khi mà điề u tố t nhấ t câ n làm là động viên và nói với mình hãy bề n chí.

Khi giảng dạy một lĩnh vực khác, thâ y cô có thể hỏi học sinh vê đô i thoại nội tâm của các em. Khéo léo dẫn dă t các em tiế p tục thảo luận vê diê u 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* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để các cha mẹ biế t cách giải thích về trung thực cho trẻ ở độ tuổi này.
- Đọc chuyện Hoàng để và các hạt giố ng hoa (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi). Mời thảo luận. Yêu câ u 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 tiế p.
- 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 câ n được biế t. Giảng nghĩa bă ng giọng điệu tử tế. Mời thảo luận.

#### Ở nhà

• Vào lúc thích hợp, hãy để trẻ biế t ră ng 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 muố n biế t 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 là `n, rô `i bỏ qua.
- Nế u bạn bắ t gặp trẻ hơn 4 tuổi đang nói dố i, bạn đừng tra hỏi điể u gì đã xảy ra vì nó có thể khiế n trẻ che đậy sự thật hơn. Bạn hãy tìm cách hiểu ra sự việc mà không câ n chấ t vấ n 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 để n một ngày khác, yêu câ u trẻ thuật lại điể u mà bạn biế t đã xảy ra và khen ngợi trẻ vì đã trung thực. Nói: "Con đã kể cho ba/mẹ biế t những gì thật sự xảy ra. Đó là sự trung thực. Ba/mẹ thích điể u 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 quyế t 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 vê` Trung thực

- Trung thực là nói đúng sự việc đã xảy ra.
- Trung thực là nói sự thật.

- Khi em trung thực, em thấ y mình rõ ràng.
- Khi em trung thực, em có thể học và giúp người khác học cách cho đi.



#### <u>Câu chuyện</u>

#### Hoàng để và các hạt giố ng hoa



Ngày xửa ngày xưa, ở một vương quố c nọ, có một vị *Hoàng đế* rấ t yêu thiên nhiên. Mọi thứ ông trô `ng đê `u 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. Đế n lúc ông cũng già đi. Ông quyế t định chọn người kế vị. Ông sẽ chọn ai? Ông là người yêu hoa, nên ông đã nhờ các loài hoa giải quyế t việc trọng đại này.

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

Ở một ngôi làng, không xa cung điện, có cô gái **Serena** sinh số ng. Cô đã từng mơ ước được vào cung điện một lâ n để được nhìn **Hoàng để**. Cô cũng hào hứng lên đường cùng mọi người. Cung điện thật nguy nga tráng lệ! Tấ t cả đề u bă ng vàng và được nạm ngọc lung linh sắ c màu. Kim cương, cẩm thạch, ngọc lục bảo, ngọc mắ t mèo và thạch anh tím, tấ t cả đề u có đủ. **Serena** có cảm giác mình đã biế t để n nơi này. Vừa bước vào đại sảnh, cô đã lạc chìm vào một biển người. Không khí ở đây quá ô n ào, náo nhiệt. "Có lẽ toàn bộ vương quố c đề u có mặt ở đây". Cô thâ m nghĩ như vậy.

Bỗng hàng loạt tiế ng kèn trumpet nổi lên. Có tới 100 cái kèn chứ không ít. "Hoàng để để n...", tiế ng người loạn báo. Tấ t cả đề u im phăng phă c. Một vị **Hoàng để** bước vào. Tay ông đang ôm một cái hộp nhỏ. "Ôi! Ông â y quý phái và tao nhã làm sao!", **Serena** trâ m trô .

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

**Serena** rấ t muố n biế t trong hộp nhỏ có gì và mọi người nhận được gì?

Cuố i cùng vị *Hoàng để* tới chỗ *Serena*. Cô khẽ nhún mình, cúi chào. Vị *Hoàng để* lấ y trong hộp ra một hạt giố ng hoa và đưa cho cô. Cô đỡ lấ y và cảm thấ y mình là người hạnh phúc nhấ t.

Tiế ng kèn trumpet lại nổi lên. Tấ t cả lại im lặng. Vị **Hoàng để** dỗng dạc nói: "Vào giờ này năm sau, ai dâng cho Trẫm một bông hoa đẹp nhấ t, thì người đó sẽ trở thành người kế vị!".

**Serena** trở về nhà. Cô vẫn còn kinh ngạc về vị **Hoàng để** và lâu đài. Cô nă m chặt hạt giố ng hoa trong tay. Cô tin chặ c mình sẽ trô ng được cây hoa đẹp nhấ t. Cô đổ đâ y đấ t màu mỡ vào một cái chậu và cẩn thận gieo hạt. Hàng ngày cô tưới nước cho nó với cảm giác mong chờ hạt giố ng nảy mâ m và thành cây, rô i nở thành một bông hoa xinh đẹp!



Đã nhiệ `u ngày trôi qua, vẫn không có gì xuấ t hiện trong chậu cả. **Serena** bắ t đâ `u lo lă ng. Cô chuyển hạt giố ng sang một cái chậu

to hơn. Cô đổ thêm đấ t tố t nhấ t và tưới nước mỗi ngày hai lầ n. Rô ì i nhiệ ù tháng trôi qua, vẫn không có gì xảy ra. Rô ì cả năm trôi qua, vẫn không thấ y gì. Cuố i cùng mùa xuân đã để n, nghĩa là để n lúc cô phải quay lại cung. Cô lo lắ ng để n nghẹt thở vì không có bông hoa nào để dâng cho **Hoàng để**, thậm chí một cái mâ m nhỏ cũng không. Cô nghĩ: "Chă c mọi người sẽ cười vào mình mấ t vì mình chỉ có cái chậu đấ t này. Làm sao có thể đố i mặt với Hoàng để đây?".

Trên đường tới cung điện, bạn của **Serena** với một cây hoa to dùng lại: "Serena! Cô không định dâng lên Hoàng đế cái chậu đấ t đấ y chứ? Cô không thể trô `ng được một bông hoa to như tôi đâu!".

**Cha** của **Serena** đã nghe hế t 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** biế t cô không thể bấ t kính với **Hoàng để** được. Hơn nữa, cô cũng muố n vào cung một lầ n nữa. Cô quyế t định lên đường với cái chậu đấ t trên tay.

Nhìn thấ y đông đủ các thấ n dân của mình, vị *Hoàng đế* rấ thạnh phúc. Rấ t nhiệ ù các loại hoa đẹp với nhiệ ù kích cỡ, màu să c. Ai cũng tự hào dâng lên cây hoa đẹp nhấ t của mình. Vị *Hoàng để* kiểm tra kỹ lưỡng từng cây hoa. *Serena* lo lă ng cúi đấ ù. Cô núp người xuố ng và nghĩ: "Hoàng để không thể chọn mình vì tấ t cả những bông hoa đề ù đẹp". Cô giật thót mình khi vị *Hoàng để* tới gầ n. Cô không dám nhìn lên, mà ôm khư khư lấ y cái chậu. "*Sao cô lại mang tới một cái chậu đấ t thể này?*", vị *Hoàng để* 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 đấ t tố t... nhưng nó không nảy mâ m. 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 để** mim cười và nă m tay **Serena**. Cô quá sợ hãi. "Ôi, mình chế t chă c rô ì", cô thâ m nghĩ.

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

**Serena** quá bố i rố i. Cô nói: "Hoàng để ... Con không có hoa. Con chỉ có châu đấ t mà."

Hoàng để nhìn Serena và nói: "Đây chính là điề `u trẫm mong đợi. Trẫm không biế ´t ở đâu lại có những bông hoa xinh đẹp này. Trẫm đã cho mọi người những hạt giố ´ng đã bị rang chín. Những hạt giố ´ng đó không thể nảy mâ `m để lớn thành những cây hoa xinh đẹp như vậy. Con thật đáng khen, Serena. Con đã rấ ´t dũng cảm và trung thực. Ta thưởng cho con toàn bộ vương quố ´c 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* Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi.

- Đọc câu chuyện *Hoàng để và các hạt giố ng 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi*). Thảo luận về những ảnh hưởng của sự gian lận và tham nhũng đố i với xã hội. Yêu câ u các cha mẹ chia sẻ tại sao họ cảm thấ y trung thực là quan trọng trong gia đình.
- Thảo luận tâ m quan trọng của việc luôn giữ đúng lời hứa. Hỏi: "Nế ´u ở vị trí của trẻ, bạn sẽ cảm thấ ´y thế ´ nào khi bị thấ ´t hứa?". Mời chia sẻ thêm: Anh/chị cảm thấ ´y 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 biế t ră ng bạn luôn đánh giá cao sự trung thực của trẻ.
- Khi bạn phát hiện trẻ đang nói dố i, hãy bảo trẻ rã ng sự chân thật là điề u quan trọng đố i với bạn. Nói: "Ở đâu có tình yêu thương và sự chân thật, ă t hẳn ở đó sẽ có sự tin cậy. Ba/mẹ muố n con nói toàn bộ sự thật. Ba/mẹ hiểu rã ng nói ra sự thật thì không dễ chút nào, đòi hỏi con phải hế t sức can đảm, nhưng ba/mẹ hứa sẽ lắ ng nghe con".

Bạn đã cho trẻ biế t bức thông điệp này bă ng tình yêu thương, thái độ chân thành, rô i hãy tách rời và bỏ lửng ở đó. Đừng nói thêm gì nữa. Nế u trẻ đã làm một việc "xấ u", khiế n trẻ gặp ră c rố i, thì hãy bình tĩnh lắ ng nghe bă ng cả trái tim thay vì nổi cơn thịnh nộ. Nế u không, bạn có thể sẽ không kìê m chế được và đánh trẻ. Nế u

đó là đứa trẻ 12 tuổi, nó sẽ quyế t không tìm đế n bạn mỗi khi gặp rắ c rố i. Lắ ng nghe là hành động gieo trô ng hạt giố ng tin cậy ở con.

- Khi trẻ đã nói dố i, đừng chấ t vấ n trẻ về sự việc vì trẻ có thể lại nói dố i. 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 đế n một ngày khác và yêu câ u trẻ thuật lại những gì đã xảy ra, rô i 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 bă ng một giọng tử tế và phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Để trẻ hiểu những gì đang xảy ra mà trẻ câ n được biế t.
- Chỉ ra tâ m quan trọng của sự trung thực và hậu quả tiêu cực khi lừa dố i. Cho trẻ biế t lý do vì sao bạn lại làm một số việc nào đó nế u thấ y thích hợp. Ví dụ như tại sao bạn lại trả lương đủ số ng cho một công nhân thay vì trả mức lương tố i thiểu, hay tại sao việc nói với người thu ngân ră ng họ đã thố i dư tiê n 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 vê` Trung thực

- Trung thực là luôn nói sự thật.
- Khi ta trung thực, ta cảm thấ y 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 biế t sử dụng thật tố t những gì được giao phó cho ta.
- Trung thực là cách cư xử tố t nhất.
- Có mố i liên hệ sâu să c giữa trung thực và tình bà ng hữu.
- Khi ta trung thực, ta có thể học và giúp người khác học cách cho đi.
- Lòng tham có khi là nguô n gố c của sự thiế u trung thực.
- Luôn luôn có đủ cho nhu câ u của con người, nhưng không bao giờ có đủ cho lòng tham của con người.
- Khi ý thức được rã ng chúng ta đề u có mố i quan hệ qua lại lẫn nhau, chúng ta mới nhận ra tâ m quan trọng của trung thực.



#### <u>Bài học 4</u>

### Một phút can đảm

**Bước 1-** Giáo viên giới thiệu: Có nhiê `u chuyện cổ tích nói vê `sự thiê ´u trung thực. Câu chuyện vê `cậu bé Matilda của tác giả Hilaire Belloc là một câu chuyện kể vê `cậu bé đã gặp bâ ´t hạnh vì thiê ´u trung thực (có thể giới thiệu một câu chuyện trong kho tàng truyện cổ tích Việt Nam mà bạn biế ´t). Đố ´i với các học sinh lớn, thâ `y cô có

thể chọn một câu chuyện có thật từ báo chí kể về một người đã làm hỏng cuộc đời vì thiế u 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 `điề `u sẽ xảy ra khi nói dố i (không trung thực). Hôm nay, chúng ta sẽ nói nhiề `u hơn về `sự dố i trá và xem hậu quả xảy ra sẽ thể ´ nào khi một người nói đố i".

#### Bước 4- Thảo luận:

- Em có cảm giác thể nào khi trung thực?
- Trung thực có giá trị gì?
- Em sẽ có cảm giác thể nào nế u không trung thực và bị phát hiện? Nế u không bị phát hiện?
- Em có biế t người trung thực nào không?
- Em cảm thấ y thế nào về người này? Hậu quả của tính không trung thực là gì?
- Điề ù gì làm chúng ta không trung thực?

#### - Đóng góp của Linda Heppenstall

**Bước 5**- Giáo viên nói: "Đôi khi những người nói dố i cũng muố n thoát khỏi những điề `u dố i trá. Nhưng tại sao họ lại nói dố i ngay từ đâ `u? Thông thường, mọi người nói dố i bởi vì họ sợ bị bố i rố i hay bị mấ 't mặt, hoặc có thể họ không muố 'n bị phạt vì đã làm điề `u sai trái. Sau đó, khi họ càng cố 'gặ 'ng che đậy lời nói dố 'i,

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:

• Điề `u gì sẽ xảy ra khi mọi người phát hiện ra ta đã nói dố ´i? (Họ sẽ nổi giận với chúng ta).

"Đúng vậy. Họ thậm chí còn giận dữ và thấ t vọng hơn nữa, và chúng ta thậm chí còn gặp rắ c rố i hơn. Và dù cho mọi người có đôi lúc không được sáng suố t cho lắ m, nhưng thông thường họ có thể đoán ra được sự thật khá dễ dàng! Nế u chúng ta đã nói dố i một là n thì mọi người có thể sẽ không bao giờ tin là chúng ta nói thật những là n sau".

**Bước 7**- Câu hỏi tiế p theo: "Phải mấ t bao nhiều công sức để che đậy những điề `u dố i trá, so với việc nói ra sự thật?" Giáo viên phản hồ `i: Chỉ câ `n 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 thấ y lòng mình trong sáng. Các em có thể sử dụng ý này trong câu chuyện của các em nê u muố n".

**Bước 9- Hoạt động:** Đê `nghị cả lớp viế t một câu chuyện ngă n sử dụng những tình huố ng có thật hoặc tưởng tượng về `một người nói dố i. 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 tố n trong sách *Những Giá trị* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để các cha mẹ biế t cách giải thích về khiêm tố n cho trẻ ở độ tuổi này.
- Mời chơi trò Những nhân vật hoạt hình khiếm tố n.
- Hát bài *Con chim vành khuyên*. Gợi mở để các cha mẹ nghĩ đế n những bài hát mang lại cảm giác cao thượng và bình yên, mà trong đó có sự vĩ đại và lòng khiêm tố n. Cùng hát trong nhóm.
- Các cha mẹ có thể đóng góp những câu chuyện về sự vĩ đại và lòng khiêm tố n.

#### Ở nhà

- Khen ngợi khi trẻ lắ ng nghe, chia sẻ và kiên nhẫn chờ để n lượt mình nói.
- Nế u thấ y 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 bă ng một nụ cười và nói: "Đó mới là giong nói ba/me 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 bă ng biệt danh.

### Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 3 đến 7 tuổi Những điểm suy ngẫm vê` Khiêm tô´n

- Khiêm tố n là dễ dàng và nhẹ nhàng.
- Khiêm tố n cùng đi với tự trọng.
- Khiêm tố n là em biế t tại sao em tuyệt vời, nhưng không huênh hoang hay phô trương.
- Người khiêm tố n vẫn giữ được hạnh phúc của mình khi lă ng nghe người khác.
- Khiêm tố n là cách ứng xử tố t khi chờ đợi đế n lượt mình.



#### Bài học 1

## Những nhân vật hoạt hình khiêm tốn

Cô bă t đâ u bă ng bài tập Ngôi sao tôn trọng.

**Giải thích:** Cô nói: "Trong bố n tuâ n tới (hay bấ t cứ khoảng thời gian nào), chúng mình sẽ học về giá trị khiệm tố n".

#### Thảo luận những điểm suy ngẫm:

- Khiêm tố n là dễ dàng và nhẹ nhàng.
- Khiêm tố n cùng đi với tự trọng.

Cô nói: "Khi định nghĩa về sự khiếm tố n, thì hơi khó một tí. Đó là cảm giác dễ dàng và nhẹ nhàng. Khiếm tố n cùng đi với tự trọng. Tự trọng nghĩa là các con biế t rõ những phẩm chấ t tố t đẹp của mình. Như vậy các con sẽ có sức mạnh bên trong và con cảm thấ y dễ chịu. Những người có lòng tự trọng và khiếm tố n, thì không câ n phải huênh hoang hay phô trương mình".

#### Thảo luận:

• Con có biế t ai vừa có lòng tự trọng vừa khiếm tố n 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 tố n, 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 chấ t tự trọng và khiêm tố n. Ví dụ Siêu nhân nói: "Tớ biế t tớ đã được trao tặng khả năng bay từ nơi này để n nơi khác. Điể `u quan trọng là tớ biế t dùng khả năng này để làm những việc tố t, 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 ngấ t. Tớ

làm cho mọi người chú ý để n tớ vì tớ luôn làm nhiề `u việc giúp họ. Tớ không biế t thế giới này sẽ ra sao nế u không có tớ".

Cô có thể lấ y ví dụ về Siêu nhân hay bấ t cứ ví dụ nào mà các bé có thể bắ t 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 thấ y dễ chịu hơn về Siêu nhân?

Cô cho các bé đóng giả nhân vật đó. Sau đó bé mô tả điề `u gì làm bé thấ y tự hào về `việc làm của mình. Cô mời một vài bạn diễn lại cả hai giọng nói (huênh hoang và khiêm tố n).

**Hoạt động:** Các bé vẽ hay tô màu tranh nhân vật hoạt hình ưa thích. Bé viế t (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 là `n 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, nế u bé muố n.

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 tố n trong sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi.
- Yêu câ`u các cha mẹ làm bài tập Những nhân vật anh hùng có đức tính khiêm tố n (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi).
- Nghĩ để n những bài hát mang lại cảm giác cao thượng và bình yên, mà trong đó có sự vĩ đại và lòng khiêm tố n. Cùng hát trong nhóm (cũng như hát ở nhà).
- Cha mẹ chia sẻ những câu chuyện vê lòng khiêm tố n và vĩ đại.
   Hỏi: "Anh chị hãy nhớ lại xem ai có được sự quân bình giữa vĩ đại và khiêm tố n bạn bè, người thân, ngôi sao điện ảnh hay chính trị gia? (Tìm đúng dịp để kể vê một tấ m gương điển hình cho trẻ)

#### Ở nhà

- Tiế p tục khẳng định những giá trị tích cực ở trẻ. Nói ra những lời nhận xét nâng đỡ, đánh giá cao, ngă n gọn và theo sự việc cụ thể khi trẻ tỏ ra rộng rãi với anh/chị/em của mình hoặc khi trẻ biế t chia sẻ, nhường một đô vật mà trẻ đang giữ rấ t chặt.
- Khi trẻ hỏi bạn một việc gì đó có tố t không và bạn cảm nhận được ră ng trẻ cũng hiểu việc ấ y là tố t và trẻ biế t lý do vì sao lại tố t bởi trẻ đã nhận được lời khen cụ thể hãy nhìn trẻ bă ng ánh mắ t 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 thấ y trẻ lên giọng huênh hoang, bạn hãy mim cười và hỏi "Ba/mẹ có thể nghe con nói một lâ `n nữa, nhưng với giọng nói đâ `y tự trọng và khiêm tố ´n, được không?" và khi trẻ đáp lại mà không ngạo mạn, hãy nói "Cảm ơn con" và cười với trẻ. Hoặc khi thấ ´y 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 bă `ng giọng nói của.................. (tên nhân vật â ´y) được không?
- Lă ng nghe khi trẻ đang bị tổn thương về mặt cảm xúc, hoặc cảm thấ y không được đánh giá cao do ai đó không cảm ơn trẻ vì tấ t cả những việc trẻ đã làm. Vào những lúc như thế, bạn hãy thì thấ m với trẻ ră ng "Ông trời biế t con đã làm tố t và con cũng biế t, phải không? Con hãy cảm thấ y vui trong lòng vì con đã làm những điể u đúng. Hoan hô con của ba/mẹ".
- Nói với con "Tố t lă m con yêu!" khi thấ y trẻ giữ được lòng tự trọng trước một lời trêu chọc của ai đó hay bị gọi bă ng biệt danh. Giúp trẻ nghĩ ra những cách phản hô i quả quyế t, có lòng tự trọng và phù hợp. Tích cực khẳng định ră ng chỉ những ai biế t 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 vê` Khiêm tô´n

- Khiêm tố n là giữ lòng mình thanh thản và nhẹ nhàng.
- Khiêm tố n luôn đi cùng với tự trọng.
- Khiêm tố n là khi ta biế t được những điểm mạnh của mình mà không hệ khoác lác hay khoe khoang.
- Khiêm tố n làm cho kiêu ngạo tan biế n.
- Người khiêm tố n luôn giữ lòng mình hạnh phúc khi lă ng nghe người khác.
- Khi quân bình được giữa tự trọng và khiêm tố n, ta giữ được lòng mình mạnh mẽ và không câ n phải kiểm soát những người xung quanh.
- Khiêm tố n khiế n một người trở nên vĩ đại trong trái tim của nhiê u người.
- Khiêm tố n giúp tâm trí ta cởi mở.
- Khiêm tố n 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 tố n là nói về tính khiêm tố n của những nhân vật vĩ đại. Qua bài học này, giáo viên giúp học sinh hiểu ră ng đức tính khiêm tố n có nghĩa là không kiêu căng, ngạo mạn. Xa hơn nữa, các em câ n phải hiểu là tính khiêm tố n luôn song hành với lòng tự trọng và sự tự tin.

# Bước 2 - Thảo luận những điểm suy ngẫm vê` tính khiêm tố n:

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

**Bước 3-** *Giải thích:* Một số nhân vật kiệt xuấ t đã rấ t giỏi trong việc giữ được quân bình giữa tính khiêm tố n và lòng tự trọng. Thâ y cô có thể minh họa khái niệm này qua ví dụ vê một nhân vật anh hùng – một tấ m gương tiêu biểu vê người vừa khiêm tố n vừa thể hiện được sự tự trọng.

**Bước 3- Hoạt động:** Yêu câ`u 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 tố n. Đó có thể là những nhân vật nổi tiế ng trong lịch sử, các nhà khoa học, văn nghệ sĩ, hay các anh hùng.

**Bước 4-** Đê `nghị các em nghĩ ra một vài nhận xét mà nhân vật đó có thể nêu ra khi được yêu câ `u nói vê ` một cá tính hay vê ` một sự kiện đặc biệt mà người đó tự hào nhấ 't.

**Bước 5**- Yêu cấ`u các em vẽ một bức tranh về` nhân vật của mình, vẽ thêm bố n hoặc năm "quả bong bóng ý nghĩ" và ghi vào đó những

câu bình luận mà các em cho ră ng nhân vật sẽ phát biểu.



#### Bài học 2

### Cách người anh hùng nói

#### Bước 1- Thảo luận:

- Em cảm thấ y như thế nào khi một người khoe khoang về bản thân họ?
- Em nghĩ gì vê `một người luôn khoe khoang khoác lác?(Họ không có nhiê `u lòng tự trọng).
- Em cảm thấ y như thế nào về những người đã làm được nhiề ù điề ù 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 giố ng như thế nào không? (Nế u không có học sinh nào muố n biểu diễn, thâ y cô có thể làm điê u đó!).
- Em nào có thể diễn tả xem một thái độ vừa tự trọng vừa khiêm tố n sẽ như thế nào?
- Các em nghĩ gì về `điểm suy ngẫm sau: Đức tính khiêm tố n khiế n một người trở nên vĩ đại trong trái tim của nhiê `u người.

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

- **Bước 3-** Yêu câ u vài em diễn tả cách người anh hùng của mình nói vê những điê u ghi trên "quả bong bóng ý nghĩ".
  - Bước 4- Hướng dẫn các em nói điệ u đó bă ng giọng kiệu ngạo.
- **Bước 5** Các em nói theo đúng cách của người anh hùng, với giọng khiêm tố n và tự trọng.

#### Bước 6- Thực hành:

- 1) Yêu câ`u các em chia thành từng cặp và giả vờ như các em là nhân vật anh hùng đó.
- 2) Thực hành nói về `những điề `u mà người anh hùng tự hào, diễn tả thái độ vừa tự tin vừa khiêm tố ´n.
- 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 thâ m lặng và sự khiêm tố n nhẹ nhàng.
- **Bước 7** Hỏi các em về phản ứng của các em đố i với hai cách nói trên.
- **Bước 8** Giáo viên nói: "Bây giờ, thâ `y/cô muố ´n các em bắ ´t cặp với người bạn ngô `i bên cạnh và nói với bạn â ´y vê `ba điề `u mà em thông thạo. Hãy nói với bạn â ´y bă `ng một thái độ tự tin nhưng khiêm tố ´n. Sau đó, hãy nói với bạn bă `ng 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* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để cha mẹ biế t cách giải thích về trách nhiệm cho trẻ ở độ tuổi này.
- Hỏi: "Anh chị có nhớ mình đã bắ t đâ `u làm việc gì đó khi còn nhỏ không? Điề `u gì khiế ´n anh chị cảm thấ ´y tự hào về `bản thân? Anh chị nhận thấ ´y khi nào con mình sáng bừng lên vì tự hào? Thái độ nào là hiệu quả nhấ ´t 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 khuấ y thức ăn, lau chùi đô `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 bă ng và khẳng định hành động tích cực đó.

- Ghi nhận khi thấ y trẻ nỗ lực có được một kỹ năng mới trong việc tự chăm sóc bản thân và khen ngợi trẻ. Đôi khi bạn câ n để trẻ tự làm gì đó; bạn chỉ khuyế n khích, khen ngợi thay vì vội vàng tự mình làm lấ y. Hãy nói vê những gì trẻ đã làm được và ră ng trẻ đang là người có trách nhiệm, biế t tự chăm sóc bản thân.
- Liệt kê những công việc, hay trách nhiệm dễ hoàn thành và phù hợp với tuổi của trẻ. Lúc đâ `u, bạn có thể quan sát xem trẻ làm thể nào để trẻ cảm thấ y tự hào vê `bản thân, nhưng sau một thời gian, bạn hãy giảm bớt những lời khen ngợi vê `việc trẻ làm, mà thay vào đó bạn hãy bắ t đâ `u khen vì trẻ đã nhớ và có trách nhiệm đô ´i với công việc â ´y.

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

#### Những điểm suy ngẫm vê Trách nhiệm

- Trách nhiệm là làm xong công việc của mình.
- Trách nhiệm là quan tâm.
- Trách nhiệm là cố gặ ng làm hế t khả năng của mình.
- Trách nhiệm là cùng làm việc.
- Trách nhiệm là chăm sóc, gìn giữ đô vật.
- Trách nhiệm là giúp đỡ người khác khi họ câ`n.
- Trách nhiệm là công bă ng.
- Trách nhiệm là góp phâ n tạo ra một thế giới tố t 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi.
- Mòi các cha mẹ ôn lại những hoạt động trong bài học vê trách nhiệm.
- Hỏi: "Anh chị có nhớ mình đã bắ t đâ `u làm việc gì đó khi còn nhỏ không? Những gì làm anh chị cảm thấ 'y tự hào vê `bản thân? Khi lớn hơn, anh chị đã thích nghe những gì? Thái độ nào là hiệu quả nhấ t để anh chị giúp con cảm thấ 'y tự hào với những thành quả của cháu?".

#### Ở nhà

- Ghi nhận khi trẻ công bă ng và biế t quan tâm chăm sóc người khác. Công nhận những hành động tích cực của trẻ và cho trẻ biế t bạn đánh giá cao tính trách nhiệm và biế t yêu thương của trẻ.
- Khi một tình huố ng hay một vấ n đề rắ c rố i xảy ra với trẻ, hỏi: "Con nghĩ sao về tình huố ng/vấ n đề này?". Sau đó khen ngợi trẻ đã biế t suy nghĩ và đề ra những cách giải quyế t thay thể.

- Nế u gâ n 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 tiế ng còi hiệu lệnh cho mọi người cùng bấ t tay vào việc. Hoặc liệt kê danh sách những việc câ n làm. Hỏi xem ai muố n tình nguyện làm hoặc chính ba mẹ phân công việc cho các con, tùy theo từng trường hợp. Dán danh sách những việc câ n làm lên tường. Tích cực công nhận mọi hành động giúp đỡ của trẻ, hoặc mim cười với trẻ. Đừng că n nhã n. Sau ba ngày, cùng nhau xem lại danh sách công việc và hỏi xem trẻ có khó khăn hay muố n đề nghị gì không. Tích cực nhận xét về những tiế n bộ ở trẻ và đề ra phương hướng giải quyế t những trở ngại còn lại. Sau đó, những buổi họp gia đình hàng tuâ n là thời điểm lý tưởng để giữ đà làm việc và động lực phụ giúp việc nhà (cũng bàn về nhiề u thứ khác nữa!).
- Ghi nhận khi trẻ cố gắ ng thử một kỹ năng mới và khen ngợi trẻ.
   Đôi khi, bạn câ n cho phép trẻ tự làm việc gì đó thay vì vội vàng tự mình làm lấ y. Khen ngợi khi trẻ làm đúng và chỉ trẻ cách sửa đổi những chỗ chưa đúng.
- Khi trẻ muố n được tự do, hãy để ý để n nhu câ u này. Sau khi cân nhã c kỹ lưỡng cả kế t quả tích cực lẫn tiêu cực và hai vợ chô ng bàn bạc với nhau để xem có thể áp dụng được không, ngô i xuố ng và thảo luận vê quyê n tự do với trẻ. Hỏi: "Có thêm quyê n hạn này, con nghĩ mình nên có những trách nhiệm nào?". Hãy khen ngợi trẻ đã suy nghĩ thấ u đáo, nế u thấ y phù hợp. Nế u bạn, là ba/mẹ của trẻ, không cảm thấ y thoải mái khi cho phép trẻ có quyê n tự do này, hãy tìm ra lý do vì sao bạn lại cảm thấ y như thế và trình bày rành mạch lý do ấ y cho trẻ biế t.
- Khi trẻ muố n làm một việc nào đó mà bạn cho ră ng trẻ vẫn chưa được chuẩn bị tuy nhiên trẻ đã đủ lớn để thực hiện, hãy hỏi xem

trẻ nghĩ mình sẽ câ `n đế ´n những gì. Với thái độ tôn trọng, hướng dẫn trẻ khám phá trong thực tế ´thì ý tưởng mới đó câ `n đế ´n những gì. Bặ `ng tình yêu thương, hãy để trẻ biế ´t bạn tin tưởng trẻ, luôn mong những điể `u tố ´t đẹp xảy ra với trẻ và để trẻ tiế ´n hành. Từ đó, trẻ sẽ tìm đế ´n 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 vê Trách nhiệm

- Nê´u chúng ta muô´n có hòa bình, chúng ta có trách nhiệm sô´ng bình yên.
- Nế u chúng ta muố n có một thể giới trong lành, chúng ta có trách nhiệm chăm sóc thiên nhiên.
- Trách nhiệm là thực hiện phâ n đóng góp của mình.
- Trách nhiệm là chấ p nhận nhiệm vụ được giao và thực hiện nó bă ng hế t khả năng của mình.
- Trách nhiệm là thực hiện nghĩa vụ một cách chính trực.
- Người có trách nhiệm luôn vui lòng đóng góp phâ n 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 biế t cư xử sao cho công bă ng, nhận thấ y ră ng mỗi người đê u có phâ n công sức đóng góp của họ.

- Quyê n lợi luôn đi đôi với trách nhiệm.
- Trách nhiệm không chỉ là điể u ràng buộc chúng ta, nó còn cho phép ta đạt được những gì mình mong ước.
- Mỗi người đề u có thể nhận thức thế giới theo cách riêng của mình và tìm kiế m sự cân bă ng giữa quyê n lợi và trách nhiệm.
- Trách nhiệm đố i với toàn câ u đòi hỏi sự tôn trọng đố i với toàn thể nhân loại.
- Trách nhiệm là biế t sử dụng những nguồ n lực của chúng ta để tạo ra một sự thay đổi tích cực.



#### Bước đi của lòng tin

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

**Bước 2-** Giới thiệu học phâ n Giá trị Trách nhiệm bă ng cách hỏi các em vê 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 mặ t. Các em còn lại mỗi em có trách nhiệm dẫn người bạn bị bịt mặ t của mình đi vòng quanh, hướng dẫn bạn bặ ng những động tác cũng như dùng lời nói để giúp bạn mình đi qua các khu vực gập ghê nh 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 thấ y như thế nào nế u người bạn đô `ng hành của em không có tinh thâ `n trách nhiệm?"



#### Bài học 2

# Những chỉ dẫn về trách nhiệm

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

Bước 2- Hoạt động: Chia lớp thành các nhóm bố n 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 mắ t. Hãy lưu ý với các em đóng vai là người hướng dẫn ră ng những lời hướng dẫn càng có tinh thâ n trách nhiệm bao nhiều thì càng giúp cho người bạn bị bịt mắ t tìm ra đường đi dễ bấ y nhiều.

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

**Bước 5-** Thảo luận về kế t 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 điể `u gì? (Viế t "Hòa bình" và những ý kiế n 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 tố t không?
- Em có tin mình là một học sinh tố t không?

**Bước 2-** Giáo viên nói: "Trách nhiệm nghĩa là em cố gặ ng hế t sức mình để làm những điề `u mà em tin tưởng. Chúng ta hãy cùng xem một số điểm suy ngẫm". Thảo luận:

• Nê´u chúng ta muô´n có hòa bình, chúng ta có trách nhiệm sô´ng bình yên.

- Nế u chúng ta muố n có một thể giới trong lành, chúng ta có trách nhiệm chăm sóc thiên nhiên.
- Quyê n 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 điề `u mà mình đã nói. Nế ´u ta tin tưởng vào những nguyên tắ ´c và giá trị nhấ ´t định thì những điề `u ta làm hoặc cách ta hành động câ `n phải phù hợp với những niề `m tin và giá trị của ta. Chẳng hạn, nế ´u tôi tin vào việc chăm sóc thiên nhiên, nhưng lại xả bừa vỏ kẹo ra đấ ´t, 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 <u>Chăm sóc môi trường tự nhiên</u> trên bảng.
- **Bước 5** Giáo viên hỏi: "Nế u các em tin vào điề `u này, các em sẽ có những hành vi gì? Các em sẽ làm gì ?... Các em đã trả lời rấ t tố t. Chúng ta hãy cùng xem một điểm suy ngẫm khác".
- **Bước 6- Hoạt động:** Yêu câ`u học sinh làm một cuố n sách bỏ túi "Tôi tin vào...". Ở đâ`u mỗi trang sách viế t một câu bắ t đâ`u bă ng câu "Tôi tin vào...". Chừa vài dòng và viế t tiế p "Tôi muố n quyê n được...". Chừa vài dòng, viế t: "Trách nhiệm của tôi là...". Mỗi học sinh câ`n hoàn thành các câu trên.
- **Bước 7** Giáo viên nói: "Mỗi người có thể tạo ra cuộc số ng của chính mình. Chúng ta có thể đòi hỏi rấ t nhiề `u quyê `n lợi, nhưng những quyê `n lợi này luôn đi kèm với trách nhiệm".
- **Bước 8** Đê` nghị các em chia sẻ một số´ câu "Tôi tin vào..." của các em.

## 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 nề n 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 "Tuấ n Bi muố n có một con chó").

**Bước 3-** Thảo luận về câu chuyện sau khi đọc, hỏi các em xem Tuấ n Bi đã chứng minh cho mẹ cậu ấ y thấ y 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 câ u các em đọc một tác phẩm mới xuấ t bản hoặc một bài báo gâ n đây nói về trách nhiệm đố i với môi trường hoặc trách nhiệm đố i với cộng đô ng tại địa phương.).



#### Bài học 5

## Chia sẻ công việc

Bước 1- Giáo viên nói: "Một định nghĩa cơ bản vê` trách nhiệm là thực hiên phâ `n 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, nế u có thể). Cô gà muố n có bánh mì nhưng trong nhà không còn chút bột mì nào. Vì vậy cô đã quyế t định trô `ng một ít lúa mì. Cô đê ` nghị một người nọ giúp cô nhưng người đó từ chố i. Vào mỗi giai đoạn – tưới lúa, gặt lúa, xay lúa, nhóm lửa và làm bánh - cô tiế p tục hỏi mọi người xem có ai chịu giúp cô một tay không. Mỗi là `n như thế đề `u không có ai muố ´n giúp đỡ cô cả. Nhưng để n lúc chiế c bánh mì ra lò, điể `u gì đã xảy ra nào?... Đúng rô `i, mọi người đê `u muô ´n ăn bánh mì! Và cô gà nói: Khi tôi đề nghị các bạn giúp tôi trô ng lúa, tưới nước và thu hoạch, xay lúa và làm bánh, các bạn đề `u nói: không, không, không và không. Vì thể, tôi đã tự mình làm bánh và tôi sẽ ăn chiế c bánh này một mình!". Giáo viên nói: "Là con người, chúng ta rấ t may mặ n chúng ta có thể sáng tạo ra các đô `vật - chúng ta đã sáng tạo ra thế giới của chúng ta. Là người có trách nhiệm, chúng ta phải thực hiện phâ `n công việc của mình. Vậy các em sẽ thích sáng tạo ra cái gì?" (đưa ra một số lựa chọn theo sắ p xế p của bạn, một số việc vui vui). Chúng ta sẽ bắ t đâ u với một bữa ăn nhé? Hoặc chúng ta bắ t đâ `u từ một bông hoa hay một vườn rau?"

**Bước 2-** Yêu câ ù học sinh lựa chọn, và rô i yêu câ ù các em liệt kê những nguyên vật liệu câ n thiế t và các công việc câ n làm. Gợi ý để mỗi nhóm chịu trách nhiệm làm một công việc khác nhau. Chẳng hạn, nế u các em quyế t định làm một bữa ăn theo kiểu châu Âu hay kiểu Nhật (vì đó đang là bài học vê 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 bấ t hòa vào bữa trưa và ba cặp khác vào giờ giải lao trong một tuầ n. Tuầ n kế tiế p sẽ lại để n 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 muố n thực hiện. Hãy cởi mở trao đổi về những kinh nghiệm của các em và giúp các em tìm ra giải pháp cho các vấ n đề phát sinh.



#### Bài học 6

## Trách nhiệm của bản thân

#### Bước 1- Thảo luận:

- Em có những trách nhiệm gì đố i với chính bản thân mình?
- Là một học sinh, em có trách nhiệm gì?
- Thâ `y cô giáo có những trách nhiệm gì?
- Hãy tưởng tượng về một trường học mà không có thâ y cô giáo nào thực hiện những trách nhiệm của mình. Điề u gì sẽ xảy ra?
- Là một học sinh, em cảm thấ y thế nào khi hoàn thành trách nhiệm của mình?
- Em cảm thấ y thế nào và hậu quả gì sẽ để n nế u 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 muố n làm việc gì khi trở thành người lớn?

**Bước 2-** *Thảo luận điểm suy ngẫm sau:* Trách nhiệm không chỉ là điề ù 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 điề `u các em thích làm khi đã trở thành người lớn. Yêu câ `u học sinh viế ´t ra hai việc mà các em có thể làm ngay từ bây giờ nhặ `m thực hiện được những mục tiêu trên. Giúp các em đưa ra những hành động cụ thể, thiế ´t 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. Bặ `ng cách này, học sinh có thể thấ ´y mình đã có những tiế ´n bộ trong việc tiế ´n gâ `n hơn tới mục tiêu mà các em đã đề `ra.

Bước 3- Hoạt động cho học sinh 10-14 tuổi: Yêu câ`u mỗi em chọn một môn học mà em muố n tiế n bộ hơn. Dùng thang điểm từ 1 để n 10, điểm 10 là điểm cao nhấ t - các em tự chấ m điểm mình như thế nào? Hướng dẫn học sinh suy nghĩ về những việc các em có thể làm để trau dô i trong môn học đó nhă m 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 câ n phải cụ thể, thiế t thực và dễ thấ y. Như thế các em có thể biế t được khi nào mình có tiế n bộ. Yêu câ u các em viế t ra ba việc cụ thể mà các em có thể làm. Trong ba ngày, hãy yêu câ u từng cặp học sinh xem xét những tiế n bộ của mình và khuyế n khích các bạn khác tiế p tục công việc nhã m đạt đế n mục đích đã đề ra.



## 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?
- Điề `u gì sẽ xảy ra nế `u cha mẹ không hoàn thành trách nhiệm của mình?
- Em muố n trở thành những người cha, người mẹ như thế nào khi em là người lớn? Những trách nhiệm nào sẽ là quan trọng đố i 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 thấ y hãnh diện về những đóng góp nào?

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

- Trách nhiệm là chấ p nhận nhiệm vụ được giao và thực hiện nó bă ng hế t khả năng của mình.
- Người có trách nhiệm luôn vui lòng đóng góp phâ `n của mình.
- **Bước 3-** *Hoạt động cho học sinh 8-9 tuổi:* Hướng dẫn các em sáng tác một bài thơ hay viê t một tấ m thiệp tặng cha hoặc mẹ.
- **Bước 3-** *Hoạt động cho học sinh 10-14 tuổi:* Yêu câ `u học sinh suy nghĩ vê `những câu hỏi sau, và viê ´t một bài luận ngặ ´n vê `những suy nghĩ của các em:

- Em sẽ làm gì để thể hiện cho mẹ em thấ y ră ng em là người có trách nhiệm?
- Em còn muố n làm những việc gì nữa cho mẹ em thấ y tinh thâ n trách nhiệm của em ?
- Em sẽ làm gì để thể hiện cho cha em thấ y ră ng em là người có trách nhiệm?
- Em còn muô n làm việc gì khác nữa để cha biế t ră ng em là người có trách nhiệm?



## 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 vê câu chuyện, và hướng dẫn các em vẽ một bức tranh vê khu vườn.

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

- Em cảm thấ y thế nào khi em không làm những việc mà em nghĩ là mình câ `n phải làm?
- Những việc nào mà em chỉ cảm thấ y phiê `n lòng một chút nế u em không thực hiện nó?

- Những việc nào mà em cảm thấ y thực sự tô ì tệ nế u không làm?
- Có câ `n thiế ´t để cảm thấ ´y buô `n phiê `n không? (Trả lời: "Đôi khi cảm giác buô `n phiê `n là cách để con người biế ´t ră `ng sẽ tố ´t hơn nế ´u ta hành động khác đi. Chúng ta ai cũng đề `u có đôi lúc phạm sai lâ `m. Vì tấ ´t cả chúng ta đề `u là con người mà. Nhưng cảm xúc buô `n phiê `n quá mức sẽ không giúp chúng ta thực hiện được những điề `u tích cực mà chúng ta thực sự muố ´n làm.")

Giáo viên nói: "Buô `n phiê `n hay hổ thẹn là những tình cảm tự nhiên, nhưng sẽ không tố t nế u ta cứ chìm đặ m trong trạng thái đó. Thay vào đó hãy:

- 1. Suy nghĩ về `những điề `u mà em ước ră `ng mình lẽ ra nên làm.
- 2. Xác định giá trị hay phẩm chấ t mà em câ `n để làm được điê `u đó.
  - 3. Hình dung và cảm thấ y phẩm chấ t đó trong tâm trí em.
- 4. Hãy dịu dàng nói với chính mình và biế tră ng nế u là n sau tình huố ng đó có xảy ra một là n nữa, em sẽ có đủ sức mạnh để làm điề u em muố n làm".

**Bước 2-** *Hoạt động cho học sinh 11-14 tuổi:* Viế t bố n bước trên lên bảng. Yêu câ `u mỗi học sinh viế t một bài tiểu luận, áp dụng bố n bước trên vào một tình huố ng mà các em muố n thay đổi. Thâ `y cô có thể yêu câ `u học sinh chia sẻ ý kiế n, nế u các em muố n, vê `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 đố i với toàn câ u đòi hỏi sự tôn trọng đố i với toàn thể nhân loại.
- Trách nhiệm là biế t sử dụng những nguồ n lực của chúng ta để tạo ra một sự thay đổi tích cực.
- Người có trách nhiệm luôn biế t cư xử sao cho công bă ng, thấ y ră ng mỗi người đề u có phâ n của mình.

#### Bước 2- Giáo viên hỏi:

- Nê u như em có thể bảo với mỗi người trên thê giới ră ng họ phải có tinh thâ n trách nhiệm, em sẽ muố n họ phải có trách nhiệm ra sao?
- Em sẽ muố n họ làm những việc gì?
- Em muố n họ không làm điể `u gì?
- Trách nhiệm đố i với toàn câ `u của chúng ta là gì?
- Trách nhiệm đố i 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 đô ng những câu trả lời tích cực của các em.

**Bước 3-** Hướng dẫn các em thực hiện bài thư giãn Hòa bình nế u thấ y 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 muố n thảo luận những câu hỏi nêu trên trong vài tiế t 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 để n 5 em thực hiện một Bản đô Tâm trí về Trách nhiệm.

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

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



#### Bài học 10

## Vô trách nhiệm

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

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

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

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

# Trách nhiệm đối với người khác và xã hội

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

- Mỗi người đề u có thể nhận thức thế giới theo cách riêng của mình và tìm kiế m sự cân bă ng giữa quyê n 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 đố i với người khác?
- Và trách nhiệm gì đố i với xã hội?
- **Bước 3- Hoạt động:** Yêu câ u học sinh lập một danh sách tấ t cả các hành động có trách nhiệm mà cả lớp đã thảo luận trong tuâ n vừa qua và đánh số từng hành động.
- **Bước 4-** Yêu câ `u mỗi em đánh dâ ´u 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 muố n cam kế t gánh vác nhiệ u 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: "Biế t nhận trách nhiệm nghĩa là em đáng tin cậy. Tấ t cả chúng ta đề `u mong muố ´n 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 â ´m. Là con cái, em cảm thấ ´y 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 thấ y thế nào khi mọi người không làm những việc mà họ nói sẽ làm, hay vô trách nhiệm?
- Em cảm thấ y thế nào khi bạn em ngô `i lê đôi mách hay nói xấ 'u em?
- Em cảm thấ y 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 xâ u người khác?
- **Bước 3- Hoạt động:** Yêu câ u học sinh chia thành các nhóm năm người.
- **Bước 4-** Mỗi em trong nhóm phải đưa ra hai tình huố ng mà em đó cảm thấ y có người đã nói xấ u em hay thể hiện sự vô trách nhiệm.
- **Bước 5** Các em sẽ đóng vai trong các tình huố ng đó, rồ i đưa ra hai biện pháp giải quyế t cho từng tình huố ng.
  - Bước 6- Thảo luận hậu quả của từng trường hợp.
- **Bước 7** Khi học sinh thảo luận về những vấ n đề thực tế mà các em đang gặp phải, cho phép các em lập các tấ m Thẻ Tình Huố ng và tiế p tục thảo luận, đóng vai, và đưa ra những giải pháp tích cực, phù hợp.



## Tôi tin tưởng

- Bước 1- Thực hiện bài thực hành thư giãn/tập trung về `Hòa bình.
- **Bước 2-** Yêu câ`u các em vẽ một hình ảnh vê` những điê`u mà các em tin tưởng.
- **Bước 3** Bên dưới hình ảnh đó, mỗi em phải viê t ra hai cách mới để thể hiện tinh thâ n trách nhiệm.

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

**a a** 

Bài học 14

## Một vở kịch

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

**a** & a

Bài học 15

## Một chương trình

Lập các kể hoạch nhóm cho một chương trình đặc biệt về hai Giá trị số ng các em vừa được học. Quyế t 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 câ`u các em tìm hiểu vê` tinh thâ`n trách nhiệm qua chương trình học hiện tại, chẳng hạn như khi học vê` các vai trò quản lý nhà nước, dịch vụ công, chức năng của các hiệp hội, hoặc qua nội dung của "Công ước vê `các Quyê `n của Trẻ em".

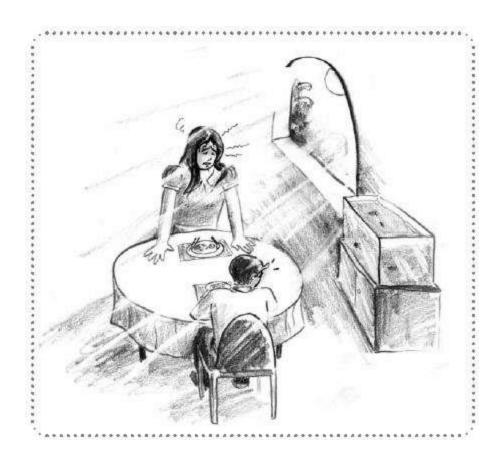
- Đóng góp của Pilar Quera Colomina và Sabine

# Tuấn Bi muốn có một con chó

- Phỏng theo truyện của Ruth Liddle

Khi *Tuấ n Bi* nói với mẹ là cậu muố n có một con chó, *cô Bích* ngước lên từ chiế c bàn ăn sáng, dán cặp mặ t đen to vào cậu và chỉ lắ c đâ u.

- Nhưng tại sao lại không được hả mẹ? Tuấ n Bi hỏi.
- Vì mẹ không muố n phải chăm sóc thêm một con thú nuôi nào nữa.
- Nhưng con sẽ chăm sóc nó cơ mà. *Tuấ n Bi* nói một cách hùng hô `n.
- Mẹ chặ c là cũng giố ng 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.
- *Tuấ n Bi* cúi gã m xuố ng bàn. Cậu cảm thấ y thật có lỗi. Điề u mẹ nói hoàn toàn đúng. Cậu đã rấ t thích thú chăm sóc cho những con thú cưng của mình khi mới có chúng. Nhưng để n bây giờ thì mẹ cho mèo ăn, và dường như cậu không bao giờ nhớ để n việc cho cá hay chuột lang ăn nữa. Gâ n đây cậu lúc nào cũng quá bận rộn vào các ngày cuố i tuâ n nên đã không thể dọn sạch chuố ng cho chúng. *Tuấ n Bi* liê c mặ t nhìn bể cá. Nước đục để n nỗi khó lặ m mới nhìn thấ y con cá.



"Tô´i nay mình sẽ thay nước cho bể cá", cậu tự hứa với mình. "Từ giờ trở đi mình sẽ làm mọi việc liên quan đế´n lũ thú cưng mà không câ`n mẹ nhă´c nhở. Mình cũng sẽ làm bài tập ở nhà. Điề`u đó sẽ cho mẹ thấ´y bây giờ mình đã có trách nhiệm hơn".

**Tuấ n Bi** không đả động gì để n việc nuôi chó trong vài tuấ n tiế p sau đó, cho để n một buổi chiế u chủ nhật. Em bé đang ngủ và mẹ đang nghỉ ngơi trên chiế c ghế dài.

- Không phải là mẹ không muố n cho con nuôi chó. **Cô Bích** giải thích. Mẹ chỉ không muố n 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 để n hể t đời chứ không phải là việc trong một hay hai tuầ n cho để n khi con phát ngán vì phải làm những việc đó.
  - Nhưng lâ n này sẽ khác mà, Mẹ. *Tuấ n Bi* nài nỉ.

- Có thể lă m, mẹ cậu nói với một nụ cười.
- Nhưng mẹ câ`n được con thuyế t phục. Con phải cho mẹ thấ y là con đã sẵn sàng thực hiện những trách nhiệm này. Mẹ nói thế này, con phải tìm ra giố ng chó tố t, phù hợp với việc nuôi trong gia đình, nă m vững cách dạy dỗ và chăm sóc nó, và mẹ sẽ cân nhã c nghiêm túc việc kiế m con chó đó cho con. Nhưng con phải thật chấ c chấ n ră ng con muố n gánh vác trách nhiệm. Hãy nhớ, đó là một cam kế t suố t đời.
- Cô Bích nghiêng người qua chải tóc cho Tuấ n Bi và ôm chặt cậu.
- Mẹ biế t 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 đâ u tiên nộp bài tập ở nhà mấ y ngày gâ n đây. Giỏi lă m. Bây giờ con đi đi, con có nhiê u việc phải làm rô i đấ y. Mẹ yêu con!
  - Con cũng yêu mẹ lă m! Tuấ n 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 **Tuấ n Bi** đã ra đế n nửa phố rô i. **Mạnh** người bạn tố t nhấ t của cậu vừa có thứ mà cậu câ n: một cuố n sách nhan đề "Chăm sóc con chó của bạn".

Mạnh và Tuấ n Bi cùng dành cả buổi chiế `u còn lại để tập hợp các thông tin vê `cách chăm sóc chó, cách huấ n luyện và những giố ng chó khác nhau. Tuấ n Bi viế t những điể `u hai đứa đã tìm ra lên những tấ m thẻ và chuẩn bị để trình bày chúng cho mẹ cậu. Mẹ của Mạnh nghe Tuấ n Bi trình bày. Cô nói cô sẽ đô `ng ý cho Mạnh chăm sóc con chó mỗi khi Tuấ n Bi và gia đình cậu có việc đi xa. Tuấ n Bi nói: "Cháu cảm ơn cô nhiề `u lă m". Bây giờ cậu chă c ră `ng mình đã có mọi thứ câ `n thiế t.

- **Cô Bích** lắ ng nghe một cách chăm chú khi **Tuấ n Bi** trình bày về việc chăm sóc, huấ n luyện chó và cho cô biế t giố ng chó nào sẽ là loại thú nuôi tố t cho một gia đình đang có em bé và người mẹ rấ t bận rộn.
- Tố t lấ m, Bi ạ, mẹ cậu đáp lại, mẹ rấ t ấ n tượng đấ y. Con biế t rõ những công việc của mình, và thật quá tố t là *Mạnh* và mẹ bạn ấ y có thể giúp chăm sóc con chó khi nhà ta đi xa.
- Còn một việc nữa, mẹ à. **Tuấ n Bi** nói, đưa cho mẹ một tờ giấ y được cuộn tròn một cách cẩn thận. Mẹ hãy đọc cái này đi.
- Cô Bích mở cuộn giấ y ra và đọc những lời hứa đã được Tuấ n
  Bi viế t một cách nă n nót nhấ t:

TÔI, NGUYỄN HUY TU´N, XIN HỨA SẼ CÓ TRÁCH NHIỆM CHĂM SÓC CON CHÓ CỦA TÔI CHO ĐÊ´N HÊ´T CUÔC ĐỜI NÓ.

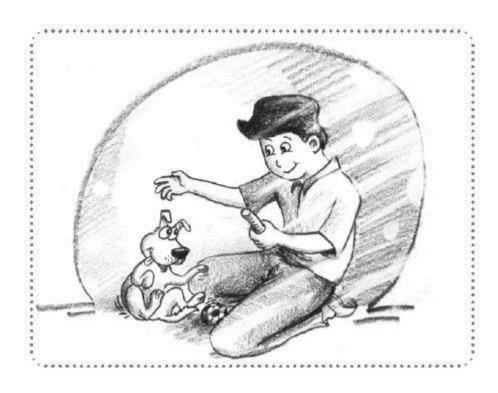
Ký tên,

Huy Tuâ n (Bi)

Mẹ ngước nhìn Tuấ n Bi và mim cười.

- Con chuẩn bị rấ t tố t. Có vẻ như nhà mình cuố i cùng sẽ có một con chó. Mẹ có thể thấ y là con đã sẵn sàng nhận trách nhiệm. Mẹ rấ t tự hào về con.

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



Khu vườn bị bỏ quên

- Dựa theo truyện của John Mc Connel

Ngày xửa ngày xua, 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 tiế ng. Đó là một khu vườn thật sự xinh đẹp với những đám hoa oải hương đâ y màu sắ c, những hàng cây xanh biế c, những đài phun nước trong suố t như pha lê và những dòng suố i nhỏ, tấ t cả tạo nên một vẻ đẹp mê hô n. Một cái hô đâ y hoa bách hợp với những lố i đi lát cẩm thạch uố n lượn, hế t cảnh đẹp này lại nổ i tiế p cảnh đẹp tuyệt vời khác. Ngay cả vào những ngày đông giá buố t, 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 kiế n tạo bă ng một tình yêu sâu sắ c đế n nỗi ta có thể cảm nhận được những rung động ngọt ngào nhấ t trong không trung. Bấ t cứ ai khi bước vào khu vườn đề u cảm nhận được những làn sóng bình yên và mọi người từ cách xa hàng dặm lũ lượt kéo đế n

thăm khu vườn bởi vì khi ra về họ luôn có được cảm giác thanh thản, hạnh phúc.

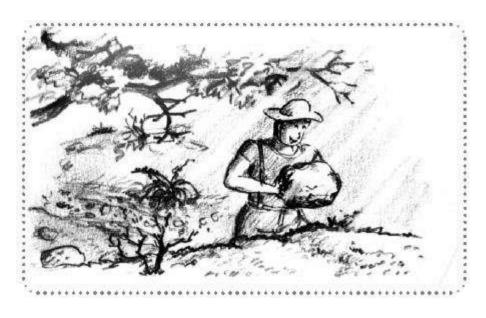


Thoạt đâ`u, *Hạo Nhiên* rấ´t háo hức với gia tài mình được thừa kế´. Anh thích được ở trong khu vườn và dành tấ´t cả thời gian và công sức để chăm sóc nó. Mỗi sáng và mỗi tố´i, *Hạo Nhiên* đề`u dành thời gian để nhổ cỏ dại, tưới nước cho cây cỏ và dọn dẹp khu vườn. Nhưng dâ`n dâ`n, *Hạo Nhiên* không còn hứng thú với khu vườn như trước nữa. Có nhiê`u thứ khác câ`n anh phải quan tâm. Anh nhận một công việc ở thị trấ´n gâ`n đấ´y và bắ´t đâ`u tham gia tấ´t cả loại hoạt động xã hội. Chẳng bao lâu anh gặp một thiế´u nữ trẻ đẹp có tên là *Diễm Thúy*. Rô`i 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 đâ ù tiên trôi qua trong hạnh phúc, *Hạo Nhiên* gặt hái được nhiê ù thành công trong công việc và hưởng thụ những vật chấ t hào nhoáng – một ngôi nhà lớn, một chiế c xe hơi đấ t tiê n, những kỳ nghỉ ở nước ngoài. Tuy nhiên, có một phâ n trong anh không hoàn toàn thỏa mãn. Một điể ù gì đó sâu kín trong lòng đôi lúc cấ n rứt lương tâm anh. Ngày tháng trôi đi, anh bấ t

đâ`u nghĩ nhiê`u hơn tới khu vườn mà cha anh đã để lại và giao cho anh chăm sóc. Anh nghĩ vê` hương thơm ngọt ngào của những đóa hoa quý phái, hương vị mát lạnh của làn nước suô´i trong miệng mình.

Một ngày kia, *Hạo Nhiên* quyế t định về thăm lại khu vườn. Khung cảnh trước mặ t làm anh phát khóc. Tài sản thừa kế quý giá của anh giờ chỉ còn là một khu rừng râm đâ v gai góc – vẻ hài hòa, bình yên và ngăn nă p xưa kia của khu vườn giờ chỉ còn là sư hỗn đôn, rô i tung. Những dòng suố i đã khô kiệt, cái hô năm xưa chỉ còn là vũng lâ y, và những bụi hoa, những khóm cây đã chế t rũ dưới đám dây leo. Anh nhó tới tuyệt tác của cha mình khi xưa, nó đã từng đẹp đẽ như thể nào, và anh cảm thấ y thật xấ u hổ. Làm sao anh có thể bỏ mấ t một thứ đặc biệt để n thế? Anh mới thật ngu ngô c làm sao. Ngay giờ phút đó, *Hạo Nhiên* quyế t định khôi phục lại khu vườn như thủa ban đâ u rực rõ của nó. Mặc dù chỉ còn lại những hô i ức lờ mờ về hình ảnh khu vườn khi â y, kiế n thức về việc chăm sóc vườn cũng đã mai một nhiệ u nhưng anh quyế t tâm thực hiện công việc này với tấ t 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 biế t cha mình và khu vườn khi xưa.



Sau khi đã có những thứ câ`n thiế t, *Hạo Nhiên* bắ t tay vào việc. Anh chặt và đố t đi những bụi gai, dọn các gố c cây đổ, đắ p lại những dòng suố i và hô `nước. Thoạt đâ `u, công việc diễn ra rấ t chậm chạp, nhưng khi những trở ngại lớn nhấ t đã được tháo gỡ, mọi việc dâ `n 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. Kiế n trúc ban đâ `u của khu vườn vẫn còn đó, hâ `u hế t các bụi hoa và cây cố i đề `u vẫn còn số ng sót một cách thâ `n kỳ. Chỉ câ `n tỉa xén, nhỏ cỏ dại, chăm bón và tưới nước. *Hạo Nhiên* cùng *vợ* làm việc cật lực suố t ngày và những cố gặ ng của họ đã được đề `n bù xứng đáng.

Từng ngày trôi qua, *Hạo Nhiên* cảm thấ y ngày càng thêm yêu quý khu vườn; anh càng yêu nó nhiệ `u bao nhiêu thì khu vườn đáp lại sự chăm sóc của anh càng nhiệ `u bấ y nhiêu và những cố gặ ng của anh càng lúc trở nên dễ dàng hơn. Mọi người loan tin cho nhau rặ ng *Hạo Nhiên* đã quay về gây dựng lại khu vườn và những đề nghị tham gia phụ giúp công việc tới tấ p bay để n. Tấ m gương của *Hạo Nhiên* đã truyề `n cảm hứng và gây xúc động khiế n nhiề `u người để n 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. Cuố i cùng, *Hạo Nhiên* đã hoàn toàn cảm thấ y thanh thản và xứng đáng với những gì cha anh để lại. Anh số ng 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 Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để cha mẹ biế t cách giải thích về giản dị cho trẻ ở độ tuổi này.
- Ôn lại những hoạt động trong phâ n dành cho trẻ. Tiế n hành một trong những hoạt động â y. Yêu câ u các cha mẹ chia sẻ những điệ u đơn giản mà thú vị để cùng chơi hô i họ còn bé.
- Chia sẻ những câu chuyện mà bạn biế t.
- Đê 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 mê n làm lê u là tuyệt vời.
- Tái sử dụng những đô 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 (nế u có). Những thùng đựng trái cây hay rau củ có thể trở thành những toa xe lửa hay bấ t cứ trò chơi nào mà trẻ có thể

nghĩ ra. Để trẻ chơi trên những đố ng 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 đô dùng trong nhà. Dành một chỗ trong nhà để chứa giấ y, báo cũ để trẻ xế p hình hay vẽ.
- Sáng tạo cùng trẻ. Xâu chuỗi những hạt bắ p rang để trang trí cây thông Giáng sinh là việc đơn giản nhưng vui nhộn, đậm nét truyề n thô ng ở một số nước. Ở những nước khác thì xế p hoặc că t giấ y màu theo hình mẫu và xâu lại thành chuỗi để làm vật trang trí cho ngày lễ.
- Đơn giản, tự nhiên và tiế t kiệm. Ở trong bế p, yêu câ u trẻ trộn đề u các loại đậu để nấ u cháo hay chè.
- Ra ngoài đi dạo với trẻ. Cảm nhận vẻ đẹp của những cái cây hay bấ t 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 đấ t bà ng 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 mấ t công hơn chứ không xả rác bừa bãi.
- Nói cho trẻ biế t ră ng trẻ có một nụ cười thật đẹp. Giải nghĩa ră ng chính nụ cười â y có thể mang lại niê m vui cho người khác.
- Nghĩ ra những giai điệu ngặ n vê 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 vê Giản dị

- Giản dị là tự nhiên.
- Giản dị là học từ trái đấ t.
- Giản dị là vẻ đẹp.
- Giản dị là sử dụng những thứ chúng ta có và không lãng phí tài nguyên của Trái đấ t.



#### <u>Bài học 1</u>

# Niềm vui giản dị

Giải thích: "Trong vài tuâ`n, chúng mình sẽ học về` giản dị. Giản dị nghĩa là đánh giá cao những thứ tự nhiên, những điề`u đơn giản. Hôm nay, các con hãy nghĩ để n những thứ thuộc về tự nhiên, những thứ mà chúng mình không phải mua. Ví dụ: Niề m vui giản dị trong cuộc số ng 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 niê m 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 niề m vui giản dị trong cuộc số ng hoặc là một vật đơn giản mà bé yêu thích.

ග හි ග

#### 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 tâ m quan trọng của cây. Ví dụ: "Cây cố i cho chúng mình gỗ để làm nhà, giấ y để viế t, bao giấ y để đựng đô , oxy để thở, và củi để đô t lò sưởi, nên chúng mình giữ â m được. Cây còn cung cấ p chỗ trú ẩn cho động vật. Đô `ng thời cung cấ p nguô `n thức ăn cho con người".

#### Cô hỏi:

- Cây cho chúng mình những loại quả nào?
- *Cây còn cung cấ p 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 ngă m nhìn các loại cây và thu nhặt các loại lá. Bé có thể làm lá bă ng giấ y hoặc dùng bút chì sáp để vẽ. Mỗi bé là n lượt chọn loại cây mà mình sẽ đóng vai. Bé phải nhận thức được cây mình đóng vai sẽ cung cấ p cho động vật và con người

cái gì. Các bé có thể câ m 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?".

**9** 99 9

Bài học 3

#### Bảo tô`n

Điểm suy ngẫm: Giản dị là sử dụng những thứ chúng ta có và không lãng phí tài nguyên của Trái đấ t.

*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 đấ t. 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 tổ n. "Bảo tổ n nghĩa là chúng mình không lãng phí những cái thiên nhiên trao tặng cho chúng mình. Khi trô ng được một hoặc hai cái cây, thì chúng mình chỉ sử dụng một cây thôi. Còn lại chúng mình tái sử dụng nguồ n nguyên liệu từ tự nhiên. Ở trong lớp, các con có thể bảo tổ n những thứ từ cây cổ i như thế nào (giấ y, hộp, que)?".

Cô yêu câ`u bé đưa ra những cách để bảo tô`n cây cô´i trong lớp học, sau đó cô hướng dẫn bé thực hiện một hoặc hai cách đã được đê`nghị.

Cô cho trẻ sáng tác một bài hát hoặc một bài thơ về sự bảo tô n. Bài thơ sau là một ví du:

Thật tự nhiên khi giản dị,

Tự nhiên khi tố t bụng.

Em yêu Trái đấ t Em không câ n

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 câ `n nước không? Nước bắ ´t nguô `n từ đâu? (từ biển đế ´n mây, từ mưa đế ´n sông, đế ´n chúng mình).
- Nê u nước sông do bản, 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 tiế p tục đố i thoại về những thứ từ tự nhiên mà các bé đề cập. Sau cùng cô kế t luận: "Thiên nhiên cung cấ p cho chúng mình toàn những thứ đơn giản, nhưng lại rấ t quan trọng".

**Hoạt động:** Cô và bé cùng làm nhiệm vụ giữ gìn môi trường trong sạch, ví dụ: vớt rác ở sông hoặc trô `ng hoa.

#### Cùng làm đô chơi

*Nhận thức:* Khi chúng mình chơi với những đô` 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 vê 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 ngô i vào trong, rô i dùng một cái khác làm nă p. 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.

**ම** හි ම

#### Bài hoc 6

#### Người mẹ trái đấ t

Thảo luận điểm suy ngẫm: Giản dị là học từ Trái đấ t.

• Chúng mình có thể học được gì từ Người mẹ trái đấ t?

Cô kể hoặc đọc một câu chuyện nào đó cho bé. Có rấ t nhiề u câu chuyện tuyệt vời về Người mẹ trái đấ t và những bài học mà Người mẹ trái đấ t 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.

**a** 80 a

#### Bài học 7

#### Làm tập ghi số để m và chữ cái

*Nhận thức:* Chúng mình cùng làm đô dùng học tập cho chúng mình.

Hoạt động: Cô cho các bé làm những cuố n tập gố m chữ cái và những con số . Đố i với bé từ 3-4 tuổi, cô câ n đánh dấ u các số từ 1 tới 5 hoặc từ 1 tới 10, ghi mỗi số vào một tờ giấ y. Bé sẽ đặt các số tương ứng của những khuôn mặt cười với những con số đã ghi trên giấ y. Còn đổ i với những cuố n tập chữ cái, cô cùng bé dán hoặc vẽ tranh bắ t đầ u bă ng mẫu tự đó. Ví dụ: tranh con mèo có mẫu tự M.



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

Tại buổi họp nhóm

- Ôn lại và thảo luận điểm suy ngẫm vê giản dị trong sách *Những* Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi.
- Đê nghị các cha mẹ cùng nhau đi bộ ngoài trời (có thể cả nhóm muố n họp mặt ở công viên vào tuâ nâ y). Làm theo những đê nghị trong bài Đi dạo trong thiên nhiên (sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi); trong khoảng thời gian đó, nên dành ra 15 phút đi trong im lặng.
- Tuâ n sau, cùng nhau thực hiện một dự án nghệ thuật đơn giản và chia sẻ những câu chuyện.
- Ôn lại những hoạt động trong phâ n dành cho trẻ về cách trò chuyện và tôn trọng trái đấ t.
- Cha mẹ có thể thảo luận vê `cách thức trò chuyện cụ thể và thực tế , từ đó áp dụng ở nhà. Chia sẻ những câu chuyện và cách số ng giản dị từ nhiê `u nê `n văn hóa.
- Ôn lại phâ `n *Giản dị là số 'ng một cách tự nhiên*; *Giản dị là đẹp* (sách *Những Giá trị Số 'ng dành cho Trẻ từ 8 để 'n 14 tuổi*). Thảo luận những thông tin mà bạn nhận từ nhiệ `u nguô `n khác nhau, bao gô `m cả quảng cáo. Những quảng cáo nào trong số ' đó nhã `m vào trẻ? Trong nhóm, hãy chọn vài thông tin đặc thù và nghĩ ra những bức thông điệp "số 'ng mãi với thời gian" dựa trên quan điểm về `vẻ đẹp tự nhiên của bản thân và của thiên nhiên.

#### Ở nhà

• Lă´ng nghe ý kiế´n trẻ đưa ra trong buổi nói chuyện và quyế´t định cả gia đình sẽ cùng nhau làm điề`u gì đó. Nghĩ đế´n những gì mà bạn có thể tái sử dụng, ví dụ như giấ´y tái chế´, đô` chơi hay quâ`n áo cũ. Đi xe đạp để bảo vệ môi trường. Một cách khác để

không phí phạm nguô`n tài nguyên trái đâ´t là không mua nhiê`u hơn nhu câ`u câ`n thiê´t và chỉ mua những gì thích hợp!

- Đi dạo ngoài trời với trẻ. Ngắ m nhìn vẻ đẹp của cây cố i, 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 đấ t nước. Có thể tìm hiểu vê mô i quan hệ của ông cha với thiên nhiên và những nghê thủ công. Nế u bạn biế t những câu chuyện truyê n thuyế t, hãy kể cho trẻ nghe.
- Tìm ra những cách số ng đơn giản, tự nhiên và tiế t kiệm. Có thể bạn thích tìm hiểu giá trị dinh dưỡng của những sản phẩm. Có lợi ích gì khi ăn thức ăn chế biế n sẵn?
- Thảo luận những thông điệp từ quảng cáo. Hỏi: "Theo con, thông tin quảng cáo này có nghĩa là gì?". Lắ ng 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 nhấ n gửi.

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

## Những điểm suy ngẫm vê `Giản dị

- Giản dị là tự nhiên. Giản dị là số ng một cách hài hòa, tự nhiên.
- Giản dị là học hỏi từ Trái đấ t.
- Giản dị là đẹp.
- Số ng giản dị thật là thoải mái.

- Giản dị là số ng với hiện tại và không làm mọi thứ phức tạp lên.
- Giản dị là số ng vui vẻ, đơn giản với một tâm trí sáng suố t, hiểu biế t.
- Giản dị dạy ta cách tiế t kiệm, biế t sử dụng nguồ n lực ta có một cách khôn ngoạn vì lợi ích của các thể hệ mai sau.
- Giản dị gắ n liê n với đức tính kiên trì, tình bặ ng hữu, và nghị lưc.
- Giản dị là biế t trân trọng ngay cả những điể u nhỏ bé trong cuộc số ng.



## <u>Bài học 5</u>

#### 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 số ng một cách tự nhiên.
- Giản dị là đẹp.
- Số ng giản dị thật là thoải mái.
- Giản dị là biế t trân trọng ngay cả những điể u nhỏ bé trong cuộc số ng.

**Bước 2-** *Hoạt động:* Đi dạo trong một công viên gâ `n trường hoặc tổ chức một chuyế n đi thực địa đế n vườn bách thảo hay bờ biển. Đi bộ 15 phút trong yên lặng. Quan sát những sự vật đơn giản,

như: ánh nă ng phản chiế u trên một chiế c lá, một cái cây, một bông hoa bé nhỏ, một con chim, hoặc bấ t cứ vật gì trong thiên nhiên mà các em để ý thấ y. Nă m dưới một cái cây và ngắ m nhìn những chiế c lá. Hãy chỉ đóng vai trò là người quan sát trong vài phút, không suy tư hay ước muố n điệ u gì.

**Bước 3**- Khi các em quay về , hãy viế t một bài thơ xuấ t 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 "Số ng giản dị thật là thoải mái và Giản dị là không làm mọi thứ phức tạp lên". Yêu cầ u các em dành ra 5 phút mỗi ngày để thư giãn (trong một tuầ n). 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 ră ng 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 đấ t khiế n chúng ta trân trọng vẻ đẹp tự nhiên của chính mình nhiê u hơn. Chúng ta càng đánh giá cao vẻ đẹp của thiên nhiên, thì sẽ càng ít bị lừa gạt bởi ảo tưởng rã ng mình câ n phải sở hữu những vật nào đó hoặc phải có ngoại hình ra sao để có thể cảm thấ y hài lòng về bản thân hay được người khác thừa nhận. Để bán

được hàng hóa, các doanh nghiệp thường thuệ các công ty quảng cáo tạo ra những nội dung quảng cáo gây â n tượng, nhờ đó mọi người sẽ mua các sản phẩm của họ. Đôi khi những nội dung quảng cáo này ngâ m ám chỉ ră ng bạn sẽ trở nên hấ p dẫn hơn, hài lòng về mình hơn nế u ban dùng hay sở hữu một sản phẩm nhấ t định nào đó mà doanh nghiệp đang bán. Những quảng cáo này lừa phỉnh mọi người nghĩ ră ng họ câ n có những thứ này mới là "dân xịn" và để người khác coi mình là "dân xin". Khi nghe nhiê u thông điệp như thế, mọi người thường quên đi tâ m quan trọng của vẻ đẹp nội tâm. Những thông điệp này không khuyế n khích mọi người biế t trân trong Trái đấ t hay bản chấ t bên trong. Bản thân chúng ta biế t ră ng 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 vê 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 số ng một cách tự nhiên. Giản dị là đẹp.

**Bước 2-** *Hoạt động:* Chia sẻ quan niệm này với học sinh và yêu câ`u các em suy nghĩ vê` những nội dung quảng cáo từ các phương tiện truyê`n 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 gâ n 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* Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi để cha mẹ biế t 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 Số ´ng dành cho Trẻ từ 3 đế ´n 7 tuổi).
- Yêu câ u 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 hô i 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 thấ y là hợp lý và mang tính giúp đỡ.
- Hát một bài về chiế c cầ u vồ ng hoặc bài *Mỗi người là một nụ hoa*, *Trái đấ t này là của chúng mình*. Yêu cầ u các cha mẹ liệt kê những sắ c tộc, văn hóa đa dạng của đấ t nước. Hỏi: "Chúng ta có những thành kiế n trong văn hóa không? Bạn đánh giá cao vẻ đẹp nhiê u màu sắ c của chiế c cầ u vồ ng như thế nào? Chúng ta có thể dạy các con biế t trân trọng sự khác biệt ấ y như thế nào?".

• Đọc những câu chuyện ưa thích của bạn về sự đa dạng của những nề n văn hóa trong nước.

#### Ở nhà

- Đọc những truyện dân gian trong di sản văn hóa của đấ t nước cho các con. Đọc những truyện từ các nê n văn hóa khác trên thế giới. Tích cực đê cao những giá trị được câ n đế n và những ước muố n của bạn cho một thế giới tố t đẹp hơn. Cho trẻ biế t ră ng có nhiê u người trên thế giới cùng chung mơ ước vì một thế giới tố t đẹp hơn và chúng ta, những con người số ng trên trái đấ t, như số ng trong cùng một đại gia đình.
- Cùng ngô i với trẻ trong im lặng và gửi những lời chúc tố t lành cho tấ t cả mọi người trên thế giới.
- Cùng trẻ nấ u vài món ăn thuộc các miề n khác nhau của đấ t nước hay trên thế giới.
- Nhận xét tích cực về `những sắ c tộc, tôn giáo hay những nề `n 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 vê `Khoan dung

- Chúng mình đê u độc đáo, có gì đó giá trị để trao tặng và chia sẻ.
- Khoan dung là chấ p nhận người khác và đánh giá cao sự khác biệt.
- Khoan dung là chấ p nhận mình ngay cả khi mình phạm sai lâ m.

• Khoan dung là chấ p nhận người khác ngay cả khi họ phạm sai lâ m.



Bài học 7

## Thích mình – Ngay cả khi mình phạm lỗi

*Giới thiệu:* Cô nói về lòng khoan dung với chính mình – là chấ p nhận và thích mình, ngay cả khi mình phạm lỗi. Khi phạm lỗi, câ n để n lòng khoan dung và sự kiên nhẫn để sửa chữa lỗi lâ m. Điề u này rấ t quan trọng. Cô có thể tập cho bé một nguyên tắ c: "Không sao, nế u con phạm lỗi; chỉ câ n con cố gặ ng sửa chữa thôi mà". Cô có thể giúp bé hiểu và ứng dụng nguyên tắ c 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi.
- Ôn lại bài *Thiế 'u khoan dung* và những hoạt động về `nhận thức (sách *Những Giá trị Số 'ng dành cho Trẻ từ 8 đế 'n 14 tuổi*). Cha mẹ có thể trả lời vài câu hỏi trong danh sách hoạt động thứ hai về nhận thức. Yêu câ `u họ chia sẻ những cảm nghiệm khi nhận thức về `phân biệt đố i xử hay cảm giác khi bị phân biệt đố i xử ở là `n đâ `u tiên. Thảo luận những hình thức phân biệt đố i xử dựa trên màu da, tôn giáo, giới tính, tiê `n bạc, trình độ văn hóa, diện mạo... Yêu câ `u các cha mẹ chia sẻ những câu chuyện mang tính giáo dục về `phân biệt đố i xử.
- Ôn lại bài *Câ`u vô`ng* (sách *Những Giá trị Sô´ng dành cho Trẻ từ 8 đề´n 14 tuổi*) và những hoạt động cho trẻ. Yêu câ`u họ động não đưa ra những cách thức để giúp bản thân và mọi người biế´t đánh giá cao hơn đô´i với sự đa dạng và trân trọng hơn đô´i với vẻ đẹp nhiê`u màu sắ´c của chiế´c câ`u vô`ng.
- Đọc những câu chuyện ưa thích của bạn vê` sự đa dạng của những nê`n 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 đấ t nước và của những dân tộc khác. Nhận thức và cau mày đố i với

những chuyện đùa cọt mang tính phân biệt chủng tộc hay những kiểu chế nhạo tinh tế về các nề n văn hóa hay những chủng tộc khác. Nghĩ ra cách bạn có thể hô i đáp. Không tham gia bàn luận cũng là một lựa chọn. Một cách phản hô i khác là hãy nói với người kể những câu chuyện phiế m đó ră ng bạn thấ y đây là một sự công kích. Cách thứ ba là hãy nói với họ ră ng bạn thích những người thuộc chủng tộc ấ y – và bắ t đâ u 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 bắ ng sự làm gương của bạn.

- Tích cực nói về những giá trị, những nhu câ u và mong ước cho một thể giới tố t đẹp hơn mà trong đó có sự sum vâ y của mọi người. Hãy nói với trẻ ră ng con người trên thế giới này giố ng như gia đình của chúng ta vậy.
- Dạy trẻ tính khoan dung đố i với những bấ t công trong cuộc số ng bă ng một thái độ nhẹ nhàng và những lời lẽ hiểu biế t.

## Trích dẫn nội dung từ sách Những Giá trị Sống dành cho Trẻ từ 8 đến 14 tuổi Những điểm suy ngẫm vê` Khoan dung

- Hòa bình là mục đích, khoan dung là phương pháp.
- Khoan dung là cởi mở và sẵn sàng tiế p nhận vẻ đẹp của sự khác biệt.
- Khoan dung là tôn trọng lẫn nhau thông qua hiểu biế t, thông cảm lẫn nhau.
- Nguô n gố c của sự thiế u khoan dung là sợ hãi và ngu đố t.

- Hạt giố ng của lòng khoan dung, tình yêu, được vun tưới bã ng tình yêu thương và sự quan tâm chăm sóc.
- Người có lòng khoan dung biế t trân trọng điể u tố t 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 dấ u hiệu chia rẽ và tháo gỡ mọi căng thẳng do thiế u hiểu biế t gây ra (chỉ dành cho học sinh từ 12 đế n 14 tuổi).
- Khoan dung, chịu đựng là khả năng đương đâ u với mọi hoàn cảnh khó khăn.
- Biế t chịu đựng những phiê n phức, bấ t tiện trong đời số ng là biế t cho qua những rắ c rố i, ung dung trước mọi hoàn cảnh, làm cho người khác thấ y thoải mái và tiế p tục tiế n về phía trước.



#### Bài học 1

### Thiê u khoan dung

**Bước 1-** Giáo viên giải thích: "Trong vài tuâ `n tới (hoặc tùy theo khoảng thời gian bạn chọn) chúng ta sẽ học vê `lòng khoan dung. Theo từ điển, khoan dung được định nghĩa là 'một thái độ công bă `ng và vô tư đô ´i với những người có ý kiế ´n, hoạt động, chủng tộc, tôn giáo, quố ´c gia, hoặc sở thích khác biệt với mình; không cố chấ ´p hẹp hòi". (Từ điển Random House College)

**Bước 2-** Giáo viên nói: "Các em còn nhớ Chiế c bánh Hòa bình Thế giới mà các em đã làm khi chúng ta học về Hòa bình không? Nhiê `u chiế c 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 biế t lẫn nhau.
- Khoan dung được coi là yế u tố trọng yế u cho hòa bình thế giới. Hòa bình là mục đích, khoan dung là phương pháp.

Thâ y cô có thể chia sẻ một phâ n hoặc toàn bộ thông tin dưới đây, tùy theo lứa tuổi của học sinh:

Năm 1995 được Liên Hiệp Quố c xác định là Năm của Lòng khoan dung dựa trên cơ sở lòng khoan dung là "một yế u tố trọng yế u cho hòa bình thế giới". Đại Hội đô ng Liên Hiệp Quố c đã ra quyế t định... "Sự trỗi dậy của những cuộc xung đột dân tộc; sự phân biệt đố i xử đố i với những nhóm dân tộc thiểu số; những hành động bài ngoại, đặc biệt là chố ng lại người ty 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 nhiệ `u nơi trên khă ´p thế giới... Thiế ´u khoan dung biểu lộ thông qua sự phân biệt, kỳ thị trong xã hội đố i với các nhóm đố i tượng dễ bị tổn thương, hoặc các hành vi bạo lực hay phân biệt đố i xử đố i với họ... Thiế u khoan dung chính là chố i bỏ sự khác biệt giữa các cá nhân và các nê `n văn hóa. Khi thiế ´u khoan dung trở thành một hành động tập thể hoặc có tổ chức, nó sẽ làm xói mòn những nguyên tắ c dân chủ và tạo ra mô i đe dọa cho hòa bình trên toàn thế giới... Điề `u hế t sức câ `n thiế t là chúng ta hãy luôn

nhắ c nhở mình ră `ng những giá trị nhân loại cơ bản liên kế ´t chúng ta mạnh mẽ hơn những lực lượng chia rẽ chúng ta".

**Bước 4- Câu chuyện cho học sinh từ 8 – 11 tuổi:** "Thâ y/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 kê u" (xem phâ n Phụ lục sách Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 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 thiế u khoan dung. Bạn có thể chọn tác phẩm của một nhà văn Việt Nam. Nế u quyế t định đọc truyện "Những chú lùn và những chàng cao kề u", yêu câ u các em xác định những nguyên nhân gây ra cãi cọ và phân biệt đố i xử. Hỏi các em xem nội dung câu chuyện có tương tự với một tình huố ng 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 biế t, thông cảm lẫn nhau.
- Nguô ngô c của sự thiế u khoan dung là sợ hãi và ngu dố t.

**Bước 6**- Giáo viên hỏi: "Nế u mỗi người đề `u có lòng khoan dung thì thế giới sẽ trở nên như thế nào?"

Chấ p nhận tấ t cả những câu trả lời của học sinh

Bước 7- Kế t thúc bài học bặ ng một bài hát

### Các bài học 4 để n 9

### Câ`u vô`ng

**Bước 1-** *Nội dung:* Hãy so sánh sự khác biệt về chủng tộc, văn hóa và các cá nhân với một chiế c câ u vô ng. Câ u vô ng sẽ không đẹp như vậy nế u nó mấ t đi một hay hai màu sắ c. Trên thực tế, nó sẽ không phải là câ u vô ng nế u chỉ có một màu. Gia đình nhân loại cũng giố ng như một chiế c câ u vô ng, mang vẻ đẹp diệu kỳ của nhiê u cung bậc màu sắ c. Mỗi nê n văn hóa và truyề n thố ng đề u có một đóng góp quan trọng vào vẻ đẹp chung của thế giới.

*Ghi chú:* Trong mỗi tiế t học hãy thảo luận một trong những điểm suy ngẫm sau trước khi tiế n 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 tiế p nhận vẻ đẹp của sự khác biệt.
- Hạt giố ng của lòng khoan dung, tình yêu, được vun tưới bà ng tình thương yêu và sự quan tâm chăm sóc.
- Người có lòng khoan dung biế t trân trọng điể u tố t 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 dấ u hiệu chia rẽ và tháo gỡ mọi

mâu thuẫn do thiế u hiểu biế t gây ra (chỉ dành cho học sinh từ 12 để n 14 tuổi).

**Bước 3- Hoạt động:** Yêu câ`u các em làm một chiế c câ`u vô`ng. Các em có thể làm một chiế c câ`u vô`ng to bă`ng giâ´y để dán lên tường, hoặc làm nhiê`u chiế c nhỏ.

**Bước 4- Hoạt động:** Kể những câu chuyện bổ ích về những nê n văn hóa khác nhau của các dân tộc trên đấ t nước Việt Nam, chọn ra những câu chuyện hư cấ u hay có thật phù hợp với lứa tuổi của học sinh. Sau đó thảo luận về những câu chuyện này. Hãy đặt nề n văn hóa trong mỗi câu chuyện mà các em đọc vào một tia sáng của chiế c câ u vô ng.

### Bước 5- Giáo viên hỏi cả lớp:

- Những giá trị nào là quan trọng đố i với nê `n văn hóa này?
- Họ đã thể hiện những giá trị đó như thế nào?

**Bước 6- Hoạt động:** Yêu câ`u các em sáng tác một bài thơ hay một bài hát vê` đại gia đình thê´ giới giô´ng như một chiê´c câ`u vô`ng.

**Bước 7- Hoạt động:** Làm những con búp bê trong bộ trang phục truyê `n thô ´ng của các nê `n văn hóa mà các em đang học. Đặt chúng xung quanh chiế ´c câ `u vô `ng. Những học sinh lớn hơn có thể làm những biểu tượng của nê `n văn hóa đó, miêu tả những đặc tính liên quan hoặc viê ´t ra những sự kiện lớn trong lịch sử của nê `n văn hóa đó.

**Bước 8-** *Hoạt động:* Trong tuầ n mời một vị khách thuộc một nề n văn hóa khác để n 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 nề n văn hóa đấ t 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 thiế u khoan dung.



#### Bài học 11

#### Phân biệt đô i xử

**Bước 1-** *Hoạt động nhận thức - Chia sẻ:* Hỏi học sinh về biểu hiện của sự thiế u khoan dung mà các em nhận thấ y tại trường hay trong xã hội. Hỏi xem liệu các em có thể nghĩ ra một ví dụ về sự thiế u khoan dung không. Nế u 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 thiế u khoan dung hơn những người khác phải không?
- Có một số người bị phân biệt đố i xử phải không? Sự phân biệt đó dựa trên cơ sở nào?
- Các em đã bao giờ bị phân biệt đố i xử chưa?
- Sự phân biệt đố i xử đó khiế nem có cảm giác như thế nào?
- Em muố n mọi người phải có thái độ đố i xử với nhau như thế nào?

- Có phải một người nổi tiế ng dễ dàng nhận được sự đố i xử khoan dung của mọi người hay không?
- Chúng ta có thể nói điệ `u gì với chính mình để chúng ta có thể khoan dung với người khác nhiệ `u hơn?

**Bước 3-** *Hoạt động cho học sinh từ 8 – 9 tuổi:* Hãy viế t một đoạn văn miêu tả cảm xúc mọi người khi họ bị phân biệt đố i xử và vẽ một bức tranh minh họa. Sau đó viế t hai lời khuyên mọi người câ n phải cư xử ra sao.

Bước 3- Hoạt động cho học sinh từ 10 – 14 tuổi: Hãy viế t một bài tiểu luận về cảm xúc bị phân biệt đố i xử hay bị đố i đãi không công bă ng. Yêu câ u từng học sinh suy nghĩ về việc sẽ khuyên mọi người cư xử với nhau ra sao. Thâ y cô có thể hướng dẫn các em đặt trọng tâm vào lời khuyên của mình, chẳng hạn nế u các em đang nghiên cứu về cơ cấ u tổ chức của chính phủ thì các em sẽ có những ý kiế n đóng góp gì cho các nhà lãnh đạo đấ t nước? Hoặc các em có thể đưa ra những lời khuyên nào dành cho những bạn học sinh khác trên thế giới, cha mẹ, thâ y 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 viế t hoặc că t dán các câu khẩu hiệu lên giấ y khổ to hoặc những mảnh giấ y dài và treo chúng lên tường.



Bài học 14

Xóa bỏ định kiế n

**Bước 1-** *Thảo luận:* Hỏi học sinh xem các em đã bao giờ nghe nói về những định kiế n hẹp hòi xảy ra trong quá khứ không? Nế u câu trả lời là "có", hỏi xem các em có muố n suy nghĩ về những cách để làm thay đổi điề u đó trong tương lai không?

#### Bước 2- Giáo viên hỏi:

- Các em đã từng nghe mọi người phát biểu những định kiế n hẹp hòi ở trường học chưa? (liệt kê nhanh những điề u này trên bảng).
- Việc gì thường xảy ra khi những điề `u không hay như thế ´ được nói ra?

**Bước 3- Tóm tắ t:** Giáo viên nói: "Như vậy khi một người nào đó nói những điề `u ác ý, tình cảm của chúng ta bị tổn thương, và mọi việc sẽ trở nên tô `i tệ hơn. Khi một người gây gổ thì đôi khi người kia thường có những hành động trả đũa để công kích lại".

Nế u 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 thấ y như thế nào? (chấ p nhận tấ t 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 quyế t.

Các em đã từng được học về phản ứng quả quyế t. Khi có ai đó làm một điể ù gì ác ý, hẹp hòi và các em phản ứng bă ng câu nói: 'Mình không muố n bạn làm điể ù đó. Mình muố n bạn dừng lại'. Đó là một cách trả lời quả quyế t. Các em thể hiện rõ chính kiế n của mình khi giải quyế t xung đột, cũng như thể hiện sự tôn trọng khi nói chuyện với người đã xúc phạm em: 'Mình không thích khi bạn làm điể ù đó... và mình muố n bạn...'. Các em cũng câ `n thể hiện sự quả quyế t khi dùng phương pháp chúng ta đã thực hành trong bài học về lòng tôn trọng: 'Mình cảm thấ y... khi bạn làm điể `u đó, bởi vì...".

#### Bước 6- Giáo viên hỏi:

• Có em nào có thể là y một ví dụ chúng ta đã có và thử nghĩ ra cách để thực hành mẫu câu "Mình cảm thâ y..." không?

**Bước 7**- Cho các em thời gian để làm bài tập trên. Tích cực ghi nhận những cố gắ ng của các em và giúp đỡ khi câ n thiế t.

**Bước 8-** Giáo viên nói: "Chúng ta thường chỉ muố n chia sẻ cảm xúc của mình với bạn bè, hay những người mà chúng ta biế t rõ. Vì vậy đôi khi các em cảm thấ y không thoải mái khi phải dùng câu: 'Mình cảm thấ y....' và sẽ không muố n dùng tới nó. Tuy nhiên, đôi lúc phải chịu đựng những nhận định hẹp hòi, ác ý từ người khác, chúng ta cũng muố n trả miế ng lại".

#### Bước 9- Giáo viên hỏi:

• Điề u gì sẽ xảy ra nế u chúng ta nói một điề u gì đó công kích lại? (chấ p nhận tấ t cả những ý kiế n phản hô i của các em: mọi người thậm chí trở nên giận dữ hơn, thù nghịch hơn, hiế u chiế n hơn, và bắ t đâ u trả đũa).

• Điề `u 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 đố i xử với em tô `i tệ hơn, em thấ y dường như mình không có lòng dũng cảm).

**Bước 10-** Giáo viên nói: "Thâ `y/cô muố ´n các em đội chiế ´c mũ tư duy lên và suy nghĩ vê `những cách phản ứng quả quyế ´t đáp lại những nhận xét hẹp hòi định kiế ´n mà chúng ta đã liệt kê trên bảng. Nhưng thâ `y/cô muố ´n các em không chỉ nghĩ vê `những điê `u không gây thù nghịch và những điê `u không tiêu cực, thâ `y/cô còn muố ´n các em suy nghĩ vê `cách phản ứng cương quyế ´t mà vẫn bao dung".

Sau đó yêu câ`u học sinh nghĩ ra những câu nhận xét đáp trả – có cái nhìn khoan dung hơn, cương quyế t nhưng nhân từ – không công kích, gây hấ n, cũng không yế u đuổ i. Ví dụ như: "Thế giới sẽ trở nên rấ t buô n chán nế u như tấ t cả chúng ta đề u giố ng hệt nhau" hoặc "Bạn sẽ làm được gì nế u ở vào vị trí của bạn â y?". Đề nghị một cặp học sinh tình nguyện lên trình bày những cách trả lời. Khuyế n 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 nhấ t. Diễn tập một vài tình huố ng câ n sử dụng những câu đáp trả đã đưa ra.

*Thảo luận điểm suy ngẫm sau:* Hạt giố ng của lòng khoan dung, tình yêu, được vun tưới bởi lòng trắ c 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 Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi* để các phụ huynh biế t 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 cấ n một miế ng, sau đó phải đút cho tấ t cả mọi người trong nhóm bă ng cánh tay duỗi thẳng trước khi quay trở lại người đâ u tiên. Trò này sẽ rấ t vui khi chơi với tinh thâ n như thế!
- Mòi 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 bă ng bộ đô chơi Lego hay những hình khố i 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 Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 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 câ`u mọi người trong gia đình phát biểu xem họ có thể hợp tác bă`ng cách nào. Nê´u 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 tố t đẹp hơn. Ví dụ như đặt tờ báo của bác hàng xóm vào thùng thư khi trời mưa. Cùng trẻ mang thức ăn biế u ai đó hay trô ng một chậu hoa để mang biế u một người thân của gia đình.
- Ghi nhận và đưa ra những lời nhận xét tích cực đố i với những hành vi mang tính hợp tác của trẻ.
- Đê cao tính hợp tác của ai đó đố i với gia đình. Chẳng hạn như, một người cậu đã múc nước tưới cho một cái cây đang bị khô că n, một người hàng xóm đã đưa trẻ để n trường hay cho chú cún nhỏ ăn khi bạn vă ng nhà.
- Khi bạn cùng trẻ đi ra ngoài mua să m, đưa ra những ví dụ điển hình vê hợp tác. Ví dụ như bác nông dân, bác tài xê và cô bán hàng đã hợp tác thê nào để chúng ta có được thực phẩm, hay một đội chèo thuyê n đã hợp tác với nhau như thê 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 vê 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 bă ng lòng kiên nhẫn và sự thích thú.



#### Bài học 1

### Ăn trong hợp tác

**Giải thích:** Cô nói: "Trong khoảng bố n tuâ `n 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 rấ t nặng trong phòng học. Cô nói: "Ví dụ David có trách nhiệm bán đô do hội chợ và bạn â y muố n chuyển cái bàn lớn này sang chỗ kia, David có câ n sự hợp tác không?... Bao nhiều bạn muố n hợp tác nào?... Tổ t lắ m. Chúng mình cùng xem sự khác biệt nhé. Nế u một bạn di chuyển cái bàn này thì thật là khó - nhưng 10 bạn, thì lại rấ t dễ dàng". Cô cho 10 bé lên và hướng dẫn bé cách khiêng cái bàn.

Nói: "Đôi lúc, chúng ta rấ t câ n sự hợp tác". Hỏi: "Khi nào chúng ta câ n sự hợp tác?" Bé có thể đề cập tới bài tập ở nhà, thả diê u 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 thấ y 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 nề n 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, nế u là ăn nhẹ. Sau đó các bé sẽ tự nghĩ ra cách ăn thể nào khi không được phép gập tay lại. Nế u sau năm hoặc sáu phút, cô thấ y bé vẫn chưa nghĩ ra, thì cô chỉ cho bé cách giúp nhau ăn. Bé này đút cho bé kia. Hoạt động này sẽ khiế n bé cười vui vẻ.

Cô hỏi: "Con sẽ thấ y vui hơn khi bạn giúp con một cách vui vẻ, hay cáu gắ t hay bực bội?"

Cô phản hô ì: "Sự hợp tác thật sự là làm việc cùng nhau bă `ng 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 miế ng nhựa, các khố i hình hay bình đựng sữa. Cô để sẵn tấ t cả những vật liệu này lên bàn hoặc trên sàn nhà. Cô khuyế n khích bé: "Nào chúng mình cùng để n đây và xây một căn nhà cho tấ t cả chúng mình". Cô hãy hướng dẫn kỹ lưỡng cho bé. Cô có thể phải giúp bé lúc đầ u để bé hiểu làm nhà cầ n

làm nê `n cho vững. Một số ´ bé có thể câ `n được hướng dẫn nhiê `u hơn và câ `n 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 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 Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi*). Nhưng hãy thay đổi luật chơi để họ chỉ có thể cho người khác cấ n một miế ng, sau đó phải đút cho mọi người trong nhóm bă ng cánh tay duỗi thẳng trước khi quay trở về người đâ u tiên. Trò này sẽ rấ t vui với tinh thâ n chơi như thế .
- Yêu câ`u các cha mẹ chia sẻ những câu chuyện ưa thích của họ vê` hợp tác.
- Các cha mẹ cùng hợp tác xây một cái tháp từ giấ y 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 yế u tố vô cùng quan trọng trong hợp tác. Có câu nói ră ng "Hợp tác theo sau tình yêu thương". Giận dữ,

cảm thấ y có lỗi, oán trách và đổ thừa dễ dàng phát sinh khi có sự kỳ vọng, thấ t 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 câ u mọi thành viên cho biế t họ có thể hợp tác bă ng cách nào.
- Yêu câ`u sự hợp tác khi câ`n và hãy nói với họ ră`ng bạn đánh giá cao sự hợp tác ở họ.
- Mỗi khi trẻ yêu câ`u bạn hợp tác, xem xét nế u có thể và thực hiện bă`ng 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 tố t đẹp hơn. Khen ngợi khi thấ y trẻ tự làm gì đó giúp người khác.
- Công nhận và khích lệ những hành vi hợp tác ở trẻ.
- Lưu ý nhặ c trẻ khi bạn nhận thấ y 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 vê `Hợp tác

 Hợp tác là khi mọi người cùng làm việc với nhau vì một mục đích chung.

- Hợp tác là khi ta biế t 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 muố n tố t đẹp và tình cảm thanh cao đố i với người khác và với công việc.
- Khi hợp tác, ta có nhu câ`u muô´n biê´t được điê`u gì là câ`n thiê´t. Đôi khi ta câ`n có một ý tưởng, đôi khi lại câ`n phải buông bỏ ý tưởng của chính ta. Đôi khi ta câ`n phải dẫn dă´t người khác và đôi khi ta chỉ câ`n làm người đi sau.
- Hợp tác chỉ có thể thực hiện được trên nguyên tắ c tôn trọng lẫn nhau.
- Người biế t hợp tác sẽ nhận được sự hợp tác của người khác.
- Ở đâu có tình yêu, nơi đó có sự hợp tác.
- Bă ng cách luôn nhận thức được những giá trị của mình, tôi có thể hợp tác với mọi người.
- Lòng can đảm, suy xét thấ u đáo, sự quan tâm chăm sóc và chia sẻ với người khác tạo nề n 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 rã `ng hợp tác rấ ´t quan trọng vì chỉ có một mình ta không thể nào làm tấ ´t 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 thâ nhợp 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 chiế c xe hơi bị sa lâ `y và không thể kéo nó ra khỏi vũng lâ `y một mình được. Các em có nghĩ ră `ng tâ ´t cả chúng ta có thể kéo chiế ´c xe ra nê ´u chúng ta hợp tác với nhau không? Hoặc nê ´u như thâ `y/cô quyê ´t định mang tâ ´t cả bàn ghế ´ ra khỏi lớp học này trong năm phút, điề `u gì sẽ xảy ra? Thâ `y/cô sẽ câ `n sự hợp tác của các em. Giả sử các em muố ´n tăng cân, các em có thể câ `n hợp tác với mẹ để mẹ chọn mua những loại thực phẩm có nhiề `u châ ´t béo và giàu năng lượng"

Tấ t cả chúng ta đề u câ n để n sự hợp tác vào những lúc câ n thiế t.

#### Bước 3- Giáo viên hỏi:

- Em câ`n sự hợp tác trong các lĩnh vực nào?
- Em muố n có sự hợp tác nhiệ `u hơn trong lĩnh vực nào?
- Em cảm thấ y 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 ră ng 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 thấ 'y hợp tác có tầ `m quan trọng ra sao. Thấ `y/cô muố 'n tấ 't cả các em tưởng tượng ră `ng 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 điề `u đó như thế ´ nào?".

**Bước 6**- Để cho các em tự tìm ra cách của mình. Đố i với những học sinh ở lớp bé hơn, thâ y cô câ n làm mẫu bă ng cách giữ thẳng hai tay của một em trong khi bạn khác đút cho em đó ăn. Hoạt động này sẽ đem lại bâ u không khí vui vẻ trong lớp học!

## TƯ 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 Số ng dành cho Trẻ từ 3 để n 7 tuổi* vì chính những người chăm sóc đã cho trẻ sơ sinh, trẻ chập chững biế t đi và các trẻ nhỏ cảm nhận về tự do rồ i.

Trẻ nhỏ vố n biế t thể nào là tự do. Trẻ chỉ câ n có một môi trường hỗ trợ và cho phép trẻ tự do là chính mình. Tạo một khoảng không gian cả về thể chấ t 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 câ u 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 đề u 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 vê tự do (sách *Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 đề n 14 tuổi*).
- Cha mẹ có thể thảo luận những điểm suy ngẫm này và bổ sung những điểm của riêng mình.
- Yêu câ`u các thành viên trong nhóm nói vê` sự tự do nội tâm. Thảo luận những câu hỏi có trong bài *Tự do nội tâm* (sách *Những Giá trị Số ng dành cho Trẻ từ 8 để n 14 tuổi*).
- Trong bài *Quyê `n lợi và Trách nhiệm*, thảo luận xem họ có thể áp dụng như thế nào ở nhà, từ đó hé lộ những điề `u cha mẹ đang lo lă ´ng vê `con ở độ tuổi này bởi vì trẻ thường muố ´n có thêm quyê `n tự do nhưng lại không muố ´n có thêm trách nhiệm tương ứng. Nế u cha mẹ đang gặp vấ ´n đề `ră ´c rố ´i ở nhà, tập huấ ´n viên có thể đề `cập để ´n một vài vấ ´n đề `đó ở phâ `n này và lại tiế ´p tục ở phâ `n Trách nhiệm.
- Cùng dành thời gian tạo ra một tác phẩm số ng 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 đế n những nhiệm vụ phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Giao vài việc nế u trẻ chưa phụ trách việc nào. Tích cực ghi nhận những nỗ

lực và đóng góp của trẻ. Khi trẻ muố n có nhiề `u quyề `n hơn, giao thêm những trách nhiệm thích hợp. Nế ´u trẻ không làm tròn một trách nhiệm nào đó mà trẻ đã cam kế ´t, hãy bình tĩnh trò chuyện với trẻ. Cùng bàn biện pháp thay thế ´. Lắ ´ng nghe những chia sẻ về `cảm nhận của trẻ và cũng chia sẻ những cảm nhận của ban.

Cùng đưa ra một kế hoạch đáp ứng nhu câ u của cả hai.

• Tận hưởng một ngày sum vâ y 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 vê Tự do

- Tự do nă `m trong tâm trí và trái tim.
- Chỉ có thể có tự do hoàn toàn khi quyề n lợi cân bă ng với trách nhiệm.
- Mọi người đề u có quyề n được tự do. Để tấ t cả đề u được tự do, mỗi người phải tôn trọng quyề n của những người khác.
- Tôi trải nghiệm được tự do nội tâm khi có suy nghĩ tích cực vê mọi người, bao gô m vê cả chính tôi.



Bài học 2

Tự do nội tâm

**Bước 1-** Thâ y 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 thâ n. Trong lịch sử đã có những giai đoạn dân tộc ta đấ u tranh giành tự do, thoát khỏi các ách đô hộ, kìm kẹp. Bên cạnh đó còn có tự do thoát khỏi ham muố n, tự do trong nội tâm.

#### Bước 2 Giáo viên hỏi:

- Các em nghĩ cảm giác về tự do nội tâm giố ng như thế nào?
- Khi đó em có thoát khỏi mọi lo lă ng hoặc không còn phải suy nghĩ ră ng một ai đó có thể không phải là người bạn thật sự của mình hay không?
- Khi nào em cảm thấ y tự do, thanh thản nhấ t?
- Những suy nghĩ nào làm em cảm thấ y tự do, thanh thản?
- Những suy nghĩ nào làm em có cảm giác bị đè nén, tiêu cực?

**Bước 3-** Viế t những ý kiế n đóng góp của học sinh lên bảng theo hai cột, một cột có tiêu đề <u>Những suy nghĩ tự do</u>, cột kia là <u>Những suy nghĩ tự do</u> có thể viế t: Tôi là người tố t, Tôi có năng lực và đáng yêu, Tôi tự do quyế t định những suy nghĩ trong tâm trí tôi, Tình yêu thương làm trái tim tôi cảm thấ y tự do v.v. Còn bên dưới cột <u>Những suy nghĩ tiêu cực</u> có thể là: Tôi sẽ không thể nào làm được việc này, Tôi sẽ không bao giờ hiểu được điề u này v.v.

**Bước 4-** *Thảo luận điểm suy ngẫm sau:* Tự do nă m 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 tư do khám phá... Tôi tưởng tương mình đang bay trên bà `u trời... giô ´ng như một con chim... trôi bô `ng bê `nh trong những cơn gió â ´m áp... dễ dàng cảm thâ ´y tự do, thư thái và nhệ nhàng... Tôi cảm nhận được những tia nặ ng â máp trên lưng tôi... Tôi hoàn toàn tự do, thoải mái... Tôi cho qua đi mọi lo lă ng và cảm thấ y nhe 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 thấ y một thế giới tự do... mọi người đề `u tự do... hài lòng... hạnh phúc... Tôi thấ 'y các bạn học sinh thuộc mọi chủng tộc cùng chơi với nhau một cách hòa thuận... tự do vui chơi thoải mái... mỗi người đề `u tôn trọng khoảng không gian và thời gian của người khác... Trong thế giới tư do này, có sư tôn trọng và tình yêu cho mỗi người... mọi thứ đề `u cân bă `ng một cách hoàn hảo... Với tâm trí tự do không một mố i lo âu, tôi bay trở vê thế giới hiện tại... và tôi cảm thấ y tự do trải nghiệm, khám phá chính bản thân mình... trân trọng vẻ đẹp nội tâm của mình... Tôi cảm thấ y nhe 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 vê `đoàn kế t trong sách *Những Giá* trị Số 'ng dành cho Trẻ từ 3 để 'n 7 tuổi để cha mẹ biế t cách giải thích vê `hợp tác cho trẻ ở độ tuổi này.
- Yêu câ`u các cha mẹ sưu tâ`m nhiê`u câu chuyện vê` tinh thâ`n đoàn kê´t và chia sẻ cùng nhau.
- Ôn lại những hoạt động dành cho trẻ (Không chơi trò Ngô `i theo nhạc sẽ dễ dàng hơn cho trẻ 4 tuổi vì các bé đã có thể ngô `i xổm).

#### Ở nhà

- Đọc những truyện nói vê` đoàn kê´t cho trẻ.
- Ngă m nhìn đàn chim bay trên bâ u trời hay những con vật khác thể hiện sự đoàn kế t.
- Nhận xét tích cực khi cả gia đình cùng nhau làm việc gì đó. Nói: "Thật dễ chịu khi có sự đoàn kế 't".
- Khi cùng trẻ đi ra ngoài, chỉ ra những ví dụ điển hình vê doàn kế t. Ví dụ như những người lính cứu hỏa cùng nhau dập tấ t

ngọn lửa hay một đội bóng cùng chơi như thế nào...

• Nên có một buổi họp mặt gia đình và cùng quyế t định xem có câ n thay đổi gì trong nê nế p sinh hoạt không. Xác định mục tiêu chung, rô i hoàn thành nó với ý thức đoàn kế t và cùng chung sức. Ví dụ như cả nhà có thể ăn tố i cùng nhau vài buổi trong tuâ n, chơi chung với nhau vào mỗi chiê u thứ bảy hay cùng yêu thương chị Sally vì chị ấ y đang rấ t câ n 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 vê `Đoàn kê ´t

- Đoàn kế t là hòa thuận trong nhóm.
- Đoàn kế t là cùng nhau làm việc.
- Đoàn kế t là cùng nhau làm vì mục đích chung.
- Đoàn kế t làm cho những nhiệm vụ lớn trở nên dễ dàng.
- Đoàn kế t là vui vẻ và làm chúng mình giố ng 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 vê` đoàn kế´t (sách *Những Giá trị* Số´ng dành cho Trẻ từ 8 đế´n 14 tuổi.)
- Yêu câ`u các cha mẹ sưu tâ`m nhiê`u câu chuyện vê` tinh thâ`n đoàn kê´t 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 tâ m nhìn chung của cả nhóm các thành viên đề u cảm thấ y nó sẽ tạo nên một điề u gì đó gâ nhơn với cách thức họ mong muố n. Xem xét các ý kiế n và lên kế hoạch hành động cụ thể. Đó có thể là một kế hoạch không câ n để n thể lực, chẳng hạn như một quyế t định ră ng tấ t cả các thành viên cùng trở nên thân thiện với mỗi đứa trẻ họ gặp.

#### Ở nhà

- Ngă m nhìn đàn chim bay trên bâ u trời hay những loài vật khác thể hiện sự đoàn kế t. Khám phá cách thức thể hiện sự đoàn kế t ở động vật. Tạo cơ hội cho trẻ tự tìm hiểu hoặc cùng trẻ tìm hiểu những cách thức â y và bảo trẻ kể lại cho bạn nghe.
- Để ý những ví dụ điển hình vê doàn kế t trên báo chí, trong khu phô và trong cuộc số ng hàng ngày. Chia sẻ những câu chuyện vê đoàn kế t mà bạn biế t.
- Nế u trẻ đang tham gia một kế hoạch nào đó ở trường và bấ t 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 kế t được duy trì nhờ thái độ chấ p nhận và trân trọng mỗi con người cùng phâ n đóng góp của họ. Chỉ một biểu hiện thiế u tôn trong cũng có thể khiế n cho tình đoàn

 $k\hat{e}$  t  $b_i$   $d\hat{o}$   $v\hat{o}$ . Nói vê `những nguyên nhân dẫn để `n thay đổi và thảo luận đâu là điê `u câ `n thiế `t để xây dựng lại tình đoàn kế `t.

 Nên có một buổi họp mặt gia đình và cùng quyế t định xem có câ n thay đổi gì trong nê nế p sinh hoạt hàng ngày không. Xác định mục tiêu chung, rô i hoàn thành nó với ý thức đoàn kế t 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 vê `Đoàn kê ´t

- Đoàn kế t 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 kế t được duy trì nhờ thái độ chấ p nhận và trân trọng mỗi con người cùng phâ n đóng góp của họ.
- Tình đoàn kế t được vun đặ p khi mọi người cùng chia sẻ chung một mục tiêu, một hy vọng và một tâ m nhìn.
- Đoàn kế t khiế n những nhiệm vụ khó khăn trở nên dễ dàng.
- Sự vĩ đại của đoàn kế t là ở chỗ mọi người đề u được tôn trọng.
- Chỉ một biểu hiện thiế u tôn trọng cũng có thể khiế n cho tình đoàn kế t bị đổ vỡ.

- Đoàn kế t tạo nên tinh thâ `n hợp tác, nâng cao lòng nhiệt tình của mọi người đố i với công việc và làm cho bâ `u không khí trở nên tràn đâ `y sức mạnh.
- Đoàn kế t khiế n mọi người cảm thấ y gặ n bó và làm gia tặng hạnh phúc cho tấ t cả mọi người.

# PHẦN 3

### CÁC KỸ NĂNG LÀM CHA MỆ

Các kỹ năng làm cha mẹ có thể được giới thiệu với hình thức trước tiên là nêu ra mố i quan tâm, trở ngại trong việc truyề n đạt những giá trị số ng cho con, rố i sau đó mới đề cập để n một kỹ năng cụ thể.

Tùy theo nhu câ`u của cha mẹ, hoặc người chăm sóc trẻ, tập huâ´n viên có thể lựa chọn hướng dẫn một kỹ năng vào mỗi buổi học.

CHA ME LO NGẠI RĂ NG:

"Tôi không có đủ thời gian."

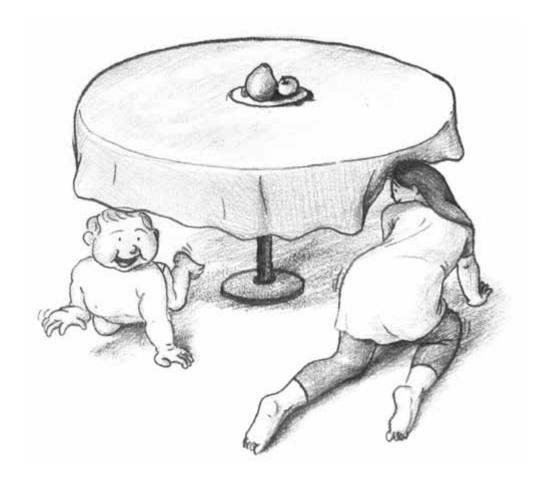


# Kỹ năng làm cha mẹ 1 Nhận ra Tầm quan trọng của việc chơi đùa & Thời gian ở bên con

### Dành cho các bậc cha mẹ có con từ sơ sinh để n 4 tuổi

Hâ`u hê´t các bậc cha mẹ sẽ đô`ng ý ră`ng trẻ ở độ tuổi này hay đòi hỏi cha mẹ phải chú ý đê´n mình nhiê`u hơn mức bình thường. Đây chính là khoảng thời gian mà trẻ có thể cảm thấ´y "mình là tấ´t cả".

Thời gian ẵm bô ng, chơi đùa và ở bên con là vô giá. Phải nói ră ng vui chơi là điê u hế t sức câ n thiế t đố i với trẻ. Chơi đùa là cơ hội để trẻ cảm nhận về sự tự do, niệ m vui và tự thể hiện bản thân. Trẻ biểu lộ những cảm nhận của mình trong lúc chơi.



Nế u trẻ đã từng trải qua những chấ n 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 thấ n và thể chấ t. Vui chơi với con sẽ giúp tạo dựng mố i quan hệ gắ n bó, yêu thương, vui vẻ và hợp tác.

Hãy bước vào thế giới của trẻ, chơi đùa ở tâ m tuổi và nhịp độ của trẻ với các hoạt động như:

- Tham gia vào "thế giới vò vĩnh", chẳng hạn như khi trẻ giả vò cho bạn că n một miế ng thức ăn, bạn cũng hãy giả vò că n một miế ng.
- Chơi với đấ t sét, hình khố i, búp bê, xe hơi, chơi trò "Ú òa" và lăn tròn trên sàn nhà.

- Chơi với những trái banh nhỏ ban đâ u 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 khiế n trẻ dễ bỏ cuộc. Cha mẹ chỉ câ n chấ p nhận và bắ t chước làm theo một cách thích thú.



### Dành cho các bậc cha mẹ có con từ 5 để n 9 tuổi

Nê u chúng ta cảm thấ y khó tìm ra thời gian để chơi và có những hoạt động vê giá trị với các bé, thì hãy tự hỏi:

- Vì sao tôi lại quyế t định có con?
- Vì sao tôi yêu chúng?
- Tôi ước mình đã làm được nhiề `u hơn những việc gì trong những năm qua?

Mỗi ngày dành ra thời gian để chơi đùa với con là rấ t quan trọng.

Khoảng thời gian quý báu â´y là lúc vui thích với mô´i quan hệ và gia tăng cảm giác yêu thương giữa bạn và con. Dành sự chú ý trọn vẹn và giao tiế´p thân mật bă`ng ánh mắ´t là cách giúp trẻ nhận ra trẻ được xem trọng và quý giá.

#### Hãy tự hỏi:

• Điề `u gì tôi thích làm và cũng có thể làm cùng với con mình?

• Điề `u gì là thú vị, vui nhộn cho cả tôi và con?

Có một câu nói thú vị ră ng "Hợp tác theo sau tình yêu thương". Chơi đùa hàng ngày với con, dù chỉ 15 phút thôi cũng đủ để con tin ră ng con đã nhận được trọn vẹn sự chú ý của cha mẹ. Chơi đùa có thể làm mấ t đi những tính khí tiêu cực nhỏ ở con.

Chơi những trò chúng ta từng muố n chơi hố ì bé, chẳng hạn như: đóng giả làm ai đó, chơi ngoài trời, chơi với bóng, chơi búp bê, chơi những trò chơi dân gian... bấ t kỳ trò chơi đơn giản nào khiế n trẻ thích thú. Lưu ý là đừng đặt nặng chuyện thắ ng - thua trong khi chơi, hãy làm gương thắ ng - thua một cách ôn hòa – thắ ng trẻ chừng 1/3 lâ n trong lúc chơi là được rồ ì!

Dạy trẻ về sự vật; cho phép trẻ tự trải nghiệm thành công. Đưa trẻ để n những nơi vui chơi miễn phí, chẳng hạn như đi bộ ngoài công viên, bờ hô hay bờ biển.

Nế u có hai con, bạn hãy lên kế hoạch dành ra 15 phút hàng ngày để vui chơi với mỗi trẻ. Còn nế u 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 lắ ng 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 gắ n máy, hoặc lúc đi mua sắ m.



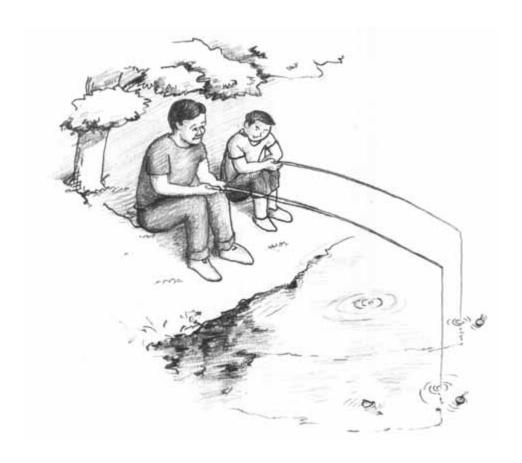
### Đố i với các bậc cha mẹ có con từ 10 để n 18 tuổi

Áp dụng cùng một phương thức đố i 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 yế u tố then chố t cho sự thành công trong mố i quan hệ giữa cha mẹ với con cái. Thậm chí chỉ câ n 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 câ n được chú ý nhiê `u như trẻ 5 tuổi. Với áp lực từ bạn bè đô `ng trang lứa như hiện nay, "chiế c lưới" an toàn chủ yế ´u vẫn là mố ´i quan hệ tố ´t giữa cha mẹ và con cái. Sự giao tiế ´p cởi mở và cảm giác yêu thương, thân mật phâ `n nào cũng giúp kiê `m chế ´ tính "nổi loạn", ngỗ ngược ở trẻ mới lớn. Ngoài ra, khi trẻ có mâu thuẫn, trẻ sẽ tìm đế ´n bạn để nhận lời khuyên thay vì tìm đế ´n bạn cùng trang lứa.

Tìm ra việc gì đó mà cả bạn và con đề u thích làm, dù chỉ là đi bách bộ. Kiên trì quan tâm và yêu thương trẻ trong khoảng *Thời gian ở bên con* sẽ khiế n trẻ cảm thấ y tố t 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 MỆ LO NGẠI RĂ NG:

"Dường như tụi nhỏ luôn làm những việc chỉ nhă m 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 đề u rấ t thích được cha mẹ chú ý để n. Tuy nhiên, nế u không thu hút được sự chú ý của bạn bă ng những việc làm tích cực, trẻ có thể khiế n bạn phải chú ý để n mình bă ng những việc làm tiêu cực.

Đố i 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 tổ n tại đố i với ba mẹ. Nhưng vấ n đề là chỉ cầ n 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 ấ y ở trẻ. Sự chú ý tiêu cực ấ y góp phâ n tạo ra một mố i quan hệ với nhiề u 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 tố n ít thời gian và năng lượng cảm xúc hơn, bạn câ n tự hỏi:

- Con mình làm tố t những việc gì?
- Con mình luôn kiên trì làm những việc gì mà không phải nhắ c nhỏ?
- Những việc làm này có được mình khen ngợi không?

Trẻ thường làm tố t những gì mà chúng được khen ngợi và được yêu mế n. 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 hồ i đáp â y.

Khen ngợi thường là nguô n củng cố tích cực đố i với hâ u hế t trẻ em. Khi trẻ cảm nhận điệ u tích cực nào đó từ một hành vi cụ thể, hành vi đó sẽ được phát huy. Bạn sẽ biế t lời khen ngợi hay lời khẳng định của mình có để lại trải nghiệm tích cực cho con không bă ng cách theo dõi xem hành vi â y có được phát huy không.

Tuy nhiên, vẫn có những cách phản hô`i khác nhau từ phía trẻ đô´i 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 thấ´y lúng túng, trong khi một số´ khác lại có vẻ không chấ´p nhận những lời khen dành cho mình.

Trẻ chỉ đơn giản là không tin bạn – có thể bạn khen ră ng "Giỏi lă m!" nhưng trẻ lại không nghĩ như thế . Một vài trẻ thỉnh thoảng lại trở nên tô ì 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 liê n sau lời khen â y? Có thể cậu đã quá quen với những lời phản hô ì tiêu cực đế n nỗi những phản hô ì tích cực khiế n cậu lo âu, cáu kỉnh. Cậu câ n phải chấ m dứt mố i lo lă ng này càng sớm càng tố t.

Sau đây là một vài quy tắ c đơn giản trong việc nói lời khẳng định, khen ngợi và xây dựng những hành vi tích cực để mang lại kế t 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 điệ u bạn muố n nhă n nhủ, truyệ n đạt. Ví dụ như một đứa trẻ 5 tuổi sẽ hiểu và tin tưởng khi bạn nói "Con đã viê t phâ `n lưng của chữ B vừa thẳng và đúng kích cỡ nè!".



Sau lời nhận xét â´y, trẻ sẽ tự động nhìn lại chữ viế´t của mình. Trẻ có thể cảm thấ´y được khích lệ hơn khi bạn khen ră`ng "Mẹ rấ´t thích chữ B này. Nó vừa ngay ngă´n, 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 thâ y con đã lă ng nghe bạn Guillermo khi bạn â y thật sự câ n được lă ng nghe. Đó là việc làm của một người bạn".

# 2. Khen cụ thể và thêm vào một phẩm chấ t để giúp củng cố các giá trị số ng

"Ba/mẹ thích cách con giúp đỡ em như vừa rô`i. Con đã mang lại **niê`m vui** cho mọi người."

"Con đã không đánh bạn khi bị gọi bă `ng biệt danh như thế ´. Con đã giữ được **lòng tự trọng** và **sức mạnh**. Con làm tố ´t lắ ´m!"

"Cảm ơn con đã nhanh chóng dọn dẹp đô` đạc của con. Đó là **sự họp tác** lớn đâ´y."

"Ba/mẹ thích cách con suy nghĩ về việc â y 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 ră `ng trẻ có những phẩm chấ ´t tố ´t này. Khi trẻ nhận thấ ´y mình có những phẩm chấ ´t 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 biế t được lời khen ngợi có chân thành hay không. Sự cảm kích thật sự ở người khen, với ánh mã t đánh giá cao và tôn trọng, là những biểu hiện thành thật mà một đứa trẻ 2 hay 18 tuổi đề u có thể nhân ra.

Tấ t nhiên, cách khen ngợi cũng phải khác tùy theo từng độ tuổi. Kêu gù gù như con bô câu thì rấ t hay đố i với trẻ sơ sinh. Khen vô n vã thì phù hợp với hấ u hế t những bé gái từ 2 để n 4 tuổi, trong khi con trai lại có xu hướng thích được khen một cách thẳng thắ n, không hoa mỹ, đặc biệt sau 9 tuổi.

Nhiê `u thanh thiê ´u niên giô ´ng như quả trứng luộc lòng đào, bên ngoài trông cứng ră ´n nhưng bên trong lại mê `m yê ´u. Trẻ có thể tỏ vẻ không để ý gì đế ´n những lời khen của bạn, có thể nhún vai coi thường, nhưng bạn biế ´t lời khen sẽ hiệu nghiệm khi trẻ thể hiện hành vi đó nhiê `u hơn, khi trẻ bắ ´t đâ `u thích loanh quanh bên bạn hơn và khi sự ngang bướng dâ `n biế ´n mấ ´t.

# 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 kế t thúc lời khen bă ng "sự phá hỏng".

Chẳng hạn, chô `ng bạn sẽ cảm thấ y thế nào khi bạn khen "Anh yêu, anh đã làm được một việc rấ t tuyệt là lau nhà. Nhìn thật ngăn nă p. 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 chô `ng bạn khen ră `ng "Hôm nay món tráng miệng ngon quá! Sao em không làm những món tương tự như vậy thường xuyên nhi?".

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 khiế n ba mẹ bực bội rô `i. Thường thì con vô trách nhiệm lắ m!".

Phâ `n đâ `u của những lời khen này thì rấ t 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 ấ y trở thành thói quen, hãy giảm dâ n những lời khen. Đôi khi bạn có thể khen ngợi những cố gặ ng liên tục của con như "Ba/mẹ đánh giá cao việc con luôn nhớ báo cho ba/mẹ biế t con đi đâu mỗi ngày".



### CHA ME LO NGẠI RĂ NG:

"Chúng chỉ muố n ngô i mãi trước màn hình ti-vi thôi." "Chúng mê mẫn những bộ phim bạo lực này."



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

Hâ`u hê´t các bậc cha mẹ đê`u nhận ra tâ`m quan trọng của chế´ độ ăn uố ng lành mạnh. Họ muố n con mình có những bữa ăn đâ`y đủ dinh dưỡng và phát triển những thói quen ăn uố ng tố t. Họ thận trọng trong việc lựa chọn thức ăn cho cả gia đình. Tuy nhiên, "thức ăn" cho tâm trí cũng không kém phâ`n quan trọng.

Chương trình trên truyề nhình là "món ăn" ảnh hưởng lớn đế n tâm trí và thái độ của trẻ. Nghiên cứu cho ră ng xem ti-vi trên 4 giờ mỗi ngày sẽ có hại cho trẻ vì trẻ không thể phát triển tố t cả về mặt thể chấ t lẫn cách diễn đạt ngôn ngữ, sự sáng tạo hay những kỹ năng xã hôi.

Truyê `n 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 muố ´n lờ đi có thể giảm bớt, và ta thấ ´y không câ `n phải giao tiế ´p 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 ấ ´u, nhiê `u trẻ không có đủ thời gian cho những hoạt động thiế ´t yế ´u giữ vai trò quyế ´t định sự phát triển về `mặt xã hội, tinh thâ `n, cảm xúc, nhận thức và thể chấ ´t. Chơi đùa và tập thể dục, sáng tạo và phát minh, giao tiế ´p và diễn đạt là những điề `u rấ ´t quan trọng đố ´i với trẻ.



Trẻ vẫn có thể ăn một ít kẹo, xem vài chương trình truyề `n hình trong khoảng thời gian nào đó, tùy vào nội dung. Song, hãy lưu ý rã `ng bạo lực chỉ nuôi dưỡng thêm bạo lực. Một phâ `n trong vai trò làm cha làm mẹ là phải biế ´t quân bình giữa yêu thương và kỷ luật, nghĩa là đề `ra những quy tắ ´c hợp lý và giải thích cho trẻ hiểu việc nào đúng, việc nào sai. Trẻ sẽ hiểu và chấ ´p nhận khi cha mẹ nói với thái độ điề `m tĩnh, đâ `y yêu thương. Và rô `i bạn sẽ kinh ngạc khi thấ ´y con mình ngoan ngoãn vâng lời. Trẻ có thể phản ứng và cảm

thấ y bị cấ m đoán trong vài ngày, tuy nhiên bạn sẽ nhận thấ y có những thay đổi tích cực.

Hãy kiểm tra kỹ các chương trình truyề nhình, băng đĩa; đô ng thời cũng câ n 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, truyề n 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 niê m vui khi ở bên trẻ.

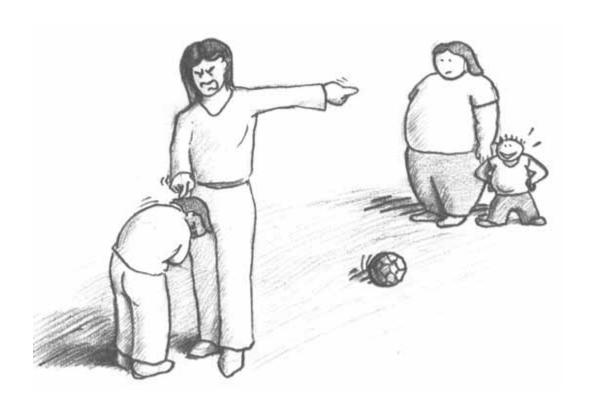
v.v.

Như vậy, để hoàn thành tố t vai trò làm cha làm mẹ, bạn phải dành nhiệ `u thời gian hơn cho con. Nhưng nhờ sự khích lệ và nỗ lực của bạn, trẻ sẽ biể t cách tự tìm kiế m nguô `n 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 ME LO NGAI RĂ NG:

"Thă`ng bé rấ´t tức giận với giáo viên của nó."

"Con bé cảm thấ y rấ t buô n khi bị ngó lơ."



# Kỹ năng làm cha mẹ 4 Lắng nghe tích cực

Có lúc cha mẹ không biế t phải làm gì khi thấ y con mình bực bội với bạn bè đô ng 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 quyê n như thế.

Hãy nhớ lại lúc bạn thật sự bực bội với ai đó, rô i một người khác nhảy xổ vào bảo bạn phải làm thế này thế nọ hoặc cho rã ng bạn ngớ ngắn và hỗn láo. Có thể bạn không cảm thấ y khá hơn. Nhưng nế u lúc đó bạn có cơ hội giãi bày với người thực sự biế t lắ ng nghe, bạn sẽ tự biế t cách giải quyế t điể u đã xảy ra.

Lă ng nghe với sự kiên nhẫn và yêu thương là một món quà vô giá. Việc lặp lại cảm nhận của trẻ cho phép trẻ chấ p nhận những cảm xúc của mình. Khi cảm xúc được chấ p nhận, chúng sẽ giảm dâ n cường độ. Ví dụ, khi có người thực sự lắ ng nghe mình, thông thường cảm xúc giận dữ đố i với người có thẩm quyê n sẽ giảm cấ p thành cảm nhận ră ng mình đang bị tổn thương như thế nào.

Việc được lă ng nghe giúp trẻ cảm thấ y mình vẫn được coi trọng, từ đó trẻ sẽ chấ p nhận sự tổn thương này và nhìn bao quát tình huố ng với sự hiểu biế t. Nhờ vậy mà trẻ dễ dàng chấ p nhận một lời khuyên nhỏ từ bạn. Hoặc có thể đây là dịp để bạn hỏi trẻ rã ng "Con có thể giải quyê t việc này bă ng cách khác không?". Khi trẻ được khuyê n khích suy nghĩ và tìm hướng giải quyê t khác, vào là n tới, trẻ sẽ có khả năng hành động mà không gây đau khổ cho bản thân và cho người khác.

Lă ng nghe tích cực là công cụ hữu ích nhấ t. Nó cho phép bạn phản hô i nội dung và cảm xúc của người nói mà không lặp lại như con vẹt. Để lă ng nghe thật sự, có thái độ yêu thương và chấ p nhận, bạn câ n dành thời gian trọn vẹn cho việc lă ng nghe. Vai trò của người lă ng nghe là không că t ngang và đặt câu hỏi. Chẳng hạn như, trẻ đang bực tức vì bị gọi bă ng biệt danh, thì cha/mẹ nên nói "À, con cảm thấ y bị tổn thương khi bạn gọi con như thế".



CHA ME LO NGẠI RĂ NG:

"Có quá nhiê`u thay đổi và trẻ cảm thấ y bấ t an."



## Kỹ năng làm cha mẹ 5 Thiết lập nề nếp

Trẻ em, nhấ t là trẻ nhỏ, thường cảm thấ y bấ t an khi có sự thay đổi. Ly hôn là khó khăn lớn đố i với tấ t cả mọi người. Chuyển nhà, ba mẹ thay đổi giờ làm việc, hay người thân nào đó vừa qua đời... đề ù có thể gây xáo trộn cuộc số ng của trẻ và của cả gia đình. Hãy giải thích cho trẻ hiểu những gì đang xảy ra. Đố i với trẻ nhỏ, hãy dùng những ngôn từ đơn giản, dễ hiểu. Cũng câ n 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 điệ ù tích cực, chẳng hạn như đừng dán nhãn cho vợ hay chô ng đã ly thân của bạn là một kẻ dố i 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 biế n động, lê lố i sinh hoạt hàng ngày thường bị xáo trộn. Do vậy câ n phải lập lại lê lố i và thiế t lập những nê nế p mới, chẳng hạn như dọn giường vào buổi sáng, cùng nhau dùng thức uố ng 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 tố i... Nên có một cách thức sinh hoạt trước giờ đi ngủ, chẳng hạn như kể chuyện, nă m sát bên trẻ, cùng trẻ ngô i thư giãn... tấ t cả đề u hữu ích cho trẻ. Hãy kiên trì giữ vững nề nế p này. Rô i trẻ sẽ dâ nổn định lại và yên tâm với những nề nế p ấ y.



CHA MỆ LO NGẠI RĂ NG:

"Tôi đã nói 'Không' nhưng thă` ng bé cứ năn nỉ cho đế´ n 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 muố n bị quấ y rã y, nhưng rô i sau đó lại nói "Có". Thường thì cha mẹ cảm thấ y hố i hận và ước gì mình đừng vội vàng như thế . Nế u không nhấ t quán, trẻ sẽ rút ra được "bài học" ră ng năn nỉ là thă ng cuộc. Có những trẻ kiên trì nài nỉ đế n 40 lâ n đế n khi ba mẹ phải cáu lên và chịu thua!

Hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi nói "Không". Từ chố i ngay lúc này liệu có thiệt thời cho con không? Chỉ mấ t có hai phút để trẻ khuấ y bột làm bánh nhưng trẻ lại học được thêm một kỹ năng mới, ngoài ra trẻ cũng cảm thấ y tự hào khi có thể làm được việc gì đó và cảm nhận rõ hơn tinh thấ `n hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

Nế u vào lúc này bạn không có thời gian, song vẫn muố n đô ng ý với yêu câ u của con, thì bạn hãy nghĩ xem khi nào thì mình rảnh rang. Liệu bạn có thể thực hiện theo yêu câ u của con trong 30 phút? Nế u điê u đó không khả thi, hãy kiên định "Không" là... "Không". Vê sau, trẻ sẽ nghe lời hơn vì trẻ hiểu ră ng cha mẹ nói lời là giữ lấ y lời. Vì vậy, bạn hãy chú ý giữ lời hứa với con trẻ.



### CHA ME LO NGẠI RĂ NG:

"Tôi muố n con tôi bình yên, nhưng bản thân tôi lại không được bình yên lă m."

"Tôi kiệt sức rô`i."



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

Để truyề `n dạy những giá trị số ´ng cho con một cách hiệu quả, bản thân cha mẹ câ `n phải số ´ng đúng với những giá trị â ´y. Song, số ´ng hoàn toàn trung thực là một điề `u khó ở thời đại này. Hâ `u hê ´t chúng ta đề `u muố ´n bình yên, yêu thương và hạnh phúc, nhưng tính khí lại dễ thay đổi thấ ´t thường.

Đây là dấ u hiệu cho thấ y người lớn chúng ta cấ n dừng lại để là chính mình, để số ng thật sự. Hãy đố i xử dịu dàng với bản thân. Dành ra một khoảng thời gian nào đó để cùng chố ng/vợ củng cố mố i quan hệ hôn nhân. Hãy chủ động làm điể u gì đó cho riêng mình, chẳng hạn như dành ra vài phút vào buổi sáng hoặc buổi tố i ngô i 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 *số ng (being)*. Có thể bạn không nhận ra trẻ đang lĩnh hội cách trò chuyện, giao tiế p và cách số ng như thế nào cho để n khi trẻ lớn tuổi hơn. Bởi vậy, làm cha mẹ là một trong những nhiệm vụ đâ y thử thách, song vô cùng quan trọng và có ý nghĩa.



CHA ME LO NGẠI RĂ NG:

"Bọn trẻ không làm theo những điể` u tôi bảo." "Đôi lúc chúng khiế n tôi phát điển."

"Tôi luôn lo lă ng vê` 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 đế n 7 tuổi

Đôi khi thật khó mà kiên nhẫn. Cuộc số ng hiện đại đòi hỏi rấ t nhiê `u điê `u ở các bậc cha mẹ. Là cha/mẹ đơn thân còn phải gánh thêm nhiê `u trọng trách khác bên cạnh những đòi hỏi này. Trẻ nhỏ luôn đòi được chú ý và một số ´ trẻ dường như không muố ´n tự làm bấ ´t cứ việc gì một mình. Chúng luôn kiế ´m có để gây chuyện, quấ y khóc, thao túng hay giả vờ không làm được việc để thu hút sự chú ý của cha mẹ. Trẻ làm mọi cách cho đế ´n khi bạn cảm thấ ´y không còn đáp ứng được nữa.

Cha mẹ thường rấ t vội vàng, đáp lại lời con hoặc sai bảo trẻ một cách qua loa khi họ đang bận việc. Sau khi đã yêu câ `u con làm việc gì đó rấ t nhiê `u lâ `n (khoảng 15 lâ `n), hâ `u hế t các cha mẹ đề `u muố ´n bỏ cuộc. Họ nhận thấ y họ không thể kìê `m chế ´ được và thường quát nạt con gay gặ t, ngoài ý muố ´n của họ. Nhiê `u người còn than phiê `n "Sao cứ để mình phải â `m ĩ lên thì chúng mới chịu nghe lời?".

Trong trường hợp này, nhiệ `u trẻ đã rút ra "kinh nghiệm" ră `ng mình có thể làm lơ khi thấ 'y ba/mẹ dịu giọng vì ba/mẹ sẽ mau chóng bỏ đi để lo cho những việc khác và trẻ lại có thể tiế p tục làm những gì mình đang thích thú mà không bị gián đoạn tí nào. Tuy thế ', trẻ vẫn rấ 't tỉnh táo với giọng điệu của ba/mẹ và biế 't lúc nào mình nên bă 't

đâ`u thi hành yêu câ`u đó. Trẻ rấ´t giỏi trong việc nhận biế´t 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 tố ì tệ hơn. Vì vậy, khi bạn muố n trẻ làm gì đó, hãy tạm dừng công việc của bạn, bước lại gâ n trẻ, nhìn vào mấ t trẻ một cách thân thiện và nói cho trẻ biế t việc trẻ câ n hoàn thành. Bạn có thể xoa nhẹ vào vai trẻ trong khi yêu câ `u. Khi trẻ làm xong, hãy khen ngợi hoặc cảm ơn trẻ vì đã hoàn thành công việc nhanh như thể . Trẻ sẽ nhận thấ y bạn có để tâm để n những gì bạn nói với trẻ. Còn nế u nhiệm vụ không được thực hiện, hãy để n gâ `n trẻ và trao đổi thân mật về ` việc mà bạn muố n trẻ làm, sau đó theo dõi thêm.

Theo kinh nghiệm thực tế, hãy nghĩ về những việc cụ thể mà bạn muố n trẻ làm vào lúc đó, truyề n đạt rõ ràng và tích cực, sau đó theo dõi. Khi trẻ đã tiế n bộ trong quá trình hoàn thành việc được giao, bạn có thể dừng hẳn việc khen ngợi hay động viên sau mỗi lâ n xong việc, nhưng thỉnh thoảng nhận xét ră ng trẻ đã có tinh thâ n trách nhiệm như thể nào và tích cực công nhận công lao của trẻ.

Đôi khi trẻ có thể không muố n đi học hoặc học bài ở nhà, ăn cơm hay làm những việc được giao. Trẻ có thể không muố n đi ngủ đúng giờ, chỉ muố n xem ti-vi 6 giờ một ngày. Trẻ có thể đang mấ t tinh thâ n vì sự ra đi của một người thân, vì có sự thay đổi ở trường hoặc vì sắ p chuyển nhà. Bạn hãy ngô i xuố ng và bình tĩnh giải thích một cách ngắ n gọn, dễ hiểu vê những chuyện đang xảy ra, hay vì sao một chuyện gì đó lại quan trọng. Trẻ có thể hiểu chuyện khi còn rấ t nhỏ. Hãy lắ ng nghe những mố i bận tâm của trẻ.

Khi bạn dạy trẻ làm việc gì đó, hãy giữ thái độ kiên nhẫn, chú ý để n 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 câ n phải làm lại, nhờ vậy mà bạn

còn có thể kiên nhẫn. Lưu ý để n 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 đổ i 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 để m, hãy tạo bầ u không khí nhẹ nhàng và vui nhộn – vận dụng nhiề u 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 tố t.

Hãy thư thả trong lúc hoạt động cùng trẻ... bình tĩnh và tỏ ra dễ thương đô i với trẻ... rô i nhiê u việc sẽ được hoàn thành... và còn cảm thấ y nhẹ nhàng, vui vẻ nữa.



Đố i với các bậc cha mẹ có con từ 8 tuổi để n 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 "sư khủng hoảng" của tuổi lên 2 và tuổi

dậy thì, nhưng có vẻ như chúng ta vẫn chưa chuẩn bị trước tinh thâ `n, vẫn lo ngại không biế ´t con mình có bị chố ´i bỏ, bị xa lánh, bị tẩy chay hay không, có gặp khó khăn với các bạn đô `ng trang lứa không, có đọc tố ´t không, có chọn được bạn tố ´t để chơi không, có mặ ´c phải bệnh tật nào không... Chúng ta cũng không được chuẩn bị để đố ´i phó với cảm giác bực bội, thấ ´t 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 lă ng và bực bội chỉ làm tình hình thêm tô i tệ. Lo lă ng dẫn đế n nặng nề , còn bực bội thì khiế n ta nói ra những lời gay gă t, lên giọng yêu sách và nóng nảy trong mố i 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 biế t cách cư xử sao cho đúng mực. Dường như mỗi đứa trẻ đề u có một bài học để dạy chúng ta. Hãy nghĩ về thời thơ â u của bạn. Bạn muố n được ba/mẹ đố i xử như thể nào trong những tình huố ng như thế? Bạn cầ n 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 thấ t vọng. Hãy biể t 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 tiế p tục đô i xử tôn trọng với trẻ bă ng cách nhìn ra những phẩm chấ t/giá trị tích cực ở bên trong trẻ. Bă ng cách tách rời với tình huố ng và tập trung vào tình yêu thương, bạn có thể dễ dàng duy trì cảm nhận tố t đẹp về con và giữ mố i quan hệ lành mạnh. Trong bâ u không khí yêu thương, con người ta có thể dễ dàng làm nhiê u điề u tố t hơn.

Về phâ n bạn, hãy theo dõi số lâ n "sửa lưng" và nhận xét tiêu cực về trẻ vì chúng có thể hủy hoại mố i quan hệ và tăng thêm nỗi

bấ´t hạnh cho cả bạn và trẻ, đô`ng thời làm trẻ cảm thấ´y mình không xứng đáng. Không nạt nộ! Thay vào đó, hãy cùng nhau trao đổi về vấ´n đề để tìm ra giải pháp. Nế´u câ`n, 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, nế´u con bạn – ở tuổi vị thành niên – vứt quâ`n áo thành đố´ng trên sàn nhà, bạn có thể nói cho con biế´t 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 quâ`n áo của mình trong vòng một tuâ`n. Hãy cùng trẻ đưa ra một kế´ hoạch ổn thỏa cho cả hai bên. Thực hiện thử kế´ hoạch này trong một tuâ`n. Sau đó, cùng xem xét và chia sẻ xem cả bạn và con có hài lòng với kế´t quả không. Nế´u không, tìm cách giải quyế´t vấ´n đề`lâ`n nữa.



Khi trẻ vị thành niên phạm sai lâ m (để n cả người lớn cũng không tránh khỏi!), có hành vi nào đó khiế n bạn thật sự lo ngại,

chẳng hạn như ăn că p, đó là lúc bạn câ n phải suy nghĩ và trò chuyện với trẻ.

Nghĩ về những giá trị của bạn và những gì bạn muố n cho trẻ. Bạn có thể nghiêm khắ c, nhưng hãy bình tĩnh và dịu dàng. Hãy ngô i xuố ng với con, nói ră ng bạn yêu thương con nhiệ u lắ m và bạn đang rấ t 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 muố n nói cho con biế t vì sao trung thực là rấ t 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 hô ì niên thiế u, bạn đã từng thể nào khi gặp phải rắ c rố i, rô ì trao đổi với trẻ một cách thân thiện, thì trẻ mới thoải mái tìm để n bạn để được tư vấ n khi gặp những rắ c rố i khác.

Dành ra thì giờ, chơi đùa, trò chuyện và cẩn thận trong việc đưa ra lời khuyên – khi trẻ chịu nghe nhấ t. Chúc bạn may mặ n!

#### CHA ME LO NGẠI RĂ NG:

"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 lắ ng

Thời gian Tạm lă ng được áp dụng khi trẻ có những hành vi không thể chấ p nhận được. Trẻ sẽ được yêu câ u đi sang phòng khác hoặc ngô i một mình trong một khoảng thời gian ngắ n. Nhưng *Thời gian Tạm lă ng* 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 vê 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 lă ng chỉ phát huy hiệu quả khi được áp dụng đúng, không mang tính trừng phạt. Biện pháp này rấ t phù hợp với cách giáo dục dựa trên nê n tảng giá trị số ng, bởi vì mục tiêu là đưa trẻ ra khỏi "vòng lẫn quẩn - những cảm xúc tiêu cực" (như thấ y mình không xứng đáng, kế t tội, xấ u hổ, oán trách, trả đũa...). Thực tế là khi áp dụng Thời gian Tạm lă ng với cách tiế p cận mang tính giá trị, không lâu sau đó, biện pháp này không còn câ n thiế t nữa vì trẻ đã biế t suy nghĩ về hành vi của mình, nhận thức tố t hơn về mặt xã hội và chọn cách ứng xử hay hơn. Do vậy, Thời gian Tạm lă ng còn được gọi là Thời gian để Suy nghĩ.

Thời gian để Suy nghĩ rấ t hiệu quả đô i với trẻ từ 18 tháng tuổi trở lên. Khoảng thời gian này có thể kéo dài từ 1 phút đế n 15 phút.

Lâu hơn 15 phút sẽ không hiệu quả, bởi vì "vòng lần quần - oán trách" bắ t đâ u được kích hoat.

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 số ng có trách nhiệm, nhưng có lúc lại làm buô `n lòng nhau. Vào những lúc như thể , chúng ta câ `n phải nghĩ để n cách làm khác. Vì thể , kể từ bây giờ, mỗi khi ai gây phiê `n lòng người khác, ba mẹ (hoặc người chăm sóc trẻ) sẽ ra hiệu thể này cho con biế t (hoặc sẽ nói với con ră `ng......). Nghĩa là con nên dành ra Thời gian để Suy nghĩ và ngô `i ở chỗ kia trong....... phút để suy xét xem con nên nói hay nên làm gì để mang lại niê `m vui thay vì là nỗi buô `n".



Với trẻ nhỏ, bạn có thể đặt con Gấ u Hòa bình ở góc phòng để "hỗ trợ" trẻ suy nghĩ. Ban đầ `u là 1 phút, sau đó tăng lên 3, rô `i 5 phút. Đôi khi trẻ còn quá bé nên không dễ thực hiện *Thời gian Tạm lă ng*.

Cẩn thận không làm cho trẻ cảm thấ y "ghê sợ" với biện pháp này. Nên đưa trẻ vào *Thời gian Tạm lă ng* khi trẻ đang trong tâm trạng thoải mái. Nhẹ nhàng câ `m lấ y tay trẻ và dă t trẻ để n "góc riêng tư" ấ y. Tập cho trẻ lấ y lại bình tĩnh. Khi bạn yêu câ `u trẻ suy nghĩ trong chố c lát, hãy bình tĩnh, tránh nóng giận. Chọn nơi "tạm lă ng" thật gâ `n chỗ trẻ vào lúc đó và bảo đảm độ sáng vừa đủ. Để trẻ ngô `i yên vài giây, sau đó có thể tăng thêm thời gian.

Đô i với trẻ vị thành niên, phòng ngủ thường là nơi tố t nhấ t để "tạm lă ng". Ban đã `u có thể từ 3 để n 5 phút. Nế u trẻ bắ t đã `u có những biểu hiện cục că `n, vô lễ, bạn có thể nói "Có vẻ như con đang khó chịu. Con có muố n dành ra vài phút để bình tĩnh lại không?", hoặc là "Hãy đi để n Góc Bình yên của con vài phút đi!".

Câ`n cho trẻ vào nơi "tạm lǎ ng" trước khi bạn cảm thấ y bực mình nghĩa là ngay lúc bạn nhận ra hành vi không đúng ở trẻ. Quyế t định có nên áp dụng *Thời gian Tạm lǎ ng* hay không phải căn cứ vào hành vi của trẻ chứ không dựa trên tính khí của bạn. Nế u bạn bình tĩnh yêu câ`u, trẻ sẽ dễ dàng chấ p nhận lời đê` nghị này.

Sau khoảng *Thời gian để Suy nghĩ* â´y, 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 điề `u đáng được khen ngợi. Bạn có thể khen tặng trẻ bă `ng một cái ôm hoặc một nụ cười cảm kích.

### Giao tiế p Hiệu quả – các bước giải quyế t xung đột

Thật tố t nế u cha mẹ dành thời gian và tạo điể u kiện cho con trẻ đang xích mích, xung đột với nhau được dịp giãi bày sự việc. Cách làm

này sẽ dạy trẻ biế t bày tỏ cảm xúc và nghĩ đế n những giải pháp làm cho đôi bên đề u cảm thấ y hài lòng.

Hãy ngô ì với các con và bắ t đâ u nói:

"Ba/mẹ không thích các con đánh nhau hay gọi nhau bă `ng biệt danh như thê ´. Giờ các con có thể nói con đang cảm thâ ´y thê ´ nào, con muố ´n gì hay thích gì.

Mark, ba/mẹ muố n con nói cho em con biế t <u>con đang cảm</u> <u>thấ y thế nào...</u>

Được rồ `i, Anne, anh con vừa nói gì vậy?...

Thật tố t khi có thể nói ra cảm nhận của mình. Anne, con đã cảm thấ y thế nào?...

Mark, em con vừa nói gì?...

Cả hai đứa đề `u đã chú tâm lă ´ng nghe. Còn bây giờ, Mark, hãy cho em biế ´t <u>con không thích gì</u>...

Rô ì, để n lượt con, Anne...

Mark, <u>con muố n em làm gì</u> thay vì làm như thế ?...

Anne, anh con vừa nói gì?...

Tổ t lắ m. Nào, Anne, hãy nói xem <u>con muố n anh con làm gì</u> thay vì làm như thế ?...

Mark, em con vừa nói gì?...

Tố t lấ m, cả hai đứa có thể thực hiện điề `u vừa được đề ` nghị không?

Nế u những đề nghị trẻ đưa ra là công bă ng, bạn hãy dừng lại cuộc đô i thoại. Còn bă ng không, hãy yêu câ u các con tìm ra hướng giải quyế t khác. Sau đó, bạn hãy hỏi xem các con có thể thực hiện những đề nghị â y trong khoảng thời gian nhấ t định không. Đặt ra thời gian vừa đủ để trẻ có thể hoàn thành. Hãy quan tâm, chú ý để n các con với thái độ tích cực trong cuộc đô i thoại này. Đế n khi kế t thúc, hãy nói cho các con biế t bạn đặc biệt hài lòng về điề u gì ở con.

#### Tóm tấ t tiế n trình

Hỏi từng trẻ một: "Con cảm thấ y thế nào?"

Mỗi trẻ lắ ng nghe và nhã c lại câu trả lời của nhau.

Hỏi: "Con muố n......(tên trẻ kia) đừng làm gì?"

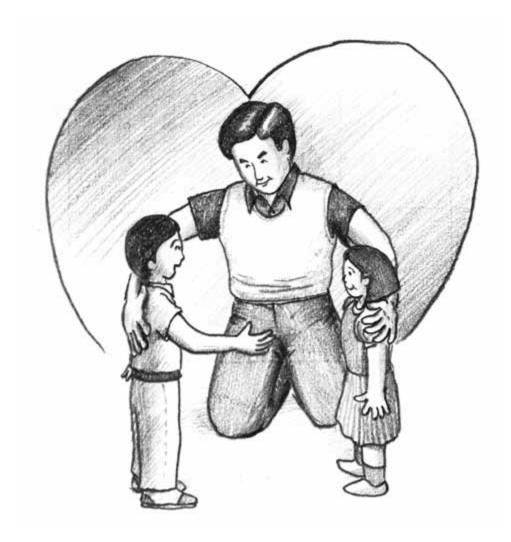
Hỏi: "Con muố n ......(tên trẻ kia) làm gì?"

Mỗi trẻ lắ ng nghe và lặp lại câu trả lời của nhau.

Hỏi tiế p: "Cả hai đứa có làm được việc đó không?"

Đề ra một khoảng thời gian nhấ t định để hai trẻ thực hiện, sau đó khen ngợi thành công của chúng.

Cả hai phương pháp trên – *Thời gian Tạm lă ng* và *Giao tiế p* Hiệu quả – đề ù tập trung vào việc phát triển các kỹ năng giao tiế p 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 đâ y tình yêu thương và ôn hòa.



Những phản hô`i sau khi học xong khóa tập huấ n *Những Giá trị* Số ng dành cho Cha Mẹ:

"Không khí trong gia đình tôi thường xuyên được bình an, vui vẻ. Nế u có xảy ra va chạm thì cũng nhanh chóng được hòa giải trên tinh thâ n giá trị được học. Tôi đã là câ u nổ i để chô ng tôi và con trai lớn của tôi hiểu nhau hơn, có tiế ng nói chung."

- Nghiêm Thị Thanh Hoa Phụ huynh lớp 10CA, trường Nguyễn Bỉnh Khiêm, Hà Nội

"Với mẹ chô `ng, sự cách biệt hai thế ´ hệ, hai luô `ng tư tưởng, sự để ý xét nét từ cả hai phía của mẹ chô `ng, nàng dâu nhiê `u lúc

khiế n bà `u 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 số ng 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 tiế p thu được rấ t nhiề `u điề `u, đặc biệt là kiế ´n thức về ` việc tạo ra Thời gian Tạm lắ ´ng cho trẻ bình tâm lại sau khi phạm lỗi, 5 nguyên tắ ´c khen ngợi và tránh so sánh. Những bài tập nho nhỏ thật thú vị, giúp học viên hiểu sâu sắ ´c và ghi nhớ nội dung bài học. Buổi học không những giúp ích cho tôi trong việc làm mẹ mà còn là những điề `u bổ ích để bản thân có thể ứng dụng trong mọi mô ´i quan hệ."

Chị Nguyễn Thị Thiên Nga Báo *Khăn quàng đỏ* 

"Không so sánh con mình với những đứa trẻ khác, mà chấ p nhận con như chính nó là, dựa trên cơ sở tình yêu thương, tôn trọng và sự thấ u hiểu. Đó là cố t lõi mà tôi nhận ra từ khóa học Những Giá trị Số ng dành cho Cha Mẹ – khóa học làm thay đổi hoàn toàn nhận thức và thái độ của tôi đố i với con cái.

Đúng là mỗi đứa trẻ đề `u có điểm đặc biệt riêng, đáng yêu và tài giỏi theo cách riêng của nó. Mọi đứa trẻ chặ c chặ n không giố ng nhau; vì vậy không thể lấ y những đứa trẻ khác để soi chiế 'u con của mình.

Với cách thực hành này, tôi thấ y 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 nhiệ `u thời gian và năng lượng hơn cho sự phát

triển của con mình. Con tôi cũng trở nên thoải mái, tự tin, tiế n bộ và cũng có cách nhìn mang lại lợi ích như thế đô i với các bạn khác."

Trâ n Thị Trà Giang Giáo viên Q.4, TP. Hô Chí Minh

"Con cái là niê `m vui, niê `m 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, lấ ng nghe, đứng vào vị trí của chúng để hiểu chúng, hướng dẫn và cùng các con tạo ra bâ `u 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 tố t đẹp và vô giá để tặng con làm hành trang vào đời. Đây là những gì mà bạn sẽ tìm thâ ´y trong từng trang sách Những Giá trị Số ´ng trong Giáo dục Con Trẻ. Cuố ´n sách không những giúp bạn hiểu và thực hành nghệ thuật làm cha mẹ mà còn giúp bạn biế ´t cách mang lại sự bình yên cho mọi thành viên trong gia đình."

Bác sĩ Trâ n Hải Yê n

Phó Giám đố c Bệnh viện Mặ t TP. Hồ Chí Minh