

SỔ TAY HỌC TẬP

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

Lắng nghe để thấu hiểu, kết nối để an toàn.

Tình huống gần gũi • Kỹ năng ứng xử • Hướng dẫn tìm trợ giúp

Dùng cho học tập và sinh hoạt tại trường THCS; không thay thế người hỗ trợ trực tiếp.

CÁCH SỬ DỤNG SỔ TAY

Đọc chậm, thử suy nghĩ và chọn điều phù hợp với mình

01. Tự chọn bài muốn đọc

Mỗi bài là một câu chuyện gần gũi: lời trêu chọc, sinh hoạt cùng bạn bè, mâu thuẫn hay việc tìm người giúp đỡ. Không cần đọc hết một lần.

02. Đặt mình vào tình huống

Khi gặp ví dụ, hãy tự hỏi: “Nếu là mình, cách nào an toàn và tôn trọng người khác nhất?” Có thể trao đổi cùng bạn bè hoặc giáo viên.

03. Tôn trọng quyền riêng tư

Không ép người khác kể chuyện riêng, không ghi tên bạn vào bài tập công khai và không lan truyền điều bạn đã chia sẻ.

04. Luôn ưu tiên sự an toàn

Khi gặp đe dọa hoặc nguy hiểm, hãy tìm giáo viên trực, giáo viên chủ nhiệm, người phụ trách nội trú hoặc người lớn đáng tin cậy ngay. Đừng chờ website phản hồi.

MỤC LỤC

1. Khi một lời trêu đùa không còn vui 3
2. Khi thấy một bạn bị bỏ ra ngoài nhóm 4
3. Ba bước để xử lý bất đồng an toàn 5
4. Lắng nghe bạn mà không phán xét 6
5. Một ngày ở nội trú: kết nối từ điều nhỏ 7
6. Ứng xử tử tế trong nhóm chat 8
7. Khi nào nên tìm người lớn hỗ trợ? 9
8. Nhìn lại cảm xúc của mình mỗi ngày 10
9. Cùng luyện tập và suy nghĩ 11
10. Khi cần tìm sự trợ giúp 12

Khi một lời trêu đùa không còn vui

Bài 01 • Ứng xử an toàn

Nhận biết ranh giới giữa lời nói vui và sự trêu chọc gây tổn thương.

Trong giờ ra chơi, đôi khi một câu đùa khiến cả nhóm bật cười. Nhưng không phải ai cũng thấy vui với câu nói ấy. Nếu một bạn im lặng, tránh mặt hoặc nói rõ rằng mình không thích, đó là lúc chúng ta cần dừng lại. Đùa vui chỉ thật sự vui khi người được nhắc đến cũng cảm thấy được tôn trọng.

Một biệt danh có thể được nói đi nói lại đến mức người nghe nghĩ rằng mình chẳng có quyền phản đối. Có những câu nói tưởng nhẹ nhàng nhưng chạm vào ngoại hình, hoàn cảnh gia đình hoặc một điều riêng tư. Người nói có thể không cố tình làm đau lòng, tuy vậy cảm giác của người nghe vẫn cần được lắng nghe. Không nên lấy câu “Mình chỉ đùa thôi” để bỏ qua điều bạn vừa nói.

Nếu lỡ làm bạn buồn, cách tốt nhất là dừng lại và hỏi xem điều gì khiến bạn khó chịu. Có thể nói: “Mình xin lỗi vì đã làm bạn buồn. Mình sẽ không gọi bạn như vậy nữa.” Lời xin lỗi chỉ có ý nghĩa khi đi cùng sự thay đổi. Việc ép bạn phải cười hoặc phải tha thứ ngay sẽ khiến bạn càng khó xử.

Khi thấy một người khác bị trêu chọc, chúng ta cũng có thể góp phần làm tình huống dịu đi. Hãy đừng cười theo hoặc chia sẻ lại lời chê bai. Nếu an toàn, hãy nhắc nhẹ: “Bạn ấy không thích đâu, mình dừng lại nhé.” Khi sự việc tiếp diễn, cần báo cho thầy cô hoặc người lớn đáng tin cậy, thay vì một mình đối đầu với cả nhóm.

Ở trường nội trú, bạn bè gặp nhau trong nhiều hoạt động ngoài giờ học. Bởi vậy, một lời nói thiếu suy nghĩ có thể theo bạn đến bữa ăn hay giờ tự học. Cùng giữ cách gọi tên, cách góp ý và sự tôn trọng trong những chuyện nhỏ sẽ giúp không gian chung dễ chịu hơn. Một câu hỏi đơn giản trước khi nói là: “Nếu người khác nói với mình như vậy, mình có thoải mái không?”

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Khi thấy một bạn bị bỏ ra ngoài nhóm

Bài 02 • Kết nối yêu thương

Cách giúp bạn hòa nhập mà không làm bạn thêm khó xử.

Không phải mọi tổn thương đều bắt đầu bằng một cuộc cãi vã. Có khi một bạn thường xuyên không được chọn vào nhóm, không ai ngồi cạnh hoặc mọi cuộc trò chuyện đều dừng lại khi bạn bước tới. Nếu điều đó lặp lại, bạn ấy có thể cảm thấy mình không thuộc về tập thể, dù không ai trực tiếp nói lời nặng nề.

Khi nhận ra một bạn đang đứng một mình, chúng ta không cần tổ chức một việc quá lớn. Một lời rủ cùng học, một chỗ ngồi cạnh hoặc câu hỏi “Bạn có muốn tham gia cùng tụi mình không?” đã có thể tạo ra sự khác biệt. Tuy nhiên, hãy để bạn có quyền từ chối. Không phải bạn nào im lặng cũng muốn được kéo ngay vào đám đông.

Nếu cả nhóm đang bất đồng với một bạn, điều quan trọng là tìm hiểu nguyên nhân mà không vội đứng về một phía. Chúng ta có thể đề nghị cả nhóm trao đổi khi đã bình tĩnh, tránh dùng tin đồn để đánh giá một người. Khi có chuyện phức tạp, nên nhờ giáo viên hướng dẫn cách giải quyết để không ai bị ép phải kể chuyện riêng trước lớp.

Một số bạn ngại lên tiếng vì sợ mình sẽ trở thành người bị xa lánh tiếp theo. Trong trường hợp ấy, hãy chọn cách giúp đỡ an toàn: nói chuyện riêng với bạn, hỏi bạn muốn được hỗ trợ thế nào hoặc báo người phụ trách. Giúp đỡ không đồng nghĩa với việc tự mình giải quyết mọi mâu thuẫn, nhất là khi có lời đe dọa.

Trường nội trú có nhiều thời gian sinh hoạt chung, nên cơ hội kết nối cũng đến từ những việc quen thuộc như cùng chuẩn bị góc học tập, chia sẻ sách, làm việc theo cặp. Mỗi nhóm có thể thử một quy tắc nhỏ: khi chia nhóm, không cố ý loại ai chỉ vì bạn khác biệt. Nếu thấy bạn chưa tìm được chỗ, hãy chủ động hỏi thăm một cách kín đáo và chân thành.

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Ba bước để xử lý bất đồng an toàn

Bài 03 • Ứng xử an toàn

Một cách bình tĩnh hơn khi lời nói bắt đầu trở nên căng thẳng.

Bất đồng giữa bạn bè là chuyện có thể gặp trong học tập và sinh hoạt. Có khi hai bạn muốn cùng một vị trí, hiểu khác nhau về một lời nhắn hoặc không thống nhất cách làm bài nhóm. Điều quan trọng không phải là tránh mọi bất đồng, mà là biết xử lý để không ai bị tổn thương.

Bước đầu tiên là dừng lại. Khi cảm thấy tức giận, hãy tạm ngừng tranh luận, hít thở chậm và chọn một nơi an toàn để bình tĩnh. Nếu đang đứng giữa nhiều người, việc tiếp tục nói to thường khiến ai cũng khó lắng nghe. Bạn có thể nói: “Mình muốn nói tiếp khi cả hai bình tĩnh hơn.” Không cần cố giành lời cuối cùng.

Bước thứ hai là nói về điều mình cảm nhận thay vì buộc tội người kia. Thử nói: “Mình buồn vì chưa được nghe ý kiến” sẽ dễ đối thoại hơn câu “Bạn luôn ích kỷ”. Sau khi nói, hãy để đối phương giải thích. Có thể hai người đã hiểu nhầm nhau. Nếu không thống nhất ngay, hãy ghi lại vấn đề để nhờ người hướng dẫn cùng trao đổi.

Bước thứ ba là chọn sự giúp đỡ phù hợp. Nếu chỉ là chuyện phân công công việc, giáo viên hoặc nhóm trưởng có thể giúp sắp xếp lại. Nhưng khi xuất hiện đe dọa, xô đẩy hoặc nguy cơ mất an toàn, đừng tiếp tục tự giải quyết. Hãy rời khỏi tình huống nếu có thể và báo ngay cho thầy cô, giáo viên trực hoặc người lớn đáng tin cậy.

Khi sinh hoạt nội trú, đôi lúc mâu thuẫn còn kéo dài sau giờ học. Vì vậy, hai bạn cần có không gian để nghỉ ngơi và không bị buộc đối chất ngay trước nhiều người. Một lời xin lỗi chân thành, một quy ước mới cho sinh hoạt chung hoặc sự hỗ trợ của thầy cô sẽ có ích hơn việc truy tìm xem ai “thắng” trong cuộc tranh cãi.

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Lắng nghe bạn mà không phán xét

Bài 04 • Kết nối yêu thương

Những việc nhỏ giúp người đang buồn cảm thấy được tôn trọng.

Khi một người bạn nói “Mình đang buồn”, phản ứng đầu tiên của chúng ta đôi khi là đưa ra lời khuyên thật nhanh. Nhưng không phải lúc nào bạn ấy cũng cần một cách giải quyết ngay. Nhiều khi điều bạn cần nhất chỉ là có người ngồi cạnh, nhìn vào mắt và nghe hết câu chuyện.

Lắng nghe bắt đầu bằng việc dành sự chú ý. Hãy cất điện thoại nếu đang sử dụng, không ngắt lời và không biến câu chuyện của bạn thành chuyện của mình. Thay vì nói “Chuyện ấy có gì đâu”, có thể hỏi: “Điều đó làm bạn khó chịu nhất ở chỗ nào?” Câu hỏi mở giúp bạn có cơ hội giải thích theo cách mình muốn.

Không ép bạn kể chi tiết là một phần của sự tôn trọng. Một người có thể muốn nói hôm nay nhưng chưa sẵn sàng nói ngày mai. Nếu bạn ấy ngừng, hãy chấp nhận: “Khi nào muốn nói tiếp, mình vẫn sẵn sàng nghe.” Chúng ta cũng nên tránh chụp ảnh, ghi âm hoặc chuyển tiếp nội dung riêng tư cho bạn khác chỉ vì tò mò.

Giữ kín chuyện riêng là điều quan trọng, nhưng không có nghĩa là giữ bí mật trong mọi trường hợp. Khi bạn nói về nguy cơ bị tổn hại, bị đe dọa hoặc không còn an toàn, cần tìm sự hỗ trợ của người lớn có trách nhiệm. Có thể nói rõ với bạn: “Mình muốn giúp bạn an toàn, nên mình sẽ nhờ thầy cô cùng hỗ trợ.” Không nên hứa giữ một bí mật có thể khiến bạn gặp nguy hiểm.

Góc lắng nghe trong mô hình Trường học hạnh phúc hướng đến những cuộc trò chuyện vừa sức với học sinh. Các thẻ cảm xúc chỉ là cách bắt đầu, không phải bài kiểm tra ai hạnh phúc hơn. Mỗi người có quyền chia sẻ hoặc không chia sẻ; sự quan tâm tử tế vẫn được thể hiện qua cách chúng ta tôn trọng lựa chọn ấy.

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Một ngày ở nội trú: kết nối từ điều nhỏ

Bài 05 • Đời sống nội trú

Làm thế nào để sống cùng tập thể mà vẫn tôn trọng khoảng riêng của nhau.

Ở trường nội trú, sau tiếng trống cuối giờ, nhiều bạn còn cùng ăn, tự học và sinh hoạt trong một không gian chung. Nhờ thế, bạn bè có thêm thời gian hiểu nhau. Tuy nhiên, việc ở gần nhau cũng khiến những khác biệt về thói quen, giờ nghỉ và cách giao tiếp dễ trở thành nguyên nhân của những lời phàn nàn.

Mỗi bạn lớn lên trong một gia đình, một nếp sinh hoạt khác nhau. Có người thích yên tĩnh khi học, có người cần trò chuyện để bớt nhớ nhà. Một cách đơn giản để bắt đầu hòa hợp là cùng đặt ra quy tắc: giữ trật tự vào giờ nghỉ, xin phép khi dùng đồ của bạn và không tự ý xem điện thoại hoặc nhật ký của người khác. Những quy tắc ấy nên được trao đổi, thay vì chỉ do người nói to nhất quyết định.

Khi thấy bạn mới chưa quen sinh hoạt tập thể, có thể giới thiệu nơi để đồ, giờ tự học hoặc người phụ trách mà bạn có thể tìm đến. Một lời hỏi thăm trước bữa ăn sẽ giúp bạn bớt lạc lõng. Tuy nhiên, đừng hỏi dồn về hoàn cảnh gia đình hoặc những chuyện riêng khi bạn chưa muốn chia sẻ.

Nếu có bất đồng trong phòng ở hoặc giờ sinh hoạt, hãy chọn thời điểm bình tĩnh để góp ý. Nói cụ thể việc mình mong muốn sẽ tốt hơn việc chê tính cách của bạn. Khi một vấn đề lặp lại, nên nhờ giáo viên phụ trách hoặc người quản lý nội trú hướng dẫn cách thống nhất quy tắc chung. Không nên rủ cả nhóm gây sức ép với một người.

Đối với những bạn cảm thấy buồn, lo lắng hoặc nhớ nhà, việc tìm đến thầy cô, nhân viên phụ trách hay người thân đáng tin cậy là hoàn toàn bình thường. Công nghệ có thể giúp tìm tài liệu và thông tin hỗ trợ, nhưng sự quan tâm trực tiếp mới là điều không thể thiếu. Một tập thể an toàn là nơi mỗi bạn biết mình được tôn trọng ngay cả khi không giống số đông.

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Ứng xử tử tế trong nhóm chat

Bài 06 • An toàn số

Không tiếp tay cho lời xúc phạm hoặc lan truyền chuyện riêng qua mạng.

Nhóm chat của lớp hoặc nhóm bạn giúp việc trao đổi bài tập thuận tiện hơn. Dù vậy, một bình luận thiếu suy nghĩ có thể được chụp lại, gửi tiếp và làm người khác buồn lâu hơn chúng ta tưởng. Khi nhắn tin, mình không nhìn thấy nét mặt người nhận, nên càng cần cân nhắc trước khi bấm gửi.

Một nguyên tắc dễ nhớ là không gửi điều mình sẽ ngại nói trực tiếp một cách tôn trọng. Không đặt biệt danh xúc phạm, không chỉnh sửa ảnh để chế giễu và không lan truyền tin đồn chưa được kiểm chứng. Nếu ai đó gửi một hình ảnh khiến bạn khác bị tổn thương, hãy dừng việc chuyển tiếp. Sự im lặng trước nút chia sẻ đôi khi là cách bảo vệ bạn.

Khi nhận được tin nhắn làm mình khó chịu, đừng vội trả lời trong lúc tức giận. Có thể lưu lại thông tin cần thiết để báo người lớn đáng tin cậy, chặn hoặc báo cáo tài khoản theo tính năng của nền tảng, đồng thời tránh tham gia cãi vã kéo dài. Nếu tin nhắn mang tính đe dọa hay gây nguy hiểm, cần báo ngay cho thầy cô hoặc người phụ trách.

Nếu vô tình đăng điều khiến bạn khác tổn thương, hãy xóa nội dung sau khi đã xử lý phù hợp và xin lỗi chân thành. Không nên yêu cầu người bị ảnh hưởng “coi như chưa có gì”, vì dấu vết trên mạng có thể đã được lưu lại. Tốt hơn là hỏi người có trách nhiệm cách khắc phục mà không làm câu chuyện lan rộng.

Với học sinh nội trú, chuyện trên mạng có thể tiếp tục ảnh hưởng đến các cuộc gặp mặt tại trường. Vì vậy, việc giữ sự tôn trọng trong nhóm chat cũng là giữ sự bình yên cho sinh hoạt chung. Trước khi gửi hoặc chia sẻ một nội dung, hãy tự hỏi: “Điều này có làm ai bị bêu xấu, mất an toàn hoặc lộ thông tin riêng không?”

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Khi nào nên tìm người lớn hỗ trợ?

Bài 07 • Tìm sự trợ giúp

Nhận biết lúc cần nhờ thầy cô, người phụ trách hoặc người thân.

Có những chuyện bạn bè có thể cùng trao đổi để tìm cách giải quyết. Nhưng cũng có tình huống vượt quá khả năng tự xử lý, nhất là khi ai đó bị đe dọa, xô đẩy, cô lập kéo dài hoặc cảm thấy không an toàn. Tìm người lớn hỗ trợ không phải là "mách lẻo", mà là một cách bảo vệ mình và người khác.

Trước tiên, hãy nghĩ đến người bạn tin tưởng và có trách nhiệm giúp đỡ: giáo viên chủ nhiệm, giáo viên trực, người quản lý nội trú hoặc người thân. Khi cần trình bày, bạn không phải kể mọi chi tiết ngay từ đầu. Có thể bắt đầu bằng câu ngắn: "Em đang gặp chuyện khiến em lo lắng và muốn được hỗ trợ." Sau đó, người lớn sẽ giúp bạn xác định việc cần làm tiếp.

Nếu bạn đang ở cạnh một người có hành vi đe dọa, hãy ưu tiên đến nơi an toàn và tìm người lớn ngay. Đừng chờ một biểu mẫu, chatbot hoặc tin nhắn trực tuyến trả lời. Trong trường hợp cần hỗ trợ khẩn cấp, người phụ trách trực tiếp tại trường và dịch vụ khẩn cấp tại địa phương mới là kênh cần liên hệ đúng lúc.

Khi muốn giúp một người bạn, bạn có thể đi cùng bạn đến gặp thầy cô hoặc hỏi bạn muốn được giới thiệu với ai. Đừng ép bạn kể trước đông người. Bạn cũng không nên tự điều tra, chất vấn hay đăng chuyện lên nhóm chat vì điều đó có thể làm bạn ngại tìm hỗ trợ hơn.

Kênh Safe Voice của mô hình là một con đường bổ sung để gửi đề nghị giúp đỡ, không thay thế việc gặp người lớn. Nếu gửi yêu cầu không kèm tên, người phụ trách có thể chưa biết ai cần giúp. Vì vậy, cần giữ lại mã yêu cầu để trao đổi trực tiếp khi thuận tiện. Điều quan trọng nhất vẫn là có người đủ trách nhiệm lắng nghe, xác minh tình huống và hỗ trợ đúng cách.

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

Nhìn lại cảm xúc của mình mỗi ngày

Bài 08 • Cảm xúc và kết nối

Check-in cảm xúc là gợi ý tự quan sát, không phải chẩn đoán hoặc xếp loại.

Không phải ngày nào đến trường chúng ta cũng vui như nhau. Có ngày một lời khen khiến mình hào hứng, nhưng cũng có ngày bài kiểm tra khó, chuyện bạn bè hoặc nỗi nhớ nhà làm mình mệt mỏi. Cảm xúc thay đổi là điều bình thường; điều có ích là nhận ra mình đang cảm thấy thế nào và cần điều gì.

Bạn có thể dành một phút tự hỏi: “Hôm nay mình đang vui, bình thường, lo lắng hay buồn?” Không có câu trả lời đúng hoặc sai. Nếu chưa biết gọi tên cảm xúc, bạn có thể ghi “khó nói”. Một biểu tượng cảm xúc chỉ giúp bắt đầu suy nghĩ, không đủ để kết luận về sức khỏe tinh thần hoặc điều đang xảy ra với một người.

Sau khi gọi tên cảm xúc, thử nhớ lại điều gì đã ảnh hưởng đến ngày của mình. Nếu vui, bạn có thể chia sẻ niềm vui với người khác. Nếu lo, hãy thử hít thở chậm, nghỉ ngắn, sắp xếp lại công việc hoặc trò chuyện với người tin cậy. Điều quan trọng là không bắt bản thân phải vui ngay lập tức để làm vừa lòng người khác.

Khi cảm giác buồn hoặc lo lắng kéo dài và ảnh hưởng đến việc học, ăn, ngủ hay sinh hoạt, hãy tìm người lớn đáng tin cậy để được hỗ trợ. Nếu có nguy cơ mất an toàn, cần báo trực tiếp ngay. Một công cụ check-in không thay thế thầy cô, gia đình hoặc chuyên gia có trách nhiệm.

Happy Check-in trên website được thiết kế theo hướng tự nguyện: lựa chọn của bạn chỉ hiển thị ngay trên thiết bị, không tự động gửi lên hệ thống. Nếu bạn muốn nhờ giúp đỡ, có nút riêng chuyển sang Safe Voice. Quyền quyết định chia sẻ thuộc về bạn, và người có trách nhiệm vẫn phải lắng nghe câu chuyện thực tế thay vì dựa vào một màu sắc hoặc con số.

GỢI Ý NHỎ

Em có thể thử kể lại cách xử lý bằng lời của mình, không nêu chuyện riêng của bạn.

CÙNG LUYỆN TẬP VÀ SUY NGHĨ

Các tình huống giả định, không phải sự việc đã xác nhận tại trường

Tình huống A • Biệt danh

Một bạn nói rằng mình không thích biệt danh cả nhóm đang dùng.

Câu hỏi: Em có thể nói gì để cả nhóm dừng lại mà không làm ai xấu hổ?

Tình huống B • Bạn mới

Một bạn mới vào nội trú chưa quen lịch sinh hoạt và thường ngồi một mình.

Câu hỏi: Em có thể chào hỏi hoặc giúp bạn theo cách tôn trọng nào?

Tình huống C • Nhóm chat

Có người gửi một bức ảnh chế giễu bạn trong nhóm.

Câu hỏi: Em sẽ làm gì trước khi bấm chuyển tiếp?

Tình huống D • Bạn cần giúp

Một bạn nói đang cảm thấy không an toàn nhưng rất ngại kể.

Câu hỏi: Em sẽ tìm ai để cùng hỗ trợ bạn?

KHI CẦN TÌM SỰ TRỢ GIÚP

Bước đầu quan trọng nhất là được người có trách nhiệm lắng nghe

Nhận biết khi cần nhờ giúp

Nếu em bị đe dọa, xô đẩy, sợ hãi hoặc chứng kiến nguy cơ mất an toàn, hãy ưu tiên báo ngay cho người lớn đáng tin cậy.

Chọn người có trách nhiệm

Có thể tìm giáo viên chủ nhiệm, giáo viên trực, người phụ trách nội trú hoặc người thân. Em có thể nhờ một bạn đi cùng.

Bắt đầu bằng một câu đơn giản

“Em đang gặp chuyện khiến em lo lắng và cần thầy cô giúp đỡ.” Em không cần kể hết mọi chi tiết trước nhiều người.

Sử dụng kênh số đúng cách

Happy Check-in giúp nhận diện cảm xúc, Safe Voice giúp đề nghị trợ giúp. Không kênh nào thay thế hỗ trợ trực tiếp khi nguy hiểm.

Tôn trọng chuyện riêng

Không chia sẻ ảnh, tên, tin nhắn hoặc lời kể của người khác lên mạng. Người phụ trách cần bảo vệ sự riêng tư khi xử lý tình huống.

Điều cần nhớ

Khi nguy hiểm, báo trực tiếp cho giáo viên trực hoặc người phụ trách. Không chờ chatbot hay website phản hồi.