

HÀNH TRÌNH BÌNH ĐẲNG

SÁCH HƯỚNG DẪN: BỘ CÔNG CỤ TRÒ CHƠI KHỞI ĐỘNG & HOẠT ĐỘNG
LỒNG GHÉP THÔNG ĐIỆP BÌNH ĐẲNG GIỚI DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN



LỜI MỞ ĐẦU



Bạn đang cầm trên tay bộ công cụ vô cùng thú vị được sưu tầm và tổng hợp bởi các bạn trẻ thuộc Ban tham vấn Thanh niên hoạt động cùng tổ chức Plan International Việt Nam.

Trong cuốn tài liệu nhỏ này, bạn sẽ tìm thấy 10 trò chơi khởi động giúp tạo không khí cởi mở để cùng bạn bè bắt đầu buổi học, buổi chia sẻ hay tập huấn một cách thoải mái nhất.

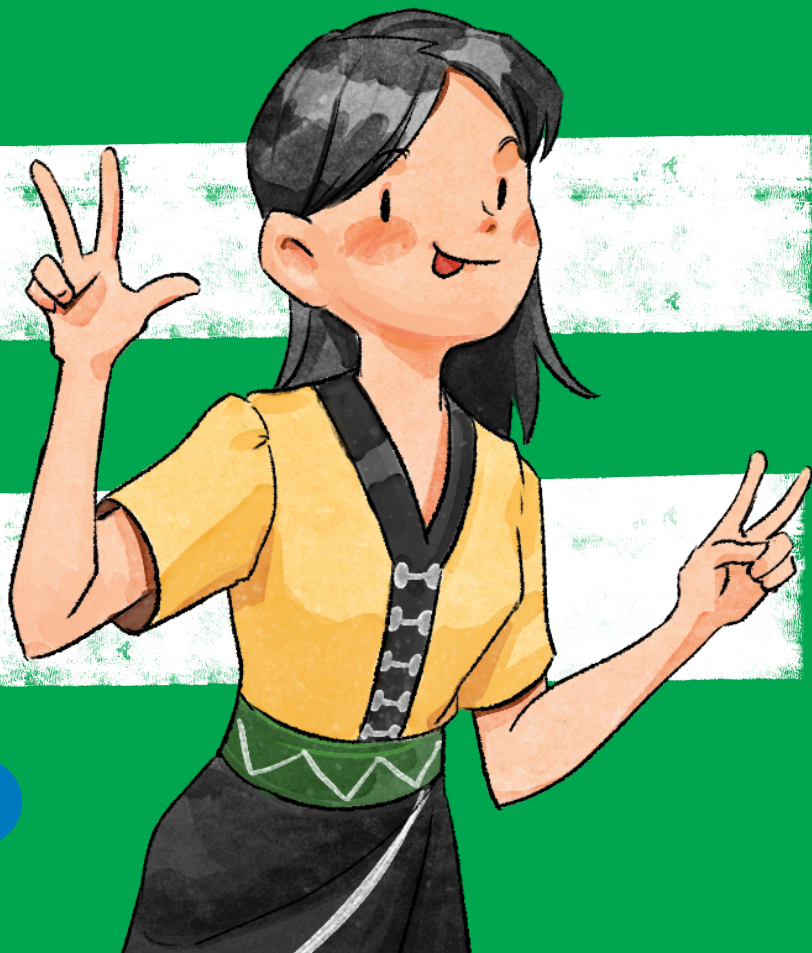
10 hoạt động tiếp theo sẽ cùng bạn khám phá các chủ đề liên quan tới bình đẳng giới, như định kiến giới, sự mất cân bằng về quyền lực giữa các nhóm khác nhau trong xã hội.



Ban tham vấn Thanh niên hy vọng được đồng hành cùng bạn trên con đường đi tới Bình đẳng giới.

Mong rằng những trò chơi này không chỉ mang đến bầu không khí vui vẻ, tràn ngập tiếng cười, mà còn giúp chúng ta có những chiêm nghiệm sâu sắc hơn về Bình đẳng giới thực chất.

PHẦN 1: BỘ 10 TRÒ CHƠI KHỞI ĐỘNG



BẢNG PHÂN LOẠI TRÒ CHƠI

STT	TÊN TRÒ CHƠI	DỤNG CỤ
1	Đếm số chẵn lẻ	
2	Đoán đồ vật	1 hộp lớn Các đồ vật khác nhau để đặt vào hộp
3	Nối chữ	
4	Chỉ xuôi - Nói ngược	
5	Thế giới ngược	
6	Trời - Đất - Biển	
7	Cuộc đua Bong bóng	Bong bóng
8	Tam sao - Thất bản	
9	Tên ả - Tên ai	
10	Đi tìm một nửa	Giấy hình trái tim Kéo

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC TRÒ CHƠI

CHUẨN BỊ

Quản trò lựa chọn trò chơi và chuẩn bị các dụng cụ cần thiết dựa trên Bảng phân loại trò chơi - trang 8.

Mỗi trò chơi phù hợp để chơi trong 10-15 phút.

TIẾN HÀNH

Mỗi trò chơi được tiến hành theo 4 bước sau:

[1] GIỚI THIỆU

Giới thiệu tên trò chơi, cách chơi ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu.

[2] CHƠI THỬ

Tổ chức chơi thử để người chơi nắm rõ luật chơi.

Nhắc lại luật chơi nếu người chơi phạm luật. Lưu ý những lỗi người chơi hay mắc phải.

[3] CHƠI THẬT

Tổ chức cho các bạn chơi thật.

[4] THƯỞNG, PHẠT

Để không khí sôi nổi hơn, có thể áp dụng một số hình thức thưởng - phạt vui.

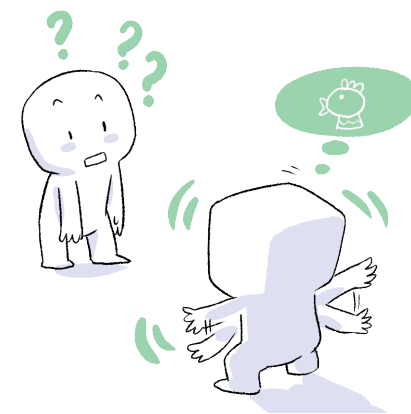
Ví dụ thưởng: quà nhỏ, đồ dùng học tập, tràng pháo tay của mọi người...

Ví dụ phạt: hát 1 bài, nhảy lò cò quanh phòng, đứng lên ngồi xuống...

TỔNG KẾT

Sau khi kết thúc, quản trò tự đánh giá và rút kinh nghiệm để thực hiện tốt hơn ở những lần sau.

Ví dụ: nghĩ thêm cách chơi khác, tăng độ khó của trò chơi...



TRÒ CHƠI 1 ĐẾM SỐ CHẴN LẺ



CÁCH CHƠI

Các bạn đứng thành vòng tròn.

Quản trò hô một số tự nhiên bất kỳ.

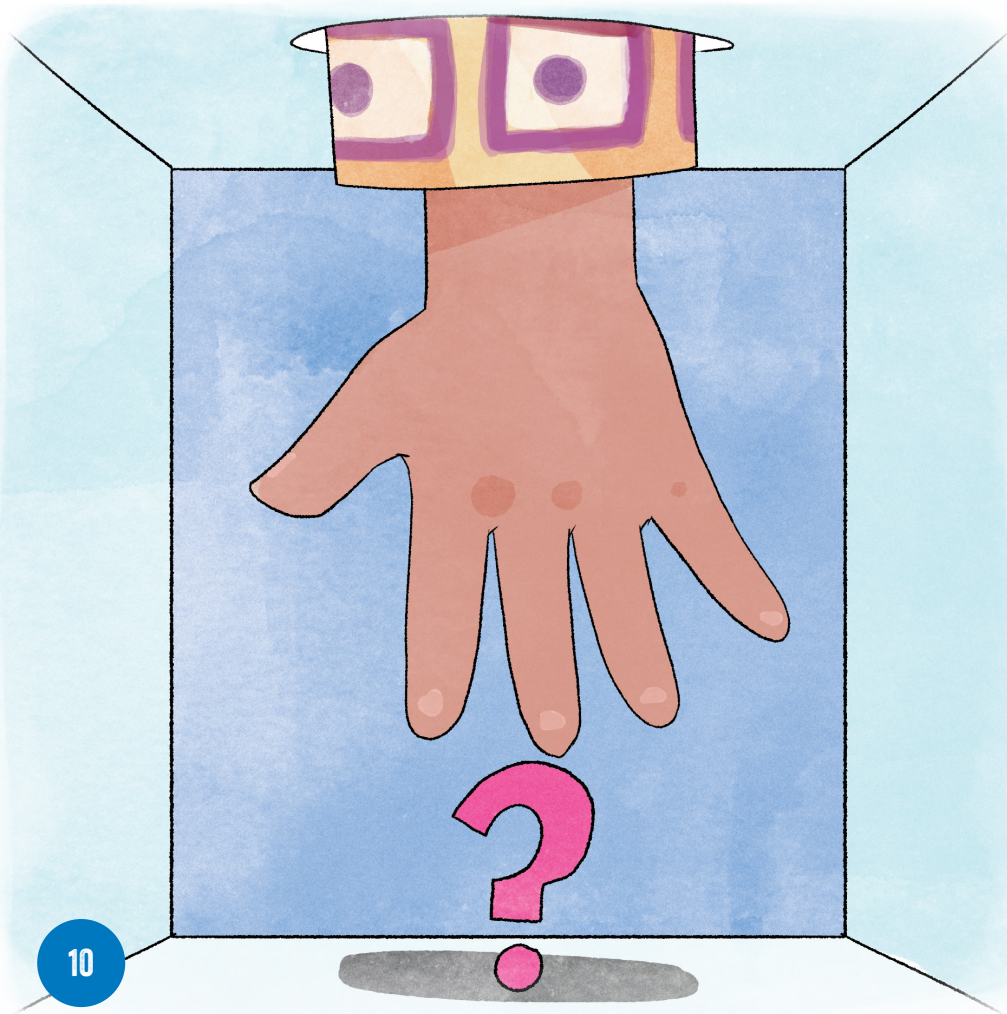
- Nếu là số LẺ, người chơi vỗ tay 1 cái.
- Nếu là số CHẴN, người chơi KHÔNG vỗ tay và giữ im lặng.

Quản trò có thể hô to hoặc nhỏ, nhanh hoặc chậm khác nhau để tạo bất ngờ cho người chơi.

Người nào làm sai sẽ bị loại khỏi vòng tròn. Người cuối cùng ở lại vòng tròn sẽ là người chiến thắng.



TRÒ CHƠI 2 ĐOÁN ĐỒ VẬT



CHUẨN BỊ

- 1 hộp lớn, có thể bọc 1 mặt bằng giấy bóng kính để khán giả thấy bên trong hộp.
- Các đồ vật khác nhau để đặt vào hộp. Ví dụ: bút chì, thước kẻ, lược...

Chú ý: KHÔNG dùng đồ vật sắc, nhọn (VD: kéo).



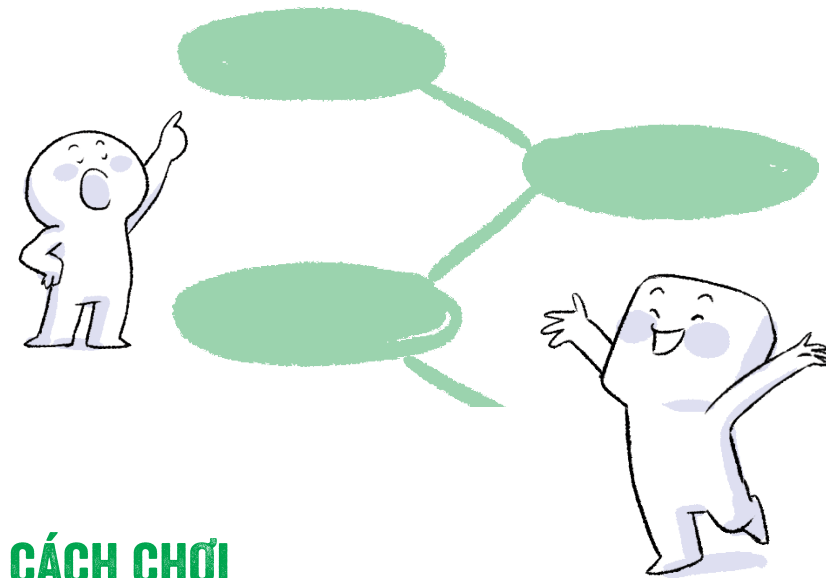
CÁCH CHƠI

Lần lượt từng đội cử 1 người lên sờ đồ vật trong hộp và mô tả để đồng đội đoán đồ vật đó là gì. Đoán xong đồ vật nào, người đoán cần lấy đồ vật đó ra khỏi hộp.

Người lên KHÔNG được gọi tên đồ vật, hoặc dùng từ đồng nghĩa, cả trong tiếng Việt hay tiếng nước ngoài. Có thể mô tả công dụng, hình dáng... của đồ vật. Ví dụ: Người lên sờ được cái bút, thì có thể nói “Thứ này dùng để viết”.

Mỗi đội có 5 phút để mô tả và đoán các đồ vật trong hộp. Đội nào đoán đúng nhiều nhất sẽ giành chiến thắng.

TRÒ CHƠI 3 NỐI CHỮ



CÁCH CHƠI

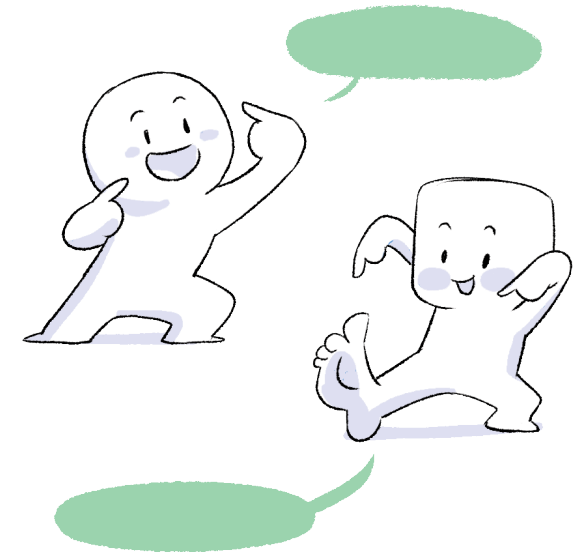
Các bạn đứng thành vòng tròn.

Quản trò chọn 1 bạn để bắt đầu. Bạn này phải nói 1 từ, có 2 chữ trở lên, ví dụ: “con cò”.

Người tiếp theo phải dùng chữ cuối của từ đó để làm chữ đầu của từ mới, ví dụ: “cò trắng”. Từ mới phải có nghĩa mới được tính.

Tiếp tục như vậy cho đến khi có bạn không nghĩ ra được từ nào nữa.

4 CHỈ XUÔI - NÓI NGƯỢC



CÁCH CHƠI

Quản trò chỉ 1 bộ phận trên cơ thể (hoặc 1 đồ vật) và nói tên 1 bộ phận (hoặc 1 đồ vật) khác.

Trong 3 giây, người chơi phải chỉ vào bộ phận (hoặc đồ vật) mà quản trò vừa nói tên và nói tên bộ phận (hoặc đồ vật) mà quản trò vừa chỉ.

Ví dụ:

- Quản trò chỉ vào đầu và nói: “Đây là chân”.
- Người chơi phải chỉ vào chân và nói: “Đây là đầu”.

Làm xong, người chơi chọn 1 bạn bất kỳ và đổ bạn đó. Tiếp tục như vậy cho tới khi hết thời gian.

TRÒ CHƠI

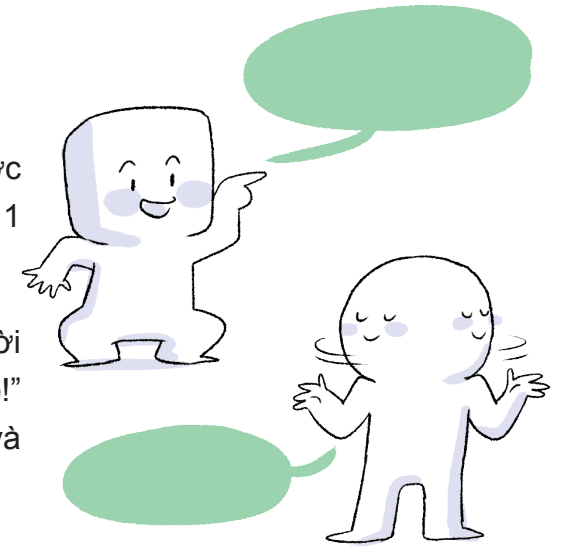
5 THẾ GIỚI NGƯỢC



CÁCH CHƠI

Trong thế giới ngược này, khi quản trò hỏi 1 câu hỏi:

- Nếu đồng ý, người chơi nói “Có!” hoặc “Đúng!” và lắc đầu.
- Nếu không đồng ý, người chơi nói “Không!” hoặc “Sai!” và gật đầu.



Ví dụ:

- Quản trò hỏi: “Bạn có biết bơi không?” - Người chơi nói “Có!” và lắc đầu.
- Quản trò hỏi “Mặt Trời mọc đằng Tây đúng không?” - Người chơi nói “Không!” và gật đầu.

Quản trò chọn ngẫu nhiên người chơi và đặt câu hỏi. Người chơi trả lời xong sẽ chọn 1 bạn bất kỳ và đặt câu hỏi cho bạn đó. Tiếp tục như vậy cho tới khi hết thời gian.

6 TRỜI - ĐẤT - BIỂN



CÁCH CHƠI

Quản trò chia người chơi thành 3 đội với số lượng người bằng nhau. Các đội bốc thăm để chọn 1 trong 3 vùng 'Trời', 'Đất', 'Biển'.

Mỗi đội có 3 phút để nghĩ tên các động vật sống trong vùng mà đội mình bốc trúng. Ví dụ:

- 'Trời': chim sẻ, chim bồ câu, đại bàng...
- 'Đất': gà, vịt, trâu, bò...
- 'Biển': cá heo, cá mập, cá voi...

Sau 3 phút, từng đội lần lượt kể tên 1 động vật sống trong vùng của mình. Tiếp tục cho đến khi có đội kể sai, kể trùng hoặc không kể thêm tên được, và bị loại. 2 đội còn lại chơi tiếp để tìm ra đội chiến thắng.



TRÒ CHƠI 7 CUỘC ĐUA BONG BÓNG



CÁCH CHƠI

Quản trò chia người chơi thành các đội 5-10 người. Các đội xếp thành hàng dọc, người đầu hàng đứng tại vạch xuất phát.

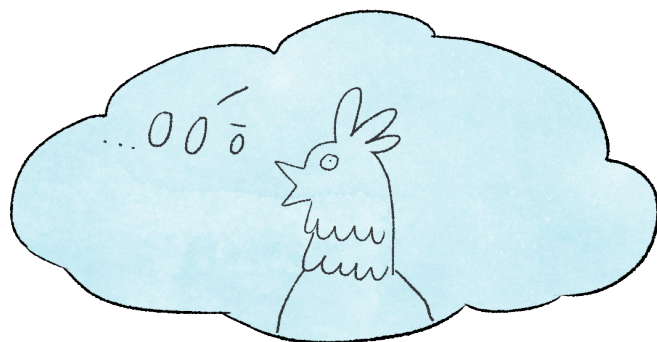
Quản trò hô “Bắt đầu!”, người đứng đầu mỗi hàng cầm bong bóng vừa đi vừa thổi. Nếu làm nổ bong bóng trước khi đến đích, người chơi phải quay lại vạch xuất phát và làm lại.

Khi đến đích, người chơi đặt bong bóng xuống và ngồi lên cho vỡ rồi chạy về cuối hàng của mình.

Tiếp tục như vậy cho đến khi hết thời gian quy định. Đội nào làm nổ được nhiều bóng nhất sẽ chiến thắng.



8 TAM SAO - THẬT BẢN



CÁCH CHƠI

Quản trò chia các bạn thành 2-3 đội với số lượng người bằng nhau. Các đội bốc thăm để chọn thứ tự chơi.



Tới lượt của đội nào, đội đó xếp thành 1 hàng dọc, quay lưng về phía quản trò.

Quản trò yêu cầu bạn đầu hàng quay mặt lại và nói thầm với bạn đó 1 cụm từ.

Quản trò hô "Bắt đầu!", bạn đầu hàng ra hiệu cho bạn đứng thứ 2 quay lại và mô tả cụm từ vừa nghe được bằng động tác, không được dùng lời nói. Bạn đứng thứ 2 tiếp tục mô tả cho bạn đứng thứ 3, cứ như vậy cho tới bạn cuối hàng.

Bạn cuối hàng phải đoán cụm từ gốc là gì và chạy lên nói cho quản trò.

Đội nào đoán chính xác cụm từ gốc sẽ chiến thắng.

9 TÊN ẮI TÊN ẮI



CÁCH CHƠI

Mọi người đứng thành 1 vòng tròn, lần lượt đếm số 1-2 cho tới người cuối cùng, và ghép thành từng cặp:

- 1 người đứng yên,
- 1 người ngồi xuống phía trước người đứng.

Quản trò đứng giữa vòng tròn, gọi tên 1 người ngồi, rồi chạy tới chạm nhẹ vào người đó.

Lúc này, người đứng cùng cặp với người bị gọi tên phải nhanh chóng gọi tên 1 người ngồi khác, trước khi quản trò kịp chạm vào người ngồi cùng cặp với mình.

Nếu người đứng gọi sai, hoặc để quản trò kịp chạm vào người ngồi. Thì người đứng sẽ vào thay thế vị trí của quản trò, quản trò vào thay người ngồi, người ngồi chuyển thành người đứng. Trò chơi tiếp tục cho tới khi hết thời gian.

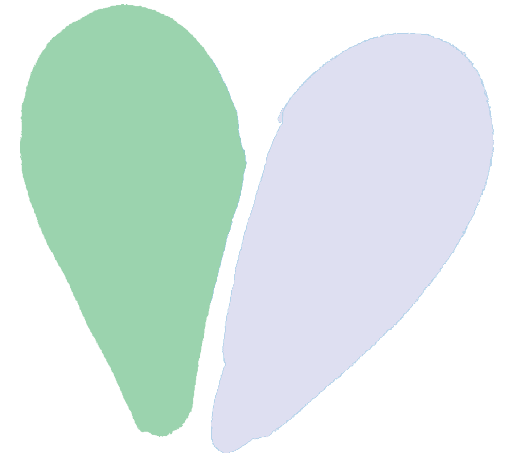


TRÒ CHƠI 10 ĐI TÌM MỘT NỬA



CHUẨN BỊ

- Giấy hình trái tim: mỗi bạn 1 tờ
- Bút
- Kéo



CÁCH CHƠI

Quản trò chia người chơi thành các nhóm 2 người, rồi phát cho mỗi nhóm 1 tờ giấy hình trái tim. Mỗi nhóm nghĩ 1 câu có 2 vế rồi viết mỗi vế lên 1 nửa của hình trái tim, sau đó cắt tờ giấy làm đôi. Ví dụ:

- Nửa bên trái: “Buổi chiều sẽ có mưa,”
- Nửa bên phải: “nhớ mang theo ô nhé!”

Quản trò thu lại các tờ giấy hình nửa trái tim, xáo trộn, rồi phát ngẫu nhiên mỗi bạn 1 tờ.

Quản trò hô: “Bắt đầu!”, người chơi đi tìm nửa còn lại của mình. Cặp đôi nhanh nhất ghép được câu hoàn chỉnh sẽ chiến thắng.

Sau khi ghép xong, lần lượt từng cặp đôi đọc câu hoàn chỉnh của mình lên.

PHẦN 2: BỘ 10 HOẠT ĐỘNG LỒNG GHÉP THÔNG ĐIỆN BÌNH ĐẲNG GIỚI



HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

CHUẨN BỊ

Người điều phối lựa chọn hoạt động và chuẩn bị các dụng cụ cần thiết dựa trên Bảng phân loại hoạt động - trang 34.

LƯU Ý:

Người điều phối có các vai trò rất quan trọng trong các hoạt động (giải thích các khái niệm / thuật ngữ, phân tích tình huống, hướng dẫn người tham gia...). Để buổi tập huấn được hiệu quả, người điều phối cần:

- Có kiến thức nền tảng về giới, bình đẳng giới và phòng/chống bạo lực với phụ nữ.
- Có kỹ năng điều hành nhóm và thúc đẩy sự tham gia của các thành viên.
- Được tập huấn cách sử dụng Bộ công cụ và nghiên cứu tài liệu liên quan trước khi tổ chức hoạt động.

TIẾN HÀNH

Mỗi hoạt động được tiến hành theo 3 bước sau:

[1] GIỚI THIỆU

Giới thiệu tên và mục tiêu hoạt động.

[2] TIẾN HÀNH

Lần lượt tiến hành các bước của hoạt động.

Giải thích lại nội dung của các bước nếu người tham gia không hiểu. Trợ giúp người tham gia nếu cần.

[3] BÀI HỌC RÚT RA

Người điều phối tổng kết hoặc khuyến khích người tham gia tự chia sẻ những bài học rút ra từ hoạt động.

TỔNG KẾT

Sau khi kết thúc, người điều phối tự đánh giá và rút kinh nghiệm để thực hiện tốt hơn ở những lần sau.

GỢI Ý CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN 1 NGÀY

Dưới đây là các gợi ý về chương trình tập huấn diễn ra trong 1 ngày sử dụng Trò chơi và Hoạt động trong Bộ công cụ. Người điều phối có thể thay đổi các Trò chơi và Hoạt động cho phù hợp với điều kiện và thời gian của buổi tập huấn.

GỢI Ý 1: CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN 1 NGÀY CƠ BẢN

09:00	Trò chơi Khởi động	15 phút
09:15	Giới thiệu về buổi tập huấn	15 phút
09:30	Hoạt động: Hộp giới tính	60 phút
10:30	Giải lao	15 phút
10:45	Trò chơi Khởi động	15 phút
11:00	Hoạt động: Bước chân quyền lực	50 phút
11:50	Nghỉ trưa	
14:00	Trò chơi Khởi động	15 phút
14:15	Hoạt động: Các dạng bạo lực	45 phút
15:00	Giải lao	15 phút
15:15	Trò chơi Khởi động	15 phút
15:30	Hoạt động: Bạn sẽ nói gì?	30 phút
16:00	Hoạt động: Tổng kết	30 phút
16:30	Kết thúc	



GỢI Ý 2 - CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN 1 NGÀY
TẬP TRUNG VÀO CHỦ ĐỀ ĐỊNH KIẾN GIỚI, QUYỀN LỰC,
VÀ BẤT BÌNH ĐẲNG

09:00	Trò chơi Khởi động	15 phút
09:15	Giới thiệu về buổi tập huấn	15 phút
09:30	Hoạt động: Hộp giới tính	60 phút
10:30	Giải lao	15 phút
10:45	Trò chơi Khởi động	15 phút
11:00	Hoạt động: Một hành tinh mới	50 phút
11:50	Nghỉ trưa	
14:00	Trò chơi Khởi động	20 phút
14:20	Hoạt động: Bước chân quyền lực	50 phút
15:10	Hoạt động: Tổng kết	30 phút
15:40	Kết thúc	



GỢI Ý 3 - CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN 1 NGÀY
TẬP TRUNG VÀO CHỦ ĐỀ BẠO LỰC VỚI PHỤ NỮ VÀ TRÉ EM GÁI, VÀ
THAY ĐỔI HÀNH ĐỘNG

09:00	Trò chơi Khởi động	15 phút
09:15	Giới thiệu về buổi tập huấn	15 phút
09:30	Hoạt động: Các dạng bạo lực	45 phút
10:15	Giải lao	15 phút
10:30	Trò chơi Khởi động	15 phút
10:45	Hoạt động: Vòng tròn ảnh hưởng	60 phút
11:45	Nghỉ trưa	
14:00	Trò chơi khởi động	20 phút
14:20	Hoạt động: Đứng lên vì chính mình	90 phút
15:50	Hoạt động: Tổng kết	30 phút
16:20	Kết thúc	

BẢNG PHÂN LOẠI HOẠT ĐỘNG

Bảng phân loại hoạt động này nhằm giúp người điều phối lựa chọn hoạt động phù hợp với buổi tập huấn dựa trên chủ đề, thời gian, dụng cụ cần chuẩn bị cho hoạt động, số người tham gia và lưu ý khi tổ chức.

GHI CHÚ: Thời gian của mỗi hoạt động có thể điều chỉnh tăng, giảm cho phù hợp tùy theo số lượng người tham gia và tổng thời gian của buổi tập huấn.

TÊN HOẠT ĐỘNG	CHỦ ĐỀ	THỜI GIAN	DỤNG CỤ	SỐ NGƯỜI	LƯU Ý
1. Hộp giới tính	Định kiến giới	60 phút	Bảng Giấy A0 Bút Màn chiếu và máy tính	6 trở lên	

2. Chân dung tự họa	Sự tự tin	90 phút	Giấy A1 Giấy A4 Bút	8 trở lên	Nên thực hiện sau hoạt động 1 do do Bài học rút ra của Hoạt động 2 có sự kết hợp từ hoạt động 1.
3. Một hành tinh mới	Quyền lực Bất bình đẳng	50 phút	Thẻ Hoạt động 3 Bàn Băng dính	10 trở lên	Người tham gia nên được tập huấn trước về các quyền nêu trong hoạt động
4. Bước chân quyền lực	Quyền lực Bất bình đẳng	50 phút	Thẻ Hoạt động 4 Bảng / giấy A0 Bút	8 trở lên	
5. Đi tìm sự thật	Bạo lực với phụ nữ và trẻ em gái	60 phút	Thẻ hoạt động 5 Bảng / giấy A0 Bút Băng dính	6 trở lên	Người điều phối nên chuẩn bị kĩ phần giải thích về các quan niệm và thông tin thực tế trước khi thực hiện hoạt động.

6. Các dạng bạo lực	Bạo lực với phụ nữ và trẻ em gái	45 phút	Bảng / giấy A0 Bút Màn chiếu và máy tính	8 trở lên	Nên thực hiện hoạt động này sau Hoạt động 1 và Hoạt động 5.
7. Vòng tròn ảnh hưởng	Bạo lực với phụ nữ và trẻ em gái	60 phút	Thẻ Hoạt động 7 Băng dính / phấn	14 trở lên	Nên thực hiện hoạt động này sau Hoạt động 1 và Hoạt động 7.
8. Bạn sẽ nói gì?	Thay đổi hành động	30 phút	Thẻ Hoạt động 8 Bảng / giấy A0 Bút	10 trở lên	
9. Đối thoại hiệu quả	Thay đổi hành động	90 phút	Bảng / giấy A0 Bút	6 trở lên	
10 Tổng kết		30 phút			

HOẠT ĐỘNG

1

HỘP GIỚI TÍNH





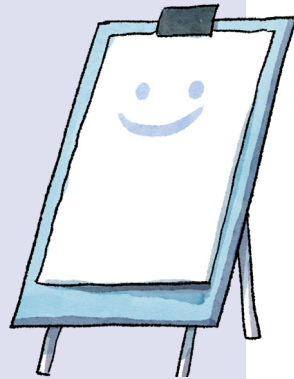
MỤC TIÊU

1. Nhận diện được các định kiến giới
2. Thảo luận về ảnh hưởng của định kiến giới lên sự phát triển của mỗi cá nhân, và của xã hội
3. Thảo luận về cách phá bỏ định kiến giới

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 60 phút
2. Bảng, giấy A0, bút
3. Màn chiếu và máy tính
4. Tải sẵn 2 video sau bằng link hoặc mã QR:

- **VIDEO 1:**
“Là đàn ông không có nghĩa là...”
<https://youtu.be/RYQeLnzzU6s>



- **VIDEO 2:**
“Là phụ nữ không có nghĩa là...”
https://youtu.be/_k2syL2qjqQ



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Dùng 1 bảng, chia bảng làm 2 bên, 1 bên viết: “Là nữ thì phải?”, 1 bên viết: “Là nam thì phải?” Nếu không có bảng, dùng 2 tờ giấy A0, mỗi tờ viết 1 câu.

Các bạn xếp thành 2 hàng dọc. Mỗi hàng được phát 1 chiếc bút. Thành viên trong hàng lần lượt lên bảng để viết câu trả lời.

Người điều phối có thể gợi ý các ví dụ về ngoại hình, tính cách, công việc, vai trò trong gia đình...

BƯỚC 2

Mời đại diện mỗi hàng trình bày về kết quả của nhóm.

BƯỚC 3

Đặt câu hỏi để các bạn thảo luận:

- Những quan niệm trên đến từ đâu? Gợi ý: những người xung quanh, báo chí, truyền hình...
- Khi nghe những quan niệm như “Là nữ thì phải...”, “Là nam thì phải...”, các bạn cảm thấy thế nào?
- Thực tế các bạn có làm theo những quan niệm này không? Có việc gì các bạn không thích nhưng vẫn làm vì những quan niệm đó không?

BƯỚC 4

Người điều phối giải thích:

“

Những quan niệm thiên lệch, tiêu cực về đặc điểm, tính cách, vai trò và năng lực của nam giới và nữ giới là định kiến giới.

”

Tiếp tục đặt câu hỏi để các bạn thảo luận:

- Định kiến giới hạn chế sự phát triển mỗi cá nhân, và của cả xã hội như thế nào?

BƯỚC 5

Người điều phối giải thích:

“

Để xoá bỏ định kiến giới, chúng ta cần thay đổi từ suy nghĩ đến hành động.

Trước hết, hãy nhớ rằng các bạn không cần phải chấp nhận những giới hạn mà định kiến giới đặt ra. Các bạn có quyền tự do và có sức mạnh để tự quyết định điều gì là phù hợp với mình.


”



Người điều phối sửa lại tiêu đề trên bảng “Là nữ/nam thì phải... thay bằng “Là nữ/nam KHÔNG có nghĩa là phải...”
Người điều phối có thể phát 2 video đã chuẩn bị.

BƯỚC 6

Chia các bạn thành các nhóm 4-5 người. Mỗi nhóm phát 1 tờ giấy A0 và bút. Tiếp tục đặt câu hỏi để các nhóm thảo luận:

- Làm thế nào để phá bỏ định kiến giới? 
- Làm thế nào để cộng đồng, truyền thông, xã hội lan tỏa nhiều hơn những thông điệp tích cực, chính xác về giới thay vì củng cố định kiến giới?

Trong 15 phút, các nhóm thảo luận và viết câu trả lời lên giấy.

BƯỚC 7

Mời đại diện nhóm trình bày kết quả của nhóm. Sau mỗi phần trình bày, mời các nhóm khác đặt câu hỏi và thảo luận.

BÀI HỌC RÚT RA

Có nhiều quan niệm phổ biến nhưng thiên lệch, tiêu cực về cách mà nam giới và nữ giới nên hành xử, ăn mặc, lựa chọn công việc, hay đóng vai trò trong gia đình và xã hội. Những quan niệm như vậy là định kiến giới.

Các định kiến này thường được củng cố do ảnh hưởng từ những người xung quanh, báo chí, truyền hình... mà chúng ta tiếp xúc hàng ngày.

Định kiến giới hạn chế sự phát triển của xã hội bằng cách áp đặt những rào cản và giới hạn lên nữ giới và nam giới. Nó cản trở sự tự do, sự phát triển của mỗi người, và tạo ra bất công trong xã hội.

Để phá bỏ định kiến giới, chúng ta cần thay đổi suy nghĩ và hành động. Chúng ta hiểu rằng chính mình và mọi người không cần tuân thủ những ràng buộc của định kiến giới. Mọi người có quyền tự do và có sức mạnh để tự quyết định điều gì là phù hợp với mình.

Để xây dựng một xã hội công bằng, tôn trọng sự đa dạng, tự do cá nhân, thì cộng đồng, truyền thông, xã hội, và chính mỗi người cần lan tỏa nhiều hơn những thông điệp tích cực, chính xác về giới thay vì củng cố định kiến giới.

2 CHÂN DUNG TỰ HOẠ



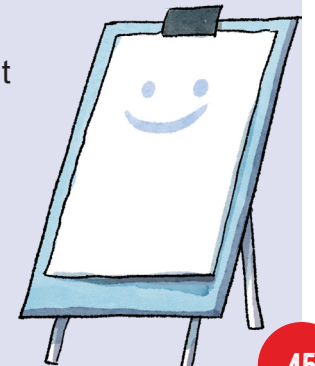
MỤC TIÊU

Hoạt động này giúp chúng ta:

1. Hiểu được tầm quan trọng của sự tự tin
2. Hiểu và tự tin về giá trị và khả năng của mình
3. Biết cách giúp những người xung quanh nuôi dưỡng sự tự tin

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 60 phút
2. Giấy A1: mỗi nhóm 4-5 bạn 1 tờ
3. Giấy A4: mỗi bạn 1 tờ
4. Bút



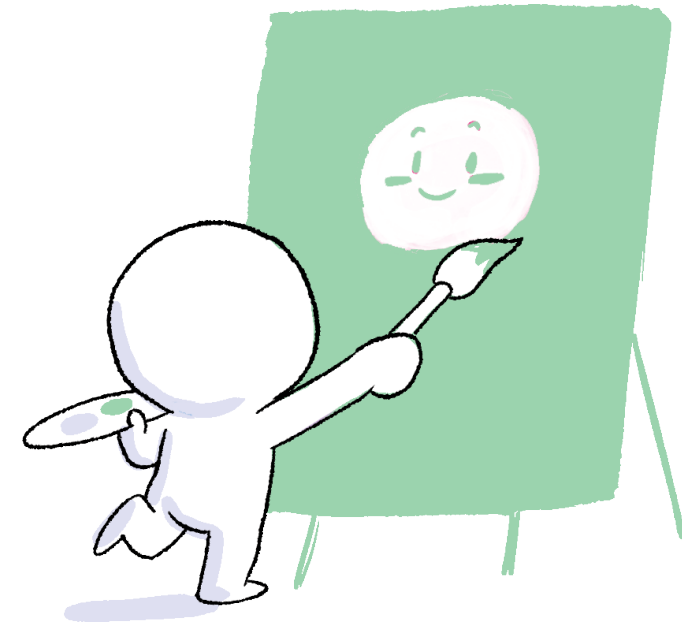
CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

BƯỚC 1

Đặt câu hỏi: Theo các bạn, như thế nào là hiểu bản thân? Gợi ý: hiểu bản thân là hiểu về tính cách, sở thích, thói quen, và mong muốn của mình. Hiểu bản thân cũng bao gồm việc hiểu về điểm tốt, và chưa tốt của mình, những khó khăn và những điều cần thay đổi để trở nên tốt hơn.

Người điều phối phát giấy A4, bút cho các bạn. Sau đó, yêu cầu các bạn nhắm mắt. Người điều phối đọc các câu hỏi sau chậm rãi, nhẹ nhàng để các bạn suy nghĩ:

1. Bạn thấy mình là người thế nào?
2. Bạn thích làm gì nhất?
3. Bạn không thích làm gì?
4. Bạn có thể làm tốt những việc gì? Điều gì làm bạn tự hào về bản thân?
5. Bạn thấy mình cần làm tốt hơn trong việc gì? Điều gì bạn thấy bản thân mình cần thay đổi?
6. Người khác nghĩ bạn có thể làm tốt những việc gì?




BƯỚC 3

Người điều phối yêu cầu các bạn mở mắt, vẽ 1 bức tranh chân dung bản thân trong vòng 10 phút thể hiện những điểm nổi bật của bản thân.

BƯỚC 4

Khi hết thời gian, người điều phối giải thích những bức tranh này đại diện cho 'cách mà các bạn nhìn nhận về bản thân mình'. Người điều phối mời các bạn chia sẻ về chân dung của mình với cả nhóm.

Khi các bạn chia sẻ xong, người điều phối đặt câu hỏi thảo luận:

1. Các bạn cảm thấy thế nào khi tự vẽ mình? 
2. Các bạn cảm thấy thế nào khi chia sẻ chân dung với cả nhóm?
3. Các bạn có tin vào giá trị và khả năng của mình không?
4. Các bạn nghĩ mình có phải là người tự tin không?

BƯỚC 5

Người điều phối chia mọi người thành các nhóm 4-5 bạn, phát giấy A1 và bút cho mỗi nhóm. Người điều phối đặt câu hỏi để các nhóm thảo luận và ghi câu trả lời lên giấy trong vòng 15 phút.

- Hành động và lời nói của những người xung quanh có ảnh hưởng đến chúng ta không? Nếu có, thì ảnh hưởng như thế nào?
- Chúng ta có thể làm gì để tin tưởng và yêu thương chính mình?
- Chúng ta có thể làm gì để giúp đỡ những người khác nuôi dưỡng sự tự tin?

BƯỚC 6

Người điều phối mời từng nhóm trình bày sản phẩm. Các nhóm khác nhận xét, bổ sung ý kiến.

Khi các nhóm đã trình bày xong, người điều phối yêu cầu mọi người lần lượt:

- Mọi người lần lượt nói to 1 câu khen ngợi chính mình.
- Mỗi người nói lời khen với 2 người bên cạnh mình (về ngoại hình, khả năng, tính cách...)

BÀI HỌC RÚT RA

Hoạt động này giúp chúng ta nhìn vào chính mình và yêu thương chính mình hơn. Đừng để những định kiến hoặc lời nói của người khác ảnh hưởng không tốt đến mình.

GHI CHÚ

Nên thực hiện sau Hoạt động 1 do Bài học rút ra của Hoạt động 2 có sự kết hợp từ hoạt động 1.

3 MỘT HÀNH TINH MỚI

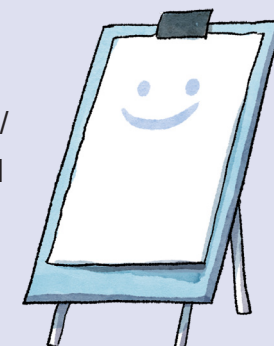


MỤC TIÊU

1. Hiểu về các quyền cơ bản của con người
2. Nhận diện sự mất cân bằng quyền lực đang diễn ra trong xã hội
3. Thảo luận về tầm quan trọng của các quyền cơ bản của con người, cũng như tầm quan trọng của việc xây dựng một xã hội công bằng

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 50 phút
2. Thẻ Hoạt động 3:
Thẻ Quyền: photo mỗi bạn 1 thẻ
Thẻ Sự sống - thẻ Tròn/
Vuông: photo mỗi bạn 1 thẻ
3. Bàn: đặt ở giữa phòng
4. Bảng dính



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

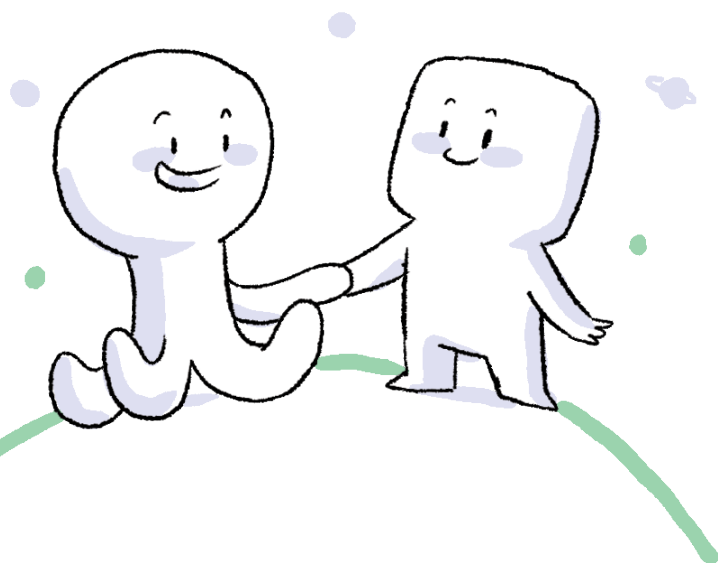
GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Người điều phối thông báo: “Trong hoạt động này, các bạn sẽ đóng vai người dân của một Hành Tinh Mới. Bạn phải làm theo những điều luật của hành tinh này.

Trên hành tinh này, công việc của mọi người dân chỉ là chào hỏi nhau. Mỗi bạn sẽ đi quanh phòng để chào và giới thiệu bản thân với 1 người khác.”

Người điều phối yêu cầu tất cả các bạn đứng lên và đi quanh phòng để chào hỏi nhau. Trong lúc này, người điều phối đặt thẻ Quyền theo 4 nhóm quyền lên bàn ở giữa phòng.



BƯỚC 2

Sau 5 phút, hô “Dừng lại!”. Thông báo với các bạn: “Chúng ta có luật mới! Bây giờ, mỗi người dân đều có 4 quyền cơ bản của con người như sau:

QUYỀN 1: QUYỀN ĐƯỢC AN TOÀN VỀ THỂ CHẤT. Quyền này bảo vệ bạn khỏi những đau đớn về thể chất.

QUYỀN 2: QUYỀN ĐƯỢC TÔN TRỌNG. Quyền này bảo vệ bạn khỏi những cư xử không tốt hay phân biệt đối xử từ người khác.

QUYỀN 3: QUYỀN TỰ QUYẾT VỀ TÀI SẢN. Bạn có quyền tự quản lý, ra quyết định về tiền bạc, tài sản và có quyền truy cập các nguồn lực khác.

QUYỀN 4: QUYỀN KIỂM SOÁT VẤN ĐỀ TÍNH DỤC CỦA BẢN THÂN. Quyền này bảo vệ bạn khỏi việc bị bắt ép về hôn nhân, giới tính, tình dục hay bất cứ loại hình nào của hoạt động tình dục mà bạn không mong muốn.

Các bạn hãy đến lấy những tấm thẻ của mình, mỗi người được lấy 1 tấm thẻ của mỗi loại quyền. Hãy giữ những tấm thẻ này và tiếp tục đi quanh phòng chào hỏi nhau.”

Trong lúc này, người điều phối đặt thẻ Sự sống - thẻ Tròn/Vuông lên bàn.

BƯỚC 3

Sau 5 phút, hô “Dừng lại!”. Thông báo với các bạn: “Chúng ta có luật mới! Toàn bộ người dân được chia thành 2 nhóm: ‘Tròn’ và ‘Vuông’. Mỗi bạn lấy 1 tấm thẻ Sự sống - thẻ Tròn/Vuông. Sau đó tiếp tục đi quanh phòng và chào hỏi nhau.”

BƯỚC 4

Sau 5 phút, hô “Dừng lại!” Thông báo với các bạn: “Chúng ta có luật mới! Người giữ thẻ Tròn có nhiều quyền hơn người giữ thẻ Vuông.

Nếu tôi vỗ tay khi người có thẻ Tròn và người có thẻ Vuông đang nói chuyện với nhau, người có thẻ Tròn có thể lấy 1 trong 4 tấm thẻ Quyền của người có thẻ Vuông.

Nếu người có thẻ Vuông không còn bất kỳ tấm thẻ Quyền nào, người có thẻ Tròn có thể lấy tấm thẻ “Sự sống” của người có thẻ Vuông.

Nếu người có thẻ Vuông mất tấm thẻ Sự sống, họ phải đứng yên cho đến khi trò chơi kết thúc. Mặc dù người có thẻ Vuông biết về những nguy hiểm này, họ vẫn phải tiếp tục chào hỏi người có thẻ Tròn.

Mỗi 1-2 phút, người điều phối vỗ tay 1 lần.

BƯỚC 5

- Tới khi có 3 người đứng yên, người điều phối hô “Dừng lại!”, yêu cầu các bạn ngồi thành 1 vòng tròn, dùng các Câu hỏi tham khảo sau để thảo luận.

1. Bạn cảm thấy như thế nào khi nhận được 4 quyền?
2. Những quyền đó quan trọng với bạn như thế nào?
3. Trong thực tế cuộc sống, chúng ta đều có 4 quyền này đúng không?
4. Bạn thấy như thế nào khi bị phân chia thành TRÒN và VUÔNG?
5. Trong một xã hội, khi một ai đó hoặc một nhóm nào đó nhiều quyền lực hơn, điều này có công bằng không? Có hiển nhiên không?
6. Trong thực tế cuộc sống, có nhóm nào có nhiều quyền lực hơn nhóm khác không? Bạn hãy kể tên.
7. Theo bạn, bài học mà chúng ta có thể rút ra từ hoạt động này là gì?

BÀI HỌC RÚT RA

Quyền được an toàn, quyền được tôn trọng, quyền tự quyết về tài sản, quyền kiểm soát vấn đề tính dục của bản thân đều là các quyền cơ bản của con người. Chúng ta cần tôn trọng và bảo vệ những quyền này.

Giống như điều luật mới ban cho TRÒN có nhiều sức mạnh hơn VUÔNG, khi xã hội trao cho một số người nhiều sức mạnh hơn người khác, mất cân bằng về quyền lực sẽ xảy ra.

Việc xây dựng một xã hội công bằng, trong đó, mọi người đều được tôn trọng, bình đẳng và có những quyền cơ bản của con người là rất quan trọng. Đây cũng là mục tiêu chung mà chúng ta cùng nhau hướng đến.

Người điều phối chia sẻ với các bạn: “Vì chúng ta đều tin vào xã hội bình đẳng, nơi mỗi người đều có những quyền cơ bản, mong các bạn hãy đứng lên và chào hỏi nhau 1 lần nữa. Khi bạn chào hỏi, hãy trao lại những tấm thẻ

Quyền về cho mọi người để 1 lần nữa tất cả chúng ta đều có được những quyền bình đẳng như nhau.”

HOẠT ĐỘNG 4 BƯỚC CHÂN QUYỀN LỰC



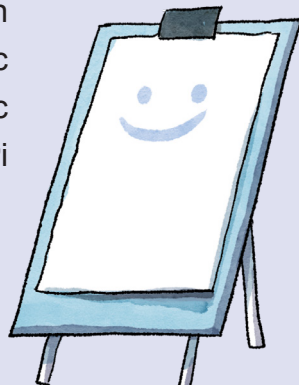


MỤC TIÊU

1. Nhận diện bất bình đẳng đang diễn ra trong xã hội
2. Thảo luận về nguyên nhân chính dẫn tới bất bình đẳng giữa các cá nhân, các nhóm trong xã hội

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 50 phút
2. Thẻ Hoạt động 4: Thẻ Nhân vật.
3. Người điều phối có thể dùng Thẻ Trắng để bổ sung, thay thế nhân vật có sẵn bằng các nhân vật quen thuộc hơn, phù hợp hơn với địa phương mình.
4. Bảng / giấy A0
5. Bút



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Các bạn xếp thành 1 hàng ngang. Mỗi người được phát 1 thẻ Nhân vật để đóng vai trong hoạt động này. Sau khi nhận thẻ, các bạn quay mặt chữ của thẻ vào bên trong, và phải giữ kín tên nhân vật của mình.

BƯỚC 2

Người điều phối lần lượt đọc các Tuyên bố. Với mỗi câu, các bạn suy nghĩ xem tuyên bố đó ĐÚNG hay SAI với nhân vật mà mình đóng vai.

- Nếu câu nói đó ĐÚNG, hãy bước lên 1 bước.
- Nếu câu nói đó SAI, hãy đứng nguyên tại chỗ.
- Nếu KHÔNG RÕ, hãy nhờ người điều phối trợ giúp.

CÁC TUYÊN BỐ

1. Tôi đã, đang hoặc sẽ có cơ hội để hoàn thành việc học.
2. Tôi không phải ăn bữa nay, lo bữa mai.
3. Tôi kiếm đủ tiền để sống thoải mái và không phải lo lắng về tiền bạc.

4. Tôi có thể dễ dàng tìm việc.
5. Tôi tự quản lý thời gian rảnh của mình, và có thể đi chơi với người mà tôi muốn.
6. Tôi có thể từ chối quan hệ tình dục nếu không muốn.
7. Tôi và người yêu của tôi có thể thảo luận và thống nhất về cách quan hệ tình dục an toàn hơn.
8. Tôi có thể tự do nói về giới tính của mình.
9. Tôi có thể quyết định khi nào có con và bao nhiêu con.
10. Nếu có vấn đề về sức khỏe, tôi có thể tiếp cận tới các dịch vụ y tế ngay lập tức.
11. Tôi có thể chia tay người yêu nếu anh ta / cô ta đe dọa sự an toàn của tôi.
12. Nếu tôi bị tấn công, cảnh sát sẽ lắng nghe lời kể của tôi.
13. Tôi có thể tới gặp cảnh sát mà không cần lo lắng về việc phải đưa hối lộ để được việc.
14. Tôi có thể đi bộ ngoài đường vào ban đêm mà không phải lo lắng về sự an toàn.
15. Tôi được tôn trọng bởi hầu hết mọi người trong xã hội.

16. Tôi tự quản lý tiền bạc, tài sản của mình.
17. Tôi được xã hội chấp nhận với giới tính thật của mình.

BƯỚC 3

Khi người điều phối đọc xong các Tuyên bố, lần lượt các bạn xoay mặt chữ của tám thẻ Nhân vật ra ngoài và đọc to tên nhân vật của mình. Các bạn vẫn đứng nguyên tại chỗ.

BƯỚC 4

Người điều phối lần lượt đọc các Câu hỏi để thảo luận. Với mỗi câu, người điều phối mời 2 - 3 bạn trả lời.



CÁC CÂU HỎI

1. Nếu bạn không di chuyển, hoặc di chuyển rất ít, bạn cảm thấy thế nào về vị trí của mình? Điều gì khiến bạn đứng ở vị trí này?
2. Nếu bạn di chuyển rất nhiều, bạn cảm thấy thế nào về vị trí của mình? Điều gì khiến bạn đứng ở vị trí này?
3. Bạn cảm thấy thế nào về vị trí của những người khác? Bạn có đồng ý với vị trí mà những người khác đang đứng không? Tại sao?
4. Bạn có nhận thấy sự bất bình đẳng giữa các nhân vật trong hoạt động này? Những bất bình đẳng đó là gì?

Người điều phối ghi nhanh lên bảng các ý chính từ câu trả lời của các bạn về nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt về vị trí đứng và những bất bình đẳng đang diễn ra.

Tiếp tục đặt câu hỏi để các bạn thảo luận:

- Nguyên nhân chính dẫn tới bất bình đẳng giữa các cá nhân, các nhóm trong xã hội là gì? Gợi ý: do điều kiện kinh tế, điều kiện học tập... và do các hình thức phân biệt đối xử (định kiến giới, phân biệt giàu nghèo, kỳ thị người đồng tính...)

- Xã hội của chúng ta cần phải thay đổi như thế nào để tất cả mọi người có thể đứng ngang nhau, với mức độ bình đẳng về quyền như nhau?

BÀI HỌC RÚT RA

Từ việc xếp hàng ngang và di chuyển theo các Tuyên bố, các bạn có thể thấy sự khác biệt trong cách nhân vật của mình được đối xử và những quyền lợi mà họ CÓ hoặc KHÔNG CÓ.

Trong cuộc sống thực tế, có nhiều cách mà một số người có nhiều sức mạnh và quyền lực hơn những người khác. Ví dụ: phân biệt nam nữ, phân biệt giàu nghèo, phân biệt chủng tộc, kỳ thị người đồng tính... Điều này tạo ra bất bình đẳng trong xã hội.

Để xã hội trở nên bình đẳng, công bằng hơn, cần xóa bỏ những hình thức phân biệt đối xử và kỳ thị này.

HOẠT ĐỘNG 5 ĐI TÌM SỰ THẬT

QUAN NIỆM PHỔ BIẾN:
BẠO LỰC CHỈ XẢY RA
VỚI NHÓM NGƯỜI NGHÈO

SỰ THẬT:
BẠO LỰC CÓ THỂ XẢY RA
VỚI TẤT CẢ MỌI NGƯỜI.

64

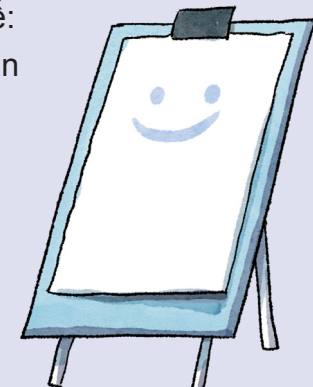


MỤC TIÊU

1. Nhận diện các 'quan niệm phổ biến' nhưng sai lầm về bạo lực với phụ nữ.
2. Biết cách sử dụng kiến thức và thông tin thực tế để tìm ra 'sự thật' nhằm 'phá bỏ' những 'quan niệm phổ biến' nhưng sai lầm về bạo lực với phụ nữ.

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 60 phút
2. Thẻ Hoạt động 5:
Thẻ Quan niệm phổ biến về bạo lực
Thẻ Thông tin thực tế:
photo mỗi nhóm 1 bản
3. Bảng / giấy A0
4. Giấy A4
5. Bút
6. Băng dính



65

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Giải thích với các bạn: “Trong hoạt động này, chúng ta sẽ thảo luận về các quan niệm phổ biến về bạo lực với phụ nữ.”

Dùng bảng hoặc 1 tờ giấy A0, lấy ý kiến của cả nhóm: “Hãy kể ra những quan niệm phổ biến về bạo lực với phụ nữ. Hãy nói ra cả những niệm phổ biến mà bạn thấy sai”.

Nếu cả nhóm chưa chắc chắn, người điều phối có thể viết lên bảng: “Bạo lực chỉ xảy ra trong nhóm người nghèo và ít học”. Tiếp tục khơi gợi, khuyến khích mọi người nêu ý kiến.

BƯỚC 2

Chia các bạn thành nhóm nhỏ 2-3 người.

Phát cho mỗi nhóm 1 thẻ Quan niệm phổ biến và 1 thẻ Thông tin thực tế, giấy A4, bút.

Nhiệm vụ của mỗi nhóm là phá bỏ những quan niệm phổ biến nhưng sai lầm này, bằng cách tìm và viết sự thật lên giấy.

Để tìm ra sự thật, các nhóm có thể dùng những gì đã học được từ tập huấn này và thẻ Thông tin thực tế mà nhóm được phát. Sau 15 phút, mỗi nhóm sẽ trình bày về kết quả của nhóm mình.

Trong lúc nhóm làm việc, người điều phối đi quanh phòng và trợ giúp các nhóm khi cần thiết.

QUAN NIỆM PHỔ BIẾN

THÔNG TIN THỰC TẾ

BƯỚC 3

Hết 15 phút, người điều phối hô “Dừng lại!”.

Các nhóm lần lượt mang thẻ lên trình bày về kết quả của nhóm mình và dán tờ giấy ghi sự thật lên bảng.

Sau phần trình bày của mỗi nhóm, người điều phối mời các nhóm khác đặt câu hỏi hoặc nêu thêm ý kiến.

BÀI HỌC RÚT RA

Trong hoạt động này, chúng ta đã cùng nhau 'phá bỏ' một số quan niệm phổ biến nhưng sai lầm về bạo lực với phụ nữ. Chúng ta đã chỉ ra rằng sự thật phức tạp hơn nhiều so với những quan niệm phổ biến này.

Sự thật là bạo lực có thể ảnh hưởng tới bất kỳ ai và không bao giờ được chấp nhận. Bạo lực là một vấn đề nghiêm trọng mà chúng ta **CÓ THỂ** chấm dứt và **PHẢI** chấm dứt. Trách nhiệm chấm dứt bạo lực với phụ nữ thuộc về tất cả mọi người.

GHI CHÚ



Người điều phối nên chuẩn bị kĩ phần giải thích về các 'quan niệm phổ biến' và 'thông tin thực tế' trước khi thực hiện hoạt động.

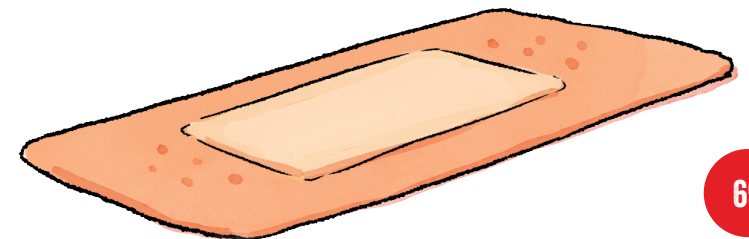
HOẠT ĐỘNG 6 CÁC DẠNG BẠO LỰC

bạo lực thể chất

BẠO LỰC TINH THẦN

BẠO LỰC TÌNH DỤC

bạo lực kinh tế





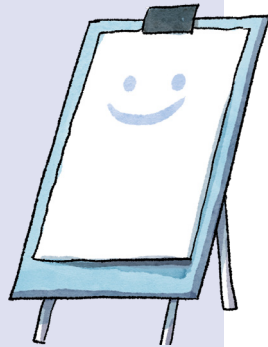
MỤC TIÊU

Hoạt động này giúp chúng ta:

- Phân biệt các dạng bạo lực với phụ nữ: thể chất, tâm lý, tình dục và kinh tế
- Hiểu tác động của các dạng bạo lực này tới phụ nữ

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 45 phút
2. Màn chiếu và máy tính
3. Giấy A0: mỗi nhóm 4-5 bạn 1 tờ
4. Bút
5. Tải sẵn video “Bạo lực là gì?”
bằng link hoặc mã QR sau:
<https://youtu.be/RYQeLnzzU6s>



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Hỏi các bạn: “Ai có thể nêu ví dụ về 1 hành động bạo lực với phụ nữ?” Để các bạn trả lời trong 5 phút.

Giải thích với các bạn:

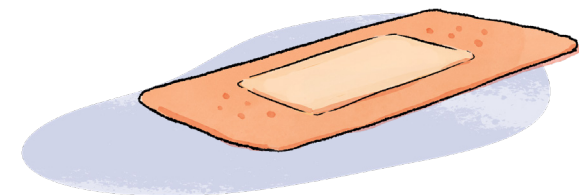


Khi nhắc tới bạo lực, chúng ta thường nghĩ tới bạo lực thể xác, ví dụ: đánh đập. Nhưng ít ai biết rằng việc quát mắng, kiểm soát tài chính, hay ép sinh con cũng là những hành vi bạo lực.

Các hình thức bạo lực chủ yếu với phụ nữ bao gồm: Bạo lực thể chất, Bạo lực tinh thần, Bạo lực kinh tế, Bạo lực tình dục.



Người điều phối tóm tắt với các bạn về định nghĩa các dạng bạo lực.



BƯỚC 2

Chia các bạn thành các nhóm 4-5 người. Mỗi nhóm phát 1 tờ giấy A0 và bút.

Với mỗi dạng bạo lực đã nêu, các nhóm thảo luận về 3 nội dung sau:

1. Các ví dụ về dạng bạo lực này.
2. Hậu quả của dạng bạo lực này lên phụ nữ.
3. Nên làm gì để phòng/chống các dạng bạo lực này?



Trong 20 phút, các nhóm thảo luận và viết câu trả lời lên giấy.



BƯỚC 3

Mời đại diện nhóm trình bày kết quả của nhóm. Sau mỗi phần trình bày, mời các nhóm khác đặt câu hỏi và thảo luận.

BƯỚC 4

Người điều phối chiếu video “Bạo lực là gì?” để cung cấp thêm thông tin.

BÀI HỌC RÚT RA

Có thể nhận diện bạo lực gia đình ở những hình thức chủ yếu sau:

Bạo lực thể chất: ngược đãi, đánh đập, làm tổn thương tới sức khỏe, tính mạng.

Bạo lực tinh thần: dùng lời nói, thái độ, hành vi làm tổn thương tới danh dự, nhân phẩm, tâm lý.

Bạo lực kinh tế: xâm phạm tới quyền lợi về kinh tế (quyền sở hữu tài sản, quyền tự do lao động...).

Bạo lực tình dục: là bất kỳ hành vi nào mang tính chất cưỡng ép trong các quan hệ tình dục, kể cả việc cưỡng ép sinh con.

7 VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG



MỤC TIÊU

Giúp chúng ta hiểu được

- Những suy nghĩ, niềm tin và hành động của người khác có thể dẫn tới hoặc giúp ngăn ngừa bạo lực với phụ nữ như thế nào.
- Bạo lực bị ảnh hưởng bởi các yếu tố khác nhau ở tất cả các cấp độ, từ cá nhân, gia đình đến cộng đồng và do đó cần phải được giải quyết ở tất cả các cấp độ.

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 60 phút
2. Thẻ Hoạt động 7:
Thẻ 'Trung tâm'
Thẻ 'Gia đình và Bạn bè'
Thẻ 'Cộng đồng'
Thẻ 'Xã hội'



- Người điều phối có thể dùng Thẻ Trắng để bổ sung, thay thế nhân vật trong bộ thẻ này bằng các nhân vật quen thuộc hơn với các bạn, và phù hợp hơn với địa phương mình.
- 3.** Người điều phối tạo 4 vòng tròn đồng tâm trên sàn bằng băng dính hoặc phấn.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Giải thích cho các bạn: “Trong hoạt động này, mỗi người sẽ đóng các vai trò, vị trí khác nhau trong cộng đồng để tìm hiểu cách mà mỗi người tác động tới tình trạng bạo lực quanh mình.”

Phát thẻ nhân vật cho các bạn, mỗi bạn 1 thẻ. Các bạn có thể đọc trước thẻ của mình, nhưng không được cho người khác xem.

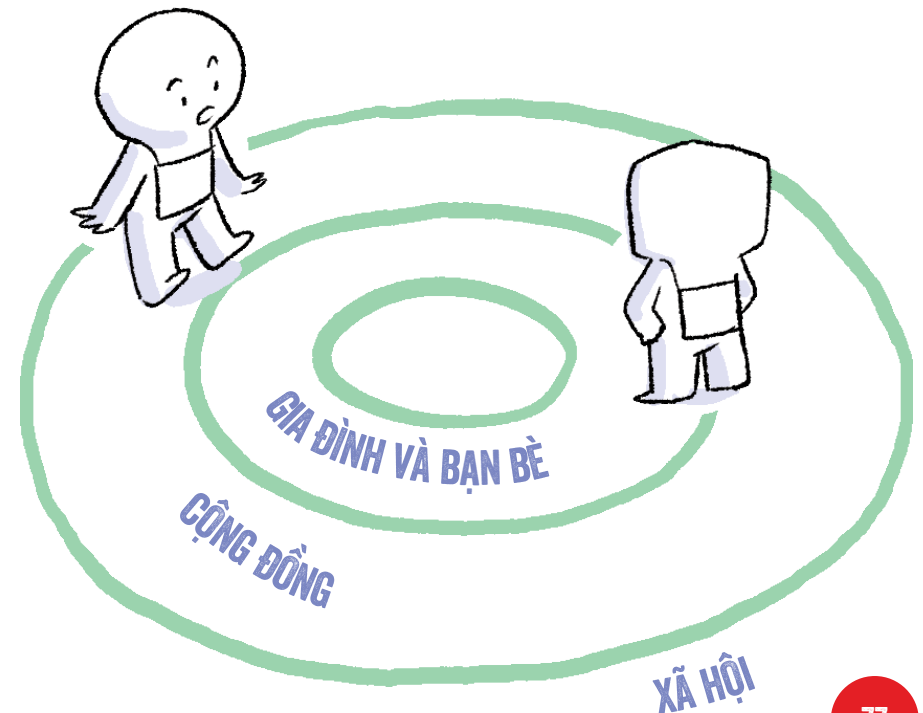
Mời 2 bạn cầm thẻ số 1 và số 2 đứng vào tâm vòng tròn.

Người điều phối nói với mọi người: “Cặp đôi này tên là Bình và An – họ là nhân vật chính của hoạt động này. Xin mời 2 bạn tự giới thiệu về mình và đọc Câu số 1 trên thẻ của mình.”

BƯỚC 2

Sau khi Bình và An giới thiệu về mình, yêu cầu các bạn khác đứng vào vòng tròn ghi trên thẻ của mình. ‘Gia đình và Bạn bè’ là vòng tròn ngay cạnh Bình và An, tiếp theo là ‘Cộng đồng’, ngoài cùng là ‘Xã hội’.

1. Vòng tròn ‘Gia đình và Bạn bè’: Thẻ số 3 - 9
2. Vòng tròn ‘Cộng đồng’: Thẻ số 10 - 17
3. Vòng tròn ‘Xã hội’: Thẻ 18 - 22



BƯỚC 3

Người điều phối hô 1 con số. Người có tấm thẻ ghi số đó tự giới thiệu về nhân vật mình đóng vai. Sau đó, đọc Câu số 1 trên thẻ của mình. Khi đọc, hãy nhìn về Bình và An vì họ là nhân vật trung tâm trong câu chuyện. Người điều phối tiếp tục hô các con số khác theo thứ tự từ nhỏ tới lớn, cho đến hết.

BƯỚC 4

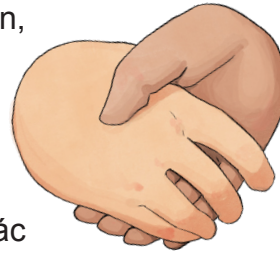
Các bạn đứng nguyên tại chỗ. Người điều phối nêu các câu hỏi thảo luận sau:

1. Vòng tròn nào ảnh hưởng đến Bình và An nhiều nhất? Vì sao?
2. Có vòng tròn nào không ảnh hưởng tới Bình và An không? Vì sao có? Vì sao không?

BƯỚC 5

Người điều phối giải thích với các bạn:

Con người chịu ảnh hưởng từ các sự kiện và mọi người xung quanh, dù có nhận ra điều đó hay không. Con người thường chịu ảnh hưởng nhiều nhất từ những người thân nhất của mình.



Ví dụ: người trong gia đình. Những người này có ảnh hưởng tới chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Thậm chí những người trong cộng đồng, mà chúng ta không thân thiết cũng có thể ảnh hưởng tới suy nghĩ và hành động của chúng ta.

Xã hội thông qua truyền thông, luật pháp, công ước quốc tế... đều ảnh hưởng đến chúng ta, dù không trực tiếp hoặc ngay lập tức.

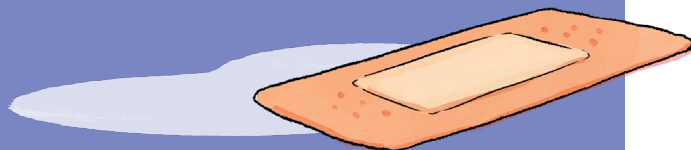
Xung quanh chúng ta là các vòng tròn ảnh hưởng - gia đình, bạn bè, cộng đồng và xã hội. Tất cả những vòng tròn này đều có thể tác động đến cách chúng ta suy nghĩ và hành động.

BƯỚC 6

Người điều phối thông báo: “Chúng ta tiếp tục hoạt động. Lần này khi tôi đọc đến số của ai, người đó sẽ đọc Câu thứ 2 trên thẻ.” Bắt đầu đọc từ số lớn nhất tới số nhỏ nhất, kết thúc bằng Bình và An.

Đặt các câu hỏi thảo luận:

1. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu nhiều người hiểu về lợi ích của mối quan hệ không bạo lực?
2. Có ai có vai trò lớn hơn người khác trong việc phòng/chống bạo lực xảy ra với An không?
3. Các cách để phòng/chống bạo lực là gì?



BÀI HỌC RÚT RA

Hoạt động này cho thấy tầm quan trọng của việc xem xét các vòng tròn ảnh hưởng để xây dựng chiến lược phòng ngừa bạo lực.

Mỗi vòng tròn ảnh hưởng - gia đình và bạn bè, cộng đồng và xã hội đều có thể tác động đến sự an toàn và quyền lợi hợp pháp của chúng ta.

Điều này giúp chúng ta nhận ra vai trò và trách nhiệm của mỗi người trong việc chấm dứt bạo lực.

GHI CHÚ



Nên thực hiện hoạt động này sau hoạt động 1 và hoạt động 5, khi người tham gia đã được tập huấn về định kiến giới và các quan niệm sai lầm khác về bạo lực với phụ nữ, từ đó dễ nắm bắt được cách những quan niệm này ảnh hưởng đến tình trạng bạo lực xung quanh mình hơn.

HOẠT ĐỘNG 8 BẠN SẼ NÓI GÌ?



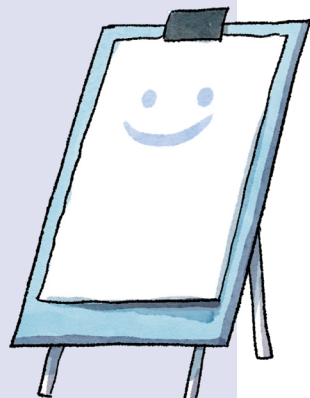


MỤC TIÊU

- Củng cố hiểu biết của chúng ta bình đẳng giới.
- Sử dụng những tình huống từ thực tế cuộc sống nhằm thúc đẩy những thảo luận sâu hơn về giới, bình đẳng giới và chấm dứt bạo lực với phụ nữ.

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện: 30 phút
2. Thẻ Hoạt động 8: Thẻ Tình huống. Photo mỗi bạn 1 thẻ.
3. Người điều phối có thể dùng Thẻ Trắng để bổ sung, thay thế các tình huống quen thuộc hơn với các bạn, và phù hợp hơn với địa phương mình.
4. Bảng / giấy A0
5. Bút



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

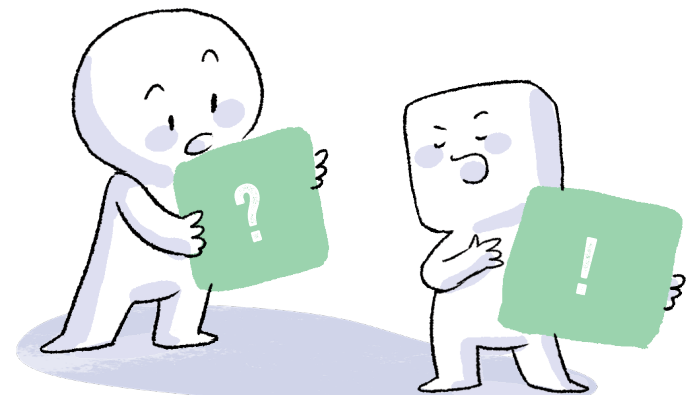
Người điều phối đưa cho mỗi bạn 1 tấm thẻ Tình huống. Trên mỗi tấm thẻ có 1 tình huống và câu hỏi khác nhau.

Người điều phối nói “Đi”, các bạn đi quanh phòng, cho các bạn khác xem thẻ của mình và hỏi bạn đó câu hỏi trong thẻ. Với mỗi người, bạn có 2 phút để vừa hỏi, vừa trả lời.

Trong lúc đó, người điều phối viết các câu hỏi trong bộ thẻ lên bảng.

BƯỚC 2

Sau 20 phút, hô “Dừng lại! Trở về chỗ ngồi!”. Người điều phối mời 1 người xung phong mô tả tấm thẻ của mình và những quan sát thú vị khi đi xung quanh phòng.



BÀI HỌC RÚT RA

Rất cần thiết để mọi người hiểu về giới, bình đẳng giới, và tầm quan trọng của việc chấm dứt bạo lực với phụ nữ.

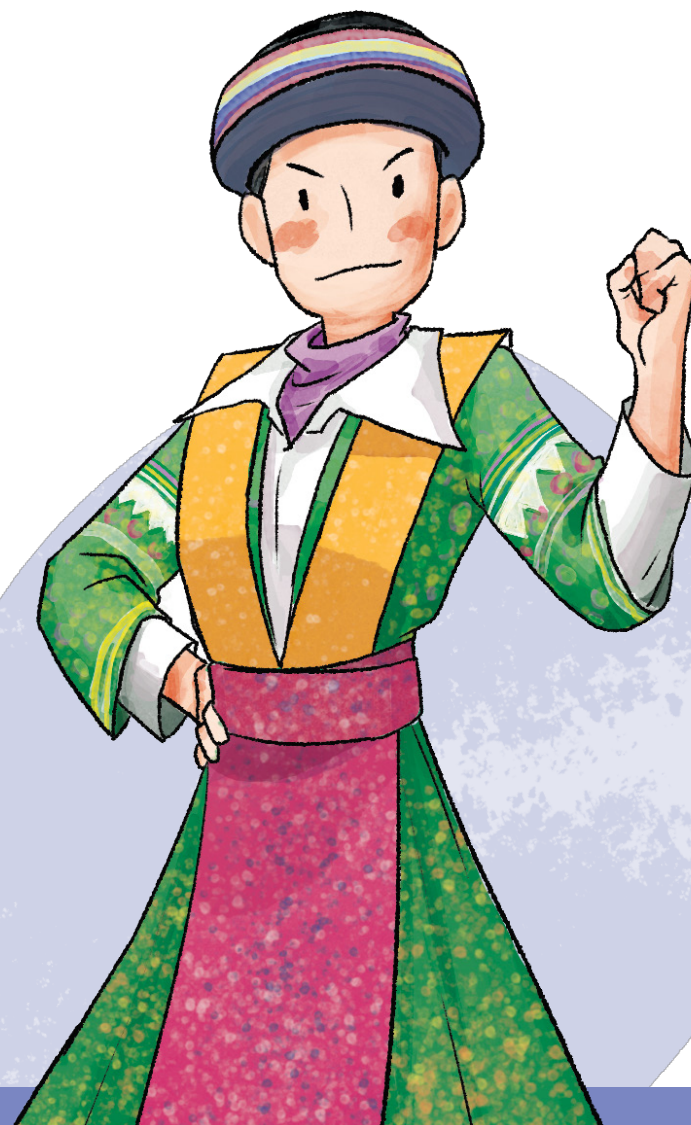
Đồng thời, cũng cần thiết để chúng ta cảm thấy thoải mái và an toàn khi nói chuyện về những vấn đề này với gia đình và bạn bè.

GHI CHÚ



Nên thực hiện hoạt động này sau hoạt động 1 và hoạt động 7, khi người tham gia đã được tập huấn về ảnh hưởng của định kiến giới và khả năng tác động của bản thân đến những người xung quanh, từ đó sẽ tham gia vào hoạt động một cách tích cực hơn.

HOẠT ĐỘNG 9 ĐỔI THOAI HIỆU QUẢ





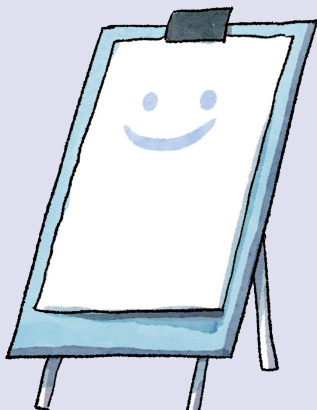
MỤC TIÊU

Hoạt động này giúp chúng ta:

- Hiểu tầm quan trọng của việc thể hiện và bảo vệ quan điểm, niềm tin của mình.
- Học cách dùng kỹ năng đối thoại hiệu quả để nói ra quan điểm và niềm tin của mình một cách thẳng thắn, tích cực và vẫn thể hiện sự tôn trọng tới người khác.

CHUẨN BỊ

1. Thời gian thực hiện:
90 phút
2. Bảng / giấy A0
3. Bút



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

GIỚI THIỆU TÊN HOẠT ĐỘNG VÀ MỤC TIÊU

BƯỚC 1

Người điều phối giải thích cho các bạn: "Trong cuộc sống, có những lúc chúng ta cảm thấy yếu đuối và nhỏ bé, chưa thể nói ra quan điểm hay niềm tin của mình. Điều này có thể xảy ra trong tình yêu, giữa con và cha mẹ, giữa học sinh và thầy/cô, giữa bạn bè hoặc trong cộng đồng chúng ta sống. Đôi khi việc bảo vệ cho những điều mình tin là đúng thật khó khăn, nhưng việc này là rất quan trọng!"

Trong hoạt động này, chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách chia sẻ với nhau về những lúc chúng ta 'im lặng', những lúc chúng ta chưa thể nói ra những điều mình muốn nói."

Viết lên bảng những câu hỏi sau:

1. Chuyện gì đã xảy ra?
2. Có những ai tham gia vào câu chuyện này?
3. Kết quả của câu chuyện khác những gì bạn mong muốn như thế nào?
4. Bạn cảm thấy thế nào?

BƯỚC 2

Chia các bạn thành nhóm nhỏ (tối đa 4 người). Thông báo: "Hôm nay các bạn sẽ chia sẻ trong nhóm câu chuyện về 1 lần bạn chưa thể bảo vệ quan điểm và niềm tin của mình. Ví dụ:

- Xin phép cha mẹ được đi chơi đá bóng vào cuối tuần, nhưng cha mẹ muốn bạn ở nhà học.
- Thảo luận với thầy cô về việc cho điểm không công bằng.
- Từ chối khi bạn bè rủ hoặc ép uống rượu, hút thuốc.

Hãy dành 5 phút để nghĩ về câu chuyện mà bạn muốn chia sẻ. Sau 5 phút, chúng ta sẽ lần lượt chia sẻ câu chuyện với các thành viên trong nhóm. Khi kể câu chuyện của mình, các bạn hãy cố gắng trả lời các câu hỏi trên bảng. Mong mọi người lắng nghe với sự tôn trọng và cởi mở để cùng tạo ra một môi trường an toàn cho những chia sẻ."

BƯỚC 3

Sau 5 phút, các nhóm chia sẻ và lắng nghe câu chuyện của từng người. Đi quanh phòng để chắc chắn rằng mọi người đều tham gia và lắng nghe với sự tôn trọng.

Cho mỗi nhóm 10-15 phút để mọi người trong nhóm đều được chia sẻ câu chuyện của mình.

BƯỚC 4

Hết thời gian thảo luận nhóm, người điều phối nói: "Dừng lại" và "Cảm ơn mọi người đã chia sẻ câu chuyện của mình. Đôi khi thật khó khăn khi gọi nhớ lại những chuyện đã khiến chúng ta thấy buồn và thất vọng.

Với hoạt động tiếp theo, hãy cùng nhau viết lại các câu chuyện đó. Chúng ta sẽ học cách nói ra quan điểm, niềm tin của mình một cách tích cực, thẳng thắn và vẫn thể hiện sự tôn trọng tới người khác."

Viết lên bảng các từ khoá: Đối thoại hiệu quả, Lắng nghe chân thành, Giao tiếp thẳng thắn, Tìm giải pháp chung.

Và giải thích với các bạn 3 bước 'Đối thoại hiệu quả':

1. LẮNG NGHE CHÂN THÀNH

Dành thời gian lắng nghe chân thành, tập trung để hiểu quan điểm và mong muốn của người khác.

2. GIAO TIẾP THẲNG THẮN

Nói ra quan điểm và mong muốn của mình một cách thẳng thắn, rõ ràng và tích cực. Có thể dùng ví dụ và lập luận logic để chứng minh và bảo vệ quan điểm của mình.

3. TÌM GIẢI PHÁP

Thảo luận để cùng tìm ra các ý tưởng, giải pháp mới đáp ứng được mong muốn của mình và người khác.

LƯU Ý:

Trong một số trường hợp, có thể chưa thể đạt được sự đồng ý hoặc tìm được giải pháp chung. Nhưng điều quan trọng là hai bên đã có cơ hội thể hiện ý kiến và niềm tin của mình một cách thẳng thắn, cũng như có cơ hội hiểu nhau và tôn trọng quan điểm, mong muốn của nhau hơn.

Thành viên trong mỗi nhóm thảo luận và chọn 1 trong các câu chuyện đã được chia sẻ. Sau đó, viết lại tình huống, trong đó nhân vật sẽ thực hiện 3 bước ‘Đối thoại hiệu quả’ trên. Mỗi nhóm có 15 phút thảo luận. Sau đó, các thành viên trong nhóm sẽ cùng đứng lên và đóng vai để diễn lại tình huống cho mọi người xem.”

Trong lúc các nhóm thảo luận, người điều phối đi quanh phòng, khuyến khích và trợ giúp nếu cần.

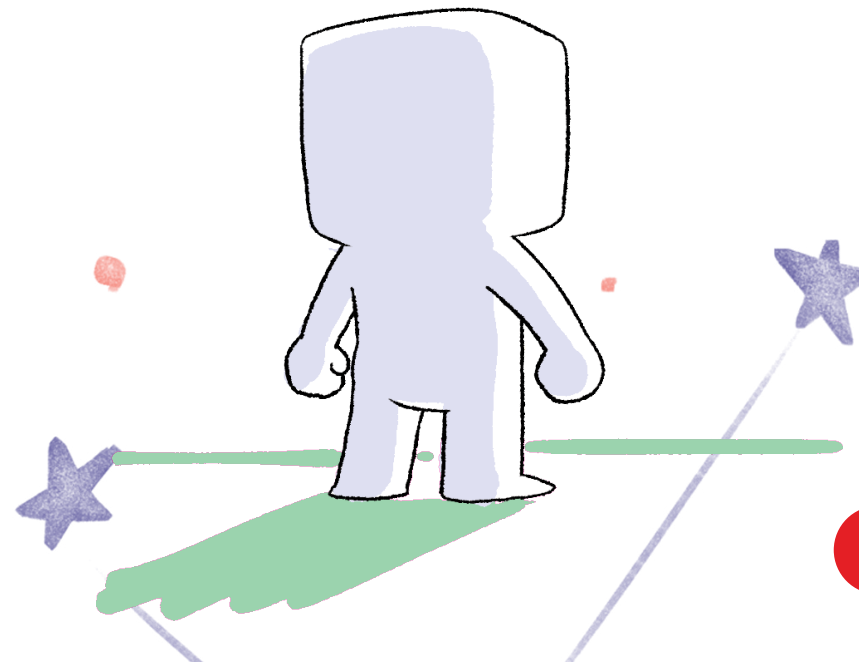
BƯỚC 5

Hết 15 phút, người điều phối nói “Dừng lại” và yêu cầu các nhóm lần lượt lên diễn lại tình huống của nhóm mình.

Sau mỗi phần diễn, khuyến khích những các bạn khác đặt câu hỏi hoặc nêu ý kiến.

Khi các nhóm đã diễn xong, tóm tắt hoạt động bằng cách hỏi những câu hỏi sau:

1. Trong những câu chuyện vừa rồi, có những ví dụ nào về ‘lắng nghe chân thành’, về ‘giao tiếp thẳng thắn’ và ‘tìm giải pháp chung’?
2. Cuối câu chuyện, các nhân vật đã hiểu và tôn trọng nhau hơn như thế nào?
3. Tại sao ‘lắng nghe chân thành’, ‘giao tiếp thẳng thắn’ và ‘tìm giải pháp chung’ là những kỹ năng quan trọng cần phải học? Bạn sẽ sử dụng những kỹ năng này như thế nào trong cuộc sống của mình?



BÀI HỌC RÚT RA

Trong cuộc sống, chúng ta có nhiều mối quan hệ khác nhau. Nhưng không phải tất cả các mối quan hệ đều bình đẳng về quyền lực. Ví dụ, cha mẹ, thầy cô thường có nhiều quyền lực hơn trẻ em.

Mối quan hệ tốt cần dựa trên nền tảng tôn trọng lẫn nhau và đối thoại hiệu quả. Khi một người không được lắng nghe, nhất là khi liên quan đến sự an toàn hay quyền cơ bản của họ, thì có thể dẫn đến mất cân bằng quyền lực.

Hoạt động này cho chúng ta thấy các ví dụ về việc nói ra quan điểm, niềm tin của mình một cách tích cực, thẳng thắn và vẫn thể hiện sự tôn trọng tới người khác. Qua hoạt động này, chúng ta cũng học được cách áp dụng kỹ năng đối thoại hiệu quả trong các mối quan hệ khác nhau trong cuộc sống.

GHI CHÚ



Hoạt động này sẽ kết hợp tốt cùng hoạt động 2, sau khi người tham gia được củng cố về lòng tự tin.

HOẠT ĐỘNG 10 TỔNG KẾT



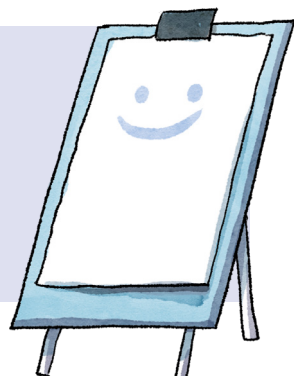


MỤC TIÊU

Hoạt động này thực hiện cuối buổi tập huấn, để các bạn chia sẻ về những gì đã học được và cảm nhận về buổi tập huấn.

CHUẨN BỊ

- Thời gian thực hiện: 30 phút



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

Các bạn ngồi thành vòng tròn và chia sẻ luân phiên với nhau về những câu hỏi sau, hoặc câu hỏi khác do người điều phối tự chuẩn bị:

KIẾN THỨC

- Bạn đã học được điều gì mới? Có thêm kỹ năng mới nào? Hay hiểu hơn về chủ đề nào?

THÁI ĐỘ

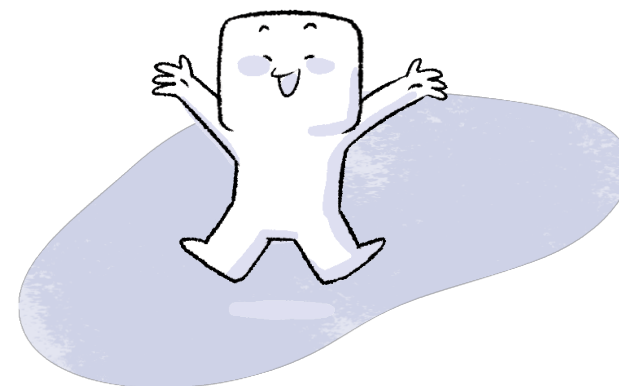
- Trong buổi tập huấn, có điều gì khiến bạn thấy thú vị, ngạc nhiên?
- So với trước đây, niềm tin / hiểu biết nào của bạn đã thay đổi?

HÀNH ĐỘNG

- Theo bạn, những kiến thức, kỹ năng mà bạn đã học trong buổi tập huấn này có quan trọng với bạn trong cuộc sống hàng ngày không? Như thế nào?
- Bạn sẽ áp dụng các kiến thức, kỹ năng đó trong cuộc sống ra sao?

NHẬN XÉT

- Hãy nêu những điểm tốt và những điểm nên cải thiện để tốt hơn của buổi tập huấn.



BÀI HỌC RÚT RA

Trong buổi tập huấn này, chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu về những khái niệm mới như: định kiến giới, bạo lực giới, quyền lực, bất bình đẳng... Chúng ta đã thảo luận về những ảnh hưởng tiêu cực, những thách thức và rào cản mà định kiến giới và bạo lực giới tạo ra cho mỗi cá nhân và cho xã hội, cũng như về cách chúng ta có thể thay đổi để tạo ra một môi trường bình đẳng và an toàn hơn cho tất cả mọi người.

Qua hoạt động thảo luận và chia sẻ, chúng ta đã xây dựng một không gian an toàn và tôn trọng, nơi mọi người có thể thể hiện quan điểm và trải nghiệm của mình mà không bị đánh giá hay phê phán. Chúng ta đã nghe những câu chuyện và trải nghiệm đáng quý từ nhau, nhận thức rõ hơn về những khía cạnh khác nhau của giới và tạo ra sự thấu hiểu và đồng cảm.

Quan trọng hơn, chúng ta đã học cách áp dụng những kỹ năng và những thông điệp từ buổi tập huấn này vào cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đã thấy tầm quan trọng của lòng tự tin, sử dụng đối thoại hiệu quả để nói ra quan điểm, niềm tin của mình một cách tích cực, thẳng thắn và vẫn thể hiện sự tôn trọng tới người khác.

Mong rằng những kiến thức và kỹ năng đã học được trong buổi tập huấn này sẽ giúp chúng ta xây dựng một xã hội mà giới không còn là rào cản, mà là nguồn cảm hứng và sức mạnh cho sự đa dạng và sự tiến bộ.

BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

ĐỊNH KIẾN GIỚI

Định kiến giới là những quan niệm sai lầm về đặc điểm, tính cách, vai trò và năng lực của nam giới và nữ giới.

BÌNH ĐẲNG GIỚI

Sự đối xử bình đẳng đối với nữ và nam trong mọi lĩnh vực đời sống.

Bình đẳng giới không có nghĩa là nam và nữ là như nhau, không có sự khác biệt nào. Mà có nghĩa rằng nam và nữ có giá trị như nhau và cần được trao cho những cơ hội bình đẳng.

QUYỀN LỰC

Quyền lực có thể được dùng theo cách tích cực hoặc tiêu cực. Tích cực là khi quyền lực được sử dụng để làm môi trường xung quanh trở nên tốt đẹp hơn. Tiêu cực là khi quyền lực được sử dụng để kiểm soát, gây hại tới người khác.

Bất bình đẳng giới có quan hệ chặt chẽ với mất cân bằng quyền lực giữa nam và nữ.

SỰ KỶ THỊ

Việc một người hoặc một nhóm người đối xử tiêu cực, lạm dụng với một người hoặc một nhóm khác do khác biệt về hoàn cảnh, giai cấp, hoặc tính cách. Sự kỳ thị thường dựa trên những quan niệm và định kiến có hại.

PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Đối xử một cách không công bằng, khác biệt hoặc thiên vị đối với một người hoặc một nhóm người dựa trên các đặc điểm như sắc tộc, giai cấp, giới tính, tuổi tác, tôn giáo, tình trạng khuyết tật, dân tộc hoặc xu hướng tính dục.

BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI

Bất kỳ hành động bạo lực nhằm vào một người dựa trên cơ sở giới tính của người đó

BẠO LỰC VỚI PHỤ NỮ

Bất kỳ hành động bạo lực trên cơ sở giới nhằm vào phụ nữ và gây hại hoặc tổn thương cho phụ nữ.

GIỚI THIỆU



VỀ TỔ CHỨC PLAN INTERNATIONAL VIỆT NAM

Plan International là tổ chức quốc tế, phi chính phủ, phi lợi nhuận, phi tôn giáo hoạt động tại hơn 75 quốc gia trên thế giới trong lĩnh vực quyền trẻ em, đặc biệt là trẻ em gái với mục đích xóa bỏ đói nghèo và vì sự phát triển toàn diện của các em.

Tại Việt Nam, Plan International bắt đầu hoạt động từ năm 1993. Sứ mệnh của Plan International là hỗ trợ trẻ em, thanh niên và đặc biệt là trẻ em gái vị thành niên được sinh ra, lớn lên khỏe mạnh và cả về thể chất lẫn tinh thần, giúp các em có thể chủ động quyết định tương lai của chính mình. Plan international tin tưởng rằng trẻ em gái có khả năng thay đổi thế giới. Hợp tác chặt chẽ với cộng đồng, phối hợp hiệu quả với các tổ chức và cơ quan chính quyền các cấp là phương châm hành động của chúng tôi. Trong 5 năm từ năm 2021 đến 2025, mục tiêu của Plan International là hỗ trợ cho 2 triệu trẻ em gái tại Việt Nam được học tập, lãnh đạo, quyết định và phát triển toàn diện.

VỀ BAN THAM VẤN THANH NIÊN

Mô hình Ban tham vấn Thanh niên cấp Quốc gia được thành lập và quản lý bởi tổ chức Plan International Việt Nam, đảm bảo tính đại diện của thanh niên với thành viên đến từ nhiều tỉnh thành, dân tộc.

Vai trò của Ban tham vấn Thanh niên bao gồm tham vấn cho Plan về các chương trình, dự án, chiến dịch; đại diện cho tổ chức cũng như thanh niên chia sẻ thông điệp bình đẳng giới; tiên phong tạo nên sự thay đổi tại cộng đồng của mình.

MỤC LỤC

Lời mở đầu		3
PHẦN 1. BỘ 10 TRÒ CHƠI KHỞI ĐỘNG		
Bảng phân loại Trò chơi		5
Hướng dẫn tổ chức Trò chơi		6
Trò chơi 1	Đếm số chẵn lẻ	8
Trò chơi 2	Đoán đồ vật	10
Trò chơi 3	Nói chữ	12
Trò chơi 4	Chỉ xuôi - Nói ngược	14
Trò chơi 5	Thế giới ngược	16
Trò chơi 6	Trời - Đất - Biển	18
Trò chơi 7	Cuộc đua Bong bóng	20
Trò chơi 8	Tam sao - Thất bản	22
Trò chơi 9	Tên ai - Tên ai	24
Trò chơi 10	Đi tìm một nửa	26

PHẦN 2: BỘ 10 HOẠT ĐỘNG

LỒNG GHÉP THÔNG điệp BÌNH ĐẲNG GIỚI

Hướng dẫn tổ chức Hoạt động	29	
Gợi ý chương trình tập huấn 1 ngày	31	
Bảng phân loại Hoạt động	34	
Hoạt động 1	Hộp giới tính	37
Hoạt động 2	Chân dung tự họa	44
Hoạt động 3	Một hành tinh mới	50
Hoạt động 4	Bước chân Quyền lực	57
Hoạt động 5	Đi tìm sự thật	64
Hoạt động 6	Các dạng bạo lực	69
Hoạt động 7	Vòng tròn ảnh hưởng	74
Hoạt động 8	Bạn sẽ nói gì?	81
Hoạt động 9	Đối thoại hiệu quả	85
Hoạt động 10	Tổng kết	93
Bảng chú giải thuật ngữ	97	
Giới thiệu	99	
Tài liệu tham khảo	103	

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Những người tạo nên sự thay đổi - Cẩm nang Thanh niên tiên phong xóa bỏ bạo lực với Phụ nữ và thúc đẩy Bình đẳng giới - United Nations & Hội liên hiệp Thanh niên Việt Nam

Tài liệu:

Những người tạo nên sự thay đổi bằng link hoặc mã QR sau:

<https://bit.ly/3C2jxbu>



Bộ tài liệu Thủ lĩnh của sự thay đổi - Plan International Việt Nam & Vụ Bình đẳng giới - Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội

Tài liệu:

Thủ lĩnh của sự thay đổi bằng link hoặc mã QR sau:

<https://bit.ly/43GygES>



