



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING
CỤC NHÀ GIÁO VÀ CÁN BỘ QUẢN LÝ GIÁO DỤC
DEPARTMENT OF TEACHERS AND EDUCATION ADMINISTRATORS



TÀI LIỆU TẬP HUẤN

GIÁO DỤC GIỚI TÍNH - TÌNH DỤC TOÀN DIỆN
VÀ KỸ NĂNG SỐNG TRONG TRƯỜNG HỌC

(Tài liệu được xây dựng và sử dụng trong khuôn khổ dự án VNM10P04)

TÀI LIỆU TẬP HUẤN

GIÁO DỤC GIỚI TÍNH - TÌNH DỤC TOÀN DIỆN VÀ KỸ NĂNG SỐNG TRONG TRƯỜNG HỌC

(Tài liệu được xây dựng và sử dụng trong khuôn khổ dự án VNM10P04)

LỜI NÓI ĐẦU

Hiện nay, giáo dục giới tính trở thành một phần không thể thiếu của một nền giáo dục có chất lượng. Học sinh cần được trang bị những kiến thức về giới tính và tình dục toàn diện để giúp cho các em bước đầu hiểu về giới tính và biết cách tự bảo vệ.

Việc thiếu sự chuẩn bị kỹ càng không chỉ khiến các em dễ bị tổn thương trước hiện tượng bóc lột và các hậu quả tiêu cực khác, mà còn cho thấy sự thất bại của những người có trách nhiệm trong xã hội khi đã không hoàn thành được nghĩa vụ của mình đối với cả một thế hệ. Nếu chúng ta không đáp ứng lời kêu gọi của giới trẻ về một nền giáo dục giới tính toàn diện có chất lượng, chúng ta sẽ không thể đạt được các Mục tiêu phát triển bền vững đã được đặt ra đến năm 2030, cũng như thực hiện cam kết không bỏ ai lại phía sau.

Tháng 7/2022, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) phối hợp với Quỹ Dân số Liên Hợp Quốc (UNFPA) và Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa của Liên Hợp Quốc (UNESCO) tổ chức thành công khóa tập huấn cho 30 giảng viên Quốc gia về “Giáo dục giới tính, tình dục toàn diện và kỹ năng sống trong trường học”.

Đồng thời, với sự hỗ trợ kinh phí của UNFPA, Bộ GDĐT đã tổng hợp, biên soạn tài liệu tập huấn và hy vọng rằng các nhà quản lý giáo dục, các giáo viên sẽ sử dụng cuốn tài liệu này để giúp học sinh được đảm bảo các quyền của giới trẻ đối với giáo dục, sức khỏe và phúc lợi, cũng như hình thành một cộng đồng hòa nhập và bình đẳng giới.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Bài mở đầu	9
Bài 1: Tính dục	15
Bài 2: Các thành tố chính của giáo dục giới tính và tình dục toàn diện	29
Bài 3: Quyền con người, các giá trị phổ quát và cá nhân	37
Bài 4: Giới tính và giới, sự khác nhau là gì?	45
Bài 5: Quyền lực	51
Bài 6: Chuẩn mực giới, khuôn mẫu giới	63
Bài 7: Em trai, em gái hoặc em khác, giới thiệu về bản dạng giới	69
Bài 8: Bạo lực trên cơ sở giới	79
Bài 9: Tìm kiếm sự đồng thuận	117
Bài 10: Vai trò của GV trong GDGTTDTD	131
Bài 11: Phương pháp GDGTTDTD	145
Bài 12: Xu hướng tính dục, hành vi tình dục	177
Bài 13: Một số kỹ năng sống cơ bản	197
Bài 14: Sinh sản	233
Bài 15: Ôn tập	275
Bài 16: Lớp học hòa nhập	313
Bài 17: Hướng dẫn cách trả lời về GDGTTDTD	321
Bài 18: Thảo luận về hoạt động thực hành giảng dạy	335

BÀI MỞ ĐẦU



I. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ KHÓA TẬP HUẤN



THÔNG TIN DÀNH CHO GIẢNG VIÊN



Mục đích: Giới thiệu các giảng viên cho các học viên, giới thiệu chương trình tập huấn, mục đích và mục tiêu của khóa tập huấn



Mục tiêu: Kết thúc phần này, học viên sẽ:

- Nắm được chương trình tập huấn
- Hiểu về mục tiêu của khóa tập huấn



Thời gian: 15 phút



Tài liệu: Giấy A0, bút viết bảng, đất sét dính Blutak hoặc băng dính giấy, kéo và giấy A4



Chuẩn bị:

- Thông báo cho giảng viên rằng họ sẽ tự giới thiệu bản thân và những thông tin họ cần giới thiệu bản thân là gì. Xem bước 2
- Photo chương trình tập huấn cho tất cả học viên
- Photo mục tiêu giảng dạy cho tất cả học viên



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Chào mừng tất cả học viên tham dự khóa tập huấn cho Giảng viên Quốc gia về Giáo dục Giới tính, Tình dục toàn diện và Kỹ năng sống. Thể hiện sự hào hứng về khóa tập huấn.
2. Nói với các học viên rằng giảng viên sẽ giới thiệu về bản thân họ trước để học viên biết về trình độ chuyên môn của họ. Chia sẻ thông tin cá nhân và chuyên môn liên quan hoặc được học viên quan tâm.

Ví dụ:

- Bạn đến từ đâu
- Bằng cấp đại học
- Kinh nghiệm về giảng dạy và điều hành chương trình giáo dục giới tính, tình dục toàn diện
- Những kinh nghiệm liên quan khác
- Những thông tin cá nhân mà bạn không ngại chia sẻ mà khiến học viên thấy tò mò hoặc điều gì đó đặc biệt về bạn.

3. Đề nghị học viên nhìn vào chương trình tập huấn. Giới thiệu chung về chương trình tập huấn bằng cách giải thích các nội dung khác nhau của tập huấn.

Ví dụ:

- Giới thiệu chương trình tập huấn (Bắt đầu với phần giới thiệu)
- Giới thiệu về tính dục và giáo dục giới tính, tình dục toàn diện.
- Giới thiệu nội dung về quyền, giá trị và giới và bài giảng về bạo lực trên cơ sở giới. Các bài giảng này là nền tảng về giáo dục tính dục dựa trên giới và quyền.
- Giới thiệu nội dung về giảng dạy và học tập CSE, mối quan hệ và hành vi tình dục, kỹ năng sống trong các mối quan hệ, các vấn đề về sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục.
- Thực hành giảng dạy sẽ diễn ra trong 3 ngày.

(Hỏi học viên nếu họ có câu hỏi nào về chương trình tập huấn không?).

4. Yêu cầu học viên lấy mục tiêu học tập của khóa tập huấn trong tập tài liệu phát tay. Yêu cầu 1 học viên đọc mục tiêu đầu tiên. 1 học viên khác tiếp tục đọc mục tiêu 2, 1 học viên khác tiếp tục đọc mục tiêu 3 và tương tự cho đến hết.

(Hỏi nếu học viên có bất kì câu hỏi nào về mục tiêu học tập?).

5. Nhắc đến các nội dung sau:

Tập huấn sẽ sử dụng phương pháp có sự tham gia và có sự tương tác. Điều đó có nghĩa rằng chúng ta sẽ nói, chia sẻ, thảo luận, đồng ý hoặc không đồng ý và tương tự.

Chúng tôi kì vọng rằng tất cả các bạn sẽ là những **người tham gia tích cực**.


Một phần quan trọng trong học tập mà bạn sẽ có được từ tập huấn này đó là quan sát và lưu ý loại hoạt động tập huấn mà chúng tôi sử dụng và chúng tôi điều hành các hoạt động đó như thế nào. Bạn sẽ học được cách điều phối và sử dụng các phương pháp có sự tham gia và có tương tác từ việc quan sát chúng tôi tổ chức hoạt động.

Khi quan sát hãy nghĩ đến:

- Điều gì chúng tôi đang làm tốt?
- Điều gì chúng tôi làm chưa tốt?
- Các phương pháp chúng tôi đang sử dụng là gì?
- Bạn trải nghiệm khóa tập huấn như một học viên như thế nào? Điều gì khiến bạn tham gia vào hoạt động? Suy nghĩ? Học hỏi? Điều đó có thú vị không? Thời gian trôi qua nhanh hay chậm?
- Có cấu phần nào chia sẻ chủ đề mà bạn biết bằng phương pháp khác và mới mẻ? Bạn nghĩ gì về phương pháp đó?


Cuối cùng, thể hiện sự hào hứng của bạn khi điều hành tập huấn cùng các học viên và lưu ý rằng giảng viên mong chờ những chia sẻ thẳng thắn, thành thật để giảng viên có thể cải thiện tập huấn. Chúng tôi hi vọng rằng khóa tập huấn sẽ là quá trình hợp tác 2 chiều.

II. GIỚI THIỆU NGƯỜI THAM GIA

 **Mục đích:** Để tất cả các học viên giới thiệu về bản thân và bắt đầu tạo môi trường thân thiện, cởi mở cho khóa tập huấn.

 **Mục tiêu:** Kết thúc phần này, học viên sẽ:

- Bắt đầu biết về các học viên khác
- Cảm thấy thoải mái hơn với các học viên khác

 **Thời gian:** 45 phút, tùy vào số lượng học viên

 **Tài liệu:** Không có

 **Chuẩn bị:** Không có



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Các học viên ghép cặp với 1 người mà họ không biết. Nếu lẻ số học viên, yêu cầu 1 giảng viên bắt cặp với học viên đó. Yêu cầu các nhóm ngồi cạnh nhau và họ có thể nói chuyện với nhau trong vài phút.
2. Nói với học viên rằng họ nên làm quen với người ghép cặp. Họ cần phải tìm hiểu đủ thông tin về người ghép cặp để có thể giới thiệu họ trước cả nhóm. Những thông tin cần tìm hiểu:
 - Họ là ai?
 - Công việc của họ là gì và kinh nghiệm liên quan đến giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là gì?
 - Một điều đặc biệt về họ?

Viết những điều này vào 1 tờ giấy.

Giải thích rằng một trong số họ sẽ đặt câu hỏi và lắng nghe trước. Sau 3 phút, họ sẽ đổi vai trò.

Lắng nghe một cách cẩn thận là một kỹ năng điều hành, nói với học viên rằng họ không ghi chép, mà chỉ tập trung vào lắng nghe người bạn ghép cặp của họ một cách chăm chú.

3. Sau 3 phút, yêu cầu các nhóm đổi vai trò. Sau 3 phút nữa, thông báo hết giờ.
4. Yêu cầu các nhóm nhỏ trở về nhóm lớn, ngồi thành 1 vòng tròn cùng với cặp của họ và lần lượt giới thiệu bạn của họ. Giới hạn thời gian giới thiệu cho mỗi người là 1 phút.

Hỏi về kinh nghiệm về giáo dục giới tính, tình dục toàn diện của họ, nếu họ không nhắc đến.
5. Cảm ơn các nhóm sau khi tất cả họ đã giới thiệu xong bạn ghép cặp. Khuyến khích họ tiếp tục tìm hiểu về nhau, đặc biệt những người mà họ chưa từng gặp.

III. THIẾT LẬP QUY TẮC NHÓM

 **Mục đích:** Mục đích của các hoạt động là:

- Thành lập tổ chức một bộ các hành vi kì vọng phổ biến
- Mời người tham gia phát triển một “hợp đồng” nâng cao kinh nghiệm học tập và xây dựng ý thức cộng đồng
- Khuyến khích thể hiện lo ngại có thể làm cản trở việc học tập và xây dựng những hướng dẫn giúp giảm bớt lo ngại đó.

- Xây dựng kết nối giữa người tham gia để nhận ra cảm xúc được chia sẻ
- Xây dựng ý thức làm chủ trải nghiệm học tập



Thời gian: (10 - 15) phút



Tài liệu: Giấy A0 flipchart có đề tiêu đề “Quy định lớp học”, bút viết bảng, đất sét dính Blu Tak hoặc băng dính giấy và kéo



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giải thích cho học viên về việc xây dựng quy định lớp học để tạo nên một môi trường thuận lợi cho việc học tập và tham gia nhất. Vì vậy, trước khi bắt đầu tập huấn, chúng ta hãy cùng suy nghĩ và xây dựng những quy định về quy tắc ứng xử trong suốt khóa tập huấn.
2. Trên bảng “Quy tắc lớp học”, yêu cầu các nhóm xây dựng ý tưởng và gợi ý điều gì khuyến khích việc học tập trong quá trình tập huấn.
3. Ghi lại những ý tưởng lên bảng:

Ví dụ về Quy tắc lớp học:

- Không nói chuyện riêng. Chỉ 1 người nói trong 1 thời điểm
- Tôn trọng sự khác biệt về quan điểm/ Tôn trọng người khác
- Lắng nghe người khác.
- Tắt điện thoại, máy tính bảng, máy tính hoặc để chế độ im lặng trong quá trình tập huấn
- Có quyền bỏ qua, không phải trả lời câu hỏi nếu cảm thấy không thoải mái
- Đúng giờ
- Chia sẻ ý kiến, cảm xúc của bản thân, không phải của người khác
- Thể hiện bản thân một cách trung thực
- Giữ thông tin cá nhân được chia sẻ trong tập huấn, đảm bảo tính bảo mật

IV. SUY NGẪM VỀ TÍNH DỤC (HOẠT ĐỘNG LÀM QUEN)



Mục đích: Để giúp học viên bắt đầu làm quen với nhau, cảm thấy thư giãn và hứng thú với lớp học, và bắt đầu tạo ra một môi trường thân thiện, cởi mở cho hoạt động tập huấn.



Mục tiêu: Đến cuối phiên, học viên:

- Nhớ lại và suy ngẫm về các trải nghiệm, suy nghĩ và cảm xúc của mình về tình dục, tính dục và giáo dục giới tính và tình dục.
- Có thể nói chuyện về tình dục, tính dục và giáo dục giới tính và tình dục với các học viên khác.
- Bắt đầu làm quen với nhau, tìm kiếm những điểm chung cũng như những điểm thú vị của nhau.
- Bắt đầu cảm thấy thoải mái với nhau.



Thời gian: 30 phút



Học liệu: Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính hoặc keo dán tường như Blu-Tack

Chuẩn bị:

- Viết các câu hỏi trên giấy flipchart và gập giấy lại sao cho có thể mở ra từng câu một, hoặc đưa lên Powerpoint, mỗi câu 1 slide.

Lưu ý đối với giảng viên: Các học viên sẽ quan sát được sự nhiệt tình và năng lượng của bạn, do đó bạn cần thể hiện sự hăng hái khi điều phối hoạt động.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Nói với các học viên rằng chúng ta sẽ bắt đầu làm quen với nhau bằng cách suy nghĩ về chủ đề chính của khóa tập huấn, tình dục, tính dục và giáo dục giới tính và tình dục. Trước hết, yêu cầu học viên viết những suy nghĩ và cảm xúc của mình về chủ đề trên vào sổ tay trong vòng 2 phút; sau đó tìm một người mà họ chưa quen biết và chia sẻ với nhau suy nghĩ của mình.
2. Yêu cầu các học viên mở sổ tay. Đọc câu hỏi đầu tiên, đồng thời mở trên giấy flipchart.
 - Hãy suy nghĩ về việc bạn từng học về tình dục và tính dục như thế nào. Bạn đã học như thế nào?
 - Suy nghĩ và cảm xúc của bạn về điều này? Tại sao?
3. Thông báo khi đã hết hai phút. Đề nghị học viên nhanh chóng tìm một người mà họ chưa quen biết và chia sẻ suy nghĩ của mình về cách thức họ từng học về tình dục và tính dục. Cả hai đều phải chia sẻ suy nghĩ của mình.
4. Sau 3 phút, yêu cầu học viên ngồi xuống mang theo sổ tay của mình. Mở và đọc câu hỏi thứ hai trên giấy flipchart.
 - Hãy suy nghĩ về quan hệ tình dục. Suy nghĩ và cảm xúc của bạn về điều này? Tại sao?
5. Thông báo khi đã hết hai phút. Đề nghị học viên tìm một người mà họ chưa quen biết và chia sẻ suy nghĩ của mình về tình dục.
6. Sau 3 phút, yêu cầu học viên ngồi xuống mang theo sổ tay của mình. Mở và đọc câu hỏi thứ ba trên giấy flipchart.
 - Hãy suy nghĩ về nói chuyện cởi mở về tình dục và tính dục.
 - Suy nghĩ và cảm xúc của bạn về điều này? Tại sao?
7. Thông báo khi đã hết hai phút. Đề nghị học viên tìm một người mới mà họ chưa quen biết và chia sẻ suy nghĩ của mình về việc nói chuyện cởi mở về tình dục và tính dục.
8. Tiếp tục tương tự với chủ đề sau:
 - Hãy suy nghĩ về tính dục trong độ tuổi thanh thiếu niên.
 - Suy nghĩ và cảm xúc của bạn về điều này? Tại sao?
9. Dừng lại khi thời gian còn 5 phút cho phiên này. Yêu cầu tất cả học viên tập trung chú ý trở lại và đặt các câu hỏi sau:
 - Bạn cảm thấy thế nào khi chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình về các chủ đề trên?
 - Bạn học được điều gì khi suy ngẫm và nói chuyện về các chủ đề này với người khác?
 - Tại sao các nhà giáo dục về tính dục cần phải suy ngẫm và nói chuyện một cách cởi mở về các chủ đề này?

TÀI LIỆU PHÁT TAY MỤC I:

MỤC TIÊU CỦA KHÓA TẬP HUẤN CHO GIÁNG VIÊN QUỐC GIA VỀ GIÁO DỤC GIỚI TÍNH, TÌNH DỤC TOÀN DIỆN VÀ KỸ NĂNG SỐNG TRONG TRƯỜNG HỌC

Kết thúc khóa tập huấn, học viên sẽ:

- Trình bày được những khái niệm cơ bản về quyền con người, giới, tính dục và hành vi tình dục, mối quan hệ giữa giới và tính dục và những vấn đề chính về sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục liên quan đến vị thành niên và thanh niên và sử dụng các phương pháp giảng dạy có tính tương tác.
- Xem xét lại những góc nhìn của họ đối với quyền con người, giới và tính dục và giáo dục tính dục, giới trong các bối cảnh văn hóa và xã hội như thế nào.
- Áp dụng những kiến thức và phương pháp tiếp cận mới để triển khai giáo dục kỹ năng sống, giới tính và tình dục toàn diện trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông.

Lưu ý về phương pháp tập huấn

Tập huấn sẽ sử dụng phương pháp có sự tham gia và có tính tương tác, điều đó có nghĩa các học viên sẽ cần tham gia vào các thảo luận, chia sẻ ý kiến, đồng ý hay không đồng ý và tương tự. Chúng tôi hi vọng rằng học viên sẽ là những người tham gia tích cực, chủ động.

Một phần quan trọng trong khóa tập huấn mà học viên có thể học được từ việc quan sát và chú ý đến các hoạt động tập huấn mà chúng ta tham gia và cách mà chúng tôi điều hành hoạt động. Để học hỏi cách điều hành hoạt động sử dụng phương pháp có sự tham gia và có tính tương tác từ cách mà chúng tôi điều hành, khi các học viên quan sát, hãy nghĩ đến:

- Điều gì chúng tôi đang làm tốt?
- Điều gì chúng tôi làm chưa tốt?
- Các phương pháp chúng tôi đang sử dụng là gì?
- Bạn trải nghiệm khóa tập huấn như một học viên như thế nào? Điều gì khiến bạn tham gia vào hoạt động? Suy nghĩ? Học hỏi? Điều đó có thú vị không? Thời gian trôi qua nhanh hay chậm?
- Có cấu phần nào chia sẻ chủ đề mà bạn biết bằng phương pháp khác và mới mẻ? Bạn nghĩ gì về phương pháp đó?

BÀI 1. TÍNH DỤC



I. NHẬN THỨC VỀ TÍNH DỤC CON NGƯỜI



THÔNG TIN DÀNH CHO GIẢNG VIÊN



Mục đích: Để mở rộng nhận thức của học viên về tính dục con người thông qua giới thiệu các hợp phần cấu thành tính dục và các chủ đề con của từng hợp phần.



Mục tiêu: Đến cuối phiên, học viên:

- Đưa ra định nghĩa về “tính dục con người”.
- Nêu tên 05 hợp phần của tính dục.
- Nêu tên 02 hoặc 03 chủ đề con của từng hợp phần.



Thời lượng yêu cầu: 60 phút



Học liệu: Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4.



Chuẩn bị:

- Viết hoặc đánh máy các từ sau lên giấy A4 với khổ chữ rất lớn:
 - o Sự phát triển của con người;
 - o Sự thân mật và các mối quan hệ;
 - o Sự ham muốn & hành vi tình dục;
 - o Sức khỏe tình dục;
 - o Bạo lực tình dục.
- Mỗi từ được viết trên từng tờ riêng.
- Trước khi bắt đầu phiên, dán 05 tờ giấy trên với tên gọi các hợp phần của tính dục lên tường sao cho cách nhau một khoảng vừa phải và để một khoảng trống rộng ở bên dưới mỗi tờ giấy.
- Viết hoặc đánh máy các từ sau lên giấy A4 với khổ chữ lớn:

Tán tình & quyến rũ; Khao khát động chạm; Mùi hương; Thị giác; Âm thanh; Vị giác; Động chạm & âu yếm; Hôn; Thủ dâm; Quan hệ tình dục; Khoái cảm tình dục & cực khoái; Suy nghĩ & mơ tưởng

tình dục; Mang thai & sinh đẻ; Bản dạng giới; Xu hướng tính dục; Dậy thì; Tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể; Mãn kinh & Tiền mãn kinh; Chăm sóc; Yêu thương; Chia sẻ suy nghĩ & cảm xúc; Dễ bị tổn thương; Tin tưởng; Cảm thấy hấp dẫn & ham muốn; Hẹn hò; Hôn nhân & cam kết trọn đời; Nuôi dạy con cái; Cường hiếp; Loạn luân; Lạm dụng tình dục trẻ em; Bạo lực đối với bạn đời; Quấy rối tình dục; Sử dụng tình dục để thao túng hoặc cưỡng ép; Bạo lực trên cơ sở giới; Tránh thai; Chăm sóc trước sinh; Phá thai; Các bệnh lây nhiễm, bao gồm STI & HIV; Vệ sinh tình dục; Kiểm tra vú & tinh hoàn; Xét nghiệm tế bào cổ tử cung; Vô sinh; Các vấn đề rối loạn chức năng tình dục.

Mỗi từ trên được viết trên từng tờ giấy riêng.

- Xáo trộn các tờ giấy trên và chia thành 07 tập (mỗi tập có từ 6 đến 7 từ). Tổng cộng có 43 tờ.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU & PHÂN BIỆT GIỮA TÌNH DỤC VÀ TÍNH DỤC (8 PHÚT)

1. Giới thiệu về chủ đề một cách vắn tắt, nói rằng trước khi chúng ta tìm hiểu về tính dục, chúng ta cần phải hiểu "tính dục" có nghĩa là gì. Trong phiên này, chúng ta sẽ thảo luận và tìm hiểu tính dục là gì và vai trò của tính dục trong cuộc sống của mỗi người.
2. Viết **Tình dục là gì?** và **Tính dục là gì?** trên giấy viết bảng flipchart. Yêu cầu các học viên trả lời các câu hỏi này và chỉ ra sự khác nhau giữa tình dục và tính dục (nếu có).

Lưu ý: Các học viên có thể có quan điểm khác nhau. Ví dụ, một số học viên có thể nghĩ rằng cả hai từ này đều có nghĩa là quan hệ tình dục, trong khi một số học viên khác cho rằng tính dục là một khái niệm mang tính rộng hơn.

3. Trên cơ sở câu trả lời của các học viên, đưa ra ý tưởng tính dục là một khái niệm rộng hơn quan hệ tình dục.
4. Đề cập đến việc tính dục có thể được chia nhỏ thành 05 hợp phần để giúp học viên dễ hình dung hơn. Vẽ 05 hình tròn giao nhau trên một tờ giấy flipchart với tiêu đề là "Vòng tròn tính dục" (xem thêm biểu đồ Vòng tròn tính dục tại phần "Thông tin dành cho học viên: Tính dục là gì?" ở bên dưới). Viết "Sự phát triển của con người" lên một trong các hình tròn. Sau đó hỏi học viên điều này có nghĩa là gì và yêu cầu học viên thảo luận. Dựa trên các câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự như dưới đây và viết lên hình tròn đó.

Sự phát triển của con người: Sự thay đổi và phát triển về thể chất, cảm xúc, xã hội và tâm lý trong suốt chu kỳ sống của con người.

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu không đủ thời gian, giảng viên có thể tự mình đưa ra định nghĩa trên.

5. Áp dụng quy trình tương tự để cùng với học viên đưa ra định nghĩa của các hợp phần khác, viết ở mỗi hình tròn:
 - **Sự thân mật và các mối quan hệ:** Sự gắn gũi về cảm xúc giữa người với người và suy nghĩ và hành động trong các mối quan hệ thân mật.
 - **Sự ham muốn và hành vi tình dục:** Khoái cảm về thể chất và tâm lý từ cơ thể của bản thân và của người khác và cách thức thể hiện ham muốn tình dục và cảm xúc.
 - **Sức khỏe tình dục:** Sức khỏe thể chất, cảm xúc, tinh thần và xã hội của một người liên quan đến tính dục của người đó.
 - **Bạo lực tình dục:** Bất kỳ hành vi bạo lực nào (lạm dụng hoặc sử dụng không chính đáng lợi thế quyền lực về thể chất, cảm xúc hoặc xã hội) có khía cạnh hoặc yếu tố tình dục.

PHẦN 2: CÁC HỢP PHẦN CỦA TÍNH DỤC CON NGƯỜI (45 PHÚT)

- Nói cho các học viên về việc bắt đầu tìm hiểu sâu hơn về từng hợp phần của tính dục. Chia học viên thành 07 nhóm nhỏ và phát cho mỗi nhóm một tập giấy mà bạn đã chuẩn bị (đảm bảo mỗi tập giấy đều được xáo trộn kỹ).
- Chỉ đến 05 bảng tên hợp phần của tính dục mà bạn đã dán ở trên tường và đề nghị học viên đọc tập giấy được phát, thảo luận và ra quyết định những tờ giấy đó thuộc về hợp phần nào trong số 05 hợp phần và dán trên tường dưới tên hợp phần đó.
- Sau khi các nhóm đã hoàn thành, yêu cầu các nhóm tập trung đứng trước phần tường dán các bảng tên hợp phần tính dục. Bắt đầu từ một hợp phần bất kỳ, lần lượt đi qua từng thẻ tên dán dưới hợp phần đó và đặt ra các câu hỏi để thảo luận. Đối với từng thẻ:
 - Hỏi toàn thể các học viên: Thẻ này có thuộc hợp phần này không?
 - Nếu có ý kiến không đồng ý, hỏi nhóm dán thẻ tên: Tại sao các bạn lại quyết định dán ở đây?
 - Hỏi các học viên khác. Nếu họ không đồng ý, hỏi: Tại sao lại không đồng ý? Bạn nghĩ nó nên thuộc hợp phần nào?
 - Đặt câu hỏi và sử dụng ý tưởng và phản hồi của các học viên để hướng dẫn dán các thẻ ở hợp phần đúng hoặc phù hợp nhất.
 - Nếu thẻ bị dán sai chỗ, đề nghị một học viên dán lại ở hợp phần đúng.

Sử dụng biểu đồ “Năm hợp phần của tính dục” tại phần Thông tin dành cho học viên để định hướng cho việc dán thẻ một cách đúng nhất. Nếu có nhiều ý kiến không đồng tình, lưu ý là các vòng tròn có sự giao thoa với nhau như thể hiện trên biểu đồ, nhưng bạn nên tìm ra hợp phần phù hợp nhất.

Khi đề cập đến các thuật ngữ mà học viên có thể không biết, hỏi các học viên về ý nghĩa các thuật ngữ này để đưa ra định nghĩa. Bổ sung cho câu trả lời của học viên (hoặc điều chỉnh lại nếu cần thiết) sử dụng các định nghĩa dưới đây. Một số thuật ngữ bạn nên đề cập đến bao gồm:

- Khao khát động chạm** để chỉ nhu cầu được động chạm về da thịt (không chỉ bao gồm động chạm mang tính tình dục).
- Tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể** là cách một cá nhân tự đánh giá về bản thân mình khi nhìn vào gương hoặc khi hình dung về bản thân.
- Xu hướng tính dục** là giới tính mà cá nhân cảm thấy hấp dẫn về cơ thể và tình cảm – có thể là đối với người khác giới (**dị tính**), cùng giới (**đồng tính**) hoặc cả hai giới (**song tính**).
- Bản dạng giới** là cách cá nhân tự cảm nhận về mình là nam hoặc nữ hoặc không phải nam và nữ. Bản dạng giới thường trùng với giới tính sinh học nhưng trong một số trường hợp là không giống. **Người thuận giới** là người có bản dạng giới giống với giới tính sinh học của mình. **Người chuyển giới** là người có giới tính sinh học khác với tự cảm nhận của mình là nam hoặc nữ. Lưu ý là trẻ chuyển giới thường nhận thức được sự khác biệt về bản thân ngay từ khi mới 3 đến 5 tuổi, mặc dù trẻ có thể không biết chính xác sự khác biệt đó là gì, tuy nhiên một số trẻ khác lại chỉ nhận ra điều này ở độ tuổi thanh thiếu niên hoặc thậm chí là ở độ tuổi lớn hơn. **Người phi nhị giới** là người có bản dạng giới không thể được phân loại là nam hoặc nữ.
- Giới tính sinh học** của một cá nhân được quyết định bởi **niêm sắc thể, đặc điểm giải phẫu và nội tiết tố** của cá nhân đó và **được gán cho cá nhân đó khi sinh**, thường là dựa trên đặc điểm cơ quan sinh dục của trẻ sơ sinh.

Một số người có thể là người liên giới tính, có nghĩa là có một hoặc nhiều hơn **đặc điểm giới tính sinh học không phù hợp với định nghĩa thông thường về cơ thể nam hay nữ** do sự khác biệt về **đặc điểm nhiễm sắc thể** (như XXY, XXX, XYY), **tuyến sinh dục** (thông thường là tinh hoàn hoặc trứng) và/hoặc **cơ quan sinh dục** do sự khác biệt trong quá trình phát triển bộ phận sinh dục trước khi sinh.

- **Thời kỳ tiền mãn kinh** là giai đoạn suy giảm chức năng tình dục và sinh sản ở nam và nữ, đối với nữ thời kỳ này chấm dứt khi mãn kinh. Mãn kinh là khi phụ nữ mất kinh nguyệt hoàn toàn.

9. Đặt các câu hỏi sau cho học viên:

- Hoạt động này có gì làm bạn ngạc nhiên? Bạn nhận thấy điều gì về tính dục?

Điểm chính: Tính dục là một chủ đề rất rộng, có nhiều chủ đề con, phức tạp, là một phần bình thường và tự nhiên của cuộc sống con người, và không chỉ là về tình dục.

- Nếu nội dung này chưa được đề cập đến, đặt câu hỏi: Khi nhìn vào các hợp phần này thì tình dục đóng vai trò gì trong tính dục?

Điểm chính: Một phần nhỏ, chỉ là một chủ đề con của một trong 05 hợp phần.

- Hợp phần nào bạn đã biết nhiều nhất? Vì sao?
- Hợp phần nào bạn có nhiều câu hỏi thắc mắc nhất? Vì sao?

10. Nếu có thời gian, nói cho các học viên biết là mỗi hợp phần này đều có sự giao thoa với nhau. Dạy thì thuộc hợp phần “Sự phát triển của con người” vì đó là một quá trình mà bất kỳ ai cũng phải trải qua trong quá trình lớn lên. Hỏi học viên:

- Trong các hợp phần khác thì có những nội dung nào trẻ lứa tuổi vị thành niên niên có thể trải qua trong quá trình dậy thì?

Một số ví dụ:

- ✓ **Sự thân mật và các mối quan hệ:** Tình yêu, hẹn hò, quan hệ bạn bè thân mật, hôn nhân
- ✓ **Sự ham muốn và hành vi tình dục:** Hôn, động chạm, cầm tay, thủ dâm, quan hệ tình dục
- ✓ **Sức khỏe tình dục:** Vệ sinh tình dục, kiểm tra vú và tình hoàn, sử dụng các biện pháp tránh thai, phá thai
- ✓ **Bạo lực tình dục:** Lạm dụng tình dục, cưỡng hiếp, quấy rối tình dục
- Vậy còn đối với một thanh niên bị khuyết tật – các em sẽ trải qua những hợp phần nào của tính dục?

Điểm chính: Tất cả các hợp phần. Lưu ý là trẻ bị khuyết tật cũng cần phải được giáo dục về tính dục.

PHẦN 3: KẾT THÚC VÀ THẢO LUẬN (7 PHÚT)


11. Kết thúc phiên bằng cách đề nghị các học viên trả lời những câu hỏi sau:


- Bạn hãy đứng dậy nếu bạn tin tính dục là một phần tích cực của cuộc sống đem lại cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc. Tại sao bạn nghĩ như vậy? Đối với những học viên không đứng dậy, tại sao bạn không đồng ý?
- Bạn nghĩ tính dục có tầm quan trọng như thế nào trong cuộc sống con người? Vì sao?
- Nếu tính dục là một phần tích cực và quan trọng của cuộc sống, tại sao nó lại không được mọi người nói đến – liệu đó có phải là một chủ đề cấm kỵ hay không?

12. Hỏi học viên về các nội dung chính học viên học được từ phiên này. Bổ sung những điểm cần lưu ý mà học viên không đề cập.

13. Phát cho học viên tài liệu.


II. TÍNH DỤC XUYÊN SUỐT CUỘC ĐỜI CON NGƯỜI

 **Mục đích:** Để nâng cao nhận thức về tính dục là một phần tự nhiên, lành mạnh và xuyên suốt cuộc đời, cũng như về những thay đổi sinh học và đặc điểm của tính dục ở các nhóm tuổi khác nhau.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Miêu tả các thay đổi liên quan đến tính dục xảy ra ở các giai đoạn khác nhau trong cuộc đời một cá nhân xuyên suốt chu kỳ sống.
- Nhận diện chính xác thời điểm xảy ra các thay đổi chính về mặt sinh học trong chu kỳ sống của con người.
- Nhận diện những độ tuổi phổ biến nhất xảy ra các thay đổi về mặt xã hội ở Việt Nam.
- Đưa ra các ví dụ về tính dục bắt đầu trước khi sinh ra và kéo dài đến khi mất đi như thế nào.
- Ghi nhận tính dục là một phần tự nhiên và lành mạnh của cuộc sống và có thể góp phần tăng cường sức khỏe.
- Suy ngẫm về tính dục của bản thân.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy khổ A4, keo dán tường Blu Tack hoặc băng dính và kéo, bút dạ.

 **Chuẩn bị:**

- Viết hoặc in những sự kiện đánh dấu sự phát triển về mặt sinh học và tâm lý ở bảng dưới đây trên giấy A4 với khổ chữ lớn
- Trộn lẫn các tờ giấy và chia thành sáu bộ, mỗi bộ từ 6 đến 7 tờ. Mỗi bộ nên được ghim kẹp lại.
- Viết hoặc in các từ sau đây với khổ chữ rất lớn trên các tờ giấy riêng biệt: Khi sinh ra, 2, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 40, 50, 60, 70+
- Trước khi bắt đầu phiên, dán lên tường một đường thẳng thể hiện chu kỳ sống của con người như dưới đây, thể hiện các độ tuổi từ khi sinh ra đến khi mất đi, giữa các độ tuổi để một khoảng trống rộng:

Khi sinh ra 2 5 10 15 20 25 30 40 50 60 70+

- In Tài liệu: Tính dục trong chu kỳ sống của con người cho từng học viên.

Tâm lý và xã hội	Sinh học và thể chất
Khám phá bộ phận sinh học	Bắt đầu có mộng tinh
Cảm thấy kích thích bộ phận sinh học	Cơ thể nam giới bắt đầu sản sinh tinh trùng
Có cảm giác mạnh mẽ về bản thân là nam hay nữ	Nữ có thể mang thai
Nghịch bộ phận sinh dục và các trò chơi/ngịch có liên quan đến kích thích tình dục	Có hiện tượng cương cứng lần đầu tiên
Bắt đầu có rung động về tình cảm với bạn bè hoặc người lớn tuổi hơn	Trẻ em gái bắt đầu có kinh

Tâm lý và xã hội	Sinh học và thể chất
Có thể thủ dâm để đạt cực khoái	Âm đạo tiết dịch và âm vật cương cứng
Có mơ tưởng tình dục	Hình dáng cơ thể trẻ em gái thay đổi, vòng hông phát triển
Có thể bắt đầu quan hệ tình dục	Hình dáng cơ thể trẻ em trai thay đổi, phát triển cơ bắp
Có thể thử nghiệm các hành vi tình dục khác nhau	Xuất hiện mụn trứng cá
Có nhiều bạn bè khác giới hơn	Mọc lông mu
Có bạn bè thân nhất cùng giới tính	Vỡ giọng
Độ tuổi phổ biến nhất bắt đầu biết hẹn hò - người dị tính	Ngực bắt đầu phát triển
Độ tuổi phổ biến nhất bắt đầu biết hẹn hò - người đồng tính	Mãn kinh/mãn dục
Độ tuổi phổ biến nhất “công khai xu hướng tính dục” - người dị tính	Tắt kinh
Độ tuổi phổ biến nhất “công khai xu hướng tính dục” - người đồng tính	Có thể đạt cực khoái
Tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể một cách thực tế hơn	Có thể mắc phải các bệnh lây truyền qua đường tình dục, trong đó có HIV
Độ tuổi phổ biến để kết hôn	Phản ứng tình dục chậm hơn
Độ tuổi phổ biến để bắt đầu có con	
Độ tuổi phổ biến có con cái ra ở riêng	
Độ tuổi phổ biến để trở thành ông bà	
Độ tuổi phổ biến có vợ/chồng chết	



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1-2 PHÚT)

1. Bắt đầu buổi học bằng cách hỏi cả lớp:

Bạn nghĩ tại thời điểm nào trong cuộc sống con người sẽ có trải nghiệm đầu tiên về tính dục của mình/có trải nghiệm tình dục đầu tiên?

Gọi các học viên trả lời và hỏi tại sao họ lại nghĩ như vậy. Nhiều khả năng các học viên sẽ đưa ra đáp án là trong độ tuổi từ 12 đến 18.

2. Nói với các học viên là họ sẽ thực hiện một hoạt động tìm hiểu về các trải nghiệm tính dục trong chu kỳ sống của con người để tìm ra đáp án cho câu hỏi trên.

PHẦN 2: TÍNH DỤC XUYÊN SUỐT CUỘC ĐỜI CON NGƯỜI (52 PHÚT)

3. Giải thích hoạt động cho học viên như sau:

- Học viên sẽ làm việc theo nhóm, mỗi nhóm sẽ được phát một số mảnh giấy về từng sự kiện trong vòng đời liên quan đến tính dục.
- Thảo luận mỗi sự kiện đó với nhóm của mình và quyết định sự kiện đó sẽ nằm vào khoảng độ tuổi nào trong vòng đời, và dán mảnh giấy đó lên chuỗi chu kỳ sống.
- Học viên suy nghĩ về thực tế sự kiện này xảy ra vào thời điểm nào đối với bản thân hoặc với một người khác mà mình biết nếu chưa có trải nghiệm về việc đó..

4. Chia các học viên thành 6 nhóm, mỗi nhóm từ 5 đến 6 người và phát các bộ giấy đã được chuẩn bị cho mỗi nhóm.

5. Sau khoảng 5 phút hoặc khi tất cả các nhóm đã sẵn sàng, yêu cầu các nhóm đứng dậy và đứng trước đường thẳng thể hiện Chu kỳ sống con người để quan sát. Bắt đầu từ trước hoặc khi sinh ra, đi qua từng mảnh thẻ được dán và hỏi:

- Nhóm nào dán nội dung này ở đây và tại sao?
- Người khác nghĩ thế nào – bạn đồng ý hay không đồng ý để nội dung này ở đây? Tại sao?
- Bạn có muốn di chuyển thẻ không? Nếu có tại sao?

Di chuyển thẻ nếu mọi người đồng ý. Nếu thẻ được dán ở vị trí quá khác biệt so với đáp án (ví dụ, có hiện tượng cương cứng lần đầu tiên vào độ tuổi dậy thì thay vì trước khi sinh), đặt ra các câu hỏi để giúp học viên tìm ra đáp án chính xác.

Lưu ý đối với giảng viên: Đối với hầu hết các thẻ, có một nhóm tuổi nhất định và ở các nền văn hóa khác nhau có thể có các câu trả lời tương đối khác nhau. Nhóm tuổi được đưa ra trong Tài liệu là mang tính gợi ý nhưng sẽ là chính xác ở hầu hết các nơi. Nếu học viên đưa ra đáp án trong nhóm tuổi đó, thì hãy khuyến khích các học viên thảo luận. Hầu hết việc học diễn ra trong quá trình thảo luận giữa các học viên, chứ không phải là từ việc giảng viên đưa ra câu trả lời cụ thể

6. Sau khi tất cả các thẻ đã được dán, hỏi cả lớp nếu có bất kỳ câu hỏi nào về thông tin này. Sau đó yêu cầu các học viên quan sát toàn bộ chu kỳ sống con người và mô tả những điểm đáng chú ý:

Học viên có thể đưa ra các phản hồi sau:

- Rất nhiều điều diễn ra khi trẻ còn nhỏ.
- Rất nhiều điều diễn ra trong độ tuổi dậy thì.
- Nhiều điều diễn ra cùng vào một thời điểm.
- Đối với tôi (hoặc đối với con của tôi) những thay đổi này diễn ra sớm hơn hoặc muộn hơn.

Có nhiều sự khác biệt giữa trẻ em trai và trẻ em gái (Ghi lại những điều này khi các thẻ được thảo luận và dán lên tường)

7. Nếu bạn còn thời gian, hãy hỏi những câu hỏi sau:

- Trong giai đoạn dậy thì, các thay đổi chính về mặt thể chất ở trẻ em gái diễn ra theo thứ tự như thế nào?

Trả lời: Hầu hết trẻ em gái sẽ phát triển theo thứ tự sau:

- Vú bắt đầu phát triển, thường là ở một bên trước. Quá trình này kéo dài khoảng 2 năm.
- Thường sau đó một vài tháng thì lông bắt đầu mọc ở bộ phận sinh dục.

- Lớp thành âm đạo dày lên, cơ quan tử cung và buồng trứng cũng phát triển to lên. (Lưu ý: đây không phải là một trong những thay đổi được đề cập đến trong hoạt động này)
- Bắt đầu có kinh và rụng trứng, thường là từ 2 đến 3 năm sau vú bắt đầu phát triển. Một khi trẻ bắt đầu rụng trứng thì có thể mang thai. Bắt đầu có dịch tiết âm đạo với dạng dịch, lượng dịch và màu sắc thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt.
- Lông nách phát triển, tuyến mồ hôi nách thay đổi và có mùi nặng hơn. (Lưu ý: đây không phải là một trong những thay đổi được đề cập đến trong hoạt động này)
- Trong giai đoạn dậy thì, những thay đổi chính về mặt thể chất ở trẻ em trai diễn ra theo thứ tự như thế nào?

Trả lời: Hầu hết trẻ em trai sẽ phát triển theo thứ tự sau:

- Tinh hoàn và dương vật to ra. (Lưu ý: đây không phải là một trong những thay đổi được đề cập đến trong hoạt động này)
- Thường sau đó một vài tháng thì lông bắt đầu mọc ở bộ phận sinh dục.
- Giọng nói thay đổi trở nên trầm hơn, thường là một cách từ từ nhưng đôi lúc có thể là xảy ra đột ngột.
- Xuất tinh lần đầu thường xảy ra trong khoảng một năm sau khi tinh hoàn bắt đầu phát triển. Tinh dịch lần đầu xuất tinh sẽ có màu trong suốt, nhưng sau đó thành màu trắng đục. Nhiều trẻ (không phải tất cả) có mộng tinh, có nghĩa là xuất tinh khi đang ngủ. Một khi trẻ có thể xuất tinh, trẻ có khả năng làm cho em gái hoặc phụ nữ mang thai.
- Lông nách phát triển, tuyến mồ hôi nách thay đổi và có mùi nặng hơn. (Lưu ý: đây không phải là một trong những thay đổi được đề cập đến trong hoạt động này)
- Mọc râu. (Lưu ý: đây không phải là một trong những thay đổi được đề cập đến trong hoạt động này)

PHẦN 3: KHÁI QUÁT HÓA VÀ KẾT LUẬN (6 PHÚT)

- Nói với các học viên là bạn sẽ hỏi lại câu hỏi được đưa ra từ đầu buổi học:
 - Bạn nghĩ thời điểm nào trong cuộc sống một cá nhân sẽ có trải nghiệm đầu tiên về tính dục của mình/có trải nghiệm tình dục đầu tiên? (Trả lời: Trước khi sinh ra)
- Khuyến khích học viên thảo luận thông qua hỏi một số câu hỏi sau nếu thời gian cho phép:
 - Bạn đã học được gì về tính dục trong chu kỳ sống của một cá nhân từ hoạt động này?
 - Điều gì khiến bạn ngạc nhiên nhất?
 - Vào thời điểm nào trong chu kỳ sống thì con người chấm dứt không còn có hành vi tình dục?
 - Khi nào thì con người không còn cần có tình yêu? Đụng chạm? Thương yêu? Thân mật? Khoái cảm? Cực khoái?
 - Tính dục có quan trọng trong cuộc sống không? Vì sao?
 - Chúng ta có nên tránh nói chuyện về tính dục không? Vì sao?

TÀI LIỆU PHÁT TAY MỤC I: TÍNH DỤC CON NGƯỜI LÀ GÌ?

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, “*Tính dục là một khía cạnh cốt lõi của con người trong suốt cuộc đời. Tính dục bao hàm giới tính, bản dạng giới và vai trò giới, xu hướng tính dục, ham muốn tình dục, khoái cảm, thân mật và sinh sản. Tính dục được trải nghiệm và thể hiện bằng suy nghĩ, mơ tưởng, ham muốn, niềm tin, thái độ, giá trị, hành vi, thông lệ, vai trò và quan hệ. Mặc dù tính dục có thể bao trùm tất cả các chiều cạnh trên, không phải tất cả các chiều cạnh đều được trải nghiệm hoặc thể hiện. Tính dục bị chi phối bởi sự tương tác giữa các yếu tố sinh học, tâm lý, xã hội, kinh tế, chính trị, văn hóa, pháp lý, lịch sử, tôn giáo và tín ngưỡng.*”

Do đó, chúng ta có thể thấy tính dục là một phần không thể thiếu của con người. Tính dục là yếu tố thiết yếu để duy trì sự tồn tại của loài người. Mặc dù quan hệ tình dục và sinh sản là một phần của tính dục, tính dục con người không chỉ là quan hệ tình dục mà có phạm vi rộng hơn nhiều.

Để dễ hiểu hơn về khái niệm “tính dục con người”, có thể chia nhỏ tính dục con người thành năm hợp phần sau:

- **Sự phát triển của con người**
- **Sự thân mật và các mối quan hệ**
- **Sự ham muốn và hành vi tình dục**
- **Sức khỏe tình dục**
- **Bạo lực tình dục**

Tất cả các hợp phần của tính dục có quan hệ mật thiết với nhau. Ví dụ, dậy thì là một phần trong **sự phát triển của con người**. Trong lứa tuổi vị thành niên, do sự thay đổi về nội tiết tố trong giai đoạn dậy thì, hầu hết các em sẽ bắt đầu có các mối quan hệ thân mật với người khác, nảy sinh tình yêu và bắt đầu hẹn hò với nhau và đây là một phần của **sự thân mật và các mối quan hệ**. Đồng thời, các em có thể bắt đầu thử nghiệm **các hành vi tình dục khác nhau**, như hôn nhau, âu yếm nhau hoặc có suy nghĩ tình dục. Một số em bắt đầu có các mối quan hệ tình dục vào thời điểm này, do đó các em cần có kiến thức về các biện pháp tránh thai và có kỹ năng bảo vệ sức khỏe tình dục của mình. Các em cũng cần bắt đầu tự biết kiểm tra vú hoặc tinh hoàn một cách thường xuyên và đây cũng là một phần của việc giữ gìn sức khỏe tình dục. Trẻ vị thành niên cũng dễ bị tổn thương và có thể bị bạo lực tình dục.

ĐỊNH NGHĨA MỘT SỐ THUẬT NGỮ TÍNH DỤC

- **Bản dạng giới thường trùng với giới tính sinh học nhưng trong một số trường hợp là không giống.** Người thuận giới là người có bản dạng giới giống với giới tính sinh học của mình. Người chuyển giới là người có giới tính sinh học khác với tự cảm nhận của mình là nam hoặc nữ. Lưu ý là trẻ chuyển giới thường nhận thức được sự khác biệt về bản thân ngay ở độ tuổi từ 3 đến 5 tuổi, mặc dù trẻ có thể không biết chính xác sự khác biệt đó là gì, tuy nhiên một số trẻ khác lại chỉ nhận ra điều này ở độ tuổi thanh thiếu niên hoặc

thậm chí là ở độ tuổi lớn hơn. Người phi nhị giới là người có bản dạng giới không thể được phân loại là nam hoặc nữ.

- Giới tính sinh học của một cá nhân được quyết định bởi nhiễm sắc thể, đặc điểm giải phẫu và nội tiết tố của cá nhân đó và được gán cho khi sinh, thường là dựa trên đặc điểm cơ quan sinh dục của trẻ sơ sinh.

Một số người có thể là người liên giới tính, có nghĩa là có một hoặc nhiều hơn đặc điểm giới tính sinh học không phù hợp với định nghĩa thông thường về cơ thể nam hay nữ do sự khác biệt về đặc điểm nhiễm sắc thể (như XXY, XXX, XYY), tuyến sinh dục (thông thường là tinh hoàn hoặc trứng) và/hoặc cơ quan sinh dục do sự khác biệt trong quá trình phát triển bộ phận sinh dục trước khi sinh.

- **Tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể** là cách một cá nhân tự đánh giá về bản thân mình khi nhìn vào gương hoặc khi hình dung về bản thân..
- **Xu hướng tính dục** là giới tính mà cá nhân cảm thấy hấp dẫn về cơ thể và tình cảm – có thể là đối với người khác giới (dị tính), cùng giới (đồng tính), cả hai giới (song tính), tất cả các bản dạng giới (toàn tính) hoặc không cảm thấy hấp dẫn về tình dục với bất kỳ ai (vô tính).
- **Bản dạng giới** là cách cá nhân tự cảm nhận về mình là nam hoặc nữ, không phải nam và nữ hoặc cả hai.
- **Người thuận giới** là người có bản dạng giới giống với giới tính sinh học của mình.
- **Người chuyển giới** là người có giới tính sinh học khác với tự cảm nhận của mình là nam hoặc nữ. Trẻ chuyển giới thường nhận thức được sự khác biệt về bản thân ngay từ khi mới 3 đến 5 tuổi, mặc dù trẻ có thể không biết chính xác sự khác biệt đó là gì; một số trẻ lại chỉ nhận ra điều này ở độ tuổi thanh thiếu niên hoặc thậm chí là ở độ tuổi lớn hơn.
- **Người phi nhị giới** là người có bản dạng giới không thể được phân loại là nam hoặc nữ. Những người **không tuân theo chuẩn mực giới** là những người không tuân theo vai trò, chuẩn mực hoặc biểu hiện giới như kỳ vọng hoặc thông thường được gán cho giới tính sinh học của họ và/hoặc cho một giới nhất định.
- **Giới tính sinh học** của một cá nhân được quyết định bởi nhiễm sắc thể, đặc điểm giải phẫu và nội tiết tố của cá nhân đó và được gán cho cá nhân đó khi sinh, thường là dựa trên đặc điểm cơ quan sinh dục của trẻ sơ sinh.
- **Người liên giới tính** là người có một hoặc nhiều hơn đặc điểm giới tính sinh học không phù hợp với định nghĩa thông thường về cơ thể nam hay nữ. Họ có thể có sự khác biệt về đặc điểm nhiễm sắc thể (như XXY, XXX, XYY), tuyến sinh dục (thông thường là tinh hoàn hoặc trứng) và/hoặc cơ quan sinh dục do sự khác biệt trong quá trình phát triển bộ phận sinh dục trước khi sinh. Đặc điểm liên giới tính không phải là một loại bệnh lý – đó là những biến dị tự nhiên của cơ thể con người. Trạng thái liên giới tính chỉ liên quan đến đặc điểm giới tính sinh học – nó độc lập với bản dạng giới và xu hướng tính dục. Do đó, người liên giới tính có thể cảm nhận về giới của mình là nữ, nam, cả hai hoặc không phải cả nam và nữ, và xu hướng tính dục có thể là dị tính, đồng tính nam, đồng tính nữ, song tính, vô tính hoặc khác.

NĂM HỢP PHẦN CỦA TÍNH DỤC

Tất cả các khía cạnh của tính dục được chi phối bởi sự tự trọng và niềm tin, thái độ, giá trị và kiến thức về tính dục của cá nhân. Tính dục cũng chịu ảnh hưởng của các yếu tố đạo đức, văn hóa và niềm tin.

Sự ham muốn & Hành vi tình dục:

Tính dục là một phần tự nhiên và lành mạnh của cuộc sống và các cá nhân thể hiện tính dục của mình theo nhiều cách khác nhau. Sự ham muốn có nghĩa là đạt được khoái cảm về thể chất và tâm lý từ cơ thể của bản thân và của người khác. Hành vi tình dục là cách thức chúng ta thể hiện ham muốn tình dục và cảm xúc.

Sự ham muốn & Hành vi tình dục:

- Tán tỉnh & quyến rũ
- Khao khát động chạm
- Động chạm & âu yếm,
- Mùi hương, thị giác, âm thanh, vị giác
- Hôn
- Thủ dâm
- Quan hệ tình dục
- Khoái cảm tình dục & cực khoái
- Suy nghĩ & mơ tưởng tình dục

Bạo lực tình dục:

- Cường hiếp (bao gồm cường hiếp bạn tình)
- Loạn luân
- Lạm dụng tình dục trẻ em
- Bạo lực đối với bạn đời
- Quấy rối tình dục
- Sử dụng tình dục để thao túng hoặc cưỡng ép
- Bạo lực trên cơ sở giới

Bạo lực tình dục

Bạo lực tình dục là hành vi bạo lực (lạm dụng hoặc sử dụng không chính đáng lợi thế quyền lực về thể chất, cảm xúc hoặc xã hội) có khía cạnh hoặc yếu tố tình dục. Bạo lực tình dục bao gồm sử dụng sự ảnh hưởng, khả năng kiểm soát hoặc thao túng để khiến một cá nhân tham gia vào hành vi tình dục.

Sự phát triển của con người:

Sự thay đổi và phát triển về thể chất, cảm xúc, xã hội và tâm lý trong suốt chu kỳ sống của con người.

Sự phát triển của con người:

- Mang thai & sinh đẻ
- Bản dạng giới
- Xu hướng tính dục
- Dậy thì
- Tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể
- Mãn kinh & Tiền mãn kinh

Sự thân mật & các mối quan hệ:

Mỗi người đều có khả năng và nhu cầu cảm thấy gắn gũi về cảm xúc với người khác và được người khác đón nhận.

Sự thân mật & các mối quan hệ

- Chăm sóc
- Yêu thương
- Chia sẻ suy nghĩ & cảm xúc
- Dễ bị tổn thương
- Tin tưởng
- Cảm thấy hấp dẫn & ham muốn
- Hẹn hò
- Hôn nhân & cam kết trọn đời
- Nuôi dạy con cái

Sức khỏe tình dục:

- Tránh thai
- Chăm sóc trước sinh
- Phá thai
- Các bệnh lây nhiễm, bao gồm STI & HIV
- Vệ sinh tình dục
- Kiểm tra vú & tinh hoàn
- Xét nghiệm tế bào cổ tử cung
- Vô sinh
- Các vấn đề rối loạn chức năng tình dục

Sức khỏe tình dục:

Sức khỏe tình dục là sức khỏe thể chất, cảm xúc, tinh thần và xã hội của một người liên quan đến tính dục của người đó. Sức khỏe tình dục phụ thuộc vào việc có được kiến thức, thái độ và hành vi cần thiết để tránh các hệ quả không mong muốn từ hành vi tình dục.

TÀI LIỆU PHÁT TAY MỤC II: TÍNH DỤC TRONG CHU KỲ SỐNG CỦA CON NGƯỜI

TRƯỚC KHI SINH RA

- ✓ Có hiện tượng cương cứng lần đầu tiên
- ✓ Âm đạo tiết dịch và âm vật cương cứng
- ✓ Có thể mắc phải các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI), trong đó có HIV

TỪ 0 ĐẾN 2 TUỔI

- ✓ Khám phá bộ phận sinh dục
- ✓ Cảm thấy kích thích bộ phận sinh dục

TỪ 3 ĐẾN 4 TUỔI

- ✓ Có cảm giác mạnh mẽ về bản thân là nam hay nữ (mang tính cố định ở độ tuổi này)
- ✓ Nghịch bộ phận sinh dục và các trò chơi/ngịch có liên quan đến kích thích tình dục

TỪ 9 ĐẾN 12 TUỔI

- ✓ Bắt đầu có rung động về tình cảm với bạn bè hoặc người lớn tuổi hơn
- ✓ Có thể thủ dâm để đạt cực khoái
- ✓ Có bạn bè thân nhất cùng giới tính
- ✓ Ngực bắt đầu phát triển

TỪ 10 ĐẾN 13 TUỔI

- ✓ Trẻ em gái bắt đầu có kinh
- ✓ Nữ có thể mang thai
- ✓ Xuất hiện mụn trứng cá

TỪ 10 ĐẾN 15 TUỔI

- ✓ Hình dáng cơ thể trẻ em gái thay đổi, vòng hông phát triển (10-15 tuổi)
- ✓ Mọc lông mu (10-15 tuổi)
- ✓ Vỡ giọng (10-15 tuổi)
- ✓ Cơ thể nam giới bắt đầu sản sinh tinh trùng (11-15 tuổi)
- ✓ Bắt đầu có mộng tinh (11-15 tuổi)
- ✓ Trẻ em trai phát triển cơ bắp (12-15 tuổi)

TỪ 13 ĐẾN 17 TUỔI

- ✓ Có mơ tưởng tình dục.
- ✓ Có thể thử nghiệm các hành vi tình dục khác nhau
- ✓ Có nhiều bạn bè khác giới hơn
- ✓ Độ tuổi phổ biến nhất “công khai xu hướng tính dục” - người dị tính
- ✓ Độ tuổi phổ biến nhất bắt đầu biết hẹn hò - người dị tính

TỪ 13 ĐẾN 20 TUỔI (HOẶC LỚN HƠN)

- ✓ Có thể bắt đầu quan hệ tình dục
- ✓ Độ tuổi phổ biến bắt đầu biết hẹn hò - người đồng tính

TỪ 17 ĐẾN 23 TUỔI (HOẶC LỚN HƠN)

- ✓ Độ tuổi phổ biến “công khai xu hướng tính dục” - người đồng tính
- ✓ Tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể một cách thực tế hơn
- ✓ Độ tuổi phổ biến để kết hôn - phụ nữ (độ tuổi trung bình là 23,4)

TỪ 20 ĐẾN 29 TUỔI

- ✓ Độ tuổi phổ biến để kết hôn - nam giới (độ tuổi trung bình là 27,9)
- ✓ Độ tuổi phổ biến để bắt đầu có con


TỪ 40 ĐẾN 65 TUỔI


- ✓ Độ tuổi phổ biến có con cái ra ở riêng
- ✓ Độ tuổi phổ biến để trở thành ông bà (khoảng 50 - 60 tuổi)
- ✓ Mãn kinh/mãn dục (45-55 tuổi)
- ✓ Phản ứng tình dục chậm hơn (65+)
- ✓ Độ tuổi phổ biến có vợ/chồng chết (tuổi thọ trung bình là 74 tuổi, đối với phụ nữ là 76 tuổi và nam giới là 71 tuổi).

BÀI 2.

CÁC THÀNH TỐ CHÍNH CỦA GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN




 **Mục đích:** Để giới thiệu cho học viên định nghĩa về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện (GDGTTDTD), các đặc trưng cơ bản và mục tiêu của GDGTTDTD, cũng như giúp các học viên thảo luận về lý do tại sao GDGTTDTD lại quan trọng.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích GDGTTDTD là gì
- Liệt kê ít nhất 4 đặc trưng của GDGTTDTD và giải thích các đặc trưng
- Miêu tả các mục tiêu của GDGTTDTD.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu Tack hoặc băng dính và kéo, một vật dụng có thể dùng để đựng (túi, bát hoặc mũ)

 **Chuẩn bị:**

- In “Tài liệu Giáo dục giới tính và tình dục toàn diện” cho từng học viên.
- In Học liệu dành cho Giảng viên và cắt rời các hộp để có những mảnh giấy nhỏ với tên các đặc trưng, sau đó gập lại hoặc viết các đặc trưng sau của GDGTTDTD trên các tờ giấy nhỏ và gập đôi lại. Để các mảnh giấy vào trong túi, bát hoặc mũ.

Chính xác về mặt khoa học

Phù hợp với lứa tuổi và mức độ phát triển

Toàn diện

Sử dụng cách tiếp cận dựa trên quyền con người

Phù hợp với văn hoá và bối cảnh địa phương

Có tính tăng dần

Dựa theo giáo trình

Trên cơ sở bình đẳng giới

Bao hàm kỹ năng sống

Tạo ra thay đổi về chất



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU VÀ ĐỊNH NGHĨA VỀ GDGTTDTD (5 PHÚT)

1. Giải thích là trong phiên này chúng ta sẽ thảo luận về các thành tố chính của GDGTTDTD. Nói rằng trước hết chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu định nghĩa về GDGTTDTD.
2. Đặt ra các câu hỏi sau:
 - Bạn nghĩ giáo dục về giới tính và tình dục là gì?
 - Giáo dục về giới tính và tình dục đề cập đến những thành phần nào của tính dục?
 - Giáo dục về giới tính và tình dục bao trùm những loại nội dung gì?

Sử dụng các câu trả lời của học viên để đưa ra định nghĩa tương tự như dưới đây: Giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là một quá trình dạy và học tích hợp trong chương trình giáo dục về các khía cạnh nhận thức, tâm lý, thể chất và xã hội của giới tính và tính dục.

PHẦN 2: HIỂU VỀ CÁC ĐẶC TRƯNG CỦA GDGTTDTD (45 PHÚT)

3. Nói với các học viên là giáo dục về giới tính và tình dục có một số đặc trưng. Yêu cầu các học viên làm việc theo nhóm như sau:
 - Mỗi nhóm sẽ được phát hai đặc trưng của giáo dục về giới tính và tình dục.
 - Ở mỗi nhóm, thảo luận về đặc trưng đó và đưa ra giải thích 1) Đặc trưng đó có nghĩa là gì và 2) Tại sao đặc trưng đó quan trọng.
 - Viết một đoạn mô tả **ngắn** về đặc trưng đó trên giấy flipchart
 - Hãy nghĩ về bản thân thay vì tìm kiếm trên internet trong hoạt động này
 - Các nhóm có 10 phút để thảo luận.

Chia các học viên thành 5 nhóm và mỗi nhóm bốc 2 đặc trưng của GDGTTDTD từ túi đựng. Giảng viên đi vòng quanh các nhóm và hỗ trợ nếu cần thiết. Lưu ý các nhóm khi thời gian còn hai phút.

4. Sau 10 phút, yêu cầu các nhóm dừng phần thảo luận và tập trung chú ý trở lại. Gọi các nhóm theo tinh thần xung phong hoặc bắt đầu từ nhóm 1. Mỗi nhóm trình bày lần lượt về các đặc trưng được phát. Sau khi nhóm trình bày về đặc trưng đầu tiên, hỏi các học viên còn lại:
 - Bạn có đồng ý với mô tả này về đặc trưng này [chính xác về mặt khoa học] không?
 - Bạn có ý kiến gì bổ sung cho lý do tại sao đặc trưng đó lại quan trọng không?

Đặt câu hỏi để chỉnh sửa những thông tin sai hoặc để chỉ ra những điểm còn thiếu trong mô tả của học viên hoặc để làm rõ (ví dụ, có những ví dụ nào cho thông điệp về sinh sản mang tính phù hợp với lứa tuổi cho học sinh lớp 1? Trả lời: Tất cả các loài động vật đều có em bé. Con người cũng có em bé). Sử dụng các nội dung mô tả trong Tài liệu phát cho học viên (dưới đây) để hướng dẫn nếu cần thiết.

Bổ sung các điểm quan trọng nếu chưa được đề cập.

5. Làm tương tự khi nhóm trình bày đặc trưng thứ hai và cho các nhóm tiếp theo.

Khi thảo luận về “toàn diện”, đặt các câu hỏi:

- Bạn xác định một chương trình có tính toàn diện như thế nào? Gọi các cặp khác nhau để yêu cầu trả lời.

Lưu ý một số người có thể có các định nghĩa hoặc cách hiểu khác nhau để xác định một chương trình là toàn diện hay không:

- ✓ Giáo dục giới tính và tình dục toàn diện bao trùm tất cả 8 khái niệm chính và chủ đề của từng khái niệm (bao gồm các chủ đề có thể thách thức trong một số hoàn cảnh xã hội và văn hóa), trong khi đề cập đến ba lĩnh vực học tập và hướng đến trao quyền cho người học để thụ hưởng tính dục và quyền của mình.
- ✓ 'Toàn diện' dùng để chỉ phạm vi và chiều sâu các chuyên đề (không loại trừ bất kỳ nội dung nào quan trọng) và nội dung được truyền tải tới người học theo thời gian, xuyên suốt cuộc đời, thay vì các biện pháp can thiệp hoặc các bài học một lần duy nhất.
- ✓ Lưu ý là con người bắt đầu nói về giáo dục giới tính và tình dục "toàn diện" để phân biệt với các chương trình chỉ thúc đẩy "kiêng quan hệ tình dục" mà không nói về tình dục an toàn.

6. Sau khi tất cả các nhóm đã trình bày, đặt ra các câu hỏi sau cho cả lớp:

- Có đặc trưng nào mà bạn nghĩ là quan trọng hơn các đặc trưng khác? Nếu có, vì sao?
- Có đặc trưng nào mà bạn nghĩ là không cần thiết? Nếu có, vì sao?

Lưu ý là những đặc trưng này định hướng cho giáo viên về các cách tiếp cận được sử dụng và nội dung nên được bao trùm trong GDGTTDTD.

PHẦN 3: CÁC MỤC TIÊU CỦA GDGTTDTD VÀ KẾT LUẬN (10 PHÚT)

7. Phát tài liệu cho học viên. Gọi một học viên xung phong đọc các mục tiêu của GDGTTDTD. Sau đó, hỏi:

- Có những đặc trưng nào của giáo dục về giới tính và tình dục gắn với mục tiêu này?

Trả lời: Toàn diện, trao quyền, trên cơ sở quyền con người, v.v.

Gọi một học viên khác đọc đoạn tiếp theo (gạch đầu dòng đầu tiên) và hỏi lại câu hỏi trên. Làm tương tự với tất cả các đoạn.

8. Để kết thúc phiên, hỏi học viên các câu hỏi sau:

- Dựa trên những gì chúng ta đã thảo luận trong phiên học này, bạn đã từng có những hiểu nhầm hoặc quan niệm sai về giáo dục giới tính và tình dục không?
- Tại sao giáo dục giới tính và tình dục toàn diện lại quan trọng?
- Có những điểm chính nào mà bạn rút ra từ phiên học này?

TÀI LIỆU PHÁT TAY: GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN

ĐỊNH NGHĨA VỀ GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN (GDGTTTĐ)

Hướng dẫn kỹ thuật quốc tế về Giáo dục giới tính và tình dục toàn diện đưa ra định nghĩa sau: Giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là một quá trình dạy và học tích hợp trong chương trình giáo dục về các khía cạnh nhận thức, tâm lý, thể chất và xã hội của giới tính và tính dục.

CÁC MỤC TIÊU CỦA GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN

Mục tiêu của giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là để tăng quyền năng của trẻ em, thanh thiếu niên và người trưởng thành nhằm nhận thức đầy đủ và biết cách bảo vệ sức khỏe thể chất, tinh thần và nhân phẩm trong suốt cuộc đời của mình. Để đạt được điều này, GDGTTTĐ:

- Trang bị cho người học kiến thức toàn diện, chính xác về khoa học về tất cả các chủ đề liên quan đến tính dục con người
- Tạo cơ hội cho người học phát triển, nhận diện và hiểu về các giá trị và thái độ liên quan đến tính dục
- Cho phép người học phát triển các kỹ năng sống và kỹ năng giao tiếp, góp phần thúc đẩy sự hình thành các mối quan hệ xã hội và tình cảm lành mạnh và tôn trọng lẫn nhau.
- Hỗ trợ người học đưa ra những quyết định có trách nhiệm về các mối quan hệ xã hội và quan hệ tình dục, trong đó cân nhắc đến sức khỏe của những người bị ảnh hưởng bởi các lựa chọn của mình.
- Hỗ trợ người học có tư duy phản biện về quyền lực, giới và các bất bình đẳng xã hội khác, các định kiến, kỳ thị và truyền thông.
- Trao quyền cho người học để nhìn nhận bản thân và những người khác là bình đẳng với nhau, biết cách đứng lên đấu tranh và bảo vệ các quyền và sức khỏe của mình, tôn trọng quyền của người khác, và tham gia tích cực vào xã hội.

CÁC ĐẶC TRƯNG CỦA GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN

Giáo dục giới tính và tình dục toàn diện có một số đặc trưng cơ bản. Đó là:

- **Chính xác về mặt khoa học:** Nội dung GDGTTTĐ được biên soạn dựa trên thực tế và bằng chứng liên quan tới SKTD-SKSS, tính dục và hành vi (không dựa trên quan điểm hay niềm tin cá nhân).
- **Có tính tăng dần:** GDGTTTĐ là một quy trình giáo dục liên tục được bắt đầu từ khi trẻ còn bé, nội dung mới được xây dựng trên nền tảng kiến thức đã học trước đó, và áp dụng cách tiếp cận chương trình theo mô hình xoắn ốc

- **Phù hợp với lứa tuổi và mức độ phát triển:** Dựa trên đặc điểm tâm lý lứa tuổi và mức độ phát triển của người học, GDGTTDTD đề cập tới những chủ đề phù hợp với mức độ phát triển của trẻ một cách kịp thời nhất đối với sức khỏe và tâm sinh lý của các em. Nội dung được điều chỉnh một cách phù hợp với sự phát triển về nhận thức và cảm xúc của trẻ.
- **Dựa theo giáo trình:** GDGTTDTD được đưa vào tài liệu viết và/hoặc giáo trình giảng dạy, bao gồm các mục tiêu học tập, để hướng dẫn giáo viên giảng dạy GDGTTDTD một cách có hệ thống.
- **Toàn diện:** GDGTTDTD bao hàm tất cả các chủ đề liên quan đến tính dục con người, quyền và giới, không loại trừ những chủ đề nhạy cảm. GDGTTDTD góp phần thúc đẩy quyền lợi của người học khi giúp các em nâng cao kỹ năng sống cho sức khỏe thể chất và tinh thần của mình, được truyền tải tới người học theo thời gian khi các em còn bé và ở độ tuổi vị thành niên, thay vì các biện pháp can thiệp hoặc các bài học một lần duy nhất.
- **Sử dụng cách tiếp cận dựa trên quyền con người:** GDGTTDTD thừa nhận và thúc đẩy các quyền con người là các giá trị phổ quát làm nền tảng cơ bản cho danh dự, sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và quan hệ lành mạnh cho tất cả mọi người. GDGTTDTD khuyến khích thanh thiếu niên nhận biết được các quyền của bản thân mình, công nhận và tôn trọng quyền của người khác, và tham gia vận động cho những người bị xâm hại về quyền lợi.
- **Trên cơ sở bình đẳng giới:** GDGTTDTD thừa nhận tác động của bất bình đẳng quyền lực trên cơ sở giới đối với mối quan hệ, sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản; khuyến khích tư duy phản biện và suy ngẫm cá nhân về các chuẩn mực giới và quyền lực, thách thức hiện trạng và thúc đẩy bình đẳng giới trở thành quyền con người, đồng thời khuyến khích việc hình thành các mối quan hệ bình đẳng và tôn trọng lẫn nhau
- **Phù hợp với văn hoá và bối cảnh địa phương:** GDGTTDTD hỗ trợ người học trong quá trình xem xét, tìm hiểu và thách thức các cách mà các cấu trúc, chuẩn mực và hành vi văn hoá tác động đến các lựa chọn, sức khỏe và mối quan hệ của mỗi cá nhân, cũng như thách thức những chuẩn mực văn hóa có hại.
- **Bao hàm kỹ năng sống:** GDGTTDTD giúp phát triển các kỹ năng giao tiếp nội tâm và giao tiếp ứng xử giúp con người đưa ra những lựa chọn lành mạnh và hình thành các mối quan hệ tôn trọng lẫn nhau, bao gồm kỹ năng tư duy phản biện, kỹ năng giao tiếp và đàm phán hiệu quả, kiểm soát cảm xúc, ra quyết định và thể hiện sự quyết đoán của mình.

Tạo ra thay đổi về chất: GDGTTDTD góp phần hình thành một xã hội công bằng và bác ái bằng cách tăng quyền năng cho cá nhân và cộng đồng, thúc đẩy các kỹ năng tư duy phản biện và củng cố quyền công dân của giới trẻ. GDGTTDTD tạo cơ hội cho người học hình thành sự tôn trọng đối với quyền con người và bình đẳng giới, hình thành các kỹ năng và thái độ để đối xử với người khác theo hướng tôn trọng, bao dung và hài hòa không phân biệt đặc điểm.

HỌC LIỆU CHO GIÁNG VIÊN VỀ GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN:

PHIẾU BÀI TẬP NHÓM: PHÂN TÍCH SÂU MỖI KHÍA CẠNH SAU ĐÂY CỦA GDGT-TDTD

Chính xác về mặt
khoa học

Có tính tăng dần

Phù hợp với lứa tuổi và
mức độ phát triển

Dựa theo giáo trình

Toàn diện

Trên cơ sở
bình đẳng giới

Sử dụng cách tiếp cận
dựa trên quyền con người

Bao hàm kỹ năng sống

Phù hợp với văn hoá và
bối cảnh địa phương

Tạo ra thay đổi về chất

HỌC LIỆU CHO GIÁO VIÊN - BÀI 2

(Hướng dẫn: Photo và cắt rời các box, mỗi nhóm thực hiện phân tích 1 -2 box/khía cạnh)

PHIẾU BÀI TẬP NHÓM: PHÂN TÍCH SÂU MỖI KHÓA CẠNH SAU ĐÂY CỦA GDGT-TDĐT

Chính xác về mặt
khoa học

Có tính tăng dần

Phù hợp với lứa tuổi và
mức độ phát triển

Dựa theo giáo trình

Toàn diện

Trên cơ sở
bình đẳng giới

Sử dụng cách tiếp cận
dựa trên quyền con người

Bao hàm kỹ năng sống

Phù hợp với văn hoá và
bối cảnh địa phương


Tạo ra thay đổi về chất

BÀI 3.

QUYỀN CON NGƯỜI, CÁC GIÁ TRỊ PHỔ QUÁT VÀ CÁ NHÂN



Một phần nội dung được dựa trên Tài liệu hướng dẫn tập huấn cho phần Bắt đầu của SASA! Do tổ chức Raising Voices biên soạn.

 **Mục đích:** Để giới thiệu về các khái niệm quyền con người và giá trị, các giá trị phổ quát và trách nhiệm; khuyến khích học viên suy nghĩ về việc phụ nữ không được thụ hưởng quyền một cách đầy đủ như nam giới và ý nghĩa của sự không công bằng này.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Phân biệt giữa quyền con người và giá trị cá nhân
- Giải thích ít nhất một trách nhiệm của chúng ta liên quan đến quyền chúng ta thụ hưởng
- Giải thích và đưa ra các ví dụ về việc phụ nữ và nam giới không thụ hưởng các quyền bình đẳng như nhau.
- Thừa nhận việc phụ nữ không được thụ hưởng các quyền một cách bình đẳng là một sự không công bằng.
- Xác định ý nghĩa của sự không công bằng này đối với phụ nữ, nam giới, trẻ em, cộng đồng và xã hội.

 **Thời lượng:** 70 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In hai mặt “Bài tập: Quyền con người và thực tế” và “Tài liệu: Các quyền con người liên quan đến sức khỏe, tính dục và giới” cho từng học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (15 PHÚT)

1. Nói với học viên là phiên học này sẽ tìm hiểu về quyền con người và giá trị. Đặt câu hỏi:

- Các ‘giá trị cá nhân’ là gì?

Sử dụng câu trả lời của học viên để giải thích từ “giá trị” có nhiều nghĩa.

Giá trị cá nhân là những điều:

- ✓ Quan trọng đối với một cá nhân cụ thể trong cuộc sống.
- ✓ Một cá nhân nghĩ là đúng hay sai
- ✓ Một cá nhân nghĩ là đáng mong muốn hay không
- ✓ Một cá nhân nghĩ là có ý nghĩa hay không
- ✓ Một cá nhân nghĩ là có thể chấp nhận được hay không
- ✓ Đóng vai trò là các nguyên tắc định hướng một cá nhân sống như thế nào.
- Ai có thể nêu một vài ví dụ?

Nếu học viên gặp khó khăn trong việc đưa ra ví dụ, hãy nêu một ví dụ cụ thể như “Tôi tin rằng việc nói dối là sai trái.”

- Có phải tất cả mọi người đều có các giá trị cá nhân giống nhau không?

Trả lời: Không.

- Ai có thể cho tôi biết quyền là gì?

Sử dụng câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự với định nghĩa dưới đây và viết lên bảng flipchart:

Quyền là thứ tất cả mọi người được thụ hưởng hoặc tự do thực hiện chỉ đơn giản vì chúng ta đều là con người.

2. Tiếp tục đặt câu hỏi:

- Có các ví dụ nào về quyền người?
- Quyền của chúng ta hình thành từ đâu?

Trả lời: Đó là những quyền nhận được sự đồng thuận quốc tế trong các công ước của Liên Hợp Quốc.

- Có các ví dụ nào về các công ước này?

Trả lời: Tuyên ngôn quốc tế nhân quyền là văn bản đầu tiên đưa ra tất cả các quyền con người căn bản. Công ước về quyền trẻ em liệt kê tất cả các quyền của trẻ em, Công ước xóa bỏ tất cả các hình thức phân biệt đối xử chống lại phụ nữ đưa ra quyền của phụ nữ, v.v.

- Ai chịu trách nhiệm đảm bảo các quyền này?

Trả lời: Khi một chính phủ ký kết các công ước này, chính phủ đó đồng ý với việc chịu trách nhiệm đảm bảo mọi người dân thụ hưởng các quyền được đưa ra trong các công ước đó.

- Quyền con người đi kèm với trách nhiệm. Có ai biết các trách nhiệm đó là gì không?

Trả lời:

- ✓ Chúng ta có trách nhiệm tôn trọng và bảo vệ các quyền và sự tự do của người khác, cũng như họ cần bảo vệ và tôn trọng các quyền và sự tự do của chúng ta.
- ✓ Chúng ta có trách nhiệm học hỏi về các quyền con người, các quy định pháp luật và chính sách ở đất nước chúng ta sinh sống.
- ✓ Chỉ có chúng ta mới có thể đứng lên đấu tranh vì quyền lợi của bản thân và đảm bảo các quyền này được tôn trọng.

Lưu ý đây là các trách nhiệm gắn liền với việc thụ hưởng quyền lợi, chứ không phải là các trách nhiệm thông thường như làm việc nhà.

- Quyền trẻ em được cho là có sự phát triển. Điều đó có nghĩa là gì?

Trả lời: Điều đó có nghĩa là trẻ được thụ hưởng các quyền một cách đầy đủ hơn khi trẻ lớn lên và trưởng thành.

Lưu ý trẻ em được thụ hưởng một số quyền đầy đủ khi là trẻ em như được nêu trong Công ước về quyền trẻ em.

- Quyền con người cũng là giá trị. Có sự khác biệt nào giữa giá trị cá nhân và quyền con người?

Trả lời: Quyền con người là các giá trị được đồng thuận một cách phổ quát. Toàn thể nhân loại đạt được sự đồng thuận chúng ta sẽ có tất cả các giá trị được kết tinh thành quyền con người. Giá trị cá nhân là những gì chúng ta tự quyết định cho bản thân về những vấn đề không được nêu thành quyền con người.

- Có ai có thể đưa ra một ví dụ không?

Nếu bạn cần đưa ra ví dụ, bạn có thể nói:

- ✓ Chúng ta có quyền được bảo vệ nhân phẩm. Điều đó có nghĩa là tất cả chúng ta đồng thuận mỗi người đều được bảo vệ nhân phẩm và không ai được phép hạ nhục người khác.
- ✓ Một giá trị cá nhân có thể là bạn cho rằng gia đình là điều quan trọng nhất trong cuộc đời hơn cả công việc, tiền bạc, v.v. Đây là điều bạn tự quyết định cho bản thân.
- Ngày hôm qua chúng ta nói rằng giáo dục về giới tính và tình dục là dựa trên quyền con người. Hãy gợi nhớ lại xem điều đó có nghĩa là gì?

Trả lời: Giáo dục giới tính và tình dục thúc đẩy tôn trọng tất cả các quyền con người và thách thức sự chấp thuận các hành vi xâm phạm quyền con người. Giáo dục giới tính và tình dục thừa nhận quyền con người là những giá trị phổ quát mà tất cả mọi người đều có.

- Giáo dục giới tính và tình dục xác định giá trị cá nhân trong mối liên hệ với quyền con người như thế nào?

Trả lời: Giáo dục giới tính và tình dục giúp người học suy nghĩ, làm rõ, hiểu và khẳng định giá trị cá nhân của bản thân mà không áp đặt các giá trị đó lên người khác. Điều đó có nghĩa là giá trị cá nhân không được tất cả mọi người chia sẻ.

3. Giải thích rằng do thời gian có hạn, bạn sẽ phát cho học viên tài liệu về quyền con người liên quan đến sức khỏe, tình dục và giới là một phần của giáo dục giới tính và tình dục trên cơ sở quyền con người.

PHẦN 2: QUYỀN CON NGƯỜI VÀ THỰC TẾ ĐỐI VỚI PHỤ NỮ (60 PHÚT)

4. Giải thích với các học viên là trong phần tiếp theo, các học viên sẽ làm một bài tập để tìm hiểu về sự khác biệt giữa quyền con người và thực tế. Lưu ý là mặc dù các công ước quốc tế cũng như các văn bản pháp luật khẳng định tất cả mọi người được thụ hưởng các quyền như nhau, thì trên thực tế tất cả mọi người không được thụ hưởng các quyền một cách bình đẳng.
5. Phát "Bài tập: Quyền con người và thực tế" cho từng học viên. Đảm bảo tất cả các học viên để Phần 1 úp mặt lên trên. Yêu cầu các học viên chưa lật mặt sau.
6. Nói với học viên rằng phiếu bài tập liên quan đến quyền con người ở người trưởng thành, không phải quyền trẻ em. Yêu cầu học viên đánh dấu vào cột "đồng ý", "không đồng ý", hoặc "không chắc chắn" vào phiếu bài tập.
7. Khi học viên đã xong, đặt câu hỏi: Có bất kỳ quyền con người nào được liệt kê trong phiếu bài tập mà bạn không đồng ý hoặc không chắc chắn không? Thảo luận với học viên.

Lưu ý cho giảng viên: Hoạt động có thể có nhiều thảo luận, tốn nhiều thời gian

8. Giải thích là tại phần 2 của phiếu bài tập học viên sẽ làm việc theo nhóm nhỏ. Hướng dẫn như sau:

- Lật mặt sau của phiếu bài tập.
- Mặt này bắt đầu với câu “Hầu hết đều có quyền...” với các tình huống được nêu bên dưới.
- Có hai cột: Nam giới và Phụ nữ.
- Các nhóm sẽ suy nghĩ về thực tế tại cộng đồng nơi mình sinh sống và đánh dấu vào cột “có”, “không” hoặc “không chắc chắn” cho từng nội dung dựa trên những gì học viên cho là chuẩn mực ở cộng đồng nơi họ sinh sống.
- Các nhóm sẽ có 10 phút để làm bài tập.

Hỏi xem các học viên còn có câu hỏi nào về bài tập.

9. Chia các học viên thành 7 nhóm nhỏ bằng cách đếm từ 1 đến 7. Lưu ý các học viên khi thời gian còn 1 phút.

10. Sau 10 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Yêu cầu các nhóm đếm số lần đánh dấu “có” cho cột nam giới và số lần đánh dấu “có” ở cột phụ nữ. Đi lần lượt từng nhóm và đề nghị các nhóm chia sẻ con số cho cả lớp.

11. Đặt câu hỏi:

- Có phải số lần đánh dấu “có” cho phụ nữ ít hơn nam giới không? Tại sao?
- Bạn nghĩ gì về điều này?

Gợi ý: Bạn nghĩ điều này có phù hợp hay công bằng không? Tại sao?

Nhắc lại nếu cần thiết là mặc dù chúng ta tin rằng tất cả mọi người đều có cùng các quyền con người cơ bản, một nửa dân số lại không thể thụ hưởng các quyền này, điều này là không công bằng. Sự không công bằng này tồn tại do nam giới được xã hội trao nhiều quyền lực hơn phụ nữ.

12. Đề nghị các nhóm dành ra 5 phút thảo luận trong nội bộ nhóm về ý nghĩa của sự không công bằng này đối với phụ nữ và nam giới, trẻ em và gia đình, cộng đồng và xã hội. Yêu cầu các nhóm viết câu trả lời vào sổ tay.

Lưu ý học viên khi thời gian còn 1 phút.

13. Sau khi đã hết 5 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Gọi các học viên chia sẻ suy nghĩ của mình và định hướng thảo luận xoay quanh các ý chính.

14. Yêu cầu các học viên khái quát hóa các ý chính của phiên học. Bổ sung và giải thích các ý sau nếu cần thiết:

- Việc phủ nhận các quyền con người là không công bằng.
- Sự không công bằng này ảnh hưởng đến tất cả các thành viên của cộng đồng.
- Khi các cá nhân hoặc nhóm người không thể thụ hưởng các quyền con người cơ bản thì đây là một điều bất công.
- Khi một số nhóm người nhất định thường xuyên có nhiều quyền lực hơn các nhóm khác thì đây là một điều bất công.
- Chúng ta sẽ thấy rằng sự không công bằng này là gốc rễ của bạo lực.

15. Phát tài liệu: “Các quyền con người liên quan đến sức khỏe, tính dục và giới”.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 3: CÁC QUYỀN CON NGƯỜI LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE, TÍNH DỤC VÀ GIỚI

Mọi người đều có các quyền như nhau đơn giản vì chúng ta đều là con người. Không cá nhân, tổ chức hay Chính phủ nào có thể lấy đi các quyền này từ bạn.

Tất cả chúng ta đều có:

1. **Quyền được đối xử một cách bình đẳng và tôn trọng.** Ngay từ khi sinh ra, tất cả chúng ta đều có phẩm giá và có các quyền giống như bất kỳ người nào khác. Tất cả chúng ta đều bình đẳng và xứng đáng được đối xử một cách tôn trọng.

Mối liên hệ với tính dục: Mọi người đều bình đẳng với nhau bất kể đặc điểm về xu hướng tính dục, tình trạng nhiễm HIV hay giới và nên được đối xử một cách tôn trọng như là đối với một con người.

2. **Quyền không bị phân biệt đối xử vì bất kỳ lý do nào.** Tất cả chúng ta đều có quyền con người bất kể sắc tộc, chủng tộc, màu da, giới tính, ngôn ngữ, tôn giáo, chính trị, hoàn cảnh gia đình, đặc điểm xã hội, kinh tế, quốc tịch hay bất kỳ đặc điểm nào khác. Không có bất kỳ lý do gì để biện minh cho sự phân biệt đối xử dưới bất kỳ hình thức nào.

Mối liên hệ với tính dục: Phân biệt đối xử trên cơ sở giới tính và/hoặc giới, xu hướng tính dục, trạng thái sức khỏe, cơ thể, tình trạng hôn nhân hay có con, đều là điều sai trái.

3. **Quyền được cảm thấy an toàn.** Tất cả chúng ta đều có quyền được cảm thấy an toàn, không bị làm tổn thương hay xúc phạm nhân phẩm. Chúng ta đều có quyền được sống tự do không có bạo lực và sợ hãi.

Mối liên hệ với tính dục: Điều này bao gồm quyền tự do không phải đối mặt với bạo lực tình dục, bạo lực do bạn tình gây ra và các hình thức bạo lực trên cơ sở giới khác. Chúng ta không cần phải lo sợ hay chịu đựng bạo lực trong các mối quan hệ và bạo lực tình dục trong cộng đồng. Mọi người không cần phải lo sợ bị bắt nạt vì họ khác biệt.

4. **Quyền kiểm soát cơ thể bản thân.** Cơ thể của mỗi người thuộc về chính bản thân người đó. Không ai có quyền lạm dụng, gây tổn thương hoặc xâm phạm cơ thể của người khác dưới bất kỳ hình thức nào. Không ai có quyền thay đổi cơ thể của người khác mà không có sự cho phép của họ.

Mối liên hệ với tính dục: Chúng ta có quyền đưa ra những quyết định cá nhân về hành vi tình dục, sử dụng biện pháp tránh thai, mang thai, có con, phẫu thuật thay đổi các bộ phận cơ thể của bản thân mình và các quyết định này phải được tôn trọng. Mọi người đều có quyền quyết định có quan hệ tình dục hay không, không bị cưỡng ép quan hệ tình dục và chịu bạo lực đối với cơ thể mình, quyết định có mang thai và có con hay không. Không ai có thể ép buộc chúng ta phải bán cơ thể để kiếm tiền. Cơ thể chúng ta là của bản thân chúng ta, không ai có quyền động chạm mà chưa có sự cho phép của chúng ta cũng như không ai có quyền xâm phạm cơ thể của chúng ta.

5. **Quyền riêng tư về đời sống cá nhân.** Quyền riêng tư có nghĩa là không ai có quyền xúc phạm hay tấn công danh dự của chúng ta. Không ai có quyền xâm phạm quyền riêng tư của bạn hay can thiệp vào gia đình của bạn mà không có lý do chính đáng.

Mối liên hệ với tính dục: Chúng ta có quyền giữ bí mật về đời sống tình dục, cuộc sống gia đình và trạng thái sức khỏe của chúng ta. Điều này bao gồm quyền giữ bí mật về dịch vụ y tế được cung cấp, hồ sơ bệnh án và kết quả khám bệnh. Như vậy có nghĩa là thông tin về tình trạng sức khỏe của bạn, bao gồm trạng thái HIV, phải được giữ bí mật. Chỉ chúng ta mới có quyền nói cho người khác biết về trạng thái HIV của bản thân.

6. **Quyền kết hôn, khi đủ tuổi về mặt pháp lý, và lập gia đình.** Chúng ta có thể kết hôn nếu chúng ta muốn và có quyền lựa chọn bạn đời của mình. Cả hai đều có quyền như nhau khi kết hôn và khi ly hôn. Mỗi người đều có quyền quyết định về việc có con hay không, có bao nhiêu con và khi nào có con.

Mối liên hệ với tính dục: Chúng ta có quyền lựa chọn các mối quan hệ và bạn đời của chúng ta, kết hôn nếu chúng ta muốn, và lập gia đình thông qua hôn nhân và có con. Không ai có quyền ép buộc bạn phải kết hôn hay lựa chọn bạn đời cho bạn. Cả hai đều có quyền bình đẳng với nhau trong hôn nhân. Nếu quyết định ly hôn, cả hai cũng đều có các quyền như nhau.

7. **Quyền đòi hỏi, tiếp nhận và chia sẻ thông tin.** Chúng ta đều có quyền tiếp cận bất kỳ thông tin nào chúng ta cần về bất kỳ chủ đề nào.

Mối liên hệ với tính dục: Chúng ta có quyền tiếp cận thông tin đầy đủ, toàn diện và chính xác về tính dục (bao gồm tất cả các chủ đề của tính dục) và sức khỏe.

8. **Quyền có một cuộc sống khỏe mạnh.** Chúng ta có quyền đạt được tình trạng sức khỏe cao nhất có thể, bao gồm sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản.

Mối liên hệ với tính dục: Tất cả chúng ta đều có quyền đảm bảo sức khỏe tình dục và có một đời sống tình dục lành mạnh. Điều này bao gồm khả năng tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản cho thanh thiếu niên (trong đó có dịch vụ về kế hoạch hóa gia đình), xét nghiệm, điều trị, chăm sóc và hỗ trợ đối với các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) và HIV. Chúng ta cũng có quyền có một đời sống tình dục an toàn, lành mạnh và thỏa mãn mà không phải chịu bất kỳ áp lực nào.

9. **Quyền được giáo dục:** Tất cả chúng ta đều có quyền đi học. Tại trường học, chúng ta có cơ hội phát triển tất cả tài năng, khả năng thể chất và tinh thần của chúng ta. Chúng ta không bị buộc phải bỏ học để kết hôn hoặc do mang thai.

Mối liên hệ với tính dục: Quyền giáo dục bao gồm quyền tiếp cận giáo dục giới tính và tình dục toàn diện.

Quyền luôn luôn đi kèm với trách nhiệm.

- Chúng ta có trách nhiệm tôn trọng và bảo vệ các quyền và sự tự do của người khác, cũng như họ cần bảo vệ và tôn trọng các quyền và sự tự do của chúng ta.
- Chúng ta có trách nhiệm học hỏi về các quyền con người, các quy định pháp luật và chính sách ở đất nước chúng ta sinh sống.
- Chỉ có chúng ta mới có thể đứng lên đấu tranh vì quyền lợi của bản thân và đảm bảo các quyền này được tôn trọng.

BÀI TẬP BÀI 3: QUYỀN CON NGƯỜI VÀ THỰC TẾ

(Hướng dẫn: Photo đủ cho số lượng học viên làm việc cá nhân hoặc theo cặp)

PHẦN 1

Hướng dẫn: Đọc các quyền dưới đây và đánh dấu vào cột “đồng ý”, “không đồng ý” hoặc “không chắc chắn” tương ứng. Lưu ý “Mọi người” ở đây là người trưởng thành, không phải trẻ em.

Mọi người đều có quyền . . .	Đồng ý	Không đồng ý	Không chắc chắn
1. Đưa ra quyết định			
2. Nói lên quan điểm của cá nhân			
3. Kiếm tiền			
4. Quyết định khi nào muốn quan hệ tình dục			
5. Về nhà và ra khỏi nhà một cách tự do			
6. Giữ bí mật đời tư			
7. Nghỉ ngơi			
8. Quyết định về các vấn đề tài chính			
9. Tiếp cận thông tin			
10. Cảm thấy an toàn			
11. Đảm bảo sức khỏe			

PHẦN 2


Hướng dẫn: Thảo luận trong nhóm về việc liệu hầu hết nam giới ở cộng đồng nơi bạn sinh sống có các quyền được liệt kê ở cột bên trái hay không và đánh dấu vào ô tương ứng. Sau đó làm tương tự đối với hầu hết phụ nữ ở cộng đồng nơi bạn sinh sống.

Hầu hết đều có quyền ...	Nam giới ở cộng đồng bạn sinh sống			Phụ nữ ở cộng đồng bạn sinh sống		
	Có	Không	Không chắc chắn	Có	Không	Không chắc chắn
1. Đưa ra quyết định						
2. Nói lên quan điểm của cá nhân						
3. Kiếm tiền						
4. Quyết định khi nào muốn quan hệ tình dục						
5. Về nhà và ra khỏi nhà một cách tự do						
6. Giữ bí mật đời tư						
7. Nghỉ ngơi						
8. Quyết định về các vấn đề tài chính						
9. Tiếp cận thông tin						
10. Cảm thấy an toàn						
11. Đảm bảo sức khỏe						

BÀI 4.

GIỚI TÍNH VÀ GIỚI, SỰ KHÁC NHAU LÀ GÌ?




 **Mục đích:** Để định nghĩa các thuật ngữ “giới tính” và “giới”, cũng như phân biệt được sự khác nhau giữa hai thuật ngữ này.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích sự khác nhau giữa giới tính và giới
- Xác định được một câu nói cụ thể là về giới tính hay giới
- Liệt kê ít nhất 02 trên 03 điểm khác biệt sinh học giữa phụ nữ và nam giới.

 **Thời lượng:** 45 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4, hai loại giấy màu khác nhau

 **Chuẩn bị:**

- In Tài liệu Sự khác nhau giữa Giới tính và Giới cho từng học viên.
- Cắt giấy màu sao cho cho mỗi học viên được phát 02 thẻ màu khác nhau.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU & ĐỊNH NGHĨA (5 PHÚT)

1. Nói cho học viên biết nội dung phiên này là tìm hiểu về sự khác nhau giữa giới tính và giới. Yêu cầu học viên xếp cặp với người ngồi cạnh và thảo luận những gì mình biết về giới tính và giới.
2. Sau khoảng 02 đến 03 phút, yêu cầu học viên dừng phần thảo luận và tập trung chú ý trở lại. Đề nghị học viên chia sẻ những gì vừa thảo luận. Sử dụng các câu trả lời của học viên để đưa ra định nghĩa “giới tính” và “giới” tương tự như các định nghĩa dưới đây và viết lên giấy flipchart:

Giới tính có nghĩa là mang đặc điểm sinh học của cơ thể nam hoặc nữ. Giới tính được xác định dựa trên đặc điểm sinh học giữa nam giới và phụ nữ.

Giới có nghĩa là nam hay nữ được thể hiện như thế nào trong một xã hội cụ thể. Giới bao gồm cách thức chúng ta kỳ vọng về phụ nữ và nam giới ứng xử như thế nào, những gì chúng ta nghĩ là đặc điểm, khả năng, trách nhiệm và cơ hội nam tính và nữ tính.

Cũng lưu ý có các bản dạng giới không phải là nam hay nữ. Hỏi học viên các bản dạng giới này là gì.

Lưu ý cho học viên bất kỳ điều gì không liên quan đến cơ quan sinh dục thì là giới.

PHẦN 2: SINH HỌC VÀ XÃ HỘI (20 PHÚT)

3. Hỏi học viên:

- Giới tính là dựa trên đặc điểm sinh học. Giới tính là giống nhau trên toàn thế giới ở tất cả các nền văn hóa. Các điểm khác biệt sinh học giữa nam giới và phụ nữ là gì?

Trả lời: Nam giới và phụ nữ có:

- 1) Cơ quan sinh dục khác nhau (ví dụ, nam giới có dương vật, phụ nữ có âm đạo);
- 2) Nhiễm sắc thể khác nhau (phụ nữ có nhiễm sắc thể XX và nam giới có nhiễm sắc thể XY);
- 3) Nội tiết tố chủ đạo khác nhau (phụ nữ có nhiều oestrogen và progesterone, còn nam giới có nhiều testosterone hơn).

- Giới hình thành từ đâu?

Trả lời: Giới được hình thành dựa trên xã hội. Giới mang tính văn hóa. Giới là một sản phẩm của xã hội.

Nói với học viên là trong khi giới tính là giống nhau ở bất kỳ đâu trên toàn thế giới, các kỳ vọng về giới có sự khác nhau giữa các nền văn hóa và có sự thay đổi theo thời gian.

- Vai trò giới là gì?

Trả lời: Vai trò giới là những vai trò (việc làm, trách nhiệm, hành vi) khác nhau mà nam giới và phụ nữ được kỳ vọng đảm nhiệm ở một nền văn hóa cụ thể dựa trên giới tính của họ.

- Một số ví dụ về vai trò giới ở Việt Nam là gì?

4. Giải thích:

- Khi sinh, giới tính của bạn được gán cho bạn dựa trên bộ phận sinh dục của bạn.
- Vai trò giới là điều bạn học được khi lớn lên.

5. Tại phiên học “Nhận thức về tính dục con người” chúng ta đã được giới thiệu về thuật ngữ “liên giới tính”.

- Ai còn nhớ liên giới tính là gì?

Trả lời: Liên giới tính có nghĩa là sinh ra hoặc khi lớn lên có những đặc điểm giới tính sinh học không phù hợp với cách hiểu thông thường về cơ thể nam nam hoặc nữ.

Giải thích: Liên giới tính là một thuật ngữ bao trùm. Có hơn 30 đặc điểm liên giới tính. Các đặc điểm này là do sự khác biệt về nhiễm sắc thể (như x, XXY, XXX, XYY), tuyến sinh dục (tinh hoàn hoặc buồng trứng, hoặc một số người có tuyến sinh dục hỗn hợp) và/hoặc cơ quan sinh dục do biến đổi về mặt di truyền hoặc trong quá trình phát triển của thai nhi. Một số đặc điểm có thể được phát hiện ngay khi sinh ra và một số trở nên rõ ràng hơn khi dậy thì hoặc muộn hơn.

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu học viên muốn có ví dụ (hoặc nếu giảng viên có thời gian), sử dụng Hội chứng tinh hoàn nữ tính hóa (AIS). Giải thích:

- AIS là một dạng liên giới tính
- AIS xuất hiện khi trẻ em có nhiễm sắc thể XY và có tinh hoàn, nhưng cơ thể trẻ không đáp ứng với các nội tiết tố sinh dục nam, như testosterone.
- Trong quá trình phát triển của thai nhi, dương vật và bìu phát triển do ảnh hưởng của nội tiết tố sinh dục nam. Do đó, ở trẻ có hội chứng AIS hoàn toàn (CAIS), mặc dù trẻ có nhiễm

sắc thể XY, trẻ phát triển âm hộ và âm vật có hình dáng bình thường, thay vì phát triển dương vật và bìu.

- Trong quá trình phát triển, tinh hoàn của trẻ tạo ra một loại nội tiết tố (chất ức chế ống Muller, hay MIS) cản trở sự hình thành tử cung, ống dẫn trứng, và một phần nhỏ của âm đạo trên. Vì vậy, trẻ có CAIS sẽ có âm đạo cụt và không có tử cung hay hệ thống sinh sản trên và có tinh hoàn ẩn.
- Vì tinh hoàn sản sinh estrogen và cơ thể có thể chuyển đổi androgen thành estrogen, trẻ vẫn có thể phát triển vú từ nội tiết tố khi dậy thì. Điều này thường được hỗ trợ bởi nội tiết tố nhân tạo để giúp trẻ phát triển đầy đủ.

Lưu ý đối với giảng viên: Một hiểu lầm phổ biến là người liên giới tính là người có cả bộ phận sinh dục nam và nữ. Vì bộ phận sinh dục nam và nữ giống nhau phát triển từ cùng một mô phôi, điều này là không thể về mặt sinh lý. Ví dụ, về bộ phận sinh dục nam và nữ giống nhau là: dương vật và âm vật, tinh hoàn và buồng trứng, môi âm hộ và bìu.

Đặt câu hỏi:

- Liên giới tính là giới tính hay giới? (Trả lời: Là giới tính. Có những đặc điểm thể chất, do đó dựa trên đặc điểm sinh học).

PHẦN 3: GIỚI TÍNH HAY GIỚI (10 PHÚT)

6. Phát cho mỗi học viên 02 thẻ màu khác nhau. Để đánh giá mức độ hiểu của học viên, yêu cầu học viên lựa chọn các câu bạn đọc là phản ánh giới tính hay giới. Nếu học viên cho rằng câu này là về giới, học viên sẽ giơ thẻ màu [màu cụ thể]. Nếu học viên cho rằng câu này là về giới tính, học viên sẽ giơ thẻ màu [màu cụ thể]. Viết tên màu và ý nghĩa của màu đó lên bảng flipchart.

Đọc câu đầu tiên. Hỏi các học viên giơ thẻ màu thể hiện giới tính giải thích tại sao họ nghĩ câu đó là về giới tính. Hỏi các học viên giơ thẻ màu thể hiện giới giải thích tại sao họ nghĩ câu đó là về giới. Sử dụng các câu trả lời để đưa ra đáp án chính xác (trong ngoặc đơn). Nếu tất cả học viên giơ thẻ màu giống nhau, hỏi học viên giải thích tại sao không lựa chọn thẻ màu còn lại.

- Trẻ em gái thì dịu dàng; trẻ em trai thì ngỗ nghịch. (Giới)
- Nam giới không thể sinh con; phụ nữ thì có thể. (Giới tính)
- Phụ nữ được kỳ vọng là sẽ làm phần lớn việc nhà. (Giới)
- Nam giới có ham muốn tình dục nhiều hơn phụ nữ. (Giới)
- Giọng nói của trẻ em trai thay đổi rất nhiều khi dậy thì. (Giới tính)
- Trẻ em gái không nên biết gì về tình dục, còn trẻ em trai nên từng trải về tình dục. (Giới)
- Có ít nhất một con trai là điều rất quan trọng. (Giới)
- Chữ trình đáng giá ngàn vàng (câu dân gian) (Giới)
- Nếu muốn cho trẻ bú sữa, nam giới phải dùng bình. (Giới tính)

7. Hỏi học viên:

- Có câu nào khác liên quan đến giới tính?
- Có câu nào khác thể hiện giới?
- Vai trò giới tại Việt Nam có sự thay đổi trong 20 năm qua không? Thay đổi như thế nào?

PHẦN 4: KẾT LUẬN (5 PHÚT)

8. Nói với học viên là hầu hết những gì nam giới có thể làm thì phụ nữ cũng có thể làm, và hầu hết những gì phụ nữ có thể làm, nam giới cũng có thể làm. Đặt câu hỏi:

- Tuy nhiên, chúng ta có thể nhìn nhận khác nhau về khả năng của nam giới và phụ nữ. Tại sao?
- Những khác biệt như vậy là dựa trên giới tính hay giới? (Trả lời: Giới.)

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu học viên hỏi sự khác biệt đó là gì, khuyến khích học viên tự suy nghĩ trả lời. Chỉ có 03 sự khác nhau giữa những gì nam giới và phụ nữ có thể làm dựa trên đặc điểm sinh học. 1) Chỉ có nam giới có thể làm cho phụ nữ mang thai. 2) Chỉ có phụ nữ có thể mang thai và sinh em bé. 3) Chỉ có phụ nữ có thể cho con bú sữa mẹ.

9. Hỏi một vài học viên về những điểm chính của hoạt động này là gì. Sau đó hỏi:

- Các phương pháp giảng dạy được sử dụng trong phiên học này là gì?
- Các phương pháp này có phù hợp cho việc học về giới tính và giới không? Tại sao?

10. Phát Tài liệu Sự khác nhau giữa Giới tính và Giới.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 4: SỰ KHÁC NHAU GIỮA GIỚI TÍNH VÀ GIỚI

GIỚI TÍNH	GIỚI
Đặc điểm sinh học được xác định bởi nhiễm sắc thể (XX hoặc XY); đặc điểm giải phẫu (dương vật, tinh hoàn hay âm đạo, buồng trứng, tử cung); nội tiết tố chủ đạo (ví dụ, nhiều testosterone hay oestrogen hơn)	Các vai trò, trách nhiệm, hành vi được kỳ vọng đối với nam và nữ do xã hội quy định .
Có tính phổ quát: Các yếu tố liên quan đến giới tính là giống nhau trên toàn thế giới – nam giới có dương vật và phụ nữ có âm đạo ở bất kỳ nước nào.	Có tính văn hóa: Vai trò giới có sự khác nhau trong và giữa các nền văn hóa; vai trò của nam giới và phụ nữ tại Anh khác biệt với vai trò của nam giới và phụ nữ tại Kenya.
Có từ khi sinh ra: Thường là không thay đổi (mặc dù ngày nay có thể thay đổi thông qua phẫu thuật và liệu pháp hormone).	Là hành vi được học: Có sự thay đổi theo thời gian. Ví dụ, trong quá khứ, rất ít phụ nữ trở thành luật sư hay bác sỹ; ngày nay điều này trở nên phổ biến hơn.
<p>Từ “Sex” trong tiếng Anh có nhiều hơn một nghĩa. Theo nghĩa thứ nhất, “sex” được hiểu là giới tính thể hiện một người là nam hay nữ về mặt sinh học. Giới tính của một người được gán cho người đó ngay khi sinh ra dựa trên cơ quan sinh dục của họ. Nghĩa thứ hai là cách gọi ngắn gọn của quan hệ tình dục.</p> <p>Người có đặc điểm liên giới tính có một hoặc nhiều hơn đặc điểm giới tính sinh học không phù hợp với cách hiểu thông thường về cơ thể nam hoặc nữ. Họ có thể có sự khác biệt về đặc điểm nhiễm sắc thể (như X, XXY, XXX, XYY), tuyến sinh dục (thường là tinh hoàn hoặc buồng trứng) và/hoặc cơ quan sinh dục do biến đổi về mặt di truyền hoặc trong quá trình phát triển của thai nhi. Đặc điểm liên giới tính không phải là một bệnh lý – đây là những biến thể tự nhiên của cơ thể con người. Liên giới tính chỉ liên quan đến đặc điểm giới tính sinh học – nó khác với bản dạng giới và xu hướng tính dục của một cá nhân. Do đó, người liên giới tính có thể cảm nhận về giới của mình là nữ, nam, cả hai hoặc không thuộc giới nào, và xu hướng tính dục là dị tính, đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính, vô tính hoặc khác.</p> <p>Vai trò giới phản ánh vai trò và hành vi khác nhau mà xã hội kỳ vọng ở nam giới và phụ nữ. Sự kỳ vọng này được dựa trên niềm tin của xã hội về việc nam giới và phụ nữ có thể và không thể làm gì. Ví dụ, phụ nữ nên nấu ăn, dọn dẹp, chăm sóc trẻ em và người ốm; nam giới nên kiếm tiền và sửa chữa đồ dùng. Mặc dù vai trò giới truyền thống vẫn có ảnh hưởng lớn đến nhiều người, vai trò giới cũng đã thay đổi rất nhiều. Ví dụ, cho đến gần đây, nhiều quốc gia không cho phép phụ nữ nhập ngũ và phục vụ trong quân đội.</p>	

Khuôn mẫu là những quan niệm cứng nhắc và quá đơn giản về một nhóm cá nhân. Khuôn mẫu không dựa trên thực tế mà dựa trên giả định, thường là học từ người khác. Một số ví dụ về khuôn mẫu là “tất cả nam giới làm thợ cắt tóc là đồng tính” hoặc “phụ nữ không thể làm thợ cơ khí giỏi”.

Có ba sự khác nhau giữa nam và nữ dựa trên sự khác biệt về cơ thể họ:

- Chỉ phụ nữ mới có thể mang thai và sinh con.
- Chỉ phụ nữ mới có thể cho con bú.
- Chỉ nam giới mới có thể làm cho phụ nữ mang thai.
- Các quan niệm khác về sự khác biệt giữa nam giới và phụ nữ đều là khuôn mẫu.


Bản dạng giới là giới mà một cá nhân tự cảm nhận về bản thân cho dù cơ thể của họ như thế nào. Về phần lớn, giới tính sinh học và bản dạng giới của một cá nhân là có sự giống nhau. Nói cách khác, một người có cơ thể nữ tự cảm nhận mình là phụ nữ. Tuy nhiên, một số người có thể cảm thấy cơ thể của họ không đúng với cảm nhận của họ. Họ được gọi là **người chuyển giới**. Một số cho rằng họ có bộ não nữ bị trói buộc trong cơ thể nam, và ngược lại. Người **phi nhị giới** tự nhận dạng là thuộc cả hai giới, một sự kết hợp của cả hai giới hoặc không thuộc giới nào; trong khi người **vô giới** không thể nhận dạng ý tưởng giới. Một số người chuyển giới thay đổi giới tính của mình thông qua sử dụng liệu pháp hormone và/hoặc phẫu thuật.

BÀI 5. QUYỀN LỰC



I. TÌM HIỂU VỀ QUYỀN LỰC


Dựa theo Tài liệu hướng dẫn SASA! Hãy cùng bắt đầu của tổ chức Raising Voices.

 **Mục đích:** Giới thiệu khái niệm quyền lực; suy ngẫm về cảm giác thiếu quyền lực là như thế nào và về cách sử dụng quyền lực.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích quyền lực là gì
- Mô tả cảm giác thiếu quyền lực là như thế nào
- Phân tích liệu con người có thể sử dụng quyền lực của mình một cách tự do hay không và ai trong cộng đồng thường được khuyến khích sử dụng quyền lực nhiều hơn.
- Thảo luận về những trải nghiệm của học viên về việc họ đã sử dụng quyền lực của mình như thế nào.
- Giảng dạy về quyền lực.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In phiếu “Bài tập: Những lựa chọn về quyền lực” cho từng học viên.
- In Tài liệu: Các loại quyền lực và cách sử dụng quyền lực



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: QUYỀN LỰC LÀ GÌ (10 PHÚT)

1. Nói với học viên rằng trong buổi học này, chúng ta sẽ thảo luận về một chủ đề quan trọng: quyền lực và những trải nghiệm của cá nhân với quyền lực - cách người khác sử dụng quyền lực của họ áp đặt lên chúng ta và cách chúng ta sử dụng quyền lực của mình áp đặt lên người khác.

2. Đặt câu hỏi cho học viên:

- Quyền lực là gì? Bạn định nghĩa quyền lực như thế nào? Sử dụng câu trả lời của họ để đưa ra định nghĩa tương tự như sau:

Quyền lực là khả năng điều khiển hoặc tác động đến hành vi của người khác hoặc diễn biến của sự kiện.

Lưu ý rằng quyền lực thực chất là tầm ảnh hưởng của chúng ta với người khác và bản thân.

- Bạn nghĩ quyền lực là tích cực hay tiêu cực? Tại sao?

Trả lời: Quyền lực có thể mang tính tích cực hoặc tiêu cực tùy thuộc vào cách quyền lực được sử dụng.

- ‘Quyền lực áp đặt’ có nghĩa là gì? Hãy đưa ra một ví dụ về một người sử dụng quyền lực của họ lên người khác.

Trả lời: Quyền lực áp đặt là khả năng ảnh hưởng mà một người hoặc một nhóm người sử dụng để kiểm soát một người hoặc một nhóm người khác. Sự kiểm soát này có thể ở dạng trực tiếp dưới hình thức bạo lực, chẳng hạn như bạo lực hoặc đe dọa thể chất. Nó cũng có thể ở dạng gián tiếp, chẳng hạn như thông qua các chuẩn mực và thông lệ trọng nam khinh nữ.

- Bạn có nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có quyền lực tự thân (nội lực) hay không? Tại sao có hoặc tại sao không?

Câu hỏi phụ

- Bạn cho rằng ai luôn có quyền lực?
- Có ai không bao giờ có bất kỳ quyền lực nào không?
- Bạn hiểu như thế nào về khái niệm quyền lực tự thân?

(Trả lời: Đúng vậy, tất cả chúng ta đều có quyền lực tự thân, nhưng đôi khi mọi người không sử dụng quyền lực của mình.)

PHẦN 2: HÌNH DUNG THEO HƯỚNG DẪN (20 PHÚT)

3. Giới thiệu hoạt động Hình dung theo hướng dẫn như sau. Hãy giải thích những điều dưới đây:

- Tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời, tất cả chúng ta đều đã từng có những trải nghiệm về việc ai đó sử dụng quyền lực áp đặt lên chúng ta.
- Trong bài tập này, bạn cần nhớ lại một trải nghiệm trong quá khứ của bạn khi ai đó sử dụng quyền lực áp đặt lên bạn. Điều này có thể gợi lên ký ức về những trải nghiệm đau đớn. Hãy chọn một trải nghiệm mà bạn cảm thấy thoải mái khi nhớ về nó.
- Hãy chọn một trải nghiệm mà bạn cảm thấy thoải mái để chia sẻ vì trong phần sau bạn sẽ thảo luận về những trải nghiệm này
- Hãy chuẩn bị tinh thần để nghe những câu chuyện có thể khiến bạn xúc động trong buổi học này.

4. Yêu cầu học viên thật sự thoải mái, có thể nhắm mắt lại hoặc nhìn hướng xuống sàn. Yêu cầu học viên lắng nghe kỹ những gì bạn sẽ nói và hình dung trong tâm trí họ về những trải nghiệm cá nhân khi lắng nghe.

5. Sau khi các học viên đã nhắm mắt hoặc nhìn xuống sàn, hãy đọc nội dung bên dưới cho hoạt động Hình dung có hướng dẫn. Đọc thật chậm để học viên có thời gian hình dung nhiều chi tiết. Khi bạn nhìn thấy từ “tạm dừng”, hãy hít thở sâu và đếm thầm đến 5 để có thêm chút thời gian. Không nên vội vàng.

- Hãy nghĩ về một thời điểm khi bạn ở trong tình huống mà bạn cảm thấy mình không có quyền lực.... (tạm dừng) Đó có thể là lúc bạn còn trẻ hoặc ở tuổi vị thành niên, hoặc có thể bạn đã trưởng thành.... (tạm dừng) hãy chọn một trải nghiệm mà bạn cảm thấy thoải mái và an toàn khi nghĩ về nó, thay vì một trải nghiệm gây ra cảm xúc mạnh.... (tạm dừng).... Có thể là một trải nghiệm từ nhiều năm trước, hoặc nó có thể mới xảy ra gần đây.... (tạm dừng)
- Đó là khoảng thời gian mà bạn cảm thấy thiếu quyền lực.... (tạm dừng).... Ai đó đang sử dụng quyền lực của họ áp đặt lên bạn.... (tạm dừng)... Đó có thể là bạn bè, cha mẹ, anh chị em, một thành viên khác trong cộng đồng, một người sếp hoặc thậm chí một nhóm người. Họ có thể lớn tuổi hơn hoặc trẻ tuổi hơn bạn, là nam hoặc nữ. Hãy nghĩ về những gì họ đã làm để sử dụng quyền lực áp đặt lên bạn.... (tạm dừng).... Chuyện gì đã xảy ra? (tạm dừng).... Tình huống lúc đó như thế nào? (tạm dừng)
- Cố gắng hình dung bản thân bạn trong tình huống đó. Bạn đã ở đâu? (tạm dừng).... Hãy thử tưởng tượng về người đã sử dụng quyền lực áp đặt lên bạn.... (tạm dừng).... Hãy nhớ về những gì đã xảy ra.... (tạm dừng)
- Bạn cảm thấy thế nào khi có người sử dụng quyền lực áp đặt lên bạn? (tạm dừng).... Cố gắng nhớ lại cảm xúc của bạn khi đó một cách cụ thể. Bạn đã cảm thấy như thế nào vào thời điểm đó? Bạn có cảm thấy tức giận, buồn bã, xấu hổ, không biết phản ứng thế nào hay không? (tạm dừng).... Bây giờ, khi cảm thấy sẵn sàng, bạn hãy mở mắt ra.

6. Nói với học viên rằng:

- Nếu bạn cảm thấy thoải mái, hãy quay sang người bên cạnh mình và chia sẻ về trải nghiệm mà bạn cảm thấy mình thiếu quyền lực.
- Mô tả trải nghiệm của bạn một cách ngắn gọn. Giải thích bạn cảm thấy thế nào khi ai đó sử dụng quyền lực áp đặt lên bạn.
- Tôi sẽ thông báo cho bạn khi hết thời gian ba phút, lúc đó bạn sẽ đổi vai và người còn lại sẽ chia sẻ về trải nghiệm của họ.
- Nếu bạn thấy không thoải mái với việc chia sẻ, bạn có thể ghi vào sổ tay để suy ngẫm về trải nghiệm đó.

Đảm bảo rằng học viên không còn câu hỏi nào và sau đó bắt đầu hoạt động.

7. Sau ba phút, yêu cầu các cặp đổi vai người kể và người nghe.

8. Sau khi hết ba phút tiếp theo, hãy yêu cầu học viên quay trở lại vòng tròn lớn.

9. Tóm tắt bài tập bằng cách thảo luận những điều sau:

- Bạn vừa nhớ lại cảm giác khi ai đó sử dụng quyền lực áp đặt lên bạn. Bạn cảm thấy thế nào khi ở trong tình huống đó?

Lưu ý cho Giảng viên: Liệt kê những phần chia sẻ của học viên trên giấy flipchart.

- Những nhóm người nào trong xã hội của chúng ta thường được phép sử dụng quyền lực áp đặt lên một nhóm khác?

Câu hỏi phụ: Bạn nghĩ thế nào về quyền lực của nam giới? Nam giới có thường được phép sử dụng nhiều quyền lực hơn nữ giới không?

Lưu ý cho Giảng viên: Các câu trả lời có thể bao gồm: nam giới sử dụng quyền lực áp đặt lên phụ nữ; những người có trình độ học vấn sử dụng quyền lực áp đặt lên những người không được đào tạo chính quy; người đảm nhiệm vị trí công tác cấp cao sử dụng quyền lực áp đặt lên nhân viên

cấp dưới; hoặc những người thuộc một dân tộc sử dụng quyền lực áp đặt lên những người thuộc một dân tộc khác.

- Khi đàn ông sử dụng quyền lực của mình, bạn có nghĩ rằng phụ nữ sẽ cảm thấy những cảm xúc giống như bạn đã trải qua trong tình huống mà bạn đã nhớ đến không (chỉ vào bảng flipchart)?

10. Cảm ơn những người tham gia vì những chia sẻ cởi mở và trung thực.

PHẦN 2: NHỮNG LỰA CHỌN VỀ QUYỀN LỰC (30 PHÚT)

11. Phát phiếu “Bài tập: Những lựa chọn về quyền lực”. Giải thích như sau:

- Đọc từng mệnh đề trong phiếu bài tập và chọn ‘luôn luôn’, ‘đôi lúc’ hoặc ‘không bao giờ’ cho từng nội dung.
- Đây là một bài tập cá nhân để các học viên suy ngẫm và phiếu bài tập sau đó sẽ không được thu lại hoặc chia sẻ với người khác, vì vậy hãy trả lời một cách trung thực.

Hỏi học viên có câu hỏi nào không. Sau đó bắt đầu.

12. Sau khi tất cả các câu hỏi đã được đọc, hãy hỏi học viên về nội dung phiếu bài tập như sau:

- Bạn cảm thấy thế nào khi hoàn thành phiếu bài tập này?
- Bạn đã thấy khó khăn với phần nào?
- Câu trả lời của bạn cho bạn biết điều gì về bản thân? Bạn sử dụng hay không sử dụng quyền lực như thế nào?
- Nhiều người trong chúng ta có thể không muốn cho người khác biết về câu trả lời của bản thân. Điều này cho chúng ta biết điều gì về cách chúng ta sử dụng quyền lực của mình?
- Khi sử dụng quyền lực áp đặt lên người khác, chúng ta có thường cảm thấy hài lòng về điều đó không?
- Đối xử bình đẳng và tôn trọng với tất cả mọi người có phải lúc nào cũng dễ dàng không? Tại sao?
- Tại sao chúng ta cần suy ngẫm về cách chúng ta sử dụng quyền lực của mình?

13. Hỏi các học viên về những gì họ đã học được qua buổi học. Có thể bảo học viên nhìn lại các phần ghi chép và bài tập trên bảng flipchart nếu phù hợp. Bổ sung những nội dung quan trọng nào sau đây mà họ không đề cập đến:

- Nam giới thường được phép sử dụng quyền lực áp đặt lên phụ nữ trong gia đình, cộng đồng và xã hội.
- Điều quan trọng là mỗi chúng ta phải tiếp tục suy ngẫm về cách chúng ta sử dụng quyền lực áp đặt lên người khác, cũng như suy ngẫm về những trải nghiệm của chính chúng ta về việc người khác sử dụng quyền lực áp đặt lên chúng ta.
- Sử dụng quyền lực áp đặt lên người khác tạo ra cảm giác tiêu cực, chẳng hạn như oán giận, tuyệt vọng và tức tối. Sử dụng quyền lực áp đặt lên người khác là vi phạm quyền của người đó và là một hành vi có tính lạm dụng.

14. Kết thúc buổi học, hãy hỏi học viên:


- Những phương pháp nào đã được sử dụng trong buổi học này?
- Những phương pháp đó có phù hợp để học về những trải nghiệm của chúng ta về quyền lực không? Tại sao?

- Tại sao quyền lực là một chủ đề quan trọng trong giáo dục giới tính và tình dục?

15. Phát tài liệu phát tay

II. QUYỀN LỰC TRONG MỐI QUAN HỆ

Hiệu chỉnh từ SASA! Hướng dẫn “Together Awareness” xây dựng bởi Raising Voice

 **Mục đích:** Để học viên suy nghĩ về việc nam giới sử dụng quyền lực áp đặt lên phụ nữ trong các mối quan hệ và xác định cách cân bằng quyền lực trong mối quan hệ; giúp học viên hiểu được việc cân bằng quyền lực sẽ khiến mối quan hệ trở nên vững chắc và hạnh phúc hơn.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích cách nam giới sử dụng quyền lực áp đặt lên phụ nữ thể hiện như thế nào trong các mối quan hệ thân mật
- Xác định cách cân bằng quyền lực trong mối quan hệ
- Thừa nhận việc cân bằng quyền lực khiến cho mối quan hệ trở nên vững chắc và hạnh phúc hơn
- Giảng dạy về quyền lực trong mối quan hệ.

 **Thời lượng:** 90 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In và cắt rời “Các tình huống thể hiện quyền lực trong mối quan hệ”. Photo đủ các phiếu tình huống cho mỗi thành viên một bản.
- In “Hướng dẫn làm việc theo nhóm: Quyền lực trong mối quan hệ” cho từng học viên.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Giới thiệu phiên học bằng cách nhắc lại các nội dung đã được học trong buổi học trước về quyền lực – chúng ta có quyền lực khi nào, chúng ta không có quyền lực khi nào, chúng ta sử dụng quyền lực như thế nào, và nhóm nào được trao quyền lực nhiều hơn nhóm khác. Chúng ta thấy rằng trong xã hội, nam giới thường được cho phép sử dụng quyền lực áp đặt lên phụ nữ.
2. Giải thích rằng trong phiên học này, chúng ta sẽ tập trung vào “quyền lực áp đặt” được sử dụng như thế nào trong các mối quan hệ thân mật.

PHẦN 2: ĐÓNG VAI CÂN BẰNG QUYỀN LỰC TRONG MỐI QUAN HỆ (53 PHÚT)

3. Phát Hướng dẫn làm việc theo nhóm: Quyền lực trong mối quan hệ. Giải thích hoạt động như sau:
 - Học viên sẽ được chia thành 4 nhóm.
 - Mỗi nhóm sẽ được phát một tình huống tập trung thể hiện một trong các lĩnh vực của một mối quan hệ thân mật: thể chất, tình dục, tâm lý hoặc kinh tế.

Gọi một học viên đọc to hướng dẫn. Sau đó hỏi học viên còn có câu hỏi nào về phần này và trả lời các thắc mắc của học viên. Phát cho mỗi nhóm một tờ giấy viết bảng flipchart và bút dạ.

Nói rằng học viên sẽ có 25 phút để thực hiện hoạt động.

4. Chia học viên thành 4 nhóm. Phát các tình huống, giấy viết bảng flipchart và bút dạ. Yêu cầu các học viên bắt đầu. Sau đó đi vòng quanh các nhóm và hỗ trợ các nhóm nếu cần thiết.
5. Lưu ý thời gian khi còn 5 phút và khi còn 1 phút. Khi đã hết thời gian, yêu cầu các nhóm tập trung chú ý trở lại.
6. Gọi các nhóm theo tinh thần xung phong. Yêu cầu mỗi nhóm:
 - Đọc to tình huống ban đầu được phát.
 - Sau đó đóng vai theo tình huống mới (tối đa 2 phút).
 Sau khi nhóm đã hoàn thành phần đóng vai, hỏi các học viên khác:
 - Ví dụ về “quyền lực áp đặt” trong tình huống ban đầu là gì?
 - Đây là về thể chất, tinh thần/ cảm xúc, tình dục hay kinh tế?
 - Nhóm đã thay đổi điều gì để cân bằng quyền lực trong tình huống mới?
 - o Liệt kê các câu trả lời lên flipchart
 - Bạn nghĩ trong tình huống nào thì mối quan hệ trở nên vững chắc hơn? Tại sao?
 Cuối cùng dán tờ giấy viết của nhóm đầu tiên lên tường.
7. Lặp lại quy trình này cho ba nhóm còn lại.

PHẦN 3: KHÁI QUÁT HÓA VÀ KẾT LUẬN (6 PHÚT)

8. Khi tất cả các nhóm đã trình bày, đặt câu hỏi:

- Chúng ta có thể học được điều gì từ bài tập này?

Câu hỏi phụ:

Việc nam giới dùng quyền lực áp đặt lên phụ nữ trong mối quan hệ gây ra hệ quả gì?

Cân bằng quyền lực trong mối quan hệ đem lại lợi ích như thế nào cho phụ nữ và nam giới?

Đối với trẻ em thì sao?

- Bạn nhận thấy gì về điều chúng ta cần làm để cân bằng quyền lực?

Trả lời: Để cân bằng quyền lực không cần phải là những điều to tát. Nó cũng có thể chỉ là những điều nhỏ nhặt hàng ngày chúng ta làm, nói hoặc kỳ vọng từ người bạn tình - và những điều chúng ta KHÔNG làm, nói hoặc kỳ vọng từ họ.

- Điều gì sẽ xảy ra nếu các mối quan hệ trong cộng đồng đều có sự cân bằng quyền lực?

Câu hỏi phụ: Điều này sẽ góp phần củng cố cộng đồng như thế nào?

Bổ sung các ý sau nếu chưa được đề cập đến:

- Nam giới sử dụng quyền lực áp đặt lên phụ nữ làm cho mối quan hệ trở nên xa cách hơn. Cân bằng quyền lực giúp mối quan hệ trở nên vững chắc hơn.
- Có nhiều cách để các cặp đôi có thể cân bằng quyền lực trong mối quan hệ với nhau.
- Khi cân bằng quyền lực trong mối quan hệ, chúng ta thể hiện rằng chúng ta tôn trọng, trân trọng và quan tâm đến người bạn tình của mình.

9. Để kết thúc phiên học, hỏi học viên:

- Có các phương pháp nào được sử dụng trong phiên học này?
- Các phương pháp này có phù hợp cho việc học về tác động của quyền lực đến mối quan hệ không? Tại sao? Nếu không, có phương pháp nào tốt hơn không và tại sao?

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 5: CÁC LOẠI QUYỀN LỰC VÀ CÁCH SỬ DỤNG QUYỀN LỰC

Quyền lực là khả năng điều khiển hoặc tác động đến hành vi của người khác hoặc diễn biến của sự việc. Quyền lực là sự ảnh hưởng mà chúng ta có trong cuộc sống của bản thân và của những người khác.

Có bốn loại quyền lực:

1. QUYỀN LỰC TỰ THÂN (NỘI LỰC)

là sức mạnh trong mỗi cá nhân, cho phép chúng ta nhận ra giá trị của bản thân và tin tưởng vào bản thân, cũng như quyền được tôn trọng và đối xử công bằng.

2. QUYỀN LỰC ÁP ĐẶT

là khả năng ảnh hưởng mà một người hoặc một nhóm người sử dụng để kiểm soát người khác hoặc một nhóm người khác. Sự kiểm soát này có thể ở dạng trực tiếp dưới hình thức bạo lực, chẳng hạn như sử dụng vũ lực hoặc đe dọa. Nó cũng có thể ở dạng gián tiếp, chẳng hạn như thông qua các chuẩn mực và thông lệ trọng nam khinh nữ. Việc sử dụng quyền lực áp đặt lên người khác là một sự bất công. Tôn trọng quyền lực tự thân của mọi người và cân bằng quyền lực với những người khác là những lựa chọn tích cực.

3. QUYỀN LỰC TẬP THỂ

là sức mạnh có được khi hai hoặc nhiều người cùng nhau làm điều gì đó mà có thể họ không làm được một mình. Quyền lực tập thể bao gồm việc hỗ trợ những người gặp khó khăn, những người cố gắng thay đổi và những người nói lên quan điểm của mình. Điều này cũng đồng nghĩa với việc kết hợp quyền lực với những người khác để mang đến những thay đổi tích cực, qua đó tạo nên tinh thần hỗ trợ và niềm tin vào cộng đồng. Quyền lực tập thể cũng bao gồm yêu cầu sự giúp đỡ từ người khác và khiến cho những người sử dụng bạo lực phải chịu trách nhiệm.

4. QUYỀN LỰC THAY ĐỔI

là niềm tin, sức mạnh và hành động mà các cá nhân và các nhóm người sử dụng để tạo ra sự thay đổi. Quyền lực thay đổi là sự tự do và khả năng của phụ nữ và đàn ông để đưa ra quyết định, hành động và phát huy tối đa tiềm năng của mình, không bị ràng buộc bởi các chuẩn mực trọng nam khinh nữ.

Điều quan trọng là chúng ta cần suy nghĩ về cách sử dụng quyền lực với tư cách là các cá nhân và các thể chế, cũng như tác động của quyền lực đến người khác, đến cộng đồng và xã hội của chúng ta. Từ đó chúng ta xem xét lại về cách sử dụng quyền lực sao cho mọi người đều được hưởng quyền con người một cách bình đẳng, đạt được công bằng, bình đẳng xã hội và chấm dứt bạo lực trên cơ sở giới. Trên cương vị giáo viên, chúng ta cần cung cấp cho học sinh cơ hội để suy nghĩ về quyền lực, cách sử dụng và tác động của quyền lực, đồng thời chúng ta cũng cần suy nghĩ về cách sử dụng quyền lực trong giáo dục để tạo ra sự thay đổi.

BÀI TẬP BÀI 5 MỤC I: NHỮNG LỰA CHỌN VỀ QUYỀN LỰC

(Hướng dẫn giảng viên: Photo đủ cho số lượng học viên, làm việc cá nhân)

Lưu ý: Hãy bỏ qua những nội dung không áp dụng với bạn.

STT	Nội dung	Luôn luôn	Đôi lúc	Không bao giờ
1	Tôi thường lên giọng khi nói chuyện với bạn tình.			
2	Tôi không thể chịu được việc bị từ chối quan hệ tình dục.			
3	Tôi đã từng đánh hoặc đá động vật.			
4	Tôi quyết định việc chi tiêu trong gia đình.			
5	Tôi cảm thấy tôi có thể làm bất cứ điều gì tôi muốn trong tình dục mà không cần nói với bạn tình.			
6	Tôi đánh trẻ khi trẻ không nghe lời.			
7	Khi cãi nhau với ai đó, tôi không bao giờ xin lỗi. Tôi đợi cho đến khi họ làm lành với tôi.			
8	Tôi dễ cảm thấy khó chịu khi tiếp xúc với người khuyết tật.			
9	Tôi thấy rằng trong một mối quan hệ tình cảm, người này có thể đánh người kia nếu có lý do chính đáng.			
10	Tôi quát tháo những người làm việc cho tôi hoặc dưới quyền của tôi.			
11	Tôi phải là người đưa ra quyết định cuối cùng trong mọi vấn đề trong gia đình.			
12	Tôi trở nên hung hăng khi lo lắng.			
13	Tôi hay gọi người khác là đồ dối trá, ngu ngốc, xấu xí, v.v.			

HƯỚNG DẪN LÀM VIỆC NHÓM - MỤC II

1. Chia flipchart làm 2 phần. Bên trái viết “Quyền lực thiên về một bên” và bên phải viết “Quyền lực cân bằng”
2. Đọc các tình huống cùng nhau
3. Viết các ví dụ về “quyền lực thiên về một bên” trong tình huống của bạn xuống flipchart
4. Thảo luận về các ví dụ về “quyền lực thiên về một bên”
5. Mỗi ví dụ về “quyền lực thiên về một bên”, đưa ra một cách để cân bằng quyền lực và viết vào cột thứ 2 của flipchart
6. Phát triển một tình huống mới, thay đổi các ví dụ về “quyền lực thiên về một bên” sang ví dụ về quyền lực cân bằng
7. Xây dựng hoạt động đóng vai 2 phút để trình bày tình huống quyền lực cân bằng trước cả nhóm

CÁC TÌNH HUỐNG THỂ HIỆN QUYỀN LỰC TRONG MỐI QUAN HỆ - MỤC II

TÌNH HUỐNG 1:

Tiến và Vi là hai vợ chồng. Tiến về đến nhà sau một ngày làm việc vất vả. Khi vào nhà anh không chào hỏi gì Vi và đi thẳng vào phòng. Anh nói to, "Vi! Anh về đến nhà rồi và anh đang rất đói. Cơm tối đã xong chưa? Bia của anh đâu?!"

Vi rụt rè nhanh chóng bước vào phòng và nói rằng cơm tối sắp xong nhưng phải đợi thêm mấy phút nữa. Tiến quát cô, "Đồ lười! Em làm gì ở nhà cả ngày mà không thể xong cơm đúng giờ thế? Nhanh lên đi chứ!" Vi gồng cứng người lại, lo lắng rằng Tiến có thể đánh cô như đôi lúc anh ta vẫn làm vậy. Cô chạy vội vào bếp và vô tình làm vỡ chai bia còn lại duy nhất trong nhà. Cô nhanh chóng cúi xuống để dọn mảnh vỡ. Tiến nghe thấy tiếng đổ vỡ và đứng dậy một cách tức tối. Khi nhìn thấy chai bia cuối cùng bị vỡ tan trên sàn, Tiến quát Vi nhanh chóng lau dọn và nói to, "Thế giờ tôi biết uống cái gì?", sau đó dùng chân đá Vi hai phát mạnh vào mạn sườn.

Vi tiếp tục lau dọn và nấu cơm mặc dù cô bị đau. Khi cơm đã nấu xong, Tiến ăn trước tất cả mọi người. Vi thường chỉ ăn những gì còn lại sau khi Tiến và bọn trẻ con đã ăn xong nhưng Tiến nói rằng tối nay cô không xứng đáng được ăn tối. Sáng ngày hôm sau, bên mạn sườn cô vẫn đau và cô muốn đi khám bác sĩ. Tiến nói rằng "Liệu hồn đừng để tôi bắt được cô đi khám bác sĩ!"

TÌNH HUỐNG 2

Bắc và Ánh là hai vợ chồng. Cuộc sống hôn nhân của họ giống như phần lớn cuộc hôn nhân khác - họ không hạnh phúc nhưng cũng không bất hạnh. Mọi thứ đều bình thường. Bắc đi làm, còn Ánh chăm sóc con và làm việc nhà. Vào cuối ngày, cô thường cảm thấy bị kiệt sức.

Gần như tối nào Bắc cũng muốn quan hệ tình dục với cô - trừ những buổi anh đi gặp một trong số các bạn gái của anh. Khi quan hệ, anh ta làm những gì anh ta muốn và khi anh ta muốn. Anh không bao giờ hỏi Ánh liệu có muốn quan hệ hay không hay điều gì làm cho cô cảm thấy thỏa mãn. Không hề có màn dạo đầu hay sử dụng chất bôi trơn nào, do đó việc quan hệ tình dục thường làm cô bị đau. Cô không nói gì về điều này vì cô không muốn Bắc nghĩ rằng cô "lãng lơ". Cô được dạy rằng chỉ có hạng phụ nữ "lãng lơ" thì mới thích quan hệ tình dục.

Ánh được dạy rằng nghĩa vụ của cô là chăm lo cho chồng. Có lần khi cô hỏi có thể sử dụng bao cao su được không thì chồng cô tỏ ra rất tức giận. Anh cho rằng cô ngủ với người khác và mang bệnh về nhà. Do đó, từ đó về sau cô không đòi hỏi một lần nào nữa. Mỗi đêm khi cô lên giường, cô thầm mong chồng cô sẽ không muốn quan hệ.

TÌNH HUỐNG 3

Dũng và Tiên là hai vợ chồng. Họ đã kết hôn với nhau được một thời gian dài, nhưng gia đình họ không có gì hạnh phúc. Khi Dũng ở nhà, không khí trở nên rất căng thẳng. Tiên và bọn trẻ sợ anh ta vì anh ta rất dễ nổi nóng và gọi tên xúc phạm hoặc nói cô với bọn trẻ biến ra chỗ khác.

Anh ta không bao giờ chơi với bọn trẻ hay dành thời gian tích cực với vợ. Mặc dù hiếm khi đánh đập, anh lại thường xuyên đe dọa vợ và con. Thông thường, anh đe dọa đuổi ra ngoài đường khi vợ và con làm điều gì đó làm anh ta tức giận. Khi nhà có khách, anh làm Tiên cảm thấy xấu hổ vì chê bai đồ ăn của cô hoặc nói rằng cô chỉ là đứa con gái nhà quê không biết gì. Anh không thích cô chơi với bạn bè vì anh nghĩ rằng họ sẽ bơm vào đầu cô các ý tưởng điên rồ, và anh ta không bao giờ cho phép cô đi ra ngoài một mình.

Tiên vui nhất là khi chồng không có ở nhà và cô có thể tự do trở thành bản thân mình. Cô luôn cảm thấy căng thẳng ngay trước khi anh ta về nhà, hy vọng rằng tâm trạng của chồng cô hôm đấy vui vẻ. Cuộc sống hôn nhân của họ không khác mấy so với các gia đình khác trong xóm. Tiên không biết có ai thật sự hạnh phúc với cuộc sống hôn nhân của họ không - đó không phải là mục đích của hôn nhân.

TÌNH HUỐNG 4

Hùng và Mai là hai vợ chồng. Hùng làm nghề thợ cơ khí. Họ vất vả kiếm sống nhưng Hùng cấm Mai đi làm. Anh nói rằng phụ nữ đi làm là những người không được kiểm soát tử tế. Vì vậy, cô phải hỏi xin anh tiền khi mua đồ dùng cho gia đình.

Mỗi lần cô hỏi xin tiền, anh đều cảm thấy nghi ngờ và bắt cô giải thích giá cả của tất cả đồ dùng một lần nữa. Tuy nhiên, anh lại là người dùng tiền của gia đình để uống rượu. Đôi khi anh dùng số tiền lẻ ra dành để đóng tiền học cho con và để dành lại rất ít, nhưng cô biết cô không thể nói chuyện với anh về việc đó. Anh ta tin rằng tiền là việc của đàn ông và phụ nữ không biết gì về những việc này.


Khi họ túng tiền, Mai phát hiện có chương trình cho vay cho phụ nữ, và Hùng cuối cùng cũng đồng ý để cô tham gia. Lần đầu cô cầm tiền về nhà, Hùng đã lấy đi số tiền đó. Cô giải thích rằng cô có kế hoạch dùng số tiền như thế nào và cô cần phải tuân theo kế hoạch này để được ở lại nhóm, nhưng chồng cô nói rằng cô trở nên chảnh chọe. Anh ta là chủ gia đình, và anh sẽ quyết định cách sử dụng tiền như thế nào.

BÀI 6.

CHUẨN MỰC GIỚI, KHUÔN MẪU GIỚI




I. KHỞI ĐỘNG: TRÒ CHƠI VỀ VAI TRÒ GIỚI

 **Mục đích:** Để giúp học viên bắt đầu suy ngẫm về các chuẩn mực giới và khuôn mẫu giới, cũng như tác động của chuẩn mực giới và khuôn mẫu giới đối với con người.

 **Mục tiêu:** Đến cuối hoạt động, học viên:

- Đưa ra định nghĩa về chuẩn mực giới và khuôn mẫu giới
- Đưa ra các ví dụ về chuẩn mực giới và khuôn mẫu giới
- Nêu hai tác động của chuẩn mực giới và khuôn mẫu giới đối với trẻ em gái, phụ nữ và hai tác động đối với trẻ em trai, nam giới.

 **Thời lượng:** 15 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:**

- Chuẩn bị một tờ giấy flipchart kẻ hai cột, một cột ghi “Trẻ em trai và nam giới” và cột còn lại ghi “Trẻ em gái và phụ nữ”. Nếu có thể thì chuẩn bị thẻ ghi tên của hai cột (sử dụng keo dán Blu-Tack) để có thể đổi chỗ cho nhau vào cuối hoạt động.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: ĐẬP, VỠ, BÚNG! (VỠ ĐÙI, VỠ TAY, BẬT NGÓN TAY) (10 PHÚT)

1. Xếp học viên đứng thành một vòng tròn. Giải thích là bạn sẽ chơi một trò chơi để nhận diện các vai trò và đặc điểm giới mà chúng ta được kỳ vọng tuân theo.
2. Trò chơi có tên là “Đập! Vỡ! Búng!” Tất cả mọi người sẽ thực hiện lần lượt ba hành động. Đầu tiên là vỗ đùi, sau đó là vỗ tay, rồi đến bật ngón tay. Thực hành một vài lần để tạo nhịp điệu cho cả lớp. Giải thích rằng học viên sẽ thể hiện 3 hành động này trong trò chơi mà không được dừng lại.
3. Hướng dẫn hoạt động như sau:
 - Chúng ta sẽ bắt đầu với trẻ em trai và nam giới.
 - Tôi sẽ đứng ở giữa vòng tròn và chỉ một người bất kỳ

- Người mà tôi chỉ phải nói một đặc điểm, vai trò, công việc, sự nghiệp được phân định hoặc chấp nhận cho trẻ em trai hoặc nam giới.
- Người mà tôi chỉ phải phản ứng nhanh và nói điều đầu tiên nảy lên trong đầu, trước khi chúng ta đến lượt “vỗ tay” tiếp theo.
- Sau một vài phút, tôi sẽ nói trẻ em gái và phụ nữ và chúng ta sẽ làm tương tự cho trẻ em gái và phụ nữ. Tôi cũng có thể sẽ quay trở lại trẻ em trai và nam giới!

Đặt câu hỏi: Một ví dụ về điều bạn có thể nói về trẻ em trai và nam giới là gì?

(VD ‘hung hăng’ hoặc ‘lái xe ô tô’)

Đứng ở giữa vòng tròn và bắt đầu vỗ tay, vỗ đùi, bật ngón tay theo nhịp trước khi bắt đầu.

Yêu cầu một người xung phong hoặc một giảng viên khác ghi lại các câu trả lời trên giấy flipchart theo hai cột: “Trẻ em trai và nam giới” và “Trẻ em gái và phụ nữ”.

PHẦN 2: THẢO LUẬN VỀ VAI TRÒ GIỚI (5 PHÚT)

4. Sau khoảng 10 phút thì dừng lại. Sẽ có một danh sách liệt kê các đặc điểm, vai trò, việc làm và sự nghiệp mà cả lớp coi là phù hợp với trẻ em trai, nam giới và trẻ em gái, phụ nữ.
5. Nói với các học viên rằng danh sách này thể hiện các chuẩn mực giới và khuôn mẫu giới. Đặt câu hỏi:

- Chuẩn mực giới là gì? Chúng ta có thể định nghĩa về chuẩn mực giới như thế nào?

Sử dụng các câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự như dưới đây:

Chuẩn mực giới là những tiêu chuẩn và kỳ vọng mà phụ nữ và nam giới thường tuân theo trong một phạm vi ở một xã hội, văn hóa và cộng đồng nhất định ở một thời điểm cụ thể.

- Khuôn mẫu giới là gì?

Sử dụng các câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự như dưới đây:


Khuôn mẫu giới là sự khái quát hóa giản đơn và cứng nhắc về một nhóm người nhất định. Chúng không dựa trên thực tế mà là dựa trên các giả định, thường là học từ người khác.

Nếu cần thiết thì có thể đưa ra ví dụ như “tất cả nam giới làm nghề cắt tóc đều đồng tính” hay “phụ nữ không thể trở thành thợ cơ khí giỏi”.

6. Yêu cầu các học viên so sánh hai danh sách với nhau. Sau đó hỏi cả lớp:
 - Danh sách này có ý nghĩa gì với trẻ em gái? Nó có thể ảnh hưởng đến trẻ như thế nào? Đến cơ hội của trẻ?
 - Danh sách này có ý nghĩa gì với trẻ em trai? Nó có thể ảnh hưởng đến trẻ như thế nào? Đến cơ hội của trẻ?
7. Gạch bỏ tiêu đề 2 cột và đảo chỗ cho nhau, viết “trẻ em gái và phụ nữ” ở trên đầu danh sách cho “trẻ em trai và nam giới”, và viết “trẻ em trai và nam giới” ở trên đầu danh sách cho “trẻ em gái và phụ nữ”. Đặt câu hỏi:
 - Liệu trẻ em gái và phụ nữ có thể có những đặc điểm và làm những việc mà bạn liệt kê cho trẻ em trai và nam giới hay không?
 - Liệu trẻ em trai và nam giới có thể có những đặc điểm và làm những việc mà bạn liệt kê cho trẻ em gái và phụ nữ hay không?
 - Có ví dụ nào trong cộng đồng nơi bạn sinh sống hoặc nơi bạn làm việc không?

II. NHỮNG VẤN ĐỀ ĐỐI VỚI CÁC TIÊU CHUẨN VÀ KHUÔN MẪU GIỚI?


Nội dung được xây dựng một phần dựa trên Giới trong trường học – Tài liệu tập huấn của tổ chức Raising Voices

 **Mục đích:** Giúp học viên xác định những kỳ vọng của xã hội đối với nam và nữ trong chu trình cuộc đời và những kỳ vọng đó ảnh hưởng tích cực và tiêu cực như thế nào đến họ; suy ngẫm về những vấn đề đối với các chuẩn mực và khuôn mẫu về giới, đặc biệt là tại sao chúng lại bất công, không chính đáng và vi phạm quyền con người.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Xác định cách trẻ em gái và trẻ em trai hòa nhập vào xã hội khác nhau như thế nào và những kỳ vọng khác nhau đối với trẻ em gái và phụ nữ so với trẻ em trai và đàn ông
- Phân tích vai trò của giới tác động đến con người như thế nào, đặc biệt là những tác động tiêu cực đến trẻ em gái và phụ nữ, cũng như đối với trẻ em trai và nam giới khi đặt ra những rào cản hạn chế họ
- Suy ngẫm và xác định những vấn đề đối với các chuẩn mực và khuôn mẫu giới và tại sao chúng cần được thay đổi.

 **Thời lượng:** 90 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In Tài liệu hướng dẫn: Cuộc sống giới cho mỗi học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1 – CUỘC SỐNG GIỚI (35 PHÚT)

1. Giới thiệu hoạt động bằng cách nói với học viên rằng bây giờ chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn về giới, cụ thể là các chuẩn mực, vai trò và khuôn mẫu giới và xem chúng ảnh hưởng đến mọi người như thế nào và liệu chúng có công bằng hay không.
2. Phát Tài liệu hướng dẫn: Cuộc sống giới. Nói với học viên rằng chúng ta sẽ bắt đầu với việc mô tả cuộc sống giới và giải thích hoạt động như sau:
 - Các bạn sẽ được chia thành bốn nhóm.
 - ➔ Nhóm 1 sẽ thảo luận về cuộc đời của một em gái từ khi sinh ra đến năm 25 tuổi.
 - ➔ Nhóm 2 sẽ thảo luận về cuộc đời của một phụ nữ từ năm 26 tuổi đến năm 50 tuổi.
 - ➔ Nhóm 3 sẽ thảo luận về cuộc đời của một em trai từ khi sinh ra đến năm 25 tuổi.
 - ➔ Nhóm 4 sẽ thảo luận về cuộc đời của một nam giới từ năm 26 đến năm 50 tuổi.
 - Bạn hãy thảo luận theo nhóm về:
 - ✓ Trẻ em trai và trẻ em gái, phụ nữ và nam giới được đối xử như thế nào
 - ✓ Họ được kỳ vọng sẽ cư xử như thế nào trong cuộc sống nói chung, trong các mối quan hệ, và trong tình dục
 - ✓ Họ được kỳ vọng thể hiện những đặc điểm gì
 - ✓ Vai trò hoặc giá trị nào được đặt lên họ

Lưu ý rằng một số điều đã được thảo luận trong hoạt động khởi động.

- Đặc biệt suy nghĩ về những **khác biệt** giữa trẻ em gái so với trẻ em trai và giữa phụ nữ so với đàn ông.
 - Ví dụ, khi còn bé, trẻ em gái thường mặc váy, trong khi trẻ em trai mặc quần dài. Trẻ em gái có thể được yêu cầu chăm sóc em của mình, trong khi trẻ em trai được phép chơi bóng đá. Có thể trẻ em gái được kỳ vọng phải làm việc nhà. Điều gì được kỳ vọng ở phụ nữ so với đàn ông? Ý kiến của ai được coi trọng hơn? Tại sao?
 - Hãy nghĩ về một em gái hay em trai, phụ nữ hay nam giới bình thường và những tình huống thường xảy ra.
 - Bạn sẽ viết cuộc sống giới của mình trên giấy flipchart. Trong đó, kẻ ba cột, với các đầu mục 1) 'Tuổi', 2) 'Trẻ em trai', 'Trẻ em gái', 'Đàn ông' hoặc 'Phụ nữ' và 3) 'Ảnh hưởng'.
 - Trong cột 'Tuổi', chia thành các mốc 5 năm. Theo đó, đối với trẻ em gái và trẻ em trai, mục đầu tiên sẽ là 0-5 tuổi và đối với phụ nữ và nam giới là 26-30. Trong cột thứ hai, mô tả cuộc sống của trẻ em gái, trẻ em trai, phụ nữ hoặc đàn ông trong những giai đoạn đó.
 - Nói với học viên rằng thời gian cho hoạt động này là 15 phút.
3. Chia học viên thành bốn nhóm và phát cho mỗi nhóm hai tờ giấy flipchart và một vài chiếc bút dạ. Khi học viên bắt đầu, hãy hướng dẫn họ nếu cần thiết. Hãy thông báo cho học viên khi thời gian còn năm phút và khi thời gian còn một phút.
4. Sau 15 phút, yêu cầu tập trung trở lại và nói với họ rằng sau khi đã hoàn thành hai cột đầu tiên, họ cần điền vào cột thứ ba bằng cách suy ngẫm về những gì diễn ra trong cuộc sống của trẻ em trai hoặc trẻ em gái trong mỗi khoảng thời gian và nghĩ xem nó có ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực như thế nào. Ví dụ:
- Nó có ảnh hưởng đến họ ở trường, ở nơi làm việc, ở nhà và khi giải trí không?
 - Nó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe, thu nhập, hạnh phúc, lựa chọn, cơ hội, v.v. của họ.

Ví dụ, nếu một trẻ em gái từ 6-10 tuổi phải chăm sóc em nhỏ và làm nhiều việc nhà sau giờ học, điều này sẽ ảnh hưởng đến việc học của em ấy như thế nào? Hãy liệt kê tất cả các khả năng có thể xảy ra.

Nói với học viên rằng họ có 10 phút để hoàn thành phần này.

PHẦN 2: THẢO LUẬN VỀ CUỘC SỐNG GIỚI (35 PHÚT)

5. Sau mười phút hoặc khi học viên đã hoàn thành, yêu cầu học viên dừng lại. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày trước lớp về cuộc sống giới và những ảnh hưởng có thể xảy ra.
6. Định hướng thảo luận về lý do tại sao có sự khác biệt trong cách chúng ta đối xử với trẻ em trai so với trẻ em gái và kỳ vọng các em cư xử theo những cách khác nhau bằng cách đặt ra những câu hỏi:
- Tại sao chúng ta đối xử với trẻ em gái và trẻ em trai khác nhau?
 - Tại sao chúng ta có những kỳ vọng khác nhau đối với trẻ em trai và trẻ em gái?
7. Yêu cầu học viên thảo luận chi tiết hơn về cột 'Ảnh hưởng'. Hãy hỏi học viên:
- Vai trò giới có tác động tích cực hay tiêu cực đến trẻ em gái như thế nào?
 - Việc áp đặt vai trò giới đã tạo ra rào cản đối với trẻ em gái như thế nào?
 - Vai trò giới có tác động tích cực hay tiêu cực đến trẻ em trai như thế nào?

- Việc áp đặt vai trò giới đã tạo ra rào cản đối với trẻ em trai như thế nào?
- Vai trò giới có tác động tích cực hay tiêu cực đến phụ nữ như thế nào?
- Đối với nam giới thì sao?

Câu hỏi phụ: Một số tác động tiêu cực của vai trò giới đến nam giới là gì?

PHẦN 3: NHỮNG VẤN ĐỀ ĐỐI VỚI CÁC CHUẨN MỰC VÀ KHUÔN MẪU GIỚI (20 PHÚT)

8. Yêu cầu học viên trở lại nhóm của mình và thảo luận về các câu hỏi sau:

- Những vấn đề đối với vai trò, chuẩn mực và khuôn mẫu về giới là gì?
- Nó có hại cho phụ nữ như thế nào?
- Nó có hại cho nam giới như thế nào?
- Chúng vi phạm quyền con người của mọi người như thế nào?

Nói với học viên rằng họ có mười phút để thảo luận về những câu hỏi này.

9. Sau mười phút, yêu cầu học viên dừng lại. Sau đó đi yêu cầu lần lượt từng nhóm phát biểu về một vấn đề mà họ đã thảo luận mà chưa được đề cập đến. Ghi lại ý kiến của họ trên giấy flipchart.

10. Sau khi đã có tất cả ý kiến của các nhóm, hãy hỏi họ:

- Là những giảng viên về tính dục, chúng ta cần làm gì để thay đổi vai trò giới khi giảng dạy để hỗ trợ tạo nên một xã hội công bằng, bình đẳng và bình đẳng?

Lưu ý cho giảng viên: Nhấn mạnh với học viên rằng những kỳ vọng và vai trò khác nhau này đã tạo ra rào cản và tổn hại cho tất cả mọi người, nhưng chúng đặc biệt bất công và áp đặt những rào cản không chính đáng lên trẻ em gái và phụ nữ. Những điều đó cần được thay đổi hoặc xóa bỏ và giáo dục giới tính tình dục toàn diện sẽ hỗ trợ học sinh bình luận và thay đổi về những điều đó.

11. Yêu cầu học viên tóm tắt những nội dung chính mà họ thu được từ buổi học. Nếu họ không đề cập đến những điều sau, hãy bổ sung thêm:

- Vai trò giới do xã hội áp đặt đã hạn chế cách mọi người được nhìn nhận, đặc biệt là cách trẻ em gái được nhìn nhận và hạn chế những cơ hội mà các em có thể có.
- Chúng ta cần thay đổi các chuẩn mực và kỳ vọng giới để đem lại sự bình đẳng, hướng đến một xã hội công bằng và tôn trọng quyền của tất cả mọi người.

HƯỚNG DẪN LÀM BÀI TẬP BÀI 6: CUỘC SỐNG GIỚI

Hướng dẫn bài tập:

Nhóm 1 sẽ thảo luận về cuộc đời của một em gái từ khi sinh ra đến năm 25 tuổi.

Nhóm 2 sẽ thảo luận về cuộc đời của một phụ nữ từ năm 26 tuổi đến năm 50 tuổi.

Nhóm 3 sẽ thảo luận về cuộc đời của một em trai từ khi sinh ra đến năm 25 tuổi.

Nhóm 4 sẽ thảo luận về cuộc đời của một nam giới từ năm 26 tuổi đến năm 50 tuổi.

PHẦN 1

Khi thảo luận trong nhóm, hãy suy nghĩ về những vấn đề sau đây:

- Trẻ em trai và trẻ em gái, phụ nữ và nam giới được đối xử như thế nào ở các độ tuổi khác nhau
- Họ được kỳ vọng sẽ cư xử như thế nào trong cuộc sống nói chung, trong các mối quan hệ, và trong tình dục
- Họ được kỳ vọng thể hiện những đặc điểm gì
- Vai trò hoặc giá trị nào được đặt lên họ

Đặc biệt, suy nghĩ về sự khác biệt của những nội dung trên giữa trẻ em trai và với trẻ em gái, giữa phụ nữ và đàn ông. Ví dụ, khi còn bé, trẻ em gái thường mặc váy, trong khi trẻ em trai mặc quần dài. Trẻ em gái có thể được yêu cầu chăm sóc em của mình, trong khi trẻ em trai được phép chơi bóng đá. Có thể trẻ em gái được kỳ vọng phải làm việc nhà. Điều gì được kỳ vọng ở phụ nữ so với đàn ông? Ý kiến của ai được coi trọng hơn? Tại sao?

Hãy nghĩ về một em gái hay em trai, phụ nữ hay nam giới bình thường và những tình huống thường xảy ra.

Viết tiêu đề cuộc sống giới trên giấy viết bảng flipchart. Trong đó, kẻ ba cột, với các đầu mục 1) 'Tuổi', 2) 'Trẻ em trai', 'Trẻ em gái', 'Đàn ông' hoặc 'Phụ nữ' và 3) 'Ảnh hưởng'.

Trong cột 'Tuổi', chia thành các mốc 5 năm. Theo đó, đối với trẻ em gái và trẻ em trai, mục đầu tiên sẽ là 0-5 tuổi và đối với phụ nữ và nam giới là 26-30. Trong cột thứ hai, mô tả cuộc sống của trẻ em gái, trẻ em trai, phụ nữ hoặc đàn ông trong những giai đoạn đó. Để trống cột thứ ba.

Bạn có 15 phút để hoàn thành phần này.

PHẦN 2:

Điền vào cột thứ ba bằng cách suy nghĩ về những gì đang xảy ra trong cuộc sống của trẻ em trai, trẻ em gái, đàn ông hoặc phụ nữ trong từng khoảng thời gian và đánh giá xem nó có ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực đến họ như thế nào. Ví dụ:

- Nó có ảnh hưởng đến họ ở trường, ở nơi làm việc, ở nhà và khi giải trí không?
- Nó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe, thu nhập, hạnh phúc, lựa chọn, cơ hội, v.v. của họ.

Ví dụ, nếu một trẻ em gái từ 6-10 tuổi phải chăm sóc em nhỏ và làm nhiều việc nhà sau giờ học, điều này sẽ ảnh hưởng đến việc học của em ấy như thế nào?


Hãy viết tất cả các khả năng có thể xảy ra vào cột thứ ba.

Bạn có 10 phút để hoàn thành phần này.

BÀI 7.

EM TRAI, EM GÁI HOẶC EM KHÁC: GIỚI THIỆU VỀ BẢN DẠNG GIỚI




 **Mục đích:** Để học viên suy nghĩ về bản dạng giới từ góc nhìn mới, có được thông tin chính xác về bản dạng giới, hiểu được các thách thức mà người chuyển giới phải đối mặt trong cuộc sống.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Trình bày các thông tin cơ bản và chính xác về bản dạng giới
- Mô tả một số trải nghiệm của người chuyển giới
- Mô tả các thách thức lớn mà người chuyển giới phải đối mặt để sống đúng với con người mình
- Thảo luận về thực trạng cuộc sống của người chuyển giới ở Việt Nam

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:**

- In “Bài tập: Các câu chuyện từ cộng đồng người chuyển giới ở Việt Nam” và “Tài liệu: Một số thuật ngữ liên quan đến bản dạng giới” cho từng học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (5 PHÚT)

1. Nói với các học viên là trong phiên học này chúng ta sẽ tìm hiểu về bản dạng giới. Đặt câu hỏi:

- Điều gì xảy ra tại bệnh viện khi một em bé được sinh ra?

Câu hỏi phụ: Một trong những điều đầu tiên bác sĩ nói về một em bé sơ sinh là gì?

Trả lời: Là một bé trai! hoặc Là một bé gái!

- Làm sao họ biết được đó là một bé trai hay bé gái?

Trả lời: Họ nhìn vào bộ phận sinh dục của em bé.

Giải thích:

- ✓ Điều này được gọi là giới tính được chỉ định khi sinh cho một em bé.
- ✓ Giới tính được chỉ định chỉ dựa trên bộ phận sinh dục của em bé.

✓ Nhưng điều này không phải lúc nào cũng chính xác.

- Ai có thể nhắc lại bản dạng giới là gì?

Trả lời: Bản dạng giới là cảm nhận mang tính nội tâm của một người về bản thân là nam, nữ, cả hai hoặc không.

- Chúng ta gọi người có cảm nhận nội tâm về giới của mình khác với giới tính của cơ thể là gì?

Trả lời: Người chuyển giới, người chuyển giới nam, người chuyển giới nữ

- Chúng ta gọi người có cảm nhận nội tâm về giới của mình giống với giới tính của cơ thể là gì?

Trả lời: Người thuận giới

- Chúng ta gọi người có cảm nhận nội tâm về giới của mình không hoàn toàn là nam hoặc nữ là gì?

Trả lời: Người phi nhị giới

Giải thích người phi nhị giới có thể là:

- ✓ Người vô giới, chỉ những người nhìn nhận bản thân không có giới
- ✓ Người nghi hoặc giới, chỉ những người có bản dạng hoặc thể hiện giới không phải là nam tính hoặc nữ tính theo truyền thống,
- ✓ Người linh hoạt giới, chỉ những người có thể hiện giới linh hoạt chuyển đổi giữa nam tính, nữ tính và trung tính, hoặc
- ✓ Người song giới, chỉ những người nhìn nhận bản thân có hai giới, có thể là tồn tại song song hoặc luân chuyển với nhau.

Lưu ý rằng có nhiều thuật ngữ được con người sử dụng để mô tả về bản dạng giới của mình, nhưng đây là những thuật ngữ chính.

PHẦN 2: CÁC CÂU HỎI VỀ NGƯỜI THUẬN GIỚI (15 PHÚT)

2. Nói với các học viên là bạn sẽ tham gia một hoạt động tự phản ánh. Giải thích rằng giảng viên đặt một số câu hỏi và muốn học viên viết câu trả lời vào sổ tay của mình. Sau đó hỏi các câu hỏi sau, từng câu một, cho học viên khoảng 1 phút để viết câu trả lời cho từng câu hỏi trước khi hỏi câu tiếp theo.

- Bạn có thể xác định một người có thuận giới hay không bằng cách nào?
- Điều gì khiến một người trở thành người thuận giới?
- Bạn lựa chọn bản dạng giới của mình vào thời điểm nào?
- Bạn nghĩ có dễ dàng không nếu bạn muốn thay đổi bản dạng giới của mình bắt đầu từ thời điểm này?
- Phản ứng của bạn khi trả lời các câu hỏi này là gì? Bạn cảm thấy như thế nào? Tại sao?

3. Sau khi học viên viết câu trả lời cho các câu hỏi ở trên xong, hỏi tiếp học viên:

- Ai có thể chia sẻ phản ứng của mình khi trả lời các câu hỏi vừa rồi?
- Bạn cảm thấy như thế nào và tại sao?

4. Giải thích rằng vì người thuận giới có cảm nhận nội tâm về giới của mình giống với giới tính sinh học của cơ thể nên họ sẽ khó có thể hiểu được người chuyển giới cảm thấy như thế nào. Do đó, trong phiên học này, chúng ta sẽ đọc một số câu chuyện về cuộc sống người chuyển giới ở Việt Nam.

PHẦN 3: CUỘC SỐNG CỦA NGƯỜI CHUYỂN GIỚI Ở VIỆT NAM (40 PHÚT)

5. Nói với các học viên là họ sẽ đọc một số câu chuyện và thảo luận theo nhóm. Chia học viên thành 6 nhóm và phát "Bài tập: Các câu chuyện từ cộng đồng người chuyển giới ở Việt Nam". Thông báo các học viên sẽ có 20 phút để đọc câu chuyện được phát cho nhóm và trả lời câu hỏi.

Phát các câu chuyện như sau:

- Nhóm 1 và 4: Nguyễn Sử Yến Mi
- Nhóm 2 và 5: Lê Anh Phong
- Nhóm 3 và 6: Tú Anh và Nguyễn Kim Mai

Lưu ý các nhóm khi thời gian còn 5 phút và khi còn 1 phút.

6. Sau 20 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Làm bài tập bằng cách gọi nhóm 1 trả lời câu hỏi 1 và gọi nhóm 4 bổ sung ý kiến. Sau đó, gọi nhóm 4 trả lời câu hỏi 2 và gọi nhóm 1 bổ sung ý kiến. Lần lượt gọi hai nhóm được phát cùng câu chuyện trả lời các câu hỏi còn lại.

7. Áp dụng tương tự cho hai câu chuyện còn lại.

8. Sau khi hoàn thành thảo luận về 3 câu chuyện, đặt câu hỏi:

- Bạn để ý thấy các câu chuyện này có điểm gì giống nhau?

Câu hỏi phụ: Đặc biệt, họ đều gặp phải những thách thức và khó khăn gì?

- Có những điểm khác biệt nào?
- Xã hội đối xử với người chuyển giới như thế nào?

Trả lời: Phân biệt đối xử, bạo lực, không chấp nhận, không bao dung, không thừa nhận, quấy rối, bắt nạt.

- Trạng thái pháp lý của người chuyển giới ở Việt Nam là gì dựa trên các câu chuyện bạn vừa đọc?
- Bạn có ấn tượng gì về cuộc sống của một người chuyển giới ở Việt Nam?

Câu hỏi phụ: Họ được thụ hưởng quyền ở mức độ nào?

Lưu ý là giống như tất cả mọi người, người chuyển giới có quyền được bảo vệ nhân phẩm và bình đẳng.

9. Để kết luận, hỏi cả lớp:

- Đối với những người chuyển giới ở Việt Nam nếu có tiền thì cuộc sống rất khác so với những người không có tiền. Có những khác biệt nào?
- Có những điểm chính nào bạn học được hoặc hiểu được từ phiên học này?

10. Phát "Tài liệu: Một số thuật ngữ liên quan đến bản dạng giới".

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 7: MỘT SỐ THUẬT NGỮ LIÊN QUAN ĐẾN BẢN DẠNG GIỚI

Giới tính được chỉ định khi sinh là giới tính, gần như luôn là nam hoặc nữ, mà bác sỹ gán cho trẻ sơ sinh khi sinh. Việc này gần như luôn chỉ dựa trên hình dáng bộ phận sinh dục của trẻ.

Bản dạng giới là cảm nhận mang tính nội tâm của một người về bản thân là nam, nữ, cả hai hoặc không.

Người chuyển giới là người có cảm nhận nội tâm về giới của mình khác với giới tính sinh học của cơ thể. **Người chuyển giới nam** là người sinh ra có cơ thể nữ nhưng cảm nhận về bản thân là nam. **Người chuyển giới nữ** là người sinh ra có cơ thể nam nhưng cảm nhận về bản thân là nữ.

Người thuận giới là người có cảm nhận nội tâm về giới của mình giống với giới tính sinh học của cơ thể.

Người phi nhị giới là người có cảm nhận nội tâm về giới của mình không hoàn toàn là nam hoặc nữ. Người phi nhị giới có thể là:

- **Người vô giới**, chỉ những người nhìn nhận bản thân không có giới
- **Người nghi hoặc giới**, chỉ những người có bản dạng hoặc thể hiện giới không phải là nam tính hoặc nữ tính theo truyền thống,
- **Người linh hoạt giới**, chỉ những người có thể hiện giới linh hoạt chuyển đổi giữa nam tính, nữ tính và trung tính, hoặc
- **Người song giới**, chỉ những người nhìn nhận bản thân có hai giới, có thể là tồn tại song song hoặc luân chuyển với nhau.

Công khai xu hướng tính dục là quá trình một người thuộc cộng đồng LGBT chấp nhận xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới của mình. Công khai xu hướng tính dục không chỉ là quá trình tự chấp nhận bản thân mà còn là chia sẻ bản dạng giới của mình với người khác.

Chuyển đổi giới tính là quá trình một người bắt đầu sống như là thành viên của giới khác. Đây là một quá trình phức tạp, có nhiều bước, diễn ra trong một khoảng thời gian dài và có thể có sự khác biệt giữa những người chuyển giới. Chuyển đổi giới tính này có thể bao gồm tất cả hoặc một số quá trình sau:

- **Chuyển đổi về cảm xúc** là quá trình tự chấp nhận bản thân thông qua khám phá bản dạng giới của cá nhân.
- **Chuyển đổi về xã hội** là quá trình thay đổi nhận dạng của cá nhân trong xã hội.

Một số thay đổi xã hội mà người chuyển giới thường làm bao gồm lấy tên gọi mới, đổi cách xưng hô, thay đổi quần áo và ngoại hình (như cắt tóc), chia sẻ với gia đình, bạn bè, bạn học hoặc đồng nghiệp.

- **Chuyển đổi về pháp lý** là thay đổi giới của cá nhân về mặt pháp lý.

Những thay đổi về mặt pháp lý bao gồm chính thức đổi tên và/hoặc giới tính trên giấy tờ như giấy khai sinh, hộ chiếu, bằng lái xe và các giấy tờ tùy thân khác

- **Chuyển đổi về y học** là quá trình thay đổi cơ thể cho phù hợp với giới của bản thân.

Quá trình này có thể bao gồm sử dụng liệu pháp nội tiết tố và phẫu thuật như phẫu thuật ngực, phẫu thuật chuyển đổi giới tính, và phẫu thuật khuôn mặt. Không phải ai cũng muốn phẫu thuật.

Bức bối cơ thể là khi một người cảm thấy bức bối hoặc khó chịu do các đặc điểm giới tính của bản thân. Không phải người chuyển giới nào cũng cảm thấy bức bối cơ thể, nhưng nhiều người có thể cảm thấy như vậy.

Bức bối giới là cảm giác bức bối một người cảm nhận được do sự khác nhau giữa giới và giới tính được chỉ định khi sinh.

Vào năm 2013, “rối loạn bản dạng giới” đã được loại bỏ khỏi *Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn tâm thần phiên bản thứ năm (DSM-5)*, cuốn sách không thể thiếu của các nhà tâm lý học để chẩn đoán bệnh tâm thần. Thay vào đó, một tình trạng mới với tên gọi “bức bối giới” được bổ sung cho việc chẩn đoán và điều trị những người chuyển giới cảm thấy khó chịu do bản dạng giới và cơ thể không trùng khớp với nhau. Cách chẩn đoán mới này thừa nhận sự không trùng khớp giữa giới tính khi sinh và bản dạng giới không nhất thiết là một bệnh lý, từ đó làm thay đổi trọng tâm trong phương pháp điều trị từ chữa trị rối loạn sang khắc phục sự bức bối do sự không trùng khớp này.

Không phải người chuyển giới nào cũng sẽ thực hiện chuyển đổi về y học hay thậm chí là về xã hội. Không phải người chuyển giới nào cũng cảm thấy bị bức bối! Hành trình chuyển giới của mỗi người chuyển giới là đặc biệt và độc nhất.

BÀI TẬP BÀI 7: CÁC CÂU CHUYỆN TỪ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI CHUYỂN GIỚI Ở VIỆT NAM

(Hướng dẫn cho giảng viên: photo các câu chuyện, đủ cho mỗi nhóm một bộ câu chuyện, hoặc mỗi nhóm một câu chuyện khác nhau)

1. Nhân vật trong câu chuyện nhận ra họ là người chuyển giới như thế nào?

2. Họ đã làm gì?

3. Họ đã gặp phải thách thức hay khó khăn gì khi là người chuyển giới? Lưu ý những hành vi quấy rối, phân biệt đối xử, định kiến hoặc chối bỏ (nếu có).

4. Họ đã đạt được những thành công gì?

5. Ai đã hỗ trợ họ?

NGUYỄN SỬ YẾN MI

Tên khai sinh là Nguyễn Quốc Thắng, ngay từ thuở bé, Nguyễn Sử Yến Mi đã cảm thấy mình là một cô gái. Thắng thích mặc váy, trang điểm và chơi với các bạn gái. Đó là lý do tại sao không khó để Thắng nhận ra giới của mình. Năm 2012, Thắng bắt đầu thay đổi ngoại hình để trở thành một cô gái. Nguyễn Sử Yến Mi và Nguyễn Văn Hiếu gặp nhau trong một trò chơi trực tuyến. Dần dần giữa họ nảy sinh tình yêu. Khi nhận ra sự quan tâm của Hiếu đối với mình, Mi quyết định nói cho anh bản dạng giới của mình: Mi sinh ra là nam nhưng muốn sống như một người phụ nữ. Tiết lộ đó làm cho Hiếu sốc nặng. Vào thời điểm đó, họ cũng có nhiều lần lời qua tiếng lại với nhau. Mi cảm thấy buồn và đề cập đến chuyện chia tay nhưng Hiếu từ chối ngay lập tức. Hiếu muốn đến gặp cô ở TP. Hồ Chí Minh, một chuyến đi khiến anh nhận ra cô quan trọng đến thế nào trong cuộc đời anh. Sau khi gặp gia đình cô tại TP. Hồ Chí Minh, Hiếu chia sẻ, “Tôi không còn quan tâm đến giới của Mi nữa. Tôi chỉ đơn giản đã yêu người phụ nữ này rồi”.

Một năm sau khi sống cùng nhau tại TP. Hồ Chí Minh, Mi quyết định đi Thái Lan để chuyển giới thành nữ hoàn toàn. Còn Hiếu quay trở lại quê nhà ở Hưng Yên để đối mặt với các tin đồn về mối quan hệ của anh với một người phụ nữ “không bình thường”. Anh kể, “Tôi đã gặp nhiều khó khăn để giải thích cho gia đình mình hiểu, nhưng quyết tâm của Mi đã cho tôi sức mạnh để vượt qua chỉ trích của xã hội và đấu tranh vì tình yêu của mình.” Quan hệ của họ gặp phải thách thức lớn nhất khi Mi đến gặp Hiếu tại quê nhà và công khai xu hướng tính dục của mình với gia đình và họ hàng nhà chồng. Cha mẹ Hiếu kịch liệt phản đối cuộc hôn nhân và tìm mọi cách để chia rẽ Hiếu và Mi. Họ gây áp lực tinh thần đối với Hiếu và buộc Mi phải quay trở lại TP. Hồ Chí Minh một mình. “Chúng tôi gặp phải sự phản đối mạnh mẽ đến mức chúng tôi quyết định bỏ chạy và bắt đầu gia đình của chính mình”, Mi nhớ lại.

Ở TP. Hồ Chí Minh, họ bắt đầu gây dựng cuộc sống gia đình thông qua việc nhận nuôi một bé gái và mở một tiệm làm móng. Mi nói rằng mặc dù Hiếu không phải là mẫu người đàn ông lý tưởng của cô, nhưng anh biết chăm sóc cho gia đình và hỗ trợ cô rất nhiều về tinh thần. Cô chia sẻ, “Anh ấy là tất cả những gì tôi mong muốn.” Vào ngày lễ Tình nhân năm ngoái, cô đã rất



bất ngờ khi nhận món quà trang sức của Hiếu khắc dòng chữ “Anh yêu em” bằng các thứ tiếng khác nhau. Mi không giấu được niềm hạnh phúc, “Anh ấy có thể trông có vẻ như một con người lãnh đạm, nhưng trái tim tràn đầy tình yêu của anh đã làm trái tim tôi tan chảy.”

Dựa trên “Người phụ nữ chuyển giới Việt Nam có một cuộc sống hạnh phúc mặc dù không được sự ủng hộ của gia đình nhà chồng” <https://tuoitrenews.vn/news/features/20190921/vietnamese-transgender-woman-leads-happy-life-despite-no-support-from-husband-s-family/51334.html> và “Người đẹp chuyển giới Yến Mi” <https://en.nguoinoitieng.tv/job/transgender-beauty/yen-mi/bdfj>

LÊ ÁNH PHONG

Khi Lê Ánh Phong, nhân vật chính trong bộ phim tài liệu “Đi tìm Phong”, được biết một đạo luật đã được thông qua cho phép những người đã phẫu thuật chuyển giới có thể đăng ký theo giới mới của mình, cô đã rất vui đến nỗi bật khóc. Cô nói, “Sau đó tôi đã gọi cho mẹ và chị gái của tôi là những người đã luôn ủng hộ tôi và họ cũng đã khóc.” Phong, 27 tuổi, sau đó đã tham gia cùng với hơn 100 người từ cộng đồng đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính và chuyển giới (LGBT) tổ chức một cuộc diễu hành nhỏ nhưng tràn đầy hân hoan tại trung tâm Hà Nội để chúc mừng sự kiện họ đã luôn chờ trong “suốt một thời gian dài”.



Sinh ra là Lê Quốc Phong, người họa sĩ thiết kế nhà hát quyết định đổi tên đệm của mình sang tên “Ánh”, một cái tên nữ tính hơn vì cô luôn biết mình là một cô gái mặc dù khi còn nhỏ cô không biết thông tin gì về người chuyển giới. Cô giải thích, “Tôi muốn mặc quần áo đẹp và tôi thích các bạn nam và ở trường tôi luôn bị trêu chọc vì điều này. Bố mẹ tôi cũng không chịu thừa nhận con người thật của tôi trong một thời gian dài. Mọi người đều nghĩ tôi là con trai đồng tính, nhưng thực tế tôi là con gái thẳng trong một cơ thể con trai.”

Phong nhớ lại, “Khi tôi bắt đầu quá trình chuyển giới, tôi gần như không có thông tin gì về quá trình này. Sau khi tôi nói chuyện với những người chuyển giới khác, họ kể cho tôi về thị trường chợ đen cung cấp nội tiết tố và bác sỹ thực hiện phẫu thuật giá rẻ tại Bangkok. Tôi làm bộ phim ‘Đi tìm Phong’ về quá trình chuyển giới của tôi để mọi người qua đó có thể tìm hiểu về các vấn đề, thách thức và giải pháp.” Sau nhiều năm đấu tranh để nhận được sự chấp nhận của gia đình và bạn bè, Phong cuối cùng cũng có được sự ủng hộ để hiện thực hóa giấc mơ trở thành một người phụ nữ. Phong chia sẻ, “Tôi đi Thái Lan vào tháng 3/2013 để thực hiện cuộc phẫu thuật chuyển giới kéo dài bốn tiếng đồng hồ đầy đau đớn. Tôi quay trở lại Việt Nam là một cô gái xinh xắn giống chính xác như những gì tôi tưởng tượng về bản thân. Nhưng trên giấy tờ tùy thân cho đến nay, tôi vẫn là Lê Quốc Phong.”

Trần Khắc Tùng, Giám đốc Trung tâm ICS Việt Nam, tổ chức vận động quyền của LGBT, nhận định: “Việc này [đạo luật được thông qua] là một bước đi quan trọng và đáng hoan nghênh.” Theo ICS, có khoảng 270.000 người chuyển giới tại Việt Nam. Ông Tùng cho biết sau hơn hai năm vận động không ngừng nghỉ của các nhà hoạt động LGBT vì quyền lợi pháp lý của mình, cuối cùng họ đã giành được chiến thắng về mặt pháp lý, đồng thời khẳng định “Tôi phải ghi nhận sự quyết tâm và đoàn kết của cộng đồng người chuyển giới tại Việt Nam. Họ đã làm thay đổi cách nhìn của cả xã hội về người chuyển giới.” Nhưng ông cũng cảnh báo “Chúng ta vẫn phải chờ có các thông tư hướng dẫn áp dụng luật.” Tính đến thời điểm này, luật chỉ áp dụng cho những người đã thực hiện các biện pháp can thiệp chuyển đổi giới tính. Những người chưa làm hoặc không thể chi trả cho phẫu thuật sẽ không được hưởng lợi gì từ đạo luật.

Ghi chú: Đã được bốn năm kể từ khi chính phủ sửa đổi Bộ Luật Dân sự thừa nhận giới của người đã thực hiện phẫu thuật chuyển giới, nhưng luật về quyền của người chuyển giới vẫn đang chờ được thông qua.

Dựa trên “Người chuyển giới tại Việt Nam ăn mừng chiến thắng” <https://www.bbc.com/news/world-asia-34929437>

TÚ ANH VÀ NGUYỄN KIM MAI

Đến tuổi dậy thì, Tú Anh không còn có thể chối bỏ sự thật. Cậu là một cô gái trong một cơ thể của con trai. Tú Anh thích mặc đồ nữ, trang điểm và có cảm tình với bạn trai. Thời gian học trung học trở thành cực hình đối với cậu vì cậu không có lấy một người bạn thân và không có ai để tâm sự. Cậu bắt đầu bí mật mặc váy và trang điểm. Tú Anh, nay 27 tuổi, nhớ lại, “Mẹ đã rất sốc khi phát hiện trong tủ quần áo tôi có váy vóc và đồ trang điểm. Bà đã khóc một thời gian dài rồi mới có thể chấp nhận giới thật sự của tôi.” Cuối cùng, cậu quyết định đánh liều thực hiện cuộc phẫu thuật chuyển đổi giới tính.



Tú Anh khi là trai (bên trái) và là con gái (bên phải). Ảnh do nhân vật cung cấp.

Nghiên cứu gần đây do Mạng lưới Người chuyển giới châu Á - Thái Bình Dương thực hiện cho thấy trong thời gian xác định bản dạng giới của mình, nhiều người chuyển giới đã gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần như căng thẳng, mất ngủ kéo dài và rối loạn lo âu. Nhiều người thường có suy nghĩ về việc tự tử và một số người thậm chí đã từng cố gắng tự tử. Tại Việt Nam, hiện chưa có quy định pháp luật về hoạt động cung cấp và sử dụng dịch vụ nội tiết tố, phẫu thuật chuyển đổi giới tính. Do đó, người chuyển giới gặp nhiều khó khăn để tiếp cận các dịch vụ y tế chính thống, và nhiều người còn tự điều trị nội tiết tố, khiến cho bản thân gặp nhiều nguy cơ. Có khoảng 73% mua hormone từ bạn bè hay các nguồn không chính thức. Nhiều người chuyển giới ở Việt Nam bị bắt nạt học đường và trở thành nạn nhân của lạm dụng tình dục. Sự kỳ thị cũng khiến họ khó kiếm việc làm hơn người dị tính. Tú Anh đi xin việc nhiều lần không được. Cô kể hầu hết các nhà tuyển dụng đều lắc đầu khi nhìn vào hồ sơ và ngoại hình khác biệt của cô.

Người chuyển giới đối mặt với nhiều thách thức khi giới hiện tại của họ không trùng khớp với giấy tờ nhân thân. Nguyễn Kim Mai, 24 tuổi, một người chuyển giới sang nữ sống tại Hòa Bình, kể lại, “Tôi từng mang giấy tờ đến cơ quan chức năng xin đổi tên và giới. Họ bảo tôi kiên nhẫn chờ cho đến khi chính phủ thông qua luật. Cho đến nay tôi vẫn chưa thành công trong thay đổi thông tin cá nhân.” Được luật pháp thừa nhận về bản dạng giới và quyền lợi là mong muốn từ lâu của Tú Anh và Kim Mai. “Khi có các quy định rõ ràng chúng tôi mới có thể tiếp cận dịch vụ y tế và yên tâm chuyển đổi giới tính”, Tú Anh nói.


Dựa trên “Khó khăn của người chuyển giới trong vùng xám luật pháp tại Việt Nam” <https://e.vnexpress.net/news/life/trend/vietnam-s-transgender-citizens-suffer-in-a-grey-area-4030582.html>

BÀI 8.

BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI




I. GIỚI THIỆU VỀ BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI

 **Mục đích:** Để đưa ra định nghĩa về bạo lực trên cơ sở giới và các hình thức của bạo lực tình dục và bạo lực trên cơ sở giới.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Nêu tên và đưa ra định nghĩa về các hình thức của bạo lực trên cơ sở giới
- Nhận diện các ví dụ của mỗi loại hình bạo lực (thể chất, tinh thần, kinh tế và tình dục)
- Mô tả một cách tương đối chính xác thực trạng bạo lực mà phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác ở Việt Nam phải đối mặt từ người chồng hoặc bạn tình của họ.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy A4, giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:**

- Xem và làm theo hướng dẫn tại Học liệu cho Giảng viên: Phân loại các hình thức bạo lực.
- Dán biển tên bốn hình thức bạo lực lên tường sao cho các biển tên cách nhau một khoảng cách rộng.
- In Tài liệu: Bạo lực trên cơ sở giới cho mỗi học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (3 PHÚT)

1. Nói với các học viên là trong phiên này chúng ta sẽ tìm hiểu về bạo lực trên cơ sở giới, nhưng trước hết chúng ta cần phải định nghĩa bạo lực trên cơ sở giới là gì. Đặt câu hỏi:

- Có ai biết bạo lực trên cơ sở giới là gì không?
- Bạn định nghĩa về nó như thế nào?

Sử dụng các câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự như dưới đây và viết lên bảng flipchart:

Bạo lực trên cơ sở giới là bất kỳ sự đe dọa hoặc hành vi gây tổn thương nhằm đến một cá nhân trên cơ sở giới của họ. Nó có thể là bạo lực vì lý do giới tính, giới, xu hướng tính dục và/hoặc bản dạng giới thực tế hoặc được nhìn nhận của cá nhân đó.

2. Lưu ý nạn nhân chủ yếu của bạo lực trên cơ sở giới là trẻ em gái và phụ nữ nhưng đôi khi trẻ em trai và nam giới cũng là nạn nhân của bạo lực. Giải thích những điểm sau:
 - Bạo lực đối với người đồng tính hoặc người không tuân theo các chuẩn mực giới được kỳ vọng cũng được coi là bạo lực trên cơ sở giới.
 - Bạo lực trên cơ sở giới nhằm buộc các nạn nhân của bạo lực chịu sự kiểm soát của người gây bạo lực.
 - Bạo lực trên cơ sở giới có thể diễn ra trong nhà (nơi riêng tư) hoặc bên ngoài nhà (nơi công cộng).

PHẦN 2: CÁC HÌNH THỨC CỦA BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI (20 PHÚT)

3. Nói với các học viên là chúng ta sẽ bắt đầu tìm hiểu về các hình thức của bạo lực. Gọi các học viên nêu tên các hình thức bạo lực mà họ biết. Bổ sung những hình thức chưa được đề cập đến, cụ thể là thể chất, tinh thần, tình dục và kinh tế.
4. Chỉ dẫn học viên lưu ý đến biển tên bốn hình thức bạo lực mà bạn đã dán lên tường. Nói rằng bây giờ các học viên sẽ làm việc theo nhóm ba người. Mỗi nhóm sẽ được phát một số tờ giấy ghi các hành vi bạo lực. Các nhóm sẽ quyết định hành vi bạo lực đó thuộc hình thức nào và dán lên tường bên dưới biển tên hình thức tương ứng. Sau đó là đến phần thảo luận. Hỏi các học viên nếu có câu hỏi về hoạt động này.
5. Chia học viên thành các nhóm ba người và phát cho mỗi nhóm một tập giấy mà bạn đã chuẩn bị. Cho các nhóm 5 phút để thực hiện hoạt động.
6. Khi các nhóm đã hoàn thành, lần lượt đi đến các biển ghi tên hình thức bạo lực, bắt đầu từ bạo lực thể chất, như sau:
 - Yêu cầu một học viên đọc to tất cả các thẻ được dán ở dưới “Bạo lực thể chất”
 - Hỏi các học viên khác: Liệu đây có phải là toàn bộ các ví dụ về bạo lực thể chất không?
 - Nếu có thẻ bị dán sai chỗ hoặc nếu có học viên cho rằng có thẻ bị dán sai, hỏi tại sao họ lại nghĩ vậy và sau đó yêu cầu học viên dán thẻ giải thích tại sao lại dán ở vị trí đó. Một khi tất cả các học viên nhất trí chuyển thẻ sang vị trí khác, cần đảm bảo đó là đáp án đúng.

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu có thẻ bị dán sai mà các học viên không phát hiện ra, hãy đặt câu hỏi để định hướng học viên.

- Câu hỏi: Bạo lực thể chất được sử dụng như thế nào để kiểm soát phụ nữ và trẻ em gái?
 - Giải thích: Bạo lực thể chất là bất kỳ hành vi nào gây tổn thương đến cơ thể của người khác. Bạo lực thể chất để lại dấu hiệu rõ ràng nhất, nhưng nhiều người phụ nữ tìm cách che giấu các vết thương của họ vì xấu hổ hoặc lo sợ bị người khác kỳ thị.
7. Áp dụng quy trình trên cho các hình thức bạo lực tinh thần, bạo lực về kinh tế và bạo lực tình dục. Đưa ra định nghĩa về hình thức bạo lực ở cuối mỗi phần:
 - **Bạo lực tình dục** là bất kỳ hành vi nào cưỡng ép hoặc thao túng người khác thực hiện hành vi tình dục không mong muốn và không được họ đồng thuận. Bạo lực tình dục làm giới hạn khả năng làm chủ của một người đối với chính cơ thể và tính dục của họ. Bạo lực tình dục diễn ra phổ biến nhưng thường bị che giấu trong cộng đồng. Nhiều phụ nữ và nam giới không nhận ra rằng những trải nghiệm hoặc hành vi của họ là bạo lực tình dục.

- **Bạo lực tinh thần** là bất kỳ hành vi nào gây tổn thương bằng lời nói hoặc bạo hành tâm lý hoặc hành vi kiểm soát. Bạo lực tinh thần có thể gây ra mức độ tổn thương không kém các hình thức bạo lực khác. Những người là nạn nhân của bạo lực thể chất, tinh dục hoặc kinh tế cũng có thể là nạn nhân của bạo lực tinh thần.
 - **Bạo lực kinh tế** là bất kỳ hành vi nào gây tổn thương đến khả năng tài chính của người khác hoặc sử dụng tiền bạc để kiểm soát họ. Phụ nữ thường phụ thuộc vào người chồng, người cha hoặc anh em trai cho các nhu cầu cơ bản của mình. Sự phụ thuộc này thường trói buộc người phụ nữ trong các mối quan hệ bạo lực.
8. Khi bạn đã đi qua tất cả các tờ giấy ghi hành vi bạo lực, hỏi các học viên nếu có bất kỳ câu hỏi nào về các hình thức bạo lực.

PHẦN 3: SUY NGHĨ VỀ BẠO LỰC KIỂM SOÁT PHỤ NỮ NHƯ THẾ NÀO (15 PHÚT)

9. Nói với các học viên là trước đó bạn đã đề cập rằng bạo lực trên cơ sở giới nhằm kiểm soát các nạn nhân của bạo lực. Yêu cầu các học viên xếp cặp với người ngồi bên cạnh và thảo luận tại sao chúng ta lại nói bạo lực đối với trẻ em gái và phụ nữ về thực chất là nhằm buộc họ chịu sự kiểm soát của người khác.

Cho các học viên 4 phút để thảo luận.

10. Sau 4 phút, khuyến khích thảo luận trong lớp về ý tưởng này bằng cách đặt các câu hỏi sau:

- Bạn nghĩ tại sao bạo lực đối với phụ nữ lại phổ biến như vậy?

Trả lời: Xã hội trao nhiều quyền lực cho nam giới hơn là phụ nữ; các chuẩn mực trong xã hội cho phép bạo lực đối với phụ nữ; trong xã hội, chúng ta coi nhẹ phụ nữ hơn đàn ông.

- Bạn nghĩ bạo lực đối với phụ nữ có mối liên hệ như thế nào đối với quyền kiểm soát?

Trả lời:

- ✓ Trong xã hội, chúng ta kỳ vọng nam giới thể hiện họ có thể kiểm soát bạn tình hoặc con gái của họ.
- ✓ Mọi người thường cho rằng nam giới kiểm soát phụ nữ là điều bình thường, và phụ nữ được cho là không thể tự kiểm soát bản thân mình nếu không có sự kiểm soát bên ngoài.
- ✓ Bạo lực tạo ra sự lo sợ, và đây là một cách thức để kiểm soát.
- ✓ Bạo lực tạo ra khả năng kiểm soát các lựa chọn và quyết định của phụ nữ, định hình cách thức phụ nữ phát triển và tham gia vào các mối quan hệ và cộng đồng.
- ✓ Bạo lực đối với phụ nữ có phải luôn là sự lạm dụng quyền lực không? Điều này có luôn gắn với kiểm soát phụ nữ và trẻ em gái không?

Trả lời: Tất cả các hình thức bạo lực đối với phụ nữ là sự lạm dụng quyền lực. Bạo lực được sử dụng để kiểm soát người khác thông qua sự sợ hãi.

- Liệu tất cả phụ nữ đều có nguy cơ bị bạo lực như nhau không? Tại sao một số phụ nữ có thể gặp phải nguy cơ bị bạo lực lớn hơn?

Trả lời: Phụ nữ là nhóm đối tượng có nguy cơ trở thành nạn nhân của bạo lực, nhưng một số phụ nữ có thể có nguy cơ bị bạo lực lớn hơn. Nguy cơ này có thể bị tác động bởi nhiều yếu tố, ví dụ như mức thu nhập, trình độ học vấn, khả năng (về thể chất hoặc tinh thần), dân tộc, tính dục, họ đã từng chứng kiến bạo lực khi còn bé hay không, v.v.

Lưu ý đối với giảng viên: Đối với các học viên hiểu biết sâu hơn về bạo lực trên cơ sở giới, có thể giải thích thêm: Cách thức các bản sắc xã hội khác nhau của chúng ta đan xen với nhau tạo ra

tính liên tầng định kiến. Cách nhìn này thừa nhận mỗi người phụ nữ đối mặt với sự mất cân bằng quyền lực và bạo lực một cách khác nhau và cần phân tích trải nghiệm của họ thông qua đánh giá các bản sắc và hệ thống khác nhau.

- Mặc dù nam giới cũng gặp phải bạo lực, bạo lực đối với nam giới khác với bạo lực đối với phụ nữ như thế nào?

Trả lời:

- ✓ Nam giới cũng gặp phải các hành vi hoặc đe dọa sử dụng bạo lực. Tuy nhiên, các hành vi này thường không được dùng để kiểm soát nam giới thông qua sự sợ hãi như là đối với phụ nữ. Ví dụ, nếu một người đàn ông bị bạo lực, nó thường là liên quan đến một sự việc cụ thể - hành vi bạo lực diễn ra và sau đó kết thúc.
- ✓ Về tổng thể, nam giới không phải sống trong lo sợ bị bạo lực như là phụ nữ. Hầu hết phụ nữ phải sống với nỗi lo sợ đe dọa bị bạo lực từ nam giới (bạn tình hoặc người lạ). Phụ nữ phải sống với mối lo này vì xã hội chấp nhận nam giới có quyền lực áp đặt và có thể sử dụng bạo lực đối với phụ nữ. Đây là chuẩn mực trong xã hội.
- ✓ Khi nam giới bị bạo lực từ đối tác nữ trong một mối quan hệ, hành vi đó của người nữ thường là để đối phó hoặc tự phòng vệ trước bạo lực mà người nam đang thực hiện.
- ✓ Nam giới chủ yếu bị bạo lực bởi một người nam khác, không phải phụ nữ.

PHẦN 4: BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI TẠI VIỆT NAM (15 PHÚT)

11. Yêu cầu các học viên chia thành 5 nhóm. Nói rằng bạn sẽ đặt một số câu hỏi về bạo lực đối với phụ nữ ở Việt Nam. Giải thích đây là những câu hỏi dựa trên Báo cáo điều tra quốc gia về bạo lực đối với phụ nữ ở Việt Nam năm 2019. Các số liệu trong báo cáo áp dụng cho phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác, bao gồm phụ nữ đã từng kết hôn, từng sống chung với người khác, từng có chồng chưa cưới hoặc từng hẹn hò với đối tác nam hoặc bạn trai. (Phần lớn phụ nữ được điều tra là đã từng kết hôn).

Nói với các học viên là bạn sẽ đặt câu hỏi cho mỗi nhóm và các nhóm sẽ suy nghĩ và đưa ra câu trả lời. Bạn sẽ viết câu trả lời trên bảng flipchart và sau đó đưa đáp án lấy từ báo cáo.

12. Đặt các câu hỏi sau theo quy trình tại bước 11:

- Tỷ lệ phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác ở Việt Nam đã từng bị bạo lực thể chất từ chồng hoặc bạn tình là bao nhiêu? (Đáp án: 26%)
- Tỷ lệ phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác ở Việt Nam đã từng bị bạo lực tình dục từ chồng hoặc bạn tình là bao nhiêu? (Đáp án: 13%)
- Tỷ lệ phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác ở Việt Nam đã từng bị bạo lực kinh tế hoặc lạm dụng từ chồng hoặc bạn tình là bao nhiêu? (Đáp án: 21%, chính xác là 20,6%)
- Tỷ lệ phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác ở Việt Nam từng bị bạo lực tinh thần từ chồng hoặc bạn tình là bao nhiêu? (Đáp án: 47%)
- Về tổng thể, tỷ lệ phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác ở Việt Nam từng chịu ít nhất một hình thức bạo lực từ chồng hoặc bạn tình là bao nhiêu? (Đáp án: 63%, hoặc khoảng 2/3)

13. Sau đó đặt các câu hỏi sau:

- Bạn suy nghĩ gì về các số liệu này? Tại sao?

Câu hỏi phụ: Bạn có cho rằng con số thể hiện thực trạng bạo lực đối với phụ nữ là cao không? Hay là thấp? Hay là có thể chấp nhận được?


- So với báo cáo điều tra quốc gia về bạo lực đối với phụ nữ ở Việt Nam năm 2010, mức độ bạo lực thể hiện trong báo cáo năm 2019 giảm đi rất ít. Theo bạn, tại sao bạo lực đối với phụ nữ lại không giảm mạnh hơn?
- Giáo dục giới tính và tình dục có thể đóng vai trò như thế nào để giúp giảm bạo lực đối với trẻ em gái và phụ nữ?
- Các phương pháp nào được sử dụng trong phiên học này?
- Các phương pháp này có phù hợp với việc học về bạo lực trên cơ sở giới không? Tại sao?

14. Phát Tài liệu: Bạo lực trên cơ sở giới.

Tài liệu tham khảo: Bộ Lao động – Thương Binh – Xã hội, Tổng cục thống kê, UNFPA (2020). Báo cáo tổng kết: Kết quả nghiên cứu Quốc gia về Bạo lực đối với phụ nữ tại Việt Nam 2019 - Journey for Change. https://vietnam.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/1._eng_summary_report.pdf

II. NGUYÊN NHÂN GỐC RỄ VÀ CÁC YẾU TỐ THỨC ĐẨY BẠO LỰC ĐỐI VỚI PHỤ NỮ


Dựa theo Tài liệu hướng dẫn SASA! Hướng dẫn “Hãy cùng bắt đầu (Together Awareness)”

 **Mục đích:** Để giúp học viên nhận diện các nguyên nhân gốc rễ của bạo lực trên cơ sở giới và những yếu tố thúc đẩy bạo lực, đồng thời xóa bỏ những quan niệm sai lầm về nguyên nhân bạo lực.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích tại sao quyền lực áp đặt của nam giới đối với phụ nữ (bất bình đẳng giới) lại là nguyên nhân gốc rễ của bạo lực đối với phụ nữ và bạo lực trên cơ sở giới.
- Liệt kê và giải thích các yếu tố thúc đẩy bạo lực đối với phụ nữ và bạo lực trên cơ sở giới khiến cho bạo lực dễ có khả năng xảy ra hơn.
- Nhận diện và xóa bỏ những quan niệm sai lầm về nguyên nhân của bạo lực đối với phụ nữ và bạo lực trên cơ sở giới.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:**

- Viết “Nguyên nhân gốc rễ” lên trên đầu một tờ giấy flipchart và viết định nghĩa sau ở bên dưới tiêu đề:
 - ✓ Nguyên nhân gốc rễ là khía cạnh căn bản nhất gây ra vấn đề. Nó nằm ở tận cùng “gốc rễ” của vấn đề. Khi bạn giải quyết được nguyên nhân gốc rễ, bạn có thể làm thay đổi vấn đề một cách bền vững.
- Viết “Yếu tố thúc đẩy” lên trên đầu một tờ giấy flipchart và viết định nghĩa sau ở bên dưới tiêu đề:
 - ✓ Yếu tố thúc đẩy là điều khiến cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn hoặc dễ có khả năng xảy ra hơn. Tuy nhiên, yếu tố thúc đẩy không phải là gốc rễ của vấn đề. Nếu bạn chỉ xóa bỏ được các yếu tố thúc đẩy mà không giải quyết được nguyên nhân gốc rễ thì vấn đề sẽ vẫn tiếp diễn.
- Viết “Quan niệm sai lầm” lên trên đầu một tờ giấy flipchart và viết định nghĩa sau ở bên dưới tiêu đề:

- ✓ Quan niệm sai lầm là một ý tưởng hoặc quan điểm mà nhiều người tin theo nhưng không chính xác.
- Treo ba tờ giấy flipchart (Nguyên nhân gốc rễ, Yếu tố thúc đẩy và Quan niệm sai lầm) ở đầu phòng học và che ba tờ giấy này cho đến khi bạn dùng chúng trong phiên học.
- Viết các từ sau lên mỗi tờ giấy A4 với khổ chữ lớn. Dán các tờ giấy ở xung quanh phòng học:
 - ✓ Quyền lực áp đặt của nam giới đối với phụ nữ
 - ✓ Lạm dụng rượu bia
 - ✓ Nghèo đói
 - ✓ Trình độ học vấn thấp
 - ✓ Thất nghiệp
 - ✓ Ghen tuông



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU VÀ ĐƯA RA CÁC Ý TƯỞNG VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA BẠO LỰC (5 PHÚT)

1. Bắt đầu phiên học bằng cách nói rằng chúng ta sẽ phân tích các nguyên nhân và những yếu tố góp phần thúc đẩy bạo lực đối với phụ nữ.
2. Hỏi học viên: “Mọi người thường nói các nguyên nhân của bạo lực đối với phụ nữ là gì?” Ghi lại các câu trả lời trên giấy flipchart, đảm bảo giữ nhịp độ nhanh cho các học viên đưa ra ý tưởng.
3. Nói với các học viên là có nhiều điều góp phần thúc đẩy bạo lực đối với phụ nữ, nhưng phần lớn trong số chúng không phải là “nguyên nhân gốc rễ” của vấn đề. Lưu ý là trong phiên này, chúng ta sẽ cần nhận diện nguyên nhân gốc rễ của bạo lực đối với phụ nữ là gì.

PHẦN 2: NGUYÊN NHÂN GỐC RỄ, YẾU TỐ THỨC ĐẨY VÀ QUAN NIỆM SAI LẦM (25 PHÚT)

4. Đặt câu hỏi:
 - “Nguyên nhân gốc rễ” của một vấn đề có nghĩa là gì?

Gọi một số học viên trả lời và ghi nhận những câu trả lời chính xác.

Mở phần che giấy bảng flipchart ghi định nghĩa về nguyên nhân gốc rễ và yêu cầu một học viên đọc to định nghĩa:

Nguyên nhân gốc rễ là khía cạnh căn bản nhất gây ra vấn đề. Nó nằm ở tận cùng “gốc rễ” của vấn đề. Khi bạn giải quyết được nguyên nhân gốc rễ, bạn có thể làm thay đổi vấn đề một cách bền vững

5. Sau đó, hỏi:
 - “Yếu tố thúc đẩy” một vấn đề nhưng không phải nguyên nhân gốc rễ có nghĩa là gì?

Gọi một số học viên trả lời và ghi nhận những câu trả lời chính xác

Mở phần che giấy bảng flipchart ghi định nghĩa về yếu tố thúc đẩy và yêu cầu một học viên đọc to định nghĩa

Yếu tố thúc đẩy là điều khiến cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn hoặc dễ có khả năng xảy ra hơn. Tuy nhiên, yếu tố thúc đẩy không phải là gốc rễ của vấn đề. Nếu bạn chỉ xóa bỏ được các yếu tố thúc đẩy mà không giải quyết được nguyên nhân gốc rễ thì vấn đề sẽ vẫn tiếp diễn

6. Mở phần che giấy bảng flipchart ghi định nghĩa về quan niệm sai lầm và yêu cầu một học viên đọc to định nghĩa
- Quan niệm sai lầm là một ý tưởng hoặc quan điểm mà nhiều người tin theo nhưng không chính xác
7. Giải thích:
- Một số điều mọi người liên hệ tới bạo lực đối với phụ nữ là các yếu tố thúc đẩy.
 - Có những điều mà nhiều người cho là nguyên nhân gây ra bạo lực đối với phụ nữ trên thực tế là những quan niệm sai lầm, ví dụ như khi họ đổ lỗi cho phụ nữ là nguyên nhân dẫn đến hành vi bạo lực.
 - Xung quanh phòng học có dán các tấm biển ghi các yếu tố góp phần thúc đẩy hoặc là nguyên nhân gây ra bạo lực đối với phụ nữ.
 - Bạn sẽ xếp cặp với người ngồi bên cạnh. Các cặp sẽ thảo luận và lựa chọn tấm biển nào là ghi nguyên nhân gốc rễ của bạo lực đối với phụ nữ.
 - Một khi quyết định xong, các cặp sẽ đứng cùng nhau ở gần tấm biển đã lựa chọn.
8. Cho học viên 02 phút để xếp cặp và di chuyển đến tấm biển học viên lựa chọn. Một khi tất cả các cặp đã hoàn thành, gọi một người trong mỗi nhóm giải thích tại sao lại đứng ở tấm biển đó (30 giây một người).
9. Sau khi các nhóm đã trả lời, hỏi học viên nếu có ai muốn thay đổi vị trí đứng của mình không.
10. Đưa ra đáp án:
- Nguyên nhân gốc rễ của bạo lực đối với phụ nữ là quyền lực áp đặt của nam giới đối với phụ nữ. Sự mất cân bằng quyền lực có nghĩa là bạo lực được nhằm đến phụ nữ trong gia đình và cộng đồng một cách có hệ thống và được chấp nhận là “điều bình thường”.
11. Dán biển ghi “Quyền lực áp đặt của nam giới đối với phụ nữ” lên giấy flipchart ghi “Nguyên nhân gốc rễ”.
12. Giải thích:
- Tất cả các vấn đề khác – lạm dụng rượu bia, tình trạng nghèo đói, trình độ học vấn thấp, thất nghiệp và ghen tuông – là các yếu tố thúc đẩy bạo lực đối với phụ nữ.
 - Các yếu tố này có thể làm gia tăng khả năng, tần suất hoặc mức độ nghiêm trọng của bạo lực.
 - Tuy nhiên, sự mất cân bằng quyền lực giữa phụ nữ và nam giới mới là điều khiến cho phụ nữ trở thành nạn nhân của bạo lực một cách có hệ thống.
 - Nếu chúng ta chỉ tìm cách loại bỏ các yếu tố thúc đẩy mà không giải quyết tình trạng mất cân bằng quyền lực giữa phụ nữ và nam giới thì bạo lực đối với phụ nữ vẫn sẽ tiếp diễn.
13. Yêu cầu học viên xem lại danh sách các ý tưởng được đưa ra ở đầu phiên học. Lần lượt đề cập đến những ý tưởng chưa được thảo luận và yêu cầu học viên phân loại là yếu tố thúc đẩy hay quan niệm sai lầm. Hầu hết những ý tưởng chưa được thảo luận sẽ là quan niệm sai lầm.
14. Hỏi học viên nếu có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động này.

Lưu ý đối với giảng viên: Nên cho các học viên cơ hội tự trả lời các câu hỏi của nhau nhiều nhất có thể.

PHẦN 3: PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ THỨC ĐẨY (30 PHÚT)

15. Giải thích về hoạt động tiếp theo như sau:

- Học viên sẽ được chia thành 5 nhóm. Mỗi nhóm sẽ phân tích một yếu tố thúc đẩy bạo lực đối với phụ nữ.
- Trong nhóm, các học viên thảo luận những nội dung sau:
 - ✓ Yếu tố này tác động như thế nào tới bạo lực đối với phụ nữ
 - ✓ Tại sao yếu tố này KHÔNG PHẢI là nguyên nhân gốc rễ của bạo lực đối với phụ nữ và tại sao sự mất cân bằng quyền lực LÀ nguyên nhân gốc rễ

Lưu ý đối với giảng viên: Bạn có thể viết hai điểm dưới đây lên giấy flipchart để định hướng cho học viên.

- Trình bày kết quả thảo luận một cách sáng tạo cho cả lớp.
- Mỗi nhóm sẽ có 10 phút để thảo luận và 3 phút để trình bày.

Chia học viên thành 5 nhóm và phân cho mỗi nhóm một biển ghi yếu tố thúc đẩy.


16. Lưu ý học viên khi thời gian còn 5 phút và khi còn 1 phút. Khi đã hết thời gian, yêu cầu tất cả tập trung chú ý trở lại.
17. Gọi mỗi nhóm lên trình bày. Sau tất cả các phần trình bày, hỏi các học viên nếu có câu hỏi hoặc nhận xét về phần trình bày của các nhóm.
18. Yêu cầu học viên khái quát hóa các nội dung chính của phiên học. Bổ sung các ý sau nếu chưa được đề cập đến:
- Bạo lực đối với phụ nữ xảy ra do sự mất cân bằng quyền lực giữa phụ nữ và nam giới.
 - Để ngăn chặn bạo lực đối với phụ nữ, chúng ta phải giải quyết nguyên nhân gốc rễ này.
19. Để kết thúc, đặt câu hỏi:
- Giáo dục giới tính và tình dục, giáo dục kỹ năng sống đóng vai trò như thế nào trong giải quyết tình trạng bất bình đẳng quyền lực giữa nam giới và phụ nữ, bất bình đẳng giới và bạo lực trên cơ sở giới?

Trả lời:

- GDGTTĐT khuyến khích thảo luận về cán cân quyền lực giữa phụ nữ và nam giới, thách thức tình trạng bất bình đẳng giới và thúc đẩy các giá trị tích cực góp phần xóa bỏ bạo lực trên cơ sở giới.
- GDGTTĐT khuyến khích quyền con người về an toàn, bình đẳng và nhân phẩm
- GDGTTĐT hướng đến làm thay đổi về chất – thay đổi cách thức sử dụng quyền lực áp đặt và thúc đẩy cách thức sử dụng quyền lực tích cực và cân bằng quyền lực trong gia đình và cộng đồng.

III. CÁC HỆ QUẢ CỦA BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI

Dựa theo Tài liệu hướng dẫn SASA! Hướng dẫn “Hãy cùng bắt đầu (Together Start)”

-  **Mục đích:** Để tìm hiểu về hệ quả của bạo lực trên cơ sở giới (BLTCSG) và bạo lực đối với phụ nữ đối với các đối tượng khác nhau, các mối quan hệ và thể chế, đồng thời tìm hiểu về những lợi ích dành cho tất cả mọi người nếu không có các mối quan hệ bạo lực.



Mục tiêu: Đến cuối phiên, học viên:

- Nhận diện các tác động và hệ quả của BLTCSG và bạo lực đối với phụ nữ đối với phụ nữ, nam giới, trẻ em, các mối quan hệ, các thể chế cộng đồng và toàn thể cộng đồng
- Giải thích sẽ có sự khác biệt gì nếu không có các mối quan hệ bạo lực
- Trân trọng các mối quan hệ sẽ trở nên vững chắc và hạnh phúc hơn nếu không có bạo lực.



Thời lượng: 60 phút



Học liệu: Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4



Chuẩn bị:

- Dán sáu tờ giấy flipchart lên tường, mỗi tờ giấy ghi từng tiêu đề sau:
 - ✓ Phụ nữ
 - ✓ Nam giới
 - ✓ Trẻ em
 - ✓ Mối quan hệ của cặp đôi
 - ✓ Các thể chế
 - ✓ Toàn thể cộng đồng
- In và cắt rời các thẻ “Hệ quả của bạo lực đối với các đối tượng” cho mỗi học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Giới thiệu phiên học bằng cách nói với các học viên là chúng ta sẽ tiếp tục thảo luận về BLTCSG và bạo lực đối với phụ nữ thông qua tìm hiểu về tác động của hệ quả của bạo lực.

PHẦN 2: CÁC HỆ QUẢ CỦA BẠO LỰC TRONG MỐI QUAN HỆ (39 PHÚT)

2. Phát các thẻ đối tượng sao cho mỗi học viên có một thẻ. Giải thích rằng trong hoạt động đầu tiên, các học viên sẽ suy nghĩ từ góc nhìn của nhóm đối tượng ghi trên thẻ học viên được phát. Giải thích các thể chế của cộng đồng bao gồm cơ sở y tế, cảnh sát, hệ thống pháp lý, v.v.
3. Giải thích hoạt động như sau:
 - Tôi sẽ đọc một tình huống.
 - Bạn hãy lắng nghe và suy nghĩ từ góc nhìn của đối tượng được ghi trên thẻ của bạn. Ví dụ, nếu bạn nhận được thẻ “phụ nữ”, hãy lắng nghe tình huống từ góc nhìn của một người phụ nữ.

Hỏi các học viên nếu có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động.
4. Đọc to các tình huống sau một cách chậm rãi và rõ ràng. Hít sâu và đếm đến 5 khi đọc đến phần có dấu tạm ngừng:
 - Một người đàn ông và một người phụ nữ kết hôn với nhau. Họ có ba người con. Người chồng làm thuê theo ngày, còn người vợ chăm sóc gia đình và con cái. Cuộc sống của họ rất vất vả và mệt mỏi, nhưng họ vẫn kiếm được đủ sống.... (tạm ngừng)

- Người chồng làm chủ gia đình và kỳ vọng mọi thứ đều được sắp xếp ngăn nắp và chuẩn bị sẵn sàng cho anh ta. Anh thường nổi nóng với vợ và quát mắng vợ, gọi vợ bằng những tên gọi tổn thương. Anh thi thoảng còn đánh vợ. Khi đánh vợ, anh đổ lỗi cho vợ, nói rằng cô cần được giáo huấn... (tạm ngừng)
 - Họ sống trong một căn nhà nhỏ nên bọn trẻ có thể nhìn và nghe thấy mọi thứ. Có thời điểm một anh công an đến nhà vì nghe thấy tiếng ồn, nhưng người chồng nói rằng mọi việc đều ổn thỏa và anh công an rời đi. Người vợ cố gắng làm mọi việc thật hoàn hảo và không gây sự chú ý, nhưng thi thoảng cô phải đến phòng khám để điều trị sau khi bị chồng đánh... (tạm ngừng)
 - Khi người chồng muốn quan hệ tình dục, người vợ không thể nói “không” hoặc bảo chồng sử dụng bao cao su mặc dù cô không dùng biện pháp tránh thai nào khác do lo ngại làm chồng nổi nóng. Cô cứ để mặc chồng muốn làm gì thì làm cho đến khi xong. Cô không hiểu tại sao người khác lại hứng thú với quan hệ tình dục như vậy – đối với cô, việc quan hệ luôn làm cô đau đớn... (tạm ngừng)
5. Sau khi đọc xong tình huống, hướng dẫn học viên:
- Các bạn sẽ thảo luận về cách thức bạo lực trong tình huống gây tổn thương như thế nào đến những đối tượng hoặc mối quan hệ ghi trên thẻ của bạn.
 - Các hệ quả có thể là về thể chất, tinh thần, tình dục hoặc kinh tế. Có thể là trực tiếp hoặc gián tiếp, trong ngắn hạn hoặc dài hạn.
6. Yêu cầu các học viên di chuyển đến tờ giấy flipchart có tiêu đề tương ứng với thẻ được phát. Đưa cho mỗi nhóm một bút dạ và yêu cầu nhóm liệt kê các hệ quả đối với đối tượng/mối quan hệ đó. Lưu ý các nhóm có 05 phút để viết các ý tưởng.
7. Sau 05 phút, yêu cầu các học viên ngồi về vị trí. Gọi mỗi nhóm trình bày ý tưởng của mình. Sau mỗi phần trình bày, khuyến khích các học viên khác bổ sung vào danh sách của nhóm. Đặt câu hỏi thăm dò nếu cần thiết. Các câu trả lời có thể bao gồm:
- **Hệ quả đối với phụ nữ:** Chấn thương, mang thai ngoài ý muốn, tuyệt vọng, căng thẳng, bị nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bị cô lập, sợ hãi, không cảm thấy hứng thú với tình dục, không được tự do thể hiện bản thân, không thể phát huy hết tiềm năng, không được thụ hưởng các lợi ích từ một mối quan hệ tích cực.
 - **Hệ quả đối với nam giới:** Có mối quan hệ không tốt với bạn đời và con cái, không hạnh phúc, thiếu sự thân mật, thiếu sự kết nối có ý nghĩa với bạn đời, không thể tận hưởng tình cảm gia đình, thiếu tin tưởng, chuyện tình dục không thoải mái, khiến người khác lo sợ.
 - **Hệ quả đối với trẻ em:** Trầm cảm, kết quả học tập kém, lo sợ, không tin tưởng người lớn, nghĩ rằng bạo lực là điều bình thường, dễ có hành vi bạo lực, dễ trở thành nạn nhân của bạo lực, không có nơi an toàn.
 - **Hệ quả đối với mối quan hệ của cặp đôi:** Thiếu sự hài hòa và hạnh phúc, căng thẳng, không thể thoải mái bên nhau, không đem lại năng suất, ly thân/ly hôn, tài chính dành cho chăm sóc y tế để điều trị chấn thương.
 - **Hệ quả đối với thể chế:** Quá tải các dịch vụ xã hội (cảnh sát, cơ sở y tế, hệ thống tư pháp), không có sự đóng góp của phụ nữ.
 - **Hệ quả đối với toàn thể cộng đồng:** Kém phát triển, không có hòa bình, tình trạng mất cân bằng quyền lực tiếp diễn, sức khỏe cộng đồng kém.

Sau khi tất cả các nhóm đã hoàn thành, gửi lời cảm ơn đến sự tham gia của toàn thể các học viên.

8. Đặt câu hỏi: Chúng ta có thể thấy điều gì về hệ quả của bạo lực từ bài tập này?

Trả lời: BLTCSG và bạo lực đối với phụ nữ ảnh hưởng đến tất cả mọi người, không phải chỉ riêng phụ nữ; để lại rất nhiều hệ quả; rất khó thoát khỏi bạo lực và ràng buộc tất cả chúng ta; rất phức tạp.

9. Khẳng định rằng BLTCSG và bạo lực đối với phụ nữ gây tổn thương đến tất cả mọi người, nhưng điều này không nhất thiết phải để tiếp diễn. Đặt câu hỏi:

- Ai có thể thay đổi điều này?

Trả lời: Tất cả chúng ta. Chúng ta có thể lựa chọn sử dụng quyền lực một cách tích cực và thiết lập những mối quan hệ không có bạo lực.

- Ai sẽ được hưởng lợi từ điều này?

Trả lời: Tất cả chúng ta sẽ được hưởng lợi.

PHẦN 3: SẼ NHƯ THẾ NÀO NẾU....? VÀ KẾT LUẬN (20 PHÚT)

10. Nói với các học viên:

Giờ hãy tưởng tượng cùng tình huống trên, cùng mối quan hệ trên, nhưng không có bạo lực. Cuộc sống không hề dễ dàng. Tiền không bao giờ là đủ, nhưng cả hai đều tìm cách kiếm tiền cho gia đình. Người vợ mở một quán trà nhỏ ở trước cửa nhà. Khi người chồng về đến nhà vào buổi tối, bọn trẻ vui mừng ra chào đón bố. Cả gia đình ăn cơm cùng nhau, nói chuyện và chia sẻ với nhau những chuyện diễn ra trong ngày. Đến đêm, sau khi bọn trẻ đã đi ngủ, cặp vợ chồng đôi khi quyết định quan hệ tình dục. Cả hai đều tìm cách khiến cho nhau thoải mái và hưng phấn trong tình dục.

11. Đặt câu hỏi:

- Mỗi nhóm đối tượng sẽ được hưởng lợi gì nếu đây là một mối quan hệ lành mạnh không có bạo lực?

Gọi một nhóm bất kỳ trả lời. Tiếp tục cho đến khi tất cả các nhóm đều được cơ hội trả lời.

12. Để kết luận, hỏi:

- Các bạn đã học được gì từ bài tập này?

Bổ sung những ý chính sau nếu chưa được đề cập đến:

- ✓ BLTCSG và bạo lực đối với phụ nữ gây tổn thương đến tất cả mọi người.
- ✓ BLTCSG và bạo lực đối với phụ nữ gây ra nhiều hệ quả tiêu cực cho cả cá nhân và toàn thể cộng đồng.
- ✓ Các mối quan hệ không có bạo lực sẽ đem lại lợi ích cho tất cả chúng ta.

13. Để kết thúc buổi học, đặt câu hỏi:

- Các phương pháp được sử dụng trong phiên học này là gì?
- Các phương pháp này có phù hợp để học về tác động của quyền lực không? Tại sao?
- Nếu không phù hợp thì có biện pháp nào tốt hơn và tại sao?

IV. XEM XÉT CÁC THÁI ĐỘ VỀ BLTCSG




Mục đích: Để giúp học viên nhận diện, suy nghĩ và đánh giá lại các niềm tin và thái độ về BLTCSG, nhất là quan niệm đổ lỗi cho nạn nhân của bạo lực, trách nhiệm đối với bạo lực, chấp nhận bạo lực và xúc phạm danh dự nạn nhân của bạo lực.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Phân biệt những quan niệm sai lầm và thực tế về BLTCSG.
- Giải thích tại sao các quan niệm phổ biến lại là những quan niệm sai lầm.
- Giải thích tại sao chỉ người gây bạo lực phải chịu trách nhiệm cho BLTCSG bất kể nạn nhân đang làm gì hay ăn mặc như thế nào.
- Thể hiện những thái độ và niềm tin phù hợp để có thể giảng dạy về BLTCSG một cách hiệu quả.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4, máy chiếu nếu sử dụng Powerpoint.

 **Chuẩn bị:**

- Viết các nhóm câu mệnh đề trong “Tài liệu cho giảng viên: Chuyện gì đang xảy ra ở đây?” cho hoạt động nhóm trên một tờ giấy flipchart hoặc đưa lên slide trong Powerpoint NHƯNG KHÔNG CÓ tiêu đề.

Lưu ý đối với giảng viên: Dành nhiều thời gian để thảo luận về từng nhóm câu một.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Bắt đầu phiên học bằng cách giải thích rằng trong các phiên học trước chúng ta đã nói về BLTCSG, định nghĩa BLTCSG là gì, tìm hiểu nguyên nhân gây ra bạo lực và hệ quả của bạo lực. Trong phiên này chúng ta sẽ tìm hiểu về một trong những lĩnh vực quan trọng nhất đối với các giáo viên GDGTTĐTĐ để suy ngẫm và đánh giá – thái độ và niềm tin của chính họ và xã hội về BLTCSG.

PHẦN 2: ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA Ở ĐÂY? (49 PHÚT)

2. Nói rằng các học viên sẽ làm việc theo nhóm để xem xét những quan niệm mà con người tin và nói về bạo lực trên cơ sở giới. Giải thích hoạt động như sau:
 - Chúng ta sẽ xem các nhóm câu nói về BLTCSG.
 - Sau khi đọc xong, thảo luận các câu hỏi sau trong nhóm:
 - ✓ Điều gì đang xảy ra trong câu nói này?
 - ✓ Có điều gì sai với câu nói này?
 - Với từng nhóm câu, các bạn sẽ có 05 phút để thảo luận.
 - Sau 05 phút, chúng ta sẽ cùng nhau thảo luận về các câu hỏi này trước khi xem xét nhóm câu tiếp theo.Hỏi nếu các học viên có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động này. Nhắc lại các câu hỏi học viên cần thảo luận trong nhóm.
3. Chia học viên thành các nhóm 04 người. Đưa ra nhóm câu nói đầu tiên về đổ lỗi cho nạn nhân. Đi xung quanh các nhóm và hướng dẫn nếu cần thiết. Thông báo khi thời gian còn 01 phút.
4. Sau 05 phút, yêu cầu tất cả các nhóm dừng lại. Đặt các câu hỏi sau:
 - Điều gì đang xảy ra trong những câu nói này?

- Các nhóm khác suy nghĩ như thế nào? Có ý tưởng nào khác không?

Ghi nhận rằng đổ lỗi cho nạn nhân là một quan niệm phổ biến. Sau đó hỏi:

- Có điều gì sai với việc đổ lỗi cho nạn nhân?

Câu hỏi phụ:

- ✓ Nếu một người từng bị bạo lực, điều này sẽ làm họ cảm thấy như thế nào?
- ✓ Ai là người quyết định gây ra bạo lực? Tại sao nạn nhân lại bị đổ lỗi cho điều do người khác làm?

Nếu cần thiết:

- ✓ Ghi nhận rằng trong khi trẻ em gái và phụ nữ có thể và nên có những hành động để tránh rơi vào những tình huống mà họ có thể bị tấn công, quyết định tấn công người khác là của duy nhất bản thân người gây ra bạo lực. Đây là một hành vi phạm tội và xâm phạm quyền con người của họ, do đó lỗi 100% là của người gây bạo lực.
- ✓ Hỏi một trong số các học viên nam, nếu tôi [đưa ra một hành vi, như là mặc váy ngắn hoặc mặc đồ gợi cảm/say rượu, đi một mình vào buổi tối], bạn có tấn công tôi không? Tại sao không nếu tôi bị tấn công vì có hành vi như vậy?

5. Đưa ra nhóm câu nói thứ hai về biện minh cho hành vi bạo lực. Đi vòng quanh các nhóm và hướng dẫn nếu cần thiết. Thông báo khi thời gian còn 01 phút.

6. Sau 05 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Đặt các câu hỏi sau:

- Điều gì đang xảy ra trong những câu nói này?
- Các nhóm khác suy nghĩ như thế nào? Có ý tưởng nào khác không?

Ghi nhận rằng việc biện minh cho hành vi bạo lực (của nam giới) là một hiện tượng phổ biến. Sau đó hỏi:

- Có điều gì sai với biện minh cho hành vi bạo lực (của nam giới)?

Câu hỏi phụ:

- ✓ Những câu nói này có đúng không? Có phải nam giới thật sự mất kiểm soát không?
- ✓ Đây là một hành vi phạm tội. Chúng ta có nên đưa ra các lý do biện minh cho người phạm tội hay không?

7. Đưa ra nhóm câu nói thứ ba về việc đặt trách nhiệm ngăn chặn hành vi bạo lực của nam giới cho trẻ em gái hoặc phụ nữ [nạn nhân tiềm tàng của bạo lực]. Lặp lại quy trình ở các bước trước. Sau đó hỏi:

- Có điều gì sai với việc đặt trách nhiệm ngăn chặn hành vi bạo lực của nam giới cho trẻ em gái và phụ nữ (là những nạn nhân tiềm tàng của bạo lực)?

Câu hỏi phụ:

- ✓ Tại sao trẻ em gái hoặc phụ nữ phải chịu trách nhiệm ngăn chặn hành vi bạo lực của người khác?
- ✓ Ai là người có trách nhiệm ngăn chặn bạo lực? Tại sao không phải là người gây bạo lực?
- Bạo lực có thể được ngăn chặn bằng những cách này không?

Trả lời: Đối với phần lớn mọi người, chỉ rất hiếm khi con người sẵn sàng bỏ chạy. Nếu cô gái không thể bỏ chạy, điều đó dường như biến thành lỗi của cô gái vì đã không rời đi. Hầu hết nạn nhân của bạo lực không có hành vi hoặc ăn mặc không đúng đắn.

- Có những quan niệm sai lầm nào khác được phản ánh trong những câu nói này?

Câu hỏi phụ:

- ✓ Hầu hết bạo lực do người lạ hay do người mà nạn nhân của bạo lực quen biết gây ra? Trả lời: Hầu hết bạo lực là do người mà trẻ em gái hoặc phụ nữ biết gây ra.

Trả lời: Các quan niệm sai lầm khác là việc bỏ chạy rất dễ dàng. Chỉ những người ăn mặc không đúng đắn mới bị tấn công. Hầu hết các hành vi tấn công tình dục là do người lạ gây ra. Bạo lực là do lỗi của nạn nhân.

8. Đưa ra nhóm câu nói thứ tư về chấp nhận và bình thường hóa bạo lực và văn hóa im lặng.

- Có điều gì sai với việc chấp nhận bạo lực là điều bình thường và giữ im lặng?

Câu hỏi phụ:

- ✓ Đây có phải là một vấn đề riêng tư không? Trong phiên học về hệ quả của BLTCSG, ai là người bị ảnh hưởng bởi bạo lực – có phải chỉ là các cặp đôi không?
- ✓ Việc không nói với ai hoặc không báo cho cơ quan chức năng sẽ gây ra những hệ quả gì đối với nạn nhân?

Trả lời: Cô gái sẽ không thể nhận được bất kỳ sự giúp đỡ hoặc hỗ trợ nào cho tổn thương sau khi bị bạo lực; cô gái cần nhận được sự chăm sóc y tế nếu cô bị cưỡng hiếp để ngừa mang thai.

- ✓ Việc giữ im lặng sẽ gây ra những hệ quả gì đối với cộng đồng và xã hội?

Trả lời: Điều này sẽ che giấu mức độ phổ biến của vấn đề và khiến mọi người nghĩ rằng bạo lực không xảy ra hoặc hiếm khi xảy ra. Sẽ không có hành động nào để tìm cách ngăn chặn bạo lực. Suy nghĩ rằng đây là một phần bình thường của cuộc sống đồng nghĩa với việc không thừa nhận sự xâm phạm các quyền của trẻ em gái và phụ nữ và cho rằng họ phải chịu đựng bạo lực. Cho rằng trẻ em gái và phụ nữ không xứng đáng có được một cuộc sống không có bạo lực.

- Ý nghĩa của việc nói về bạo lực sẽ gây ảnh hưởng đến gia đình bạn, danh dự của bạn hoặc sẽ không có ai muốn cưới bạn? Nạn nhân của bạo lực sẽ cảm thấy như thế nào khi nghe được điều này?

Trả lời: Điều đó có ý nghĩa bị tấn công tình dục là một điều đáng xấu hổ ngay cả khi hành vi đó nằm ngoài khả năng kiểm soát của nạn nhân; rằng trẻ em gái và phụ nữ bị tổn thương vĩnh viễn.

- Bạn nên làm gì nếu bạn nghe thấy hoặc chứng kiến bạo lực đang diễn ra?

Trả lời: Những người chứng kiến bạo lực hoặc người xung quanh có thể yêu cầu người gây bạo lực phải dừng lại, tách những người liên quan nếu có thể, đưa ra đề nghị giúp đỡ nạn nhân của bạo lực, sử dụng điện thoại ghi lại (quay phim) sự việc đang xảy ra, nói chuyện với nạn nhân của bạo lực và đưa ra đề nghị làm nhân chứng cho họ. Lưu ý rằng bạn không nên làm bất kỳ điều gì khiến cho bản thân bạn hoặc nạn nhân của bạo lực chịu rủi ro lớn hơn.

9. Nếu còn thời gian, sau khi đã thảo luận xong về bốn nhóm câu, đặt câu hỏi cho cả lớp:

- Những quan niệm nào được nhiều người tin và cho là đúng?
- Bạn đã từng nghe được câu nói nào khác về bạo lực trên cơ sở giới, cưỡng hiếp hay bất kỳ hành vi bạo lực nào đối với phụ nữ? Các câu nói đó là đúng hay sai?
- Theo bạn, tại sao đổ lỗi cho nạn nhân lại phổ biến đến như vậy khi liên quan đến bạo lực trên cơ sở giới?


PHẦN 3: KHÔNG BAO GIỜ ĐỔ LỖI CHO NẠN NHÂN CỦA BẠO LỰC (10 PHÚT)

10. Nói với các học viên rằng giáo viên GDGTTDTĐ cần phải hiểu rằng bạo lực trên cơ sở giới KHÔNG BAO GIỜ là lỗi của người bị bạo lực và LUÔN LUÔN là lỗi của người gây bạo lực. Do

đó, chúng ta sẽ thảo luận các lý do tại sao điều này là đúng theo nhóm để đảm bảo rằng họ có thể giải thích được.

11. Làm việc cùng với nhóm đã được chia từ hoạt động trước, thảo luận lý do tại sao BLTCSG không bao giờ là lỗi của người bị bạo lực và luôn là lỗi của người gây bạo lực, đồng thời đưa ra giải thích cho nhận định của mình. Nói rằng các nhóm có 05 phút để thảo luận.
12. Sau 05 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại và gọi từng nhóm trình bày. Sau phần trình bày của mỗi nhóm, đề nghị các nhóm khác nhận xét và bổ sung ý kiến nếu có về phần trình bày của các nhóm.
13. Để kết thúc, đặt các câu hỏi sau:
 - Xã hội nhìn chung chấp nhận bạo lực trên cơ sở giới. Liệu chúng ta có nên chấp nhận điều này không? Tại sao?
 - Giáo viên có thể và nên làm điều gì về BLTCSG?


V. CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO TRONG MỐI QUAN HỆ

 **Mục đích:** Để giúp học viên làm quen với các dấu hiệu cảnh báo một mối quan hệ không lành mạnh và có thể trở nên bạo lực; có thể nhận diện và tìm hiểu các cách ứng phó với bạo lực tình dục và bạo lực trên cơ sở giới; đồng cảm và hiểu hơn về những người là nạn nhân của bạo lực; và biết được những nơi thanh thiếu niên có thể tìm kiếm sự giúp đỡ.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Mô tả và liệt kê các dấu hiệu cảnh báo một mối quan hệ có thể trở nên bạo lực
- Giải thích tại sao sự ghen tuông và bạo lực không phải là dấu hiệu của tình yêu
- Giải thích một người là nạn nhân của bạo lực tình dục và bạo lực trên cơ sở giới có thể và nên làm gì, và có thể tìm kiếm sự giúp đỡ như thế nào.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, bang dính hoặc keo dán tường Blu-Tack, giấy, kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In Bài tập: Cô gái nên làm gì và Tài liệu phát tay: Vòng tròn Quyền lực và Kiểm soát, Thước đo Bạo lực (in màu nếu có thể), và Những điều bạn cần biết về bạo lực do bạn tình gây ra.
- Tìm hiểu về những địa điểm trong cộng đồng mà các nạn nhân có thể tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp phải các hình thức bạo lực, bao gồm cưỡng hiếp, quấy rối tình dục, lạm dụng tình dục trẻ em và bạo lực do bạn tình gây ra. Những địa điểm này có thể là các phòng khám hoặc các cơ quan chức năng của chính phủ như cơ quan bảo vệ trẻ em và các tổ chức phi chính phủ.
- Tìm hiểu về các quy định pháp luật liên quan đến bạo lực, bao gồm các quy định về cưỡng hiếp, độ tuổi đồng thuận quan hệ tình dục, quấy rối tình dục và bạo lực (bao gồm cưỡng ép quan hệ tình dục) do bạn tình gây ra, kể cả trong hôn nhân.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU VÀ CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO (2 PHÚT)

1. Giới thiệu chủ đề bằng cách nói với các học viên:

Đôi khi một người có thể sống trong một mối quan hệ không lành mạnh, khiến họ bị tổn thương, chịu đau khổ hoặc bị tổn hại về sức khỏe. Tuy nhiên, người đó vẫn thường quyết định không rời bỏ mối quan hệ này vì nhiều lý do khác nhau.

Đặt câu hỏi:

- Có những điều gì xảy ra cho thấy một mối quan hệ là không lành mạnh? Viết câu trả lời trên giấy flipchart. Nếu học viên gặp khó khăn, đưa ra một ví dụ: Nói dối.
- Tại sao một người có thể lại quyết định tiếp tục duy trì mối quan hệ không lành mạnh đó?

PHẦN 2: CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO TRONG MỐI QUAN HỆ (45 PHÚT)

2. Nói với các học viên là bạo lực trong các mối quan hệ thân mật thường xảy ra sau những hành động được gọi là “dấu hiệu cảnh báo” trong mối quan hệ. Yêu cầu các học viên làm một bài tập về các hành động của một chàng trai đối với cô gái và quyết định xem hành động nào là mang tính cảnh báo.

3. Yêu cầu học viên xếp cặp và phát phiếu bài tập. Gọi một học viên đọc to phần hướng dẫn làm bài. Lưu ý học viên có 10 phút để hoàn thành. Nhắc học viên vào thời gian còn 5 phút và khi nào còn 1 phút

4. Sau 15 phút, yêu cầu học viên tập trung chú ý trở lại. Bắt đầu từ một cặp bất kỳ, yêu cầu học viên trả lời câu thứ nhất và giải thích tại sao lại lựa chọn như vậy. Sau đó hỏi ý kiến các học viên khác. Cho phép học viên thảo luận ngắn gọn với nhau. Cuối cùng, đặt câu hỏi liệu đây có phải là một dấu hiệu cảnh báo cao cho thấy mối quan hệ có thể trở nên bạo lực không? Đó là loại hành vi gì? Đó là ghen tuông, kiểm soát giám sát, làm nhục, nóng tính hay không đồng thuận.

Sử dụng hướng dẫn trả lời dưới đây để đánh giá mức độ cảnh báo và loại hành vi.

5. Một khi bạn đã gọi trả lời tất cả các câu, hỏi học viên:

- Có những ví dụ nào về các cặp hành động, một mang tính bình thường và một mang tính cảnh báo cao? (Trả lời: 1 và 11, 2 và 7, 3 và 10, 4 và 8, 5 và 13, 6 và 14, 12 và 16)
- Hãy xem hành động 1 và 11. Sự khác biệt giữa hai hành động này là gì?

Trả lời: 1 là hành động tương đối bình thường – cảm thấy có chút ghen tuông. 11 là hành động mang tính cực đoan. Cô gái trẻ không làm điều gì sai và chàng trai có phản ứng ghen tuông quá mức.

- Ghen tuông trong mối quan hệ có phải là dấu hiệu của tình yêu không? Tại sao?
- Có những loại hành động nào mà bạn cho rằng là dấu hiệu mạnh mẽ nhất cho thấy một mối quan hệ có thể trở nên bạo lực?

Trả lời: Kiểm soát và theo dõi hành vi, nóng tính thiếu kiểm chế, cô lập, ghen tuông quá mức là một trong số các dấu hiệu mạnh mẽ nhất.

- Tại sao thanh thiếu niên lại cần biết về những dấu hiệu cảnh báo về bạo lực này?

PHẦN 3: HỌ NÊN LÀM GÌ? (15 PHÚT)

- Nói với các học viên rằng việc giúp đỡ thanh thiếu niên biết phải làm gì khi họ ở trong những tình huống bạo lực là điều rất quan trọng. Yêu cầu các học viên chia thành 6 nhóm. Mỗi nhóm sẽ được phát một tình huống và thảo luận về những lựa chọn của nhân vật trong tình huống đó, cuối cùng quyết định lựa chọn tốt nhất là gì.
- Chia học viên thành 6 nhóm và phát mỗi tình huống sau cho hai nhóm:
 - Thầy giáo của Bích đe dọa sẽ đánh trượt nếu em không quan hệ tình dục với thầy.
 - Bố của My vào phòng của em vào buổi tối và có hành vi sàm sỡ em.
 - Bạn gái của Việt ép Việt phải quan hệ tình dục với cô.

Nói rằng các nhóm có 5 phút để thảo luận và đưa ra câu trả lời.

- Sau 5 phút, yêu cầu tập trung chú ý trở lại. Gọi 2 nhóm được phân tình huống của Bích trình bày Bích nên làm gì. Sau đó gọi các nhóm khác cho ý kiến về câu trả lời và đánh giá liệu Bích sẽ được người khác tin và tìm được sự giúp đỡ mà Bích cần hay không.

Làm tương tự với tình huống của My và Việt.

- Kết thúc phiên học bằng cách đặt câu hỏi:
 - Có những cơ quan chức năng nào, hội nhóm hay tổ chức phi chính phủ nào mà bạn biết trong khu vực có thể giúp đỡ người đang bị bạo lực hoặc lạm dụng?

Bổ sung vào phần trả lời của học viên về các địa chỉ có thể tìm kiếm sự giúp đỡ dựa trên kết quả tìm hiểu của bạn trong quá trình chuẩn bị cho buổi học, bao gồm tên các cơ quan chức năng và tổ chức phi chính phủ, và nếu có thể, bao gồm những tổ chức cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tư vấn tâm lý, hỗ trợ xã hội, nơi tạm trú và hỗ trợ pháp lý.

Tại Việt Nam:

- ☎ Đường dây nóng miễn phí trên toàn quốc của Hội Nông dân Việt Nam: **1800 1768**
- ☎ Ngôi nhà Ánh dương tại Quảng Ninh, số điện thoại đường dây nóng: **1800 1769**
- ☎ Ngôi nhà Ánh dương tại Thanh Hóa, số điện thoại đường dây nóng: **18001744**
- ☎ Ngôi nhà Ánh dương tại Hồ Chí Minh và Đà Nẵng, số điện thoại đường dây nóng: **024 33335599**

Ngôi nhà Ánh dương cung cấp các dịch vụ toàn diện và miễn phí cho các nạn nhân của bạo lực trên cơ sở giới. Hội Phụ nữ Việt Nam có hai Nhà Bình yên cung cấp nơi tạm trú cho phụ nữ bị bạo lực do bạn tình gây ra tại Hà Nội và Cần Thơ.

- Giáo viên nên làm gì nếu một học sinh tiết lộ mình bị bạo lực?

Nếu còn thời gian, đặt câu hỏi:

- Khi bị lạm dụng hoặc bị bạo lực nhiều người lại lựa chọn chịu đựng trong im lặng. Bạn nghĩ lý do cho điều này là gì?

Câu hỏi phụ: Có những điều gì khiến họ cảm thấy lo sợ?

Trả lời: Họ có thể bị đổ lỗi cho hành vi lạm dụng; sợ bị kỳ thị; nghĩ rằng bản thân mình có lỗi; không có nơi nào khác để đi; lệ thuộc vào người gây bạo lực; người gây bạo lực có thể gây tổn thương lớn hơn; sợ không được ai tin; bị cô lập; không biết nói với người khác như thế nào.

- Có sự khác biệt nào giữa trẻ em gái, phụ nữ và trẻ em trai, nam giới khi bị bạo lực dựa trên cơ sở giới?

Trả lời: Do ảnh hưởng của vai trò giới, trẻ em trai và nam giới có thể gặp nhiều khó khăn hơn khi đối phó với bạo lực, nhất là bạo lực tình dục, vì được kỳ vọng là mạnh mẽ, luôn ham muốn tình dục và không trở thành nạn nhân của lạm dụng hoặc bạo lực tình dục. Tuy nhiên, trẻ em gái và phụ nữ đối mặt với bạo lực do bạn tình gây ra nhiều hơn là trẻ em trai và nam giới.

- Một nguyên nhân bạo lực trong mối quan hệ xảy ra một cách phổ biến và kéo dài là do xã hội chấp nhận bạo lực – với những quan điểm như bạo lực là việc trong nội bộ gia đình hoặc giữa các cặp đôi với nhau. Bạn có đồng ý không? Chúng ta có nên chấp nhận bạo lực trong xã hội không?
- Chúng ta nên dạy học sinh những gì trong trường học này (Nếu chúng ta không chấp nhận bạo lực)?

10. Hỏi các học viên nếu có bất kỳ câu hỏi nào. Phát Tài liệu: Bạo lực trên cơ sở giới. Kết thúc buổi học bằng cách yêu cầu học viên khái quát hóa những nội dung đã học.

TÀI LIỆU PHÁT TAY

BÀI 8, MỤC I: BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI

Bạo lực xảy ra khi một cá nhân sử dụng quyền lực của mình để tấn công người khác và khiến họ cảm thấy đau đớn và sợ hãi. **Bạo lực** cũng bao gồm việc đe dọa để làm người khác sợ. **Bạo lực** thường được sử dụng để buộc người khác phải làm một điều mà người đó không muốn. Trong các mối quan hệ nói chung, kể cả các mối quan hệ thân tình, bạo lực thường xuyên xảy ra và để lại nhiều hệ quả nghiêm trọng. **Bạo lực trên cơ sở giới (BLTCSG)** là bạo lực nhằm vào một cá nhân hoặc một nhóm trên cơ sở giới của họ. **Bạo lực trên cơ sở giới** có thể dựa trên vai trò, kỳ vọng hay giới hạn giới và bao gồm bất kỳ sự tổn thương nào xảy ra do hệ quả của bất bình đẳng quyền lực trên cơ sở vai trò giới. **Bạo lực trên cơ sở giới** phản ánh cũng như củng cố sự bất bình đẳng giữa nam và nữ. **Bạo lực trên cơ sở giới** có phạm vi rộng hơn bạo lực đối với phụ nữ vì nó còn bao gồm hành vi bạo lực đối với nam giới trên cơ sở vai trò, kỳ vọng và giới hạn giới. Ví dụ, một bé trai hoặc một người đàn ông bị đánh vì không tuân theo vai trò giới của nam giới hoặc vì cư xử quá nữ tính.

Bạo lực trên cơ sở giới có bốn hình thức chính:

- **Bạo lực thể chất:** Các ví dụ bao gồm đánh, đấm, đá, tát, xô đẩy, nhổ nước bọt, túm tóc, cào, cắn, đốt, vặn tay chân, khống chế, sử dụng đồ vật để đánh, bóp cổ, dùng kéo cắt, dùng dao đâm, dùng súng bắn, giết người.
- **Bạo lực tình dục:** Các ví dụ bao gồm cưỡng hiếp hoặc cố để cưỡng hiếp, quấy rối tình dục (ở nơi làm việc, trường học hoặc nơi công cộng), lạm dụng tình dục (sờ soạng một cách dâm ô ngoài ý muốn, cưỡng ép thực hiện hành vi tình dục, khiêu gợi tình dục ngoài ý muốn), quan hệ tình dục với trẻ vị thành niên (kể cả khi trẻ đồng ý), yêu cầu đối tình lấy việc làm, đối tình lấy thăng tiến, đối tình lấy điểm, ép người khác xem phim khiêu dâm hoặc hành vi tình dục, ép mang thai, triệt sản, phá thai hoặc kết hôn, tảo hôn, nô lệ tình dục, ép bán dâm và buôn bán người để bóc lột tình dục.
- **Bạo lực tinh thần (hoặc tâm lý):** Các ví dụ bao gồm bạo hành bằng lời nói và tinh thần trên cơ sở giới - như xúc phạm, đặt tên mang tính tổn thương, chỉ trích; la hét; xem thường; chửi mắng; cáo buộc; làm nhục hoặc đổ lỗi cho người khác khi có chuyện xảy ra; đe dọa sử dụng vũ lực; từ chối nói chuyện; làm nhục; phân biệt đối xử; kiểm soát người khác đi đâu, làm gì, nói chuyện với ai; từ chối cung cấp dịch vụ; hạn chế không cho nói chuyện với người khác; giam giữ hoặc cô lập; sử dụng hoặc thao túng trẻ em; buộc trẻ chứng kiến mẹ bị đánh; đe dọa mang trẻ đi xa hoặc bắt cóc; tấn công con của người khác; đổ lỗi cho người khác là nguyên nhân cho việc bạo hành; đe dọa làm tổn thương những người gần gũi; phò bầy vũ khí; lén lút theo dõi người khác.
- **Bạo lực kinh tế:** Các ví dụ bao gồm kiểm soát khả năng tiếp cận các nguồn lực của gia đình (tiền bạc, thời gian, phương tiện, đồ ăn, quần áo, nơi ở); không cho tham gia quyết định về các vấn đề tài chính, từ chối đưa tiền hoặc cung cấp thông tin về tài chính; từ chối trả tiền hóa đơn hoặc tiền nuôi con; sử dụng tài sản của người khác mà chưa được phép; ngăn cản người khác học tập hoặc làm việc; từ chối làm việc; phá hoại tài sản chung, phá hoại tài sản của người khác hoặc bán đồ dùng của người khác mà chưa được phép; chiếm đoạt tiền thu nhập của người khác; ép buộc người khác làm việc dù họ không muốn.

Báo cáo điều tra quốc gia về bạo lực đối với phụ nữ ở Việt Nam năm 2019 phát hiện trong số phụ nữ đã từng kết hôn hoặc sống chung với người khác (bao gồm phụ nữ đã từng kết hôn, từng sống chung với người khác, từng có chồng chưa cưới hoặc từng hẹn hò với đối tác nam hoặc bạn trai):

- 26% đã từng bị bạo lực thể chất từ chồng hoặc bạn tình
- 13% đã từng bị bạo lực tình dục từ chồng hoặc bạn tình
- 21% đã từng bị bạo lực kinh tế hoặc lạm dụng từ chồng hoặc bạn tình
- 47% đã từng bị bạo lực tinh thần từ chồng hoặc bạn tình
- Về tổng thể, 63% đã từng chịu ít nhất một hình thức bạo lực từ chồng hoặc bạn tình.

Mọi người thường đánh giá thấp mức độ phổ biến của BLTCSG vì nhiều người khi bị BLTCSG không kể cho người khác hoặc báo với công an hoặc các cơ quan chức năng khác. Có nhiều lý do dẫn tới điều này, trong đó bao gồm sự kỳ thị, sợ bị trả thù, lo sợ không ai tin mình, lo sợ sẽ bị đổ lỗi, cảm giác đây là lỗi của bản thân, xấu hổ, tuyệt vọng và/hoặc bất lực, coi bạo lực là điều bình thường, bị người gây bạo lực cô lập với bạn bè và gia đình, không nhận thức được đây là hành vi bạo lực, lệ thuộc vào người gây bạo lực, không tin tưởng vào công an và các thể chế liên quan đến BLTCSG, không sẵn sàng chấm dứt mối quan hệ bạo lực.

Bạo lực là điều không bao giờ có thể được chấp nhận bất kể vì lý do gì. Hành vi bạo lực xâm phạm quyền của người bị bạo lực vì mọi người đều có quyền được sống tự do không bị bạo lực. Bất kỳ hành vi bạo lực nào đều là lỗi của người gây ra bạo lực. **Bạo lực không bao giờ là lỗi của người bị bạo lực cho dù lý do là gì.** Khi một cá nhân bị ép quan hệ tình dục mặc dù người đó không đồng ý thì đó là hành vi cưỡng hiếp, bất kể họ ở đâu, làm gì, ăn mặc như thế nào, có uống rượu hay không hoặc có cưới người đó hay không. Giống như các hình thức bạo lực khác, cưỡng hiếp luôn là lỗi của kẻ cưỡng hiếp, không phải lỗi của người bị cưỡng hiếp.

Nhiều người nghĩ chỉ có người lạ hoặc bị tâm thần thì mới sử dụng bạo lực để làm tổn thương người khác, nhưng thực tế người gây bạo lực phổ biến nhất lại chính là người mà họ biết, và đôi khi là người họ yêu thương và tin tưởng. Bất kỳ ai, kể cả cha mẹ hoặc thành viên trong gia đình, đều có thể sử dụng bạo lực. Khi một người bị bạo lực hoặc lạm dụng, nếu có thể thì người đó nên rời đi càng nhanh càng tốt; sau đó kể cho một người mà họ tin tưởng và yêu cầu giúp đỡ. Nếu bạn bị yêu cầu phải che giấu, nói dối hay bị đe dọa thì đó không bao giờ là một mối quan hệ lành mạnh và bình thường. Nếu những điều này xảy ra đối với bạn, đừng lắng nghe bất kỳ lời đe dọa nào và hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức bằng cách nói chuyện với một người mà bạn tin tưởng (là thành viên trong gia đình, anh chị em, cha mẹ, chuyên gia tư vấn, nhân viên y tế hoặc phụ trách công tác xã hội) và đề nghị họ giúp bạn. Nếu họ không giúp được bạn, hãy tìm sự giúp đỡ của người khác.

Chúng ta không cần phải chấp nhận bạo lực. Chúng ta có thể cùng chung tay thúc đẩy thay đổi quan điểm và hành vi, biến xã hội của chúng ta thành một xã hội hòa bình và hòa hợp.

Dưới đây là một số điều trẻ em và thanh thiếu niên có thể làm để giữ an toàn cho bản thân:

- Tin vào trực giác của mình - nếu có người có hành vi làm cho trẻ cảm thấy bất thoải mái, lo lắng, không thoải mái hay lo sợ thì trẻ nên rời đi sớm nhất có thể. Trẻ cần nói với người đó là có việc cần phải đi hay về nhà ngay lập tức. Trẻ nên kể cho một người lớn và tránh lần sau không ở một mình với người đó. Nếu đây là hành vi ở trên mạng thì trẻ cần chấm dứt liên lạc với người đó.

- Trẻ em được dạy là phải nghe lời và tôn trọng người lớn. Tuy nhiên, ở những tình huống có người yêu cầu trẻ phải làm điều mà trẻ không muốn, làm cho trẻ cảm thấy không thoải mái hoặc trẻ biết làm điều đó là sai, trẻ cần biết trẻ hoàn toàn có thể nói “không” với người lớn tuổi hơn.
- Tránh ở một mình quá nhiều với một người lớn. Hầu hết người lớn không dành nhiều thời gian ở một mình với người ít tuổi hơn và không có quan hệ tình dục với trẻ vị thành niên. Nếu trẻ không chắc chắn rằng đó có phải là mối quan hệ chân chính hay không, trẻ nên tìm kiếm các dấu hiệu thể hiện người đó là người bạo hành, ví dụ như họ yêu cầu trẻ giữ bí mật hoặc đe dọa trẻ. Trẻ nên nói chuyện với một người lớn để giúp trẻ nhận thức đúng về mối quan hệ. Nếu trẻ lo ngại không dám tìm kiếm sự giúp đỡ, đó là một dấu hiệu cho thấy mối quan hệ này có vấn đề và trẻ nên tìm kiếm sự giúp đỡ của một người lớn ngay lập tức.
- Trẻ không nên cho phép người khác chụp ảnh các bộ phận kín của mình.
- Nếu có người liên tục yêu cầu trẻ làm điều mà trẻ không muốn, trẻ KHÔNG NÊN chấp nhận. Nếu đây là hành vi ở trên mạng, trẻ nên chặn liên lạc với người đó nếu họ không chấp nhận câu trả lời “không” của trẻ.
- Trẻ không nên giữ bí mật về việc có người sờ soạng trẻ, yêu cầu trẻ động chạm cơ thể mình hoặc gửi ảnh khiêu dâm, cho dù điều đó có đáng sợ đến đâu. Trẻ phải kể cho người khác và tìm kiếm sự giúp đỡ cho đến khi nhận được sự giúp đỡ!

Nếu bạn hoặc có người bạn biết đang bị bạo lực và cần sự giúp đỡ, bạn có thể gọi đến một trong những số điện thoại dưới đây:

- 📞 Đường dây nóng miễn phí trên toàn quốc của Hội Nông dân Việt Nam: **1800 1768**
- 📞 Ngôi nhà Ánh dương tại Quảng Ninh, số điện thoại đường dây nóng: **1800 1769**
- 📞 Ngôi nhà Ánh dương tại Thanh Hóa, số điện thoại đường dây nóng: **1800 1744**
- 📞 Ngôi nhà Ánh dương tại Hồ Chí Minh và Đà Nẵng, số điện thoại đường dây nóng: **024 33335599**

Ngôi nhà Ánh dương cung cấp các dịch vụ toàn diện và miễn phí cho các nạn nhân BLTCSG. Hội Phụ nữ Việt Nam có hai Nhà Bình yên cung cấp nơi tạm trú cho phụ nữ bị bạo lực do bạn tình gây ra tại Hà Nội và Cần Thơ.

Tài liệu tham khảo: Bộ Lao động – Thương Binh – Xã hội, Tổng cục thống kê, UNFPA (2020). Báo cáo tổng kết: Kết quả nghiên cứu Quốc gia về Bạo lực đối với phụ nữ tại Việt Nam 2019 - Journey for Change. https://vietnam.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/1._eng_summary_report.pdf

VÒNG TRÒN QUYỀN LỰC VÀ KIỂM SOÁT



Vòng tròn quyền lực và kiểm soát

Đe dọa và cưỡng ép	<ul style="list-style-type: none"> • Đe dọa hoặc thực hiện hành vi đe dọa để gây tổn thương • Đe dọa rời bỏ, tự tử, báo với cơ quan chức năng • Buộc phải bái nạy • Buộc phải làm các việc phi pháp
Hăm dọa	<ul style="list-style-type: none"> • Làm cho sợ hãi thông qua nét mặt, cử chỉ, hành động • Đập phá đồ vật • Phá hoại tài sản • Đánh đập thú cưng • Phơi bày vũ khí
Bạo hành tinh thần	<ul style="list-style-type: none"> • Hạ thấp • Khiến cho nạn nhân cảm thấy bản thân tồi tệ • Đặt các tên gọi gây tổn thương • Khiến nạn nhân nghĩ mình bị điên • Chơi trò chơi tâm lý • Làm nhục nạn nhân • Khiến nạn nhân cảm thấy tội lỗi

Vòng tròn quyền lực và kiểm soát	
Cô lập	<ul style="list-style-type: none"> • Kiểm soát hành vi, nói chuyện với ai, đọc gì, đi đâu • Hạn chế sự đi lại bên ngoài • Lấy lý do ghen tuông để biện minh cho hành vi
Giảm nhẹ, phủ nhận và đổ lỗi	<ul style="list-style-type: none"> • Giảm nhẹ mức độ nghiêm trọng của hành vi bạo hành • Nói rằng không có hành vi bạo hành • Tìm lý do để biện minh cho hành vi bạo hành • Đổ lỗi cho nạn nhân
Sử dụng con cái	<ul style="list-style-type: none"> • Khiến nạn nhân cảm thấy có lỗi với con cái • Dùng con để chuyển lời • Dùng quyền thăm con để quấy rối • Đe dọa mang con đi xa
Sử dụng đặc quyền của nam giới	<ul style="list-style-type: none"> • Đối xử với nạn nhân như người hầu • Là người đưa ra tất cả các quyết định lớn • Hành xử như ông chủ • Là người đặt ra vai trò của nam giới và phụ nữ
Bạo hành kinh tế	<ul style="list-style-type: none"> • Ngăn không cho nạn nhân có việc làm • Buộc nạn nhân phải hỏi xin tiền • Cho một khoản tiền tiêu • Lấy tiền của nạn nhân • Không cho biết thông tin hoặc cho tiếp cận thu nhập của gia đình

THƯỚC ĐO BẠO LỰC

RỜI ĐI

Tìm kiếm sự
giúp đỡ để rời đi!

TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ

Tìm kiếm sự giúp đỡ
chuyên môn!
Nghiêm túc cân nhắc
việc rời đi!

CHÚ Ý

Bạo lực sẽ gia tăng!
Cần có hành động ngay!

Giết người

Làm tàn tật

Bóp cổ

Cưỡng hiếp, ép quan hệ

Lạm dụng tình dục

Đe dọa giết người

Đe dọa sử dụng đồ vật hoặc vũ khí

Cô lập hoặc giam nhốt

Đá, tát

Xô đẩy

Cào, bấu

Cáo buộc không chung thủy

Đánh "đùa"

Động chạm thô bạo

Động chạm ngoài ý muốn

Phá hoại tài sản

Kiểm soát cảm đoán (bạn bè, gia đình, tiền, ngoại hình,
hoạt động, điện thoại, thư điện tử và mạng xã hội)

Ghen tuông quá mức

Đe dọa, tống tiền

Làm nhục nơi công cộng

Chế nhạo

Coi thường

Đổ lỗi

Ghen tuông

Quan sát chăm chú

Phớt lờ, im lặng

Nói dối, lừa dối

Nói đùa gây tổn thương

NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT VỀ BẠO LỰC DO BẠN TÌNH GÂY RA

Bạo lực do bạn tình gây ra là xu hướng hành vi mang tính cưỡng ép và kiểm soát mà chồng/vợ hoặc bạn tình sử dụng để có được quyền lực và khả năng kiểm soát đối với bạn tình của mình. **Bạo lực do bạn tình gây ra** bao gồm **bạo hành lời nói**, tinh thần, tâm lý, thể chất và tấn công tình dục. Các loại hình bạo lực này thường được sử dụng kết hợp với nhau. **Bạo hành lời nói** có nghĩa là sử dụng từ ngữ để gây tổn thương về tinh thần. **Bạo hành tinh thần hay tâm lý** là liên tục sử dụng cảm xúc để chỉ trích, làm xấu hổ hoặc đổ lỗi, thao túng và bắt nạt người khác để kiểm soát họ. **Bạo hành thể chất** là sử dụng lực đối với người khác để gây ra hoặc có thể gây ra tổn thương. **Bạo hành tình dục** là bất kỳ sự động chạm tình dục nào mà chưa được sự đồng thuận và cưỡng ép thực hiện hành vi tình dục.

Một số quan niệm sai lầm phổ biến về bạo lực do bạn tình gây ra: Có nhiều quan niệm sai lầm về bạo lực do bạn tình gây ra mà chúng ta thường nghe thấy trên báo đài hay trong các cuộc nói chuyện với người khác. Hầu hết các quan niệm này tìm cách biện minh hoặc đổ lỗi cho nạn nhân của bạo lực. Dưới đây là một số quan niệm nhiều người cho là đúng nhưng trên thực tế KHÔNG đúng:

- Chỉ có người nghèo, trình độ dân trí thấp hay người dân tộc thì mới hay bạo hành trong các mối quan hệ tình cảm.
- Bạo lực giữa vợ chồng với nhau là hiếm khi xảy ra và ít ảnh hưởng đến người khác.
- Bạo lực do bạn tình gây ra không xảy ra trong số những người tôi biết hoặc tại cộng đồng nơi tôi sinh sống.
- Nạn nhân là người làm kích động bạo lực.
- Không hề có chuyện cưỡng hiếp trong hôn nhân.
- Bạo lực do bạn tình gây ra là hệ quả của việc không kiểm soát được cơn giận và kiểm soát ham muốn hoặc do căng thẳng, uống rượu và sử dụng chất kích thích.
- Bạo lực do bạn tình gây ra là không nghiêm trọng và hiếm khi dẫn đến chấn thương nghiêm trọng.
- Có thể dễ dàng tìm kiếm sự giúp đỡ và rời bỏ một mối quan hệ bạo lực. Nếu nạn nhân không rời đi, điều đó có nghĩa là họ thích bị bạo lực.
- Bạo lực do bạn tình gây ra là một vấn đề riêng tư, do đó người khác không nên can thiệp.
- Trẻ em khi lớn lên sẽ vượt qua được các tác động của việc sống trong một gia đình có bạo lực.

Vòng xoáy bạo lực: Bạo lực do bạn tình gây ra diễn ra theo một chu kỳ ba giai đoạn, trong đó bạo lực, nhất là bạo lực thể chất, gia tăng theo thời gian:

- **Giai đoạn tích lũy căng thẳng**, một chuỗi sự việc nhỏ diễn ra khiến căng thẳng gia tăng và người gây bạo lực làm cho bạn tình cảm thấy lo ngại.
- **Giai đoạn bạo lực bùng nổ**, người gây bạo lực dùng bạo lực để giải tỏa căng thẳng tích lũy, giải tỏa cơn giận và/hoặc sự bức bối và quan trọng nhất là giành khả năng kiểm soát.
- **Giai đoạn làm lành (giai đoạn “trăng mật”)**, người gây bạo lực xin lỗi và tìm cách thuyết phục nạn nhân rằng sẽ không bao giờ có hành vi bạo lực nữa.

Tại sao lại khó rời bỏ một mối quan hệ bạo lực: Nhiều người chưa từng bị bạo lực do bạn tình gây ra nói rằng nếu bị bạn tình gây tổn thương thì họ sẽ rời bỏ mối quan hệ. Những nạn nhân của bạo lực do bạn tình gây ra thường nhớ lại đã từng có những suy nghĩ tương tự. Tuy nhiên, có nhiều yếu tố khiến cho một người trong mối quan hệ bạo lực khó có thể rời bỏ mối quan hệ đó.

- **Việc rời đi có thể gây nguy hiểm.** Nghiên cứu cho thấy việc rời bỏ một người bạo lực làm tăng nguy cơ gây tổn thương cho nạn nhân. Các nạn nhân của bạo lực do bạn tình gây ra biết điều này và có thể quyết định việc rời đi là quá rủi ro. Đối với những người đã có con, khả năng con cái bị tổn thương càng có thể khiến họ cảm thấy việc rời đi là bất khả thi.
- **Hy vọng có sự thay đổi.** Không ai mong muốn có một mối quan hệ bạo lực, do đó họ có thể khó thừa nhận việc bản thân bị đe dọa và bạo hành bởi bạn tình. Người gây bạo lực lợi dụng mong muốn này của bạn tình để nói lời xin lỗi sau khi có hành vi bạo lực, hứa hẹn sẽ không bao giờ để lặp lại, hoặc đồng ý tìm kiếm sự giúp đỡ và gặp chuyên gia tư vấn.
- **Cô lập.** Người gây bạo lực và xã hội thường tạo ra một môi trường khiến cho người bị bạo lực cảm thấy cô độc. Người gây bạo lực có thể chủ ý tìm cách cô lập bạn tình bằng cách cấm họ liên hệ với bạn bè và gia đình; làm nhục họ trước mặt bạn bè và gia đình; kiểm soát khả năng đi làm, đi học hoặc tham gia các hoạt động xã hội; kiểm tra tin nhắn và thư điện tử. Theo thời gian, những hành động này làm cô lập nạn nhân khỏi mọi nguồn có thể giúp đỡ nạn nhân. Khi điều này xảy ra, nạn nhân có thể tin rằng họ không thể nhận được sự hỗ trợ nào và không có lối thoát khỏi mối quan hệ bạo lực.
- **Xã hội không thừa nhận.** Nhiều người không biết hoặc phủ nhận mức độ phổ biến của bạo lực do bạn tình gây ra và tác động của bạo lực, góp phần dẫn đến việc rời bỏ một bạn tình bạo lực trở nên rất khó khăn.
 - ✓ Người gây bạo lực thường thể hiện bản thân là người đáng mến và không ai nghĩ rằng họ có thể bạo hành bạn tình của mình. Người gây bạo lực lợi dụng điều này để thuyết phục nạn nhân là sẽ không ai tin lời họ về hành vi bạo hành.
 - ✓ Nếu chuyên gia tư vấn không làm gì cả hoặc coi nhẹ hành vi bạo lực khi có người kể cho họ về việc bị bạo hành, điều này chứng minh cho thông điệp của người gây bạo lực là sẽ không có ai tin họ.
 - ✓ Những phản ứng như trên khiến cho việc rời bỏ người gây bạo lực dường như không phải là một lựa chọn.
- **Phụ thuộc kinh tế.** Dự báo tốt nhất cho việc nạn nhân của bạo lực có thể rời bỏ vĩnh viễn mối quan hệ với người gây bạo lực hay không là dựa trên khả năng nạn nhân có điều kiện kinh tế để tồn tại mà không cần người gây bạo lực. Người gây bạo lực có thể tìm cách thuyết phục nạn nhân rằng họ không thể tồn tại mà thiếu mình.
- **Đe dọa trả thù.** Khi một người quyết định rời bỏ mối quan hệ, người gây bạo lực có thể gây ra nhiều trở ngại. Nhiều người đe dọa giữ quyền nuôi con, từ chối hỗ trợ, can thiệp vào công việc của nạn nhân, thuyết phục con hoặc gia đình chống lại nạn nhân, giết nạn nhân hoặc các thành viên khác trong gia đình nếu nạn nhân rời đi, tự tử để trả đũa, hoặc leo thang căng thẳng theo những cách khác nhằm giữ nạn nhân tiếp tục mối quan hệ.
- **Việc rời đi là một quá trình.** Hầu hết mọi người rời đi và quay trở lại nhiều lần trước khi vĩnh viễn chấm dứt mối quan hệ bạo lực. Lần đầu tiên họ bỏ đi có thể là để kiểm tra xem người gây bạo lực có tìm kiếm sự giúp đỡ để chấm dứt hành vi bạo hành hay không. Khi bạo lực tiếp tục xảy ra, nạn nhân có thể rời đi để tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ sẵn có. Có thể có giai đoạn hòa giải, trong đó nạn nhân tìm cách gây dựng đủ nguồn lực

kinh tế để cho phép họ rời bỏ mối quan hệ. Việc rời đi phải được thực hiện theo cách thức sao cho không gây nguy hiểm đến sự an toàn của nạn nhân. Đây là một quá trình mà nạn nhân của một mối quan hệ bạo lực cần phải tuân theo.

Thay vì hỏi 'Tại sao nạn nhân không đơn giản là rời bỏ mối quan hệ' thì chúng ta cần đặt câu hỏi 'Tại sao người gây bạo lực không chấm dứt hành vi bạo hành?'

Tìm kiếm sự giúp đỡ ở đâu: Nếu bạn hoặc có người bạn biết đang bị bạo lực và cần sự giúp đỡ, bạn có thể gọi đến một trong những số điện thoại dưới đây:

- 📞 Đường dây nóng miễn phí trên toàn quốc của Hội Nông dân Việt Nam: **1800 1768**
- 📞 Ngôi nhà Ánh dương tại Quảng Ninh, số điện thoại đường dây nóng: **1800 1769**
- 📞 Ngôi nhà Ánh dương tại Thanh Hóa, số điện thoại đường dây nóng: **18001744**
- 📞 Ngôi nhà Ánh dương tại Hồ Chí Minh và Đà Nẵng, SĐT đường dây nóng: **024 33335599**

Ngôi nhà Ánh dương cung cấp các dịch vụ toàn diện và miễn phí cho các nạn nhân BLTCSG. Hội Phụ nữ Việt Nam có hai Nhà Bình yên cung cấp nơi tạm trú cho phụ nữ bị bạo lực do bạn tình gây ra tại Hà Nội và Cần Thơ.

CÁCH GIÚP ĐỠ NẠN NHÂN CỦA BẠO LỰC DO BẠN TÌNH GÂY RA

- Lắng nghe họ
- Thể hiện sự quan tâm và cảm thông đối với họ, nói với họ rằng họ không một mình
- Cho họ biết rằng việc xảy ra là không đúng và họ xứng đáng được đối xử tốt hơn
- Nói với họ có thể gọi cho ai để có được sự giúp đỡ
- Hỏi họ muốn làm gì và giúp họ làm điều đó
- Hỏi một người lớn đáng tin cậy để tìm kiếm giúp đỡ, hỗ trợ nếu bạn là người trẻ tuổi

CẦN LÀM GÌ NẾU BẠN CHỨNG KIẾN BẠO LỰC DO BẠN TÌNH GÂY RA

Ngay tại thời điểm đó:

- Can thiệp bằng lời nói hoặc trực tiếp can thiệp nếu cảm thấy an toàn và có nhiều người khác xung quan để giúp đỡ
- Kêu gọi người xung quanh giúp bạn can thiệp hành vi bạo lực
- Tìm cách phân tách người bị bạo lực và người gây bạo lực
- Giúp đỡ nạn nhân rời đi.

Sau đó:

- Hỏi họ có ổn không và lắng nghe họ
- Cung cấp cho họ thông tin về nơi có thể hỗ trợ họ, chẳng hạn như số điện thoại đường dây nóng
- Trao đổi với họ về xây dựng một kế hoạch đảm bảo an toàn cho họ.

Bạn cần luôn đặt sự an toàn của người bị bạo lực và bản thân mình lên trước. Đừng làm điều gì nguy hiểm.

CẦN LÀM GÌ NẾU BẠN NGHĨ BẠN SẼ CÓ HÀNH VI BẠO LỰC

Ngay tại thời điểm đó:

- Rời khỏi nơi đó!
- Làm bất kỳ điều gì có thể giúp bạn bình tĩnh lại, chẳng hạn như tập thể dục cường độ cao hoặc hít thở sâu để thư giãn và bình tĩnh lại.

Sau đó:

- Gặp chuyên gia tư vấn tâm lý để được tư vấn và giúp đỡ
- Tìm kiếm giúp đỡ đối với các vấn đề sử dụng chất kích thích hay uống rượu nếu có
- Phân tích điều gì khiến bạn nổi giận và có kế hoạch làm gì khi có cảm xúc tương tự.

BÀI TẬP BÀI 8 - MỤC I: PHÂN LOẠI CÁC HÌNH THỨC BẠO LỰC

Chuẩn bị: Viết tay hoặc in các tiêu đề tên hình thức bạo lực, cùng với 08 đến 10 ví dụ cho mỗi hình thức bạo lực, CỖ CHỮ LỚN, trên từng tờ A4 riêng biệt.

Các tiêu đề tên hình thức bạo lực được để riêng.

Các trang hành vi bạo lực cụ thể được cắt rời thành nhiều dòng riêng biệt, sau đó xáo trộn và chia đều cho các nhóm học viên để thảo luận và đặt vào đúng ô tên gọi của hình thức bạo lực tương ứng.

Bạo lực thể chất

- Tát
- Xô đẩy
- Đấm
- Đánh
- Cào
- Vặn tay chân
- Bóp cổ
- Cắn
- Túm cổ
- Rung lắc người
- Nhổ nước bọt
- Đốt
- Túm tóc
- Khống chế
- Sử dụng đồ vật để đánh
- Dùng dao đâm
- Dùng súng bắn
- Giết người

Bạo lực tinh thần

- Đe dọa bạo lực
- Đe dọa làm hại người thân
- Lén lút theo dõi
- Phô bày vũ khí
- Quấy rối nơi làm việc
- Nói những câu xúc phạm người khác
- Đặt tên gọi gây tổn thương
- Lãng mạ
- Cô lập
- Từ chối nói chuyện
- Hạn chế không cho liên hệ với người khác
- Khóa nhốt ở nhà
- Ép buộc bỏ việc
- Không cho đi khám bác sĩ
- Tấn công con của người khác
- Buộc trẻ chứng kiến mẹ bị đánh
- Đe dọa mang trẻ đi xa
- Bắt cóc trẻ
- Đổ lỗi cho mọi việc

Bạo lực kinh tế

- Ngăn không cho đi làm
- Ngăn không cho đi học
- Không cho tham gia quyết định về các vấn đề tài chính
- Từ chối đưa tiền
- Từ chối cung cấp thông tin về tài chính
- Từ chối trả tiền hóa đơn
- Không trả tiền nuôi con và các loại tiền khác
- Sử dụng tài sản của người khác mà chưa được phép
- Phá hoại tài sản chung
- Phá hoại tài sản của người khác
- Bán tài sản của người khác mà chưa được phép

Bạo lực tình dục

- Cường hiếp hoặc cố để cưỡng hiếp
- Lạm dụng tình dục trẻ em
- Quan hệ tình dục với trẻ vị thành niên mà có sự đồng ý của trẻ
- Sờ soạng cơ thể một cách dâm ô ngoài ý muốn
- Cường ép thực hiện hành vi tình dục
- Khiêu gợi tình dục ngoài ý muốn
- Yêu cầu đổi tình lấy việc làm hoặc thăng tiến
- Yêu cầu đổi tình lấy điểm
- Buôn bán người để bóc lột tình dục
- Ép buộc người khác xem phim khiêu dâm hoặc hành vi tình dục
- Ép buộc người khác mang thai
- Ép buộc người khác triệt sản
- Ép buộc người khác phá thai
- Ép buộc người khác kết hôn
- Ép buộc người khác bán dâm
- Tảo hôn

HỆ QUẢ CỦA BẠO LỰC ĐỐI VỚI CÁC ĐỐI TƯỢNG

PHỤ NỮ

NAM GIỚI

TRẺ EM

**MỐI QUAN HỆ
CỦA CẶP ĐÔI**

**CÁC THỂ CHẾ
CỘNG ĐỒNG**

**TOÀN THỂ
CỘNG ĐỒNG**

BÀI TẬP BÀI 8, MỤC IV: ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA Ở ĐÂY?

Hướng dẫn: Viết các câu sau đây trên tờ giấy viết bảng flipchart hoặc đưa lên Powerpoint nhưng **KHÔNG CÓ** tiêu đề! (Mỗi phần được viết trên một tờ giấy riêng hoặc slide riêng)

Đề nghị học viên đọc kĩ các nhóm câu nói và đặt một tiêu đề chung cho từng nhóm câu đó.

1. Các câu đổ lỗi cho nạn nhân

"Bạn phải biết điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đến nhà của người đó."

"Lẽ ra bạn không nên ra ngoài."

"Chắc hẳn bạn đã gửi đi các tín hiệu có thể gây hiểu lầm."

"Lúc đó bạn đang ăn mặc như thế nào?"

"Khi đó bạn có cố tìm cách ngăn chặn sự việc diễn ra không?"

"Nếu anh ta đánh bạn, chắc hẳn bạn đã làm điều gì đó để anh ta phải làm vậy!"

"Thế tại sao bạn đầu bạn lại uống rượu?"

2. Các câu biện minh cho trách nhiệm của nam giới đối với hành vi bạo lực của mình

"Tôi không thể kiểm soát được cơn giận của mình."

"Tôi không biết thế nào! Một khi tôi đã hưng phấn lên thì tôi không thể dừng lại được!"

"Lúc đó tôi vừa có một ngày thật tồi tệ ở nơi làm việc."

"Tôi đang phải chịu quá nhiều căng thẳng."

"Tôi phải trừng phạt cô ta vì cô ta đã lừa dối tôi."

"Nhưng cô ta không làm theo những gì tôi nói."

"Đó là quyền của tôi vì cô ta là vợ tôi."

"Đó là vì tôi quá yêu cô ta."

"Cô ta làm tôi phát điên lên."

3. Các câu đặt trách nhiệm ngăn chặn hành vi bạo lực của nam giới lên trẻ em gái và phụ nữ [những người có thể trở thành nạn nhân của bạo lực] (điều này cũng phản ánh quan niệm sai lầm về bạo lực)

"Nếu có người tấn công bạn, bạn phải bỏ chạy ngay chứ!"

"Nếu bạn không muốn bị cưỡng hiếp, bạn phải ăn mặc kín đáo."

"Tránh xa các chỗ tối tăm, vắng người để tránh bị cưỡng hiếp."

"Đừng đi ra đường vào buổi tối."

"Đừng khiêu khích anh ta."

"Đừng cãi lại anh ta!"

"Chồng giận thì vợ bớt lời/cơm sôi bớt lửa không đời nào khê"

4. Các câu về chấp nhận bạo lực và văn hóa im lặng

“Đấy là việc riêng giữa hai vợ chồng.”

“Vợ chồng đóng cửa bảo nhau.”

“Tốt nhất là không nên nói với ai về sự việc xảy ra.”

“Nếu bạn nghe thấy hay chứng kiến bạo lực đang diễn ra, bạn đừng nên dính líu vào.”

“Nếu bạn báo công an, bạn sẽ phá hoại gia đình.”

“Nếu bạn kể cho người khác về sự việc xảy ra, bạn sẽ làm hỏng danh dự của chính bạn.”

“Nếu để người khác biết thì sẽ không ai muốn cưới bạn.”

“Đấy là một phần bình thường của cuộc sống.”

“Xấu chàng hổ ai.”

“Bát đĩa còn có lúc xô.”

“Chín bỏ làm mười.”

BÀI TẬP BÀI 8, MỤC V:

(Hướng dẫn cho giảng viên: Photo trang này đủ cho số lượng học viên trong lớp làm cá nhân, hoặc theo cặp đôi. Tách riêng trang hướng dẫn đáp án phía sau, in một bản dành cho giảng viên giải thích)

CÔ GÁI NÊN LÀM GÌ? (PHẦN BÀI TẬP)

Hướng dẫn: Tưởng tượng bạn là một cô gái trẻ đã hẹn hò với một chàng trai trong khoảng một năm. Cô gái nên làm gì nếu những điều dưới đây xảy ra? Tại sao bạn lại nghĩ như vậy? Đánh dấu vào ô phù hợp.

TƯỞNG TƯỢNG BẠN TRAI:	CÔ GÁI NÊN:		
	Không làm gì cả?	Nói chuyện với bạn trai để tìm cách thay đổi hành vi đó?	Chấm dứt mối quan hệ?
1. Nói rằng anh ta không thể ngừng cảm thấy ghen tuông khi nhìn thấy cô nói chuyện với Dương, một bạn nam khác			
2. Nói rằng cô không bao giờ được đi ra ngoài mà không có anh ta đi cùng			
3. Trong một cuộc cãi cọ, nói rằng "Sao em ngu thế?"			
4. Yêu cầu cô không được kể cho chị gái của mình về mối quan hệ của cô với anh ta			
5. Thường xuất hiện một cách bất ngờ khi cô đang đi chơi với bạn để kiểm tra xem cô đi với ai và đang làm gì			
6. Tỏ ra tức giận khi bếp không sạch sẽ			
7. Nói rằng cô không được đi ra ngoài mà không có anh ta đi cùng vào tối thứ Sáu tới			
8. Yêu cầu cô không được gọi điện hoặc đi thăm chị gái của mình			

9. Nói rằng anh ta sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ nếu cô bỏ anh ta			
10. Thường xuyên nói "Em ngu thật đấy!!" trước mặt người khác			
11. Buộc tội cô đang tán tỉnh người khác khi nhìn một người đàn ông khác trên xe buýt và trở nên bực bội			
12. Đòi hỏi cô quan hệ tình dục với mình sau khi cô nói rằng cô không muốn			
13. Gọi điện thoại cho cô ngày ba lần và hỏi cô đang làm gì			
14. Trở nên tức tối và bắt đầu quát mắng cô khi bếp không sạch sẽ			
15. Nói rằng cô sẽ phải chịu trách nhiệm về những gì anh ta sẽ làm nếu cô bỏ anh ta			
16. Bất ngờ ôm cô từ phía sau và hôn lên cổ cô một cách thô bạo			

BÀI 8, MỤC V: CÔ GÁI NÊN LÀM GÌ ? (PHẦN HD THẢO LUẬN CỦA GIẢNG VIÊN)

3.2 BÀI TẬP: CÔ GÁI NÊN PHẢN ỨNG THẾ NÀO? HƯỚNG DẪN TRẢ LỜI CHO PHẦN THẢO LUẬN

	Mức độ	Loại
1. Nói rằng anh ta luôn cảm thấy ghen tuông khi nhìn thấy cô nói chuyện với Dương, một bạn nam khác	Tương đối bình thường	Ghen tuông
2. Nói rằng cô không bao giờ được đi ra ngoài mà không có anh ta đi cùng	Cảnh báo cao	Kiểm soát
3. Trong một cuộc cãi cọ, nói rằng "Sao em ngu thế?"	Cảnh báo vừa phải	Xúc phạm
4. Nói rằng cô không được kể cho chị gái của mình về mối quan hệ của cô với anh ta	Cảnh báo vừa phải	Cô lập
5. Thường xuất hiện một cách bất ngờ khi cô đang đi chơi với bạn để kiểm tra xem cô đi với ai và đang làm gì	Cảnh báo cao	Theo dõi, kiểm soát
6. Tỏ ra tức giận khi bếp không sạch sẽ	Cảnh báo v ừa phải	Nóng tính
7. Nói rằng cô không được đi ra ngoài mà không có anh ta đi cùng vào tối thứ Sáu tới	Cảnh báo vừa phải	Kiểm soát
8. Đòi hỏi cô không được gọi điện hoặc đi thăm chị gái của mình	Cảnh báo cao	Cô lập
9. Nói rằng anh ta sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ nếu cô bỏ anh ta	Tương đối bình thường	Đe dọa
10. Thường xuyên nói "Em ngu thật đấy!!" trước mặt người khác	Cảnh báo cao	Xúc phạm, hạ thấp

11. Cho rằng cô đang tán tỉnh người khác khi nhìn một người đàn ông khác trên xe buýt và trở nên bực bội	Cảnh báo cao	Ghen tuông quá mức
12. Đòi hỏi cô quan hệ tình dục với mình sau khi cô nói rằng cô không muốn	Cảnh báo cao	Không cần sự đồng thuận
13. Gọi điện thoại cho cô ngày ba lần và hỏi cô đang làm gì	Cảnh báo vừa phải	Theo dõi
14. Trở nên tức tối và bắt đầu quát mắng cô khi bếp không sạch sẽ	Cảnh báo cao	Nóng tính, thiếu kiểm chế
15. Nói rằng cô sẽ phải chịu trách nhiệm về những gì anh ta sẽ làm nếu cô bỏ anh ta	Cảnh báo cao	Đe dọa
16. Bất ngờ ôm cô từ phía sau và hôn lên cổ cô một cách thô bạo	Cảnh báo vừa phải	Không cần sự đồng thuận


BÀI 9.

TÌM KIẾM SỰ ĐỒNG THUẬN



I. HỎI. LẮNG NGHE. TÔN TRỌNG (CÁC BƯỚC TÌM KIẾM SỰ ĐỒNG THUẬN)


Dựa theo Giảng dạy về sự đồng thuận trong Giáo dục PSHE - Giai đoạn 3 và 4 do Hiệp hội PSHE biên soạn.

 **Mục đích:** Để giúp học viên hiểu đồng thuận nghĩa là gì và làm thế nào để nhận ra rằng người khác đồng thuận với mình, cũng như giúp học viên thực hành đặt câu hỏi và đưa ra sự đồng thuận hoặc từ chối.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích một cách rõ ràng và chính xác đồng thuận có nghĩa là gì và tại sao đồng thuận lại quan trọng.
- Thảo luận về những điều kiện cần thiết để đưa ra sự đồng thuận
- Mô tả cách thức tìm kiếm sự đồng thuận, cách đưa ra sự đồng thuận và từ chối trong một mối quan hệ lành mạnh.
- Nhận biết khi nào một người đưa ra sự đồng thuận và khi nào không
- Thể hiện cách nói và làm để tìm kiếm sự đồng thuận của người khác.

 **Thời lượng:** 90 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu-Tack (loại keo có thể tái sử dụng), giấy

 **Chuẩn bị:**

- Chuẩn bị phần biểu diễn tại bước 5 với một giảng viên khác hoặc với học viên nếu bạn là giảng viên duy nhất.
- In Tài liệu: Hướng dẫn cơ bản để có sự đồng thuận để phát cho từng học viên
- In Tài liệu: Hướng dẫn đóng vai đưa ra sự đồng thuận cho từng nhóm hoặc từng học viên



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU – CÁC BƯỚC ĐỂ TÌM KIẾM SỰ ĐỒNG THUẬN? (20 PHÚT)

- Nói với các học viên là trong phiên này, chúng ta sẽ thảo luận về sự đồng thuận.
- Đặt câu hỏi:
 - Sự đồng thuận có nghĩa là gì?
Dựa trên các câu trả lời của học viên để đưa ra định nghĩa cơ bản về sự đồng thuận như dưới đây:
Đồng thuận là sự đồng ý mang tính tự nguyện làm việc gì đó. Đó là nói rằng “Vâng, tôi muốn...”
Lưu ý rằng tìm kiếm sự đồng thuận có nghĩa là xin phép để làm một điều gì đó.
 - Liên quan đến hành vi tình dục, tại sao sự đồng thuận lại quan trọng? Câu hỏi phụ: Hành vi tình dục mà không có sự đồng thuận có nghĩa là gì? (Trả lời: Nếu không có sự đồng thuận, đó là hành vi tấn công tình dục hoặc cưỡng hiếp, hay nói cách khác là một hành vi phạm tội.)
 - Có những điều gì mà bạn cần tìm kiếm sự đồng thuận? (Trả lời: Mượn đồ, ôm, hẹn hò, nhảy cùng, đụng chạm cơ thể, hành vi tình dục)
 - Ai nên là người tìm kiếm sự đồng thuận? (Trả lời: Là người có ý tưởng làm điều gì đó liên quan đến người khác, người đó có trách nhiệm phải tìm được sự đồng thuận)
- Nói với các học viên rằng bạn muốn xác định các bước để tìm kiếm sự đồng thuận. Đây có thể là sự đồng thuận cho bất kỳ điều gì giữa hai người.
 - Bạn cần làm gì để có được sự đồng thuận của người khác? Quy trình tìm kiếm sự đồng thuận đó như thế nào? Viết các câu trả lời của học viên lên giấy flipchart.
Dựa trên các câu trả lời của học viên, nói rằng “Vậy bước đầu tiên là hỏi người khác nếu **họ có muốn làm điều bạn muốn làm hay không**. Sau đó bạn nên làm gì?”
Bằng cách đặt câu hỏi và sử dụng câu trả lời của học viên, đưa ra ba bước chính sau đây để tìm kiếm sự đồng thuận và viết lên một tờ giấy flipchart như sau:
 - Hỏi.
 - Lắng nghe (câu trả lời)
 - Tôn trọng (câu trả lời).
- Nói với các học viên rằng quy trình tìm kiếm sự đồng thuận chỉ cần đơn giản như vậy – Hỏi, lắng nghe câu trả lời và tôn trọng lựa chọn của họ. Hỏi nếu học viên có bất kỳ câu hỏi nào về quy trình cơ bản này.
- Nói với các học viên rằng bạn sẽ biểu diễn quy trình này. Cùng với một giảng viên khác hoặc một học viên, biểu diễn quy trình tìm kiếm sự đồng thuận như sau:
 - Đứng cách nhau khoảng 03 mét, mặt đối mặt.
 - Người tìm kiếm sự đồng thuận HỎI, “Tôi có thể bước vào gần hơn được không?”
 - Người tìm kiếm sự đồng thuận sau đó chờ đợi và LẮNG NGHE câu trả lời.
 - Nếu người còn lại nói rằng, “Được”, thì họ bước lên phía trước.
 - Nếu người còn lại nói rằng, “Không”, thì họ TÔN TRỌNG câu trả lời và đứng nguyên tại chỗ.

Biểu diễn cả hai trường hợp nói “Được” và “Không”. Nhấn mạnh rằng đối với người tìm kiếm sự đồng thuận, sau khi hỏi họ phải CHỜ và lắng nghe câu trả lời.

6. Đặt câu hỏi:

- Ai chịu trách nhiệm tìm kiếm sự đồng thuận? (Trả lời: Người muốn bước vào gần hơn.)
- Ai có trách nhiệm dừng lại? (Trả lời: Người tìm kiếm sự đồng thuận để bước vào gần hơn có trách nhiệm dừng lại.)

Nhấn mạnh một lần nữa là khi tìm kiếm sự đồng thuận đối với bất kỳ hành vi tình dục nào, **chính người muốn thực hiện hành vi tình dục đó là người có trách nhiệm tìm kiếm sự đồng thuận.**

- Bạn cảm thấy như thế nào nếu người khác không tôn trọng ranh giới của bạn – khi bạn nói “không” nhưng họ vẫn cứ làm điều họ muốn?
7. Lưu ý rằng trong tình huống này, người được hỏi trả lời bằng lời nói, nhưng trong đời sống thực tế, đôi khi con người không làm như vậy. Đề nghị các học viên thể hiện cách giao tiếp **phi ngôn ngữ** thông qua ngôn ngữ cơ thể hoặc nét mặt khi họ không muốn làm điều người khác yêu cầu. Sau đó đặt câu hỏi:
- Liệu tất cả mọi người đều hiểu cách giao tiếp phi ngôn ngữ không?
 - Điều đó có ý nghĩa gì đối với người trả lời yêu cầu của người khác?

PHẦN 2: TÌM HIỂU VỀ CÁC KHÁI NIỆM LỰA CHỌN, SỰ TỰ DO VÀ KHẢ NĂNG (25 PHÚT)

8. Giải thích rằng một người đồng thuận nếu họ đồng ý một cách tự nguyện, có sự tự do và khả năng đưa ra lựa chọn. Lưu ý là dựa trên khái niệm này, có 03 điều kiện chính để đưa ra sự đồng thuận:

- 1) Một cá nhân phải có **sự lựa chọn**
- 2) Một cá nhân phải có **sự tự do** lựa chọn làm điều họ muốn
- 3) Một cá nhân phải có **khả năng** đưa ra lựa chọn.

Viết những từ in đậm lên trên một tờ giấy flipchart. Nói với các học viên rằng trước hết họ cần hiểu về 03 yếu tố cơ bản này, do đó chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu và đưa ra ví dụ cho các yếu tố này.

9. Đặt câu hỏi:

- Hãy bắt đầu với việc có sự lựa chọn. Điều đó có nghĩa là gì? (Trả lời: Lựa chọn có nghĩa là có từ hai phương án trở lên.)
- Ví dụ, nếu tôi hỏi bạn, “Bạn muốn dùng trà hay cà phê?”, bạn có thể trả lời tôi như thế nào?
- Bạn có thể trả lời “Tôi dùng trà”, “Tôi dùng cà phê”, hoặc “Cảm ơn nhưng tôi không uống gì cả.” Như vậy, bạn có ba sự lựa chọn, bạn có thể uống trà, cà phê hoặc không uống gì cả.
- Nếu tôi có một em bé sơ sinh và tôi muốn cho bé bú sữa. Liệu đứa bé có sự lựa chọn không? (Trả lời: Không, đứa bé phải bú sữa.)
- Giả dụ như tôi muốn quan hệ tình dục an toàn, nhưng tôi không có bao cao su hay biện pháp tránh thai nào khác. Tôi có sự lựa chọn quan hệ tình dục an toàn không? (Trả lời: Không, tôi không có sự lựa chọn nào nếu đó là điều tôi muốn.)
- Nếu tôi muốn quan hệ tình dục an toàn và tôi có cả bao cao su cho nam và cho nữ, tôi có sự lựa chọn không? (Trả lời: Có, tôi có hai phương án hoặc lựa chọn để quan hệ tình dục an toàn nếu đó là điều tôi muốn.)

- Còn có câu hỏi nào về ý nghĩa của sự lựa chọn không?

10. Nói với học viên rằng bây giờ bạn muốn nói về ý nghĩa của “tự do”.

- Sự tự do để đưa ra đồng thuận có nghĩa là gì? (Trả lời: Tự do có nghĩa là không có bất kỳ điều gì ngăn cản hoặc giới hạn một cá nhân đưa ra lựa chọn mà họ muốn.)
- Nếu tôi chìa một con dao sắc vào bạn và yêu cầu bạn uống cốc trà mà tôi đưa cho bạn, bạn có quyền tự do lựa chọn uống hay không không? Tại sao? (Trả lời: Không, vì tôi đang đe dọa sẽ dùng dao đâm bạn nếu bạn không làm điều tôi nói.)
- Nếu tôi rót trà cho bạn và không nhìn hoặc nói gì về việc bạn uống hay không, bạn có quyền tự do làm điều bạn muốn không? (Trả lời: Có.)

Nhấn mạnh rằng sự tự do bao gồm **tự do không chịu bất kỳ áp lực, thuyết phục, thao túng hay cưỡng ép nào**.

- Nếu bạn gái của bạn nói rằng “Em muốn chia tay nếu anh không chứng tỏ được rằng anh yêu em bằng cách quan hệ tình dục với em” thì bạn có sự tự do không? (Không, vì cô ấy đang đe dọa bạn.)
- Còn có câu hỏi nào về ý nghĩa của sự tự do không?

11. Sau đó thảo luận về “khả năng”.

- Quay trở lại ví dụ về em bé sơ sinh. Giả dụ như tôi cho em bé có sự lựa chọn là bú sữa mẹ hoặc uống sữa công thức trong bình. Điều gì sẽ xảy ra? Tại sao? (Trả lời: Đứa bé không thể chọn vì chưa biết nói và chưa thể thể hiện muốn gì.)
- Đúng vậy, em bé không thể đưa ra lựa chọn – vì em bé không có khả năng lựa chọn. Giả dụ rằng đó là em bé 02 tuổi và tôi cho bé hai loại đồ ăn khác nhau. Điều gì sẽ xảy ra? Tại sao? (Trả lời: Đứa bé sẽ chọn loại đồ ăn bé thích hoặc muốn. Vì đứa bé biết nó thích gì và đã có thể giao tiếp.)

Nhắc lại rằng khi lớn hơn thì em bé đã phát triển khả năng đưa ra lựa chọn.

- Vậy khả năng đưa ra lựa chọn có nghĩa là gì? (Trả lời: Khả năng có nghĩa là có thể làm việc gì đó.)

Giải thích rằng khả năng bao gồm **mức độ trưởng thành, độ tuổi hợp pháp, trạng thái tâm lý và thông tin hoặc kiến thức cần thiết để đưa ra lựa chọn**. Viết những từ này lên giấy flipchart.

- Nếu một người đang ngủ, họ có khả năng đưa ra đồng thuận không? (Trả lời: Không, họ không thể nghe thấy hoặc trả lời câu hỏi về điều họ muốn.)
- Nếu một người uống rượu say hay đang dùng chất kích thích, bạn nghĩ họ có khả năng đưa ra đồng thuận không? Tại sao? (Trả lời: Không, họ không tỉnh táo. Họ không có trạng thái tâm lý cần thiết để biết họ đang quyết định gì hay đưa ra lựa chọn đúng đắn.)
- Nếu một người mới 15 tuổi, họ có khả năng đưa ra quyết định về quan hệ tình dục không? (Trả lời: Không, họ còn quá trẻ, cả về mức độ trưởng thành và theo quy định pháp luật. Về mặt pháp lý, một người phải đủ 16 tuổi trở lên mới có thể đồng thuận quan hệ tình dục.)
- Tại sao chúng ta lại nói một cá nhân phải có đủ thông tin hoặc kiến thức cần thiết để đưa ra lựa chọn thì mới có khả năng đồng thuận? (Trả lời: Nếu họ không hiểu hành vi đó có nghĩa là gì hoặc không nhận thức hết các hệ quả có thể có, họ sẽ không thể đưa ra lựa chọn một cách tự do và đồng ý.)
- Còn có câu hỏi nào về ý nghĩa của khả năng không?

12. Đặt các câu hỏi sau:

- Nếu bạn không chắc chắn người còn lại có đồng thuận hay không, bạn có thể làm gì để kiểm tra lại? Bạn có thể hỏi như thế nào?

Bổ sung 02 câu hỏi chính sau nếu các học viên không đề cập đến:

- ✓ Bạn có hài lòng với điều này không?
- ✓ Bạn có chắc chắn không?

- Nếu người còn lại không nói “không”, có phải điều đó đồng nghĩa với việc họ nói “có” không? (Trả lời: Không, **việc không nói “không” không có nghĩa là “có”**.)

13. Giải thích những điều sau:

- Một điều quan trọng khác là cho phép người còn lại có khả năng nói không. Bạn có thể nói, “Nếu bạn không muốn thì không sao cả” khi tìm kiếm sự đồng thuận của người khác.
- Chúng ta cần nhớ rằng đôi khi con người có thể đối ý hoặc có cảm nhận khác nhau ở những tình huống khác nhau hay họ có thể đồng thuận về việc này nhưng với một việc khác tương tự thì không. Tìm kiếm sự đồng thuận không phải là một quá trình một lần duy nhất mà **mang tính liên tục**.
- Bất kỳ hoạt động nào, dù là mang tính tình dục hay không, chỉ nên diễn ra khi sự đồng thuận được đưa ra một cách rõ ràng. Không nên có sự mập mờ hoặc băn khoăn về việc liệu có sự đồng thuận hay chưa. Nếu có nghi ngờ, người tìm kiếm sự đồng thuận cần giả định là **không có sự đồng thuận**.

14. Hỏi nếu học viên còn bất kỳ câu hỏi nào về việc tìm kiếm, đưa ra sự đồng thuận hoặc từ chối.

15. Phát Tài liệu: Hướng dẫn cơ bản để có được sự đồng thuận và Tài liệu: Hướng dẫn Đóng vai tình huống tìm kiếm sự đồng thuận.

PHẦN 3: THỰC HÀNH TÌM KIẾM SỰ ĐỒNG THUẬN (45 PHÚT)

16. Nói với các học viên rằng họ sẽ đóng vai tìm kiếm sự đồng thuận.

17. Yêu cầu một học viên đọc to hướng dẫn hoặc giải thích như sau:

17.1. Cùng nhau đọc tình huống được phát.

17.2. Thảo luận nhân vật trong tình huống đó có sự lựa chọn, tự do và khả năng đưa ra đồng thuận hay không và xem xét trong tình huống đó đã đáp ứng những yêu cầu nào.

17.3. Viết lại tình huống để đảm bảo đáp ứng tất cả các điều kiện.

17.4. Chuẩn bị một kịch bản đóng vai ngắn, trong đó đáp ứng mọi yêu cầu để nhân vật có thể đưa ra sự đồng thuận và người tìm kiếm sự đồng thuận thể hiện quá trình hỏi, lắng nghe và tôn trọng bất kể lựa chọn của người được hỏi.

17.5. Sắp xếp ai sẽ tham gia phần nào theo hướng nhiều người tham gia nhất có thể:

- ✓ Một người sẽ đọc tình huống được phát.
- ✓ Một hoặc hai người sẽ giải thích tình huống ban đầu đã đáp ứng và chưa đáp ứng những yêu cầu nào để đưa ra sự đồng thuận.
- ✓ Một người sẽ đọc tình huống mới.
- ✓ Hai người (hoặc nhiều hơn) sẽ đóng vai tình huống mới, theo đó quá trình tìm kiếm sự đồng thuận được thực hiện một cách đúng đắn.

17.6. Khi đóng vai, yêu cầu không đọc giấy. Hãy diễn một cách tự nhiên

Nói rằng các nhóm có 10 phút để chuẩn bị. Hỏi nếu còn có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động.

18. Chia thành 5 nhóm. Phát cho mỗi nhóm một tình huống. Trong quá trình các nhóm chuẩn bị, đi vòng quanh các nhóm để giúp đỡ nếu cần thiết và đảm bảo các nhóm đang làm đúng. Nhắc học viên khi còn 5 phút và 1 phút.
19. Sau 10 phút, gọi một nhóm xung phong đóng vai tình huống như sau: 1) đọc tình huống được phát; 2) giải thích tình huống ban đầu đã đáp ứng và chưa đáp ứng những yêu cầu nào để đưa ra sự đồng thuận; 3) đọc tình huống mới trong đó đã đáp ứng tất cả các yêu cầu để đưa ra đồng thuận; 4) đóng vai tình huống mới.
20. Sau khi phần trình bày của mỗi xong (giải thích tình huống), hỏi các học viên khác nếu đồng ý hay không đồng ý với quan điểm của nhóm về những yêu cầu để đưa ra đồng thuận đã được đáp ứng hay chưa. Thảo luận cho đến khi cả lớp đưa ra đáp án đúng. Sau đó yêu cầu nhóm tiếp tục. Sau phần đóng vai, hỏi các học viên nếu nhóm đã thể hiện được ba bước hỏi, lắng nghe và tôn trọng hay chưa.


Lặp lại quy trình trên cho tất cả các tình huống đóng vai.


Hướng dẫn trả lời cho giảng viên:

- Tình huống 1 – Tài và Trang: Không, Tài không thể đưa ra sự đồng thuận vì mặc dù có lựa chọn và khả năng, nhưng Tài không có sự tự do lựa chọn vì Trang đang đe dọa Tài.
 - Tình huống 2: Huy và Lan: Không, Lan không thể đưa ra sự đồng thuận. Lan có lựa chọn và sự tự do, nhưng không có khả năng lựa chọn vì không có đủ kiến thức về những hệ quả có thể có của việc quan hệ tình dục.
 - Tình huống 3: Châu và Quân: Không, Châu không thể đưa ra sự đồng thuận. Châu có lựa chọn và sự tự do, nhưng không có khả năng lựa chọn vì đã say rượu.
 - Tình huống 4: Hiền và Đại: Có, Hiền có thể đưa ra sự đồng thuận. Hiền có lựa chọn, sự tự do và khả năng đưa ra lựa chọn.
 - Tình huống 5: Thi và Đức: Không, Đức không thể đưa ra sự đồng thuận. Đức có lựa chọn và sự tự do, nhưng không có khả năng đưa ra lựa chọn vì Thi đang đe dọa và thao túng Đức
21. Sau khi tất cả các nhóm đã hoàn thành, đặt các câu hỏi sau:
 - Mọi người thường nói rằng đối với phụ nữ và sự đồng thuận về hành vi tình dục, “Không” có nghĩa là “Có”. Theo bạn, khi một em gái hay một người phụ nữ nói “Không” thì điều đó có nghĩa là gì? (Trả lời: “Không” luôn có nghĩa là “không”.)
 - Nếu bạn không chắc chắn người còn lại có đồng thuận hay không, bạn nên làm gì? (Trả lời: Bạn có thể hỏi lại một lần nữa, nhưng nếu còn nghi ngờ, hãy giả định là bạn không có được sự đồng thuận.)
 - Cách tốt nhất để trả lời nếu có người tìm kiếm từ bạn sự đồng thuận là gì? (Trả lời: Cách tốt nhất là đưa ra phản hồi bằng cả lời nói và phi ngôn ngữ một cách rõ ràng, chân thành.)
 22. Để kết luận, hỏi học viên điều quan trọng nhất họ học được về sự đồng thuận là gì.

II. CÁC TÍNH CHẤT CỦA MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH VÀ TÍCH CỰC


Dựa theo Tài liệu hướng dẫn SASA! Hãy cùng bắt đầu của tổ chức Raising Voices.

-  **Mục đích:** Để nhận diện những tính chất tích cực trong mối quan hệ lành mạnh, và thảo luận làm thế nào để thể hiện những tính chất này nhằm xây dựng các mối quan hệ tích cực.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Miêu tả ít nhất 03 điều góp phần tạo nên các mối quan hệ lành mạnh, tích cực và giải thích tại sao những điều này lại quan trọng
- Liệt kê ít nhất 03 điều có thể gây tổn hại cho các mối quan hệ.
- Miêu tả 03 cách để thể hiện sự tôn trọng, 03 cách để thể hiện sự trân trọng và 03 cách để thể hiện sự quan tâm trong một mối quan hệ.

 **Thời lượng:** 45 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:**

- Viết “Các tính chất của mối quan hệ tích cực” lên đầu một tờ giấy flipchart. Sau đó viết những nội dung dưới đây ở bên dưới (che mờ cho đến khi được nhắc đến):
 - ✓ Tôn trọng: Đối xử với người khác như cách bạn muốn người khác đối xử với mình
 - ✓ Trân trọng: trân trọng người khác trên cơ sở chính bản thân con người họ
 - ✓ Quan tâm: thể hiện sự tốt bụng và bao dung

Lưu ý đối với giảng viên: Giải thích rằng nếu học viên hiện không ở trong mối quan hệ thân mật nào, họ có thể lấy mối quan hệ với một người bạn thân thiết hay bất kỳ mối quan hệ nào quan trọng trong cuộc đời họ.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: HÌNH DUNG THEO HƯỚNG DẪN VỀ MỐI QUAN HỆ TÍCH CỰC (12 PHÚT)

1. Bắt đầu phiên học thông qua giải thích rằng tất cả chúng ta đều có các mối quan hệ, đó có thể là mối quan hệ tốt hoặc không được tốt lắm, và tất cả chúng ta đều có nhu cầu trong các mối quan hệ. Buổi học này sẽ giúp chúng ta suy ngẫm và tìm hiểu về các nhu cầu của chúng ta trong các mối quan hệ.
2. Yêu cầu học viên thật sự thoải mái, nhắm mắt lại và lắng nghe kĩ những gì bạn sẽ nói, hình dung trong tâm trí họ về những trải nghiệm cá nhân khi lắng nghe
3. Sau khi các học viên đã sẵn sàng, hãy đọc nội dung bên dưới cho hoạt động Hình dung có hướng dẫn. Đọc thật chậm để học viên có thời gian hình dung nhiều chi tiết. Khi bạn nhìn thấy từ “tạm dừng”, hãy hít thở sâu và đếm thầm đến 5 để có thêm chút thời gian. Không nên vội vàng
 - Hãy suy nghĩ về một mối quan hệ - mối quan hệ gắn gũi với người khác – mà bạn cảm thấy hạnh phúc và người đó cũng cảm thấy hạnh phúc (tạm dừng)...
 - Đó có thể là một mối quan hệ bạn từng có trong quá khứ hoặc đang có trong hiện tại (tạm dừng)...
 - Hãy hình dung ra người đó. Nhớ lại những lần bạn cảm thấy rất hạnh phúc bên cạnh người đó. (tạm dừng)...
 - Bạn cảm thấy thế nào khi bạn ở bên cạnh người đó? (tạm dừng)...
 - Người đó đã làm gì để khiến bạn cảm thấy được yêu thương và tôn trọng? (tạm dừng)...
 - Người đó đối xử với bạn như thế nào? Khi nói chuyện với bạn, giọng nói của người đó ra sao? (tạm dừng)...

- Và bạn đối xử với người đó như thế nào? (tạm dừng)...
 - Bạn đã làm gì để thể hiện bạn yêu thương và quan tâm đến người đó? (tạm dừng)
4. Mời mọi người mở mắt ra và cảm ơn sự tham gia của họ.
 5. Yêu cầu học viên xếp cặp với người ngồi bên cạnh và chia sẻ tại sao bạn cảm thấy gần gũi với người mà bạn vừa nghĩ tới. Sau 02 phút, yêu cầu các cặp đổi vai hỏi - đáp nếu chưa làm.
 6. Sau 02 phút, yêu cầu tất cả dừng lại và tập trung trở lại. Đặt các câu hỏi sau:
 - Qua hoạt động vừa rồi và qua sự trao đổi với người khác, bạn nghĩ những tính chất nào là quan trọng trong các mối quan hệ tích cực?

Viết phần trả lời của học viên lên bảng flipchart. Đảm bảo tôn trọng, trân trọng và quan tâm được đề cập đến khi liệt kê các tính chất.

- Có những tính chất nào có tác dụng ngược lại, gây tổn hại cho các mối quan hệ?

PHẦN 2: CÁC TÍNH CHẤT CỦA MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH VÀ TÍCH CỰC (8 PHÚT)

7. Giải thích những điều sau:
 - Là con người, tất cả chúng ta đều có các nhu cầu, và các mối quan hệ giúp ta thỏa mãn những nhu cầu đó.
 - Những mối quan hệ thân mật là những mối quan hệ đặc biệt quan trọng giúp chúng ta cảm thấy kết nối với người khác.
 - Có nhiều nhu cầu khác nhau – và tính chất của các mối quan hệ có thể giúp chúng ta thỏa mãn những nhu cầu đó – nhưng chúng ta sẽ tập trung vào 03 tính chất đặc biệt quan trọng cho một mối quan hệ lành mạnh: tôn trọng, trân trọng và quan tâm.
8. Đặt câu hỏi:
 - Bạn hiểu tôn trọng có nghĩa là gì?
 - Bạn hiểu trân trọng có nghĩa là gì?
 - Bạn hiểu quan tâm có nghĩa là gì?

Sau đó treo giấy flipchart với tiêu đề “Các tính chất của mối quan hệ tích cực” mà bạn đã chuẩn bị trước đó và gọi học viên đọc to từng tính chất một:

- **Tôn trọng:** Đối xử với người khác như cách bạn muốn người khác đối xử với mình liên quan đến cảm xúc, mong muốn và quyền lợi, chấp nhận con người bạn.
- **Trân trọng:** trân trọng người khác trên cơ sở chính bản thân con người họ, cho họ thấy họ quan trọng
- **Quan tâm:** thể hiện sự tốt bụng và bao dung, quan tâm, dành sự chú ý.

Lưu ý những điểm tương đồng với những điều học viên đã nói.

9. Giải thích:
 - Khi mối quan hệ của chúng ta có những tính chất này, chúng ta cảm thấy an toàn hơn, cần thiết hơn và yêu thương hơn.
 - Những cảm giác này thường được hình thành khi mối quan hệ có sự tôn trọng, trân trọng và quan tâm.
 - Tôn trọng, trân trọng và quan tâm có thể được phát triển theo thời gian nếu cả hai người đều quyết tâm.

10. Hỏi: Nếu một mối quan hệ không có sự tôn trọng, trân trọng và quan tâm thì chúng ta sẽ cảm thấy như thế nào? Gọi một số học viên chia sẻ ý tưởng.

PHẦN 3: THỂ HIỆN SỰ TÔN TRỌNG, TRÂN TRỌNG VÀ QUAN TÂM (25 PHÚT)

11. Nói với các học viên là chúng ta sẽ thảo luận theo nhóm về cách thể hiện sự tôn trọng, trân trọng và quan tâm trong mối quan hệ. Chia học viên thành 06 nhóm. Các nhóm sẽ có 08 phút để thảo luận và sau đó sẽ chia sẻ với cả lớp. Nhắc nhở các nhóm đưa ra những cách thực tế, cụ thể để thể hiện những tính chất trên.

Đi xung quanh các nhóm, đảm bảo những ví dụ được đưa ra là cụ thể và thực tế.

12. Sau 08 phút, yêu cầu tất cả dừng lại và tập trung trở lại. Bắt đầu bằng cách gọi 01 nhóm chia sẻ 01 ý tưởng về cách thể hiện sự tôn trọng. Lần lượt gọi các nhóm đưa ra 01 ý tưởng cho đến khi hết ý tưởng mới.

13. Lặp lại quy trình trên về cách thể hiện sự trân trọng và quan tâm.

14. Để kết luận:

- Yêu cầu các học viên dành ra một vài phút để nghĩ về cách họ thể hiện sự tôn trọng, trân trọng và quan tâm đến những người thân thiết với họ như thế nào.
- Đặt câu hỏi: Các bạn có thể làm nhiều hơn thế được không?

Câu hỏi phụ: Bạn có làm những điều mà chính bạn đưa ra trong nhóm của bạn không?

Lưu ý rằng cần chú ý đến nhu cầu của những người thân thiết với chúng ta để họ cũng cảm thấy được tôn trọng, trân trọng và quan tâm.

- Chúng ta nên làm gì nếu cảm thấy không được tôn trọng, trân trọng và quan tâm trong một mối quan hệ?

Trả lời: thể hiện nhu cầu của chúng ta, trao đổi những điều chúng ta muốn, đưa ra những gợi ý cụ thể, trong một số trường hợp có thể chấm dứt mối quan hệ.

- Có những tính chất nào khác mà bạn cho là quan trọng trong một mối quan hệ không? Tại sao? Bạn có thể thể hiện [tính chất đó] trong mối quan hệ như thế nào?
- Nếu chưa ai đề cập đến quyền lực, hỏi: Vậy quyền lực thì sao? Loại quyền lực nào trong mối quan hệ là loại quyền lực tốt nhất? (Trả lời: 'Quyền lực tập thể')

15. Gọi một hoặc hai học viên tóm tắt lại những điểm chính của phiên học.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 9, MỤC I: HƯỚNG DẪN CƠ BẢN ĐỂ CÓ ĐƯỢC SỰ ĐỒNG THUẬN

Trách nhiệm tìm kiếm sự đồng thuận

Cá nhân tìm kiếm sự đồng thuận của người khác có trách nhiệm đảm bảo sự đồng thuận của người đó là chân thành, tự nguyện và tự do, không bị cưỡng ép, đe dọa hay do lo sợ, và người đó có khả năng đưa ra sự đồng thuận.

Lý tưởng nhất thì người được yêu cầu đưa ra sự đồng thuận có thể thể hiện rõ ràng họ muốn gì và không muốn gì. Tuy nhiên, việc đưa ra sự đồng thuận hay từ chối không phải là trách nhiệm của họ.

Tìm kiếm sự đồng thuận

Quy trình cơ bản để có được sự đồng thuận là:

Hỏi. Lắng nghe. Tôn trọng.

Điều quan trọng là cá nhân tìm kiếm sự đồng thuận của người khác phải hỏi người đó một cách rõ ràng về sự đồng ý của họ. Một số ví dụ về câu hỏi bao gồm:

- Tôi thật sự muốn ... Bạn cũng có muốn ..., phải không?
- Bạn có muốn ...?
- Tôi cảm thấy thích Bạn nghĩ sao về việc này?

Để đảm bảo người được hỏi cảm thấy họ có sự lựa chọn, bạn có thể nói:

- Nếu bạn không muốn thì cũng không vấn đề gì cả.
- Dù bạn quyết như thế nào thì cũng ổn với tôi.

Người tìm kiếm sự đồng thuận cũng cần nhận thức được rằng người được hỏi có quyền đổi ý **bất kỳ lúc nào** và họ có thể có cảm nhận khác nhau ở những tình huống khác nhau hay họ có thể đồng thuận về việc này nhưng với một việc khác tương tự thì không. Tìm kiếm sự đồng thuận không phải là một quá trình một lần duy nhất mà mang tính liên tục.

Nếu câu trả lời không rõ ràng hoặc nếu bạn không chắc chắn về câu trả lời của người được hỏi, bạn cần kiểm tra lại và đảm bảo chắc chắn bằng cách hỏi:

- Bạn có vui vẻ với việc này không?
- Bạn có chắc chắn không?
- Liệu bạn vẫn muốn ...?

Nếu người tìm kiếm sự đồng thuận vẫn không chắc chắn, họ nên giả định rằng người được hỏi không đồng thuận.

Dấu hiệu của sự đồng thuận và không đồng thuận

Người tìm kiếm sự đồng thuận nên đảm bảo chắc chắn người được hỏi đưa ra sự đồng thuận bằng lời một cách vui vẻ. Bất kỳ hoạt động nào, dù là mang tính tình dục hay không, chỉ nên diễn ra khi sự đồng thuận được đưa ra một cách rõ ràng. Nếu có nghi ngờ, người tìm kiếm sự đồng thuận cần giả định là không có sự đồng thuận. Không nên có **sự mập mờ hoặc băn khoăn** về việc liệu có sự đồng thuận hay chưa. Nếu có bất kỳ dấu hiệu nào cho thấy người được hỏi không tỏ ra vui vẻ hay đồng thuận hoàn toàn thì người tìm kiếm sự đồng thuận phải ngừng lại ngay lập tức. Nếu người được hỏi không nói “không”, điều đó **không** có nghĩa là họ nói “có”.

Dấu hiệu bằng lời nói thể hiện khả năng đồng thuận	Dấu hiệu bằng lời nói thể hiện khả năng không đồng thuận
<ul style="list-style-type: none"> • Có • Tôi chắc chắn • Tôi rất hứng thú! • Tôi muốn ... • Tôi muốn làm việc đó • Tôi cảm thấy hài lòng về việc đó • Tôi sẵn sàng • Đây là điều đúng đắn đối với tôi 	<ul style="list-style-type: none"> • Không • Tôi không chắc chắn • Ngừng lại • Tôi không muốn làm việc đó! • Bạn có thể không làm điều đó được không? • Tôi đã nghĩ là tôi muốn, nhưng ... • Tôi không muốn làm điều đó vào lúc này • Tôi chưa sẵn sàng hoặc không chắc chắn là tôi đã sẵn sàng • Tôi không còn muốn làm việc đó nữa • Đây là điều sai trái đối với tôi
Dấu hiệu phi ngôn ngữ thể hiện khả năng đồng thuận	Dấu hiệu phi ngôn ngữ thể hiện khả năng không đồng thuận
<ul style="list-style-type: none"> • Nhìn thẳng vào mắt • Gật đầu • Trông thoải mái và thư giãn • Cười thành tiếng và/hoặc mỉm cười • Ngôn ngữ cơ thể “mở”, VD: tay chân để thoải mái, mở, thư giãn; nét mặt thư giãn; nghiêng người về phía người hỏi • Chủ động tham gia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tránh nhìn vào mắt • Đẩy ra xa • Tránh động chạm cơ thể • Lắc đầu • Trông không thoải mái, căng thẳng, buồn bã hoặc lo sợ • Ngôn ngữ cơ thể “đóng”, VD: tay chân cứng lại, khoanh tay, căng thẳng; quay lưng về phía người hỏi • Không chủ động tham gia

MỘT SỐ THUẬT NGỮ LIÊN QUAN ĐẾN ĐỒNG THUẬN VÀ Ý NGHĨA

Đồng thuận là sự đồng ý mang tính tự nguyện làm việc gì đó. Để đưa ra sự đồng thuận, một cá nhân phải có sự tự do và khả năng đưa ra lựa chọn.

Tự nguyện có nghĩa là hành xử theo ý chí tự do của một cá nhân. Điều đó có nghĩa là cá nhân làm việc gì đó vì họ muốn mà không chịu bất kỳ sự ảnh hưởng hay ép buộc nào. Thông thường, hành động tự nguyện là việc một cá nhân chủ ý quyết định làm như vậy.

Lựa chọn có nghĩa là có từ hai phương án trở lên. Một cá nhân phải có sự lựa chọn thì mới có sự đồng thuận.

Tự do có nghĩa là có quyền lựa chọn, hành xử, nói hoặc suy nghĩ mà không chịu bất kỳ giới hạn nào - có thể làm điều mình mong muốn mà không chịu sự kiểm soát của người khác. Quyền tự do đồng thuận có thể bị tác động bởi người khác. Ví dụ, quyền tự do đồng thuận có thể bị ảnh hưởng bởi áp lực từ bạn bè, từ bạn tình, chuẩn mực xã hội hay kỳ vọng của bố mẹ. Cảm nhận của chúng ta về nội lực tự thân có thể ảnh hưởng đến sự tự do lựa chọn và có thể bị hạn chế bởi các yếu tố cá nhân, bao gồm vai trò giới, lòng tự trọng thấp hay cao và cảm nhận về quyền lực của người khác đối với bản thân. Để có được sự tự do đồng thuận, cá nhân cần không phải chịu bất kỳ áp lực, thuyết phục, thao túng hoặc cưỡng ép nào.

Khả năng có nghĩa là có thể làm việc gì đó. Một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến khả năng đồng thuận của một cá nhân là việc thiếu kiến thức về điều được hỏi, các hệ quả có thể có do lựa chọn của mình, sức khỏe tinh thần và/hoặc khả năng, độ tuổi, mức độ trưởng thành, mức độ phát triển, có uống rượu hay sử dụng chất kích thích hay không.

Áp lực có nghĩa là sử dụng lực đối với người khác để tìm cách khiến họ phải làm điều gì đó. Khi một người sử dụng áp lực có nghĩa là họ tìm cách thuyết phục hoặc cưỡng ép người khác làm một điều gì đó.

Thuyết phục có nghĩa là tìm cách thay đổi thái độ hoặc quyết định của người khác về một điều gì đó bằng cách cung cấp thông tin, và/hoặc giải thích cảm xúc hoặc đưa ra lý do.

Thao túng có nghĩa là khiến người khác làm điều bạn muốn bằng cách lừa dối hoặc chi phối họ, thường là theo cách không công bằng. Người thao túng có thể sử dụng sự hấp dẫn của mình, tìm cách thuyết phục, dỗ ngọt, đánh lừa và đánh lạc hướng. Người thao túng tìm cách có được sự đồng ý của người khác bằng cách tạo ra một tình huống làm tăng khả năng đồng ý của họ như ép họ uống rượu say hoặc cho thuốc kích thích vào đồ uống. Điều này làm tổn hại đến sự tự do và khả năng đồng thuận của người khác. Hành vi thao túng cũng có thể tinh vi hơn. Nếu những câu nói như “Em là người duy nhất đối với anh” hay “Dĩ nhiên là anh không bị bệnh lây nhiễm nào” là sai sự thật thì đây là hành vi thao túng và sự đồng thuận đưa ra vì những câu nói đó là vô giá trị. Mặc dù nhiều người có thể không phải lúc nào cũng chia sẻ mọi điều với bạn tình của mình, việc không cung cấp thông tin về những điều có thể làm thay đổi suy nghĩ của người khác về thực hiện hành vi tình dục là điều sai trái và không dẫn đến sự đồng thuận.

Lợi dụng có nghĩa là lạm dụng hoặc tận dụng lợi thế không công bằng tình hình của người khác để phục vụ mục đích của bản thân mình. Điều này có nghĩa là sử dụng người khác vì mục đích của mình.

Cưỡng ép có nghĩa là sử dụng vũ lực hoặc đe dọa để khiến người khác đồng ý làm điều gì đó.

TÀI LIỆU PHÁT TAY: HƯỚNG DẪN ĐÓNG VAI TÌNH HUỐNG TÌM KIẾM SỰ ĐỒNG THUẬN

Để chuẩn bị cho việc đóng vai tình huống, cần làm những điều sau đây:

1. Cùng nhau đọc tình huống.
2. Thảo luận và quyết định nhân vật trong tình huống này có sự lựa chọn, tự do và khả năng đưa ra đồng thuận hay không.
3. Viết lại tình huống sao cho nhân vật trong tình huống thật sự có sự lựa chọn, tự do và khả năng đưa ra đồng thuận.
4. Chuẩn bị một kịch bản đóng vai ngắn, trong đó đáp ứng mọi điều kiện để nhân vật có thể đưa ra sự đồng thuận và người tìm kiếm sự đồng thuận thể hiện quá trình hỏi, lắng nghe và tôn trọng bất kể lựa chọn của người được hỏi.
5. Sắp xếp ai sẽ tham gia phần nào theo hướng nhiều người tham gia nhất có thể:
 - Một người sẽ đọc tình huống được phát.
 - Một hoặc hai người sẽ giải thích tình huống ban đầu đã đáp ứng và chưa đáp ứng những yêu cầu nào để đưa ra sự đồng thuận.
 - Một người sẽ đọc tình huống mới.
 - Hai người (hoặc nhiều hơn) sẽ đóng vai tình huống mới, theo đó quá trình tìm kiếm sự đồng thuận được thực hiện một cách đúng đắn.
6. Khi đóng vai, yêu cầu không đọc giấy. Hãy diễn một cách tự nhiên.

TÌNH HUỐNG ĐÓNG VAI

TÌNH HUỐNG 1: TÀI VÀ TRANG

Tài 19 tuổi và Trang 22 tuổi. Họ đã hẹn hò với nhau được 6 tháng và có quan hệ tình dục với nhau được khoảng 1 tháng. Tài thường thấy thỏa mãn khi quan hệ tình dục, nhưng đôi lúc cảm thấy không muốn quan hệ. Vào những lúc này, Trang thường nói những điều như “Nếu anh thật sự yêu em, anh sẽ muốn làm điều đó” hay “Nếu anh không muốn quan hệ tình dục với em, có thể em sẽ tìm một người khác để làm điều đó.” Tài không muốn để mất Trang, do đó thường bỏ cuộc và chấp nhận quan hệ tình dục. Tài có thể đưa ra sự đồng thuận hay không? Vì sao?

TÌNH HUỐNG 2: HUY VÀ LAN

Lan và Huy đều 18 tuổi và quyết định có quan hệ tình dục. Lan nói rằng cô sợ có bầu, nhưng Huy trấn an cô là sẽ không thể có bầu lần đầu tiên quan hệ tình dục. Lan có thể đưa ra sự đồng thuận hay không? Vì sao?

TÌNH HUỐNG 3: CHÂU VÀ QUÂN

Châu và Quân đã đính hôn với nhau. Quân nói rằng bây giờ khi họ đã đính hôn với nhau thì họ có thể quan hệ tình dục. Châu cho rằng cô nên chờ và mong muốn giữ gìn trinh tiết cho đến khi kết hôn. Vào một buổi tối, cả hai đi chơi cùng bạn bè và Châu, bình thường không uống rượu, hôm đó lại uống nhiều. Cô không thể bước thẳng và nói líu lại. Quân nói, “Thôi nào, chúng ta đi khách sạn nhé! Anh muốn ở bên cạnh em!” Châu có thể đưa ra sự đồng thuận hay không? Vì sao?

TÌNH HUỐNG 4: HIỀN VÀ ĐẠI

Đại 18 tuổi và muốn quan hệ tình dục với Hiền, bạn gái của anh mới 17 tuổi. Họ đã nói chuyện với nhau về việc cả hai trước đây chưa từng quan hệ tình dục. Đại quyết định đọc một cuốn sách mà mẹ anh, làm nghề bác sĩ, có về sự trưởng thành, quan hệ tình dục, kế hoạch hóa gia đình và các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Anh hỏi Hiền về suy nghĩ của cô và cho cô mượn cuốn sách. Hiền cũng đã đọc cuốn sách đó. Hiền có thể đưa ra sự đồng thuận hay không? Vì sao?

TÌNH HUỐNG 5: THI VÀ ĐỨC


Đức là một cậu sinh viên 19 tuổi xuất thân từ một gia đình nghèo. Bạn gái của Đức là Thi, 35 tuổi. Cô đã hỗ trợ cậu chi trả cho việc học hành và các chi phí cá nhân khác. Đức sắp có bài thi kiểm tra và trở nên căng thẳng. Thi gọi điện cho cậu và bảo cậu đến nhà cô. Khi cậu nói rằng cậu không có thời gian để quan hệ tình dục, Thi nói, “Này, tôi đã hỗ trợ cậu rất nhiều đấy nhé! Cậu không nghĩ là cậu nên làm tôi vui bất kỳ khi nào tôi muốn sao? Đến gặp tôi ngay hôm nay hoặc đừng bao giờ trông chờ vào tôi nữa!” Đức có thể đưa ra sự đồng thuận hay không? Vì sao?

BÀI 10.


VAI TRÒ CỦA GIÁO VIÊN TRONG GDGTTDTĐ



I. KHỞI ĐỘNG: PHẨM CHẤT CỦA MỘT GIÁO VIÊN GDGTTDTĐ TỐT

 **Mục đích:** Để giúp học viên nhận diện những phẩm chất cần thiết để phát triển cho bản thân và cho những giáo viên họ đào tạo

 **Thời lượng:** 15 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4


 **Chuẩn bị:** Cắt nhỏ các tờ giấy A4 (ít nhất có 30 mảnh giấy)



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Các học viên với vai trò là giảng viên quốc gia cần suy nghĩ về những phẩm chất cần thiết ở một giáo viên GDGTTDTĐ tốt để từ đó có thể phát triển những phẩm chất này cho bản thân.
2. Chia các học viên thành 05 nhóm và phát cho mỗi nhóm các mảnh giấy đã được chuẩn bị.
3. Yêu cầu các học viên đưa ra được ít nhất 05 phẩm chất họ nghĩ là một giáo viên GDGTTDTĐ tốt cần phải có và viết lên các mảnh giấy được phát. Các phẩm chất này cần càng cụ thể càng tốt. Cho học viên 02 phút để thực hiện hoạt động.
4. Nói với các học viên:
 - Mỗi nhóm sẽ lựa chọn một trong những phẩm chất nhóm đưa ra để diễn tả lại bằng hành động (không sử dụng ngôn từ) và các nhóm khác sẽ phải đoán xem đó là phẩm chất gì.
 - Cho giảng viên xem trước phẩm chất được lựa chọn, giảng viên sẽ là người đánh giá xem đó có phải là phẩm chất cần thiết ở một giáo viên GDGTTDTĐ không. Khi đã có người đoán đúng thì đến lượt nhóm khác.
 - Khi một phẩm chất đã được diễn tả thì nhóm khác không thể lựa chọn phẩm chất đó.
5. Yêu cầu học viên ngồi thành một vòng tròn. Đảm bảo mỗi nhóm đều biểu diễn ít nhất một lần. Khi một phẩm chất được đoán đúng thì viết lên giấy flipchart để lập danh sách.
6. Dừng hoạt động khi thời gian còn từ 01 đến 02 phút. Hỏi các học viên nếu còn có phẩm chất nào khác để bổ sung. Chỉ đặt câu hỏi nếu những phẩm chất được đưa ra là không chính xác.
7. Kết luận bằng cách lưu ý rằng đây là những phẩm chất họ cần có với vai trò là giảng viên quốc gia về GDGTTDTĐ và họ cần giúp các học viên của mình phát triển những phẩm chất này.


II. GIÁO VIÊN LÀ NHÂN TỐ THAY ĐỔI XÃ HỘI – THÁCH THỨC BẤT BÌNH ĐẲNG GIỚI VÀ BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI TRONG GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN

 **Mục đích:** Để học viên hiểu rằng giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là dựa trên bình đẳng giới, quyền con người và những giáo viên có tầm ảnh hưởng cần trở thành nhân tố thay đổi xã hội; Xác định những kiến thức, thái độ và kỹ năng giáo viên cần có để chuyển tải các vấn đề giới và để thách thức bất bình đẳng giới, bạo lực trên cơ sở giới; Xác định những cách phát triển những thái độ đó trong giáo dục giới tính và tình dục toàn diện.

 **Mục tiêu:** Kết thúc hoạt động, học viên:

- Giải thích tại sao giáo viên giảng dạy về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện cần trở thành những nhân tố thay đổi xã hội.
- Mô tả kiến thức, thái độ, niềm tin và kỹ năng mà điều hành viên và giáo viên cần có để chuyển tải các vấn đề về giới và để thách thức bất bình đẳng giới và bạo lực trên cơ sở giới một cách hiệu quả.
- Đưa 1 ví dụ về làm thế nào để điều hành viên và giáo viên có thể phát triển niềm tin về bình đẳng giới trong người học và học sinh của họ.
- Xác định kiến thức, thái độ, giá trị và niềm tin, kỹ năng mà giáo viên cần phát triển chính họ để trở thành nhân tố thay đổi trong các vấn đề này.

 **Thời gian:** 60 phút

 **Tài liệu/công cụ:** Giấy A0 flipchart, bút viết bảng, đất sét dính Blu-Tack hoặc băng dính giấy, kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- Lấy 3 tờ giấy A0 và viết những nội dung sau lên trên mỗi tờ: 1) Kiến thức giáo viên cần, 2) Thái độ, Giá trị và Niềm tin giáo viên cần, 3) Kỹ năng giáo viên cần có
- Dán các tờ giấy lên tường xung quanh phòng học. Mỗi tờ ở 1 góc riêng biệt.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Hỏi: Ai nhớ được những đặc điểm quan trọng của giáo dục giới tính và tình dục toàn diện mà chúng ta đã thảo luận ở ngày đầu tiên của khóa tập huấn?
2. Nói với học viên rằng trong nội dung này chúng ta sẽ tập trung vào 3 đặc điểm: dựa trên bình đẳng giới, dựa trên quyền con người và có tính chuyển đổi.

PHẦN 2: THẢO LUẬN THEO CẶP (15 PHÚT)

3. Nói với học viên rằng giảng viên muốn họ làm việc theo từng cặp với người ngồi bên cạnh và thảo luận các câu hỏi sau trong vòng 2 phút:
 - Bạn muốn học sinh học được gì khi bạn dạy về giới và bạo lực trên cơ sở giới và những điều vi phạm quyền con người khác?

- Sau 2 phút, yêu cầu học viên chia sẻ ý kiến của nhóm. Lựa chọn, nhắc lại và củng cố các câu trả lời bạn đang tìm kiếm ở bên dưới. Viết các câu trả lời tập trung vào thay đổi xã hội lên giấy flipchart.

Câu trả lời: Chúng ta muốn học sinh học được rằng bất bình đẳng giới và bạo lực trên cơ sở giới là sai và nó vi phạm quyền con người, chúng ta muốn học sinh tin vào bình đẳng giới và phi bạo lực, để đối xử với mọi giới một cách bình đẳng, và tích cực thúc đẩy sự bình đẳng; để tin rằng bạo lực là không được chấp nhận trong các mối quan hệ và học các kỹ năng để giải quyết xung đột và chung sống hòa bình.

- Bây giờ, yêu cầu học viên ngồi theo cặp và thảo luận những câu hỏi sau:

- Cần nhắc chúng ta muốn học sinh học gì về giới, bạo lực trên cơ sở giới và các vi phạm quyền con người khác (liệt kê trên flipchart), vai trò của giáo viên là gì khi giảng dạy về giới, bạo lực trên cơ sở giới và các vi phạm quyền con người khác?

- Sau 2 phút, yêu cầu học viên chia sẻ kết quả thảo luận của nhóm. Đặt những câu hỏi gợi mở khi cần thiết và tiếp tục, nhắc lại và củng cố các câu trả lời mà giảng viên đang tìm kiếm, ví dụ như, nhân tố của sự thay đổi, người thách thức hiện trạng, hình mẫu cho các chuẩn mực mới, nguồn cảm hứng của sự thay đổi.

Giải thích nếu cần thiết rằng giáo dục giới tính và tình dục toàn diện nên mang tính chuyển đổi, tạo nên một xã hội tích cực hơn. Kết luận này bao gồm tính chuyển đổi về giới. Để đạt được điều này, giáo viên không thể chỉ nhấn mạnh vào thực trạng. Giáo viên cần chủ động thách thức những bất bình đẳng hiện tại – **để trở thành những nhân tố và người thúc đẩy thay đổi xã hội!** Đảm bảo nhấn mạnh điểm cuối này.

PHẦN 3: KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ, GIÁ TRỊ VÀ NIỀM TIN VÀ KỸ NĂNG GIÁO VIÊN CẦN CÓ (34 PHÚT)

- Giải thích rằng trong hoạt động tiếp theo, học viên cần nghĩ về những kiến thức, thái độ, giá trị và niềm tin, và kỹ năng mà giáo viên cần có để có tính chuyển đổi về giới và thách thức bất bình đẳng giới và bạo lực trên cơ sở giới một cách hiệu quả.
- Nói với học viên rằng họ sẽ làm việc theo 3 nhóm. Giải thích rằng chúng ta sẽ sử dụng phương pháp băng chuyền và đây là cách nó hoạt động:
 - Có 3 tờ giấy được dán quanh phòng học (chỉ cho học viên vị trí 3 tờ giấy) với tiêu đề đã được viết trên mỗi tờ.
 - Nhóm 1 sẽ bắt đầu với tờ 1, với tiêu đề "Kiến thức mà giáo viên cần" và học viên sẽ lên ý tưởng những kiến thức gì mà giáo viên cần có để có tính chuyển đổi về giới và thách thức bất bình đẳng giới và bạo lực trên cơ sở giới một cách hiệu quả. Họ có 2 phút để viết câu trả lời.
 - Nhóm 2 sẽ bắt đầu với tờ giấy 2 với nội dung về thái độ, giá trị và niềm tin mà giáo viên cần có và Nhóm 3 sẽ làm việc với tờ giấy số 3 về kỹ năng.
 - Sau 2 phút, giảng viên sẽ nhắc (hoặc rung chuông) và học viên sẽ di chuyển theo chiều kim đồng hồ sang tờ giấy tiếp theo.
 - Khi học viên sang tờ giấy tiếp theo, học viên cần đọc những gì đã được viết trên đó và bổ sung thêm ý. Không lặp lại những gì đã được viết trước đó.
 - Khi giảng viên nhắc thời gian (hoặc rung chuông), học viên sẽ di chuyển sang tờ giấy thứ 3 và tờ giấy cuối và làm tương tự.

Hỏi học viên nếu họ có bất kỳ câu hỏi nào.

9. Chia lớp thành 3 nhóm và nói với học viên đi đến chỗ tờ giấy tương ứng với số thứ tự nhóm của họ và bắt đầu. Sau 2 phút, nhắc thời gian hoặc rung chuông. Nhắc học viên di chuyển sang tờ giấy tiếp theo nếu cần. Sau 2 phút, nhắc thời gian hoặc rung chuông lần nữa. Sau 2 phút cuối, yêu cầu các nhóm dừng lại và mang tờ giấy lên trước lớp.
10. Yêu cầu tình nguyện viên từ nhóm 1 đọc những gì được viết trên tờ giấy 1 về kiến thức mà giáo viên cần có để có tính chuyển đổi về giới và thách thức bất bình đẳng giới và bạo lực trên cơ sở giới một cách hiệu quả. Sau khi học viên xong, hỏi:
 - Các bạn có câu hỏi gì về những gì được viết ở đây không? Nếu có, yêu cầu nhóm đã viết giải thích.
 - Có điều gì ở đây bạn nghĩ là còn thiếu?
 - Có điều gì bạn nghĩ là không thuộc nội dung này?
11. Tiếp tục quy trình đó với nội dung 2 và 3, sau đó hỏi:
 - Hỏi các giảng viên quốc gia, bạn cần phải tập trung vào điều gì khi làm tập huấn cho các giáo viên tuyến tỉnh?

Câu hỏi gợi ý: Những nội dung liệt kê ở trên liên quan đến công việc của bạn – giảng viên quốc gia như thế nào?

Trả lời: Chúng ta cần đảm bảo rằng giáo viên có được kiến thức, thái độ, giá trị và niềm tin và phát triển các kỹ năng trong quá trình tập huấn.


Lưu ý cho giảng viên: Giảng viên có thể chia sẻ một ví dụ về giáo viên củng cố các chuẩn mực giới trong lớp, đó KHÔNG PHẢI là điều nên diễn ra trong giáo dục giới tính và tình dục toàn diện – nó nên ngược lại và giáo viên cần phải rất rõ ràng về điều này.

PHẦN 3: LÀM THẾ NÀO ĐỂ XÂY DỰNG MỘT NIỀM TIN VỀ BÌNH ĐẲNG GIỚI (10 PHÚT)

12. Yêu cầu người học ghép thành các nhóm 4 người. Nói với học viên rằng họ sẽ lên ý tưởng cho ít nhất 1 hoạt động hoặc bài thực hành mà họ sẽ sử dụng để xây dựng niềm tin về bình đẳng giới cho các tập huấn viên của họ hoặc giáo viên có thể sử dụng hoạt động đó cho học sinh của họ. Các nhóm có thời gian là 5 phút.
13. Sau 5 phút, yêu cầu mỗi nhóm chia sẻ ý tưởng của họ. Sử dụng thời gian còn lại của buổi học.

Hỏi học viên, điều gì chưa được nhắc đến trong bài giảng của họ. Yêu cầu học viên suy nghĩ xem với tư cách là giảng viên về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện, họ có kiến thức, thái độ, giá trị và niềm tin và kỹ năng cần thiết mà chúng ta đã thảo luận không. Nói với học viên rằng nếu họ thiếu một số điều, họ cần tập trung vào phát triển những điều đó.

III. HƯỚNG DẪN VÀ CHỦ ĐỀ THỰC HÀNH GIẢNG DẠY

 **Mục đích:** Để chia nhóm thực hành giảng dạy, hướng dẫn học viên và đưa ra một số gợi ý để triển khai các phiên giảng dạy có sự tương tác.

 **Mục tiêu:**

Đến cuối phiên, học viên:

- Chuẩn bị kỹ càng để triển khai một buổi giảng dạy về giới tính và tình dục cùng với các thành viên trong nhóm.
- Mô tả những điều được kỳ vọng đối với học viên trong quá trình thực hành giảng dạy.
- Đưa ra các gợi ý để áp dụng các biện pháp giảng dạy có sự tương tác.



Thời lượng: 30 phút



Học liệu: Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4.



Chuẩn bị:

- Quyết định cách thức chia nhóm thực hành giảng dạy (theo chỉ định hoặc ngẫu nhiên – Xem Bước 1). Đọc “Các nhóm thực hành giảng dạy” ở bên dưới để nắm được số lượng nhóm cần thiết và số lượng thành viên cho mỗi nhóm. Điều chỉnh số lượng học viên trong khóa tập huấn nếu cần thiết.
- Nếu bạn chia nhóm một cách ngẫu nhiên, chuẩn bị một danh sách các nhóm thực hành hoặc viết tên tất cả các học viên lên các mảnh giấy và để vào trong một túi đựng.
- Viết số từ 1 đến 10 lên giấy, gập lại và cho vào một túi đựng. Đây là số thứ tự của các nhóm.
- Chuẩn bị danh sách các chủ đề: mỗi chủ đề một tờ giấy, gập lại và cho vào một túi đựng. Xem danh sách các chủ đề ở phần cuối.
- In “Hướng dẫn thực hành giảng dạy” và “Một số gợi ý triển để triển khai phiên giảng dạy có sự tương tác” cho từng học viên. Có thể in hai mặt.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: CHIA NHÓM THỰC HÀNH GIẢNG DẠY (10-15 PHÚT)

1. Nói với các học viên rằng chúng ta sẽ thảo luận về chia nhóm thực hành giảng dạy.
 - Bạn sẽ thực hành giảng dạy theo các phiên vào thứ Hai, thứ Tư và thứ Năm tuần tới.
 - Bạn sẽ giảng dạy các chủ đề cho đối tượng giả định là học sinh trung học cơ sở trong các môn học cụ thể.
 - Trong quá trình thực hành, sẽ có các giáo viên tham gia cùng với bạn.
2. **Phương án 1 (Chỉ định):** Chỉ định các nhóm và phiên thực hành giảng dạy.
Phương án 2 (Ngẫu nhiên): Yêu cầu một học viên hoặc một giảng viên khác bốc một con số bất kỳ từ trong túi đựng “số thứ tự của các nhóm”. Sau đó tiếp tục yêu cầu họ bốc từ túi đựng tên các học viên cho đến khi đạt được số lượng học viên cần thiết cho nhóm đó.
3. Giải thích rằng đây là các nhóm thực hành giảng dạy cho ngày thứ Hai (25/7), thứ Tư (27/7) và thứ Năm (28/7).
4. Yêu cầu các nhóm ngồi lại với nhau và giải thích rằng các nhóm sẽ lựa chọn chủ đề thực hành giảng dạy. Bạn có thể yêu cầu các nhóm suy nghĩ và đưa ra tên gọi của nhóm mình.
5. Gọi một thành viên của mỗi nhóm lên trước lớp và bốc từ túi đựng tên chủ đề. Viết tên của nhóm và tên chủ đề được lựa chọn lên giấy flipchart.

PHẦN 2: GIỚI THIỆU CÁCH THỰC HÀNH GIẢNG DẠY (10-15 PHÚT)

6. Giải thích mục tiêu của hoạt động:
 Bài tập này nhằm giúp bạn áp dụng những kiến thức đã được học về GDGTTDTĐ, cách xây dựng giáo án và tổ chức hoạt động. Giáo dục về tính dục là một kỹ năng và thực hành là cách duy nhất để thực sự học được kỹ năng này.
7. Giải thích rằng mỗi nhóm sẽ tự xây dựng giáo án của mình. Nói rằng họ sẽ cần áp dụng chu trình học tập trải nghiệm, một nội dung các học viên sẽ được học vào buổi chiều. Học viên nên

bắt đầu bằng cách quyết định về nội dung và mục tiêu, sau đó lập kế hoạch cho hoạt động sử dụng chu trình học tập trải nghiệm. Các học viên cũng có thể sử dụng các giáo án do người khác chuẩn bị nhưng cần phải điều chỉnh để phù hợp với mục tiêu và bối cảnh giảng dạy. Tất cả các tiết thực hành phải sử dụng các biện pháp giảng dạy có sự tương tác.

8. Giải thích rằng các học viên sẽ có các buổi tối để chuẩn bị bài giảng và vào ngày thứ Bảy sẽ có 2 tiếng trong thời gian tập huấn để thảo luận và trao đổi với các giảng viên. Các học viên cần hoàn thành phần chuẩn bị với các thành viên trong nhóm ngoài thời gian tập huấn.
9. Phát “Hướng dẫn thực hành giảng dạy” và gọi các học viên khác nhau để đọc to phần hướng dẫn. Sau đó giải thích về “Một số gợi ý để triển khai phiên giảng dạy có sự tương tác.”
10. Hỏi nếu các học viên còn bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động.

Bài tập về nhà: Yêu cầu các học viên đến một hiệu thuốc với lý do cần tìm mua một loại biện pháp tránh thai. Học viên cần tìm hiểu:

- Có những biện pháp tránh thai nào?
- Giá của từng biện pháp?
- Ghi chú những thông tin nhận được khi hỏi và thông tin bạn muốn biết nhưng không được trả lời.

Bạn cần hoàn thành bài tập này trước **ngày...**

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 10, MỤC I: PHẨM CHẤT CỦA MỘT GIÁO VIÊN GDGTTĐT D TỐT

CÓ KIẾN THỨC SÂU VỀ:

- Nội dung chương trình giảng dạy - mối quan hệ, quyền, giá trị, văn hóa và tính dục, giới, bạo lực trên cơ sở giới, bạo lực, đồng thuận, giao tiếp, ra quyết định, hiểu biết về truyền thông, tìm kiếm sự giúp đỡ, sự phát triển của con người, xu hướng tính dục, bản dạng giới, hành vi tình dục, bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV, cách phòng ngừa và giảm thiểu rủi ro.
- Giảng dạy, học tập, điều phối
- Tuổi vị thành niên và thanh thiếu niên ở Việt Nam
- Chương trình giảng dạy

THÁI ĐỘ VÀ NIỀM TIN:

- Cởi mở
- Thoải mái với các chủ đề và có thể nói về các chủ đề một cách tự nhiên
- Hiểu thanh thiếu niên
- Thích thanh thiếu niên
- Tin rằng thanh thiếu niên có thể tự suy nghĩ cho bản thân và đưa ra các quyết định đúng đắn
- Đóng vai trò hình mẫu
- Tôn trọng và quan tâm đến thanh thiếu niên
- Thành thật
- Không thành kiến và phán xét
- Nhận thức được các định kiến của bản thân

KỸ NĂNG VÀ HÀNH VI

- Kỹ năng điều phối và giảng dạy, biết cách sử dụng các phương pháp có sự tham gia một cách hiệu quả
- Kỹ năng giao tiếp - chân thành và cởi mở
- Kỹ năng trả lời câu hỏi
- Kỹ năng tìm kiếm thông tin
- Kỹ năng quản lý thời gian
- Kỹ năng tư duy phản biện

Một giáo viên có chất lượng sẽ ghi nhận các nhu cầu và quan tâm của học sinh, cho phép học sinh học tập tùy theo khả năng của mình, khuyến khích học tập thông qua thực hành, hướng dẫn thêm và bồi dưỡng cho các em nếu cần thiết.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 10, MỤC III: HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH GIẢNG DẠY

Độ dài phiên giảng dạy: Mỗi nhóm gồm 3 người và sẽ có 45 phút để giảng dạy. Mỗi thành viên phải tự mình giảng dạy khoảng 15 phút.

Thảo luận và phản hồi: 15 phút.

Chuẩn bị:

- Bạn sẽ có các buổi tối và ngày Chủ nhật để chuẩn bị bài giảng theo nhóm, quyết định phân chia nhau như thế nào, tổ chức và chuẩn bị như thế nào cho buổi giảng.
- Vào thứ Bảy, bạn sẽ có 1 tiếng trong thời gian tập huấn để thảo luận và trao đổi với các giảng viên.
- Nếu bạn cần in tài liệu hoặc chuẩn bị các học liệu khác, bạn cần trao đổi sớm với các giảng viên trước khi đến phiên thực hành giảng dạy của bạn.

Đây là phiên thực hành giảng dạy, trong đó bạn cần thể hiện các kỹ năng:

- **Xây dựng giáo án cho học sinh cấp trung học áp dụng chu trình học tập trải nghiệm.**
- **Trình bày một tiết học về giáo dục giới tính một cách rõ ràng, chính xác và dễ hiểu.**
- **Sử dụng các phương pháp tương tác.** Bạn cần tối đa hóa sự tham gia của học viên. Bạn không nên giảng bày hoặc thuyết trình sử dụng powerpoint!! “Thời gian nói của giáo viên” (“TTT”) sẽ được giám sát.
- **Sử dụng câu hỏi một cách hiệu quả và phù hợp trong suốt phiên thực hành.**
- **Ứng xử hiệu quả với các phản ứng của học viên.**
- **Trả lời câu hỏi của học viên.**

Sau khi bạn và các thành viên trong nhóm thực hiện xong, sẽ có thời gian để nhóm nghe phản hồi. Mỗi thành viên sẽ chia sẻ suy nghĩ và cảm nhận về chính phần thực hành của mình. Sau đó, các học viên, các thành viên khác và giảng viên sẽ cho ý kiến nhận xét.

MỘT SỐ GỢI Ý ĐỂ TRIỂN KHAI PHIÊN GIẢNG DẠY CÓ SỰ TƯƠNG TÁC

- Sử dụng chu trình học tập trải nghiệm trong xây dựng giáo án của bạn. Có ít nhất một hoạt động học tập chính mang tính chủ động trong bài giảng của bạn.
- Hỏi chứ không giảng bài! Chuẩn bị bài giảng của bạn sao cho **bạn không phải là người nói**, mà thay vào đó các học viên sẽ nói và thảo luận với nhau. Bắt đầu bằng cách tìm hiểu xem học viên đã biết những gì về chủ đề và khuyến khích học sinh chia sẻ kiến thức của họ. **Sau đó**, bổ sung hoặc chỉnh sửa nếu cần thiết. Thanh thiếu niên thường biết nhiều hơn so với những gì người lớn nghĩ!
- Lựa chọn những phản hồi bạn đang tìm kiếm cho câu hỏi của mình. Nếu có người đưa ra câu trả lời mà bạn đang tìm kiếm, đưa ra một phản hồi tích cực để thể hiện câu trả lời đó

là chính xác và tiếp tục chuyển sang bước tiếp theo hoặc câu hỏi tiếp theo. Đảm bảo giữ được nhịp độ và tốc độ phù hợp cho phiên giảng dạy.

- Không lặp lại một cách không cần thiết những nội dung học viên đã nói. Thay vào đó phát triển dựa trên câu trả lời của học viên. Ví dụ, “Trung nói đúng rồi. Bên cạnh đó, ...”
- Tập trung và chủ động. Là một giáo viên sử dụng các phương pháp tương tác, bạn cần phản ứng lại những gì học sinh nói hay trả lời – do đó bạn phải chú ý lắng nghe, tập trung và chủ động. Bạn phải có phản ứng mau lẹ và đặt ra các câu hỏi phù hợp, mang tính gợi ý để hướng dẫn người học hiểu được nội dung, nhưng không nói cho học sinh câu trả lời (trừ khi đó là cách duy nhất). Thông thường bạn sẽ cần suy nghĩ các câu hỏi mới trong quá trình giảng dạy để phản ứng lại các câu trả lời của học viên.
- Không khí và tinh thần tiết học bắt đầu từ chính giáo viên hoặc giảng viên – bạn cần mang đến năng lượng tích cực!
- Linh hoạt với giáo án – nếu bạn có câu hỏi chuẩn bị trước trong giáo án về thông tin liên quan đến một nội dung đã được đưa ra trong tiết học thì hãy bỏ qua câu hỏi đó! Nếu bạn sắp hết thời gian, cần tập trung vào những câu hỏi hoặc phần thiết yếu nhất trong phiên giảng dạy của bạn. Tuy nhiên, bạn cần đảm bảo hoàn thành chu trình học tập, nếu không học viên của bạn có thể không học được gì.
- Để các học viên tổng hợp lại kiến thức và kết luận, qua đó bạn có thể biết được học viên đã học được những gì và đã nắm được thông điệp chính hay chưa. Nếu học viên bỏ sót nội dung hoặc chưa hiểu thì **sau đó** bạn nên làm rõ.

BÀI TẬP BÀI 10

MỤC III: CHỦ ĐỀ PHÂN CHO CÁC NHÓM

Hướng dẫn: In tên các nhóm, chủ đề và kết quả học tập, sau đó cắt rời và gấp lại cho các nhóm bốc thăm lựa chọn.

NHÓM 1

Lớp 7, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Sự bao dung, hòa nhập và tôn trọng

Kết quả học tập:

- Miêu tả các khái niệm kỳ thị, phân biệt đối xử, định kiến, thành kiến, không bao dung và loại trừ.
- Thừa nhận mỗi người đều có trách nhiệm bảo vệ những người bị kỳ thị hoặc phân biệt đối xử.
- Nhận thức được tầm quan trọng của sự hòa nhập, không phân biệt đối xử và đa dạng
- Biết lên tiếng ủng hộ sự hòa nhập, không phân biệt đối xử và tôn trọng sự đa dạng

NHÓM 2

Lớp 8, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Kỹ năng tự học

Kết quả học tập:

- Thể hiện các cách thức Internet, điện thoại di động và mạng xã hội có thể trở thành những nguồn quấy rối tình dục và bạo lực trên cơ sở giới
- Ghi nhận có các cách để chống lại quấy rối tình dục và bạo lực trên cơ sở giới đến từ Internet, điện thoại di động và mạng xã hội.
- Xây dựng và thực hiện kế hoạch đảm bảo an toàn cho bản thân khi sử dụng Internet, điện thoại di động và mạng xã hội

NHÓM 3

Lớp 10, Giáo dục kinh tế và pháp luật, Nội dung: Luật pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam

Kết quả học tập:

- Thể hiện các vi phạm quyền con người tác động đến sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản.
- Có hành động và vận động người khác thúc đẩy các quyền con người tác động đến sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản
- Tôn trọng các quyền con người tác động đến sức khỏe sinh sản, tình dục

NHÓM 4

Lớp 8, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Khám phá bản thân

Kết quả học tập:

- Suy ngẫm và thể hiện quan điểm cá nhân về giới tính, giới và sinh sản

NHÓM 5

Lớp 8, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Chăm sóc gia đình

Kết quả học tập:

- Liệt kê các xung đột và hiểu nhầm phổ biến giữa cha mẹ/người giám hộ và trẻ em
- Miêu tả cách thức giải quyết xung đột hoặc hiểu nhầm với cha mẹ/người giám hộ
- Thừa nhận xung đột và hiểu nhầm với cha mẹ/người giám hộ trong giai đoạn vị thành niên là xảy ra phổ biến và thường có thể được khắc phục.
- Áp dụng chiến thuật giải quyết xung đột và hiểu nhầm với cha mẹ/người giám hộ

NHÓM 6

Lớp 11, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Khám phá bản thân

Kết quả học tập:

- Thừa nhận những tiêu chuẩn không thực tế về ngoại hình cơ thể có thể gây tác động tiêu cực
- Suy ngẫm về cách bản thân tự cảm nhận về ngoại hình cơ thể, việc cảm nhận này ảnh hưởng đến lòng tự tôn, khả năng ra quyết định tình dục và hành vi tình dục như thế nào
- Thể hiện cách thách thức những tiêu chuẩn không thực tế về ngoại hình cơ thể.

NHÓM 7

Lớp 8, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Khám phá bản thân

Kết quả học tập:

- Đánh giá và phân loại các ví dụ về những loại thay đổi xảy ra trong độ tuổi vị thành niên (ví dụ: thể chất, cảm xúc, xã hội, nhận thức)
- So sánh những điểm giống và khác nhau giữa trẻ em gái và trẻ em trai liên quan đến những thay đổi này trong độ tuổi vị thành niên
- Thừa nhận dậy thì có thể là giai đoạn đặc biệt khó khăn với một số trẻ, nhất là những trẻ không tuân theo chuẩn mực giới, trẻ chuyển giới hoặc liên giới tính.



NHÓM 8

Lớp 8, Khoa học tự nhiên, Nội dung: Sinh sản

Kết quả học tập:

- Trình bày các dấu hiệu của kinh nguyệt; có thể giải thích chu kỳ kinh nguyệt, trong đó có giai đoạn dễ thụ thai nhất.
- Nhận thức được chu kỳ kinh nguyệt diễn ra như thế nào.
- Thể hiện cảm nhận về kinh nguyệt.



NHÓM 9

Lớp 8, Khoa học tự nhiên, Nội dung: Sinh sản

Kết quả học tập:

- Biểu diễn các bước sử dụng bao cao su đúng cách.



NHÓM 10

Nhóm 10

Lớp 7, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, Nội dung: Xây dựng cộng đồng

Kết quả học tập:


- Giải thích HIV không phải là một trở ngại cho các mối quan hệ, gia đình hay có được một cuộc sống tình dục, vì những người mắc HIV và không mắc HIV có thể sống cùng nhau và trở thành bạn tình của nhau mà không có nguy cơ mắc HIV, và có con cái không mắc HIV.
- Giải thích với sự hỗ trợ của gia đình, cộng đồng, dịch vụ và biện pháp điều trị, phụ nữ sống chung với HIV có thể có sức khỏe khỏe mạnh, sinh con và cho con bú mà con không bị mắc HIV.

BÀI 11.

PHƯƠNG PHÁP GDGTTĐT



1. CHU TRÌNH HỌC TẬP TRẢI NGHIỆM VÀ THIẾT KẾ GIÁO ÁN CHO BUỔI HỌC

 **Mục đích:** Giới thiệu cho học viên các cấu phần của chu trình học tập trải nghiệm, cung cấp khung nội dung cơ bản cho các buổi học hoặc giáo án mang tính trải nghiệm và tương tác.

 **Mục tiêu:**

Kết thúc phiên, học viên:

- Liệt kê bốn cấu phần của chu trình học tập trải nghiệm theo đúng trình tự
- Giải thích về chu trình học tập qua trải nghiệm và cách sử dụng chu trình học tập để xây dựng các hoạt động học tập và giáo án
- Giải thích vai trò của người hướng dẫn hoặc giảng viên trong mỗi bước của chu trình học tập
- Xác định các phần của chu trình học tập qua trải nghiệm trong một giáo án sử dụng nó

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy A4, bút dạ, giấy viết bảng flipchart, keo dán tường Blu-tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:**

- Tạo các tấm biển, trên đó ghi tên “Hoạt động”, “Xử lý thông tin”, “Khái quát hóa” và “Áp dụng”;
- In tài liệu “Chu trình học tập trải nghiệm.”
- In giáo án “Các giá trị của tôi nói cho tôi biết phải làm gì?”



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU VỀ CHU TRÌNH HỌC TẬP QUA TRẢI NGHIỆM (20 PHÚT)

1. Giới thiệu với các học viên: Mọi người thường nói, “Kinh nghiệm là người thầy tốt nhất.” Vì vậy, bây giờ, chúng ta sẽ xem xét cách học hỏi từ trải nghiệm của bản thân mình.
2. Sau đó, nói với học viên:
 - Khi một đứa trẻ chạm vào chiếc nồi đang nóng. Điều gì sẽ xảy ra?

Trả lời: Bị bỏng, bị thương... có thể mẹ hoặc bố sẽ nói đừng chạm vào nồi vì nó rất nóng...

- Liệu đứa trẻ có chạm tay vào nồi đang nóng nữa không? Tại sao không?

Trả lời: Không, có lẽ là không. Bởi vì đứa trẻ hiểu rằng chiếc nồi đang nóng, và nếu chạm vào sẽ bị bỏng, bị thương

- Một ngọn nến đang cháy. Đứa trẻ đến gần ngọn nến và chạm vào ngọn lửa. Đứa trẻ có thể sờ vào lửa không? Nếu có, điều gì sẽ xảy ra?

Trả lời: Có thể có, có thể không. Nếu có, đứa trẻ sẽ bị bỏng, cảm thấy rất đau...

- Đứa trẻ đang nghĩ gì?

Trả lời: Nếu chạm vào vật gì đó nóng thì sẽ thấy rất đau. Nếu chạm vào sẽ bị bỏng.

- Một chiếc bếp lửa đang đun thức ăn và có than nóng. Đứa trẻ đến gần chỗ than và cảm nhận được hơi nóng. Liệu đứa trẻ có sờ vào than hay không?

Trả lời: Có lẽ là không.

- Tại sao không?

Trả lời: Đến giờ đứa trẻ đã hiểu rằng nếu chạm vào những thứ nóng thì mình sẽ bị bỏng.

3. Hãy nói với học viên rằng:

Như vậy là trẻ đã rút ra kinh nghiệm rồi phải không các bạn? Đây là cách học nguyên sơ và tự nhiên của con người. Ý tưởng chủ đạo của chu trình học tập qua trải nghiệm là đưa quy trình học hỏi tự nhiên này vào trong lớp học.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét các cấu phần của chu trình học tập qua trải nghiệm. Khâu đầu tiên là “hoạt động” (còn được gọi là khâu “trải nghiệm” khi nói về cuộc sống thực). Giơ tấm biển “Hoạt động”.

Trong ví dụ chúng ta vừa thảo luận, hoạt động (hoặc trải nghiệm) đầu tiên là gì?

Trả lời: Đầu tiên, chạm vào nồi đang nóng.

Khâu thứ hai được gọi là “xử lý thông tin”. Bạn nhận được thông tin từ một **hoạt động hoặc trải nghiệm cụ thể** và bạn nghĩ về nó - bạn xử lý thông tin để có thể hiểu được. Giơ tấm biển “Xử lý thông tin”. Trong ví dụ về đứa trẻ, khi đứa trẻ chạm vào nồi đang nóng **lần đầu tiên** – đứa trẻ đã hiểu được điều gì?

Trả lời: Khi mình chạm vào chiếc nồi nóng đó, mình cảm thấy rất đau. Đừng chạm vào nồi nóng.

Hoạt động (hoặc trải nghiệm) **thứ hai** trong ví dụ này là gì?

Trả lời: Chạm vào lửa của ngọn nến đang cháy.

Đứa trẻ học được gì từ việc làm đó?

Trả lời: Khi mình chạm vào ngọn lửa đang cháy, mình thấy rất đau/bị bỏng. Đừng chạm vào ngọn lửa. Lưu ý rằng đây là một khâu xử lý thông tin nữa.

Hoạt động (hoặc trải nghiệm) **thứ ba** là gì?

Trả lời: Cảm nhận hơi nóng của than.

Đứa trẻ học được gì từ việc làm đó?

Trả lời: Than nóng. Mỗi lần chạm vào vật gì nóng, mình đều bị đau. Vì vậy, đừng chạm vào than hoặc những thứ nóng - chúng sẽ làm mình bị thương.

Khâu thứ ba của chu trình được gọi là “khái quát hóa”. Điều này diễn ra khi một người tổng hợp những gì họ đã học được từ các hoạt động (hoặc trải nghiệm) cụ thể và đưa ra kết luận chung. Trong ví dụ về đứa trẻ, đứa trẻ đã khái quát hoá khi nào?

Trả lời: Sau khi chạm vào nồi nóng VÀ ngọn nến đang cháy, đứa trẻ hiểu rằng những thứ nóng có thể làm mình bị bỏng.

Vì vậy, đây là nguyên tắc chung mà đứa trẻ rút ra - đó là khâu khái quát hóa.

Khâu thứ tư là “áp dụng” - đó là khi bạn ứng dụng những gì bạn đã học. Trong ví dụ về đứa trẻ, đứa trẻ đã ứng dụng những gì đã học khi nào?

Trả lời: Khi đứa trẻ cảm thấy hơi nóng của than thì trẻ không chạm vào chúng.

4. Hãy vẽ các mũi tên lên chu trình. Giải thích rằng khi chúng ta học một điều gì đó phức tạp, chúng ta có thể phải lặp đi lặp lại chu trình này - bởi vì mỗi lần bạn áp dụng việc học của mình, đó là một hoạt động mới. Đặt câu hỏi:

Là một giáo viên hoặc người hướng dẫn, các bạn hãy cho tôi một ví dụ về cách bạn sử dụng chu trình học tập qua trải nghiệm để tiếp tục học hỏi thêm về cách dạy học thông qua việc lặp đi lặp lại chu trình học tập?

Trả lời: Mỗi khi dạy học, chúng ta sẽ đánh giá mức độ hiệu quả của một hoạt động hoặc bài học. Nếu nó không có hiệu quả, chúng ta sẽ thử làm theo cách khác, nhờ đó chúng ta dần biết được những cách làm nào hiệu quả và không hiệu quả trong dạy học.

5. Hãy nói với học viên rằng trong một buổi học, bạn có thể không đi qua tất cả các khâu của chu trình. Bạn có thể bắt đầu bằng cách tổ chức một số hoạt động cho người học và sau đó xử lý tất cả thông tin HOẶC bạn có thể tổ chức một hoạt động cho người học và xử lý thông tin từ hoạt động đó, rồi thực hiện lại hai khâu này trước khi khái quát hóa. Trong môi trường giáo dục và trong cuộc sống, việc áp dụng những điều bạn đã học có thể diễn ra muộn hơn.
6. Khi bạn viết hoặc sử dụng các phương pháp có tính tương tác, chu trình học tập này sẽ cung cấp **khung nội dung và quy trình** để thiết kế giáo án. Việc hướng dẫn cho người học về chu trình học tập giúp đảm bảo tối đa hoá cơ hội học tập.
7. Đặt câu hỏi cho học viên: Các bạn có câu hỏi nào về chu trình học tập qua trải nghiệm không?

PHẦN 2 – ĐỌC TÀI LIỆU (10 PHÚT)

8. Phát cho mỗi học viên một bản tài liệu “Chu trình học tập trải nghiệm”. Gọi học viên xung phong đọc mặt đầu tiên mô tả các khâu của chu trình. Hãy hỏi học viên liệu họ có câu hỏi nào hay không.
9. Sau đó, gọi học viên xung phong đọc phần thứ hai thể hiện chức năng của giáo viên hoặc người hướng dẫn trong từng giai đoạn của chu trình học tập qua trải nghiệm. Đặt câu hỏi: Vậy, vai trò chính của giáo viên là gì?
 - Đóng vai trò hướng dẫn trong toàn bộ chu trình học tập - dẫn dắt người học qua các khâu của chu trình.
 - Tạo ra các hoạt động cho người học và giúp họ suy nghĩ và học hỏi từ các hoạt động.
10. Lưu ý rằng khâu xử lý thông tin là điều **BẮT BUỘC** để việc học có thể diễn ra.

PHẦN 3 - XÁC ĐỊNH CHU TRÌNH HỌC TẬP QUA TRẢI NGHIỆM TRONG GIÁO ÁN (25 PHÚT)

11. Phát tài liệu ví dụ về giáo án “Các giá trị của tôi nói cho tôi biết phải làm gì?”

12. Nói với học viên rằng họ sẽ đọc giáo án này và xác định các khâu của chu trình học tập trong đó. Yêu cầu học viên ghép cặp với người ngồi cạnh mình. Sau đó, đọc qua giáo án và thảo luận với nhau xem những bước nào là khâu hoạt động, xử lý thông tin, khái quát hóa và áp dụng.

13. Yêu cầu các cặp thực hiện hoạt động này trong khoảng 10 phút. Sau 10 phút hoặc khi họ đã hoàn thành, hãy nói: Trước hết, chúng ta sẽ bắt đầu với khâu “Hoạt động”.

- Bước nào thuộc khâu “Hoạt động”? **Trả lời:** Bước 2 (Bước 1 là phần giới thiệu)
- Bước nào thuộc khâu “Xử lý thông tin”? **Trả lời:** Bước 3
- Bước nào thuộc khâu “Khái quát hóa”? **Trả lời:** Bước 4 và bước 6
- Bài học này có bao gồm khâu “Áp dụng” không? **Trả lời:** Có, bước 5

14. Sau đó, đặt câu hỏi:

- Nếu bạn đang sử dụng phương pháp đóng vai, khâu “hoạt động” là gì? Giáo viên hoặc người hướng dẫn cần làm gì?

Điểm chính: Phần đóng vai là khâu “hoạt động”. Giáo viên hoặc người hướng dẫn sẽ đưa ra tình huống, sau đó yêu cầu người học phát triển tình huống và thực hiện phần đóng vai.

- Làm thế nào để xử lý thông tin của hoạt động đóng vai?

Điểm chính: Sau khi người học thực hiện phần đóng vai, họ cần được thảo luận về việc đóng vai. Những người đã tham gia đóng vai cần được đặt câu hỏi và nhận ý kiến phản hồi từ những người khác về phần đóng vai của họ.

- Làm thế nào để khái quát hóa từ hoạt động đóng vai?

Điểm chính: Sau khi thảo luận về từng phần đóng vai, hãy rút ra những bài học tổng quát. Điều này có thể được thực hiện bằng cách đặt câu hỏi.

- Làm thế nào để giáo viên có thể giúp người học áp dụng những gì đã học được thông qua hoạt động đóng vai?

Điểm chính: Yêu cầu người học sử dụng các kỹ năng bên ngoài lớp học. Lập lại hoạt động đóng vai hoặc tổ chức thêm các hoạt động đóng vai khác trong lớp học. Đưa ra một nhiệm vụ khác trong đó yêu cầu họ tiếp tục sử dụng các kỹ năng và thông tin đã thu được.

PHẦN 4 - KẾT LUẬN (5 PHÚT)

15. Kết thúc buổi học, hãy đặt câu hỏi:

- Giả sử bạn cho học sinh của mình làm việc nhóm và sau đó trình bày về kết quả hoạt động nhóm, nhưng bạn không xử lý thông tin của phần trình bày này. Khi phần trình bày kết thúc, bạn chỉ nói, “Cảm ơn. Hãy cho các bạn ấy một tràng pháo tay. Xin mời phần trình bày của nhóm tiếp theo.” Kết quả thu được là gì?

Điểm chính: Học sinh sẽ không nhận được bất kỳ ý kiến phản hồi nào và sẽ không thể học hỏi được gì từ phần hoạt động nhóm. Ngay cả khi mọi điều học sinh nói là đúng, bạn vẫn cần đưa ra ý kiến phản hồi để tất cả các học sinh đều biết được điều đó.

- Vậy để **khái quát lại**, điều gì sẽ xảy ra nếu bạn bỏ qua các khâu trong chu trình?

Điểm chính: Việc học sẽ không hoàn chỉnh hoặc hoàn toàn không xảy ra - bởi vì học sinh không biết những gì họ làm là đúng hay sai.

Nhấn mạnh rằng điều này rất quan trọng. Chỉ ra rằng đây là một trong những sai lầm phổ biến nhất mà mọi người mắc phải khi giảng dạy hoặc khi tổ chức hoạt động - họ chỉ thực hiện

các hoạt động mà không xử lý thông tin từ hoạt động, hoặc không khái quát hóa hoặc không áp dụng chúng.

- Bạn đã từng gặp điều này chưa?

Lấy một ví dụ... (Các giảng viên chuẩn bị ví dụ của mình ở đây.)

- Tại sao việc học sẽ không hoàn chỉnh nếu bạn chỉ tổ chức thực hiện hoạt động?
- Điều gì xảy ra nếu bạn **không áp dụng** những gì đã học?

Câu hỏi phụ: Có bao nhiêu người trong số các bạn đã học điều gì mà sau đó không thể làm lại được? Tại sao bạn không thể làm được? Điều gì đã xảy ra?

Điểm chính: Nếu bạn không áp dụng những gì đã học, bạn có thể sẽ quên những điều này. Hãy áp dụng nếu không bạn sẽ quên mất chúng!

- Làm thế nào để chu trình học tập qua trải nghiệm này có thể trở nên hữu ích cho bạn và các giáo viên tham gia đào tạo?


Câu hỏi phụ: Tại sao chúng ta lại thảo luận về chu trình học tập qua trải nghiệm này?

Những câu trả lời có thể được đưa ra:

- Nếu các học viên hiểu về chu trình học tập trải nghiệm, họ sẽ thực hiện toàn bộ chu trình và không bỏ qua các khâu của chu trình.
- Học viên sẽ đưa tất cả các phần của chu trình vào quá trình giảng dạy.
- Họ có thể sử dụng chu trình học tập làm khung nội dung để soạn giáo án.

Lưu ý rằng đây là công cụ hữu ích nhất mà bạn có thể tìm thấy để chuẩn bị cho buổi học và các hoạt động học tập.

II. HIỂU VỀ CÁC LĨNH VỰC HỌC TẬP

 **Mục đích:** Để giúp học viên hiểu về ba lĩnh vực học tập, tại sao mỗi lĩnh vực này là cần thiết đối với GDGTTDTD, đồng thời giúp học viên nhận thức được mức độ ảnh hưởng của mỗi lĩnh vực học tập trong các chủ đề khác nhau.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Nêu tên ba lĩnh vực học tập.
- Đưa ra 03 ví dụ về nội dung của mỗi lĩnh vực học tập trong GDGTTDTD.
- Đưa ra ít nhất 02 lý do vì sao mỗi lĩnh vực học tập lại quan trọng trong giáo dục về tính dục và kỹ năng sống.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In một bản “Các thẻ lĩnh vực học tập”, cắt rời và xáo trộn các thẻ.
- In phiếu bài tập “Điều này thuộc lĩnh vực nào” và “Anh ta và Cô ta” cho từng học viên.
- Xoay ngang một tờ giấy flipchart và kẻ 03 cột với tiêu đề “Lĩnh vực nhận thức”, “Lĩnh vực cảm xúc” và “Lĩnh vực hành vi”.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (15 PHÚT)

1. Giới thiệu chủ đề bằng cách đặt các câu hỏi sau:

- Có những điều gì thanh thiếu niên cần có để sống một cách khỏe mạnh?

Câu hỏi phụ: Ví dụ như điều gì sẽ khiến một người trẻ tuổi không muốn hút thuốc lá?

Trả lời: Kiến thức, kỹ năng, thái độ, động lực, nhận thức về ảnh hưởng, khả năng làm chủ bản thân (khả năng hành động cho bản thân mình, cảm thấy được trao quyền để hành động).

Lưu ý:

- Nghiên cứu cho thấy đây là những yếu tố chính ảnh hưởng đến sức khỏe và các mối quan hệ.
- Những yếu tố này gắn với “lĩnh vực học tập.”
- Ai có thể giải thích lĩnh vực học tập là gì?

Hỏi học viên: có những lĩnh vực học tập nào, các lĩnh vực này bao gồm những nội dung gì, v.v.

2. Bổ sung và không lặp lại những gì học viên vừa nói, chỉ giới thiệu ngắn gọn về 03 lĩnh vực học tập nếu cần thiết (Lưu ý đối với giảng viên: vì các học viên đều là các giáo viên, họ nên đều đã biết về các lĩnh vực này.)

Có **ba lĩnh vực học tập**, chúng ta sẽ tìm hiểu về từng lĩnh vực một để giúp người học có khả năng bảo vệ sức khỏe của mình và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Những lĩnh vực này là:

- **Lĩnh vực nhận thức**, là lĩnh vực của tri thức. Nội dung của lĩnh vực này mang tính khách quan và có thể chứng minh được. Có điều đúng và sai và áp dụng cho tất cả mọi người. Có ví dụ nào từ GDGTTDTD?

Nếu không có ai đưa ra được ví dụ, hãy nói rằng: Một ví dụ là: Các bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể được lây truyền khi quan hệ tình dục không an toàn. Đây là một thực tế khách quan và có cơ sở khoa học.

Hỏi: Ai có thể đưa ra một ví dụ khác về lĩnh vực nhận thức?

- Lĩnh vực thứ hai là **lĩnh vực cảm xúc**, đề cập đến các yếu tố cá nhân và tâm lý. Nội dung của lĩnh vực này mang tính chất chủ quan.

Hỏi: Tính chất chủ quan có nghĩa là gì? Ý nghĩa của điều này đối với việc giảng dạy?

Có nghĩa là khác biệt đối với mỗi người. Lĩnh vực này thường không có đúng hay sai. Lưu ý là chính điều này khiến cho lĩnh vực cảm xúc RẤT khác với hai lĩnh vực còn lại. Nội dung duy nhất có sự phân biệt đúng sai là khi chúng ta nói về “các giá trị phổ quát” – ví dụ quyền con người phổ quát như là “Bạo lực là sai trái”.

Hỏi: Một ví dụ về lĩnh vực nhận thức trong GDGTTDTD là gì?

Nếu không có ai đưa ra được ví dụ, hãy nói: Một ví dụ là: Tôi lo sợ bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục. Hoặc, tôi không muốn bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Hỏi: Ai có thể đưa ra một ví dụ khác về lĩnh vực cảm xúc?

- Lĩnh vực học tập thứ ba là **lĩnh vực hành vi**, có nghĩa là lĩnh vực hành động và kỹ năng. Phát triển kỹ năng đòi hỏi phải có sự hướng dẫn theo các bước và thực hành có nhận xét. Các kỹ năng bao gồm kỹ năng thể chất và kỹ năng ngôn ngữ. Có ví dụ nào về lĩnh vực này từ GDGTTDTD không?

Nếu không có ai đưa ra được ví dụ, hãy nói: Một ví dụ là: Có thể nói chuyện với bạn tình về việc sử dụng bao cao su.

- Ai có thể đưa ra một ví dụ khác về lĩnh vực hành vi?

Nếu bạn muốn, bạn có thể chỉ cho học viên các biểu tượng đại diện cho các lĩnh vực học tập là đầu (nhận thức), trái tim (cảm xúc) và bàn tay (hành vi).

- Có ai có câu hỏi nào về phần này không?

PHẦN 2: ĐIỀU NÀY THUỘC LĨNH VỰC NÀO? (20 PHÚT)

3. Đưa ra bảng flipchart đã được chuẩn bị. Yêu cầu các học viên xếp cặp với một người mà họ chưa từng làm việc cùng bao giờ. Đưa ra bảng flipchart “Điều này thuộc lĩnh vực nào?” mà bạn đã chuẩn bị và phát phiếu bài tập “Điều này thuộc lĩnh vực nào” cho học viên.
4. Phát cho mỗi cặp ít nhất một thẻ lĩnh vực học tập. Giải thích rằng làm việc theo cặp, các học viên cần thảo luận và quyết định xem thẻ được phát thuộc lĩnh vực học tập nào và dán vào cột tương ứng trên bảng flipchart.
5. Khi tất cả các học viên đã hoàn thành, yêu cầu học viên ngồi lại vào ghế. Đề nghị học viên điền vào phiếu bài tập trong quá trình thảo luận về kết quả hoạt động vừa rồi. Lần lượt ở từng cột, chỉ vào thẻ được dán và hỏi:
 - Học viên dán thẻ này có thể giải thích tại sao lại lựa chọn dán ở cột này hay không?
 - Hỏi các học viên khác: Vị trí dán này có đúng chưa?
 - Nếu không đúng, hỏi: Thẻ này nên dán ở lĩnh vực nào? Tại sao?

Khi thảo luận, nhấn mạnh sự khác biệt giữa khách quan (có thể chứng minh được, có đúng và sai), chủ quan (mang tính cá nhân, không nhất thiết là đúng sai), và hành động (hành vi).

6. Sau khi đã thảo luận xong, hỏi học viên:
 - Còn nội dung nào bạn chưa chắc chắn? Tại sao bạn lại không chắc?
 - Có ai còn câu hỏi nào về bài tập này không?

PHẦN 3: BÀI TẬP ANH TA VÀ CÔ TA (20 PHÚT)

7. Nói với các học viên rằng họ sẽ tiếp tục làm một bài tập khác. Phát phiếu bài tập “Anh ta và Cô ta”. Gọi một học viên đọc to phần hướng dẫn.

Hướng dẫn: Đọc các câu sau đây mô tả “Anh ta” và “Cô ta”. Tưởng tượng họ là một cặp đôi và họ đang cân nhắc nên sử dụng biện pháp bảo vệ nào để ngăn ngừa mang thai. Sau đó thảo luận theo những câu hỏi dưới đây trong nhóm của bạn và viết câu trả lời.

8. Sau tối đa 10 phút hoặc khi phần lớn học viên đã hoàn thành, đầu tiên gọi mỗi nhóm trình bày họ nghĩ cặp đôi này nên làm gì (câu trả lời cho câu hỏi 1). Viết các câu trả lời lên một tờ giấy flipchart và đếm số lần câu trả lời được lặp lại.

Làm tương tự với những câu mà học viên nghĩ là sẽ có tác động lớn nhất đến hành vi của họ (trả lời câu hỏi 2). Viết thứ tự của mỗi mệnh đề họ nhắc đến và đánh dấu số nhóm cho rằng nó có ảnh hưởng lớn nhất.

9. Sau đó, yêu cầu học viên xác định những câu này thuộc lĩnh vực nào, lần lượt xem xét từng câu với cả lớp. Phần đáp án ở bảng bên dưới.

Anh ta và Cô ta	Lĩnh vực
Anh ta có thể sử dụng bao cao su đúng cách.	Hành vi
Anh ta lo sợ cô gái sẽ mang thai.	Cảm xúc
Anh ta không lo ngại việc có thể mắc phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV từ cô gái.	Cảm xúc
Anh ta rất không thích sử dụng bao cao su.	Cảm xúc
Anh ta biết bao cao su rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV nếu được sử dụng đúng cách.	Nhận thức
Anh ta tin rằng cô gái chung thủy với anh.	Cảm xúc
Anh ta muốn quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su.	Cảm xúc
Cô ta biết sử dụng thuốc tránh thai đúng cách.	Hành vi
Cô ta rất không muốn mình mang thai.	Cảm xúc
Cô ta không lo lắng gì về khả năng mắc phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV.	Cảm xúc
Cô ta không ngại việc dùng thuốc tránh thai để ngừa mang thai.	Cảm xúc
Cô ta biết dùng thuốc tránh thai đúng cách là một biện pháp bảo vệ rất tốt để ngừa mang thai.	Nhận thức
Cô ta tin rằng cặp đôi nên chung thủy với nhau.	Cảm xúc
Cô ta muốn quan hệ tình dục để thể hiện tình yêu của mình.	Cảm xúc

10. Đặt các câu hỏi sau:

- Bạn thấy có điều gì đáng chú ý về các lĩnh vực của những câu có tác động lớn nhất đến hành vi của cặp đôi?
- Bạn có ấn tượng như thế nào về điều này?

PHẦN 4: KHÁI QUÁT HÓA VÀ KẾT LUẬN (5 PHÚT)

11. Hỏi học viên các câu hỏi sau:

- Tại sao lĩnh vực nhận thức lại quan trọng đối với GDGTTDTĐ?

Ý chính: Con người cần kiến thức làm nền tảng để sống khỏe mạnh. Nếu không có kiến thức, con người sẽ không biết điều gì là lành mạnh và không lành mạnh.

- Tại sao lĩnh vực cảm xúc lại quan trọng...?

Ý chính: Lĩnh vực nhận thức có tác động lớn đến tính dục, biểu hiện tình dục, hành vi bảo vệ và chấp nhận rủi ro của con người. Cảm xúc và mong muốn của con người thường lấn át nhận thức khi liên quan đến tính dục.

- Và đối với lĩnh vực hành vi thì sao?

Ý chính: Để hành động dựa trên kiến thức về sức khỏe, con người cần có kỹ năng.

- Lĩnh vực nào chúng ta thường tập trung vào nhiều nhất khi giảng dạy?

Ý chính: Nhận thức


- Lĩnh vực nào chúng ta thường ít tập trung vào nhất?

Ý chính: Cảm xúc

- Bạn nghĩ lĩnh vực nào là quan trọng nhất? Tại sao?
- Có những loại hoạt động nào chúng ta có thể làm để khiến học viên tập trung hơn vào lĩnh vực đó?

Hành động	Đạo đức
Thái độ	Quan điểm
Kết quả nghiên cứu	Kỹ năng con người
Kết quả thí nghiệm	Kỹ năng xây dựng mối quan hệ
Năng lực	Định kiến
Dữ liệu	Niềm tin
Khát vọng	Tự tôn
Cảm xúc	Số liệu
Kinh nghiệm	Kỹ năng sử dụng công nghệ
Sự thật	Giá trị
Cảm nhận	

III. GDGTTĐTĐ PHẢI SỬ DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP LẤY NGƯỜI HỌC LÀM TRUNG TÂM

 **Mục đích:** Để giúp học viên hiểu được tầm quan trọng của các cách tiếp cận lấy người học làm trung tâm; xác định những cách hỗ trợ giáo viên sử dụng những phương pháp này trong lớp học.

 **Mục tiêu:**

Đến cuối phiên, học viên:

- Mô tả các loại phương pháp giảng dạy khác nhau.
- Phân biệt phương pháp lấy người học làm trung tâm với phương pháp lấy giáo viên làm trung tâm.
- Giải thích học sinh làm gì, nghĩ gì, cảm thấy như thế nào và học được gì khi sử dụng các phương pháp giảng dạy khác nhau.

- Đưa ra và giải thích 03 lý do tại sao giáo viên phải sử dụng phương pháp giảng dạy chủ động đối với giáo dục về tính dục và kỹ năng sống.



Thời lượng: 45 phút



Học liệu: Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4, vật đựng (túi, mũ, hộp hoặc bát)



Chuẩn bị:

- In “Học liệu cho Giảng viên: Các phương pháp giảng dạy”, cắt rời các phương pháp giảng dạy, gập chúng lại và để vào trong vật đựng.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (7 PHÚT)

1. Nói với các học viên rằng trong phiên này, chúng ta sẽ xem xét các phương pháp giảng dạy khác nhau và tác động đối với học sinh, cũng như chúng ta cần sử dụng phương pháp nào trong giảng dạy về tính dục và kỹ năng sống.
2. Hỏi học viên các câu hỏi sau:
 - Bạn để ý điều gì về các phương pháp chúng ta đang sử dụng trong khóa tập huấn này?
 - Bạn phân loại các phương pháp này như thế nào?
3. Lưu ý là để miêu tả về các phương pháp giảng dạy, chúng ta có thể sử dụng các thuật ngữ như chủ động và thụ động, lấy giáo viên làm trung tâm và lấy người học làm trung tâm, mang tính tương tác và có sự tham gia. Trước hết, cần hiểu được ý nghĩa của những thuật ngữ này. Hỏi:
 - Phương pháp lấy giáo viên làm trung tâm và phương pháp lấy người học làm trung tâm có nghĩa là gì?

Trả lời:

- ✓ Các phương pháp lấy giáo viên làm trung tâm hoàn toàn đặt trọng tâm vào giáo viên. Giáo viên truyền tải thông tin tới học sinh, học sinh được kỳ vọng là sẽ nhận được kiến thức một cách bị động. Giáo viên là chuyên gia và người học là “trang giấy trắng” lắng nghe và tiếp thu thông tin từ giáo viên.
- ✓ Các phương pháp lấy người học làm trung tâm đặt trọng tâm vào cả người học và giáo viên một cách bình đẳng. Giáo viên và người học tương tác và phối hợp với nhau. Giáo viên vẫn có một vị trí quan trọng trong lớp học nhưng đóng vai trò là người điều phối hoặc hướng dẫn trong khi học sinh chủ động và hợp tác với nhau trong việc học.
- Phương pháp giảng dạy có sự tham gia là gì?

Trả lời: Phương pháp giảng dạy có sự tham gia tập trung vào khuyến khích người học chủ động tham gia vào quá trình học. Phương pháp này cũng được coi là phương pháp lấy người học làm trung tâm.

- Phương pháp giảng dạy có sự tương tác thì sao?

Trả lời: Phương pháp giảng dạy có sự tương tác có nghĩa là có sự giao tiếp hai chiều giữa giáo viên và học sinh, hoặc giữa các học sinh với nhau. Phương pháp này tập trung vào khuyến khích học sinh tìm hiểu tài liệu và trao đổi với nhau, qua đó nâng cao chất lượng học tập. Phương pháp này cũng được coi là phương pháp lấy người học làm trung tâm.

- Học chủ động và thụ động có nghĩa là gì?

Trả lời:

- ✓ Học thụ động là việc học hoặc giảng dạy mà người học đón nhận thông tin. Học sinh chú ý lắng nghe, đọc hoặc xem. Học sinh tự tiếp thu, suy ngẫm và xử lý thông tin. Đây là phương pháp lấy giáo viên làm trung tâm.
- ✓ Học chủ động đòi hỏi học sinh phải suy nghĩ, thảo luận, thách thức và phân tích thông tin. Học chủ động khuyến khích sự trao đổi và tìm hiểu tài liệu học tập. Học chủ động được cho là giúp kích hoạt kỹ năng tư duy bậc cao. Đây là phương pháp lấy người học làm trung tâm.

4. Hỏi học viên:

- Bạn thường sử dụng phương pháp nào nhiều nhất khi giảng dạy?
- Tại sao?

PHẦN 2: HỌC SINH LÀM GÌ, NGHĨ GÌ VÀ CẢM THẤY NHƯ THẾ NÀO? (30 PHÚT)

5. Yêu cầu các học viên làm việc theo nhóm. Nội dung làm việc nhóm như sau:

- Mỗi nhóm sẽ được phát một phương pháp giảng dạy
- Nhóm sẽ thảo luận các câu hỏi sau:

Khi giáo viên sử dụng phương pháp này:

- ✓ Học sinh làm gì?
- ✓ Học sinh nghĩ gì?
- ✓ Học sinh cảm thấy như thế nào?
- ✓ Sau đó học sinh sẽ học, nhớ và có thể áp dụng được bao nhiêu?
- Chuẩn bị một bài thuyết trình ngắn cho phần trả lời của nhóm.
- Các nhóm sẽ có 10 phút để thảo luận.

Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động.

Chia học viên thành 05 nhóm, mỗi nhóm bốc một trong các phương pháp giảng dạy từ vật đựng.

Thông báo khi thời gian còn 05 phút và khi còn 01 phút.

6. Sau 10 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Gọi mỗi nhóm lên trình bày phần trả lời của mình. Sau mỗi phần trình bày, hỏi các học viên khác nếu có bất kỳ câu hỏi, nhận xét hay ý kiến bổ sung không.
7. Sau khi tất cả các nhóm đã trình bày xong, hỏi học viên phương pháp nào là có sự tương tác và phương pháp nào không có sự tương tác. Sau đó, hỏi:
- Bạn nhận thấy điều gì từ phần trả lời những câu hỏi về phương pháp lấy người học làm trung tâm (hay phương pháp có sự tương tác)?
 - Bạn nhận thấy điều gì từ phần trả lời những câu hỏi về phương pháp lấy giáo viên làm trung tâm (hay phương pháp không có sự tương tác)?
 - Nếu bạn là học sinh, bạn sẽ muốn học như thế nào? Tại sao?
 - Giáo viên nên sử dụng các phương pháp nào? Tại sao?

PHẦN 3: TẠI SAO GDGTTDTĐ PHẢI LẤY NGƯỜI HỌC LÀM TRUNG TÂM (8 PHÚT)

8. Kết luận và khái quát hóa bằng cách hỏi những câu hỏi sau để khuyến khích học viên thảo luận:

- Tại sao chúng ta cần sử dụng các phương pháp lấy người học làm trung tâm để giáo dục về tính dục và kỹ năng sống?

Câu hỏi phụ:


- ✓ Học sinh có thể phát triển kỹ năng đến mức nào nếu áp dụng phương pháp giảng dạy thụ động? Tại sao?
- ✓ Học sinh có thể tư duy, xem xét, tìm hiểu và nhận diện thái độ, niềm tin và giá trị của mình đến mức nào nếu áp dụng phương pháp giảng dạy thụ động? Tại sao?
- ✓ Học sinh có thể sử dụng các phương pháp nào để học và tiếp nhận kiến thức?
- ✓ Phương pháp nào là tốt nhất để học sinh có thể áp dụng kiến thức?
- Có bao nhiêu người trong số các bạn đã đi dự giờ giáo viên?

Lưu ý rằng khi bạn đến dự giờ, hầu hết giáo viên sử dụng phương pháp giảng bài. Khi giáo viên sử dụng phương pháp có sự tương tác, mặc dù thường chỉ diễn ra trong một khoảng thời gian rất ngắn, nhưng sự khác biệt về thái độ, tinh thần tham gia của học sinh là đáng chú ý.

- Tại sao giáo viên ở Việt Nam vẫn sử dụng phương pháp giảng bài nhiều đến như vậy thay vì sử dụng các phương pháp lấy người học làm trung tâm?
- Chúng ta có thể làm gì để giúp đỡ, khuyến khích hoặc thuyết phục giáo viên sử dụng phương pháp giảng dạy có sự tương tác?

Lưu ý đối với giảng viên: Dành một ít thời gian để thảo luận câu hỏi cuối cùng này.


IV. GIẢNG DẠY GDGTTDTĐ - NÊN TRÁNH ĐIỀU GÌ?

 **Mục đích:** Để giúp học viên nhận diện những điểm không phù hợp trong các tình huống giảng dạy và đưa ra khuyến nghị nhằm cải thiện những phương pháp giảng dạy không hiệu quả.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Xác định những phương pháp giảng dạy không hiệu quả trong các tình huống được phát.
- Đưa ra những gợi ý cụ thể và mang tính xây dựng nhằm cải thiện phương pháp giảng dạy.
- Sử dụng những điều học được trong phiên này để nâng cao kỹ năng giảng dạy và dự giờ.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In “Bài tập: Phương pháp giảng dạy có gì sai?” cho từng học viên



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Nói với các học viên là trong phiên này chúng ta sẽ thảo luận về những phương pháp giảng dạy không hiệu quả trong giáo dục về tính dục và kỹ năng sống và cách cải thiện các phương pháp này.

PHẦN 2: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CÓ GÌ SAI? (55 PHÚT)

- Giải thích rằng trong bài tập này các học viên sẽ làm việc theo nhóm. Phát “Bài tập: Phương pháp giảng dạy có gì sai?” và gọi một học viên đọc to phần hướng dẫn. Nói rằng mỗi nhóm sẽ làm hai tình huống. Hỏi nếu học viên có bất kỳ câu hỏi nào về bài tập.
- Chia học viên thành 06 nhóm nhỏ. Phân cho mỗi nhóm các tình huống như sau:
Nhóm 1 và 2: tình huống 1 và 2
Nhóm 3 và 4: tình huống 3 và 4
Nhóm 5 và 6: tình huống 5 và 6
Các nhóm sẽ có 10 phút để thảo luận. Thông báo khi thời gian còn 5p và 1 phút.
- Yêu cầu các nhóm được phân tình huống giống nhau ngồi lại với nhau và thảo luận để so sánh câu trả lời, xem các nhóm nghĩ như thế nào và có đồng ý với nhau hay không. Mỗi nhóm nên chuẩn bị để trình bày về 01 tình huống. Nói rằng các nhóm có 10 phút để thảo luận.
- Thông báo khi thời gian còn 05 phút và khi còn 01 phút. Sau 10 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Sau đó triển khai hoạt động như sau:
 - Gọi nhóm được phân tình huống 1 đọc tình huống và trình bày phần trả lời của mình.
 - Sau phần trình bày, gọi nhóm còn lại được phân cùng tình huống cho nhận xét và bổ sung ý kiến.
 - Hỏi các nhóm còn lại có nhận xét gì không.
 - Bổ sung ý kiến dựa trên Hướng dẫn trả lời cho giảng viên.Lặp lại với tất cả các tình huống.

Lưu ý đối với giảng viên: Mỗi phần trình bày chỉ nên trong vòng 03 phút.

PHẦN 3: KHÁI QUÁT HÓA VÀ KẾT LUẬN (4 PHÚT)

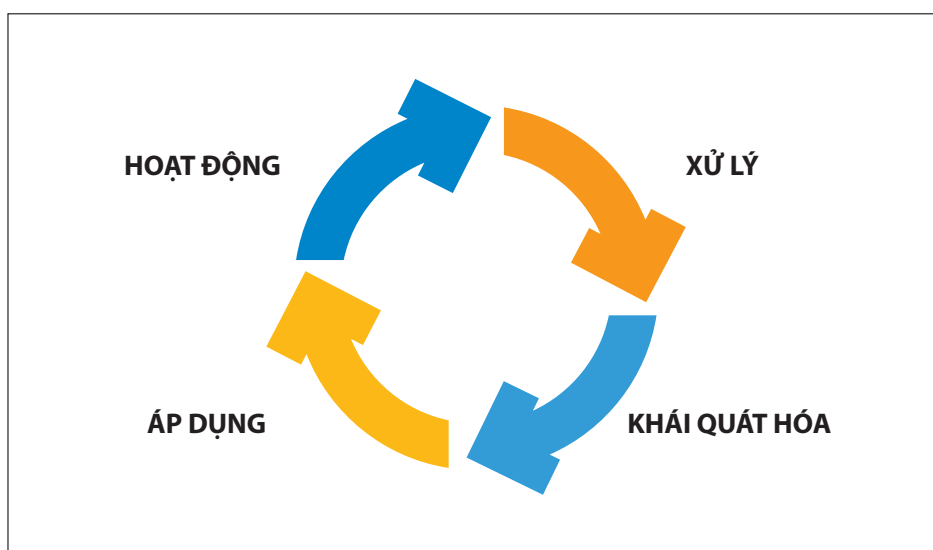
- Giải thích rằng tất cả các tình huống trên là có thật trên thực tế, dựa trên quan sát của bạn khi dự giờ các tiết học giáo dục về tính dục trong lớp học. Đặt câu hỏi:
 - Có bao nhiêu người trong số các bạn đã đi dự giờ ở các trường trung học cơ sở?
 - Khi dự giờ, bạn quan sát thấy giáo viên mắc phải những lỗi phổ biến nào khi giảng dạy?
 - Bạn học được điều gì từ phiên học này?
 - Tôi đã sử dụng các phương pháp nào trong phiên học này?
 - Bạn học được nhiều nhất từ ai, tôi hay là các học viên khác?

Chỉ ra rằng trong lớp học có một kho tàng kiến thức và kinh nghiệm. Giải thích rằng khi tham gia tập huấn, cần cho học viên cơ hội chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình. Nhấn mạnh rằng giảng viên không phải là nguồn kiến thức “duy nhất” và học viên là “trang giấy trắng” chờ tiếp thu kiến thức. Điều này cũng đúng với học sinh – các em trên thực tế biết rất nhiều!

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI II, MỤC I: CHU TRÌNH HỌC TẬP TRẢI NGHIỆM

Chu trình học tập trải nghiệm dựa trên quá trình học tập tự nhiên từ trải nghiệm của cá nhân.

1. **Hoạt động:** Trong lớp học, người học thực hiện một hoạt động. Bạn cũng có thể yêu cầu người học nhớ lại những trải nghiệm hoặc hoạt động từ cuộc sống của họ. Hoạt động này có thể là hoạt động làm việc nhóm, đóng vai, làm bài tập, tưởng tượng có định hướng, chơi trò chơi hoặc các hoạt động khác.
2. **Xử lý:** Bạn hướng dẫn người học suy nghĩ và phân tích hoạt động cụ thể để hiểu và học hỏi từ hoạt động đó. Quá trình xử lý thường được thực hiện bằng cách đặt câu hỏi về hoạt động, chẳng hạn như “Bạn nhận thấy điều gì về...?” “Bạn cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào?” “Quá trình đóng vai của bạn có điều gì tốt hay chưa tốt? Lần tới bạn sẽ thay đổi khác đi như thế nào?”
3. **Khái quát hóa:** Bạn hướng dẫn người học tiếp thu những gì họ đã học được từ quá trình xử lý và rút ra những hiểu biết và kết luận mang tính khái quát hơn. Việc khái quát hóa cũng thường được thực hiện bằng cách đặt câu hỏi, nhưng đây là những câu hỏi có phạm vi rộng hơn, không cụ thể về hoạt động mà người học đã làm. Ví dụ, bạn có thể hỏi “Bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho những người ở trong tình huống tương tự?” “Bạn nghĩ đa số những người sống chung với HIV muốn được điều trị như thế nào?”
4. **Áp dụng:** Bạn tạo cơ hội để người học có thể sử dụng và áp dụng những gì họ đã học được vào các tình huống mới. Bạn có thể thực hiện điều này trong một buổi học hoặc giao bài tập về nhà để họ áp dụng trong đời sống thực. Ví dụ, nếu bạn dạy về kỹ năng giao tiếp, bạn có thể yêu cầu họ sử dụng kỹ năng này khi tham gia hoạt động đóng vai hoặc thực hành áp dụng kỹ năng đó trong cuộc sống và viết về những việc xảy ra.



Chức năng của giáo viên trong mỗi giai đoạn của chu trình học tập trải nghiệm

Hoạt động

- Giao cho người học thực hiện một hoạt động, qua đó tạo cơ sở cho nội dung bạn muốn họ học được hoặc để họ nhớ lại trải nghiệm mà tất cả người học đều có được.

Xử lý

- Giúp người học suy nghĩ và phân tích hoạt động hoặc trải nghiệm của chính họ, từ đó tiếp thu thông tin và kiến thức.
- Đưa ra phản hồi cho người học về quá trình tham gia hoạt động của họ, sửa lỗi của người học để đảm bảo rằng họ đã hiểu được các khái niệm, thái độ hoặc kỹ năng. Những ý kiến phản hồi và việc sửa lỗi có thể đến từ những người học khác hoặc từ người điều phối buổi học.

Khái quát hóa

- Giúp người học suy nghĩ về những gì họ đã học một cách tổng quát hơn - vượt ra ngoài hoạt động mà họ vừa tham gia thực hiện và xác định các nguyên tắc, kết luận chung hoặc các ứng dụng khác từ hoạt động và buổi học. Nói cách khác, sự hiểu biết của họ sẽ chuyển từ việc nhận ra “Tôi thấy nóng bỏng tay khi chạm vào nồi lẩu đỏ” sang “Chạm vào những thứ nóng sẽ gây bỏng. Do đó, không nên chạm vào những thứ nóng”.
- Khuyến khích họ liên hệ việc học với các khái niệm và tình huống khác và đưa ra kết luận khái quát hơn. Ví dụ, chuyển từ “Lúc còn nhỏ, khi bị những đứa trẻ khác trên chọc, tôi thấy rất tệ” sang “Chọc ghẹo người khác sẽ khiến họ cảm thấy tồi tệ. Làm vậy là không đúng và không ai nên làm như vậy”.


Áp dụng

- Tạo cơ hội để người học trải nghiệm, sử dụng và áp dụng những kiến thức, hiểu biết và kỹ năng mới, qua đó trở thành hoạt động tiếp theo trong chu trình học tập.

BÀI TẬP BÀI 11, MỤC I. CHU TRÌNH HỌC TẬP TRẢI NGHIỆM VÍ DỤ GIÁO ÁN-CÁC GIÁ TRỊ CỦA TÔI NÓI CHO TÔI BIẾT PHẢI LÀM GÌ?

Hướng dẫn giảng viên: Photo giáo án này đủ cho số nhóm trong lớp, mỗi nhóm một bản để thảo luận.


Nhiệm vụ: Đọc kĩ giáo án và thảo luận để xác định các bước trong chu trình học tập trải nghiệm.

 **Mục tiêu:** Tạo ra mối liên hệ giữa các giá trị của cá nhân và cách thức chúng ta ứng xử; thảo luận về những nguyên nhân khiến chúng ta hành xử trái ngược với các giá trị của chính chúng ta..

 **Mục đích:** Đến cuối hoạt động, học viên:

- Đưa ra ít nhất ba lý do vì sao con người đôi khi lại không hành động đúng với các giá trị của chính mình
- Giải thích con người nên hành động như thế nào để phù hợp với các giá trị của bản thân.

 **Thời lượng:** 50 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu Tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:** Không



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (2 PHÚT)

1. Nói cho học viên biết rằng trong hoạt động này, các học viên sẽ thảo luận về mối quan hệ giữa các giá trị và hành vi. Đặt ra các câu hỏi:
 - Nếu một người cho rằng gia đình là một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc sống, họ sẽ hành xử như thế nào? Họ sẽ làm những gì? (Trả lời: Chăm sóc các thành viên trong gia đình, dành thời gian cho gia đình, giúp đỡ gia đình khi có vấn đề xảy ra.)
 - Nếu một người quý trọng sức khỏe, họ sẽ làm gì? (Trả lời: Có chế độ ăn dinh dưỡng và lành mạnh, không uống rượu bia, không hút thuốc, tập thể dục thường xuyên.)

PHẦN 2: CÂU CHUYỆN CỦA NGÀI (45 PHÚT)

2. Chia học viên thành các nhóm bốn người. Phát cho học viên phiếu “Bài tập: Câu chuyện của Ngài”.

Yêu cầu học viên làm việc theo nhóm, trong đó một thành viên sẽ đọc to nội dung câu chuyện của Ngài và sau đó cả nhóm sẽ thảo luận về các câu hỏi được đưa ra.
3. Sau khoảng 15 phút hoặc khi các nhóm đã hoàn thành, yêu cầu tập trung trở lại và cho mỗi nhóm trả lời một câu hỏi khác nhau. Thảo luận về câu trả lời của các nhóm bằng cách hỏi các nhóm khác nếu có gì bổ sung và/hoặc nếu đồng ý với câu trả lời. Tạo ra một cuộc thảo luận về việc tại sao Ngài lại không hành xử phù hợp với các giá trị của em. (Câu hỏi gợi ý: Em đã suy nghĩ gì khi quyết định làm như vậy?)

4. Sau đó hỏi:

- Bạn thấy thế nào khi bạn làm một việc trái với các giá trị của mình? Câu hỏi gợi ý: Bạn nghĩ Ngài sau đó sẽ cảm thấy như thế nào?
- Tại sao con người đôi khi lại hành xử không phù hợp với các giá trị của cá nhân?

Gợi ý trả lời: động viên hoặc áp lực từ bạn bè; lo sợ mất bạn; lo sợ mất mối quan hệ; muốn làm người khác vui; cảm thấy không chắc chắn về giá trị hay lựa chọn của cá nhân - cảm thấy xung đột; cảm thấy không an toàn; tò mò - muốn ‘thử’ một điều gì mới hoặc thử trải nghiệm giá trị của người khác.

- Điều gì giúp con người hành xử theo cách thức phù hợp với các giá trị của cá nhân?

Gợi ý trả lời: Cảm thấy tốt; có niềm tin rõ ràng và mạnh mẽ; muốn làm hài lòng cha mẹ và người lớn khác.

5. Phát phiếu “Bài tập: Các giá trị của tôi nói cho tôi biết phải làm gì.” Gợi một học viên đọc phần hướng dẫn, sau đó cho các học viên 10 phút để hoàn thành bài tập. Gợi một số học viên chia sẻ câu trả lời cho cả lớp.

6. Tạo ra một cuộc thảo luận ngắn bằng cách đặt các câu hỏi sau:

- Có những lý do nào khiến bạn cảm thấy bạn KHÔNG cần phải luôn tuân theo các giá trị của bản thân?
- Bạn có nghĩ rằng việc nhận thức rõ hơn về các giá trị của bản thân sẽ giúp bạn hành xử phù hợp hơn với các giá trị đó không?

PHẦN 3: KẾT LUẬN (3 PHÚT)

7. Yêu cầu học viên tổng hợp lại những gì đã học được trong hoạt động này (hoặc tóm tắt lại các phiên học về giá trị từ đầu khóa tập huấn đến nay, nếu chưa làm). Bổ sung các điểm chính sau đây nếu chưa được đề cập tới.

- Giá trị của cá nhân giúp định hướng hành vi của chúng ta, nhưng con người đôi khi lại hành xử khác với những gì họ nói hoặc họ nghĩ rằng họ quý trọng.
- Khi chúng ta hành xử không phù hợp với các giá trị của bản thân, chúng ta có thể cảm thấy bị xung đột hoặc tội lỗi.
- Nếu bạn đang hành xử theo cách thức không phù hợp với giá trị của bản thân, bạn cần suy nghĩ lại các giá trị của cá nhân bạn thực sự là gì.

BÀI TẬP BÀI 11, MỤC I: CÂU CHUYỆN CỦA NGẢI (HỌC LIỆU CỦA VÍ DỤ GIÁO ÁN)

(Hướng dẫn giảng viên: Photo câu chuyện cho mỗi nhóm một bản để thảo luận)

Ngải năm nay 17 tuổi. Mặc dù không ai nói với em về tình dục, em tin rằng phải đợi đến khi em có một mối quan hệ nghiêm túc thì mới quan hệ tình dục. Em cũng tin rằng khi quan hệ tình dục phải sử dụng các biện pháp an toàn để không mang thai ngoài ý muốn hay mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV.

Hai tuần trước, em gặp Huy. Em và Huy bắt đầu nói chuyện với nhau và cảm thấy rất thích nhau. Kể từ đó, hai em suốt ngày đi chơi với nhau và trở nên rất gần gũi. Ngải cảm thấy em đang dần yêu Huy, nhưng em mới chỉ biết cậu ta được hai tuần. Tối qua, Huy đến nhà em khi bố mẹ em và các thành viên khác trong gia đình đều đi vắng. Huy bắt đầu động chạm cơ thể em và nói yêu em và muốn quan hệ tình dục với em. Em không biết phải làm gì. Sau đó em bắt đầu nghĩ về việc em cũng yêu cậu ta và một số bạn của em cũng đã từng quan hệ tình dục. Cuối cùng, em đồng ý quan hệ tình dục với Huy, nhưng chỉ với điều kiện Huy sử dụng bao cao su.

1. Các giá trị của Ngải về tình dục và các biện pháp an toàn là gì?

2. Ngải tuân theo giá trị nào?

3. Ngải không tuân theo giá trị nào? Tại sao em lại không tuân theo giá trị đó?

4. Nếu Ngải tuân theo các giá trị em đề ra, em lẽ ra sẽ làm gì trong tình huống trên?

BÀI TẬP BÀI 11, MỤC I: CÁC GIÁ TRỊ CỦA TÔI NÓI CHO TÔI BIẾT PHẢI LÀM GÌ

(Hướng dẫn giảng viên: Photo đủ cho số học viên trong lớp làm việc cá nhân)

Xem danh sách bạn liệt kê những điều quan trọng nhất đối với bạn trong cuộc sống tại phiếu Bài tập: Điều quan trọng đối với tôi trong cuộc sống. Lựa chọn một nội dung và viết ba việc mà một cá nhân quý trọng giá trị đó nên làm. Ví dụ, nếu bạn lựa chọn “sức khỏe”, viết ra ba việc mà một người quý trọng sức khỏe nên làm.

1.

2.

3.

Suy nghĩ về cách bạn hành xử trên thực tế. Điều đó có phù hợp với giá trị của bạn không? Nếu không thì vì sao? Nếu có thì điều gì giúp bạn hành xử phù hợp với giá trị đó?

BÀI TẬP BÀI II, MỤC II: ĐIỀU NÀY THUỘC LĨNH VỰC NÀO?

Hướng dẫn giảng viên: Photo trang này đủ cho số lượng học viên trong lớp làm theo cặp đôi. In tách riêng 1 bản Phần Đáp án cho giảng viên phía sau.

Nhiệm vụ:

Làm việc theo cặp, thảo luận những nội dung ở bên phải bảng thuộc về lĩnh vực học tập nào. Sau đó viết ở cột tương ứng trong bảng.

Lĩnh vực nhận thức	Lĩnh vực cảm xúc	Lĩnh vực hành vi	
Lĩnh vực tri thức; mang tính khách quan	Lĩnh vực tâm lý; mang tính chủ quan	Lĩnh vực kỹ năng; hành vi và hành động	Khả năng Hành động Thái độ Niềm tin Định kiến Năng lực Dữ liệu Khát vọng Cảm xúc Kinh nghiệm Sự thật Cảm nhận Thông tin Đạo đức Quan điểm Kỹ năng con người Kỹ năng xây dựng quan hệ Kết quả thí nghiệm Kết quả nghiên cứu Tự tôn Số liệu Kỹ năng sử dụng công nghệ Giá trị

HƯỚNG DẪN ĐÁP ÁN BÀI TẬP “ĐIỀU NÀY THUỘC LĨNH VỰC NÀO?”

Lĩnh vực nhận thức	Lĩnh vực cảm xúc	Lĩnh vực hành vi
Lĩnh vực tri thức; mang tính khách quan	Lĩnh vực tâm lý; mang tính chủ quan	Lĩnh vực kỹ năng; hành vi và hành động
Sự thật	Cảm nhận	Hành vi
Số liệu	Cảm xúc	Hành động
Dữ liệu	Niềm tin	Kỹ năng con người
Thông tin	Thái độ	Kỹ năng xây dựng quan hệ
Kết quả thí nghiệm	Khát vọng	Khả năng
Kết quả nghiên cứu	Giá trị	Năng lực
	Đạo đức	Kỹ năng sử dụng công nghệ
	Quan điểm	Kinh nghiệm
	Định kiến	
	Tự tôn	
	Động lực	

PHIẾU BÀI TẬP BÀI II, MỤC II: ANH TA VÀ CÔ TA

Hướng dẫn giảng viên: Photo trang này đủ cho số học viên trong lớp làm cá nhân hoặc theo cặp đôi. In riêng 1 bản trang Đáp án bài tập phía sau cho giảng viên.

Nhiệm vụ:

Đọc các câu sau đây mô tả “Anh ta” và “Cô ta”. Tưởng tượng họ là một cặp đôi và họ đang cân nhắc nên sử dụng biện pháp bảo vệ nào để ngăn ngừa mang thai và các bệnh/ nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục. Sau đó thảo luận theo những câu hỏi dưới đây trong nhóm của bạn và viết câu trả lời.

Anh ta	Lĩnh vực	Cô ta	Lĩnh vực
1. Anh ta có thể sử dụng bao cao su đúng cách.		8. Cô ta biết sử dụng thuốc tránh thai đúng cách.	
2. Anh ta lo sợ cô gái sẽ mang thai.		9. Cô ta rất không muốn mình mang thai.	
3. Anh ta không lo ngại việc có thể mắc phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV từ cô gái.		10. Cô ta không lo lắng gì về khả năng mắc phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV.	
4. Anh ta rất không thích sử dụng bao cao su.		11. Cô ta không ngại việc dùng thuốc tránh thai để ngừa mang thai.	
5. Anh ta biết bao cao su rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV nếu được sử dụng đúng cách.		12. Cô ta biết dùng thuốc tránh thai đúng cách là một biện pháp bảo vệ rất tốt để ngừa mang thai.	
6. Anh ta tin rằng cô gái chung thủy với anh.		13. Cô ta tin rằng cặp đôi nên chung thủy với nhau.	
7. Anh ta muốn quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su.		14. Cô ta muốn quan hệ tình dục để thể hiện tình yêu của mình.	

1. Theo bạn, cặp đôi này sẽ quyết định sử dụng biện pháp bảo vệ nào để ngừa mang thai? Tại sao?
2. Bạn nghĩ những câu nào có nội dung tác động lớn nhất đến hành vi của họ? Lựa chọn ra 3 câu và viết số thứ tự tương ứng.
3. Mỗi câu trên thuộc về lĩnh vực học tập nào? Viết tên lĩnh vực học tập vào ô trống. A cho lĩnh vực cảm xúc (affective), B cho lĩnh vực hành vi (behavioural), và C cho lĩnh vực nhận thức (cognitive).

BÀI 11, MỤC II - ĐÁP ÁN BÀI TẬP: ANH TA VÀ CÔ TA

Hướng dẫn: Đọc các câu sau đây mô tả “Anh ta” và “Cô ta”. Tưởng tượng họ là một cặp đôi và họ đang cân nhắc nên sử dụng biện pháp bảo vệ nào để ngăn ngừa mang thai và các bệnh/ nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục. Sau đó thảo luận theo những câu hỏi dưới đây trong nhóm của bạn và viết câu trả lời.

Kí hiệu A = Cảm xúc; B = Hành vi; C = Nhận thức

Anh ta	Lĩnh vực	Cô ta	Lĩnh vực
1. Anh ta có thể sử dụng bao cao su đúng cách.	B	8. Cô ta biết sử dụng thuốc tránh thai đúng cách.	B
2. Anh ta lo sợ cô gái sẽ mang thai.	A	9. Cô ta rất không muốn mình mang thai.	A
3. Anh ta không lo ngại việc có thể mắc phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV từ cô gái.	A	10. Cô ta không lo lắng gì về khả năng mắc phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV.	A
4. Anh ta rất không thích sử dụng bao cao su.	A	11. Cô ta không ngại việc dùng thuốc tránh thai để ngừa mang thai.	A
5. Anh ta biết bao cao su rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV nếu được sử dụng đúng cách.	C	12. Cô ta biết dùng thuốc tránh thai đúng cách là một biện pháp bảo vệ rất tốt để ngừa mang thai.	C
6. Anh ta tin rằng cô gái chung thủy với anh.	A	13. Cô ta tin rằng cặp đôi nên chung thủy với nhau.	A
7. Anh ta muốn quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su.	A	14. Cô ta muốn quan hệ tình dục để thể hiện tình yêu của mình.	A

1. Theo bạn, cặp đôi này sẽ quyết định sử dụng biện pháp bảo vệ nào để ngừa mang thai? Tại sao?

Khả năng cao học viên sẽ nói rằng họ sẽ chọn thuốc tránh thai vì họ sợ mang thai, mà không phải bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV; anh ấy không thích dùng bao cao su và cô ấy không ngại uống thuốc tránh thai, anh ấy tin tưởng cô ấy chung thủy (vậy nên không có nguy cơ bị bệnh lây truyền qua đường tình dục) và anh ấy muốn quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su, cô ấy cũng muốn quan hệ tình dục. Vậy nên, họ khó có khả năng trì hoãn quan hệ tình dục hay sử dụng bao cao su.

2. Bạn nghĩ những câu nào có nội dung tác động lớn nhất đến hành vi của họ? Lựa chọn ra 3 câu và viết số thứ tự tương ứng.

Học viên sẽ quyết định họ nghĩ gì (không có câu trả lời chính xác cụ thể)

3. Mỗi câu trên thuộc về lĩnh vực học tập nào? Viết tên lĩnh vực học tập vào ô trống. A cho lĩnh vực cảm xúc (affective), B cho lĩnh vực hành vi (behavioural), và C cho lĩnh vực nhận thức (cognitive). Xem bảng bên trên.

BÀI TẬP BÀI 11, MỤC III: CÁC PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Hướng dẫn: In trang dưới đây và cắt rời các phương pháp giảng dạy. Gập chúng lại và để vào trong hộp.

Thuyết trình

Làm việc theo nhóm để giải quyết vấn đề

Đóng vai

Đặt câu hỏi

Đọc

BÀI TẬP BÀI 11, MỤC IV: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CÓ GÌ SAI?

Hướng dẫn giảng viên: Photo các trang của bài tập này cho các nhóm thảo luận – mỗi nhóm nhận 1 tình huống. In riêng một bản Đáp án của bài tập này cho giảng viên.

Nhiệm vụ: Đọc các tình huống phân cho nhóm của bạn. Thảo luận với nhau về 1) phương pháp giảng dạy của giáo viên có gì sai và 2) giáo viên nên làm gì để trở thành một giáo viên lấy người học làm trung tâm và có sự tương tác với người học..

1. Cô Nam đang giảng bài về chủ đề ra quyết định và các lựa chọn khi mang thai đối với phụ nữ mang thai vị thành niên. Các học sinh thảo luận về các lựa chọn đối với phụ nữ mang thai vị thành niên và quyết định phá thai là phương án tốt nhất. Cô Nam nói rằng, “Phá thai là việc làm sai trái!! Việc giết thai nhi, một sinh linh bé bỏng, là một tội ác. Các em đừng bao giờ lựa chọn phá thai!”

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

Giáo viên nên làm gì:

HƯỚNG DẪN ĐÁP ÁN, BÀI TẬP MỤC IV: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CÓ GÌ SAI?

Hướng dẫn: Đọc các tình huống phân cho nhóm của bạn. Thảo luận với nhau về 1) phương pháp giảng dạy của giáo viên có gì sai và 2) giáo viên nên làm gì để trở thành một giáo viên lấy người học làm trung tâm và có sự tương tác với người học.

1. Cô Nam đang giảng bài về chủ đề ra quyết định và các lựa chọn khi mang thai đối với phụ nữ mang thai vị thành niên. Các học sinh thảo luận dựa trên mô hình đưa ra quyết định về các lựa chọn đối với phụ nữ mang thai vị thành niên và quyết định phá thai là phương án tốt nhất. Cô Nam nói rằng, "Phá thai là việc làm sai trái!! Việc giết thai nhi, một sinh linh bé bỏng, là một tội ác. Các em đừng bao giờ lựa chọn phá thai!"

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

- Đây là một ví dụ cho việc giá trị không nên được dạy như thế nào. Giáo viên thể hiện niềm tin của bản thân về phá thai như thể là một giá trị phổ quát, nhưng trên thực tế là không phải. Tiết học thậm chí còn không phải là về giá trị, nhưng giáo viên vẫn áp đặt quan niệm của mình cho người khác.
- Giáo viên yêu cầu học sinh đưa ra quyết định theo một quy trình nhất định và sau đó lại nói rằng quyết định của các em là sai, trong khi không hề có quyết định đúng hay sai về vấn đề này. Điều này gây mâu thuẫn và coi nhẹ kết quả làm việc của các em để đưa ra quyết định.

Giáo viên nên làm gì:

- Giáo viên không nên đưa ra giá trị và quan điểm cá nhân về phá thai vì đó không phải là giá trị phổ quát được tất cả mọi người đồng ý.
 - Giáo viên nên đặt ra các câu hỏi cho học sinh để đảm bảo các em suy nghĩ về giá trị khi đưa ra quyết định. Ví dụ, "Các em có nghĩ về giá trị con người khi đưa ra quyết định này không? Các em có suy nghĩ gì về vấn đề này?"
 - Giáo viên nên tìm hiểu cách thức học sinh đưa ra quyết định này và khen học sinh nếu các em áp dụng quy trình hoặc các bước ra quyết định mà giáo viên đã dạy.
2. Thầy Huy đang giảng bài về kỹ năng giao tiếp. Thầy yêu cầu học sinh mở sách giáo khoa đến Chương 4 về kỹ năng giao tiếp. Thầy yêu cầu các em đọc to nội dung trang sách. Toàn thể học sinh cùng nhau đọc to nội dung sách giáo khoa. Cứ 5 phút một lần, thầy lại hỏi học sinh một câu hỏi về chính xác nội dung các em vừa đọc. Học sinh trả lời thầy bằng cách lặp lại nội dung các em vừa đọc trong sách. Sau đó, các em lại tiếp tục đọc to nội dung tiếp theo.

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

- Đây là một ví dụ về việc dạy kỹ năng không đúng, do sử dụng phương pháp giảng dạy lấy giáo viên làm trung tâm và đặt câu hỏi kém.
- Giáo viên sử dụng việc đọc sách làm phương pháp giảng dạy, khiến đây là cách tiếp cận lấy giáo viên làm trung tâm và không khuyến khích học sinh suy nghĩ. Trên thực tế, học sinh có thể tự đọc sách mà không cần đến giáo viên.

- Giáo viên đang tìm cách dạy kỹ năng thông qua đọc sách. Bạn không thể học được kỹ năng thông qua đọc sách (trừ khi đó là kỹ năng đọc!)
- Giáo viên đặt câu hỏi về nội dung các em vừa mới đọc khiến cho tiết học không có gì hấp dẫn.

Giáo viên nên làm gì:

- Giáo viên nên dạy kỹ năng giao tiếp thông qua biểu diễn các kỹ thuật hoặc quy trình và cho học sinh thực hành kỹ năng giao tiếp vừa được học thông qua đóng vai, xử lý tình huống với nhận xét của giáo viên.
 - Giáo viên có thể giao việc đọc sách giáo khoa làm bài tập về nhà cho học sinh.
 - Nếu giáo viên đặt câu hỏi, giáo viên cần đảm bảo những câu hỏi này yêu cầu học sinh phải suy nghĩ, tìm hiểu tài liệu và suy ngẫm về chính hoạt động giao tiếp của mình.
3. Thầy Hải đang giảng bài về tuổi dậy thì. Đầu tiên, thầy hỏi học viên “Dậy thì là gì?”, sau 15 giây, không có ai giơ tay trả lời, thầy tự trả lời câu hỏi. Thầy thuyết trình về những thay đổi của các em gái khi dậy thì. Sau đó thầy nói “Các em thảo luận trong nhóm của mình và tìm ra một sự thay đổi của trẻ em gái khi dậy thì.” Thầy lặp lại hướng dẫn ba lần. Sau đó khoảng một phút, thầy nói, “Được rồi, nhóm các em có câu trả lời như thế nào?” Thầy gọi 2 trong số 7 nhóm trả lời và sau đó quay trở lại bài thuyết trình về dậy thì ở con trai.

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

- Đây là một ví dụ về tổ chức hoạt động làm việc nhóm không hiệu quả, không đợi đủ lâu để người học trả lời câu hỏi và đặt câu hỏi kém.
- Dường như việc tổ chức hoạt động làm việc nhóm chỉ là để mang tính hình thức. Bài tập giao cho nhóm là quá đơn giản và quá ngắn. Chỉ có một câu hỏi cơ bản là lặp lại những gì giáo viên vừa nói. Do đó, câu hỏi không có gì khiến học sinh phải suy nghĩ. Hoạt động làm việc nhóm nên là về một nội dung khiến học sinh thích thú và thật sự buộc các em phải suy nghĩ, còn ở tình huống này thì không làm được việc đó.
- Giáo viên chỉ nghe câu trả lời từ 2 trong số 7 nhóm, do đó không triển khai đúng hoạt động cũng như không đưa ra nhận xét đối với tất cả các nhóm (mặc dù trong tình huống này là một hoạt động quá đơn giản nên điều này có thể không quan trọng).
- Việc đặt các câu hỏi đơn giản không buộc học sinh phải suy nghĩ là không hiệu quả và không có ý nghĩa.
- Giáo viên bắt đầu tiết học bằng một bài thuyết trình không có sự tham gia của học sinh.

Giáo viên nên làm gì:

- Giáo viên nên tìm một cách khác thay vì giảng bài (thuyết trình) nhưng vẫn giúp học sinh nhận được thông tin cần thiết.
- Giáo viên nên nghĩ ra một bài tập có ý nghĩa cho hoạt động nhóm để khuyến khích học sinh suy nghĩ và hợp tác với nhau. Nếu không thì việc tổ chức làm việc nhóm không đem lại hiệu quả gì.
- Hoạt động làm việc nhóm nên kéo dài ít nhất 5 – 10 phút (thậm chí 5 phút cũng đã là quá ngắn).
- Khi giáo viên đặt câu hỏi, giáo viên nên cho học sinh nhiều thời gian để suy nghĩ về câu trả lời. Giáo viên nên nhắc lại câu hỏi thay vì tự trả lời câu hỏi sau vài giây.

- Nếu đã tổ chức cho học sinh làm việc nhóm, giáo viên nên gọi tất cả các nhóm.
 - Câu hỏi của giáo viên nên vượt ra bên ngoài phạm vi những gì học sinh chỉ cần lặp lại nội dung vừa nghe.
4. Thầy Dũng đang giảng bài về vai trò giới. Thầy vẽ hai cột trên bảng với đầu đề là “Trẻ em gái” và “Trẻ em trai”. Thầy yêu cầu học sinh suy nghĩ và nêu những việc trẻ em gái nên làm. Học sinh trả lời, “giúp đỡ mẹ”, “giặt quần áo”, “rửa bát đĩa”, “chăm sóc em”, v.v. Thầy viết những hoạt động này ở cột “Trẻ em gái”. Sau đó thầy yêu cầu học sinh suy nghĩ và nêu những việc trẻ em trai nên làm. Học sinh trả lời, “học tập chăm chỉ”, “đổ rác”, “giúp đỡ bố”, “chơi đá bóng” và “trở thành trụ cột trong gia đình”. Thầy viết những hoạt động này ở cột “Trẻ em trai”. Cuối cùng, thầy khen “Các em giỏi lắm!! Đây là những việc mà các em gái và em trai nên làm!” và cảm ơn các em đã đóng góp vào tiết học.

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

- Đây là một ví dụ về củng cố định kiến giới khi giảng dạy.
- GDGTTĐT hướng tới thách thức các vai trò và chuẩn mực giới bất bình đẳng, nhưng tiết học này lại củng cố sự bất bình đẳng đó.
- Giáo viên không nên nói gì về bài làm của học sinh trừ việc khen các em làm bài rất tốt.

Giáo viên nên làm gì:

- Giáo viên nên có một hoạt động để học sinh suy nghĩ và thách thức những vai trò giới này.
 - Giáo viên có thể đặt những câu hỏi như “Các bạn trai có thể rửa bát đĩa và giặt quần áo không?” “Các bạn gái có thể học tập chăm chỉ và đổ rác hay chơi đá bóng không?” “Tại sao lại không?” “Trong danh sách này, ai là người phải làm nhiều việc hơn và ai học nhiều hơn? Điều này có công bằng không? Chúng ta có thể thay đổi danh sách này như thế nào để công bằng hơn?”
5. Cô Lan đang giảng bài về phong cách giao tiếp quyết đoán. Cô giải thích cho học sinh một cách tổng quát về thế nào là giao tiếp quyết đoán, hung hăng và thụ động. Sau đó cô yêu cầu học sinh chia thành nhóm để đóng vai. Cô phân cho mỗi nhóm một trong ba phong cách giao tiếp, quyết đoán, hung hăng và thụ động, và cho các em 5 phút để chuẩn bị. Nhóm đầu tiên được giao thực hiện phong cách “quyết đoán”. Khi đóng vai, một bạn học sinh cáo buộc một bạn khác là lấy cắp bút của mình và bạn kia xin lỗi. Cô Lan đề nghị cả lớp vỗ tay và cho nhóm đầu tiên về chỗ. Sau đó cô gọi nhóm tiếp theo lên đóng vai.

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

- Đây là một ví dụ về việc dạy kỹ năng không hiệu quả và bỏ qua quy trình dạy kỹ năng.
- Giáo viên không mô tả rõ ràng về các bước hoặc kỹ thuật để thực hiện kỹ năng giao tiếp quyết đoán.
- Giáo viên yêu cầu học sinh thực hành các phong cách giao tiếp (hung hăng và thụ động) mà chúng ta không muốn các em sử dụng thay vì yêu cầu tất cả các nhóm thực hành giao tiếp quyết đoán.
- Nhóm đầu tiên đóng vai giao tiếp quyết đoán nhưng lại thể hiện cách giao tiếp hung hăng và bị động nhưng lại không được giáo viên chỉnh sửa. Điều rõ ràng là bản thân giáo viên cũng không hiểu phong cách giao tiếp quyết đoán là gì.
- Không có quá trình thảo luận về phần đóng vai.

- Học sinh không học được bất kỳ điều gì!

Giáo viên nên làm gì:

- Chia nhỏ giao tiếp quyết đoán thành các bước hoặc kỹ thuật và dạy các bước này một cách rõ ràng. Đảm bảo học sinh biết giao tiếp quyết đoán là gì!
 - Không yêu cầu học sinh thực hành kỹ năng mà giáo viên không muốn các em sử dụng, như giao tiếp hung hăng và thụ động. Giáo viên có thể biểu diễn để học sinh nắm được sự khác biệt, nhưng không nên cho học sinh thực hành.
 - Thảo luận về tất cả các phần đóng vai, nhận xét những gì học sinh làm đúng và những gì học sinh cần cải thiện hoặc chỉnh sửa.
 - Đảm bảo học sinh hiểu về những nội dung được dạy bằng cách kiểm tra nhận thức của các em.
6. Cô Hoa đang giảng bài về tuổi vị thành niên. Cô giảng tuổi vị thành niên có nghĩa là trong độ tuổi từ 10 đến 19 tuổi. Sau đó cô hỏi cả lớp, "Tuổi vị thành niên là khi nào?" Cả lớp đồng thanh trả lời "Từ 10 đến 19 tuổi ạ!" Cô tiếp tục giảng bài, "Trong lứa tuổi vị thành niên, có nhiều sự thay đổi về thể chất, cảm xúc và xã hội." Sau đó cô lại hỏi "Có những loại thay đổi nào trong độ tuổi vị thành niên?" Cả lớp tiếp tục đồng thanh, "Thể chất, cảm xúc và xã hội ạ!" Cô tiếp tục, "Các em trai sẽ phát triển cao hơn và cơ bắp hơn." Sau đó, cô lại hỏi, "Thế đối với các em trai điều gì xảy ra?" Cả lớp đồng thanh "Cao hơn và cơ bắp hơn ạ!!!" Cô hỏi các em học sinh nam, "Các bạn nam sẽ cao hơn và cơ bắp hơn đúng không?" Các em học sinh nam trong lớp trả lời đồng thanh "Đúng ạ!"

Phương pháp giảng dạy có gì sai:

- Đây là một ví dụ về sử dụng phương pháp lấy giáo viên làm trung tâm và đặt câu hỏi kém.
- Giáo viên không biết cách đặt câu hỏi (thực tế là đặt câu hỏi ngốc nghếch) yêu cầu học sinh lặp lại chính xác những gì giáo viên vừa nói một vài giây trước.
- Mặc dù giáo viên sử dụng biện pháp tương tác, đặt câu hỏi và trả lời, nhưng các câu hỏi chỉ mang tính học vẹt và học sinh không cần suy nghĩ để trả lời, do đó không khác gì việc giáo viên giảng bài.
- Tiết học quá tẻ nhạt và không hấp dẫn, không khuyến khích học sinh động não. Kỹ thuật đặt câu hỏi gần như là xúc phạm khả năng nhận thức của học sinh.

Giáo viên nên làm gì:

- Giáo viên nên tổ chức một hoạt động thú vị cho học sinh làm để hứng thú tham gia học các nội dung trong tiết học.
- Giáo viên không nên nói một câu rồi ngay sau đó hỏi học sinh giáo viên vừa nói gì.
- Giáo viên nên đặt các câu hỏi thú vị khiến học sinh phải suy nghĩ và vượt ra ngoài phạm vi những gì giáo viên vừa nói hoặc yêu cầu học sinh tổng hợp lại những nội dung đã học.

BÀI 12.

XU HƯỚNG TÍNH DỤC, HÀNH VI TÌNH DỤC




I. KHỞI ĐỘNG: NÓI CHUYỆN VỀ TÌNH DỤC

 **Mục đích:** Để giúp học viên nói chuyện một cách tự do và thoải mái hơn về tình dục và tính dục.

 **Mục tiêu:** Đến cuối hoạt động, học viên:

- Nói chuyện về tình dục và tính dục một cách dễ dàng hơn.
- Nghĩ về cách ngôn ngữ tác động như thế nào đến học sinh và giáo viên

 **Thời lượng:** 15 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack/ băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:** Không

Lưu ý đối với giảng viên: Có thể chỉ đủ thời gian để thực hiện một trong hai cuộc thi. Khi đó bạn cần quyết định chọn thực hiện cuộc thi nào. Nếu sau đó bạn giảng dạy về hành vi tình dục, cuộc thi thứ nhất sẽ phù hợp hơn để dẫn dắt vào chủ đề dạy.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giải thích rằng với vai trò là giáo viên và giảng viên giáo dục về tính dục, chúng ta cần có khả năng trao đổi về tình dục và tính dục một cách cởi mở và thoải mái. Lưu ý rằng mặc dù chúng ta không quen nói chuyện về tình dục và tính dục, cách duy nhất để phát triển khả năng này là nói về tình dục và tính dục càng nhiều càng tốt.
2. Nói với các học viên rằng để bắt đầu, chúng ta sẽ có một cuộc thi nhỏ. Chia học viên thành 04 nhóm. Phát cho mỗi nhóm 02 tờ giấy flipchart.
3. Giải thích cách triển khai cuộc thi như sau:
 - Viết “Hành vi tình dục” lên trên đầu tờ giấy flipchart.
 - Khi tôi nói “bắt đầu”, các nhóm cần suy nghĩ và viết càng nhiều hành vi tình dục càng tốt lên tờ giấy flipchart, có đánh số thứ tự.
 - Mỗi hành vi phải khác biệt với hành vi khác, không tính từ đồng nghĩa. Vì vậy, ví dụ, bạn chỉ có thể “quan hệ tình dục bằng đường miệng” hay “blow job” (hành vi sử dụng miệng để kích thích dương vật) mà không được tính cả 2.

- Các nhóm sẽ có 02 phút để thực hiện.
 - Sau 02 phút, chúng ta sẽ xem nhóm nào đưa ra được nhiều hành vi tình dục khác nhau nhất.
4. Nói bắt đầu! Sau 02 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Bắt đầu từ một nhóm bất kỳ, gọi một thành viên trong nhóm xung phong đọc danh sách của nhóm mình và hỏi các học viên khác xem đây có phải là các hành vi tình dục khác nhau không.

Nếu có hành vi tình dục các học viên khác không biết hoặc chưa từng nghe đến, yêu cầu nhóm giải thích đó là hành vi gì. Yêu cầu nhóm gạch đi những từ không chỉ hành vi tình dục hoặc từ đồng nghĩa và đếm tổng cộng được bao nhiêu hành vi tình dục.

Lặp lại quy trình trên đối với từng nhóm. Cuối cùng, công bố nhóm thắng cuộc.

5. Nếu còn thời gian, giảng viên có thể làm thêm 1 cuộc thi nữa. Giải thích như sau:
- Viết “Quan hệ tình dục” lên trên đầu tờ giấy flipchart.
 - Khi tôi nói “bắt đầu”, các nhóm cần suy nghĩ và đưa ra càng nhiều từ khác nhau để chỉ quan hệ tình dục càng tốt.
 - Đó có thể là từ lóng, tên khoa học, từ trẻ con dùng, từ y khoa hoặc từ địa phương.
 - Viết có đánh số thứ tự lên tờ giấy flipchart.
 - Các nhóm sẽ có 02 phút để thực hiện.
 - Sau 02 phút, chúng ta sẽ xem nhóm nào đưa ra được nhiều từ chỉ quan hệ tình dục nhất.
6. Nói bắt đầu! Sau 02 phút, yêu cầu các nhóm dừng lại. Bắt đầu từ một nhóm bất kỳ, gọi một thành viên trong nhóm xung phong đọc danh sách của nhóm và hỏi các học viên khác xem đây có phải là các từ dùng để chỉ quan hệ tình dục không (có thể là quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn hoặc bằng miệng).


Yêu cầu nhóm gạch đi những từ không dùng để chỉ quan hệ tình dục và đếm tổng cộng được bao nhiêu từ.

Lặp lại quy trình trên đối với từng nhóm. Cuối cùng, công bố nhóm thắng cuộc.

7. Để kết luận, hỏi những câu hỏi sau nếu thời gian cho phép:
- Bạn cảm thấy thế nào khi thực hiện hoạt động này?
 - Có những từ ngữ nào khiến bạn cảm thấy không thoải mái? Đó là những từ gì?
 - Ngôn ngữ có thể giúp/cản trở việc giảng dạy về tính dục như thế nào?
 - Bạn nghĩ những từ ngữ nào sẽ là thoải mái nhất đối với lứa tuổi thanh thiếu niên?
 - Bạn nghĩ giáo viên nên dùng những từ ngữ nào?

II. GIỚI THIỆU VỀ XU HƯỚNG TÍNH DỤC

Thông tin cho giảng viên

 **Mục đích:** Mục đích của hoạt động này là giúp học viên hiểu được xu hướng tính dục từ những góc nhìn quan điểm mới, có thông tin chính xác về xu hướng tính dục, khám phá những sai lầm và định kiến về xu hướng tính dục và tách biệt những hiểu lầm với sự thật về xu hướng tính dục.

 **Mục tiêu:** Kết thúc bài giảng này, học viên:

- Đưa ra những thông tin cơ bản chính xác về xu hướng tính dục
- Xác định những hiểu lầm về xu hướng tính dục

- Thảo luận về cảm nhận, niềm tin và giá trị của họ về xu hướng tính dục
- Mô tả người đồng tính nam thường bị hỏi những câu hỏi phản ánh sự thiếu hiểu biết về xu hướng tính dục và có thể gây khó chịu.



Thời gian: 60 phút



Tài liệu: Giấy A0 flipchart, bút viết bảng, đất sét dính Blu-tack hoặc băng dính giấy và kéo



Chuẩn bị:

- Photo Phiếu bài tập “Khám phá xu hướng tính dục” cho mỗi học viên.
- Làm các tấm thẻ ghi “Sự thật”, “Hiểu lầm” và “Cần thêm thông tin”



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (5 PHÚT)

1. Nói với học viên rằng, trong phần này, chúng ta sẽ nói về xu hướng tính dục. Hỏi:
 - Có ai có thể nhắc lại xu hướng tính dục là gì?
 - Khác biệt giữa xu hướng tính dục và bản dạng giới là gì?
2. Phát 3 trường hợp để thảo luận cho học viên: Khánh Thi – Phan Hiến. Thiện Nhân - , MC. Ngọc Trang và Lin Jay.
Họ là ai?
3. Giải thích rằng nhiều lần chúng ta nói về xu hướng tính dục, nhưng chỉ đồng tính được thảo luận. Nhấn mạnh lại rằng đồng tính là “khác” và dị tính được mặc định là “bình thường”. Thay đổi các cuộc thảo luận, chúng ta có thể học và hiểu hơn về xu hướng tính dục nói chung.

PHẦN 2: HIỂU LẦM VÀ SỰ THẬT VỀ XU HƯỚNG TÍNH DỤC (20 PHÚT)

4. Dán những tấm thẻ lên bảng trắng hoặc lên tường: “Sự thật”, “Hiểu lầm” và “Cần thêm thông tin”.
5. Chia lớp thành 3 hoặc 4 nhóm 6 người. Đưa cho các nhóm các mảnh giấy (A5) và bút viết.
6. Nói học viên viết bất cứ điều gì họ biết hoặc nghe đến về xu hướng tính dục. Họ chỉ viết 1 điều lên 1 mảnh giấy và viết to để có thể nhìn rõ khi đứng từ xa. Thời gian hoạt động là 10 phút.
7. Bắt đầu với 1 nhóm, đọc những điều họ viết trong mỗi tờ giấy. Hỏi các nhóm khác nếu có viết nội dung tương tự. Và thảo luận nội dung của tờ giấy và xác định cùng các nhóm xem những điều này có đúng không. Dán những tờ giấy đó lên trên bảng có tấm thẻ tương ứng (Sự thật, Hiểu lầm và Cần thêm thông tin). Đảm bảo rằng bạn có được thông tin đúng (hoặc cung cấp thông tin nếu cần) và các nội dung đó được viết vào các tờ giấy.
8. Tiếp tục làm tương tự với các tờ giấy khác được dán lên bảng.
9. Yêu cầu nhóm nhìn qua các thông tin được dán lên bảng và nghĩ xem có thông tin nào bị thiếu không. **Lưu ý:** Điều hành viên nên làm tương tự. Nếu có thông tin nào bị thiếu thì cần bổ sung thêm.
Nếu có nội dung nào nằm trong phần “Cần thêm thông tin”, hỏi xem ai tình nguyện tìm hiểu thông tin trên mạng internet và chia sẻ lại với nhóm.
10. Hỏi nhóm xem họ có bất kì quan sát nào về hoạt động thực hành:
 - Hầu hết các điều được viết là Sự thật?

- Bạn biết được bao nhiêu?
- Đây là những hiểu lầm thường có nhất về xu hướng tính dục ở Việt Nam?
- Tại sao thông tin chính xác về xu hướng tính dục lại quan trọng?

PHẦN 3: KỶ THỊ VÀ PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ ĐỐI VỚI NHỮNG MỐI QUAN HỆ ĐỒNG GIỚI (20 PHÚT)

11. Học viên sẽ làm việc nhóm để thảo luận về tác động của luật hiện hành đến cuộc sống của người đồng tính tại Việt Nam: Chia lớp thành 6 nhóm. Phát tài liệu cho các nhóm về luật Việt Nam để thảo luận:

1. Quyền nào bị vi phạm đối với các cặp đôi?
2. Quyền nào bị vi phạm đối với trẻ em?
3. Luật hiện hành ảnh hưởng đến học sinh như thế nào?
4. Là một giảng viên về giáo dục giới tính và tnfh dục toàn diện, bạn sẽ thảo luận về những luật này với học sinh như thế nào?

12. Nhóm 1 và 2: câu hỏi 1, nhóm 3 và 4: câu hỏi 2, nhóm 5 và 6: câu hỏi 3.


Câu hỏi 4: tất cả các nhóm.

PHẦN 4: KẾT LUẬN (2 PHÚT)

13. Hỏi các nhóm:

- Bạn học được điều gì từ bài giảng này?
- Bạn có suy nghĩ gì về những hệ quả của những thông sai lệch có thể có?
- Làm thế nào để giúp thanh niên có kiến thức đúng?


III. HÀNH VI TÌNH DỤC – SỰ THẬT LÀ GÌ?

 **Mục đích:** Để biểu diễn một cách giảng dạy về hành vi tình dục và chỉnh sửa những thông tin sai về tính dục và hành vi tình dục.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Nhận diện những quan niệm sai lầm phổ biến về tình dục
- Cung cấp những thông tin chính xác thay cho những quan niệm sai lầm về tình dục
- Giảng dạy cho học sinh về hành vi tình dục.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- In Bài tập: Tình dục: Sự thật là gì? cho từng học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (5 PHÚT)

1. Đặt câu hỏi:

- Giảng viên dạy những gì cho người học về hành vi tình dục?

Câu hỏi phụ:

Bạn sẽ đề cập đến những nội dung gì?

Bạn sẽ sử dụng những phương pháp giảng dạy nào?

- Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta KHÔNG dạy cho thanh thiếu niên về hành vi tình dục?

Trả lời: Thanh thiếu niên sẽ tự tìm kiếm thông tin về tình dục, và rất nhiều em sẽ tìm đến phim khiêu dâm vì đây là một nguồn phổ biến và rất dễ được tìm thấy.

Thừa nhận những điều sau:

- Nói về hành vi tình dục một cách cởi mở và thẳng thắn với học sinh có thể là một điều rất khó và không thoải mái đối với bản thân giáo viên. Nó cũng có thể không thoải mái cho học sinh
- Tuy nhiên, giáo viên giảng dạy về tính dục cần làm được điều này và cần học được cách làm thế nào để cảm thấy càng thoải mái càng tốt.
- Bên cạnh đó, chúng ta cần phá vỡ rào cản xoay quanh nói chuyện về tình dục và vượt qua sự không thoải mái này nếu chúng ta mong muốn đảm bảo về sức khỏe tình dục.
- Giáo viên nên làm gì khi người học bắt đầu cười?

Trả lời: Giáo viên có thể thừa nhận rằng việc nói về tính dục có thể không thoải mái, nhưng lại rất quan trọng, giáo viên có thể nói với tất cả học sinh rằng có thể cười trong 1 phút để học sinh thoải mái hơn. Giáo viên không nên coi đó là dấu hiệu cho thấy học sinh không hứng thú và lấy đó làm lí do để bỏ qua bài học.

- #### 2. Nói với các học viên rằng trong phiên này bạn sẽ biểu diễn một ví dụ về tiết học mà bạn đã sử dụng để dạy cho thanh thiếu niên về hành vi tình dục. Giải thích rằng trong tiết học này, giáo viên giúp học sinh có được những thông tin đúng và chính xác bằng cách làm rõ một số quan niệm sai lầm về tính dục và hành vi tình dục. Khẳng định rằng vì chúng ta không nói nhiều về tình dục, nhiều người có thể hiểu sai về tình dục và điều này có thể gây tổn hại đến đời sống tình dục của họ.

PHẦN 2: TÌNH DỤC – SỰ THẬT LÀ GÌ? (55 PHÚT)

- #### 3. Nói với các học viên rằng họ sẽ làm một bài tập. Phát “Bài tập: Tình dục: Sự thật là gì?” và gọi một học viên đọc to phần hướng dẫn. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về bài tập. Nói rằng các học viên sẽ có 10 phút để hoàn thành.

- #### 4. Sau 10 phút hoặc khi tất cả các học viên đã hoàn thành, yêu cầu tất cả dừng lại. Xử lý phần bài tập như sau:

- Gọi các học viên khác nhau (bắt đầu từ một học viên bất kỳ, rồi gọi người ngồi bên cạnh học viên đó) đọc câu đầu tiên trong bài tập và đưa ra câu trả lời cũng như giải thích lý do tại sao lựa chọn như vậy.
- Hỏi các học viên khác nếu ai có cách giải thích khác hoặc câu trả lời khác.

- Sử dụng Hướng dẫn trả lời cho Giảng viên: Tình dục: Sự thật là gì? để đưa ra câu trả lời chính xác, khuyến khích và khen những người đưa ra thông tin chính xác.
- Bổ sung cho phần giải thích của học viên nếu cần thiết trên cơ sở Hướng dẫn trả lời cho Giảng viên: Tình dục: Sự thật là gì? Đảm bảo giải thích những quan niệm sai lầm và thông tin sai do học viên đưa ra nếu có.
- Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào trước khi làm đến câu tiếp theo.

Lưu ý đối với giảng viên: Khuyến khích học viên cung cấp càng nhiều thông tin càng tốt và đảm bảo đưa ra phần giải thích đầy đủ bằng cách đặt các câu hỏi.

5. Sau khi đã trả lời tất cả các câu trong phiếu bài tập, đặt các câu hỏi sau:

- Điều gì làm cho bạn ngạc nhiên nhất?
- Bạn đã từng nghe điều gì khác về tình dục mà bạn không chắc chắn là đúng hay sai không?
- Bạn cảm thấy như thế nào khi nói về những chủ đề này?
- Theo bạn, cách tiếp cận này có gì phù hợp khi dạy cho học sinh về hành vi tình dục?
- Cách tiếp cận này có gì không thật sự phù hợp?
- Chúng ta nên nói về tình dục trong nhóm chỉ học sinh nam hoặc học sinh nữ hay chung? Tại sao?

Trả lời: Tùy thuộc vào học sinh của bạn. Nếu dạy trong nhóm bao gồm cả học sinh nam và nữ mà không ai nói, điều đó sẽ không hữu ích. Nếu chỉ có học sinh nam nói, nhóm học sinh nữ không tham gia được vào hoạt động. Tuy nhiên, trừ khi chúng ta phải thử trước, chúng ta sẽ đưa ra các giải định về việc ai sẽ nói.

- Lợi ích của việc dạy về hành vi tình dục cho nhóm học sinh bao gồm cả học sinh nam và nữ là gì?

Trả lời: Một số người có thể cho rằng chúng ta chỉ nên thảo luận về hành vi tình dục trong nhóm chỉ có học sinh nam hoặc chỉ có học sinh nữ để có thể nói chuyện một cách thoải mái hơn. Tuy nhiên, không nên làm như vậy. Một nguyên nhân quan trọng là vì hầu hết trẻ đều sẽ cưới một người khác giới và điều quan trọng là các em có thể trao đổi với nhau về các vấn đề tình dục. Việc nói về tình dục trong một nhóm chỉ có học sinh nam hoặc học sinh nữ cũng sẽ góp phần củng cố quan niệm cho rằng nói chuyện về tình dục là điều cấm kỵ.

PHẦN 3: BẠN CÓ THỂ GIẢI THÍCH NHƯ THẾ NÀO? (10 PHÚT)

6. Yêu cầu học viên làm việc theo nhóm 03 người. Bạn sẽ đưa ra các hành vi tình dục và yêu cầu các nhóm đưa ra cách giải thích chính xác cho hành vi tình dục đó cho thanh thiếu niên. Lưu ý đối với giảng viên: Đưa ra càng nhiều hành vi tình dục càng tốt trong thời gian cho phép.

7. Hỏi học viên:

- Bạn có thể giải thích về quan hệ tình dục như thế nào?

Lưu ý đối với giảng viên: Quan hệ tình dục có thể được thực hiện qua đường âm đạo, hậu môn hoặc bằng miệng. Lưu ý điểm này nếu học viên chỉ giải thích về quan hệ tình dục qua đường âm đạo.

Cho các nhóm 02 phút để thảo luận. Sau đó hỏi:

- Nhóm nào có thể chia sẻ cách giải thích của nhóm mình không? Các nhóm khác thấy thế nào? Cách giải thích đó có chính xác không?

Nếu có thời gian, bạn nên gọi thêm các nhóm khác trả lời. Sau đó hỏi:

- Bạn có thể giải thích về cực khoái như thế nào?

Cho các nhóm 02 phút để thảo luận. Sau đó hỏi:

- Nhóm nào có thể chia sẻ cách giải thích của nhóm mình không? Các nhóm khác thấy thế nào? Cách giải thích đó có chính xác không?

Nếu có thời gian, bạn nên gọi thêm các nhóm khác trả lời. Sau đó hỏi:

- Bạn có thể giải thích về thủ dâm như thế nào?

Cho các nhóm 02 phút để thảo luận. Sau đó hỏi:

- Nhóm nào có thể chia sẻ cách giải thích của nhóm mình không? Các nhóm khác thấy thế nào? Cách giải thích đó có chính xác không?


8. Để kết luận, hỏi học viên:

- Bạn đã học được gì từ phiên học này?
- Các phương pháp nào đã được sử dụng trong buổi học này?
- Các phương pháp này có phù hợp hay không? Tại sao?

Giao nhiệm vụ sau đây làm bài tập về nhà cho học viên:

Nói với các học viên là bạn muốn họ nghĩ về một kỹ năng mà họ học được và làm thành thục. Đề nghị các học viên nhớ lại và ghi lại những bước họ học kỹ năng đó như thế nào.

IV. VỊ THÀNH NIÊN, VĂN HÓA, TÍNH DỤC

 **Mục đích:** Xem xét các giả định về văn hóa đối với tính dục ở vị thành niên và hiểu điều đó có ảnh hưởng như thế nào đến việc giảng dạy về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện

 **Mục tiêu:** Sau bài giảng này, học viên:

- Xác định những giả định về văn hóa phổ biến về tính dục ở vị thành niên.
- Xác định những ảnh hưởng của những giả định này đối với giáo dục giới tính và tình dục toàn diện cho vị thành niên.

 **Thời gian:** 60 phút

 **Tài liệu:** Giấy A0 flipchart, bút viết bảng, đất sét dính Blu Tack hoặc băng dính giấy, giấy A4

 **Chuẩn bị:**

- Photo tài liệu phát tay cho mỗi học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: VĂN HÓA VÀ TÍNH DỤC (30 PHÚT)

1. Hỏi học viên, trong nội dung này, họ nghĩ mọi người giả định về tính dục ở vị thành niên và hệ quả như thế nào.

2. Chia lớp thành 4 nhóm bằng cách đếm từ 1-5. Mỗi nhóm, thành viên sẽ thảo luận (10 phút):
 - Những điều mà người lớn nói với thanh niên về tình yêu/ mối quan hệ lãng mạn, mối quan hệ với người khác giới là gì? Họ muốn tình dục? Bao cao su? Biện pháp tránh thai? Những điều đó là SỰ THẬT HAY HIỂU LẦM?
 - Hệ quả/ tác động là gì?
3. Mời mỗi nhóm lên trình bày kết quả thảo luận
4. Hỏi người tham gia:
 - Chúng ta học được gì từ những thảo luận.
 - Lý do có thể là gì đối với các quy định về tính dục của vị thành niên?

Lưu ý về chuẩn mực giới và định kiến giới, trẻ em gái và phụ nữ bị kiểm soát nhiều hơn trẻ nam vì 'nguy cơ', 'hệ quả' đối với trẻ em gái được cho là nhiều hơn so với trẻ nam.

Những quy định/giảng dạy thường dẫn đến hạn chế trẻ em đặc biệt là trẻ em gái tiếp cận với thông tin và dịch vụ về sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục, giảm năng lực của trẻ em trong việc đưa ra quyết định và khiến trẻ em đối mặt với nhiều nguy cơ hơn.

PHẦN 2: GIÁO DỤC GIỚI TÍNH VÀ TÌNH DỤC TOÀN DIỆN THAY ĐỔI CÁC GIẢ ĐỊNH (25 PHÚT)

5. Đưa cho mỗi nhóm 2 mệnh đề để thảo luận về việc làm thế nào để thay đổi những giả định này. Thảo luận trong 5 phút.

Nhóm trình bày và thảo luận

PHẦN 3: KẾT LUẬN (5')

6. Kết luận cho phần nội dung này bằng các hỏi học viên:

Những điểm chính mà chúng ta học được từ phần bài giảng này là gì?

Mời học viên đưa ra kết luận cho bài giảng. Viết câu trả lời lên flipchart. Để cập ngắn gọn những nội dung được chia sẻ trong bài giảng.
7. Phát tài liệu phát tay cho học viên.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 12, MỤC III: VỊ THÀNH NIÊN, VĂN HÓA VÀ TÍNH DỤC

VỊ THÀNH NIÊN:

- Giai đoạn phát triển đặc biệt của một người về: thể chất, tinh thần và xã hội.
- Trải nghiệm hạnh phúc hay không hạnh phúc tùy thuộc vào bối cảnh của mỗi cá nhân.
- Sự im lặng và cấm kỵ xung quanh sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục thường được coi là nguyên nhân dẫn đến lo lắng, hoảng sợ và khủng hoảng tuổi vị thành niên.
- Tiếp cận với thông tin đúng và hỗ trợ bởi những người lớn thấu hiểu, đồng cảm có thể giúp vị thành niên có khoảng thời gian chuyển đổi lành mạnh và hạnh phúc.

VĂN HÓA VÀ TÍNH DỤC:

- Có nhiều giả định về văn hóa sai đối với tính dục của vị thành niên, cho rằng vị thành niên là 'chưa trưởng thành', 'nguy cơ', 'nguy hiểm' và dẫn đến cho rằng nên 'được kiểm soát', 'được bảo vệ'.
- Người lớn/ người trưởng thành muốn cấm các mối quan hệ trong độ tuổi vị thành niên và muốn vị thành niên chỉ tập trung vào học tập, tuy nhiên vị thành niên không thể ngăn bản thân với việc có cảm xúc, hấp dẫn và ham muốn các mối quan hệ. Người lớn không chỉ không muốn vị thành niên biết về tình dục, mà còn cả các mối quan hệ lành mạnh, tình yêu. v.v.
- Chuẩn mực giới và định kiến giới nghĩ là trẻ em gái và phụ nữ bị kiểm soát nhiều hơn nam giới. Tính dục của họ về cơ bản là bị từ chối.
- Những quy định/giảng dạy này thường dẫn đến việc hạn chế trẻ em đặc biệt là trẻ em gái tiếp cận thông tin, giáo dục và dịch vụ liên quan đến tính dục của họ bao gồm cả sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục và đặt họ vào tình thế nhiều nguy cơ hơn.
- Giảng viên về giáo dục giới tính, tính dục toàn diện nên nhận thức được thái độ và những thành kiến của họ đối với tính dục của vị thành niên.

VỊ THÀNH NIÊN VÀ THANH NIÊN CẦN NGƯỜI LỚN/GIÁO VIÊN, NGƯỜI CÓ THỂ:

- Dạy họ làm thế nào để đưa ra quyết định tốt và tin tưởng vào quyết định của họ và thực hành, không phán xét họ bằng những giá trị và thành niên của người lớn.
- Hướng dẫn họ trên con đường trưởng thành, không phải chỉ chỉ cho họ rằng 'đừng làm điều này'.
- Chấp nhận rằng vị thành niên có thể mắc những sai lầm vì đó là một phần quan trọng của học tập và trưởng thành, nhưng hướng dẫn họ tránh những sai lầm thay đổi cuộc đời 'nghiêm trọng'.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 12, MỤC III: VỊ THÀNH NIÊN, VĂN HÓA VÀ TÍNH DỤC

THỰC TRẠNG SỨC KHỎE SINH SẢN, SỨC KHỎE TÌNH DỤC Ở VỊ THÀNH NIÊN & THANH NIÊN VIỆT NAM

Tỷ lệ quan hệ tình dục trong học sinh giảm nhẹ, nhưng tỷ lệ quan hệ tình dục trước 14 tuổi tăng gấp 2 lần, từ 1,45% (năm 2013), tăng lên 3,51% (năm 2019).

Trong số những học sinh đã từng quan hệ tình dục, 42,4% có sử dụng bao cao su và 44,0% sử dụng các phương pháp ngừa thai khác, thấp hơn so với tỷ lệ này vào năm 2013 (lần lượt là 52,6% và 64,2%). Trong đó 63,0% có sử dụng bao cao su trong lần quan hệ tình dục gần đây nhất.

Việc quan hệ tình dục trước 14 tuổi và không sử dụng bao cao su góp phần gây ra tình trạng mang thai ở tuổi vị thành niên và mang thai ngoài ý muốn cũng như tỷ lệ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục cao.

Các nhà nghiên cứu cho biết, kết quả trên đặt ra câu hỏi về sự cần thiết trong việc cải thiện giáo dục giới tính ở các trường THCS và THPT ở Việt Nam.

(Nguồn: Bộ Y tế, WHO. 2020. Báo cáo Khảo sát hành vi sức khỏe học sinh toàn cầu tại Việt Nam năm 2019)

PHIẾU BÀI TẬP BÀI 12, MỤC II: CÂU HỎI TÌM HIỂU XU HƯỚNG TÍNH DỤC

Hướng dẫn giảng viên: Photo trang này đủ cho số học viên làm việc cá nhân, hoặc theo cặp, nhóm ba....

Nhiệm vụ: Trả lời những câu hỏi vào trong sổ ghi chép của bạn .

1. Làm thế nào để bạn biết ai đó là người dị tính (thẳng)?
2. Nguyên nhân dị tính là gì?
3. Ai được mặc định là người nắm vai trò chi phối và ai được mặc định là người bị động trong mối quan hệ dị tính?
4. Phần lớn những kẻ lạm dụng tình dục trẻ em là dị tính. Bạn có cho là an toàn để trẻ em tiếp xúc với giáo viên, huấn luyện viên và trưởng nhóm thanh niên dị tính?
5. Khi nào bạn lựa chọn xu hướng tính dục của bạn?
6. Liệu có dễ dàng cho bạn nếu bạn muốn thay đổi xu hướng tính dục của mình bắt đầu từ bây giờ?
7. Phản ứng của bạn là gì khi trả lời những câu hỏi trên? Cảm xúc mà bạn trải qua là gì? Tại sao?

BÀI TẬP BÀI 12 – THẢO LUẬN: HỌ LÀ AI?

Hướng dẫn giảng viên: Photo bài tập này đủ cho số lượng nhóm của lớp làm theo cặp đôi.

Nhiệm vụ: Trao đổi với người bên cạnh về các cặp đôi sau:

Các đặc điểm giới tính, bản dạng giới và xu hướng tính dục của các cá nhân:

- Giới tính khi sinh
- Bản dạng giới
- Xu hướng tính dục

Mối quan hệ của họ là:

- Đồng giới
- Dị giới
- Khác

(có thể tìm thêm thông tin trên internet về các cá nhân và mối quan hệ của họ)

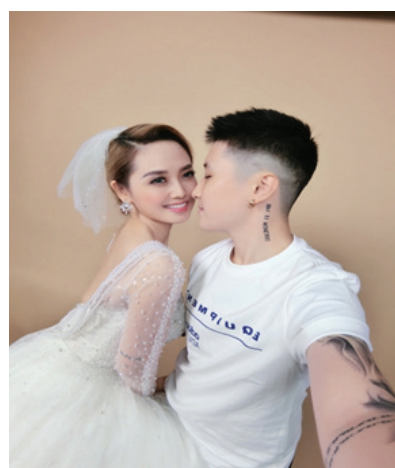
1. KHÁNH THI – PHAN HIỂN



Cặp đôi đã sống với nhau hơn 10 năm, có 1 con trai và 1 con gái. Hai người đang chuẩn bị kết hôn.

2. MC. MAI TRANG – LIN JAY

MC Mai Trang kết hôn, có 1 con trai sau đó li hôn và yêu Lin Jay. Tuy nhiên, hiện nay hai người đã chia tay và Mai Trang đang có một bạn trai khác.



3. AN NGUY VÀ ALEX

Trước khi đến với Alex, An Nguy có mối tình nhiều nước mắt với Toàn Shinoda. Ngày 14/2/2014, An Nguy và Toàn Shinoda lần đầu thừa nhận chuyện tình cảm trong sự chúc phúc của đông đảo mọi người. Tuy nhiên, tình yêu đẹp đã đứt gánh khi Toàn Shinoda qua đời vào ngày 24/7/2014. Cuộc tình dang dở của Toàn Shinoda và An Nguy từng khiến rất nhiều người xót xa.

Sau Toàn Shinoda, An Nguy bước vào mối quan hệ với Alexandra Nguyễn (tên thật là Anh Nguyễn). Alex và An Nguy quen biết nhau trong thời gian đang là du học sinh.

Thời điểm An Nguy về nước tham gia showbiz, Alex cũng trở về cùng và đóng vai trò phụ tá cho cô. Alex cũng là người luôn có mặt bên cô trong những sự kiện, buổi quay hình và còn thường xuyên đăng những hình ảnh thân mật lên mạng xã hội.



4. MINH ANH – MINH KHANG: Cặp đôi đồng tính đầu tiên có nam mang thai



Minh Anh và Minh Khang được “trời se duyên” trong một cuộc thi sắc đẹp cho người chuyển giới. Khi đó Minh Khang là thí sinh chuyển giới từ nữ thành nam và Minh Anh là ban giám khảo chuyển giới từ nam sang nữ. Đây cũng là cặp đôi đồng tính đầu tiên tại nước ta có đàn ông mang thai theo cách truyền thống.

5. NGỌC TÂN – ANH VŨ

Gia đình nhỏ của Ngọc Tân – Anh Vũ cùng với cậu nhóc đáng yêu đang được nhiều người ngưỡng mộ trong cộng đồng LGBT. Theo đó, cặp đôi đã thực hiện biện pháp thụ tinh nhân tạo và hạnh phúc vỡ òa khi cả hai đã chào đón cậu nhóc khaú khinh.



BÀI TẬP BÀI 12, MỤC III: TÌNH DỤC - SỰ THẬT LÀ GÌ?

Hướng dẫn giảng viên: Photo trang này đủ cho số học viên của lớp làm việc cá nhân, hoặc theo cặp. In riêng một bản Đáp án phía sau cho giảng viên.

Nhiệm vụ: Đọc các câu dưới đây và đánh dấu đúng (Đ) hoặc sai (S) vào các ô trống bên phải.

	Tình dục: Sự thật là gì?	Đ hoặc S
1	Nếu cô gái còn trinh tiết, cô sẽ chảy máu khi quan hệ lần đầu.	
2	Việc khơi mào quan hệ tình dục là vai trò của nam giới.	
3	Nhiều phụ nữ không thể đạt cực khoái nếu chỉ quan hệ tình dục qua đường âm đạo.	
4	Thời gian quan hệ tình dục trung bình là 20 phút.	
5	Thủ dâm sẽ giúp bạn hiểu hơn về phản ứng tình dục của cơ thể mình.	
6	Không thể tin tưởng một người phụ nữ thích quan hệ tình dục là sẽ chung thủy với một bạn tình.	
7	Cách dễ dàng nhất để làm hài lòng bạn tình là nói chuyện với họ về việc họ thích làm gì và điều gì khiến họ cảm thấy kích thích.	
8	Con người có thể có hành vi tình dục với nhau và đạt cực khoái mà không cần quan hệ tình dục.	
9	Nếu người nam có kích thước dương vật lớn thì bạn tình sẽ cảm thấy khoái cảm nhiều hơn.	
10	Thủ dâm là điều bình thường nếu bạn không thủ dâm quá nhiều.	
11	Nếu người nam có thể duy trì quan hệ tình dục qua đường âm đạo đủ lâu thì người phụ nữ sẽ đạt cực khoái.	
12	Xem phim khiêu dâm là một cách tốt để tìm hiểu về tình dục.	

BÀI 12 - HƯỚNG DẪN ĐÁP ÁN CHO GIÁNG VIÊN TÌNH DỤC: SỰ THẬT LÀ GÌ?

Hướng dẫn: Giảng viên cùng học viên thảo luận từng câu đã trả lời.

STT	TÌNH DỤC: SỰ THẬT LÀ GÌ?	Đ hay S
1	<p>Nếu cô gái còn trinh tiết, cô sẽ chảy máu khi quan hệ lần đầu.</p> <p>Sai. Hiện tượng chảy máu xảy ra khi màng trinh bị rách. Tuy nhiên, một số em gái sinh ra đã không có màng trinh. Màng trinh cũng có thể dễ dàng bị kéo giãn hoặc rách trong hoạt động thể chất bình thường hoặc chơi thể thao và có thể bị kéo giãn bằng ngón tay hoặc băng vệ sinh. Do đó, việc không chảy máu không có nghĩa là cô gái đã từng quan hệ tình dục.</p>	
2	<p>Việc khơi mào quan hệ tình dục là vai trò của nam giới.</p> <p>Sai. Ở nhiều nền văn hóa, vai trò giới truyền thống gán cho nam giới vai trò khơi mào quan hệ tình dục. Tuy nhiên, không có nguyên nhân nào lý giải cho quan niệm này. Quan niệm này góp phần củng cố bất bình đẳng giữa nam giới và phụ nữ. Phụ nữ có thể khơi mào chuyện quan hệ tình dục nếu họ muốn. Kể cả những người tuân theo vai trò giới truyền thống cũng thường có cách thể hiện mong muốn quan hệ tình dục đối với bạn tình một cách gián tiếp.</p>	
3	<p>Nhiều phụ nữ không thể đạt cực khoái nếu chỉ quan hệ tình dục qua đường âm đạo.</p> <p>Đúng. Một trong những quan niệm sai lầm phổ biến nhất là phụ nữ sẽ đạt cực khoái khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo. Nhiều phụ nữ, khoảng từ 70 đến 75%, không thể đạt cực khoái nếu chỉ quan hệ tình dục qua đường âm đạo. Hầu hết phụ nữ cần kích thích âm vật để đạt được cực khoái, và thông thường quan hệ qua đường âm đạo không đủ khả năng kích thích âm vật. Phụ nữ sẽ có khả năng đạt cực khoái cao hơn nếu họ hoặc bạn tình kích thích trực tiếp âm vật trước, trong và/hoặc sau quan hệ tình dục qua đường âm đạo.</p>	
4	<p>Thời gian quan hệ tình dục trung bình là 20 phút.</p> <p>Sai. Hầu hết các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng thời gian quan hệ tình dục trung bình là 6 phút. Tuy nhiên, phạm vi thời gian có sự chênh lệch lớn, từ 33 giây cho đến 44 phút. Không có lượng thời gian “bình thường” nào cho quan hệ tình dục, nhưng tính trung bình thì không quá dài.</p>	

5	<p>Thủ dâm sẽ giúp bạn hiểu hơn về phản ứng tình dục của cơ thể mình.</p> <p>Đúng. Thủ dâm là một trong những cách tốt nhất để hiểu về cơ thể và cách thức cơ thể phản ứng với sự kích thích tình dục. Việc thủ dâm cũng có thể giúp phụ nữ học cách làm thế nào để đạt được cực khoái.</p>	
6	<p>Không thể tin tưởng một người phụ nữ thích quan hệ tình dục là sẽ chung thủy với một bạn tình.</p> <p>Sai. Ham muốn tình dục và thích quan hệ tình dục là điều tự nhiên đối với cả hai giới và không ảnh hưởng đến mức độ đáng tin của một cá nhân. Ý tưởng đằng sau quan niệm này, phụ nữ không nên thích quan hệ tình dục, phản ánh một tiêu chuẩn kép: việc nam giới thích tình dục là điều bình thường, nam giới được kỳ vọng sẽ thích quan hệ tình dục nhưng phụ nữ thì không. Ý tưởng này là không công bằng và mang tính phân biệt đối xử.</p>	
7	<p>Cách dễ dàng nhất để làm hài lòng bạn tình là nói chuyện với họ về việc họ thích làm gì và điều gì khiến họ cảm thấy kích thích.</p> <p>Đúng. Mỗi người có những sở thích riêng và có những điều làm họ cảm thấy kích thích hoặc không. Thay vì tìm cách phỏng đoán hoặc cho rằng bạn tình của bạn thích gì, hãy hỏi họ. Điều này sẽ vừa nhanh hơn và đáng tin cậy hơn. Giao tiếp là chìa khóa lớn nhất để có được một mối quan hệ tình dục tích cực vừa đem lại sự hưng phấn vừa khiến cả hai đều thỏa mãn.</p>	
8	<p>Con người có thể có hành vi tình dục với nhau và đạt cực khoái mà không cần quan hệ tình dục.</p> <p>Đúng. Hành vi tình dục bao gồm nhiều hành vi khác nhau (âu yếm, hôn, mát xa, kích thích, v.v.). Con người đạt cực khoái khi dương vật hoặc âm vật được kích thích. Điều này có thể được thực hiện thông qua nhiều cách, ví dụ như dùng tay xoa. Nhiều phụ nữ đạt cực khoái dễ dàng hơn ngoài quan hệ tình dục.</p>	
9	<p>Nếu người nam có kích thước dương vật lớn thì bạn tình sẽ cảm thấy khoái cảm nhiều hơn.</p> <p>Sai. Kích thước dương vật không khiến cho phụ nữ cảm thấy hưng phấn hơn. Mặc dù mỗi phụ nữ là khác nhau, hầu hết phụ nữ nói rằng kỹ năng của người nam, chứ không phải kích thước dương vật, mới là điều quan trọng. Trên thực tế, dương vật có kích thước quá lớn có thể khiến một số phụ nữ cảm thấy không thoải mái hoặc thậm chí gây đau đớn. Cũng cần nhớ rằng hầu hết phụ nữ không đạt cực khoái nếu chỉ quan hệ tình dục qua đường âm đạo.</p>	

10	<p>Thủ dâm là điều bình thường nếu bạn không thủ dâm quá nhiều.</p> <p>Sai. Thủ dâm đúng là điều bình thường, nhưng thế nào là “quá nhiều”? Nhiều người thủ dâm thường xuyên, có thể nhiều lần trong một ngày nhưng không gặp vấn đề gì. Thủ dâm chỉ có vấn đề khi ảnh hưởng đến những việc khác hoặc làm cho người thủ dâm bị chấn thương (trường hợp rất hiếm gặp).</p>	
11	<p>Nếu người nam có thể duy trì quan hệ tình dục qua đường âm đạo đủ lâu thì người phụ nữ sẽ đạt cực khoái.</p> <p>Sai. Như đã đề cập ở trên, nhiều phụ nữ không đạt được cực khoái nếu chỉ từ quan hệ tình dục qua đường âm đạo. Đối với những phụ nữ đạt được cực khoái khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo, câu này có thể đúng hoặc sai. Còn đối với những người khác thì họ sẽ không đạt cực khoái dù cho người nam có quan hệ lâu đến đâu. Trao đổi thân thành giữa bạn tình với nhau sẽ khiến quan hệ tình dục đem lại khoái cảm cho cả hai.</p>	
12	<p>Xem phim khiêu dâm là một cách tốt để tìm hiểu về tình dục.</p> <p>Sai. Phim khiêu dâm là không thực tế. Các mối quan hệ, cơ thể, hành vi tình dục và sự hưng phấn, khoái cảm được thể hiện đều là giả và thường là hoàn toàn trái ngược với tính chất các mối quan hệ, cơ thể, hành vi tình dục, khoái cảm và tình yêu trong thực tế. Phim khiêu dâm hiếm khi mô tả sự lãng mạn, gần gũi, quan tâm, hoặc màn dạo đầu, những yếu tố quan trọng của một mối quan hệ tình dục trong thực tế, ngoài ra còn là sử dụng các biện pháp bảo đảm an toàn như bao cao su. Cơ thể của các diễn viên thường là đã được phẫu thuật thẩm mỹ và không phải cơ thể tự nhiên. Tuy nhiên, những yếu tố cơ thể, mối quan hệ, hành vi tình dục và khoái cảm giả tạo đó có thể tạo ra sự kỳ vọng không đáng có, dẫn đến sự bất mãn về bản thân hoặc bạn tình trong thực tế. Ngoài ra, con người cũng có thể bị nghiện xem phim khiêu dâm. Do đó, xem phim khiêu dâm không phải là một cách tốt để tìm hiểu về tình dục.</p>	

BÀI TẬP BÀI 12, MỤC III: CHUYỂN CÁC CÂU ĐỊNH KIẾN, GIẢ ĐỊNH THÀNH KHẲNG ĐỊNH

Hướng dẫn giảng viên: Photo bài tập này đủ cho học viên trong lớp làm cá nhân, hoặc theo cặp.

Nhiệm vụ: Đọc kĩ một số ví dụ và điền nốt các câu để trống theo cách tương tự như ví dụ.

STT	CÂU NÓI ĐỊNH KIẾN	CÂU NÓI KHẲNG ĐỊNH QUYỀN
1	Đừng quan hệ tình dục, nếu không sẽ mang thai đấy	<p>Quan hệ tình dục mà không sử dụng các biện pháp tránh thai hiệu quả như bao cao su hay thuốc tránh thai có thể dẫn đến mang thai ngoài ý muốn.</p> <p>Quan hệ tình dục có thể có nguy cơ bị lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn, việc sử dụng biện pháp dự phòng khi mang thai có thể giúp việc quan hệ tình dục an toàn hơn. Mọi người đều có quyền được an toàn trong tất cả các lần quan hệ tình dục.</p>
2	Chỉ những người sống buông thả, vô trách nhiệm mới quan hệ tình dục tuổi vị thành niên.	
3	Còn nhỏ mà quan hệ tình dục thì sẽ không có điều gì tốt đẹp.	Nếu con/các em đã quan hệ tình dục hay có ý định quan hệ tình dục, hãy chắc chắn rằng quyết định quan hệ tình dục của con là hoàn toàn tự nguyện, là do con mong muốn, chứ không phải do bị cưỡng ép hay do áp lực. Việc quan hệ tình dục là an toàn, con có sử dụng bao cao su hay các biện pháp phòng tránh khác để con không có nguy cơ bị lây bệnh hay mang thai ngoài ý muốn.
4	Yêu đương gì tuổi này, tập trung vào học đi.	Thật tuyệt vời khi có thể có một mối quan hệ gắn gũi, gắn bó với ai đó. Mẹ muốn đảm bảo con được là chính mình trong mối quan hệ này, con được tôn trọng, coi trọng được quan tâm, không bị kiểm soát, gây áp lực hay bị bạo lực.


STT	CÂU NÓI ĐỊNH KIẾN	CÂU NÓI KHẲNG ĐỊNH QUYỀN
5	Con chưa đủ tuổi để bước vào mối quan hệ yêu đương này. Đây là việc của người lớn.	
6	Việc quen biết mọi người trên mạng là rất nguy hiểm. Đừng kết mạng với ai.	

BÀI 13.

MỘT SỐ KỸ NĂNG SỐNG CƠ BẢN




I. HỌC VÀ DẠY KỸ NĂNG

 **Mục đích:** Để giúp học viên áp dụng quy trình học kỹ năng vào quy trình dạy kỹ năng; xác định giáo viên cần làm gì để dạy kỹ năng; nhận diện những kiến thức cần thiết để học một số kỹ năng sống cơ bản, những thái độ cần có để học kỹ năng, các hợp phần của một kỹ năng và những kỹ thuật hoặc trường hợp đặc biệt có thể được dạy.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Mô tả chi tiết cách dạy kỹ năng sống
- Biểu diễn cách chia nhỏ một kỹ năng thành các hợp phần để giảng dạy
- Phân tích kiến thức và thái độ cần thiết để học được một kỹ năng nhất định.

 **Thời lượng:** 75 phút

 **Học liệu:** Bút dạ, giấy viết bảng flipchart, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4, hộp/ khay đựng

 **Chuẩn bị:**

- In **hai bộ thẻ** thể hiện các bước dạy kỹ năng, **cắt rời và xáo trộn chúng**, để hai bộ thẻ riêng biệt.
- Lựa chọn các kỹ năng sống bạn muốn học viên chia nhỏ các kỹ năng quản lý cơn giận, quản lý căng thẳng, giải quyết mâu thuẫn, giải quyết vấn đề và lập kế hoạch và mục tiêu, tùy thuộc vào số lượng nhóm học viên. Mỗi kỹ năng chuẩn bị hai bộ vì hai nhóm sẽ về một kỹ năng. Cắt rời chúng, gập lại và cho vào một khay đựng.
- In tài liệu về dạy kỹ năng cho từng học viên
- In phiếu bài tập “Phân tích một kỹ năng sống” cho từng học viên



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Giới thiệu buổi học bằng cách nói rằng hôm qua, trong bài giảng về “Không nên giảng dạy về CSE như thế nào”, có một vài ví dụ về một số kỹ năng giảng dạy không hiệu quả. Vì vậy hôm nay, chúng ta sẽ phân tích sâu hơn về làm thế nào để dạy kỹ năng. Hỏi:

- Giáo viên cần có những kỹ năng gì để dạy về tính dục và kỹ năng sống?
- Các bạn đã được giao bài tập nghĩ về một kỹ năng bạn thành thục và quy trình bạn học kỹ năng đó. Ai có thể chia sẻ cách học một kỹ năng như thế nào không?

Gọi một vài học viên trả lời.

- Bạn để ý thấy những điểm tương đồng nào về cách con người học kỹ năng không?

PHẦN 2: CÁC BƯỚC HỌC KỸ NĂNG (10 PHÚT)

2. Nói với học viên: Tôi sẽ phát cho các bạn một số thẻ thể hiện các bước học kỹ năng. Tôi muốn các bạn sắp xếp các thẻ này theo một trình tự cụ thể. Chia học viên thành 02 nhóm và đưa cho mỗi nhóm một bộ thẻ mà bạn đã xáo trộn từ trước. Yêu cầu các nhóm thảo luận và dán lên tường trình tự các bước học kỹ năng từ trên xuống dưới.
3. Khi các nhóm đã hoàn thành, yêu cầu học viên so sánh giữa hai nhóm và nếu có sự khác biệt thì trả lời nhóm nào xếp đúng. Sau đó, lần lượt xem xét từng bước học kỹ năng. Gọi học viên đọc bước đầu tiên và hỏi các học viên còn lại: Bạn có đồng ý rằng đây là bước đầu tiên không? Tại sao?

Hỏi cho đến khi bước đầu tiên được xác định đúng và được sự nhất trí của tất cả các học viên.

Lặp lại quy trình trên cho tất cả các bước, cho đến khi các thẻ được sắp xếp theo trình tự sau:

- Quan sát người khác thực hiện kỹ năng
 - Học kiến thức cần thiết để có được kỹ năng
 - Nhờ người chỉ cho bạn cách làm bước đầu tiên hoặc các bước và kỹ thuật cơ bản của kỹ năng
 - Thực hành bước đầu tiên, các bước và kỹ thuật cơ bản
 - Nhận phản hồi và chỉ dẫn sửa sai, mẹo, hướng dẫn, động viên, quan sát một lần nữa nếu cần thiết
 - Tiếp tục thực hành cho đến khi nắm vững các bước cơ bản
 - Nhờ người chỉ cho bạn cách thực hiện các bước và kỹ thuật của kỹ năng ở mức độ cao hơn
 - Thực hành các bước và kỹ thuật ở mức độ cao hơn
 - Nhận phản hồi và chỉ dẫn sửa sai, mẹo, hướng dẫn, động viên, quan sát một lần nữa nếu cần thiết
 - Tiếp tục thực hành cho đến khi nắm vững kỹ năng ở mức độ cao hơn
 - Lặp lại bốn bước trên cho đến khi học được toàn bộ kỹ năng
 - Tiếp tục thực hành và áp dụng kỹ năng trong cuộc sống
4. Yêu cầu học viên dựa trên quy trình **HỌC** một kỹ năng để đưa ra quy trình **DAY** một kỹ năng. Xem xét lần lượt từng bước nếu cần thiết.
Lưu ý rằng giáo viên cũng nên chú ý đến cảm xúc của học sinh để đảm bảo các em không bỏ cuộc.
 5. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào hoặc ý kiến về quy trình trên.

PHẦN 3: CHUẨN BỊ DẠY MỘT KỸ NĂNG – PHÂN TÍCH MỘT KỸ NĂNG (61 PHÚT)

6. Nói với các học viên rằng họ đã đưa ra được một quy trình chung để dạy kỹ năng trong lớp học. Hỏi:
 - Nhìn vào quy trình dạy kỹ năng này, để xây dựng tiết học về dạy kỹ năng, giáo viên cần làm gì trước cả khi bắt đầu biên soạn giáo án?

Điểm chính:

- ✓ Biết cách thực hiện kỹ năng, có thể biểu diễn kỹ năng
- ✓ Biết quy trình hoặc các bước và/hoặc các kỹ thuật hoặc hợp phần, cụ thể là giáo viên cần biết cách chia nhỏ kỹ năng thành những hợp phần, kỹ thuật hoặc các bước.

Lưu ý rằng một phần thiết yếu trong dạy kỹ năng là 1) biết cách thực hiện kỹ năng và 2) chia nhỏ kỹ năng thành những bước, hợp phần hoặc kỹ thuật. Một số kỹ năng là quá trình, một số kỹ năng được hình thành từ các kỹ thuật, một số là kết hợp của cả 2.

7. Nói rằng: Bây giờ hãy nghĩ về các lĩnh vực học tập. Hỏi:

- Một bài học về kỹ năng có hợp phần nhận thức không?

Ví dụ, nếu bạn học lái xe, có hợp phần nhận thức không?

Điểm chính: Có, bạn cần học các kiến thức về luật giao thông, các bộ phận khác nhau của xe ô tô chẳng hạn như phanh xe.

- Một bài học về kỹ năng có hợp phần cảm xúc không? Có những ví dụ nào?

Câu hỏi phụ: Bạn có bao giờ từ bỏ giữa chừng không học nữa không? Tại sao bạn lại bỏ cuộc?

Điểm chính: Có, thường có các hợp phần cảm xúc – thái độ, cảm xúc hoặc động lực – cần được tính tới khi xây dựng giáo án dạy kỹ năng. Giáo viên cần biết khuyến khích, tạo động lực cho học sinh và giúp học sinh vượt qua sự các cảm xúc tiêu cực.

- Một bài học về kỹ năng có hợp phần hành vi không? Có những ví dụ nào?

Điểm chính: Có, hợp phần hành vi là thành phần chính của việc học kỹ năng, vì kỹ năng chính là hành vi.

8. Nói với các học viên rằng họ sẽ chuẩn bị cho việc dạy một kỹ năng sống.

9. Giải thích rằng cho đến nay, bạn chưa tìm thấy một tài liệu tuyệt vời nào dạy về tất cả các kỹ năng sống qua con mắt của một chuyên gia. Một số kỹ năng rất phức tạp và đòi hỏi nguyên một cuốn sách viết về chúng như kỹ năng giao tiếp. Một số kỹ năng tương đối dễ hiểu như kỹ năng ra quyết định. Do không có một tài liệu đơn nhất nào, chúng ta cần cùng nhau suy nghĩ về chủ đề này và kết hợp với những nguồn tài liệu mà chúng ta có sẵn.

Là người trưởng thành, tất cả chúng ta đều có một mức độ kinh nghiệm nhất định sử dụng hầu hết các kỹ năng sống. Vì vậy các bạn sẽ có 15 phút để thảo luận và sắp xếp các ý tưởng của mình dựa trên những gì bạn biết từ trải nghiệm của chính bạn và từ việc giảng dạy.

10. Phát phiếu bài tập và đi vòng quanh lớp, đảm bảo học viên hiểu họ cần phải làm gì.

11. Nói rằng các học viên sẽ làm việc theo nhóm về những kỹ năng sống khác nhau. Chia học viên thành 04 nhóm. Gọi mỗi nhóm bốc một kỹ năng sống bất kỳ từ bát đựng.

12. Sau 20 phút, yêu cầu tất cả tập trung trở lại. Các nhóm cùng làm về một kỹ năng sống sẽ kết hợp với nhau, thảo luận ý tưởng và chuẩn bị một bài thuyết trình chung. Các nhóm có 15 phút để thực hiện.

13. Sau 15 phút, yêu cầu tất cả tập trung trở lại. Chọn một trong các kỹ năng sống và gọi nhóm lên thuyết trình. Sau đó, hỏi các học viên khác:

- Có bất kỳ điều gì về việc dạy kỹ năng này mà bạn không đồng ý không? Thảo luận những điểm bạn không đồng ý với hai nhóm trình bày và các học viên khác.

Hỏi cả lớp:

- Bạn có bất kỳ nhận xét hoặc ý kiến bổ sung nào về kiến thức và thái độ cần thiết để học kỹ năng này không?
- Thế còn về các hợp phần của kỹ năng thì sao?
- Bạn có nhận xét hoặc ý kiến bổ sung nào về quy trình, các bước hoặc kỹ thuật để học kỹ năng đó không?

14. Lặp lại quy trình trên cho kỹ năng sống còn lại.

15. Đặt câu hỏi:

- Bạn thấy quy trình phân tích và chia nhỏ kỹ năng như thế nào?
- Tại sao bạn cần thực hiện quy trình này trước khi biên soạn giáo án cho tiết học dạy kỹ năng?

PHẦN 3: KẾT LUẬN (3 PHÚT)

16. Để kết luận, đặt các câu hỏi sau:

- Sự khác biệt giữa kỹ năng vận động, như chơi dụng cụ âm nhạc hoặc chơi thể thao, và kỹ năng sống, như giao tiếp hoặc kiểm soát cảm xúc, là gì?
- Bạn nghĩ điều này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến việc dạy kỹ năng sống?

Trả lời: Việc quan sát kỹ năng vận động và kiểm tra xem việc thực hiện kỹ năng này có đúng hay không là rất dễ dàng. Các kỹ thuật thực hiện kỹ năng cũng có thể thực hành lặp đi lặp lại một cách đơn giản. Còn đối với kỹ năng sống, việc quan sát và thực hành là khó hơn nhiều.


Lưu ý rằng kỹ năng sống mang tính hướng nội hoặc hướng ngoại, do đó thường khó dạy hơn các kỹ năng vận động là những kỹ năng bạn có thể quan sát và kiểm tra xem có làm đúng hay không. Các kỹ năng sống cũng khó được mô phỏng hơn trong lớp học và khó thực hành hơn.


17. Phát tài liệu phát tay

Xử lý căng thẳng	Xử lý căng thẳng
Kiểm soát cơn giận	Kiểm soát cơn giận
Giải quyết xung đột	Giải quyết xung đột

II. KỸ NĂNG GIAO TIẾP


1. GIAO TIẾP LÀ GÌ?

 **Mục đích:** Để giúp học viên đưa ra một cách hiểu về giao tiếp phù hợp cho khóa tập huấn và hoạt động tập huấn.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Đưa ra định nghĩa về giao tiếp
- Thảo luận về cách con người giao tiếp với nhau như thế nào
- Liệt kê 02 điều có thể cản trở giao tiếp hiệu quả và giải thích tại sao.

 **Thời lượng:** 30 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo

 **Chuẩn bị:** Không

Thông điệp chính:

- Giao tiếp là khi hai hoặc nhiều người trao đổi thông điệp với nhau sử dụng ngôn ngữ nói hoặc tín hiệu phi ngôn ngữ.
- Giao tiếp hiệu quả là khi người nhận thông điệp hiểu được thông điệp của người gửi ở dạng mong muốn.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Hỏi học viên: Chúng ta cần có những kỹ năng nào để có được mối quan hệ lành mạnh?

Lưu ý rằng giao tiếp là một trong những kỹ năng quan trọng, nếu không muốn nói là kỹ năng quan trọng nhất. Giải thích rằng đó là lý do tại sao các phiên học trong ngày hôm nay sẽ là về kỹ năng giao tiếp với vai trò là nền tảng để hình thành một mối quan hệ lành mạnh.

Giải thích rằng giao tiếp là một quy trình rất phức tạp và cũng là một kỹ năng phức tạp. Nhiều người thường tìm cách dạy kỹ năng này trong vòng một vài tiếng đồng hồ, trên thực tế điều này là không thể. Kể cả trong những phiên học ngày hôm nay chúng ta cũng sẽ chỉ nói về những yếu tố căn bản của giao tiếp.

2. Đặt câu hỏi:

- Tại sao chúng ta nói? Viết các câu trả lời của học viên lên bảng flipchart với tiêu đề “Chúng ta nói bởi vì...”
- Tại sao chúng ta lắng nghe? Viết các câu trả lời của học viên dưới tiêu đề “Chúng ta lắng nghe bởi vì...”
- Vậy chúng ta đang cố gắng đạt được điều gì khi nói và lắng nghe?
- Giao tiếp là gì? Bạn định nghĩa giao tiếp như thế nào?

Viết các câu trả lời của học viên lên bảng flipchart. Dựa trên câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự như dưới đây:

Giao tiếp là khi một người gửi thông điệp đến người khác, và người nhận hiểu được thông điệp của người gửi ở dạng mong muốn và sẽ có hành động tương ứng.

Vẽ sơ đồ sau lên bảng flipchart để giúp học viên dễ hiểu hơn:



Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về định nghĩa và giải thích nếu cần thiết. Nhấn mạnh rằng giao tiếp hiệu quả là khi thông điệp nhận được giống với ý nghĩa thông điệp được gửi đi.

3. Đặt câu hỏi:

- Chúng ta giao tiếp với nhau theo những cách nào?

Trả lời: nói chuyện trực tiếp mặt đối mặt, nói chuyện qua điện thoại, tin nhắn, thư điện tử, nhắn tin tức thời, thông qua biểu cảm gương mặt, cử chỉ cơ thể, giọng nói, hành động.

- Có những điều gì có thể cản trở giao tiếp hiệu quả? Điều gì có thể gây ra hiểu nhầm?

Trả lời: không lắng nghe, la hét hoặc giận dữ, cảm xúc, không nói thật, nói dối, chỉ trích người khác, ngắt lời, giả định về điều người khác đang nói.

- Điều gì giúp chúng ta giao tiếp hiệu quả hơn?

Trả lời: tập trung lắng nghe, giao tiếp bằng mắt, hỏi lại nếu bạn hiểu đúng ý người nói, đặt câu hỏi, thể hiện sự quan tâm.

- Nếu bạn là người nhận thông điệp và bạn không chắc rằng bạn hiểu đúng thông điệp được gửi đi, bạn có thể làm gì?

Trả lời: Đặt câu hỏi hoặc kiểm tra xem nếu bạn đã thực sự hiểu đúng ý chưa.

Giải thích rằng khâu này thường được gọi là “xác thực”. Bổ sung khâu xác thực vào sơ đồ bằng cách vẽ một đường thẳng nối từ người nhận đến người gửi:



4. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi hoặc ý kiến về giao tiếp và thảo luận.

5. Gọi một hoặc hai học viên tóm tắt lại nội dung vừa học.

2. KHỞI ĐỘNG: XẾP HÀNG CÂM

Mục đích: Để giúp học viên nhận thấy họ có thể giao tiếp với nhau chỉ cần qua sử dụng ngôn ngữ cơ thể mà không dùng đến lời nói.

Mục tiêu: Đến cuối hoạt động, học viên:

- Miêu tả cách con người có thể giao tiếp với nhau không sử dụng ngôn ngữ.

Thời lượng: 15 phút

Học liệu: Không


Chuẩn bị: Thay vì xếp hàng theo ngày và tháng sinh trong bước 2, yêu cầu người tham gia xếp hàng theo độ tuổi (từ lớn tuổi nhất đến ít tuổi nhất), theo chiều cao, hoặc size giày. Bạn quyết định tiêu chí xếp hàng để áp dụng cho hoạt động. Ví dụ, xếp hàng theo chiều cao sẽ dễ hơn là theo độ tuổi.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Yêu cầu học viên đứng ở một khu vực trống trong phòng học. Nếu có nhiều học viên, bạn có thể tách thành 02 hoặc 03 nhóm để tiết kiệm thời gian thực hiện hoạt động.

- Giải thích rằng chúng ta sẽ chơi một trò chơi để thử thách kỹ năng giao tiếp. Luật chơi như sau:
 - Bạn không được nói, gây tiếng ồn, mớm từ hoặc viết trong suốt thời gian chơi trò chơi.
 - Các bạn sẽ phải xếp hàng theo ngày và tháng sinh.
- Đảm bảo tất cả đều hiểu và sau đó bắt đầu trò chơi.
- Khi học viên đã đứng thành hàng, kiểm tra xem họ có xếp hàng đúng từ lớn tuổi nhất đến ít tuổi nhất hay không.
- Sau đó đặt câu hỏi:
 - Bạn giao tiếp với nhau như thế nào mà không cần sử dụng ngôn ngữ?
 - Bạn gặp phải những khó khăn gì?
 - Bạn học được gì từ hoạt động này?


3. HƠN CẢ LỜI NÓI - GIAO TIẾP PHI NGÔN TỪ


 **Mục đích:** Để giúp học viên tìm hiểu về các hợp phần của giao tiếp; cách thức giọng điệu ảnh hưởng đến giao tiếp như thế nào; và thực hành diễn giải ngôn ngữ cơ thể.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích tầm quan trọng của giao tiếp phi ngôn từ.
- Xác định sự khác biệt về ý nghĩa khi một từ được nói ở những giọng điệu khác nhau.
- Đưa ra ít nhất một cách diễn giải cử chỉ, điệu bộ cơ thể và biểu cảm gương mặt.

 **Thời gian:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu-Tack.

 **Chuẩn bị:** Thực hành trước tất cả các ví dụ ở Bước 3 để đảm bảo bạn sẵn sàng thể hiện sự khác biệt ở các giọng điệu khác nhau.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (2 PHÚT)

- Nói với các học viên là trong phiên này, chúng ta sẽ học về giao tiếp phi ngôn từ. Đặt câu hỏi:
 - Giao tiếp phi ngôn từ là gì?

Trả lời: Là giao tiếp sử dụng giọng điệu và ngôn ngữ cơ thể.

- Bạn cho rằng giao tiếp qua ngôn từ trên thực tế là bao nhiêu?

Trả lời: Nghiên cứu cho thấy chỉ có 7% giao tiếp là thông qua sử dụng ngôn từ.

Điều đó có nghĩa rằng 93% giao tiếp của chúng ta là phi ngôn từ - 38% qua giọng điệu và 55% qua ngôn ngữ cơ thể.

PHẦN 2: GIỌNG ĐIỆU (28 PHÚT)

- Nói với các học viên rằng trước hết chúng ta sẽ tìm hiểu giọng điệu ảnh hưởng đến giao tiếp như thế nào. Giải thích rằng bạn sẽ đọc một số câu với **thay đổi duy nhất là cách sử dụng giọng điệu, không phải từ ngữ của câu**. Yêu cầu học viên tập trung lắng nghe và trả lời ý nghĩa câu nói thay đổi như thế nào.

3. Đọc các ví dụ sau theo hướng dẫn và sau đó đặt câu hỏi. Lưu ý đối với giảng viên: Nếu thời gian không cho phép thì có thể bỏ qua ví dụ cuối cùng.

Ví dụ 1:

- Nói to: 'Ok! Bây giờ tập trung lắng nghe nhé!'
- Nói khẽ nhàng: 'Ok, bây giờ tập trung lắng nghe nhé!'

Hỏi học viên:

- Bạn hiểu ý nghĩa câu thứ nhất là gì?

Trả lời: Bạn tốt nhất nên lắng nghe, chú ý vào, tôi là chủ, bạn phải làm những gì tôi nói.

- Bạn hiểu ý nghĩa câu thứ hai là gì?

Trả lời: Điều tôi chuẩn bị nói cho bạn là một bí mật.

Lặp lại ví dụ nếu cần thiết.

Ví dụ 2:

- Nói: 'Tôi không nói rằng anh ấy làm mất chìa khóa.' (Nhấn mạnh từ 'Tôi').
- Nói: 'Tôi không nói rằng anh ấy làm mất chìa khóa.' (Nhấn mạnh từ 'anh ấy').
- Nói: 'Tôi không nói rằng anh ấy làm mất chìa khóa.' (Nhấn mạnh từ 'làm mất').
- Nói: 'Tôi không nói rằng anh ấy làm mất chìa khóa.' (Nhấn mạnh từ 'chìa khóa').

Hỏi học viên:

- Ý nghĩa của từng câu là gì? Lặp lại từng câu một và hỏi học viên ý nghĩa.

'Tôi không nói rằng anh ấy làm mất chìa khóa.' Trả lời: Người khác nói như vậy.

'Tôi không nói rằng **anh ấy** làm mất chìa khóa.' Trả lời: Người khác làm mất chìa khóa.

'Tôi không nói rằng anh ấy **làm mất** chìa khóa.' Trả lời: Có thể là anh ta chưa thể tìm ra chìa khóa ở đâu thôi.

'Tôi không nói rằng anh ấy làm mất **chìa khóa**.' Trả lời: Anh ấy làm mất thứ khác.

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu bạn cần thêm một ví dụ khác, bạn có thể sử dụng câu sau: Tôi chưa bao giờ nói rằng cô ấy ăn trộm tiền của tôi. Nhấn mạnh từ **cô ấy** có nghĩa là tôi nói người khác ăn trộm tiền; từ **của tôi** có nghĩa là cô ấy ăn trộm tiền của người khác; từ **tiền** có nghĩa là cô ấy ăn trộm thứ khác của tôi, không phải tiền.

Ví dụ 3:

- Nói: 'Được rồi. Quên nó đi!' một cách giận dữ.
- Nói: 'Được rồi. Quên nó đi!' một cách ngọt ngào.

Hỏi học viên:

- Bạn hiểu ý nghĩa câu thứ nhất là gì?

Trả lời: Tôi đang giận hoặc không hài lòng về bạn. Thật sự là không ổn đâu.

- Bạn hiểu ý nghĩa câu thứ hai là gì?

Trả lời: Mọi chuyện thật sự là ổn. Dù sao tôi cũng thích bạn.

Để thể hiện ảnh hưởng của giọng điệu đối với ý nghĩa từ ngữ, lưu ý rằng câu đầu tiên mang nghĩa **trái ngược** với từ ngữ được sử dụng nếu bỏ qua giọng điệu.

Nếu còn thời gian, làm ví dụ thứ tư:

Ví dụ 4:

- Nói: ‘Tối qua tôi đi chơi với một vài người bạn. Chúng tôi có một thời gian tuyệt vời, nhưng sau đó hai người trong số họ uống rượu say và đánh nhau’ với giọng **đều đều, buồn chán**.
- Nói câu trên **với giọng hào hứng, sôi nổi với nhiều cảm xúc**.

Hỏi học viên:

- Bạn hiểu ý nghĩa câu thứ nhất là gì?

Trả lời: Người nói cảm thấy buồn chán, không vui vẻ.

- Bạn hiểu ý nghĩa câu thứ hai là gì?

Trả lời: Người nói cảm thấy phấn khích với việc xảy ra. Có một câu chuyện rất thú vị.

4. Sau đó đặt các câu hỏi sau:

- Có sự khác biệt gì giữa những giọng điệu mà tôi thể hiện?

Liệt kê những điểm khác nhau lên bảng flipchart. Trả lời: âm lượng (nói to hay nhẹ nhàng), thay đổi âm điệu để nhấn mạnh từ, tông giọng thể hiện cảm xúc.

- Bạn hiểu được điều gì từ hoạt động này?

Câu hỏi phụ: Giọng điệu đóng vai trò quan trọng như thế nào trong giao tiếp?

Trả lời: Cách bạn nói một điều gì đó (hay cách bạn sử dụng giọng điệu của mình) là rất quan trọng trong giao tiếp. Nó có thể làm thay đổi hoàn toàn ý nghĩa từ ngữ sử dụng.

PHẦN 3: DIỄN GIẢI NGÔN NGỮ CƠ THỂ (28 PHÚT)

5. Nói với các học viên rằng chúng ta sẽ tìm hiểu về cách sử dụng ngôn ngữ cơ thể, chiếm 55% giao tiếp của chúng ta.

Đặt câu hỏi: Ngôn ngữ cơ thể là gì? Dựa trên câu trả lời của học viên để đưa ra một định nghĩa tương tự như dưới đây:

Ngôn ngữ cơ thể là dùng các bộ phận của cơ thể (gương mặt, mắt, tay) để thể hiện suy nghĩ và cảm xúc.

6. Yêu cầu học viên suy nghĩ và liệt kê tất cả các loại ngôn ngữ cơ thể. Viết những ý tưởng của học viên lên giấy flipchart. Đối với mỗi ý tưởng, yêu cầu học viên đưa ra một ví dụ, nhưng không đi vào ý nghĩa của các ví dụ - dành cho hoạt động tiếp theo. Các câu trả lời có thể bao gồm:

- **Biểu cảm gương mặt**, ví dụ: cười, nhăn nhó, cau mày.
- **Điệu bộ cơ thể**, ví dụ: ngồi rũ về phía trước, khoanh tay, ngồi thẳng lưng, đứng đưa người, gõ tay xuống mặt bàn hoặc gõ chân xuống sàn.
- **Hướng cơ thể**, ví dụ: đứng hoặc ngồi mặt đối mặt, đứng hoặc ngồi bên cạnh, quay lưng về phía người khác.
- **Cử chỉ**, ví dụ: vẫy tay, chỉ tay, giơ ngón tay cái lên.
- **Chuyển động của mắt**, ví dụ: nhìn thẳng vào mắt người khác, nhìn xuống hoặc nhìn sang bên cạnh, đảo mắt.
- **Đụng chạm cơ thể**, ví dụ: bắt tay chặt hoặc lỏng, ôm, vỗ lưng, xoa đầu, bấu hoặc ghì chặt cánh tay.
- **Không gian cá nhân**, ví dụ: ngồi hoặc đứng gần hoặc đứng cách xa.

- **Vẻ bề ngoài**, ví dụ: cách chúng ta ăn mặc; cách chúng ta thể hiện bản thân và hành động.

Bổ sung những ý quan trọng nếu chưa được đề cập đến. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về ngôn ngữ cơ thể.

7. Giải thích rằng chúng ta sẽ xem xét một số ví dụ về ngôn ngữ ví dụ và tìm hiểu chúng có ý nghĩa gì. Gọi 04 học viên theo tinh thần xung phong để biểu diễn một số cử chỉ ngôn ngữ cơ thể cho cả lớp. Xếp 04 ghế lên phía đầu lớp học.
8. Đọc to lần lượt những ví dụ về ngôn ngữ cơ thể dưới đây và yêu cầu các học viên xung phong biểu diễn những điệu bộ đó. Với từng ví dụ, hỏi các học viên khác: Điệu bộ cơ thể đó thể hiện điều gì? Thảo luận những câu trả lời của học viên. Nếu các học viên có ý tưởng khác nhau về ý nghĩa điệu bộ được thể hiện, lưu ý rằng có thể có nhiều hơn một cách diễn giải về cùng một điệu bộ cơ thể.

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu không có đủ thời gian thì không cần thực hiện tất cả các ví dụ.

- Nhún vai
- Ngồi với tay khoanh trước ngực
- Tay nắm lại thành nắm đấm và giơ ngón tay cái lên
- Gõ chân xuống sàn nhà
- Lắc đầu liên tục hoặc từ trái qua phải rồi lại qua trái.
- Gật đầu lên xuống
- Đứng dậy và dậm chân đi ra khỏi phòng học (rời khỏi phòng một cách giận dữ)
- Mắt nhìn xuống dưới khi nói chuyện

Nếu còn thời gian thì có thể thực hiện những ví dụ tiếp sau:

- Nhìn lên và nở nụ cười tươi
- Nhìn môi mím chặt và nheo mắt
- Đi đi lại lại
- Nói chuyện hoặc lắng nghe với bàn tay nắm chặt lại
- Ngả người dựa lưng vào ghế với tay để lên đầu

9. Sau khi đã hoàn thành các ví dụ, đặt câu hỏi:
 - Những điệu bộ nào khiến bạn khó diễn giải ý nghĩa nhất?
 - Những điệu bộ nào có nhiều hơn một ý nghĩa?
 - Chúng ta có thể hiểu nhầm ngôn ngữ cơ thể không? (Trả lời: Có.)
 - Bạn nên làm gì nếu bạn không chắc về ý nghĩa điệu bộ cơ thể của người khác? (Trả lời: Hỏi họ ý muốn nói gì hoặc hỏi lại nếu bạn hiểu đúng về ý nghĩa điệu bộ cơ thể họ thể hiện.)
 - Bạn tự nhận thức được ngôn ngữ cơ thể của chính bạn đến bao nhiêu?
 - Tại sao cần nhận thức được về ngôn ngữ cơ thể của chính bản thân và của người khác? (Trả lời: Vì ngôn ngữ cơ thể chiếm 55% giao tiếp, vì vậy rất quan trọng để hiểu được người khác.)
 - Tại sao khi giao tiếp cần đảm bảo lời nói và ngôn ngữ cơ thể thể hiện cùng một thông điệp? (Trả lời: Để truyền đạt thông điệp một cách rõ ràng, tránh gây hiểu lầm.)


PHẦN 4: KẾT LUẬN (2 PHÚT)


10. Hỏi học viên nếu họ từng nghe câu “Hành động có ý nghĩa hơn lời nói.” Sau đó yêu cầu học viên giải thích ý nghĩa câu nói này.

Lưu ý rằng hành động thường phản ánh cảm xúc thật của chúng ta. Ví dụ, nếu bạn đang bận tâm về một mối quan hệ, bạn có thể bỏ qua ngôn từ người kia đang nói và chú ý đến hành động của họ - Họ có liên hệ với bạn không? Dành thời gian để gặp bạn không? Lắng nghe bạn không? Hành động của họ sẽ thể hiện họ đang cảm thấy gì về mối quan hệ với bạn.

11. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi hoặc ý kiến về nội dung buổi học. Sau đó gọi một số học viên tóm tắt lại các ý chính của phiên học hoặc cho biết điều gì làm họ ngạc nhiên hoặc ấn tượng nhất.

4. BẠN CÓ ĐANG LẮNG NGHE KHÔNG?

 **Mục đích:** Để củng cố các kỹ năng lắng nghe hiệu quả; cho phép giảng viên dạy các kỹ năng giao tiếp.


 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích mục đích của việc lắng nghe
- Đưa ra ít nhất 03 gợi ý cho lắng nghe chủ động
- Thể hiện kỹ năng lắng nghe chủ động khi lắng nghe một người bạn nói về một vấn đề họ gặp phải.

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:**

- Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo
- Photo tài liệu phát tay “Lắng nghe chủ động” cho tất cả học viên

 **Chuẩn bị:** Xem trước ví dụ về cách diễn đạt lại ở bước 7 để đảm bảo hiểu và có thể đưa ra ví dụ.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (4 PHÚT)

1. Yêu cầu học viên ngồi hoặc đứng thành một vòng tròn. Nói rằng bạn sẽ thực hiện một cuộc thí nghiệm. Bạn sẽ nói thầm vào tai người ở phía bên phải bạn, rồi người đó sẽ tiếp tục nói thầm vào tai người ngồi bên cạnh. Cứ làm lần lượt như vậy và chúng ta sẽ xem người cuối cùng nghe thấy điều gì. Bạn có thể nói bất kỳ thông điệp nào mà bạn muốn. Ví dụ, “bao cao su bảo vệ chúng ta” hoặc “giao tiếp là quan trọng”. Hãy cùng xem người cuối cùng ở trong hàng nghe thấy điều gì. Sau đó nói cho họ biết thông điệp ban đầu là gì.
2. Hỏi học viên: Điều gì đã xảy ra? Tại sao thông điệp cuối cùng lại khác với thông điệp ban đầu?

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu có nhiều học viên, bạn có thể chia thành 2 hàng và nói cùng một thông điệp.

3. Lưu ý rằng một trong các vấn đề là do người nghe không tập trung lắng nghe. Nói với các học viên là trong phiên này chúng ta sẽ tìm hiểu về kỹ năng lắng nghe chủ động.

PHẦN 2: LẮNG NGHE VÀ DIỄN ĐẠT LẠI (50 PHÚT)

4. Hỏi: Mục đích của việc lắng nghe là gì? Tại sao chúng ta lắng nghe?

Trả lời: Chúng ta lắng nghe vì chúng ta muốn hiểu về người nói; muốn tìm hiểu hoặc biết về người nói; để biết người nói nghĩ gì hoặc cảm thấy gì.

Nhấn mạnh rằng mục đích chính của việc lắng nghe là **để hiểu được người nói**.

5. Hỏi học viên:

- Những người không biết lắng nghe làm gì? Viết các câu trả lời lên giấy flipchart.
- Những người biết lắng nghe làm gì? Gọi các học viên và viết các câu trả lời lên giấy flipchart.

6. Phát Tài liệu: Cách lắng nghe chủ động và gọi một học viên xung phong đọc to nội dung tài liệu. Nếu cần thiết đưa ra một ví dụ để thể hiện như đối với điểm #2 và 4. Sau đó, hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về các điểm này.

7. Nói rằng việc lặp lại điều người nói nói bằng ngôn từ khác là một cách hữu ích để kiểm tra xem bạn có hiểu người nói hay không. Cách này được gọi là diễn đạt lại (viết từ này lên giấy flipchart). Nếu bạn hiểu sai, người nói sẽ chỉ ra điểm sai và giải thích một cách rõ ràng hơn. Nếu bạn hiểu đúng, người nói sẽ biết bạn đang thật sự chú ý đến những điều họ nói. Đưa ra ví dụ sau:

Mai nói với bạn, 'Mình đã chia tay với Nam. Mỗi lần mình tìm cách nói chuyện với Nam về mối quan hệ của chúng mình thì anh ấy luôn từ chối không lắng nghe. Mình không thể chịu đựng được hơn nữa. Điều đó thật là khó nhưng giờ mình đã cảm thấy tốt hơn nhiều.'

Yêu cầu học viên thảo luận với người ngồi bên cạnh và đưa ra một câu nói nhằm thể hiện với Mai là họ hiểu cô ấy muốn nói gì. Sau một vài phút gọi trả lời theo tinh thần xung phong.

Lưu ý đối với giảng viên: Câu trả lời của học viên nên tóm tắt và phản ánh cảm xúc của Mai sử dụng từ ngữ của chính họ, ví dụ như 'Vậy bạn cảm thấy vui vì đã chia tay với Nam mặc dù điều đó rất là khó, phải không?' hoặc 'Bạn thật sự đã rất cố gắng để cùng Nam cải thiện mối quan hệ nhưng cuối cùng không thành công. Việc chia tay thật là khó nhưng giờ bạn đã cảm thấy tốt hơn'

8. Yêu cầu học viên xếp cặp. Nói rằng một người sẽ đóng vai người nghe và một người đóng vai người nói. Sau đó hai người sẽ đổi vai cho nhau. Các cặp tự quyết định ai là người nói trước và ai là người nghe. Người nói sẽ nghĩ về một vấn đề gần đây với một người bạn, thành viên trong gia đình hoặc một người quen mà họ cảm thấy thoải mái khi thảo luận (không chọn vấn đề quá riêng tư hoặc thân mật). Người nghe sẽ cố gắng lắng nghe tốt nhất có thể sử dụng những gợi ý mà chúng ta vừa thảo luận – nhìn vào mắt người nói, cố gắng hiểu người nói cảm thấy gì, nói "Bạn nói tiếp đi", đặt câu hỏi hoặc diễn đạt lại để kiểm tra xem có hiểu đúng hay không. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động trước khi bắt đầu.

9. Sau từ 02 đến 03 phút, yêu cầu tất cả dừng lại. Hỏi người nói: t

- Bạn có cảm thấy bạn được lắng nghe và thấu hiểu không? Tại sao?

Câu hỏi phụ: Người nghe đã làm gì? Họ đã gửi đi những thông điệp phi ngôn từ nào đến bạn? Họ có làm điều gì khiến bạn cảm thấy họ đang không lắng nghe bạn không? Như thế nào?

10. Hỏi người nghe:

- Bạn cảm thấy như thế nào? Có khó lắm không? Tại sao?
- Bạn đã làm gì để thể hiện bạn đang lắng nghe chủ động?
- Bạn đã quên không làm gì? Bạn có diễn đạt lại không?

11. Yêu cầu các cặp đổi vai, học viên lúc trước đóng vai là người nghe sẽ làm người nói về một vấn đề gần đây của họ trong 02 đến 03 phút, còn người còn lại sẽ cố gắng lắng nghe tốt nhất có thể. Sau từ 02 đến 03 phút, yêu cầu dừng lại và hỏi lại câu hỏi ở bước 9 và 10.

PHẦN 3: LẮNG NGHE KHÔNG PHÒNG VỆ (3 PHÚT)

12. Yêu cầu các học viên tưởng tượng tình huống sau: Bạn đang cãi nhau với một người bạn. Bạn quyết định chỉ lắng nghe chủ động. Bạn chỉ lắng nghe và cố gắng hiểu người bạn đang nói gì. Bạn cố gắng hiểu được cảm xúc của họ. Bạn không phản hồi trừ việc đặt câu hỏi về điều người nói đang kể cho bạn. Bạn lặp lại để thể hiện ý bạn hiểu và hỏi rằng đó có phải là điều họ muốn nói không. Hỏi:

- Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra (đối với cuộc cãi lộn)?

Trả lời: Cuộc cãi lộn nhiều khả năng sẽ kết thúc. Khi đó cuộc cãi lộn có thể trở thành cuộc thảo luận và trao đổi.

- Tại sao?

Trả lời: Vì bạn đang cố gắng hiểu người nói thay vì tìm cách bảo vệ bản thân hoặc cãi lại. Bạn không tham gia vào cuộc cãi lộn; bạn chỉ lắng nghe và tìm cách hiểu người nói.

Nói với học viên rằng hiểu người khác không có nghĩa là bạn đồng ý với họ. Nhưng nếu bạn yêu một người, bạn cần hiểu được suy nghĩ và cảm xúc của họ, kể cả khi bạn không đồng ý. Hai bạn là hai người khác nhau, do đó bạn không thể lúc nào cũng có suy nghĩ và cảm nhận giống nhau. Điều đó là hoàn toàn bình thường. Các bạn chỉ cần hiểu được lẫn nhau.


13. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về phần này.

PHẦN 4: KẾT LUẬN (3 PHÚT)

14. Hỏi học viên: Mục đích DUY NHẤT của bạn khi lắng nghe là gì? (Trả lời: Để hiểu được người nói).

15. Hỏi học viên về các phương pháp được sử dụng trong phiên học và tại sao những phương pháp này lại phù hợp cho việc dạy kỹ năng. Đảm bảo rằng học viên đề cập đến các hợp phần của kỹ năng lắng nghe, thực hành kỹ năng và nhận phản hồi từ người họ đang lắng nghe.

5. THỂ HIỆN QUAN ĐIỂM CỦA BẢN THÂN

 **Mục đích:** Để dạy học viên cách đặt câu sử dụng mệnh đề "Tôi", có cơ hội thực hành đặt câu sử dụng mệnh đề "Tôi", và trải nghiệm giá trị của việc giao tiếp một cách thẳng thắn và trực tiếp.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Giải thích sự khác biệt giữa câu sử dụng mệnh đề "Tôi" và câu sử dụng mệnh đề "Bạn".
- Nêu tên các thành phần chính của câu sử dụng mệnh đề "Tôi".
- Biết cách sử dụng mệnh đề "Tôi" khi giải quyết vấn đề.
- Dạy người khác cách sử dụng mệnh đề "Tôi".

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu-Tack.

 **Chuẩn bị:**

- Xem trước các tình huống ở bước 6 và đưa ra ít nhất một câu sử dụng mệnh đề "Tôi" cho mỗi tình huống.

- Photo Tài liệu phát tay “Mệnh đề tôi” và Phiếu bài tập ‘Đặt câu sử dụng mệnh đề tôi’ cho mỗi học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (2 PHÚT)

1. Nói với các học viên là trong phiên này chúng ta sẽ tìm hiểu về cách thể hiện quan điểm của bản thân nhằm giao tiếp tốt hơn trong các mối quan hệ. Để bắt đầu, đặt câu hỏi:
 - Con người thường xử lý bất đồng trong các mối quan hệ như thế nào?
 - Khi trao đổi về các vấn đề trong mối quan hệ, điều gì thường diễn ra?

PHẦN 2: CÂU SỬ DỤNG MỆNH ĐỀ “TÔI” (50 PHÚT)

2. Thể hiện sự khác nhau giữa câu sử dụng mệnh đề “Tôi” và câu sử dụng mệnh đề “Bạn” thông qua một ví dụ về câu sử dụng mệnh đề “Bạn”.

Bạn luôn vứt quần áo bừa bãi ra sàn nhà và trên ghế! Tôi không thể chịu được khi phòng lúc nào cũng bừa bộn! Tôi không muốn sống chung với bạn nữa vì bạn thật hết thuốc chữa rồi!

Hỏi:

- Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu có người nói với bạn như vậy?
- Bạn sẽ phản ứng như thế nào?

Sau đó đọc một ví dụ sau đây về câu **sử dụng mệnh đề “Tôi”**.

Khi tôi về nhà ngày hôm qua và thấy bạn để quần áo bừa bãi ở trên sàn và trên ghế, tôi cảm thấy rất khó chịu. Tôi cần có thể ngồi vào bàn và học bài. Bạn có thể cất quần áo của bạn đi hoặc chỉ để trên giường của bạn để không làm ảnh hưởng đến tôi được không?

Hỏi:

- Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu có người nói với bạn như vậy?
 - Bạn sẽ phản ứng như thế nào?
 - Bạn sẽ thích nghe câu nào hơn – câu sử dụng mệnh đề “Bạn” hay câu sử dụng mệnh đề “Tôi”?
3. Đề nghị học viên chỉ ra sự khác biệt giữa hai câu nói trên. Nếu cần thiết, chỉ ra trong câu thứ hai (câu sử dụng mệnh đề “Tôi”), người nói 1) thể hiện họ cảm thấy như thế nào; 2) thể hiện nhu cầu của họ; 3) hỏi nếu người còn lại có sẵn sàng có hành động để giải quyết vấn đề không. Trong câu đầu tiên (câu sử dụng mệnh đề “Bạn”), người nói cáo buộc người còn lại, tấn công họ, đe dọa họ và xúc phạm họ.
 4. Giải thích rằng câu sử dụng mệnh đề “Tôi” là một cách trực tiếp nhưng nhẹ nhàng để **nói về cảm xúc của bạn**. Mệnh đề “Tôi” có thể được sử dụng để
 - Nói với người khác về điều khiến bạn không hài lòng về hành vi của họ.
 - Than phiền một cách hiệu quả
 - Nói với người khác rằng bạn nghĩ họ đang không đối xử tốt với bạn.
 - Tránh xúc phạm danh dự của người khác
 - Thể hiện cảm nhận của bạn một cách chân thành về một vấn đề

- Thừa nhận cảm xúc, quan điểm và nhu cầu của bạn
 - Trao quyền cho bản thân bạn.
5. Phát Tài liệu: Sử dụng mệnh đề "Tôi". Gọi các học viên đọc to nội dung tài liệu. Sau đó hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về nội dung tài liệu.
 6. Yêu cầu học viên ghép nhóm 2 người và các cặp đọc số thứ tự từ 1 đến 4 và phát cho mỗi cặp một ví dụ. Cặp đôi có số thứ tự 1 sẽ nhận ví dụ 1, lần lượt như vậy. Nói rằng các cặp đôi có nhiệm vụ viết một câu sử dụng mệnh đề "Tôi" để thể hiện vấn đề mà họ đang có với người khác, cảm nhận của họ và đưa ra đề nghị thể hiện họ muốn gì. Các nhóm có 7 phút để làm việc nhóm. Đi vòng quanh lớp và giúp đỡ nếu cần thiết. Thông báo khi còn 4 phút và 1 phút.
 7. Sau 7 phút, yêu cầu một nhóm xử lý tình huống đầu tiên bằng cách đọc to và yêu cầu tất cả các cặp được phân tình huống này trình bày câu sử dụng mệnh đề "Tôi". Sau mỗi phần trình bày, hỏi các học viên khác nếu có ý kiến hoặc nhận xét. Bạn đưa ra nhận xét nếu cần thiết để đảm bảo mệnh đề "Tôi" được sử dụng đúng. Lặp lại quy trình trên với tất cả các tình huống. **Nếu bạn không có đủ thời gian**, bạn có thể gọi một vài cặp đôi cho từng tình huống thay vì gọi tất cả.


PHẦN 3: KẾT LUẬN (8 PHÚT)

8. Đặt các câu hỏi sau và khuyến khích thảo luận:
 - Bạn cảm thấy thế nào khi có người dùng từ "bạn" để thể hiện quan điểm hoặc cảm xúc của họ? Ví dụ, "Chính bạn là người gây ra điều này!" hoặc "Bạn là một kẻ ...!"

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu học viên không đề cập đến cảm thấy rơi vào thế thủ, lưu ý rằng nhiều khi bị tấn công con người thường thủ thế để bảo vệ bản thân. Do đó, họ bắt đầu tập trung vào bản thân mình thay vì vào điều khiến làm cho người còn lại bận tâm.

- Bạn cảm thấy thế nào khi có người dùng từ "Tôi" để thể hiện quan điểm hoặc cảm xúc của họ?
 - Việc sử dụng mệnh đề "Tôi" sẽ giúp bạn giao tiếp tốt hơn như thế nào?
 - Bất kỳ mối quan hệ nào cũng đều có vấn đề hoặc xung đột. Việc sử dụng mệnh đề "Tôi" có thể giúp bạn giải quyết vấn đề và xung đột trong mối quan hệ như thế nào?
9. Nói với các học viên rằng sẽ cần thời gian và thực hành để học được kỹ năng giao tiếp này. Do đó, họ cần nhắc nhở bản thân và học sinh của mình rằng nếu họ duy trì áp dụng kỹ năng này, họ sẽ cảm thấy tự nhiên hơn khi sử dụng mệnh đề "Tôi".
 10. Đặt câu hỏi:
 - Phương pháp giảng dạy nào được sử dụng trong phiên học này? Các phương pháp này có phù hợp để học kỹ năng không? Tại sao?
 - Giáo viên có thể sử dụng các phương pháp này trong trường học không? Tại sao?

III. KỸ NĂNG QUẢN LÝ ÁP LỰC TỪ BẠN TÌNH - ĐỪNG GÂY ÁP LỰC ĐỐI VỚI TÔI!

 **Mục đích:** Để giúp học viên học các loại áp lực khác nhau từ bạn bè và bạn tình; phát triển các kỹ năng xử lý bất đồng và áp lực từ bạn bè hoặc bạn tình; có thể tránh chấp nhận rủi ro để làm hài lòng bạn bè hoặc bạn tình; thể hiện cách dạy về quản lý áp lực; và kỹ năng từ chối và đàm phán.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Nhận diện những ví dụ về tranh luận, hạ thấp và đe dọa

- Đưa ra các ví dụ về áp lực từ bên trong và áp lực từ bên ngoài
- Đưa ra ít nhất 02 cách để đối phó với áp lực từ bạn bè hoặc bạn tình
- Thể hiện cách xử lý áp lực hiệu quả trong một tình huống đóng vai.
- Dạy thanh thiếu niên hiểu và quản lý áp lực như thế nào thông qua phương pháp giảng dạy có sự tương tác.



Thời lượng: 60 phút



Học liệu: Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu-Tack, giấy A4, một vật đựng (hộp, túi, bát hoặc mũ), có thể chuẩn bị một phần quà nhỏ cho đội thắng cuộc



Chuẩn bị:

- In Bài tập: Các loại áp lực và cách đối phó cho từng học viên.
- In Học liệu cho Giảng viên: Các câu nói gây áp lực cho Trò chơi Đàm phán, Trì hoãn và Từ chối. Cắt rời các câu nói gây áp lực, lựa chọn những câu bạn muốn sử dụng cho trò chơi (ít nhất là 06 câu). Gập chúng lại và cho vào hộp đựng.
- In Học liệu cho Giảng viên: Mẫu trả lời cho Trò chơi Đàm phán, Trì hoãn và Từ chối và cắt rời chúng. Bạn nên có 5-6 phiếu trả lời cho mỗi nhóm chơi trò chơi.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: ÁP LỰC TỪ BẠN BÈ HOẶC BẠN TÌNH LÀ GÌ? (5 PHÚT)

1. Nói với các học viên rằng trong phiên này chúng ta sẽ học về các loại áp lực từ bạn bè và bạn tình, cách đối phó với áp lực ép buộc bạn làm điều bạn không muốn và cách dạy cho thanh thiếu niên những kỹ năng này.
2. Để bắt đầu, hỏi:
 - “Áp lực từ bạn bè” là gì?

Trả lời: Áp lực từ bạn bè là khi một người bạn hoặc nhóm bạn tìm cách chi phối lựa chọn và hành vi của bạn thông qua thuyết phục hoặc đe dọa.

- Có những ví dụ nào về việc bạn bè của bạn tìm cách chi phối bạn theo cách tích cực hay tiêu cực? Ở thời điểm đó, bạn cảm thấy như thế nào về họ?
- Bạn cảm thấy gì khi có người tìm cách ép buộc bạn làm một điều bạn thật sự không muốn?

Nếu có thời gian, hỏi (nếu không kịp thì bỏ qua):

- Tại sao bạn rất khó ứng phó với áp lực từ một người bạn rất thích hoặc người bạn yêu?

Trả lời: Bạn rất khó ứng phó với áp lực từ một người bạn yêu vì bạn muốn làm hài lòng họ.

PHẦN 2: CÁC LOẠI ÁP LỰC (15 PHÚT)

3. **Phát Bài tập:** Các loại áp lực và cách đối phó. Giải thích những điểm sau và viết những từ được in đậm lên giấy flipchart:

Có **ba cách chính** mà người bạn tình (hoặc bất kỳ người nào khác) có thể gây áp lực đối với bạn. Cách đầu tiên là **tranh luận**. Tranh luận là khi người đó đưa ra các lý do vì sao bạn nên làm điều gì đó hay tìm cách thay đổi quan điểm của bạn.

Hỏi: Ai có thể đưa ra một ví dụ về cách tranh luận phổ biến mà người bạn tình có thể đưa ra để thuyết phục bạn quan hệ tình dục? Nếu cần thiết, yêu cầu học viên đưa ra những câu trả lời thực tế - những điều một người sẽ nói trong thực tế. (Trả lời: Em sẽ muốn như vậy nếu em yêu anh. Tất cả mọi người đều làm vậy cả. Sẽ thích lắm đó.) Yêu cầu học viên viết một ví dụ vào phiếu bài tập.

Lưu ý đối với giảng viên: Đảm bảo các câu trả lời có tính thực tế (ví dụ, không nói rằng “Anh sẽ giết em nếu em không quan hệ tình dục với anh”) và là những câu tranh luận, chứ không phải câu hạ thấp hoặc đe dọa. Nếu các ví dụ được đưa ra không phải là câu tranh luận, hãy đặt câu hỏi cho học viên.

Cách thứ hai là **hạ thấp**. Hạ thấp là khi người đó xúc phạm bạn, gọi bạn bằng các tên gây tổn thương để khiến bạn cảm thấy tồi tệ. Hỏi: Ai có thể đưa ra một ví dụ về cách hạ thấp phổ biến không? (Trả lời: Cậu như trẻ con ý. Cậu chẳng vui tí nào. Thế mà mình nghĩ cậu là một người đàn ông cơ đấy.) Cho học viên thời gian để viết một ví dụ vào phiếu bài tập.

Cách thứ ba là **đe dọa**. Đe dọa là khi người đó nói rằng nếu bạn không làm điều họ muốn, họ sẽ làm một điều gì đó mà họ nghĩ bạn sẽ không thích. Hỏi: Ai có thể đưa ra một ví dụ về cách đe dọa phổ biến không? (Trả lời: Anh sẽ rời bỏ em; Anh sẽ tìm người muốn như vậy; Anh sẽ kể cho bạn bè của em). Cho học viên thời gian để viết một ví dụ vào phiếu bài tập.

- Giải thích rằng bạn có thể cảm thấy áp lực theo hai cách. Đó có thể là **rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài** - khi bạn bè hoặc bạn tình nói một cách trực tiếp với bạn. Hoặc có thể là áp lực ngầm hiểu - khi bạn nghĩ hoặc tin là vậy. Ví dụ, bạn tình của bạn không bao giờ nói họ sẽ rời bỏ bạn nếu bạn không quan hệ tình dục với họ, nhưng bạn nghĩ họ sẽ làm vậy.

4. Nói với các học viên rằng bạn sẽ đọc một số ví dụ. Học viên sẽ trả lời: 1) Nếu đó là áp lực rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài hay là áp lực ngầm hiểu; và 2) đó là loại áp lực gì – tranh luận, hạ thấp hay đe dọa. Đọc những ví dụ sau:

- Khi tôi ngủ với cô ấy, cô ấy nói rằng cô ấy tin tưởng tôi và yêu tôi, vì vậy hãy quan hệ tình dục mà không cần dùng bao cao su.

Trả lời: Tranh luận, rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài

- Tôi muốn chờ thêm thời gian nữa nhưng cô ấy thật sự muốn làm điều đó. Vậy nên tôi nghĩ, bạn biết đấy, tôi đang cư xử như trẻ con. Tôi nên hành xử như một người đàn ông. Hãy để tôi lớn lên.

Trả lời: Hạ thấp và tranh luận, ngầm hiểu

- Tôi đã làm điều đó vì anh ấy luôn nói những điều như: “Ai cũng cần tình dục cả - điều đó là hoàn toàn bình thường. Em bị làm sao vậy?”

Trả lời: Hạ thấp, rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài.

- Tôi yêu một chàng trai và tôi muốn làm anh ấy hài lòng và thể hiện rằng tôi sẽ làm mọi điều vì anh ấy. Vì vậy, tôi suy nghĩ lại quyết định trì hoãn quan hệ tình dục.

Trả lời: Tranh luận, ngầm hiểu

- Anh ấy nói rằng anh ấy muốn quan hệ tình dục, nếu tôi không ngủ với anh ta thì tôi buộc anh ấy tìm đến một người con gái khác.

Trả lời: Đe dọa, rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài.

- Tôi nói rằng tôi chưa muốn quan hệ tình dục. Anh ấy nói rằng, “Em còn chờ đợi gì nữa? Em có thể chết ngay hôm nay và em chưa từng quan hệ tình dục!”

Trả lời: Tranh luận, rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài

PHẦN 3: QUẢN LÝ ÁP LỰC TỪ BẠN BÈ HOẶC BẠN TÌNH (10 PHÚT)

- Hỏi: Một người có thể làm gì khi cảm thấy bị áp lực làm điều gì đó? Gọi một số học viên trả lời và đưa ra những phản hồi tích cực. Tránh đi vào thảo luận sâu ở thời điểm này.
- Yêu cầu học viên đọc phần hai của phiếu bài tập có tiêu đề “Cách đối phó với áp lực”, sau đó nói rằng:

Nếu bạn không muốn đồng ý và làm theo điều bạn bè hoặc bạn tình muốn, bạn có thể:

Đàm phán – Cố gắng tìm ra giải pháp khiến cho cả hai đều hài lòng. Ví dụ, bạn có thể nói “Thay vì vậy, chúng ta đi thăm Margaret và Pious thì sao?”

Trì hoãn – Để việc ra quyết định vào lúc khác. Ví dụ: “Hãy nói về việc đó vào lúc khác. Tôi cần thêm thời gian suy nghĩ đã.”

Từ chối – Nói không một cách rõ ràng. Ví dụ: “Xin lỗi, nhưng tôi chưa sẵn sàng quan hệ tình dục, vậy nên tôi sẽ không làm vậy vào thời điểm này”.

Rời đi – Rời khỏi và nếu cần thiết thì chấm dứt mối quan hệ. Ví dụ: “Tôi phải đi bây giờ. Chào nhé!”

Sau đó gọi 02 học viên xung phong đọc to các ví dụ về quản lý áp lực ở cuối bài tập. Nếu học viên xung phong không đọc được diễn cảm, bạn có thể tự đọc ví dụ hoặc đọc cùng với một giảng viên khác hoặc với một học viên có thể đọc diễn cảm.

- Sau đó hỏi:

- Trong những tình huống nào chúng ta có thể tìm cách đàm phán?

Trả lời: Khi người đó sẵn sàng nói chuyện một cách bình tĩnh và hợp lý; khi người đó không say rượu, tức giận hoặc tỏ ra vô lý hoặc có hành vi bạo lực.

- Khi nào thì bạn nên trì hoãn đưa ra quyết định?

Trả lời: Khi bạn không chắc chắn rằng đó là điều bạn muốn, hoặc khi người đó say rượu hoặc không tỏ ra minh mẫn.

- Khi nào thì bạn nên từ chối?

Trả lời: Khi bạn chắc chắn rằng đó là điều bạn muốn; khi bạn giữ vững lập trường của bạn và không thể thay đổi.

- Khi nào thì bạn nên rời đi?

Trả lời: Nếu tình huống trở nên nguy hiểm hoặc bạo lực; nếu bạn thấy rằng không có cách nào để giải quyết xung đột.

PHẦN 4: TRÒ CHƠI ĐÀM PHÁN, TRÌ HOÃN VÀ TỪ CHỐI (30 PHÚT)

- Nói với các học viên rằng họ sẽ thực hành đàm phán, trì hoãn và từ chối. Chia học viên thành các đội từ 04 đến 05 người và yêu cầu nghĩ ra tên gọi cho đội của mình. Vẽ bảng điểm lên một tờ giấy flipchart. Giải thích trò chơi như sau:

- Bạn sẽ bốc một tờ giấy bất kỳ từ hộp đựng. Tờ giấy sẽ thể hiện một “câu nói gây áp lực”. Các đội sẽ giả định rằng đây là một điều họ không muốn làm vì bất kỳ lý do gì.
- Bạn sẽ đọc to tờ giấy và mỗi đội sẽ có 03 phút để đưa ra 03 câu trả lời – một câu đàm phán, một câu trì hoãn và một câu từ chối. Các đội sẽ viết vào phiếu trả lời bạn sẽ phát cùng với tên của đội.

- Sau 03 phút, bạn sẽ thu lại các phiếu trả lời từ các đội. Bạn sẽ đọc to câu trả lời của các đội. Với mỗi câu trả lời đúng (cụ thể là để đàm phán, trì hoãn hoặc từ chối), đội đó sẽ nhận được một điểm.
 - Các đội sẽ phải viết một câu trả lời hoàn chỉnh thì mới có điểm! Để từ chối, chỉ viết “Không” sẽ là chưa đủ!
 - Các đội sẽ không thể sử dụng lại các câu trả lời mình đã sử dụng trước đó.
 - Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về trò chơi.
 - Nếu cần thiết, bạn có thể làm mẫu trước một lần.
9. Phát các phiếu trả lời bạn đã chuẩn bị trước. Bắt đầu trò chơi bằng cách bốc một tờ giấy bất kỳ từ hộp đựng và đọc to câu gây áp lực. Đảm bảo chỉ cho đúng 03 phút. Trong thực tế, con người cần phải trả lời nhanh hơn nhiều!
- Sau 03 phút, thu lại các phiếu trả lời và đọc to đáp án của mỗi đội. Nếu đúng, cho một điểm cho từng câu trả lời chính xác.
10. Tiếp tục trò chơi trong điều kiện thời gian cho phép. Nếu các đội gặp khó khăn không biết trả lời thế nào, nhắc lại các ví dụ về đàm phán, trì hoãn và từ chối. Khi bạn không còn thời gian, công bố đội thắng cuộc và tặng phần thưởng cho đội thắng cuộc nếu bạn có chuẩn bị. Chúc mừng tất cả các đội đã đưa ra câu trả lời cho những câu gây áp lực này.
11. Để kết luận, hỏi cả lớp:

- Việc nghĩ ra câu trả lời cho các câu gây áp lực trên có khó không?
- Theo bạn, việc gây áp lực lên người khác để ép buộc họ làm điều họ không muốn là có được hay không? Tại sao?

Câu hỏi phụ: Việc gây áp lực lên người khác là có ổn hay không? Bạn có thích người khác gây áp lực đối với bạn không?

Trả lời: Điều đó là không đúng. Nếu người đó nói rằng họ không muốn làm điều gì, bạn nên chấp nhận câu trả lời của họ, nhất là khi họ thể hiện một cách rõ ràng rằng họ không muốn làm điều đó.

Lưu ý đối với giảng viên: Nhắc lại rằng một phần của việc đối xử người khác với sự tôn trọng là chấp nhận quyết định của họ và không gây áp lực đối với họ, **đặc biệt là khi bạn đang yêu cầu họ làm một điều gì đó có mức độ rủi ro cao hoặc có thể gây tổn thương, trong đó có quan hệ tình dục.**

- Thay vì gây áp lực lên người khác để ép buộc họ làm một điều gì đó rủi ro, thanh thiếu niên có thể làm gì để ủng hộ lựa chọn của nhau?

Lưu ý cho giảng viên: Nối câu hỏi này với phần làm thế nào để lấy đồng thuận bằng cách hỏi học viên những bước lấy đồng thuận là gì và củng cố lại: Hỏi, Lắng nghe, Tôn trọng, không tạo áp lực!

12. Đề nghị tất cả các học viên đứng dậy và nói với người đứng bên cạnh: “Này! Đừng gây áp lực đối với tôi! Bạn cần tôn trọng quyết định của tôi!” một cách quyết đoán và lặp lại một vài lần.
13. Cuối cùng, hỏi học viên:
- Các phương pháp nào được sử dụng trong phiên học này?
 - Các phương pháp này có phù hợp cho việc học các kỹ năng đàm phán và từ chối không? Tại sao?

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 13

HƯỚNG DẪN TRẢ LỜI CHO GIẢNG VIÊN

MỤC I: VÍ DỤ PHÂN TÍCH KỸ NĂNG SỐNG

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH

Kiến thức cần thiết

- Định nghĩa về kỹ năng ra quyết định
- Các loại quyết định: Phân biệt giữa việc quyết định các vấn đề hàng ngày và quyết định các vấn đề quan trọng
- Các cách đưa ra quyết định & thuận lợi và bất lợi của từng cách ra quyết định: Không đưa ra quyết định (ví dụ, trì hoãn cho đến khi quá muộn/để mặc cho số phận, tung đồng xu hoặc ngẫu nhiên, ra quyết định một cách thận trọng)
- Quy trình ra quyết định

Thái độ cần thiết

- Cởi mở
- Linh hoạt, sẵn sàng thỏa hiệp
- Đồng cảm
- Quan tâm tới người khác
- Tự tin
- Công bằng
- Thành thật
- Tự kiểm soát bản thân

CÁC BƯỚC HOẶC QUY TRÌNH TRONG KỸ NĂNG:

Lưu ý: Vì kỹ năng ra quyết định là tương đối đơn giản nên không cần chia nhỏ thành các hợp phần

Kỹ năng ra quyết định cá nhân:

1. Xác định cần phải đưa ra quyết định gì, nhận thức được bạn cần phải đưa ra một quyết định
2. Xác định có các lựa chọn nào
3. Phân tích các lựa chọn:
 - Tìm kiếm thông tin cần thiết để hiểu về các lựa chọn của mình
 - Hệ quả tích cực và tiêu cực đối với bản thân; tôn trọng quyền của chính mình
 - Hệ quả tích cực và tiêu cực đối với người khác; tôn trọng quyền của người khác
 - Phù hợp với giá trị của bản thân
 - Tìm kiếm lời khuyên từ người khác
4. Đưa ra lựa chọn
5. Ghi nhận cảm nhận của bản thân về lựa chọn đó: tốt hay xấu, đúng hay sai

6. Kiên trì với lựa chọn của mình hoặc thay đổi
7. Thực hiện quyết định

KỸ THUẬT HOẶC TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT

Kỹ thuật:

- Cả hai cùng thắng
- Tung đồng xu

Trường hợp đặc biệt: Ra quyết định với người khác, cùng ra quyết định

1. Bước 1 và Bước 2 tương tự như ở trên, nhưng làm cùng nhau
2. Thảo luận:
 - Lắng nghe nhau: ai thích lựa chọn nào hơn và tại sao
 - Nếu có suy nghĩ khác nhau, đàm phán:
 - ✓ Thảo luận
 - ✓ Tìm kiếm lời khuyên của người khác hoặc tìm kiếm người trung gian
 - ✓ Thỏa hiệp: mỗi bên chấp nhận nhượng bộ nhau

Nhất trí về một giải pháp mà cả hai đều hài lòng.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 13, MỤC I: CÁCH DẠY KỸ NĂNG

QUY TRÌNH CƠ BẢN

Quy trình cơ bản bao gồm:

- Biểu diễn kỹ năng hoặc một phần của kỹ năng bạn đang dạy
- Dạy kiến thức cần thiết để phát triển kỹ năng
- Giới thiệu và biểu diễn các thành phần, kỹ thuật đầu tiên hoặc cơ bản của kỹ năng
- Cho học sinh thực hành các thành phần hoặc kỹ thuật đó
- Nhận xét và chỉnh sửa, đưa ra các mẹo, hướng dẫn, động viên, có thể biểu diễn lại
- Cho học sinh tiếp tục thực hành cho đến khi nắm vững các bước cơ bản
- Giới thiệu và biểu diễn các thành phần, kỹ thuật của kỹ năng ở mức độ cao hơn
- Cho học sinh thực hành các thành phần hoặc kỹ thuật đó
- Nhận xét và chỉnh sửa, đưa ra các mẹo, hướng dẫn, động viên, v.v.
- Lặp lại các bước trên cho đến khi hoàn thiện kỹ năng
- Giao học sinh thực hành kỹ năng một cách độc lập hoặc áp dụng kỹ năng trong một tình huống thực tế

CÁC BƯỚC DẠY KỸ NĂNG

1. Giáo viên: Chia nhỏ kỹ năng thành các hợp phần:

- **Kiến thức** cần thiết để học kỹ năng
- **Thái độ** cần thiết để học kỹ năng
- **Các hợp phần của một kỹ năng phức tạp**
- **Quy trình, các thành phần, kỹ thuật và/hoặc các bước** cho việc học kỹ năng, từ đơn giản đến phức tạp.

Đối với các kỹ năng phức tạp, có thể chia nhỏ kỹ năng thành các bước hoặc kỹ thuật để nắm vững từng bước một hoặc để giúp học sinh học toàn bộ kỹ năng.

Ví dụ:

Học lái xe: Khởi động xe, dừng xe, rẽ trái hoặc rẽ phải, đi thẳng, lùi xe, v.v.

Học đánh máy: Gõ ký tự chữ thường trước, sau đó là chữ thường và chữ in hoa, sau đó là số và ký tự đặc biệt, rồi gõ từ, gõ cả câu.

Học chơi đàn piano: Chơi tay phải trước, sau đó cả tay phải và tay trái, sau đó dậm chân pedal.

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Thể hiện cảm nhận của mình trước, sau đó đưa ra yêu cầu, rồi hỏi cảm nhận của người khác; sau đó thêm các yếu tố "đời sống thực".

Học cách dạy về tính dục: học cách viết các mục tiêu và mục đích, sau đó học các phương pháp, rồi học cách xây dựng giáo án.

2. **Giáo viên: Giới thiệu kỹ năng & kiến thức cơ bản cần thiết để hình thành kỹ năng**

Học một kỹ năng thường yêu cầu phải giới thiệu các thông tin thiết yếu: khái niệm, các bộ phận, các loại, v.v.

Ví dụ:

Học lái xe: Luật giao thông là gì; bàn nào là chân phanh, bàn nào là chân đạp ga, các ký hiệu chỉ số nằm ở đâu, hệ thống gạt nước, v.v.

Học đánh máy: Ngón tay nào để ở phím nào

Học chơi đàn piano: Phím nào là nốt gì, cách đọc bản nhạc

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Các phong cách giao tiếp khác nhau, đặc điểm và hệ quả

Học cách dạy về tính dục: Nội dung tính dục & các khái niệm giảng dạy, học tập

Người học: Tiếp thu và thể hiện khả năng nắm vững kiến thức cơ bản

Ví dụ:

Học lái xe: Thể hiện kiến thức về luật giao thông thông qua vượt qua bài sát hạch lái xe.

Học đánh máy: Biết phím nào nằm ở đâu thông qua chạm tay.

Học chơi đàn piano: Biết các phím và nốt nào chơi cùng nhau để đánh bản nhạc cơ bản thông qua chạm tay.

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Thể hiện khả năng phân biệt hoặc nhận diện các phong cách giao tiếp khác nhau.

Học cách dạy về tính dục: Thể hiện nắm vững kiến thức về tính dục.

Quá trình tiếp thu và phát triển các kiến thức cần thiết để hình thành kỹ năng có thể tiếp tục ở các bước tiếp theo ở mức độ phức tạp cao hơn.

3. **Giáo viên: Bắt đầu bằng những kỹ năng cơ bản, biểu diễn kỹ năng được thực hiện như thế nào.**

Học sinh: Thực hành các kỹ năng cơ bản trong lớp học với giáo viên hoặc trong một tình huống có kiểm soát.

Ví dụ:

Học lái xe: Lái xe với tốc độ chậm dọc một con phố vắng người hoặc khu vực ít xe cộ đi lại.

Học đánh máy: Gõ các từ đầu tiên và/hoặc văn bản một cách chậm rãi mà không cần nhìn vào bàn phím

Học chơi đàn piano: Học cách chơi bản nhạc cơ bản, theo từng khúc, với sự giúp đỡ của giáo viên.

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Lấy một tình huống thực hành và xây dựng đoạn hội thoại dưới sự hướng dẫn của giáo viên trong lớp học.

Học cách dạy về tính dục: Xây dựng giáo án đầu tiên cho tiết dạy học vi mô.

4. Giáo viên: Đưa ra nhận xét: hướng dẫn, chỉnh sửa, chỉ ra lỗi sai, đưa ra các gợi ý và mẹo

Học sinh: Cố gắng thực hiện các kỹ năng cơ bản một lần nữa, chỉnh sửa lỗi sai, tiếp tục thực hành và cải thiện kỹ năng.

5. Giáo viên: Tiếp tục biểu diễn các thành phần của kỹ năng ở các mức độ phức tạp ngày càng tăng.

Ví dụ:

Học lái xe: Cách đỗ xe, cách quay xe ở không gian hẹp

Học đánh máy: Cách chạm và sử dụng các phím khác (các phím không phải ký tự chữ)

Học chơi đàn piano: Cách chơi truyền cảm (mạnh mẽ, nhẹ nhàng, v.v.)

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Cần làm gì nếu có người tìm cách tranh luận với bạn khi bạn giao tiếp quyết đoán

Học cách dạy về tính dục: Sử dụng các biện pháp có sự tương tác một cách hiệu quả, ứng xử khéo léo trong lớp học.

Người học: Thực hành các thành phần phức tạp hơn của kỹ năng trong lớp học với giáo viên hoặc trong một tình huống có kiểm soát. Kết hợp các kỹ năng cơ bản và phức tạp.

Ví dụ:

Học lái xe: Lái xe ở phố đông người có nhiều phương tiện. Đổ làn trên phố đông phương tiện. Đỗ xe giữa hai xe ô tô khác với sự trợ giúp của giáo viên.

Học đánh máy: Gõ bàn phím nhanh hơn sử dụng đúng ngón tay mà không cần vào bàn phím. Học cách sử dụng chương trình trên máy tính cũng như đánh máy.

Học chơi đàn piano: Học bản nhạc phức tạp hơn và chơi truyền cảm với sự hướng dẫn của giáo viên.

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Đóng vai đoạn hội thoại của mình trong lớp học mà không cần nhìn giấy. Xây dựng các đoạn hội thoại dài hơn thể hiện kỹ năng giao tiếp quyết đoán, có thể là cho các tình huống phức tạp hơn.

Học cách dạy về tính dục: Thực hiện một tiết dạy học vi mô cho các học viên khác. Xây dựng giáo án cho một chủ đề tương đối nhạy cảm hoặc cho một "tiết học dựa trên kỹ năng" hoặc xây dựng một chuỗi bài giảng có sự kết nối với nhau với sự hướng dẫn của giáo viên.

6. Giáo viên: Tiếp tục đưa ra nhận xét: hướng dẫn, chỉnh sửa, chỉ ra lỗi sai, đưa ra các gợi ý và mẹo

Học sinh: Thử lại, chỉnh sửa lỗi sai, tiếp tục thực hành và cải thiện kỹ năng. Tiếp tục phát triển kỹ năng thông qua thực hành ở một tình huống ít kiểm soát hơn hoặc ngoài đời sống thực tế (phụ thuộc vào mức độ phức tạp của kỹ năng), thường là với sự trợ giúp nhất định của giáo viên.

Ví dụ:

Học lái xe: Lái xe ở khu vực trung tâm có lưu lượng phương tiện lớn hoặc lái xe trên mặt đường phủ băng tuyết, vẫn có giáo viên đi kèm.

Học đánh máy: Gõ toàn bộ sản phẩm của mình và thư trả lời.

Học chơi đàn piano: Chơi với người khác trong cùng một nhóm; biểu diễn độc tấu tại một sự kiện nhỏ.

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: đóng vai các tình huống viết sẵn ở mức độ khó hơn mà không dùng thẻ ghi chú hoặc đóng vai tình huống mà không cần viết trước trong lớp học.

Học cách dạy tính dục: xây dựng và thực hiện các tiết dạy thử cho thanh thiếu niên (có thể là trong thời gian tập huấn hoặc với trợ giúp của giảng viên tập huấn)

7. Giáo viên: Giao một dự án độc lập hoặc thực hành trong một tình huống thực tế.

Ví dụ:

Học chơi đàn piano: Tìm cách tự học một bản nhạc mới.

Học đánh máy: Gõ bài tập của mình cho trường học.

Học lái xe: Lái xe đến một địa điểm cụ thể.

Học phong cách giao tiếp quyết đoán: Thử giao tiếp quyết đoán ở một tình huống trong đời sống mà không quá khó hoặc căng thẳng.

Học cách dạy về tính dục: Tự xây dựng giáo án và dạy cho học sinh.

Người học: Kết hợp tất cả kiến thức và kỹ năng đã được học để tự thực hiện dự án

8. Người học: Sử dụng kỹ năng trong đời sống. Trong công việc của bạn, để di chuyển, trong các mối quan hệ của bạn. Tiếp tục việc học với sự hướng dẫn của giáo viên hoặc tự học thông qua trải nghiệm cuộc sống. Tiếp tục thực hành, thực hành, thực hành & sử dụng kỹ năng ngày càng thành thạo hơn.

Đôi khi sau đó sẽ phải kiểm tra để được cấp giấy chứng nhận hoặc cấp bằng.

TL PHÁT TAY BÀI 13: CÁC BƯỚC HÌNH THÀNH KỸ NĂNG

1. Quan sát người khác thực hiện kỹ năng
2. Học kiến thức cần thiết để có được kỹ năng
3. Nhờ người chỉ cho bạn cách làm bước đầu tiên hoặc các bước và kỹ thuật cơ bản của kỹ năng
4. Thực hành bước đầu tiên, các bước và kỹ thuật cơ bản
5. Nhận phản hồi và chỉ dẫn sửa sai, mẹo, hướng dẫn, động viên, quan sát một lần nữa nếu cần thiết
6. Tiếp tục thực hành cho đến khi nắm vững các bước cơ bản
7. Nhờ người chỉ cho bạn cách thực hiện các bước và kỹ thuật của kỹ năng ở mức độ cao hơn
8. Thực hành các bước và kỹ thuật ở mức độ cao hơn
9. Nhận phản hồi và chỉ dẫn sửa sai, mẹo, hướng dẫn, động viên, quan sát một lần nữa nếu cần thiết
10. Tiếp tục thực hành cho đến khi nắm vững kỹ năng ở mức độ cao hơn
11. Lặp lại bốn bước trên cho đến khi học được toàn bộ kỹ năng
12. Tiếp tục thực hành và áp dụng kỹ năng trong cuộc sống

CÁC LOẠI ÁP LỰC VÀ CÁCH ĐỐI PHÓ

CÁC LOẠI ÁP LỰC

Tranh luận = Đưa ra các lý do vì sao bạn nên làm điều gì đó hay tìm cách thay đổi quan điểm của bạn (Các lý do này không nhất thiết phải là các lý do hợp lý!)

Ví dụ:

Hạ thấp = Xúc phạm bạn, gọi bạn bằng các tên gây tổn thương để khiến bạn cảm thấy tồi tệ.

Ví dụ:

Đe dọa = Nói rằng nếu bạn không làm điều họ muốn, họ sẽ làm một điều gì đó mà họ nghĩ bạn sẽ không thích.

Ví dụ:

Áp lực từ bạn bè hoặc bạn tình có thể là:

- **Rõ ràng và thể hiện ra bên ngoài** - khi bạn bè hoặc bạn tình nói một cách trực tiếp với bạn; **HOẶC**
- **Ngầm hiểu** – khi bạn nghĩ hoặc tin là vậy. Ví dụ, bạn tình của bạn không bao giờ nói họ sẽ rời bỏ bạn nếu bạn không quan hệ tình dục với họ, nhưng bạn nghĩ họ sẽ làm vậy.

CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI ÁP LỰC

Nếu bạn không muốn hoặc không đồng ý về điều bạn bè hoặc bạn tình muốn, bạn có thể:

Đàm phán – Cố gắng tìm ra giải pháp khiến cho cả hai đều hài lòng. Ví dụ, nói rằng:

- Thay vì vậy, nếu chúng ta làm điều này thì sao...?
- Tôi không muốn làm điều đó, nhưng chúng ta có thể...
- Điều gì sẽ làm cho cả hai chúng ta hài lòng?

Trì hoãn – Để việc ra quyết định vào lúc khác. Ví dụ, nói rằng:

- Có thể chúng ta nên nói chuyện về việc đó sau.
- Tôi cần nói chuyện với một người bạn trước đã.
- Tôi cần có thêm thông tin trước khi quyết định tôi muốn gì.

Từ chối – Nói “không” một cách rõ ràng. Ví dụ, nói rằng:

- Không, tôi không muốn làm điều đó! Và không có nghĩa là không.
- Không. Tôi nghiêm túc đấy! Tôi sẽ không thay đổi ý định của mình.

Rời đi – Rời khỏi và nếu cần thiết thì chấm dứt mối quan hệ.

Bạn có thể sử dụng các phương pháp trên với bạn tình, bạn bè hay bất kỳ ai tìm cách gây áp lực để ép bạn làm điều bạn không muốn.

Ví dụ:

A: Đừng làm vậy. Trước đó chúng ta đã nói về việc này rồi và em đã nói với anh về điều em nghĩ rồi. Em cảm thấy chưa sẵn sàng cho việc quan hệ tình dục.

B: Thôi nào, em yêu! Anh biết em muốn chờ thêm một thời gian nữa, nhưng chúng ta đã ở bên cạnh nhau quá lâu rồi. Chúng ta nên làm điều ấy. Đến lúc rồi! Em muốn chờ đến bao giờ nữa?

Đàm phán:

A: Anh biết em muốn đi học xong đã. Hay để em làm thế này cho anh nhé... (động chạm cơ thể bạn tình)?

B: Thật tuyệt, nhưng mà chúng ta luôn làm như vậy... Anh muốn làm thật cơ! Anh sẽ dùng bao cao su - em không cần phải lo... Đi mà!!! Anh thật sự muốn. Em biết anh yêu em đến thế nào mà.

Trì hoãn:

A: Em biết anh muốn, nhưng em đang cảm thấy bị ép buộc. Em không muốn đưa ra quyết định khi bị ép buộc. Chúng ta sẽ nói chuyện về điều này vào lúc khác nhé. Được không?

B: Lúc khác, lúc khác... Lúc nào cũng là để lúc khác!! Khi nào thì mới đến lúc?

Từ chối và Rời đi:

A: Em biết anh rất muốn điều đó và anh cảm thấy bị ép buộc. Nhưng em sẽ không để bị ép làm một điều mà em chưa sẵn sàng. Em muốn đi học xong đã. Nếu anh yêu em, anh sẽ hiểu và chờ em. Lúc này, em sẵn sàng làm các thứ khác để anh thỏa mãn, nhưng em không muốn quan hệ tình dục. Em nghĩ bây giờ em sẽ về nhà. Em không muốn chúng ta cãi cọ nhau vì điều này. Em sẽ nhắn tin cho anh sau, nhé?

B: Được rồi... Vậy nhắn em sau nhé.

THÔNG ĐIỆP CHÍNH:

- ➔ Một phần của việc đối xử người khác với sự tôn trọng là chấp nhận quyết định của họ và không gây áp lực đối với họ, đặc biệt là khi bạn đang yêu cầu họ làm một điều gì đó có mức độ rủi ro cao hoặc có thể gây tổn thương, trong đó có quan hệ tình dục. Việc ép buộc người khác quan hệ tình dục là không bao giờ đúng.
- ➔ Có ba cách chính để một cá nhân gây áp lực đối với người khác là: tranh luận, hạ thấp và đe dọa. Những cách gây áp lực này có thể là thể hiện ra bên ngoài một cách rõ ràng hoặc ngầm hiểu.
- ➔ Nếu bạn không muốn làm điều người khác muốn, bạn có thể: đàm phán hoặc tìm ra giải pháp khiến cả hai đều hài lòng; trì hoãn đưa ra quyết định; thẳng thắn từ chối; hoặc rời đi, và nếu cần thiết thì chấm dứt mối quan hệ.
- ➔ Nếu có người tỏ ra rất giận dữ và có thể trở nên bạo lực, bạn nên rời đi.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 13, MỤC II.4: LẮNG NGHE CHỦ ĐỘNG

Lắng nghe chủ động không chỉ đơn thuần là lắng nghe người khác đang nói gì. Những người lắng nghe chủ động:

1. Tập trung – dành toàn bộ sự chú ý về phía người nói và chỉ tập trung lắng nghe.

- Không làm bất kỳ việc nào khác, ví dụ như nấu nướng, dọn dẹp, nhắn tin hay đọc sách.
- Không nghĩ về bất kỳ điều gì khác, không nghĩ về việc trả lời như thế nào, tại sao người nói lại sai, hay để đầu óc nghĩ lung tung.

2. Thể hiện cho người nói thấy bạn đang lắng nghe và quan tâm đến những gì họ nói.

- Nhìn vào mắt người nói.
- Nghiêng người về phía người nói.
- Gật đầu hoặc lắc đầu để trả lời.
- Nói “Đúng rồi”, “Ra là vậy”, “Bạn nói tiếp đi”, “Uh-huh”.

3. Thể hiện biểu cảm gương mặt phù hợp.

4. Chỉ nói để phản hồi lại điều người nói đang kể cho bạn.

- Hỏi lại. Đôi lúc kiểm tra xem bạn có đang hiểu đúng không bằng cách nhắc lại và tóm tắt điều bạn hiểu. Ví dụ, nói “Bạn xem nếu tôi có hiểu đúng không nhé. Có phải bạn đang nói rằng...?”
- Đặt câu hỏi để làm rõ và hiểu tốt hơn. Ví dụ, “Có phải ý bạn là...?”

5. Không chỉ lắng nghe từ ngữ.

- Chú ý đến giao tiếp phi ngôn ngữ - biểu đạt cơ thể, gương mặt và giọng nói của người nói.
- Cố gắng hiểu được cảm xúc ẩn sau từ ngữ của người nói.
- Đặt câu hỏi để xem bạn có hiểu đúng về cảm xúc của người nói không. Ví dụ, “Có phải bạn đang lo lắng về việc đi phỏng vấn không?” hay “Có phải bạn thất vọng vì sự việc lại kết thúc như vậy không?”

6. Không đưa ra kết luận vội vàng về điều người nói sẽ nói. Hãy lắng nghe những gì họ đang nói!

Không ngắt lời, phán xét hay chỉ trích người nói. Hãy suy nghĩ cởi mở và cố gắng hiểu!
Hiểu người khác không có nghĩa là bạn phải đồng ý với họ.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 13, MỤC II.5: SỬ DỤNG MỆNH ĐỀ “TÔI”

Sử dụng mệnh đề “Tôi” là một cách hữu ích để **chia sẻ cảm xúc về điều đang làm bạn bận tâm hoặc để nêu lên một vấn đề bạn đang có với người khác.**

Ví dụ: Vào thứ Hai, **khi** bạn to tiếng với tôi, tôi cảm thấy rất sợ. Nó làm tôi nhớ lại việc bố tôi từng quát mắng mẹ tôi và sau đó đánh mẹ tôi. Tôi cần cảm thấy chúng ta có thể nói chuyện về các vấn đề giữa chúng ta một cách bình tĩnh và tìm cách giải quyết các vấn đề đó. **Bạn có sẵn sàng** nói với tôi về các vấn đề bạn có đối với tôi khi bạn bình tĩnh không?

Cách sử dụng mệnh đề “Tôi”:

1. Nêu **sự việc thực tế xảy ra**. Tốt nhất là nên sử dụng một ví dụ cụ thể, ví dụ như “Hôm qua, khi mà...” hay “Cuối tuần trước, khi mà...”. Ví dụ, “Vào thứ Hai, **khi** bạn to tiếng với tôi...”
2. Nêu **cảm xúc** của mình về sự việc nhưng không đổ lỗi: **“Tôi cảm thấy...”**. Ví dụ, “Tôi cảm thấy rất sợ”. Bạn có thể giải thích vì sao bạn lại cảm thấy như vậy: “Nó làm tôi nhớ lại việc bố tôi từng quát mắng mẹ tôi và sau đó đánh mẹ tôi.”
3. Nêu điều bạn **cần**: **“Tôi cần...”** Ví dụ, **“Tôi cần** cảm thấy chúng ta có thể nói chuyện về các vấn đề giữa chúng ta một cách bình tĩnh và tìm cách giải quyết các vấn đề đó.”
4. Đưa ra một đề nghị về điều bạn muốn người khác làm: **“Bạn có sẵn sàng...?”** Ví dụ, **“Bạn có sẵn sàng** nói với tôi về các vấn đề bạn có đối với tôi khi bạn bình tĩnh không?”

Các thành phần của câu sử dụng mệnh đề “Tôi”

- Khi...
- Tôi cảm thấy...
- Tôi cần...
- Bạn có sẵn sàng...?

BÀI TẬP BÀI 13

MỤC I: PHÂN TÍCH MỘT KỸ NĂNG SỐNG

Hướng dẫn giảng viên: Photo bài tập này đủ cho số lượng học viên của lớp làm cá nhân hoặc theo cặp.

Nhiệm vụ: Điền thông tin vào các ô.

TÊN KỸ NĂNG SỐNG:

Kiến thức cần thiết để học kỹ năng

Thái độ cần thiết để học kỹ năng

CÁC HỢP PHẦN CỦA KỸ NĂNG

Nếu kỹ năng bạn muốn dạy có nhiều khía cạnh hoặc phức tạp, hãy chia nhỏ kỹ năng thành các hợp phần.

Các bước hoặc quy trình trong dạy hợp phần đầu tiên hoặc hợp phần cơ bản của kỹ năng:

Kỹ thuật hoặc Trường hợp đặc biệt

Có những kỹ thuật cụ thể nào bạn cần phải dạy? Có trường hợp đặc biệt nào không?

Kỹ thuật:

Trường hợp đặc biệt:

BÀI TẬP BÀI 13: CÁC BƯỚC HÌNH THÀNH KỸ NĂNG

Hướng dẫn giảng viên: In nhiều bộ trang này, cắt rời các dòng và trộn lẫn.

Nhiệm vụ: Yêu cầu mỗi nhóm nhận một bộ và tự sắp xếp lại theo đúng thứ tự hình thành kỹ năng.

Quan sát người khác
thực hiện kỹ năng

Học kiến thức
cần thiết để có được
kỹ năng

Nhận phản hồi và
chỉ dẫn sửa sai,
mẹo, hướng dẫn,
động viên, quan sát
một lần nữa nếu
cần thiết

Nhờ người chỉ cho
bạn cách làm bước
đầu tiên hoặc các
bước và kỹ thuật cơ
bản của kỹ năng

Thực hành bước
đầu tiên, các bước và
kỹ thuật cơ bản

Tiếp tục thực hành
cho đến khi nắm
vững các bước
cơ bản

Nhờ người chỉ cho
bạn cách thực hiện
các bước và kỹ thuật
của kỹ năng ở mức
độ cao hơn

Thực hành các bước
và kỹ thuật ở mức
độ cao hơn

Nhận phản hồi và chỉ
dẫn sửa sai, mẹo, hướng
dẫn, động viên, quan
sát một lần nữa nếu
cần thiết

Tiếp tục
thực hành cho
đến khi nắm vững
kỹ năng ở mức độ
cao hơn

Lặp lại bốn bước
trên cho đến khi
học được toàn bộ
kỹ năng

Tiếp tục thực hành
và áp dụng kỹ năng
trong cuộc sống

BÀI TẬP BÀI 13

MỤC II.5: ĐẶT CÂU SỬ DỤNG MỆNH ĐỀ “TÔI”

Hướng dẫn giảng viên: Photo bài tập này đủ cho số nhóm trong lớp mỗi nhóm một bộ (hoặc mỗi nhóm 1 câu).

Nhiệm vụ: Đọc tình huống phân cho nhóm của bạn và sử dụng mệnh đề “Tôi” để thể hiện cho người khác bạn nghĩ gì về hành vi của họ, bạn cảm thấy như thế nào và bạn muốn gì.

1. Cả gia đình bạn đều dùng bếp. Vào thứ Hai, bọn trẻ nhà bạn để bát đĩa bẩn ở bếp mà không rửa giống như bình thường chúng hay làm. Bạn phải mất một tiếng đồng hồ dọn dẹp bếp trước khi có thể nấu ăn. Bạn muốn căn bếp nhà bạn sạch sẽ và bạn không muốn phải rửa bát đĩa của người khác trước khi bạn nấu ăn. Sử dụng mệnh đề “Tôi” để nói cho bọn trẻ nhà bạn về cảm xúc của bạn đối với sự việc xảy ra và bạn muốn gì.
2. Vợ/chồng của bạn mời bạn đi ăn tối ở ngoài vào tối thứ Sáu. Họ quên mất lịch hẹn và thay vào đó lại đi chơi với đồng nghiệp ở văn phòng. Bạn chờ mất một tiếng đồng hồ. Khi bạn nhắn tin cho họ thì họ không trả lời. Bạn không muốn bị phớt lờ hoặc bỏ quên khi bạn đã lên kế hoạch. Sử dụng mệnh đề “Tôi” để nói với vợ/chồng bạn biết về cảm xúc của bạn đối với sự việc xảy ra và bạn muốn gì.
3. Tối thứ Bảy tuần trước, bạn trai/bạn gái của bạn làm bạn rất thất vọng vì tìm cách ép bạn phải quan hệ tình dục. Bạn chưa cảm thấy sẵn sàng và anh ta/cô ta biết điều đó. Sử dụng mệnh đề “Tôi” để nói với bạn trai/bạn gái của bạn về cảm xúc của bạn đối với sự việc xảy ra và bạn muốn gì.
4. Vào tối thứ Sáu, khi bạn đang đi chơi bên ngoài với một số bạn bè, bạn trai/bạn gái của bạn tỏ ra ghen tuông khi nhìn thấy bạn nói chuyện với một bạn nam/bạn nữ khác, như họ thường cảm thấy vậy. Họ to tiếng với bạn ngay trước mặt mọi người và sau đó bỏ đi. Bạn không muốn bị quát mắng và bạn muốn có thể nói chuyện với bạn bè của mình mà không bị bạn trai/bạn gái ghen tuông và làm lớn chuyện lên. Sử dụng mệnh đề “Tôi” để nói cho bạn trai/bạn gái của bạn về cảm xúc của bạn đối với sự việc xảy ra và bạn muốn gì.

Tình huống phân cho nhóm của bạn: _____

Câu sử dụng mệnh đề “Tôi” (với các thành phần của câu sử dụng mệnh đề “Tôi” ở phần “Thông tin về câu sử dụng mệnh đề Tôi”):

TÀI LIỆU CHO GIÁNG VIÊN, MỤC III: CÁC CÂU NÓI GÂY ÁP LỰC CHO TRÒ CHƠI ĐÀM PHÁN, TRÌ HOÃN VÀ TỪ CHỐI

Hướng dẫn: In những câu nói gây áp lực dưới đây, lựa chọn những câu bạn muốn sử dụng, gập các câu này lại và bỏ vào hộp.

Chẳng phải bạn đã đủ lớn để làm điều đó sao?
Nhưng anh nghĩ em yêu anh mà? Sao em lại không thể hiện điều đó cơ chứ?
Đằng nào chúng ta cũng sẽ cưới nhau mà!
Thôi nào, em yêu! Anh yêu em! Làm đi mà!
Em không làm điều đó thì chúng ta chia tay nhau nhé!!
Đừng khiến anh phải tìm người khác để uống rượu cùng anh!
Em đừng lo, chúng ta sẽ dùng biện pháp bảo vệ mà! Sẽ không có việc gì xảy ra đâu.
Ai cũng hút thuốc cả! Bạn làm sao thế?
Anh yêu em nhiều lắm! Anh không thể chờ đợi thêm được nữa.
Anh muốn chúng ta trở nên thật gần gũi với nhau. Em không muốn vậy sao?
Thôi nào, cho mình xem câu trả lời bài kiểm tra của bạn đi chứ! Bạn nghĩ có thể xảy ra điều gì sao?
Có việc gì sao? Anh không tin em à?
Em không thể mang thai nếu chúng ta chỉ làm một lần đâu.
Em biết anh yêu em mà. Cho anh thấy em cũng yêu anh đi, em yêu!
Em nợ anh sau tất cả những gì anh làm cho em.

TÀI LIỆU CHO GIÁNG VIÊN, MỤC III: MẪU TRẢ LỜI CHO TRÒ CHƠI ĐÀM PHÁN, TRÌ HOÃN VÀ TỪ CHỐI

Hướng dẫn giảng viên: In trang này đủ cho mỗi nhóm một bộ.

Tên đội:
Đàm phán:
Trì hoãn:
Từ chối:

Tên đội:
Đàm phán:
Trì hoãn:
Từ chối:


Tên đội:
Đàm phán:
Trì hoãn:
Từ chối:

Tên đội:
Đàm phán:
Trì hoãn:
Từ chối:

BÀI 14. SINH SẢN




I. QUÁ TRÌNH THỤ THAI

 **Mục đích:** Ôn tập về quá trình thụ thai; cung cấp thông tin về biện pháp tránh thai khẩn cấp để giảm nguy cơ mang thai ngoài ý muốn khi quan hệ tình dục không an toàn, rách bao cao su hoặc bị cưỡng hiếp; minh họa cách giảng dạy có tính tương tác về chủ đề sinh sản.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Liệt kê theo thứ tự các bước của quá trình thụ thai
- Giải thích biện pháp tránh thai khẩn cấp là gì, biện pháp tránh thai khẩn cấp có thể ngăn ngừa mang thai ngoài ý muốn như thế nào, bao gồm việc mang thai do không sử dụng các biện pháp tránh thai, sử dụng sai các biện pháp tránh thai hoặc bị xâm hại tình dục và khung thời gian để có thể sử dụng các biện pháp tránh thai
- Giảng dạy có tính tương tác về chủ đề sinh sản.

 **Thời lượng:** 30 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu Tack hoặc Prestik (keo dán có thể tái sử dụng)

 **Chuẩn bị:**

- In hoặc viết những cụm từ sau đây lên 10 tờ giấy A4 hoặc giấy khổ lớn rồi cắt ra và trộn lẫn các cụm từ lại:
 - ✓ QUAN HỆ TÌNH DỤC KHÔNG AN TOÀN QUA ĐƯỜNG ÂM ĐẠO
 - ✓ XUẤT TINH TRONG ÂM ĐẠO
 - ✓ TINH TRÙNG DI CHUYỂN QUA CỔ TỬ CUNG
 - ✓ TINH TRÙNG DI CHUYỂN QUA TỬ CUNG
 - ✓ TINH TRÙNG ĐI LÊN ỐNG DẪN TRỨNG
 - ✓ TINH TRÙNG GẶP TRỨNG
 - ✓ MỘT TINH TRÙNG KẾT HỢP VỚI TRỨNG
 - ✓ TRỨNG ĐÃ THỤ TINH DI CHUYỂN QUA ỐNG DẪN TRỨNG
 - ✓ TRỨNG ĐÃ THỤ TINH TỚI TỬ CUNG
 - ✓ TRỨNG ĐÃ THỤ TINH LÀM TỔ TRONG NIÊM MẠC TỬ CUNG

- In các tài liệu *Thông tin quan trọng nhất về Biện pháp tránh thai khẩn cấp và Quá trình thụ thai cho mỗi học viên.*



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: SẮP XẾP QUÁ TRÌNH THỤ THAI (15 PHÚT)

1. Nói với học viên rằng họ sẽ có phần ôn tập nhanh về quá trình thụ thai ở phụ nữ. Lưu ý rằng hoạt động này có thể sử dụng đối với đối tượng học viên là học sinh.
2. Mời mười học viên xung phong (cố gắng cân bằng số lượng nam và nữ) lên trước lớp.
3. Đưa cho mỗi học viên một trong những tờ giấy bạn đã chuẩn bị và nói với họ:
Các bước trong quá trình thụ thai được viết trên các mảnh giấy này. Các bạn có hai phút để sắp xếp các bước mô tả quá trình thụ thai ở phụ nữ theo thứ tự chính xác.
Yêu cầu các học viên còn lại quan sát quá trình nhóm thực hiện nhiệm vụ này.
4. Khi các học viên đã sắp xếp xong thứ tự, hãy đề nghị các học viên khác xem lại thứ tự và giúp nhóm sửa lại.

Thứ tự đúng:

- 1) Quan hệ tình dục không an toàn qua đường âm đạo
 - 2) Xuất tinh trong âm đạo
 - 3) Tinh trùng di chuyển qua cổ tử cung
 - 4) Tinh trùng di chuyển qua tử cung
 - 5) Tinh trùng đi lên ống dẫn trứng
 - 6) Tinh trùng gặp trứng
 - 7) Một tinh trùng kết hợp với trứng
 - 8) Trứng đã thụ tinh di chuyển qua ống dẫn trứng
 - 9) Trứng đã thụ tinh tới tử cung
 - 10) Trứng đã thụ tinh làm tổ trong niêm mạc tử cung.
5. Khi các tờ giấy đã được xếp đúng thứ tự, hãy dán chúng lên bảng hoặc lên tường.
 6. Hãy hỏi học viên những câu hỏi sau:
 - Quá trình từ bước 2 - xuất tinh đến bước 3 - tinh trùng di chuyển qua cổ tử cung là bao lâu? Đáp án: Một vài giây.
 - Trong trường hợp ngay sau khi quan hệ, bạn vào nhà vệ sinh và rửa âm đạo, liệu bạn có thể loại bỏ tất cả tinh trùng và tránh thai được không? Đáp án: Không, lúc đó đã là quá muộn. Khi tinh trùng đã vào cổ tử cung, bạn không thể rửa chúng đi được nữa.
 - Liệu việc nhảy lên nhảy xuống có khiến tinh trùng rơi ra khỏi âm đạo không? Đáp án: Không, lúc đó đã là quá muộn – tinh trùng đã qua cổ tử cung và kết hợp với trứng. Việc nhảy lên nhảy xuống này không thể khiến tinh trùng quay lại!
 - Quá trình từ bước 7 - trứng được thụ tinh đến bước 10 - trứng tạo tổ trong niêm mạc tử cung là bao lâu? Đáp án: Năm hoặc sáu ngày.

PHẦN 2: BIỆN PHÁP TRÁNH THAI KHẨN CẤP (15 PHÚT)

7. Hãy hỏi các học viên:

- Có BẤT KỲ ĐIỀU GÌ bạn có thể làm trong vòng 5 ngày sau khi quan hệ không an toàn để ngăn ngừa việc mang thai?

Câu hỏi phụ: Các bạn đã bao giờ nghe tới biện pháp tránh thai khẩn cấp? “Thuốc uống buổi sáng”?

Trả lời: Bạn có thể sử dụng biện pháp tránh thai khẩn cấp.

Nhấn mạnh rằng biện pháp tránh thai khẩn cấp là biện pháp **duy nhất** mà bạn có thể sử dụng để tránh việc mang thai ngoài ý muốn **sau khi** quan hệ tình dục. Thuốc ngừa thai khẩn cấp là thuốc uống cần được sử dụng trong vòng 5 ngày kể từ khi quan hệ tình dục không an toàn. Việc sử dụng thuốc tránh thai càng sớm sau khi quan hệ tình dục không an toàn sẽ giúp thuốc đạt hiệu quả cao hơn. Vòng tránh thai (IUD) cũng là một biện pháp tránh thai khẩn cấp.

8. Hỏi các học viên:

- Các bạn có bao giờ nghe thanh thiếu niên nói về các biện pháp ngừa thai nào khác sau khi quan hệ không an toàn? Nếu có, đó là những biện pháp nào và cách thực hiện những biện pháp đó ra sao?

Hãy làm rõ những quan niệm sai lầm mà học viên từng nghe tới. Nhấn mạnh rằng KHÔNG có cách nào khác để tránh mang thai ngoài ý muốn sau khi quan hệ tình dục không an toàn.

Đồng thời hãy giải thích rằng nếu các cặp đôi quan hệ tình dục không an toàn qua đường âm đạo nhưng người nam rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh thì vẫn có khả năng khiến người nữ mang thai. Đó là vì hầu hết nam giới có một lượng chất dịch rò rỉ từ dương vật trước khi xuất tinh. Đây được gọi là chất dịch tiền xuất tinh và nó có thể lẫn cả tinh trùng từ lần xuất tinh trước.

9. Đề nghị học viên thảo luận các câu hỏi sau và nhấn mạnh các nội dung chính:

- Các bạn biết gì về những biện pháp tránh thai khẩn cấp? Hãy khen ngợi những câu trả lời đúng. Hãy tiếp tục hỏi các câu hỏi sau nếu học viên chưa nêu những nội dung liên quan:
- Sau khi quan hệ không an toàn, người nữ có nên sử dụng biện pháp tránh thai khẩn cấp không?

Đáp án: Biện pháp này nên được sử dụng càng sớm càng tốt sau khi quan hệ tình dục không an toàn vì sử dụng càng sớm càng tăng mức độ hiệu quả.

Giải thích như sau:

- ✓ Thuốc tránh thai khẩn cấp có chứa thành phần levonogestrel (Ví dụ như: Postinor – 2, Escapelle và So-Ezzy) có thể uống trong khoảng 5 ngày sau khi có quan hệ tình dục không bảo vệ.
- ✓ Một số loại thuốc có chứa thành phần mifepristone (Ví dụ: Mifestad – 10) có thể sử dụng lên đến 72 giờ hoặc 3 ngày sau khi có quan hệ tình dục không bảo vệ.
- ✓ Vậy nên, người sử dụng cần kiểm tra và chắc chắn loại thuốc tránh thai nào họ mua và sử dụng
- ✓ Tuy nhiên, trong tất cả trường hợp, thuốc tránh thai khẩn cấp phải uống càng sớm càng tốt.

Lưu ý cho giảng viên: Tính hiệu quả của thuốc ngừa thai khẩn cấp có sự khác nhau phụ thuộc vào loại thuốc và thời điểm mà người nữ sử dụng. Sử dụng càng sớm, thuốc càng có hiệu quả cao trong tất cả các trường hợp. Càng trì hoãn thì thuốc càng kém hiệu quả. Các loại thuốc tránh thai khẩn cấp có chứa thành phần levonogestrel cần được sử dụng trong vòng năm ngày, trước đây số

ngày này ít hơn hiện tại. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, “Liều khuyên dùng của thuốc tránh thai khẩn cấp được khuyến nghị ... là một liều ... uống trong vòng năm ngày (120 giờ) sau khi quan hệ tình dục không an toàn.”¹

- Đây là biện pháp dùng cho các trường hợp **khẩn cấp**. Vậy “khẩn cấp” nghĩa là gì?

Điểm chính:

- ✓ Khi bao cao su bị rách
- ✓ Khi bị xâm hại tình dục hoặc cưỡng bức
- ✓ Khi không sử dụng bao cao su hoặc các biện pháp tránh thai khác
- ✓ Khi sử dụng các biện pháp tránh thai không đúng cách, ví dụ, quên uống thuốc tránh thai hàng ngày từ 3 viên trở lên hoặc tiêm thuốc tránh thai muộn.

- Đây là biện pháp **chỉ dùng** cho trường hợp khẩn cấp. Do vậy, nếu một người quan hệ tình dục và không muốn mang thai, họ nên làm gì?

Trả lời: Sử dụng bao cao su hoặc các biện pháp phòng tránh thai khác.

- Các biện pháp tránh thai khẩn cấp được cung cấp ở đâu tại Việt Nam?

Trả lời: Tại các phòng khám và nhà thuốc.


10. Hỏi học viên liệu họ còn câu hỏi nào về quá trình thụ thai hay không và thảo luận thêm.

11. Phát tài liệu: *Thông tin quan trọng nhất về Biện pháp tránh thai khẩn cấp và Quá trình thụ thai.*

12. Hỏi học viên:

- Những điểm mới trong bài học hôm nay mà học viên học được?
- Những biện pháp tránh thai nào đã được nhắc tới trong bài học?
- Nội dung bài học về sinh sản và các biện pháp tránh thai khẩn cấp có phù hợp với các học viên không? Vì sao?

II. ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH VỀ LỰA CHỌN MANG THAI


 **Mục đích:** Biết mô hình đưa ra quyết định đúng và áp dụng vào tình huống trong đó một vị thành niên mang thai ngoài ý muốn; Thảo luận về các lựa chọn mà phụ nữ mang thai có thể có và xem xét từng điểm lợi và điểm hạn chế của từng lựa chọn; và Đưa ra 1 cách để giảng dạy về kỹ năng đưa ra quyết định.

 **Mục tiêu:** Cuối bài giảng, học viên:

- Giải thích các bước để đưa ra một quyết định tốt.
- Giải thích được làm thế nào để sử dụng các bước đưa ra quyết định tốt khi một vấn đề cụ thể cần giải quyết.
- Liệt kê những lựa chọn mà một người phụ nữ mang thai có và mô tả những điểm lợi và hạn chế của từng lựa chọn.
- Giải thích làm thế nào để dạy về kỹ năng đưa ra quyết định một cách có sự tương tác.

 **Thời gian:** 90 phút

1. Tham khảo tại: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/en/> (truy cập ngày 2 tháng 1 năm 2016).

 **Tài liệu cần có:** Giấy A0 flipchart, bút viết bảng, đất sét dính Blu Tack hoặc băng dính giấy, giấy A4 và kéo

 **Chuẩn bị:**

- Tự làm quen với các luật, quy trình và chính sách về nhận con nuôi và phá thai.
- Photo Phiếu bài tập: Đưa ra quyết định tốt và Tài liệu phát tay: Các lựa chọn mang thai.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (10 PHÚT)

1. Nói với học viên rằng trong bài giảng này, chúng ta sẽ cân nhắc các lựa chọn mà vị thành niên hoặc nữ thanh niên có khi cô ấy mang thai cũng như quá trình đưa ra quyết định quan trọng.
2. Hỏi:

- Làm thế nào để phụ nữ hoặc trẻ em gái biết mình mang thai? Những dấu hiệu chính là gì?

Trả lời: Những dấu hiệu chính như là trễ kinh, que thử thai dương tính (2 vạch), buồn nôn và nôn, căng ngực, mệt mỏi bất thường, thay đổi cảm xúc, cáu kỉnh và nhạy cảm về cảm xúc, đói nhiều hơn và tăng cân. Một số dấu hiệu khác bao gồm thèm đồ ăn hoặc không thích ăn, nhạy cảm với hương liệu, đi tiểu thường xuyên, ợ chua và/ hoặc bị táo bón, chóng mặt và/hoặc ngất xỉu; đau lưng dưới, đầy hơi hoặc đôi khi không có dấu hiệu gì. Các nữ thanh niên thường không nhận ra các dấu hiệu có thể mang thai.

- Việc mang thai được xác nhận ở đâu?

Trả lời: Tại cơ sở y tế hoặc que thử tại nhà sẵn có tại các hiệu thuốc, nhưng kết quả nên được xác nhận tại cơ sở y tế.

3. Nói với học viên rằng trong hoạt động này, họ sẽ học về quy trình đưa ra quyết định tốt và áp dụng quy trình này khi đưa ra quyết định làm gì khi mang thai ngoài ý muốn. Hỏi các nhóm:

- Khi nào mọi người đưa ra quyết định?

Trả lời: Mọi người đưa ra nhiều quyết định mỗi ngày từ việc mặc gì, ăn gì.

- Khi nào chúng ta cần thêm thời gian để đưa ra quyết định?

Trả lời: Khi quyết định đó quan trọng hoặc quyết định lớn; khi đối mặt với hoàn cảnh khó khăn hoặc vấn đề; khi có nhiều hơn một lựa chọn; khi đối mặt với một thách thức hoặc tình huống thách thức.

PHẦN 2: GIỚI THIỆU VỀ QUÁ TRÌNH RA QUYẾT ĐỊNH (5 PHÚT)

4. Giới thiệu về mô hình đưa ra quyết định sử dụng những thông tin sau. Hỏi học viên, bước đầu tiên trong quá trình đưa ra quyết định là gì? Tiếp tục hỏi đến khi có ý tưởng về bước đầu tiên hoặc có thể nói với học viên nếu mất quá nhiều thời gian.

Viết những từ nổi bật, từng bước, lên flipchart, sau đó bạn giới thiệu và mô tả nó.

5. Hỏi học viên nếu họ có nhận xét hoặc câu hỏi gì và thảo luận.

Bất cứ khi nào bạn đối mặt với một quyết định quan trọng hoặc vấn đề khó khăn, chúng ta có thể đi qua một quá trình có ý thức để giúp chúng ta đưa ra quyết định tốt nhất. Quá trình đưa ra quyết định được xây dựng theo các bước sau:

1. **Vấn đề:** Xác định vấn đề hoặc thách thức mà bạn đang gặp phải.
2. **Lựa chọn:** Liệt kê các lựa chọn mà bạn có.
3. **Hệ quả:** Với mỗi lựa chọn, liệt kê những hệ quả có thể có, cả tiêu cực và tích cực.
4. **Quyết định:** Nhìn lại các lựa chọn và hệ quả và đưa ra quyết định.
5. **Đánh giá:** Tự hỏi bản thân tại sao bạn đưa ra quyết định này và liệu đây có phải là lựa chọn tốt nhất. Nó có phù hợp với bạn và giá trị của bạn không? Nó có tôn trọng những người khác? Bạn có đang chịu trách nhiệm cho những hành động trong quá khứ? Nếu sau khi trả lời những câu hỏi này, bạn không nghĩ bạn đã lựa chọn một quyết định tốt nhất, hãy đưa ra lựa chọn khác và đánh giá nó.

PHẦN 3: THỰC HÀNH SỬ DỤNG QUÁ TRÌNH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH (60 PHÚT)

6. Nói học viên rằng họ sẽ được thực hành sử dụng mô hình đưa ra quyết định. Chia học viên thành các nhóm 4 người và phát phiếu bài tập: Đưa ra quyết định tốt.
7. Gọi 1 tình nguyện viên đọc tình huống. Sau đó thực hành 2 bước trước cả nhóm. Hỏi học viên:
 - Vấn đề là gì?
 - Các lựa chọn mà Ánh có thể có là gì? (Trả lời: Làm bố/mẹ đơn thân, kết hôn và làm cha mẹ, cho con nuôi, phá thai, gửi nuôi hộ và vứt bỏ đứa bé)

Sau đó nói với học viên hoàn thành hoạt động theo nhóm của họ. Quan sát các nhóm làm việc và hỗ trợ nếu cần.

8. Khi các nhóm kết thúc, chuyển sang Bước 3, 4 và 5 hỏi một số nhóm chia sẻ phản hồi của họ về mỗi bước. Thách thức những suy nghĩ của họ nếu cần để đảm bảo họ hiểu các hệ quả của mỗi lựa chọn. Sử dụng Tài liệu phát tay: Lựa chọn mang thai để hướng dẫn nếu cần.
9. Hỏi người học:
 - Lựa chọn cuối cùng của các nhóm là giống nhau hay khác nhau? Tại sao?
 - Nó như thế nào khi sử dụng mô hình này?
 - Có khó khăn không khi đưa ra quyết định cuối cùng? Tại sao có hoặc tại sao không?
 - Ai có thể giúp cặp đôi vị thành niên quyết định làm gì khi mang thai ngoài ý muốn?
 - Những áp lực của cặp đôi vị thành niên có thể gặp phải khi đưa ra quyết định là gì?
 - Ai là người có quyền đưa ra quyết định cuối cùng về mang thai ngoài ý muốn?
Trả lời: Phụ nữ hoặc trẻ gái mang thai có quyền đưa ra quyết định cuối cùng vì đó là cơ thể họ.
 - Bạn có rằng việc sử dụng mô hình như này là quan trọng khi đưa ra một quyết định lớn như này? Tại sao có hoặc tại sao không?
 - Tại sao thi thoảng mọi người lại đưa ra những quyết định không tốt? Làm thế nào để tránh những quyết định đó?

- Khác biệt thế nào khi đưa ra quyết định cùng với một người khác, ví dụ, khi bạn đang trong một mối quan hệ?


Trả lời: Bạn cần cân nhắc đến nhu cầu, cảm nhận, mong muốn và giải pháp, bạn có thể cần phải thỏa hiệp.

10. Phát tài liệu phát tay: Các lựa chọn mang thai.

11. Hỏi học viên câu hỏi sau:

- Điều bạn học được từ bài giảng này có phải là mới với bạn?
- Phương pháp được sử dụng trong bài giảng này?
- Nó có phù hợp với học về đưa ra quyết định và lựa chọn mang thai không? Tại sao có hoặc tại sao không?


III. LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÒNG TRÁNH MANG THAI (BIỆN PHÁP TRÁNH THAI)

 **Mục đích:** Hiểu về các biện pháp khác nhau để tránh thai và cách thức hoạt động của những biện pháp đó; xác định những biện pháp phù hợp với thanh thiếu niên; làm mẫu cách sử dụng một biện pháp để dạy về tránh thai.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Dạy về các biện pháp tránh thai hiện đại, bao gồm bao cao su cho nam và nữ, thuốc ngừa thai dạng uống, thuốc ngừa thai dạng tiêm, và đặt vòng tránh thai.
- Giải thích được những thông tin thiết yếu về các biện pháp tránh thai khác nhau
- Giải thích về biện pháp kiêng quan hệ (nghĩa là chọn không quan hệ tình dục và đây là cách an toàn nhất để tránh thai và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI), bao gồm HIV, nếu được thực hiện đúng cách và nhất quán)
- Giải thích về nơi có thể tiếp cận các biện pháp tránh thai
- Giải thích về biện pháp bảo vệ kép, tức là sử dụng cả bao cao su và các biện pháp tránh thai tiên tiến để ngừa mang thai ngoài ý muốn và các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm HIV
- Ghi nhận học sinh trung học cần có đầy đủ thông tin về các biện pháp tránh thai.
- Ghi nhận tránh thai là trách nhiệm của cả nam và nữ.

 **Thời lượng:** 120 phút (2 tiếng)

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu Tack, giấy trắng, sản phẩm mẫu của các biện pháp tránh thai, bao gồm thuốc ngừa thai dạng uống, thuốc ngừa thai dạng tiêm, cấy que tránh thai, đặt vòng tránh thai, bao cao su cho nam và nữ, các biện pháp tránh thai khẩn cấp. Lưu ý: Nếu bạn không thể có sản phẩm mẫu của các biện pháp tránh thai, hãy in hình ảnh của chúng ra.

 **Chuẩn bị:**

- In hình ảnh của các biện pháp tránh thai sau: cấy que tránh thai; xuất tinh ngoài âm đạo; tính ngày rụng trứng; thắt ống dẫn trứng và thắt ống dẫn tinh.
- In Học liệu cho Giáo viên: *Phiếu thông tin về các biện pháp tránh thai, và sau đó cắt rời ra.*

- Dán các phiếu thông tin trên lên tường ở các vị trí học viên có thể đứng thành nhóm và dễ dàng nhìn thấy
- In Học liệu cho Giáo viên: *Thẻ gợi ý về các biện pháp tránh thai*, và sau đó cắt rời ra.
- In “*Bài tập: Trình bày về biện pháp tránh thai*”; “*Tài liệu: Biện pháp tránh thai*”; “*Tài liệu: Sử dụng bao cao su cho nam đúng cách*” và “*Sử dụng bao cao su cho nữ đúng cách*” cho từng học viên
- Đảm bảo rằng bạn biết các thông tin cơ bản về các biện pháp tránh thai khác nhau để trả lời thắc mắc của học viên.

Lưu ý cho giảng viên: Nhiều ngày trước khi dạy bài này, hãy đề nghị học viên tới hiệu thuốc và giả vờ rằng họ cần sử dụng một biện pháp ngừa thai. Sau đó học viên sẽ tìm hiểu: Những biện pháp tránh thai nào có sẵn ở hiệu thuốc đó? Giá của mỗi biện pháp khoảng bao nhiêu? Ghi chép lại các thông tin này và tất cả những thông tin khác học viên muốn biết nhưng chưa được nhân viên hiệu thuốc chia sẻ.

Lưu ý: Thông tin về tỷ lệ hiệu quả của các biện pháp tránh thai [https://www.who.int/en/newsroom/fact-sheets/detail/family-planning-contraception.](https://www.who.int/en/newsroom/fact-sheets/detail/family-planning-contraception))



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (5 PHÚT)

1. Nhắc lại cho học viên về bài học “*Quá trình thụ thai*” và giờ họ sẽ chuyển sang tìm hiểu về “*Các biện pháp tránh thai*”
2. Hỏi học sinh:
 - Có những tình huống nào trong cuộc sống mà người nam hoặc người nữ không muốn mang thai? Tại sao?
 - Trong những tình huống đó, mọi người có thể làm gì để đảm bảo tránh thai hiệu quả?

Trả lời: Không quan hệ tình dục hoặc kiêng cử và sử dụng các biện pháp ngừa thai (như kế hoạch hóa gia đình hoặc sinh con giãn cách).

Lưu ý cho giảng viên: Học viên có thể nêu tên các biện pháp cụ thể, như sử dụng bao cao su. Trong trường hợp đó, hãy hỏi xem học viên có biết thuật ngữ tổng quát hơn cho các biện pháp ấy không.

- Ai là người kiểm soát để ngăn ngừa việc mang thai ở tuổi vị thành niên?

Trả lời: Chính là trẻ vị thành niên.

- Giáo dục giới tính và tình dục đóng vai trò gì trong việc ngăn ngừa mang thai ở tuổi vị thành niên?

Câu hỏi phụ:

Giáo dục giới tính và tình dục liệu có nên chỉ cung cấp một phần thông tin, ví dụ như nói nếu bạn không muốn mang thai thì đừng quan hệ tình dục, và không nói thêm gì khác? Cách giáo dục này có vấn đề gì? (Trả lời: Cách giáo dục này đã bỏ qua những thông tin quan trọng. Đó là một kiểu nói dối bằng cách lược bỏ các thông tin khác.)

Giáo dục giới tính và tình dục có nên nói học sinh phải làm gì hay không, ví dụ như, không được quan hệ tình dục? Cách giáo dục này có vấn đề gì? (Trả lời: Không, giáo dục giới tính và tình dục phải giúp học sinh có khả năng đưa ra quyết định tốt nhất cho bản thân khi họ trưởng thành. Việc yêu cầu thanh thiếu niên làm việc gì đó sẽ không có hiệu quả.)

Trả lời: Giáo dục giới tính và tình dục nên cung cấp thông tin về tất cả các biện pháp tránh thai. Điều này khuyến khích thanh thiếu niên xác định và nghĩ về những hậu quả có thể có với bản thân.

Nhấn mạnh rằng hiện nay với các biện pháp ngừa thai hiện đại, một người có thể quyết định thời điểm mà họ muốn có thai.

PHẦN 2: XÁC ĐỊNH CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI (35 PHÚT)

- Nói với học viên rằng họ sẽ tìm hiểu thêm về các biện pháp tránh thai bằng cách tham gia hoạt động xác định các biện pháp này.
- Giải thích những điều sau:
 - Mỗi nhóm sẽ nhận được một số thông tin về một biện pháp tránh thai và họ cần tìm hiểu xem đó là phương pháp nào.
 - Xung quanh phòng có những tờ giấy có chứa thông tin về các biện pháp tránh thai. (Chỉ tay vào các tờ giấy.)
 - Hãy làm việc theo nhóm và xem nội dung các tờ giấy, sau đó xác định xem đó là biện pháp nào và biện pháp nào không phải cho đến khi bạn tìm ra đáp án. Chỉ có một đáp án đúng duy nhất!
 - Sau đó, hãy kiểm tra lại với tôi để đảm bảo bạn đã chọn đúng
 - Thời gian cho hoạt động này là 10 phút.

Chia lớp thành 10 nhóm. Cung cấp cho mỗi nhóm một Thẻ gợi ý về biện pháp tránh thai.

- Sau 10 phút hoặc khi học viên đã hoàn thành, yêu cầu ngồi lại theo nhóm. Bắt đầu với nhóm 1, hãy hỏi từng nhóm xem họ đã xác định phương pháp nào và kiểm tra xem họ đã xác định đúng phương pháp của mình nếu bạn chưa kịp xác minh đáp án đúng với tất cả các nhóm. Cho các nhóm xem sản phẩm mẫu hoặc hình ảnh của các biện pháp tránh thai.

Đáp án:

- Bao cao su cho nam**
- Kiên quyết quan hệ tình dục**
- Thuốc uống tránh thai**
- Thuốc tiêm tránh thai**
- Cấy que tránh thai**
- Xuất tinh ngoài âm đạo**
- Đặt vòng tránh thai**
- Tính ngày rụng trứng**
- Thắt ống dẫn trứng**
- Thắt ống dẫn tinh**

6. Phát “*Bài tập: Trình bày về các biện pháp tránh thai*” và yêu cầu một học viên đọc phần hướng dẫn. Hãy hỏi học viên xem họ có bất kỳ câu hỏi nào hay không. Nói với học viên rằng họ có thời gian 25 phút để chuẩn bị cho phần trình bày này. Học viên có thể sử dụng mạng Internet. Thông báo khi còn 5 phút và 1 phút.

PHẦN 3: TRÌNH BÀY VỀ CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI (45 PHÚT)

7. Sau 25 phút, hãy nói với học viên rằng họ sẽ trình bày phương pháp của mình. Cho phép các nhóm xung phong lên trình bày. Nhắc người trình bày khi hết thời gian. Sau mỗi phần trình bày, hãy hỏi các học viên còn lại xem họ có câu hỏi nào cho nhóm thuyết trình hay không.

PHẦN 4: CÂU HỎI TÓM TẮT (20 PHÚT)

8. Sau đó, đặt các câu hỏi sau để giúp học viên ôn tập và tóm tắt thông tin, viết lên giấy flipchart khi học viên trả lời:

- Những biện pháp mang tính ngăn chặn là gì và chúng hoạt động như thế nào? (Trả lời: Bao cao su, đặt vòng tránh thai, thắt ống dẫn trứng và thắt ống dẫn tinh; chúng hoạt động bằng cách ngăn không cho tinh trùng và trứng gặp nhau.)
- Các biện pháp nội tiết tố là gì và chúng hoạt động như thế nào?

Trả lời: Thuốc uống tránh thai, thuốc tiêm tránh thai, cấy que tránh thai, đặt vòng tránh thai và tránh thai khẩn cấp. Chúng chứa các hormone ngăn cản sự rụng trứng và / hoặc làm cho chất nhầy ở cổ tử cung đặc lại, do đó tinh trùng không thể đi vào tử cung.

Lưu ý cho giảng viên: Nếu học viên không đề cập đến thuốc tránh thai khẩn cấp, hãy nhắc họ rằng họ đã được tìm hiểu về vấn đề này trong buổi học về quá trình thụ thai

- Các biện pháp mang tính hành vi là gì và chúng hoạt động như thế nào?

Trả lời: Biện pháp kiêng quan hệ tình dục, xuất tinh ngoài âm đạo và tính ngày rụng trứng. Họ dựa vào hành vi của người nam hoặc của cả người nam và người nữ, ví dụ như đối với biện pháp kiêng quan hệ tình dục, cả người nam và người nữ đều không được quan hệ tình dục.

- Những biện pháp tránh thai nào hiệu quả nhất?

Trả lời: Kiêng quan hệ tình dục (nếu được thực hiện đúng cách), đặt vòng tránh thai, cấy que tránh thai, thắt ống dẫn trứng và thắt ống dẫn tinh là những biện pháp hiệu quả nhất. Thuốc uống và thuốc tiêm tránh thai cũng khá hiệu quả.

- Những biện pháp nào ít hiệu quả nhất trong việc tránh thai?

Trả lời: Xuất tinh ngoài âm đạo và tính ngày rụng trứng (đôi khi được gọi là phương pháp xem lịch) là kém hiệu quả nhất. Bao cao su cũng kém hiệu quả hơn các phương pháp tránh thai khác.

- Những biện pháp nào cũng có thể bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm HIV?

Trả lời: Sử dụng bao cao su và kiêng quan hệ tình dục

- Bạn nghĩ tại sao một số cặp đôi lại sử dụng đồng thời cả bao cao su và một biện pháp tránh thai khác?

Trả lời: Vì bao cao su bảo vệ họ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV nhưng không hiệu quả trong việc tránh thai, vì vậy họ sử dụng một biện pháp khác tăng hiệu quả

tránh thai.

Lưu ý rằng đây được gọi là bảo vệ kép và được khuyến khích cho thành niên vì chỉ bao cao su phòng tránh STIs và HIV, nhưng nó không cho hiệu quả tốt trong phòng tránh mang thai. Thành niên sử dụng cả bao cao su và một biện pháp tránh thai hiệu quả khác sẽ là tốt nhất.

- Bạn đã được yêu cầu đi đến một hiệu thuốc để tìm hiểu những biện pháp bạn có thể nhận được tại một cửa hàng hoặc hiệu thuốc. Bạn đã tìm được gì?

Trả lời: Bao cao su và thuốc uống, thuốc tránh thai khẩn cấp

- Những biện pháp nào có thể giúp giảm đau bụng kinh?

Trả lời: Các biện pháp có chứa hormone - thuốc uống tránh thai, thuốc tiêm tránh thai, cấy que tránh thai và đặt vòng tránh thai

- Những biện pháp nào **không** phù hợp với thanh thiếu niên? Tại sao?

Trả lời: Biện pháp thắt ống dẫn trứng và thắt ống dẫn tinh vì chúng có tác dụng vĩnh viễn và chỉ nên sử dụng sau khi bạn đã sinh con như mong muốn. Biện pháp xuất tinh ngoài âm đạo vì nó đòi hỏi khả năng tự chủ và ít hiệu quả hơn. Biện pháp tính ngày rụng trứng vì nó đòi hỏi nhiều kiến thức về cơ thể của bạn và ít hiệu quả hơn.

- Trong một cặp vợ chồng, ai là người có trách nhiệm tránh mang thai ngoài ý muốn?

Trả lời: Việc ngăn ngừa mang thai là trách nhiệm của cả nam và nữ

- Làm thế nào để giáo viên có thể khuyến khích học sinh trung học sử dụng biện pháp tránh thai nếu các em quan hệ tình dục?

9. Hỏi học viên xem họ có bất kỳ câu hỏi nào về các biện pháp tránh thai hay không và trả lời. Nếu bạn không biết câu trả lời, hãy viết ra câu hỏi và nói với họ rằng bạn sẽ tìm hiểu và trả lời họ sau.

10. Kết thúc buổi học, hãy hỏi học viên:

- Các bạn đã học được điều gì mới từ buổi học này?
- Những biện pháp tránh thai nào đã được đề cập trong buổi học?

Lưu ý cho giảng viên:

Nếu bạn muốn thay đổi thông tin được cung cấp trong phiếu gợi ý, những thông tin sau đây là cần thiết để học viên có thể xác định được đó là biện pháp tránh thai nào:

1. Loại phương pháp: ngăn chặn, nội tiết tố hoặc hành vi
2. Khả năng đảo ngược: có thể đảo ngược hoặc không
3. Người dùng chính: nữ giới, nam giới hoặc cả hai
4. Tần suất cần sử dụng: mỗi lần quan hệ, hàng ngày, vài tháng, vài năm, một lần duy nhất
5. Bạn có thể mua/nhận được biện pháp đó ở đâu: cửa hàng, hiệu thuốc, phòng khám, bệnh viện hoặc không cần bất cứ thứ gì để thực hiện biện pháp đó
6. Làm thế nào để loại bỏ biện pháp đó: tại phòng khám hoặc bệnh viện, có thể tự làm, không cần loại bỏ gì
7. Khả năng phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV: có khả năng phòng tránh, không có khả năng phòng tránh

Những thông tin dưới đây là không bắt buộc để học viên có thể nhận dạng được đó là biện pháp tránh thai nào:

1. Mức độ hiệu quả
2. Biện pháp có đòi hỏi khả năng tự chủ không
3. Biện pháp có giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt không
4. Biện pháp có được khuyến dùng với thanh thiếu niên không

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 14, MỤC I: THÔNG TIN BIỆN PHÁP TRÁNH THAI KHẨN CẤP

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH:

- Bạn nên uống thuốc **càng sớm càng tốt** sau khi quan hệ tình dục không an toàn. Thuốc sẽ có hiệu quả cao hơn khi được uống sớm.
- Thuốc tránh thai khẩn cấp có bán ở các phòng khám và hiệu thuốc. Vòng tránh thai được bán tại các phòng khám.
- Thuốc tránh thai khẩn cấp dùng cho những **trường hợp khẩn cấp**, không dùng thường xuyên. Những trường hợp khẩn cấp bao gồm: Bị cưỡng hiếp, bao cao su bị rách, quên uống thuốc tránh thai hằng ngày, hoặc sử dụng không đúng cách.
- Thuốc tránh thai khẩn cấp không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV.

THÔNG TIN THÊM:

- Thuốc tránh thai khẩn cấp có chứa thành phần levonogestrel (Ví dụ như: Postinor – 2, Escapelle và So-Ezzy) có thể uống trong khoảng 5 ngày sau khi có quan hệ tình dục không bảo vệ. Một số loại thuốc có chứa thành phần mifepristone (Ví dụ: Mifestad – 10) có thể sử dụng lên đến 72 giờ hoặc 3 ngày sau khi có quan hệ tình dục không bảo vệ. Vậy nên, người sử dụng cần kiểm tra và chắc chắn loại thuốc tránh thai nào họ mua và sử dụng. Tuy nhiên, trong tất cả trường hợp, thuốc tránh thai khẩn cấp phải uống càng sớm càng tốt.
- Thuốc tránh thai khẩn cấp hoạt động bằng cách trì hoãn hoặc ngừng quá trình rụng trứng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu phụ nữ uống thuốc tránh thai khẩn cấp vào ngày rụng trứng hoặc sau ngày rụng trứng thì số lần thụ thai sẽ tương tự như khi không uống thuốc tránh thai khẩn cấp.
- Sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp khác với phá thai vì thuốc tránh thai khẩn cấp chỉ có tác dụng trước khi thai kỳ bắt đầu. Quá trình thụ thai bắt đầu khi trứng đã thụ tinh làm tổ trong niêm mạc tử cung của phụ nữ, từ 5 đến 7 ngày sau khi trứng được thụ tinh và quá trình này hoàn thành sau đó vài ngày. Thuốc tránh thai khẩn cấp sẽ không có tác dụng nếu phụ nữ đã mang thai.
- Ngoài thuốc tránh thai khẩn cấp, phụ nữ có thể đặt vòng tránh thai trong vòng 5 ngày sau khi quan hệ tình dục không an toàn. Chất liệu đồng trong vòng tránh thai có thể ngăn tinh trùng thụ tinh với trứng và cũng có thể ngăn cản sự làm tổ của trứng đã thụ tinh.
- Không có vấn đề đáng lo ngại nào về sự an toàn hoặc về khả năng xảy ra các rủi ro sức khỏe khi sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp nhiều hơn một lần hoặc thậm chí liên tục¹. Tuy nhiên, việc uống thuốc không hiệu quả bằng việc sử dụng biện pháp tránh thai thông thường trước hoặc trong khi quan hệ tình dục. Thuốc tránh thai khẩn cấp cũng có thể có

1. Tổ chức Y tế Thế giới (2016), Tờ thông tin về Biện pháp tránh thai khẩn cấp, tháng 2 năm 2016. Truy cập tại: <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs244/en/>.

những tác dụng phụ khó chịu, chẳng hạn như khiến bạn buồn nôn và nôn và việc sử dụng nhiều lần có thể làm tăng tác dụng phụ, chẳng hạn như kinh nguyệt không đều. Thuốc tránh thai khẩn cấp không hiệu quả về lâu dài vì hầu hết phụ nữ đều sẽ rụng trứng và thuốc sẽ không có tác dụng sau khi rụng trứng.

- Thuốc tránh thai khẩn cấp chỉ có tác dụng ngừa thai khi phụ nữ uống sau khi quan hệ tình dục. Nếu phụ nữ uống thuốc và sau đó quan hệ tình dục lại mà không sử dụng biện pháp tránh thai khác hoặc nếu biện pháp tránh thai không thành công thì vẫn có thể mang thai. Nếu vẫn chưa muốn mang thai, phụ nữ cần uống thuốc tránh thai khẩn cấp lần nữa. Mặc dù thuốc tránh thai khẩn cấp có thể vẫn bảo vệ bạn nếu bạn quan hệ tình dục ngay sau khi uống, chưa có nghiên cứu nào chỉ ra rằng thuốc sẽ có tác dụng trong bao lâu.

QUÁ TRÌNH MANG THAI DIỄN RA NHƯ THẾ NÀO

Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt, một bên buồng trứng sẽ rụng trứng. Nếu người phụ nữ quan hệ tình dục không an toàn vào thời điểm này hoặc trong vòng năm ngày ngay trước thời điểm rụng trứng, cô ấy có thể mang thai. Khi trứng trưởng thành rời khỏi buồng trứng, trứng sẽ bắt đầu đi xuống ống dẫn trứng về phía tử cung. Trứng chỉ tồn tại tối đa 24 giờ. Sau khi người nam phóng tinh dịch vào âm đạo của người phụ nữ, tinh trùng có trong tinh dịch bắt đầu bơi về phía trứng. Chúng bơi lên qua cổ tử cung, vào tử cung và sau đó vào ống dẫn trứng. Tinh trùng có thể gặp trứng nhanh nhất trong vòng 30 phút kể từ khi xuất tinh. Trứng được bao quanh bởi một lớp tế bào gọi là lớp tế bào thành hình vòng nan hoa (corona radiata) và một lớp màng gọi là vùng trong (zona pellucid). Cần có hàng trăm tinh trùng (chỉ một tinh trùng là không đủ!) để phá vỡ corona radiata và zona pellucid, tạo ra một lỗ hổng cho phép một tinh trùng đi vào tâm của trứng. Sự kết hợp của tinh trùng và trứng được gọi là quá trình thụ tinh. Sau đó, trứng đã thụ tinh sẽ bắt đầu phân tách các tế bào của nó khi di chuyển xuống ống dẫn trứng đến tử cung. Khi đến tử cung, trứng sẽ tự bám vào niêm mạc. Điều này được gọi là cấy ghép phôi thai. Khi quá trình cấy ghép phôi thai xảy ra, người phụ nữ sẽ mang thai. Nếu tế bào trứng không được thụ tinh, trứng sẽ chết trong ống dẫn trứng và được cơ thể hấp thụ.

Nếu hai vợ chồng quan hệ tình dục không an toàn nhưng người nam không xuất tinh thì một số tinh trùng vẫn có thể đi vào âm đạo trong quá trình trước xuất tinh. Trong quá trình trước xuất tinh, một lượng nhỏ chất lỏng chảy ra khỏi dương vật trước khi xuất tinh. Mặc dù chất lỏng này, hình thành từ tuyến Cowper (tuyến hành niệu đạo), thường không có tinh trùng, nhưng nó có thể chứa tinh trùng từ lần xuất tinh gần đây hoặc tinh trùng có thể rò rỉ vào chất lỏng trước khi rời khỏi cơ thể.

Sinh đôi diễn ra theo hai cách. Cách thứ nhất là khi buồng trứng rụng hai trứng cùng một lúc và cả hai đều được thụ tinh và tự làm tổ trong tử cung để hai bào thai phát triển. Hiện tượng này gọi là sinh đôi khác trứng. Cách thứ hai là khi một trứng đã thụ tinh tách ra làm đôi và cả hai đều phát triển thành bào thai, dẫn đến hiện tượng sinh đôi cùng trứng. Những em bé sinh đôi cùng trứng rất giống nhau bởi vì sinh ra từ cùng một trứng được thụ tinh và do đó có các gen giống hệt nhau.

Mang thai ngoài tử cung xảy ra khi trứng đã thụ tinh tự làm tổ bên ngoài tử cung, thường là trong ống dẫn trứng, mặc dù nó cũng có thể làm tổ trong ổ bụng, trên buồng trứng hoặc trong cổ tử cung. Nó có thể cấy vào ống dẫn trứng vì sẹo do nhiễm trùng đã làm tắc ống dẫn trứng. Trứng đã thụ tinh sau đó bắt đầu phát triển bên ngoài tử cung. Việc mang thai ngoài tử cung không thể phát triển bình thường bên ngoài tử cung và các mô đang phát triển có thể phá hủy các bộ phận của hệ thống sinh sản của người phụ nữ. Ví dụ, nếu thai nhi bắt đầu phát triển trong

ống dẫn trứng khá chật hẹp, nó có thể vỡ ra mà không có dấu hiệu cảnh báo nào. Đây được gọi là mang thai ống dẫn trứng. Mang thai ngoài tử cung rất nguy hiểm và cần được cấp cứu tại bệnh viện. Trong trường hợp mang thai ống dẫn trứng, nếu người phụ nữ không được điều trị trước khi ống dẫn trứng bị vỡ thì có thể bị hỏng ống dẫn trứng, thậm chí dẫn đến tử vong. Các triệu chứng của mang thai ngoài tử cung bao gồm:

- Chảy máu âm đạo kèm theo đau bụng hoặc đau vùng chậu dữ dội;
- Đau vai; và
- Cảm thấy choáng váng và/hoặc ngất xỉu.

TÀI LIỆU PHÁT TAY CHO MỤC II: CÁC LỰA CHỌN MANG THAI

Các lựa chọn sẵn có cho vị thành niên mang thai là: phá thai, cho con nuôi, nuôi con đơn thân, kết hôn và làm cha mẹ, nhờ nuôi con, và bỏ rơi/vứt đứa bé.

Phá thai (hoặc đình chỉ thai kì): Phá thai được cho phép cho đến 12 tuần của thai kì theo nhu cầu của phụ nữ. Sau khi phá thai xong trong điều kiện không đảm bảo vệ sinh (phá thai không an toàn), nguy cơ bị nhiễm trùng là cao, điều đó có thể dẫn đến các hậu quả vô sinh và tử vong. Một số người rất ác cảm hoặc phản đối phá thai.

Thực tế cần xem xét:

- Phá thai sẵn có theo yêu cầu lên đến 22 tuần tuổi. Các bạn gái dưới 18 tuổi cần có sự đồng ý, cho phép của cha mẹ hoặc người chăm sóc để phá thai.
- Phá thai lựa chọn giới tính bị cấm.
- Phá thai có thể có hoặc không phải là một lựa chọn hoặc trải nghiệm khó khăn.
- Một số tôn giáo không ủng hộ phá thai.

Một số lý do phụ nữ lựa chọn phá thai, bao gồm:

- Phải dừng việc đi học
- Để bảo vệ danh dự của gia đình
- Giữ bí mật về việc mang thai
- Để làm hài lòng người đàn ông mà khiến họ mang thai.
- Theo đuổi những mục tiêu khác.
- Muốn tránh việc nuôi dạy con trong sự nghèo khó hoặc cha/mẹ đơn thân
- Để bảo vệ sức khỏe của họ (nếu việc mang thai là một nguy cơ đối với sức khỏe)
- Bởi vì mang thai là kết quả bởi cưỡng hiếp, lạm dụng tình dục hoặc loạn luân.

Nhận con nuôi: Tại Việt Nam, nhận con nuôi thường khép kín, nghĩa là cha mẹ đẻ không biết danh tính của cha mẹ nuôi, hoặc có bất cứ quyền hoặc nghĩa vụ nào đối với việc chăm sóc, nuôi dưỡng hoặc đưa ra quyết định pháp lý đối với trẻ em, trừ khi họ có thỏa thuận đặc biệt.

Thực tế cần xem xét:

- Nhận con nuôi cần sự đồng ý của cả bố và mẹ, ngoại trừ:
 - ✓ Nếu cả bố và mẹ đều dưới 18 tuổi hoặc không đủ năng lực pháp lý để thực hiện hành vi dân sự (VD: chậm phát triển/ thiếu năng trí tuệ/ có vấn đề về tâm thần)
 - ✓ Nếu như bố/mẹ hoặc cả bố và mẹ không được xác định
- Nếu bố mẹ đẻ không có năng lực pháp lý để thực hiện hành vi dân sự, cần có sự đồng thuận của đại diện pháp lý của họ (ví dụ như bố mẹ của họ).

- Bố mẹ phải đợi 15 ngày sau khi sinh mới được cho nhận nuôi.
- Họ có thể thay đổi ý định trong vòng 15 ngày, sau quyết định cuối cùng của họ.
- Ủy ban nhân dân xã cần cung cấp tư vấn cho cặp vợ chồng muốn cho con mình làm con nuôi về mục đích nhận con nuôi, quyền của họ khi cho con làm con nuôi, quyền và trách nhiệm của người nhận nuôi, trước khi họ quyết định.
- Nếu đứa trẻ đã hơn 9 tuổi, cần có sự đồng thuận của đứa trẻ.
- Cho con nuôi có thể có hoặc không phải là một quyết định đau thương đối với người mẹ, người cha và gia đình của họ. Người mẹ có thể bị căng thẳng tinh thần sau khi cho con nuôi nếu cô ấy bị áp lực về quyết định, nếu cô ấy đã dành thời gian cho đứa bé trước khi cho con nuôi, hoặc bị gia đình hoặc cộng đồng của cô ấy từ chối.

Một số lý do phụ nữ và nam giới lựa chọn cho con nuôi, bao gồm:

- Việc bỏ thai là trái với nguyên tắc của người phụ nữ hoặc cho là quá rủi ro nhưng cô ấy không muốn nuôi con.
- Phải dừng việc học tập của cô ấy
- Để làm hài lòng gia đình
- Để cố gắng bắt đầu một cuộc sống mới
- Vì cô ấy nghĩ đứa bé sẽ có cơ hội tốt hơn khi lớn lên trong một gia đình khác, nếu cô ấy nghèo, thất nghiệp và chưa kết hôn.
- Bởi vì người cha không muốn kết hôn với cô ấy, hoặc cô ấy không muốn kết hôn với người đó, hoặc cả hai muốn là cha/ mẹ đơn thân.

Kết hôn hay sống chung và làm cha mẹ: Hai vợ chồng quyết định kết hôn hoặc sống chung vì có thai. Họ có thể bị áp lực phải làm vậy vì gia đình của bạn trai hay bạn gái đó.

Thực tế cần xem xét:

- Nữ giới có thể kết hôn hợp pháp khi đủ 18 tuổi và ở nam giới là 20 tuổi. Họ có thể sống chung như một cặp đôi không chính thức hoặc tổ chức lễ cưới trước khi đủ tuổi pháp lý (mặc dù họ có thể bị phạt), tuy nhiên không có bất kỳ công nhận nào về hôn nhân của họ cho đến khi họ đủ tuổi pháp lý.
- Rất ít vị thành niên nhận ra trách nhiệm to lớn của việc làm cha mẹ. Áp lực của việc làm cha mẹ có thể dẫn đến các mâu thuẫn trong hôn nhân.
- Rất ít vị thành niên có sự trưởng thành về mặt cảm xúc để xây dựng mối quan hệ lâu dài. Họ có thể không thể đối phó và/ hoặc đối mặt với sự bất ổn hoặc bạo lực trong mối quan hệ.
- Nếu họ phải rời trường học sớm để làm cha mẹ, họ có thể gặp khó khăn về cơ hội việc làm và khó khăn về tài chính trong hiện tại hoặc tương lai.
- Họ có thể cảm thấy bị trói buộc và cô lập khỏi bạn bè và bực bội với đứa trẻ.
- Họ có thể tiếc những cơ hội mà họ bị bỏ lỡ
- Nếu họ sống với cha mẹ, họ có thể mất quyền riêng tư.

Một số lý do mà ác cặp đôi lựa chọn kết hôn hoặc sống chung và làm cha mẹ bao gồm:

- Cha mẹ của họ tạo áp lực lên họ để làm điều đó.
- Để giữ cho con họ không phải con ngoài giá thú/ được sinh ra ngoài hôn nhân
- Tin rằng đó là điều họ phải trả giá khi mắc sai lầm
- Nghĩ rằng đó là “điều tự nhiên phải xảy ra”
- Họ yêu nhau, muốn kết hôn và nghĩ rằng họ có thể lo liệu được.

Làm cha mẹ đơn thân: Một số vị thành niên quyết định trở thành cha mẹ đơn thân. Đây là một quyết định đầy thử thách. Trở thành cha mẹ đơn thân thường hạn chế những cơ hội giáo dục, sự nghiệp, và hôn nhân.

Thực tế cần xem xét:

- Nuôi một đứa bé cần tinh thần trách nhiệm 24 giờ/ ngày, 7 ngày/ tuần. Thanh niên có thể không xem xét điều này đủ nghiêm túc.
- Khả năng kiếm tiền của cha mẹ trẻ còn hạn chế, đặc biệt khi họ chưa học xong, thường dẫn đến vấn đề nghèo đói hơn.
- Cha mẹ đơn thân, đặc biệt là vị thành niên, có thể dẫn đến sự cô đơn và cô lập trong xã hội. Họ không thể đi thăm bạn bè hoặc đi ra ngoài gặp gỡ bạn bè.
- Đứa bé có thể trở nên thiệt thòi, bị bỏ rơi hoặc bị lạm dụng, nếu cha mẹ bực bội.
- Nếu người mẹ là vị thành niên sống ở nhà, điều này có thể dẫn đến sự mong lung về vai trò của chính cha mẹ họ, và cuối cùng sẽ dẫn đến mâu thuẫn và tranh giành quyền lực.
- Nếu người cha là vị thành niên:
 - ✓ Có thể không biết quyền của mình hoặc quyền của anh ấy có thể bị coi thường.
 - ✓ Có thể bị lãng quên hoặc bỏ qua
 - ✓ Có thể phải chia trả chi phí nuôi dưỡng trẻ. Nếu anh ấy không tự nguyện làm điều này, người mẹ có thể yêu cầu tòa án yêu cầu anh ấy phải trả. Tuy nhiên, việc thực thi luật không được đảm bảo, người mẹ có thể không nhận được tiền.

Một số lý do phụ nữ hay nam giới lựa chọn làm cha/ mẹ đơn thân, bao gồm:

- Tin rằng đây là lựa chọn có thể chấp nhận nhất.
- Muốn có con mặc dù ý tưởng của họ về làm cha hoặc làm mẹ có thể không thực tế.
- Nghĩ rằng đây là “cái giá phải trả” của cô ấy/ anh ấy khi mắc sai lầm.
- Không muốn kết hôn với người mẹ hoặc người cha của đứa trẻ.
- Phụ huynh của người cha hoặc người mẹ đưa ra đề nghị giúp nuôi nấng đứa bé.
- Phụ huynh của người mẹ hoặc người cha muốn có cháu.

Nhờ nuôi con: Nhờ nuôi con là khi ai đó nuôi con họ cho đến khi cha mẹ đẻ của đứa bé có thể chăm sóc được đứa bé. Một số người nghĩ điều đó sẽ rất đau khổ cho cả đứa bé và cha mẹ nuôi khi cha hoặc mẹ đẻ đến đón lại đứa bé về nuôi.

Một số lý do phụ nữ hoặc cặp đôi lựa chọn nhờ nuôi con bao gồm:

- Có thể kết thúc chương trình học tập
- Đảm bảo đứa bé được chăm sóc tốt cho đến khi cha mẹ đủ trưởng thành và sẵn sàng hơn để nhận trách nhiệm nuôi nấng.

Bỏ rơi/ vứt đứa bé: Đứa bé bị bỏ rơi khi một hoặc cả hai bố mẹ bỏ rơi đứa bé ở đâu đó, ví dụ, trước cửa nhà ai đó hoặc chùa, hoặc họ vứt đứa bé vào thùng rác.

Thực tế cần xem xét:

- Vứt bỏ đứa bé là bất hợp pháp. Nếu xác định được người vứt bỏ đứa bé, họ có thể sẽ bị buộc tội. Ví dụ, nếu một đứa bé dưới 7 ngày tuổi, người phụ nữ vứt bỏ đứa bé vì hoàn cảnh khó khăn hoặc căng thẳng áp lực, cô ấy có thể bị phạt tù từ 2 tháng đến 2 năm hoặc bị quản chế trong vòng 2 năm.
- Nếu đứa bé chết, đó là tội giết người, có mức án tù từ 12 – 20 năm tù.

Một số lý do phụ nữ hoặc cha mẹ chọn vứt bỏ đứa bé, bao gồm:

- Cô gái hoặc cặp đôi cảm thấy tuyệt vọng để thoát khỏi đứa bé và không biết làm gì khác.
- Các cô gái hoặc cặp đôi có thể cảm thấy sợ hãi hoặc hoảng sợ
- Cô gái giấu kín việc mình mang thai đến khi sinh con và không muốn ai biết cô ấy có con
- Cô gái hoặc cặp đôi không biết họ có những lựa chọn khác để từ bỏ đứa bé một cách hợp pháp và có thể không tìm được nơi để nhận tư vấn hoặc hỗ trợ.

Để tránh làm xấu hổ gia đình và kì thị về việc có con khi chưa kết hôn.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 14, MỤC III: CÁCH SỬ DỤNG BAO CAO SU DÀNH CHO NAM

Thực hành đeo bao cao su theo các bước sau:

1. **Kiểm tra hạn sử dụng** trên bao bì. **Bóp gói bao cao su** và đảm bảo rằng vẫn còn không khí trong đó. Nếu không có không khí tức là gói đã bị thủng. Không sử dụng gói bao cao su quá cũ hoặc không có không khí trong đó.



Bước 1



Bước 2



Bước 3



Bước 4

2. Khi dương vật cương cứng, **cẩn thận mở gói bao cao su** dọc theo phía có răng cưa (không phải mặt trơn). Không sử dụng răng hoặc vật sắc nhọn, như dao hoặc kéo; điều này có thể vô tình làm hỏng bao cao su.
3. **Lấy bao cao su ra và xác định đúng mặt để vuốt xuống**. Hãy đảm bảo rằng nó trông giống như một chiếc mũ, với phần núm hướng lên trên các mép cuộn để sau đó có thể vuốt xuống. **Nếu nam giới chưa cắt bao quy đầu**, hãy đảm bảo rằng bao quy đầu đã được cuộn xuống trước khi đeo bao.

Lời khuyên: Để tăng khoái cảm của nam giới khi sử dụng bao cao su, hãy nhỏ một hoặc hai giọt chất bôi trơn gốc nước hoặc nước bọt vào đầu bao cao su trước khi đeo. **Không sử dụng** sữa dưỡng thể, dầu hoặc kem vaseline - điều này có thể làm rách bao cao su.

4. Đặt bao cao su lên phần đầu dương vật và **bóp hoặc giữ chặt núm bao cao su** để loại bỏ không khí. Chừa 01cm khoảng trống để chứa tinh dịch để đảm bảo bao cao su không bị bung ra hoặc bị thủng khi người nam xuất tinh.
5. Trong lúc bóp hoặc giữ núm bao cao su bằng một tay, dùng tay kia **vuốt hết bao cao su xuống gốc** dương vật. Vuốt bao để loại bỏ các bọt khí. Đây là lúc có thể bắt đầu quan hệ tình dục.



Bước 5



Bước 6



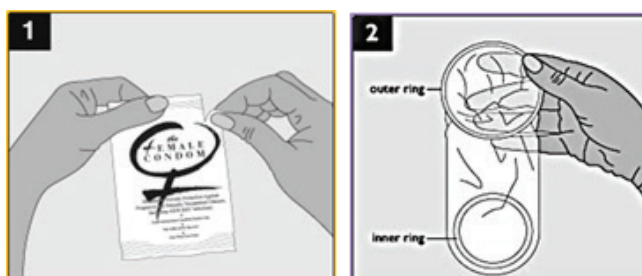
Bước 7

6. Sau khi xuất tinh và khi dương vật vẫn còn cương cứng, **hãy giữ chặt bao cao su ở gốc dương vật và từ từ rút dương vật** ra khỏi âm đạo. Điều này ngăn không cho bao cao su tuột ra khỏi dương vật khi rút dương vật ra và ngăn tinh dịch tràn ra ngoài.
7. **Buộc chặt bao cao su** lại để tránh tinh dịch tràn ra ngoài. Bỏ bao cao su vào thùng rác hoặc hố xí. Không xả xuống bồn cầu. Lau sạch tinh dịch trên dương vật. Sử dụng bao cao su mới cho mỗi lần quan hệ tình dục.

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 14, MỤC III: CÁCH SỬ DỤNG BAO CAO SU DÀNH CHO NỮ

1. **Kiểm tra hạn sử dụng** trên bao bì. **Bóp gói bao cao su** và đảm bảo rằng vẫn còn không khí trong đó. Nếu không có không khí tức là bao bì đã bị thủng. Không sử dụng gói bao cao su quá cũ hoặc không có không khí trong đó.
2. Khi bạn đã sẵn sàng để đeo bao cao su (tối đa 8 giờ trước khi quan hệ), hãy **từ từ xé gói bao cao su** và lấy bao ra. Xé bao bì ở khóa trên cùng bên phải - xem hình 1. Không dùng răng hoặc vật sắc nhọn như dao hoặc kéo để mở gói bao cao su.

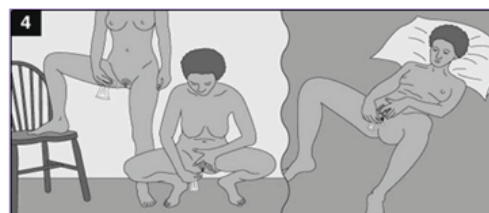
Bao cao su nữ là một túi nhựa tổng hợp dài có hai vòng. Vòng ngoài được gắn vào mép có thể mở ra được. Vòng trong đặt lỏng bên trong. Vòng ngoài sẽ bao phủ khu vực xung quanh lỗ âm đạo. Vòng trong được sử dụng để đặt vào âm đạo và giúp giữ bao cao su cố định trong quá trình giao hợp. Xem hình 2 bên dưới.



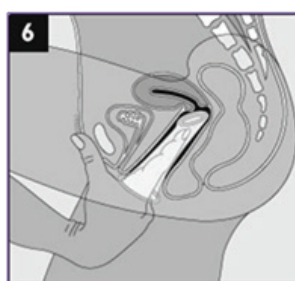
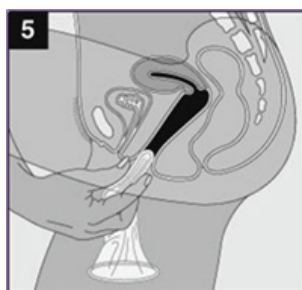
3. Giữ bao cao su với phần đầu **hở hướng xuống** và dùng hai ngón tay **bóp vòng trong ở phía đầu kín** để bao trở nên dài và hẹp hoặc tạo thành hình số tám. Xem hình 3.



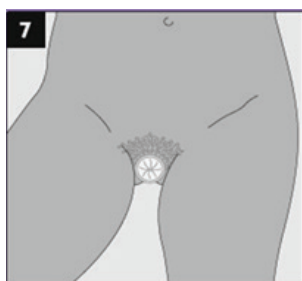
4. **Chọn một tư thế thoải mái** – tư thế nâng một chân, tư thế ngồi hoặc tư thế nằm. Xem hình 4.



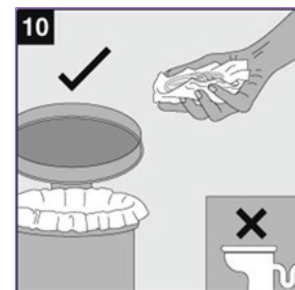
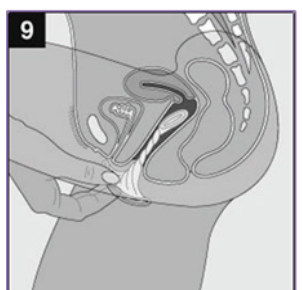
5. Dùng tay còn lại để giúp âm đạo mở rộng và **nhẹ nhàng đưa vòng trong vào âm đạo**. Đặt ngón trỏ của bạn vào bên trong bao cao su và **đẩy vòng trong lên hết mức có thể**. Đảm bảo rằng vòng ngoài nằm bên ngoài âm đạo và bao cao su không bị xoắn. Xem hình 5 và 6.



6. Lúc này, bao cao su đã được đặt đúng vị trí - xem hình 7. Khi bạn đã sẵn sàng quan hệ tình dục, hãy **hướng dương vật vào bên trong bao cao su**. Hãy đảm bảo rằng dương vật không đưa lệch về phía bên cạnh của bao cao su và đảm bảo rằng dương vật nằm trong bao cao su trong quá trình quan hệ tình dục. Xem hình 8.



7. Khi tháo bao cao su ra sau khi quan hệ, hãy **bóp và xoắn vòng ngoài** để giữ tinh dịch bên trong bao cao su. Xem hình 9. Sau đó nhẹ nhàng kéo bao cao su ra khỏi âm đạo. Bỏ bao cao su vào thùng rác hoặc hố xí. Không xả xuống bồn cầu.



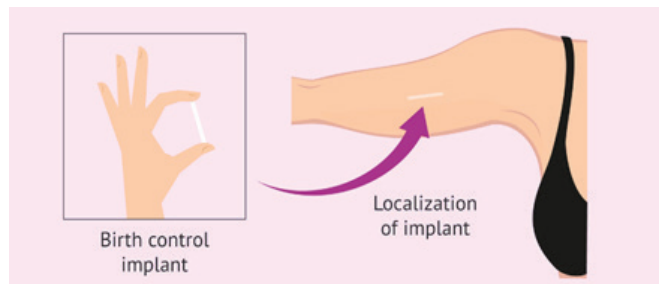
Bao cao su dành cho nữ không khó sử dụng, nhưng có thể cần phải thực hành một chút để làm quen. Phụ nữ nên thực hành đưa bao cao su vào và tháo bao cao su ra trước khi sử dụng lần đầu tiên trong quá trình quan hệ tình dục. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng phụ nữ có thể cần thử dùng bao cao su nữ tối đa ba lần trước khi họ trở nên tự tin và thoải mái với việc sử dụng nó. Khi lần đầu tiên thử đeo bao cao su nữ, hãy thử các tư thế khác nhau để đưa bao cao su vào (ví dụ: tư thế nằm, cúi người, hoặc ngồi) để tìm ra tư thế thoải mái nhất. Nếu gặp khó khăn trong việc đeo bao cao su nữ, bạn có thể nhờ đến sự tư vấn và hỗ trợ tại các trung tâm tư vấn kế hoạch hoá gia đình².

2. **Tham khảo** : <http://www.ripnroll.com/femalecondoms.htm>

KIỀNG QUAN HỆ



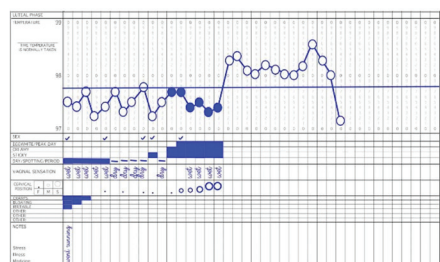
CÂY QUE TRÁNH THAI



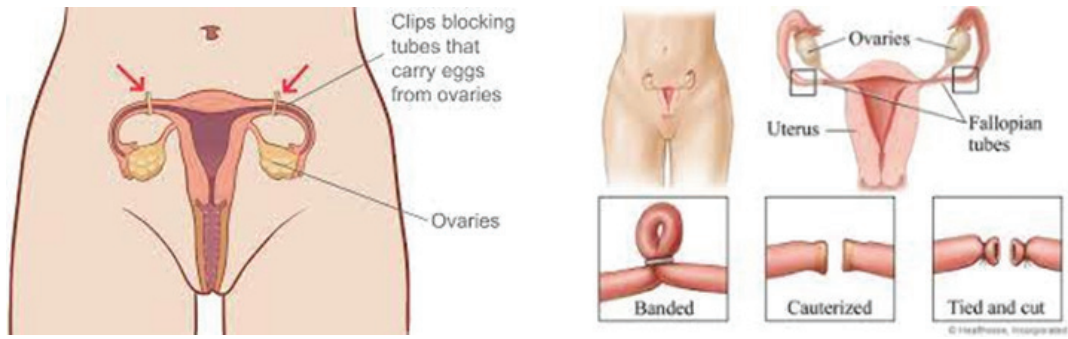
XUẤT TINH NGOÀI ÂM ĐẠO



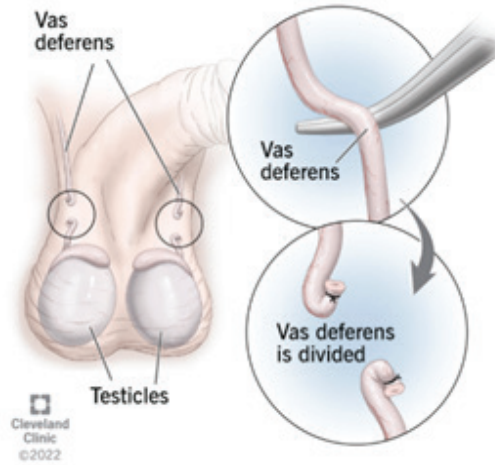
TÍNH NGÀY RỤNG TRỨNG



THẮT ỐNG DẪN TRỨNG



THẮT ỐNG DẪN TINH



BÀI TẬP BÀI 14, MỤC II: RA QUYẾT ĐỊNH TỐT

Hướng dẫn: Đọc tình huống dưới đây và sử dụng quy trình ra quyết định mà bạn vừa học để đi đến quyết định bằng cách làm theo các bước được lược kê.

Tình huống: Ánh và Quách đều 17 tuổi và đang học trung học. Cả hai đều không có việc. Họ đã bên nhau được khoảng 1 năm. Họ bắt đầu có quan hệ tình dục khoảng 2 tháng trước. Họ có sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục nhưng 6 tuần trước họ đã có tình dục không bảo vệ 1 lần khi họ không có bao cao su. Họ phát hiện ra rằng Ánh đã có thai. Hãy tưởng tượng bạn là Ánh. Bạn sẽ làm gì?

Bước 1: Bạn đang phải đối mặt với **vấn đề** gì:

Bước 2: **Lựa chọn** của bạn là gì? Liệt kê tất cả những lựa chọn mà bạn có thể nghĩ đến. Viết tất cả các lựa chọn vào khoảng trống bên dưới:

Lựa chọn 1:

Lựa chọn 2:

Lựa chọn 3:

Lựa chọn 4:

Lựa chọn 5:

Bước 3: Những **hệ quả có thể** có của mỗi lựa chọn là gì? Viết vào bảng sau:

Các lựa chọn	Kết quả tích cực hoặc tốt	Hậu quả tiêu cực hoặc xấu
1		
2		
3		
4		
5		

Bước 4: Quyết định làm gì. **Quyết định** của bạn là gì?

Bước 5: **Đánh giá quyết định của bạn.** Tại sao bạn lại quyết định như vậy?

Đây có thực sự là quyết định tốt nhất? Nó có phù hợp với bạn và giá trị của bạn không? Quyết định đó có tôn trọng người khác không? Bạn có đang chịu trách nhiệm cho những hành động trong quá khứ của mình không? Nếu không, hãy quay lại và đưa ra một lựa chọn khác.

BÀI TẬP BÀI 14, MỤC III: CÂU HỎI GỢI Ý ĐỂ TÌM TÊN BIỆN PHÁP TRÁNH THAI

Hướng dẫn giảng viên: Photo các tờ gợi ý này (từ #1 đến #10), đủ cho mỗi người một tờ.

Nhiệm vụ: Làm việc theo các nhóm nhỏ 2-4 người. Mỗi nhóm phụ trách một BPTT từ 1 đến 10. Cầm tờ gợi ý này đối chiếu với các Trang thông tin đã dán trên tường để tìm tên BPTT.

01 ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp mang tính ngăn chặn. Nó hoạt động bằng cách ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau.
- Đây không phải là một trong những biện pháp tránh thai hiệu quả cao. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, có 13 người trở lên mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này có thể bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Biện pháp này cần phải được sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục.
- Bạn có thể mua tại hiệu thuốc, cửa hàng hoặc phòng khám.
- Bạn có thể tự tháo bỏ nó.
- Nam giới là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này có thể đảo ngược bởi bạn có thể có thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt.
- Biện pháp này được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiền thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

02

ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là biện pháp mang tính hành vi. Biện pháp này dựa trên hành vi của cả người nam và người nữ để phát huy tác dụng.
- Không có số liệu về số phụ nữ mang thai mỗi năm khi sử dụng biện pháp này.
- Biện pháp này có thể bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Biện pháp này phải được sử dụng mỗi khi quan hệ tình dục.
- Bạn không cần mua bất cứ thứ gì để sử dụng được biện pháp này.
- Không cần tháo bỏ gì khi sử dụng biện pháp này.
- Cả nam và nữ đều phải tham gia vào quá trình sử dụng biện pháp này.
- Biện pháp này có thể đảo ngược bởi bạn có thể có thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt.
- Biện pháp này được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

03

ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp nội tiết tố. Biện pháp này sử dụng các hoóc-môn để ngăn cản quá trình rụng trứng và/hoặc làm cho chất nhầy ở cổ tử cung trở nên đặc lại, khiến tinh trùng không thể vào tử cung.
- Biện pháp này tương đối hiệu quả. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, khoảng bảy người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Biện pháp này phải được thực hiện mỗi ngày.
- Bạn có thể mua tại hiệu thuốc, cửa hàng hoặc phòng khám.
- Không có gì phải tháo bỏ gì khi sử dụng biện pháp này.
- Phụ nữ là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này có thể đảo ngược bởi bạn có thể có thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này có thể giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt bằng cách làm cho kinh nguyệt đều đặn hơn, giảm chảy máu và đau bụng kinh.
- Biện pháp này được khuyên dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

04 ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp nội tiết tố. Biện pháp này sử dụng các hoóc-môn để ngăn cản quá trình rụng trứng và/hoặc làm cho chất nhầy ở cổ tử cung trở nên đặc lại, khiến tinh trùng không thể vào tử cung.
- Biện pháp này khá hiệu quả. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, ba hoặc bốn người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Người dùng cần thay mới sau 2-3 tháng.
- Bạn phải đến phòng khám hoặc bệnh viện để thực hiện.
- Bạn không thể tháo bỏ nó, nhưng nó sẽ dần hao mòn đi.
- Phụ nữ là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này có thể đảo ngược bởi khi ngừng sử dụng nó, bạn có thể mang thai sau một vài tháng.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này có thể giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt, bằng cách giảm đau và chuột rút.
- Biện pháp này được khuyên dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiêng quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

05

ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp nội tiết tố. Biện pháp này sử dụng các hoóc-môn để ngăn cản quá trình rụng trứng và/hoặc làm cho chất nhầy ở cổ tử cung trở nên đặc lại, khiến tinh trùng không thể vào tử cung.
- Biện pháp này rất hiệu quả. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, ít hơn một người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Người dùng cần thay mới mỗi năm.
- Bạn phải đến phòng khám hoặc bệnh viện để thực hiện.
- Bạn cần đến phòng khám hoặc bệnh viện để tháo bỏ nó.
- Phụ nữ là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này có thể đảo ngược bởi bạn có thể mang thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này có thể giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt, ví dụ như giảm đau và chuột rút.
- Biện pháp này được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiêng quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

06 ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp mang tính hành vi. Biện pháp này dựa trên hành vi của cả người nam và người nữ để phát huy tác dụng.
- Biện pháp này không hiệu quả như các biện pháp khác. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, hơn 20 người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Biện pháp này cần được sử dụng mỗi khi quan hệ tình dục.
- Bạn không cần mua bất cứ thứ gì để sử dụng nó.
- Không có gì cần phải tháo bỏ gì khi sử dụng biện pháp này.
- Nam giới là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này có thể đảo ngược bởi khi bạn có thể mang thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt.
- Biện pháp này không được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

07 ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Biện pháp này về cơ bản là một biện pháp mang tính ngăn chặn. Biện pháp này hoạt động bằng cách ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau. Một số loại cũng có thể sử dụng nội tiết tố.
- Biện pháp này là một trong những biện pháp hiệu quả nhất. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, ít hơn một người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV
- Người dùng cần thay mới sau 5-10 năm.
- Bạn phải đến phòng khám hoặc bệnh viện để thực hiện.
- Bạn cần phải đến phòng khám hoặc bệnh viện để tháo bỏ nó.
- Phụ nữ là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này có thể đảo ngược ngay lập tức. Bạn có thể mang thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Nếu biện pháp này sử dụng nội tiết tố, nó có thể giúp bạn thấy thoải mái hơn trong chu kỳ kinh nguyệt. Nếu không, nó có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi hơn trong chu kỳ kinh nguyệt trong một thời gian.
- Biện pháp này được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

08

ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp mang tính hành vi. Biện pháp này dựa trên hành vi của người nam và người nữ để phát huy tác dụng.
- Biện pháp này không phải là một trong những biện pháp hiệu quả nhất. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, hơn 18 người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Biện pháp này cần được sử dụng mỗi khi quan hệ tình dục.
- Bạn không cần mua bất kỳ thứ gì để sử dụng biện pháp này (nhưng bạn có thể cần một chiếc nhiệt kế).
- Không cần tháo bỏ gì khi bạn sử dụng biện pháp này.
- Đôi khi, cả người nam và người nữ phải tham gia vào quá trình sử dụng biện pháp này.
- Biện pháp này có thể đảo ngược ngay lập tức. Bạn có thể mang thai ngay khi ngừng sử dụng.
- Biện pháp này đòi hỏi một mức độ tự chủ nhất định.
- Biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt.
- Biện pháp này không được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiêng quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

09

ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp mang tính ngăn chặn. Nó hoạt động bằng cách ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau.
- Đây là một trong những phương pháp hiệu quả nhất. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, ít hơn một người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Người dùng chỉ cần thực hiện một lần.
- Bạn phải đến phòng khám hoặc bệnh viện để thực hiện.
- Không cần tháo bỏ gì khi bạn sử dụng biện pháp này.
- Phụ nữ là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này không thể đảo ngược bởi khi bạn sử dụng nó, bạn sẽ không có thai hoặc không làm người khác có thai lại được.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt.
- Biện pháp này không được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi.

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

10

ĐÂY LÀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NÀO?

- Đây là một biện pháp mang tính ngăn chặn. Nó hoạt động bằng cách ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau.
- Đây là một trong những phương pháp hiệu quả nhất. Trong số 100 phụ nữ sử dụng biện pháp này, ít hơn một người mang thai mỗi năm.
- Biện pháp này không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV.
- Người dùng chỉ cần thực hiện một lần.
- Bạn phải đến phòng khám hoặc bệnh viện để thực hiện.
- Không cần tháo bỏ gì khi sử dụng biện pháp này.
- Đàn ông là đối tượng sử dụng chính.
- Biện pháp này không thể đảo ngược bởi khi bạn sử dụng nó, bạn sẽ không thể có thai hoặc không làm người khác có thai lại được.
- Biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ.
- Biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt.
- Biện pháp này không được khuyến dùng cho những người trẻ tuổi..

Biện pháp này là _____.

Hãy gạch bỏ những biện pháp mà bạn cho là không đúng. Khoanh tròn 1 biện pháp mà bạn cho là đúng.

Kiên quan hệ

Tính ngày rụng trứng

Cấy que tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai

Đặt vòng tránh thai

Bao cao su nam

Thuốc tránh thai

Thắt ống dẫn trứng

Thắt ống dẫn tinh

Xuất tinh ngoài âm đạo

HỌC LIỆU CHO GIÁO VIÊN Ở MỤC III: THẺ THÔNG TIN BPTT

Hướng dẫn giảng viên: Photo thật lớn (tối thiểu cỡ A3) các trang tin này và dán rải rác ở trên tường lớp học (để khoảng cách trống giữa các tờ cho học viên có thể đứng xem từng tờ một lần lượt).

Nhiệm vụ: Học viên cầm phiếu bài tập (trang trước) đến các trang A3 để so sánh và phân tích, tổng hợp thông tin, từ đó đưa ra kết luận về tên BPTT đang cần tìm.

01 CƠ CHẾ HOẠT ĐỘNG CỦA BIỆN PHÁP NÀY LÀ GÌ?

- Nếu biện pháp này ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, đặt vòng tránh thai, thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh.
- Nếu biện pháp này sử dụng các hormone ngăn cản quá trình rụng trứng và/hoặc làm cho chất nhầy cổ tử cung đặc lại, khiến tinh trùng không thể đi qua, đó có thể là biện pháp uống thuốc tránh thai, tiêm thuốc tránh thai, cấy que tránh thai hoặc/và đặt vòng tránh thai.
- Nếu biện pháp này dựa trên hành vi của người nam và người nữ, đó có thể là biện pháp kiêng quan hệ, xuất tinh ngoài âm đạo, tính ngày rụng trứng.

02 BIỆN PHÁP NÀY CÓ HIỆU QUẢ NHƯ THẾ NÀO TRONG THỰC TẾ - ĐỐI VỚI NGƯỜI DÙNG THÔNG THƯỜNG?

- Nếu mỗi năm có ít hơn 1 người mang thai trong số 100 phụ nữ, đó có thể là biện pháp cấy que tránh thai, đặt vòng tránh thai, thắt ống dẫn tinh/ thắt ống dẫn trứng.
- Nếu mỗi năm có từ 3 đến 7 người mang thai trong số 100 phụ nữ, đó có thể là biện pháp tiêm thuốc tránh thai hoặc uống thuốc tránh thai.
- Nếu mỗi năm có từ 13 ca mang thai trở lên trong số 100 phụ nữ, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, kiêng quan hệ hoặc tính ngày rụng trứng.

03**BIỆN PHÁP NÀY CÓ BẢO VỆ BẠN KHỎI CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC, BAO GỒM CẢ HIV KHÔNG?**

- ➔ Nếu biện pháp này có thể bảo vệ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su hoặc kiêng quan hệ.
- ➔ Nếu biện pháp này không thể bảo vệ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV, đó có thể là biện pháp uống thuốc tránh thai, cấy que tránh thai, tiêm thuốc tránh thai, đặt vòng tránh thai, thắt ống dẫn trứng, thắt ống dẫn tinh, xuất tinh ngoài âm đạo hoặc tính ngày rụng trứng.

04**BẠN CẦN SỬ DỤNG HOẶC THỰC HIỆN BIỆN PHÁP NÀY BAO LÂU MỘT LẦN?**

- ➔ Nếu phải thực hiện hàng ngày hoặc phải sử dụng mỗi khi hai người thân mật, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, uống thuốc tránh thai, xuất tinh ngoài âm đạo, tính ngày rụng trứng hoặc kiêng quan hệ.
- ➔ Nếu phải thực hiện lại sau vài tháng hoặc sau 3 năm trở lên, đó có thể là biện pháp tiêm thuốc tránh thai, cấy que tránh thai hoặc đặt vòng tránh thai.
- ➔ Nếu chỉ cần thực hiện một lần duy nhất, đó có thể là biện pháp thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh.

05**BẠN CÓ THỂ MUA/THỰC HIỆN BIỆN PHÁP NÀY Ở ĐÂU?**

- ➔ Nếu bạn chỉ có thể thực hiện tại phòng khám hoặc bệnh viện, đó có thể là biện pháp đặt vòng tránh thai, cấy que tránh thai, tiêm thuốc tránh thai, thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh.
- ➔ Nếu bạn có thể mua ở hiệu thuốc, cửa hàng hoặc phòng khám, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su hoặc uống thuốc tránh thai.
- ➔ Nếu bạn không cần bất cứ thứ gì để sử dụng biện pháp này, đó có thể là biện pháp xuất tinh ngoài âm đạo, kiêng quan hệ hoặc tính ngày rụng trứng (trừ khi bạn sử dụng nhiệt kế).

06**BẠN CÓ CẦN ĐẾN PHÒNG KHÁM ĐỂ THÁO BỎ HAY KHÔNG?**

- ➔ Nếu bạn cần đến phòng khám hoặc bệnh viện để tháo bỏ, đó có thể là biện pháp đặt vòng tránh thai hoặc cấy que tránh thai.
- ➔ Nếu bạn không cần tháo bỏ bất cứ thứ gì hoặc có thể tự tháo bỏ, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, tiêm thuốc tránh thai, uống thuốc tránh thai, thắt ống dẫn trứng, thắt ống dẫn tinh, xuất tinh ngoài âm đạo, kiêng quan hệ hoặc tính ngày rụng trứng.

07 ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG CHÍNH LÀ AI?

- Nếu nam giới là đối tượng sử dụng chính, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, xuất tinh ngoài âm đạo hoặc thắt ống dẫn tinh.
- Nếu phụ nữ là đối tượng sử dụng chính, đó có thể là biện pháp đặt vòng tránh thai, uống thuốc tránh thai, cấy que tránh thai, tiêm thuốc tránh thai hoặc thắt ống dẫn trứng.
- Nếu cả nam và nữ đều cần tham gia thực hiện biện pháp này, đó có thể là kiêng quan hệ hoặc tính ngày rụng trứng.

08 BIỆN PHÁP NÀY CÓ THỂ ĐẢO NGƯỢC HAY KHÔNG? NẾU NGỪNG SỬ DỤNG THÌ PHỤ NỮ CÓ THỂ CÓ THAI ĐƯỢC KHÔNG?

- Nếu biện pháp này có thể đảo ngược, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, đặt vòng tránh thai, uống thuốc tránh thai, cấy que tránh thai, tiêm thuốc tránh thai hoặc kiêng quan hệ, xuất tinh ngoài âm đạo hoặc tính ngày rụng trứng.
- Nếu biện pháp này không thể đảo ngược, đó có thể là biện pháp thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh.

09 BIỆN PHÁP NÀY CÓ ĐÒI HỎI KHẢ NĂNG TỰ CHỦ HAY KHÔNG?

- Nếu biện pháp này đòi hỏi khả năng tự chủ, đó có thể là biện pháp kiêng quan hệ, xuất tinh ngoài âm đạo hoặc tính ngày rụng trứng (đôi khi).
- Nếu biện pháp này không đòi hỏi khả năng tự chủ, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, uống thuốc tránh thai, cấy que tránh thai, tiêm thuốc tránh thai, đặt vòng tránh thai, thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh.

10 BIỆN PHÁP NÀY CÓ THỂ GIÚP ÍCH CHO CÁC VẤN ĐỀ TRONG THỜI KỲ KINH NGUYỆT HAY KHÔNG (BẰNG CÁCH GIẢM ĐAU, GIÚP THỜI KỲ KINH NGUYỆT TRỞ NÊN THOẢI MÁI HƠN HOẶC NGỪNG KINH NGUYỆT)?

- Nếu biện pháp này có thể giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt, đó có thể là biện pháp uống thuốc tránh thai, đặt vòng tránh thai, cấy que tránh thai hoặc tiêm thuốc tránh thai.
- Nếu biện pháp này không giúp ích cho các vấn đề trong thời kỳ kinh nguyệt, đó có thể là biện pháp sử dụng bao cao su, thắt ống dẫn trứng, thắt ống dẫn tinh, xuất tinh ngoài âm đạo, kiêng quan hệ hoặc tính ngày rụng trứng.

11

BIỆN PHÁP NÀY CÓ ĐƯỢC KHUYÊN DÙNG CHO NHỮNG NGƯỜI TRẺ TUỔI KHÔNG?

- Nếu biện pháp này được khuyên dùng với những người trẻ tuổi, đó có thể là biện pháp kiêng quan hệ, sử dụng bao cao su, uống thuốc tránh thai, cấy que tránh thai, tiêm thuốc tránh thai hoặc đặt vòng tránh thai.
- Nếu biện pháp này không được khuyên dùng với những người trẻ tuổi, đó có thể là biện pháp xuất tinh ngoài âm đạo, tính ngày rụng trứng, thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh.

BÀI TẬP BÀI 14, MỤC III: THUYẾT TRÌNH VỀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI

Bạn hãy chuẩn bị một bài thuyết trình về các biện pháp tránh thai

1. Sử dụng thông tin bạn đã thu thập được trên lớp và thông tin từ Internet, từ đó xây dựng một bài thuyết trình dài ba phút về biện pháp tránh thai mà nhóm bạn lựa chọn.

Một số trang web đáng tin cậy:


- tamsubantre.org
 - <https://www.wegrow.edu.vn/>
 - <https://www.facebook.com/groups/dendo3s/?ref=share>
2. Bài thuyết trình cần bao gồm **ít nhất** các thông tin sau về biện pháp tránh thai:
 - Mô tả về biện pháp tránh thai và cách thức hoạt động của biện pháp đó
 - Giới nào là người sử dụng chính
 - Bạn có thể mua ở đâu và với mức giá bao nhiêu
 - Những tác dụng phụ có thể có
 - Biện pháp này có thể bảo vệ người sử dụng khỏi các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, bao gồm cả HIV hay không
 - Có bao nhiêu phụ nữ trong số 100 phụ nữ có thai khi sử dụng phương pháp này trong một năm (cụ thể là phương pháp này có hiệu quả như thế nào trong việc ngừa thai)
 - Biện pháp này có khuyến dùng với những người trẻ tuổi hay không và tại sao
 3. Tất cả các thành viên trong nhóm cần tham gia vào bài thuyết trình. Bài thuyết trình cần có độ dài là ba phút.

BÀI 15

ÔN TẬP




BẠN THẬT SỰ BIẾT ĐƯỢC BAO NHIÊU?

 **Mục đích:** Ôn tập những thông tin cơ bản về giải phẫu, sinh lý, tuổi dậy thì, vị thành niên, kinh nguyệt và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI), bao gồm HIV; tạo cơ hội để các học viên chia sẻ kiến thức với nhau; và đảm bảo rằng tất cả học viên đều có được những thông tin chính xác.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Liệt kê các chủ đề mà họ cần ôn tập lại kiến thức.
- Xác định chính xác những nhận định nào là đúng và sai về giải phẫu, sinh lý, tuổi dậy thì, tuổi vị thành niên, kinh nguyệt và các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm HIV.
- Trả lời đúng các câu hỏi về giải phẫu, sinh lý, dậy thì, thanh thiếu niên, kinh nguyệt và các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm HIV.

 **Thời lượng:** 75 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, băng dính và kéo hoặc keo dán tường Blu-Tack (keo dán có thể tái sử dụng), giấy A4, một số túi hoặc hộp đựng. Học liệu không bắt buộc: một phần thưởng nhỏ cho đội chiến thắng

 **Chuẩn bị:**

- In *Học liệu cho Giảng viên: Trò chơi đánh giá kiến thức*. Cắt riêng từng nhận định và gấp chúng lại. Tách riêng những nhận định đúng-sai và năm chủ đề của các câu hỏi mở bằng cách kẹp từng loại lại với nhau hoặc cho vào túi hoặc hộp đựng riêng. Dán nhãn cho từng túi để bạn biết đó là túi nào.
- Đảm bảo rằng bạn biết tất cả các câu trả lời chính xác và lý do cho từng câu bằng cách đọc tài liệu *Thông tin cho Giảng viên*.
- Tạo đủ số thẻ “Đúng” và “Sai” để mỗi đội có một thẻ.
- Cắt giấy A4 thành bốn mảnh sao cho bạn có khoảng 50 mảnh.
- Tìm những địa điểm mà mọi người có thể đến xét nghiệm HIV.
- In sáu tài liệu sau đây cho mỗi người tham gia:
 - ✓ Tài liệu: Cơ quan sinh dục ở nữ giới
 - ✓ Tài liệu: Cơ quan sinh dục ở nam giới

- ✓ Tài liệu: Những thay đổi ở tuổi dậy thì
- ✓ Tài liệu: Kinh nguyệt
- ✓ Tài liệu: Những thông tin cơ bản về cách thức lây truyền và phòng chống HIV
- ✓ Tài liệu: Những thông tin cơ bản về các viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (1 PHÚT)

1. Nói với học viên rằng họ sẽ chơi một trò chơi có tên là 'Bạn thật sự biết được bao nhiêu?' Giải thích rằng trò chơi này sẽ kiểm tra kiến thức của họ về các chủ đề mà họ đã biết, như giải phẫu học, tuổi dậy thì và các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
2. Nói với học viên rằng trong quá trình tham gia trò chơi, họ nên chú ý xem mình đã biết và chưa biết những gì trong mỗi chủ đề, từ đó biết rằng họ cần ôn lại những chủ đề nào.

PHẦN 2: TRÒ CHƠI BẠN THẬT SỰ BIẾT ĐƯỢC BAO NHIÊU (65 PHÚT)

3. Yêu cầu học viên đếm ngược từ 1 đến 7 hoặc lập các nhóm bốn người. Tổng cộng sẽ có 7 đội. Yêu cầu mỗi đội đặt tên cho đội của mình. Lập một bảng ghi điểm trên giấy flipchart và viết tên các đội trên bảng để ghi điểm. Phát cho các đội các phiếu có các nhận định đúng và sai và một vài tờ giấy.

Lưu ý cho giảng viên: Tùy thuộc vào số lượng học viên thực tế, số lượng nhóm có thể nhiều hoặc ít hơn.

4. Giải thích trò chơi cho các học viên như sau:
 - Có hai loại câu hỏi trong trò chơi này. Đầu tiên là những nhận định có thể đúng hoặc sai.
 - Mỗi đội sẽ được phát hai thẻ "đúng" và "sai".
 - Tôi sẽ lấy một câu nhận định ra khỏi túi và đọc to câu nhận định lên.
 - Các đội sẽ hội ý với nhau một cách nhanh chóng và quyết định câu đó đúng hay sai và giơ thẻ thể hiện câu trả lời của mình trong vòng 30 giây.
 - Những đội có câu trả lời đúng sẽ được một điểm.
 - Loại câu hỏi thứ hai là câu hỏi mở.
 - Tôi sẽ đọc câu hỏi và mỗi đội sẽ có 1 phút để đưa ra câu trả lời.
 - Bạn sẽ viết câu trả lời vào một tờ giấy trên đó có ghi tên đội của mình.
 - Tôi sẽ hỏi một đội đầu tiên đưa ra câu trả lời của họ. Nếu đúng, họ sẽ nhận được một điểm. Nếu không đúng, tôi sẽ hỏi đội tiếp theo câu trả lời của họ là gì, nếu đúng, họ sẽ được một điểm, nếu không đúng, tôi sẽ hỏi đội tiếp theo và cứ tiếp tục như vậy.
 - Mỗi lượt tôi sẽ bắt đầu với một đội khác nhau để công bằng.
 - Đội nào nhiều điểm nhất khi kết thúc trò chơi sẽ giành chiến thắng.
 - Hãy đặt câu hỏi nếu các bạn có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.

Lưu ý cho giảng viên: Tự bấm giờ hoặc yêu cầu giảng viên khác hoặc một người của nhóm khác bấm giờ giúp bạn.

- Giải thích với học viên rằng bộ những câu nhận định đầu tiên là về giải phẫu và sinh lý học. Hãy bắt đầu trò chơi bằng cách chọn một nhận định trong hộp đựng và đọc to. Sau 30 giây, hãy yêu cầu học viên đưa ra câu trả lời của họ.

Nếu có nhiều câu trả lời sai, hãy hỏi xem có ai có thể giải thích tại sao câu trả lời đó không chính xác hay không. Nếu không ai có thể giải thích được, bạn hãy giải thích cho họ. Duy trì nhịp độ nhanh của trò chơi.

Lưu ý cho giảng viên: Sử dụng tài liệu Hướng dẫn trả lời cho Giảng viên làm cơ sở đưa ra những câu trả lời chính xác.

- Sau khi hỏi tất cả các câu hỏi về giải phẫu và sinh lý học, hãy nói với học viên rằng bộ những câu nhận định tiếp theo là về tuổi vị thành niên và tuổi dậy thì. Chọn một nhận định từ hộp đựng thứ hai và tiếp tục theo cách tương tự.
- Sau khi tất cả các câu trong hộp đựng thứ hai đã được trả lời, hãy nói với họ rằng chủ đề tiếp theo là kinh nguyệt. Sau đó tiếp tục chuyển sang các bệnh lây truyền qua đường tình dục và cuối cùng là HIV.
- Hãy nói với học viên rằng bạn sẽ chuyển sang các câu hỏi mở. Nói với họ rằng bạn sẽ bắt đầu với các câu hỏi về giải phẫu và sinh lý học. Tổ chức trò chơi như đã mô tả, gọi mỗi đội đưa ra câu trả lời. Bắt đầu với đội đầu tiên cho câu hỏi đầu tiên, đội thứ hai cho câu hỏi thứ hai, v.v. Hãy nói với học viên mỗi lần bạn đổi chủ đề (tuổi dậy thì và vị thành niên, kinh nguyệt, bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV).
- Sau khi bạn đã hỏi tất cả các câu hỏi hoặc khi hết thời gian, hãy tính tổng số điểm và tuyên bố đội chiến thắng. Nếu bạn có chuẩn bị, hãy trao phần thưởng cho đội chiến thắng.

PHẦN 3: KẾT THÚC THẢO LUẬN (9 PHÚT)

- Hãy hỏi học viên xem họ có gì không hiểu hoặc có thắc mắc nào về những nội dung trong trò chơi hay không. Trả lời câu hỏi của họ.
- Sau đó, hãy hỏi học viên những câu hỏi sau:

- Bạn nhận thấy điều gì từ trò chơi đánh giá kiến thức về những nội dung liên quan đến giải phẫu cơ quan sinh dục và sinh lý?

Câu hỏi phụ: Bạn tự tin vào kiến thức của mình hay bạn cần ôn tập thêm?

- Bạn có bất kỳ câu hỏi nào về giải phẫu cơ quan sinh dục và sinh lý?
- Bạn nhận thấy điều gì từ trò chơi đánh giá kiến thức về những nội dung liên quan đến tuổi dậy thì và thanh thiếu niên?

Câu hỏi phụ: Bạn tự tin vào kiến thức của mình hay bạn cần ôn tập thêm?

- Bạn có thắc mắc gì về tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên không?
- Bạn đã biết những gì về kinh nguyệt?
- Bạn có thắc mắc gì về kinh nguyệt không?
- Chủ đề về các bệnh lây truyền qua đường tình dục thì sao?
- Bạn có bất kỳ câu hỏi nào về các bệnh lây truyền qua đường tình dục không?

- HIV thì sao?
- Bạn có câu hỏi nào về HIV không?

12. Hỏi học viên họ đã học được gì từ hoạt động này.

13. Phát cho học viên các tài liệu sau:

- Tài liệu: Cơ quan sinh dục ở nữ giới
- Tài liệu: Cơ quan sinh dục ở nam giới
- Tài liệu: Những thay đổi ở tuổi dậy thì
- Tài liệu: Kinh nguyệt
- Tài liệu: Những thông tin cơ bản về lây truyền và phòng chống HIV
- Tài liệu: Thông tin cơ bản về các viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục.

TÀI LIỆU PHÁT TAY

BÀI 15: CƠ QUAN SINH DỤC Ở NỮ GIỚI

Hệ sinh dục của nữ giới được tạo thành từ các bộ phận của cơ thể giúp người phụ nữ có thể quan hệ tình dục, tận hưởng khoái cảm tình dục, mang thai và sinh con. Khác với nam giới, các cơ quan sinh dục ở nữ gần như nằm hoàn toàn bên trong cơ thể. Các cơ quan sinh dục của nữ bao gồm những cơ quan sinh dục bên ngoài cơ thể và những cơ quan bên trong cơ thể. Cơ quan sinh dục ngoài còn được gọi là âm hộ, bao gồm các bộ phận như âm vật, môi lớn và môi nhỏ, và lỗ âm đạo. Cơ quan sinh dục trong bao gồm âm đạo, tử cung (hoặc dạ con), ống dẫn trứng và buồng trứng. Vú là một phần của hệ sinh dục vì chúng mang lại khoái cảm tình dục. Đây cũng là nơi sản xuất sữa sau khi một đứa trẻ được sinh ra, nhờ đó người mẹ có thể cho con bú.

CƠ QUAN SINH DỤC NGOÀI CỦA NỮ BAO GỒM NHỮNG BỘ PHẬN NÀO?

Mu: Mu là một lớp mô và da. Mu nằm phía trên xương mu và âm hộ. Mu bảo vệ các cơ quan sinh dục bên trong cơ thể khi quan hệ tình dục. Mu được che phủ bởi lông mu ở tuổi dậy thì.

Âm hộ: Âm hộ là từ để chỉ tất cả các cơ quan sinh dục ở bên ngoài cơ thể, giữa hai chân người phụ nữ. Âm hộ bao gồm:

- **Môi lớn:** Môi lớn là các lớp da ở bên ngoài âm hộ. Chúng bao bọc và bảo vệ môi nhỏ. Lông sẽ mọc phía trên và xung quanh môi lớn khi dậy thì.
- **Môi nhỏ:** Môi nhỏ là các lớp da nằm giữa các môi lớn. Môi nhỏ không có lông. Môi nhỏ rất nhạy cảm với tác động vật lý. Khi quan hệ tình dục, chúng phình lên và trở nên sẫm màu hơn.
- **Âm vật:** Âm vật là một bộ phận nhỏ, có hình dạng giống như một nụ hoa. Âm vật bao gồm các mô xốp, nằm ở trên cùng của môi nhỏ, phía trên lỗ tiểu và kéo dài sâu bên trong cơ thể. Âm vật được bao phủ bởi một phần bảo vệ. Phần đỉnh của âm vật được gọi là **đầu âm vật**. Âm vật có chứa hàng ngàn đầu dây thần kinh và rất nhạy cảm khi chạm vào. Khi một người phụ nữ hưng phấn tình dục, máu sẽ dồn về âm vật, do đó nó trở nên lớn hơn và cứng hơn. Chà xát vào âm vật và khu vực xung quanh âm vật mang lại khoái cảm tình dục và có thể mang lại cực khoái. Đây là bộ phận cơ thể duy nhất ở phụ nữ (hoặc đàn ông) có chức năng duy nhất là mang lại khoái cảm tình dục.
- **Lỗ âm đạo:** Lỗ mở âm đạo nằm giữa môi trong. Dương vật đi vào âm đạo qua lỗ này. Máu kinh nguyệt rời chảy ra khỏi cơ thể từ đây và trẻ sơ sinh được sinh ra qua lỗ âm đạo. **Màng trinh** là một lớp màng mỏng mà một số phụ nữ có xung quanh cửa âm đạo. Màng trinh ở mỗi người khác nhau. Nhiều người cho rằng có thể biết được một cô gái hay phụ nữ còn trinh bằng cách nhìn vào màng trinh. Họ cho rằng nếu màng trinh của cô ấy bị giãn hoặc rách thì chứng tỏ cô ấy đã quan hệ tình dục. Điều này không đúng vì: 1) một số bé gái không có màng trinh từ khi sinh ra; 2) màng trinh có thể bị rách hoặc giãn ra trong mọi hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như chơi thể thao hoặc sử dụng băng vệ sinh; và 3) màng trinh có thể bị giãn ra do dùng ngón tay hoặc băng vệ sinh. Nếu một cô gái không có một màng trinh hoàn chỉnh, điều đó KHÔNG có nghĩa là cô ấy đã quan hệ tình dục.

Lỗ niệu đạo: Là bộ phận dẫn tới niệu đạo. Nó nằm trên lỗ âm đạo. Niệu đạo là một ống ngắn dẫn nước tiểu từ bàng quang ra bên ngoài cơ thể. Ở phụ nữ, chỉ có nước tiểu đi ra từ lỗ này. Lỗ niệu đạo không phải là một bộ phận của hệ sinh dục nhưng nó nằm trong âm hộ.

CƠ QUAN SINH DỤC TRONG CỦA NỮ BAO GỒM NHỮNG BỘ PHẬN NÀO?

Tuyến Bartholin: Tuyến Bartholin là hai tuyến có kích thước bằng một hạt đậu lớn. Chúng nằm ở hai bên của lỗ âm đạo và ở trong môi nhỏ. Khi người phụ nữ hưng phấn tình dục, họ sẽ tiết ra một lượng dịch nhỏ khiến cửa âm đạo ẩm ướt. Điều này giúp cho việc quan hệ tình dục trở nên dễ dàng và nhiều khoái cảm hơn.

Âm đạo: Âm đạo là một ống dẫn từ âm hộ đến tử cung hoặc dạ con. Âm đạo cấu tạo nên bởi một loại da đặc biệt, có thể dễ dàng giãn ra khi quan hệ tình dục và khi sinh nở. Trong quá trình quan hệ tình dục, âm đạo tiếp nhận dương vật. Các dây thần kinh trong âm đạo hầu hết nằm ở 1/3 bên dưới, gần lỗ âm đạo. Hai phần ba bên trong (hoặc bên trên) của âm đạo hầu như không chứa các đầu dây thần kinh và rất không nhạy cảm ngoại trừ khi có áp lực mạnh. Trong thời kỳ kinh nguyệt, máu kinh chảy ra khỏi cơ thể qua âm đạo. Khi sinh con tự nhiên, em bé được sinh ra qua đường âm đạo. Đó là lý do tại sao nó đôi khi được gọi là đường sinh nở. Âm đạo tiết chất lỏng hoặc chất dịch để tự giữ sạch và ngăn ngừa nhiễm trùng. Nó không cần phải được làm sạch. Số lượng, hình dạng và cảm nhận về dịch tiết thay đổi theo chu kỳ kinh nguyệt.

Tuyến Skene (còn được gọi là tuyến **tiền liệt nữ** hoặc **tuyến cận niệu đạo**) nằm ở phần mô xấp giữa niệu đạo và thành âm đạo. Nó chảy vào niệu đạo. Nơi có thể cảm nhận được tuyến Skene bên trong âm đạo được gọi là điểm **Grafenberg** hoặc điểm **G**. Nó nằm trên thành trước của âm đạo, cách lỗ âm đạo 2.5 - 5cm. Đó là một khu vực rất nhạy cảm, phình lên khi được chạm vào và mang lại khoái cảm tình dục. Một số phụ nữ tiết ra chất lỏng từ tuyến Skene khi họ đạt cực khoái. Phụ nữ lúc xuất tinh có thể có cảm giác như đang đi tiểu khi đạt cực khoái, nhưng đó không phải là nước tiểu.

Tử cung: Tử cung hay dạ con là một cơ rỗng. Nó có kích thước và hình dạng của một quả lê lộn ngược. Máu kinh và chất nhầy xuất phát từ tử cung và thai nhi phát triển ở tử cung trong quá trình mang thai. Nội mạc tử cung là lớp niêm mạc của tử cung. Nó đặc lại cùng máu trong chu kỳ kinh nguyệt. Nếu trứng của người phụ nữ được thụ tinh, nó sẽ bám vào lớp niêm mạc này và người phụ nữ sẽ mang thai. Nếu nó không nhận được trứng thụ tinh, lớp niêm mạc sẽ rời khỏi cơ thể dưới dạng máu kinh nguyệt và chất nhầy.

Cổ tử cung: Cổ tử cung là phần hẹp bên dưới của tử cung. Khoảng một nửa cổ tử cung nằm bên trong âm đạo. Nó có một lỗ nhỏ, còn được gọi là lỗ trong cổ tử cung, kết nối tử cung với âm đạo. Máu kinh nguyệt chảy ra khỏi tử cung qua lỗ này và tinh trùng đi vào tử cung qua đó. Dương vật có thể va chạm vào cổ tử cung khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo nhưng nó không xâm nhập vào cổ tử cung. Lỗ trong cổ tử cung thường đóng lại bằng chất nhầy. Điều này ngăn ngừa nhiễm trùng xâm nhập vào tử cung. Chất nhầy này đặc lại vào thời điểm chu kỳ kinh nguyệt khi phụ nữ rụng trứng. Chất nhầy loãng hơn cho phép tinh trùng đi qua. Trong quá trình sinh nở tự nhiên, cổ tử cung sẽ mở rộng để em bé chui ra ngoài.

Ống dẫn trứng: Ống dẫn trứng là hai ống nối buồng trứng với tử cung. Chúng rất hẹp - chỉ rộng bằng hai sợi tóc. Chúng được gắn vào tử cung nhưng không gắn vào buồng trứng. Có một khoảng trống nhỏ giữa buồng trứng và phần cuối của ống dẫn trứng. Các ống dẫn trứng có các đầu giống như ngón tay (gọi là các tua **fimbria**). Chúng kéo trứng từ buồng trứng vào ống dẫn trứng. Sự thụ tinh hoặc thụ thai (khi trứng và tinh trùng kết hợp với nhau) xảy ra ở một phần ba phía trên của ống dẫn trứng, gần buồng trứng. Các ống dẫn trứng có các lông mao nhỏ giống như lông. Các lông mao di chuyển trứng đã thụ tinh về phía tử cung.

Buồng trứng: Buồng trứng là tuyến sinh dục nữ được tìm thấy ở hai bên của tử cung gần phần cuối của ống dẫn trứng. Chúng có kích thước và hình dạng như quả nho hoặc hạnh nhân. Buồng trứng sản xuất nội tiết tố nữ (estrogen, progesterone), lưu trữ trứng chưa trưởng thành hoặc chưa phát triển và tạo ra trứng trưởng thành. Khi mới sinh ra đời, mỗi buồng trứng chứa 450.000 trứng chưa trưởng thành hoặc nhiều hơn. Chúng được lưu trữ trong các túi nhỏ gọi là nang trong suốt cuộc đời của người phụ nữ. Trong những năm mà người phụ nữ có thể mang thai (từ lúc dậy thì đến khi mãn kinh), cứ mỗi chu kỳ kinh nguyệt, nội tiết tố nữ lại khiến trứng trưởng thành và rời khỏi buồng trứng (gọi là quá trình rụng trứng). Đôi khi trứng không được sản xuất và đôi khi nhiều hơn một trứng được sản xuất.

TÀI LIỆU PHÁT TAY

BÀI 15: CƠ QUAN SINH DỤC Ở NAM GIỚI

Hệ sinh dục của nam giới bao gồm các cơ quan giúp đàn ông có thể làm phụ nữ mang thai. Đây là những cơ quan tạo ra tinh trùng (tế bào sinh sản của nam giới) và đưa tinh trùng vào âm đạo của người phụ nữ để cô ấy có thể mang thai. Hệ sinh dục của nam giới giúp đàn ông có thể có và tận hưởng các hoạt động tình dục, trong đó bao gồm hoạt động giao hợp. Cơ quan sinh dục của nam giới nằm cả bên trong và bên ngoài cơ thể. Cơ quan sinh dục ngoài là dương vật và bìu. Cơ quan sinh dục trong tạo ra và di chuyển tinh dịch, bao gồm cả tinh trùng. Chúng bao gồm các cơ quan bên trong bìu (tinh hoàn và mào tinh hoàn) và những cơ quan bên trong ổ bụng dưới (túi tinh, tuyến tiền liệt, tuyến Cowper và ống dẫn tinh).

CƠ QUAN SINH DỤC NGOÀI CỦA NAM BAO GỒM NHỮNG BỘ PHẬN NÀO?

Dương vật: Dương vật là một cơ quan được tạo nên từ các mô giống như một miếng bọt biển. Nó có rất nhiều mạch máu và hàng nghìn đầu dây thần kinh mang lại cho nam giới khoái cảm tình dục. Khi một người đàn ông hưng phấn tình dục, máu sẽ dồn về phía dương vật. Nó trở nên lớn hơn và cứng hơn (cương cứng). Điều này cho phép nam giới quan hệ tình dục. Phần đầu hoặc đỉnh dương vật được gọi là quy đầu. Nó là phần nhạy cảm nhất của dương vật. **Bao quy đầu** là lớp da bao bọc quy đầu khi dương vật ở trạng thái mềm. Ở một số nền văn hóa và một số quốc gia, nam giới được cắt bao quy đầu. Cắt bao quy đầu là một phẫu thuật trong đó bao quy đầu được cắt bỏ đi. **Cắt bao quy đầu** được thực hiện vì lý do tôn giáo hoặc phong tục. Đôi khi nó là cần thiết về mặt y tế. **Lỗ tiểu** hoặc **lỗ niệu đạo** nằm ở đầu dương vật. Cả tinh dịch và nước tiểu chảy ra khỏi dương vật qua lỗ này.

Bìu: Bìu là túi da phía sau dương vật. Nó giữ và bảo vệ tinh hoàn và mào tinh hoàn. Bìu giữ tinh hoàn bên ngoài cơ thể để giữ cho nhiệt độ của chúng ở mức thấp. Nếu ở bên trong cơ thể, chúng bị nóng và không thể tạo ra tinh trùng. Khi trời lạnh, bìu kéo tinh hoàn áp sát vào cơ thể để giữ ấm đủ để tạo tinh trùng.

CƠ QUAN SINH DỤC TRONG CỦA NAM BAO GỒM NHỮNG BỘ PHẬN NÀO?

Tinh hoàn: **Tinh hoàn** là hai tuyến nằm bên trong bìu, phần bao nằm phía sau dương vật. Chúng có kích thước bằng quả chanh hoặc quả trứng nhỏ. Chúng tạo ra testosterone, nội tiết tố chính của nam giới, và tinh trùng, các tế bào sinh sản của nam giới. Ở tuổi dậy thì, mức testosterone trong cơ thể đàn ông tăng lên. Điều này làm cho tinh hoàn của đàn ông bắt đầu tạo ra tinh trùng. Đàn ông tiếp tục tạo ra tinh trùng mỗi ngày trong cuộc đời của họ.

Mào tinh hoàn: Mào tinh hoàn là một cơ quan nhỏ nằm trên đầu mỗi tinh hoàn. Nó được làm bằng các ống nhỏ. Tinh trùng trưởng thành trong các ống này và ở đó cho đến khi người đàn ông xuất tinh. Nếu tinh trùng không được xuất tinh sau 4-6 tuần, chúng sẽ chết và được hấp thụ vào cơ thể.

Ống dẫn tinh: Ống dẫn tinh là hai ống nhỏ. Chúng kết nối mào tinh hoàn với túi tinh. Khi nam giới chuẩn bị xuất tinh, tinh trùng sẽ di chuyển từ mào tinh hoàn vào ống dẫn tinh. Chúng đi qua ống dẫn tinh đến túi tinh.

Túi tinh: Túi tinh là hai tuyến nhỏ. Chúng tạo ra khoảng 60% tinh dịch. Khi tinh trùng đến túi tinh, chúng sẽ trộn lẫn với chất dịch này. Nó chứa rất nhiều đường fructose, giúp nuôi tinh trùng và cho phép chúng di chuyển.

Tuyến tiền liệt: Tuyến tiền liệt là một tuyến nằm ngay dưới bàng quang. Nó tạo ra một chất lỏng màu trắng đục, loãng (chiếm khoảng 40% tinh dịch), có tác dụng bảo vệ tinh trùng. Khi một người đàn ông xuất tinh, chất dịch này chảy vào niệu đạo và trộn với chất lỏng chảy ra từ túi tinh. Tuyến tiền liệt cũng rất nhạy cảm và có thể mang lại khoái cảm tình dục khi được chạm vào hoặc xoa bóp. Hỗn hợp của tinh trùng với chất lỏng từ túi tinh và tuyến tiền liệt được gọi là **tinh dịch**.

Tuyến Cowper: Tuyến Cowper là hai tuyến nhỏ gần niệu đạo. Chúng tạo ra một chất lỏng trung hoà (không có tính axit). Chất lỏng này được gọi là **chất dịch trước khi xuất tinh** vì nó chảy ra khỏi dương vật trước khi xuất tinh. Do nước tiểu ra khỏi cơ thể qua niệu đạo, nó có tính axit. Chất dịch trước khi xuất tinh trước giúp trung hòa niệu đạo để tinh dịch đi qua.

Niệu đạo: Niệu đạo là một ống hẹp dẫn từ bàng quang qua tuyến tiền liệt và sau đó đi qua trung tâm của dương vật. Cả tinh dịch và nước tiểu đều chảy khỏi cơ thể người đàn ông qua niệu đạo. Chúng không chảy ra cùng lúc. Khi một người đàn ông hưng phấn tình dục, một van ở đáy bàng quang đóng lại để nước tiểu không thể thoát ra ngoài.

TÀI LIỆU PHÁT TAY

BÀI 15: NHỮNG THAY ĐỔI KHI DẬY THÌ

Dậy thì là thời điểm cơ thể chúng ta thay đổi từ trẻ em thành người lớn và chúng ta bắt đầu trưởng thành về cảm xúc và xã hội. Mọi người đều phải trải qua giai đoạn dậy thì, nhưng đối với mỗi người thì sự thay đổi có thể diễn ra ở các tốc độ khác nhau. Dậy thì bắt đầu đối với hầu hết trẻ em gái trong độ tuổi từ 9 đến 13 tuổi, còn đối với hầu hết trẻ em trai thì bắt đầu muộn hơn 1 đến 2 năm, tức là trong độ tuổi từ 10 đến 14 tuổi. Quá trình dậy thì thường kéo dài khoảng 4 năm.

SỰ THAY ĐỔI VỀ CƠ THỂ BÉ GÁI: Hầu hết các em gái sẽ phát triển theo thứ tự sau:

- Vú bắt đầu phát triển, thường là ở một bên trước. Quá trình này kéo dài khoảng 2 năm.
- Thường sau đó một vài tháng thì lông bắt đầu mọc ở bộ phận sinh dục.
- Lốp thành âm đạo dày lên, cơ quan tử cung và buồng trứng cũng phát triển to lên.
- Bắt đầu có kinh và rụng trứng, thường là từ 2 đến 3 năm sau vú bắt đầu phát triển. Một khi trẻ bắt đầu rụng trứng thì có thể mang thai. Bắt đầu có dịch tiết âm đạo với dạng dịch, lượng dịch và màu sắc thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt.
- Lông nách phát triển, tuyến mồ hôi nách thay đổi và có mùi nặng hơn.

Các em gái cũng phát triển cao hơn, thường là xảy ra đột ngột, vòng hông phát triển, số lượng tế bào mỡ tăng, giọng trầm hơn, da tiết nhiều dầu hơn, gây ra mụn trứng cá.

SỰ THAY ĐỔI VỀ CƠ THỂ BÉ TRAI: Hầu hết các em trai sẽ phát triển theo thứ tự sau:

- Tinh hoàn và dương vật to ra.
- Thường sau đó một vài tháng thì lông bắt đầu mọc ở bộ phận sinh dục.
- Giọng nói thay đổi trở nên trầm hơn, thường là một cách từ từ nhưng đôi lúc có thể là xảy ra đột ngột.
- Xuất tinh lần đầu thường xảy ra trong khoảng một năm sau khi tinh hoàn bắt đầu phát triển. Tinh dịch lần đầu xuất tinh sẽ có màu trong suốt, nhưng sau đó thành màu trắng đục. Nhiều trẻ (không phải tất cả) có mộng tinh, có nghĩa là xuất tinh khi đang ngủ. Một khi trẻ có thể xuất tinh, trẻ có khả năng làm cho em gái hoặc phụ nữ mang thai.
- Lông nách phát triển, tuyến mồ hôi nách thay đổi và có mùi nặng hơn.
- Mọc râu.

Các em trai cũng phát triển cao hơn, thường là xảy ra đột ngột, cơ bắp phát triển, da tiết nhiều dầu hơn, gây ra mụn trứng cá. Vú của một số em trai cũng có thể lớn hơn, nhưng thường sẽ mất đi trong vòng một đến hai năm. Hầu hết các em trai có hiện tượng cương cứng xảy ra thường xuyên, đột ngột trong quá trình dậy thì, đôi khi là không có lý do rõ ràng. Điều này có thể xảy ra khoảng 20 lần hoặc nhiều hơn trong một ngày do nội tiết tố trong cơ thể tăng cao hoặc thay đổi.

NHỮNG THAY ĐỔI KHI DẬY THÌ

TRẺ EM TRAI	TRẺ EM GÁI	CẢ HAI
THAY ĐỔI VỀ CƠ THỂ		
Có thể có tuyến vú phát triển tạm thời	Vú phát triển	Bộ phận sinh dục to ra
Xuất tinh lần đầu	Rụng trứng và có kinh lần đầu tiên	Lông mọc trên cơ thể, ở nách và bộ phận sinh dục
Sức mạnh cơ bắp phát triển	Tăng lượng dịch tiết ra ở âm đạo và tử cung	Trở nên cao hơn và nặng cân hơn
Vai và ngực nở ra	Số lượng tế bào mỡ tăng lên	Giọng nói thay đổi
Mọc râu	Hông, đùi và mông nở ra	Da tiết nhiều dầu hơn, có thể gây ra mụn trứng cá
		Tuyến mồ hôi phát triển
		Mộng tinh
THAY ĐỔI VỀ TÂM LÝ		
		Tâm trạng thay đổi nhanh chóng
		Cố gắng tìm hiểu về bản thân
		Bắt đầu cảm thấy hấp dẫn tình dục
		Phát triển các giá trị của riêng mình
		Lo ngại làm thế nào để được coi là bình thường và hòa nhập
THAY ĐỔI VỀ XÃ HỘI		
		Bắt đầu có các mối quan hệ tình cảm
		Tham gia các nhóm bạn đồng lứa
		Cố gắng có ngoại hình và cư xử giống như nhóm bạn đồng lứa
		Chịu áp lực từ bạn đồng lứa
		Trở nên độc lập hơn với bố mẹ và gia đình
		Gần gũi hơn với bạn bè

KINH NGUYỆT

Kinh nguyệt là phương thức tự nhiên của cơ thể phụ nữ để chuẩn bị cho việc mang thai. Đó là một quá trình hoàn toàn tự nhiên và là một quá trình cần thiết đối với phụ nữ để có con. Không có gì phải xấu hổ hay đáng để chế giễu.

Hầu hết trẻ em gái bắt đầu có kinh ở độ tuổi từ 9 đến 16 tuổi. Trẻ sẽ tiếp tục có kinh nguyệt đều đặn, trừ khi mang thai, cho đến giai đoạn mãn kinh xảy ra ở độ tuổi từ 45 đến 55 tuổi.

Chu kỳ kinh nguyệt có hai giai đoạn chính - trước khi rụng trứng (còn gọi là giai đoạn nang noãn) và sau rụng trứng (còn gọi là giai đoạn hoàng thể). Giai đoạn trước khi rụng trứng có độ dài khác nhau tùy từng phụ nữ và tùy từng chu kỳ. Giai đoạn này thường kéo dài từ 13 - 18 ngày nhưng có thể ngắn nhất là 8 ngày hoặc dài nhất là 31 ngày. Nó bắt đầu với ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt và kết thúc khi rụng trứng.

Kinh nguyệt xảy ra khi lớp niêm mạc tử cung bong tróc và rời khỏi cơ thể. Chu kỳ này thường kéo dài khoảng 4 ngày nhưng cũng có thể từ 2 - 6 ngày.

Trong kỳ kinh nguyệt, trứng bắt đầu trưởng thành trở lại. Thông thường chỉ có một trứng sẽ trưởng thành hoàn toàn. Sau kỳ kinh nguyệt, niêm mạc tử cung bắt đầu dày trở lại. Khi trứng đã trưởng thành, các hormone khiến cho trứng rời khỏi buồng trứng. Đây được gọi là quá trình rụng trứng, thường xảy ra trong khoảng 10 - 15 ngày trước khi bắt đầu kỳ kinh tiếp theo nhưng có thể xảy ra vào bất kỳ thời điểm nào trong khoảng từ 6 đến 16 ngày trước khi có kinh.

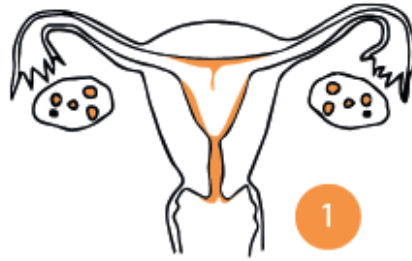
Sau khi rụng trứng, các đầu hình ngón tay của ống dẫn trứng sẽ kéo trứng vào trong ống. Nếu gặp tinh trùng trong ống dẫn trứng, trứng có thể được thụ tinh. Nếu điều này xảy ra, trứng đã thụ tinh sẽ di chuyển xuống ống dẫn trứng đến tử cung. Khi trứng đến tử cung, trứng sẽ tự bám vào niêm mạc tử cung và người phụ nữ sẽ mang thai.

Còn nếu không được thụ tinh trong vòng 12 đến 24 giờ, trứng sẽ chết và được cơ thể hấp thụ. Nồng độ hormone của người phụ nữ sẽ giảm xuống và thường sau 10-15 ngày, kỳ kinh tiếp theo sẽ bắt đầu trở lại.

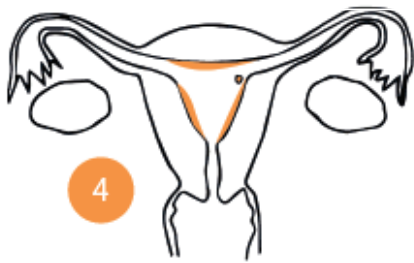
Tùy thuộc vào từng phụ nữ, chu kỳ kinh nguyệt có thể dài từ 20 đến 35 ngày hoặc lâu hơn. Độ dài chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ thường thay đổi theo từng tháng và ngắn dần theo thời gian. Trong những năm đầu có kinh, nhiều bạn gái bị trễ kinh hoặc kinh nguyệt không đều và số ngày giữa các kỳ kinh có thể thay đổi rất nhiều.

Một số yếu tố như đi du lịch, căng thẳng, trầm cảm, chế độ ăn uống kém chất lượng và bệnh tật cũng có thể ảnh hưởng đến độ dài của chu kỳ kinh nguyệt. Tùy thuộc vào độ dài chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ, thời kỳ dễ thụ thai có thể nằm giữa hoặc không nằm giữa chu kỳ. Khi trẻ em gái bắt đầu rụng trứng có nghĩa là trẻ có khả năng mang thai. Điều quan trọng là mỗi phụ nữ phải nắm được chu kỳ kinh nguyệt của bản thân

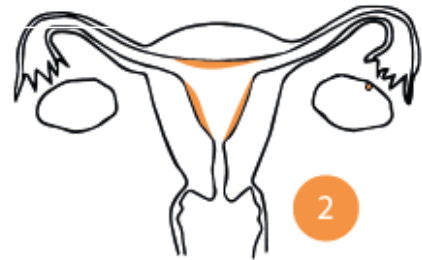
Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt, một trứng sẽ trưởng thành trong buồng trứng



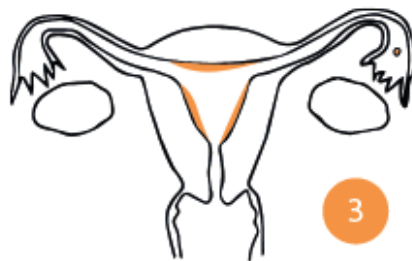
Lượng hormone của phụ nữ khi đó sẽ giảm xuống, điều này khiến niêm mạc tử cung bị phá vỡ và bong tróc. Đây là quá trình hành kinh, và là thời điểm bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt.



Nếu trứng không được thụ tinh trong vòng 24 tiếng, trứng sẽ chết và được hấp thụ bởi cơ thể



Trứng bắt đầu trưởng thành trong thời kỳ kinh nguyệt. Trong khi trứng trưởng thành, hormone của phụ nữ khiến niêm mạc tử cung dày lên bởi máu và các mô.



Các hormone làm cho trứng đã trưởng thành rời khỏi buồng trứng. Đây được gọi là quá trình rụng trứng. Các đầu hình ngón tay của ống dẫn trứng đưa trứng vào ống dẫn trứng. Sau đó trứng dần dần đi xuống ống dẫn trứng.

TÀI LIỆU: THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ CÁC VIÊM NHIỄM LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Các viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục (VNLTQĐTD) lây lan như thế nào: VNLTQĐTD lây lan chủ yếu qua quan hệ tình dục đường âm đạo hoặc hậu môn không sử dụng biện pháp an toàn. Một số có thể lây lan qua quan hệ tình dục bằng miệng, như mụn rộp, mụn cóc sinh dục và bệnh lậu. Một số VNLTQĐTD, như mụn rộp và mụn cóc sinh dục (HPV), có thể lây lan khi bộ phận sinh dục tiếp xúc da kề da. Một số VNLTQĐTD, như lậu, chlamydia, giang mai, mụn rộp, HIV và viêm gan B và C, có thể lây truyền sang em bé trong quá trình mang thai hoặc sinh đẻ. VNLTQĐTD dễ lây từ nam sang nữ hơn là từ nữ sang nam (do đặc điểm giải phẫu của phụ nữ).

Các loại VNLTQĐTD: VNLTQĐTD là do vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng gây ra. Các VNLTQĐTD phổ biến nhất do vi khuẩn gây ra là: bệnh lậu, bệnh chlamydia, bệnh hạ cam và bệnh giang mai. Những VNLTQĐTD này có thể chữa khỏi được. Các VNLTQĐTD phổ biến nhất do vi rút gây ra là: vi rút gây u nhú ở người (HPV) hoặc mụn cóc sinh dục, mụn rộp, viêm gan B và C, và HIV. Những VNLTQĐTD này không thể chữa khỏi, nhưng hầu hết có thể điều trị được. Các VNLTQĐTD phổ biến nhất do ký sinh trùng gây ra là: bệnh trichomonas, bệnh ghẻ và rận mu. Những VNLTQĐTD này có thể chữa khỏi được.

Các dấu hiệu và triệu chứng của VNLTQĐTD: Trong hơn một nửa số ca mắc, VNLTQĐTD không có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng rõ rệt nào. Các dấu hiệu và triệu chứng phổ biến nhất của VNLTQĐTD trên hoặc xung quanh bộ phận sinh dục bao gồm: đau nhức, các vết loét hoặc khối u bất thường, ngứa, đau, tiểu buốt, có mùi hôi và/hoặc tiết dịch bất thường. Phụ nữ có ít dấu hiệu và triệu chứng dễ nhận thấy hơn nam giới. Do VNLTQĐTD thường không có các dấu hiệu và triệu chứng nên nhiều người không biết rằng họ mắc bệnh. Vì vậy, nếu bạn từng quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp an toàn, bạn có thể đã bị nhiễm VNLTQĐTD mà không biết.

VNLTQĐTD và HIV: VNLTQĐTD gây ra vết loét (như hạ cam, giang mai và mụn rộp) hoặc da bị viêm hoặc kích ứng khiến HIV dễ dàng lây truyền hơn. Khi một người nhiễm HIV và VNLTQĐTD, họ có nhiều khả năng lây truyền vi rút cho bạn tình của mình.

Hậu quả của việc không điều trị VNLTQĐTD: Việc nhiễm VNLTQĐTD có thể gây khó chịu, bất tiện và xấu hổ. Do tâm lý xấu hổ và ngại ngùng, một số người không đi xét nghiệm và điều trị và hy vọng VNLTQĐTD sẽ tự khỏi. Điều này có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng. Khi VNLTQĐTD không được điều trị sớm, chúng có thể gây ra các vấn đề như nhiễm trùng nghiêm trọng hệ sinh sản (PID - bệnh viêm vùng chậu ở phụ nữ, viêm tinh hoàn ở nam giới), vô sinh (không thể mang thai), ung thư cổ tử cung (do HPV), ung thư gan (do viêm gan B và C), tổn thương nghiêm trọng đến hệ thần kinh và tim mạch (do giang mai) và thậm chí tử vong (do giang mai và HIV).

Mụn cóc sinh dục (HPV) và ung thư cổ tử cung: Vi rút gây ra mụn cóc sinh dục (HPV) là nguyên nhân quan trọng gây ra ung thư cổ tử cung ở phụ nữ. Hiện nay đã có vắc-xin ngừa bệnh mụn cóc sinh dục, vì vậy phụ nữ trẻ nên tiêm vắc-xin ngừa bệnh mụn cóc sinh dục nếu có thể. Những phụ nữ chưa được chủng ngừa có thể làm xét nghiệm Pap smear (phết tế bào cổ tử cung), hoặc xét nghiệm bằng axit axetic để phát hiện các tổn thương tiền ung thư hoặc các dấu hiệu khác của ung thư cổ tử cung. Tất cả phụ nữ nên làm xét nghiệm này ba năm một lần nếu có thể,

nhưng nó đặc biệt quan trọng đối với những phụ nữ mắc mụn cóc sinh dục và phụ nữ dương tính với HIV vì họ có nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung cao hơn.

Ngăn ngừa VNLTQĐTD: Kiêng hoặc không quan hệ tình dục là cách chắc chắn nhất để tránh bị nhiễm VNLTQĐTD. Đối với những người có quan hệ tình dục, sử dụng bao cao su cho nam hoặc nữ đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục là cách duy nhất để giảm khả năng nhiễm VNLTQĐTD. Ngoài vắc-xin ngừa bệnh mụn cóc sinh dục (vi rút gây u nhú ở người), còn có vắc-xin ngừa bệnh viêm gan B.

Bệnh nấm Candida đường sinh dục nữ: Bệnh nấm Candida, còn được gọi là nhiễm trùng nấm men, nấm candida, âm đạo tăng tiết dịch trắng hoặc tưa miệng, thường không lây truyền qua đường tình dục. Ở phụ nữ, đó là kết quả của sự gia tăng nấm men tự nhiên trong âm đạo. Bệnh này hiếm gặp ở nam giới. Việc mang thai, dùng thuốc kháng sinh, mắc bệnh tiểu đường và các bệnh ức chế hệ thống miễn dịch, như HIV, khiến phụ nữ có nhiều khả năng bị nhiễm nấm Candida hơn. Các dấu hiệu của bệnh nấm candida bao gồm tiết dịch đặc màu trắng, vón cục; da màu đỏ tươi trên âm hộ và trong âm đạo; ngứa dữ dội ở âm hộ và cửa âm đạo; và cảm giác khó chịu hoặc đau khi quan hệ tình dục. Bệnh này có thể được điều trị dễ dàng và tự khỏi.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể đã bị nhiễm VNLTQĐTD: Hãy làm như sau:

1. Hãy đi khám và điều trị ngay khi bạn nghĩ có điều gì đó không ổn hoặc nhận thấy cơ thể có điều gì đó bất thường.
2. Y học cổ truyền thường không hiệu quả trong điều trị VNLTQĐTD.
3. Hãy nói với người bạn đã có quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp an toàn. Cả hai phải được điều trị để tránh tái nhiễm.
4. Uống tất cả các loại thuốc mà bác sĩ đã kê cho bạn, ngay cả khi bạn đã cảm thấy đỡ hơn. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy dễ chịu hơn trước khi hết nhiễm trùng.
5. Hãy đi khám lại để đảm bảo rằng bạn đã hết nhiễm trùng, ngay cả khi bạn đã cảm thấy đỡ hơn.
6. Tránh quan hệ tình dục hoặc sử dụng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục cho đến khi khỏi bệnh. Sau khi khỏi bệnh, hãy tiếp tục sử dụng bao cao su để bảo vệ bản thân không mắc các VNLTQĐTD khác.
7. Nếu bạn bị nhiễm VNLTQĐTD không thể chữa khỏi, hãy luôn nói với bạn tình của bạn về tình trạng bệnh trước khi bạn quan hệ tình dục với họ và luôn sử dụng bao cao su.

Hãy nhớ rằng bất kỳ ai cũng có thể mắc VNLTQĐTD.

THÔNG TIN VỀ CÁC VNLTQĐTD CỤ THỂ

Tên thường gọi	Bệnh lậu	Bệnh Chlamydia	Bệnh giang mai	Bệnh loét hạ cam
Tác nhân lây nhiễm	Vi khuẩn	Vi khuẩn	Thủy đậu Vi khuẩn	Săng hoặc hạ cam mềm Vi khuẩn
Bạn có thể bị nhiễm qua đường nào?	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Từ mẹ sang con 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Từ mẹ sang con 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Từ mẹ sang con 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Tiếp xúc da kề da
Khi nào bắt đầu xuất hiện triệu chứng?	1 - 10 ngày	1 - 3 tuần	Giai đoạn 1: 1 - 3 tháng Giai đoạn 2: 3 - 6 tháng Giai đoạn 3: Nhiều năm	3-14 ngày
Những triệu chứng nào có thể xuất hiện?	<p>Phụ nữ: đau vùng chậu, tiểu buốt, tiết dịch âm đạo; sốt; hầu hết sẽ không có triệu chứng.</p> <p>Nam giới: tiểu buốt, tiết dịch hoặc nhỏ giọt từ dương vật hoặc không có triệu chứng</p>	<p>Phụ nữ: đau vùng chậu, tiết dịch âm đạo, tiểu buốt và thường xuyên buồn tiểu, chảy máu sau khi quan hệ tình dục hoặc không có triệu chứng</p> <p>Nam giới: tiết dịch từ dương vật, tiểu buốt; đa phần không có triệu chứng</p>	<p>Giai đoạn 1: vết loét không đau</p> <p>Giai đoạn 2: sốt, nhức đầu và phát ban</p> <p>Giai đoạn 3: ốm nặng. Không phải lúc nào cũng có thể dễ dàng tìm ra nguyên nhân.</p>	Đau nhức trên bộ phận sinh dục (ít nhận thấy ở phụ nữ) Sưng hạch bạch huyết ở bẹn

	Bệnh lậu	Bệnh Chlamydia	Bệnh giang mai	Bệnh loét hạ cam
Điều trị	Có thể chữa khỏi bằng thuốc kháng sinh	Có thể chữa khỏi bằng thuốc kháng sinh	Có thể chữa khỏi bằng thuốc kháng sinh	Có thể chữa khỏi bằng thuốc kháng sinh
Những ảnh hưởng tới sức khoẻ nếu không được điều trị?	<ul style="list-style-type: none"> Nhiễm trùng vùng chậu Mất khả năng sinh sản Mù loà ở trẻ sơ sinh Vô sinh ở nam giới Nguy cơ mang thai ngoài tử cung Tạo điều kiện thuận lợi cho việc lây truyền HIV 	<ul style="list-style-type: none"> Nhiễm trùng nặng các cơ quan sinh sản (viêm vùng chậu) Tạo điều kiện thuận lợi cho việc lây truyền HIV 	<ul style="list-style-type: none"> Mất khả năng sinh sản Bệnh ngoài da Tê liệt Bệnh tâm thần Viêm khớp Trẻ bị mù bẩm sinh hoặc thai chết lưu Tử vong Tạo điều kiện thuận lợi cho việc lây truyền HIV 	<ul style="list-style-type: none"> Sẹo, mô dày lên, xuất hiện lỗ rò (các đường hoặc lỗ giữa các cơ quan, chẳng hạn như âm đạo và niệu đạo)

Tên thường gọi	Bệnh Herpes	Bệnh u nhú ở người	Bệnh viêm gan B	Rận mu	Ghê
Tác nhân lây nhiễm	Mụn nước, mụn rộp Vi rút	Mụn cóc sinh dục, HPV Vi rút	Vàng da Vi rút	Rận cua Ký sinh trùng	Ký sinh trùng (một loài ve nhỏ)
Bạn có thể bị nhiễm qua đường nào?	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Tiếp xúc da kề da có hoặc không có vết loét Từ mẹ sang con 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục và Tiếp xúc da kề da 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Trao đổi chất lỏng trong cơ thể (máu, nước bọt và nước tiểu) 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục, tiếp xúc thân thể gần gũi, ngủ chung giường hoặc quần áo 	<ul style="list-style-type: none"> Quan hệ tình dục Tiếp xúc thân thể gần gũi
Khi nào bắt đầu xuất hiện triệu chứng?	2 - 20 ngày	1 - 6 tháng	1 - 6 tháng	Ngày lập tức	1 tháng
Những triệu chứng nào có thể xuất hiện?	<ul style="list-style-type: none"> Các mụn nước đau nhức vỡ ra thành các vết loét hở. Các vết loét có thể xuất hiện ở vùng miệng hoặc các cơ quan sinh dục. Đôi khi không có dấu hiệu hoặc triệu chứng. 	Các nốt nhỏ không đau trên bộ phận sinh dục kèm theo hơi ngứa hoặc rát. Chúng có thể xuất hiện bên trong âm đạo ở phụ nữ hoặc niệu đạo ở nam giới mà không có dấu hiệu bên ngoài. Phụ nữ cần xét nghiệm Pap smear hoặc xét nghiệm axit axetic để phát hiện các tổn thương.	Giai đoạn 1: Cảm cúm, mệt mỏi, sưng mắt, đau khớp Giai đoạn 2: Vàng da - da và lòng trắng của mắt trở nên vàng	Ngứa vùng ngực, lòng ở bộ phận sinh dục. Chảy rận bò và trứng nhỏ (trứng chấy) trên tóc và quần áo.	Ngứa vào ban đêm Các vết đỏ trên da khi cái ghê đào hang. Vết loét phát triển sau khi gãi.

Điều trị	Không chữa khỏi được. Thuốc có thể giúp ngăn ngừa vết loét xuất hiện trở lại.	Không chữa khỏi được. Mụn cóc có thể được loại bỏ bằng cách đốt, áp lạnh hoặc tiểu phẫu. Đã có vắc-xin.	<ul style="list-style-type: none"> Nghỉ ngơi và ăn uống lành mạnh. Nhiễm trùng suốt đời. Đã có vắc xin để ngăn ngừa bệnh nhiễm trùng này. 	Dầu gội đầu hoặc sữa tắm đặc biệt. Tất cả bộ đồ giường và quần áo phải được giặt bằng nước xà phòng nóng.	<ul style="list-style-type: none"> Kem đặc biệt Giặt tất cả quần áo trước khi mặc và giặt ga giường trước khi trải. Lặp lại sau ba ngày.
Những ảnh hưởng tới sức khoẻ nếu không được điều trị?	<ul style="list-style-type: none"> Vết loét biến mất mà không cần điều trị, nhưng có thể xuất hiện trở lại khi người bệnh bị ốm hoặc căng thẳng. Có thể lây truyền sang em bé. Tạo điều kiện thuận lợi cho việc lây truyền HIV. 	<ul style="list-style-type: none"> Có thể có kích thước lớn hơn và lan rộng Một số loại có thể dẫn đến ung thư cổ tử cung Có thể lây truyền sang em bé 	<ul style="list-style-type: none"> Có thể gây bệnh gan, ung thư gan và tử vong. Có thể lây truyền sang em bé 	Kích ứng da	Lan ra khắp cơ thể

TÀI LIỆU: NHỮNG THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ PHÒNG TRÁNH VÀ LÂY NHIỄM HIV

HIV là tên viết tắt của vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người. HIV là một loại vi rút sống trong cơ thể người và tấn công hệ thống miễn dịch.

AIDS là hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải. AIDS là do vi rút HIV gây ra. Một người được chẩn đoán mắc bệnh AIDS khi hệ thống miễn dịch của họ bị tổn thương bởi vi rút HIV đến mức hệ thống này trở nên quá yếu để có thể chống lại các bệnh nhiễm trùng.

LÂY TRUYỀN HIV

Ba cách lây truyền vi rút HIV bao gồm:

1. Quan hệ tình dục không dùng bao cao su với người nhiễm HIV (quan hệ tình dục qua đường âm đạo, miệng hoặc hậu môn);
2. Trao đổi máu với người nhiễm HIV (thường là từ kim tiêm đã qua sử dụng hoặc những vật sắc nhọn, như dao cạo);
3. Từ một phụ nữ dương tính với HIV sang con của cô ấy khi mang thai, khi sinh nở hoặc khi cho con bú.

Bạn không thể bị nhiễm HIV từ muỗi, lờn nguyên, phép thuật phù thủy hoặc khi sống hoặc làm việc với người nhiễm HIV. Muỗi không truyền vi rút HIV vì HIV không tồn tại bên trong muỗi (nó được tiêu hóa); và muỗi lấy máu của người khi họ cắn họ, nhưng chúng không chích máu vào người mà chúng cắn. Vì vậy, không có sự trao đổi máu.

Năm chất dịch cơ thể có thể lây truyền HIV là:

1. Tinh dịch
2. Chất nhờn trước khi xuất tinh (chất lỏng chảy ra từ dương vật khi một người đàn ông cương cứng trước khi anh ta xuất tinh)
3. Dịch âm đạo
4. Máu
5. Sữa mẹ

Bất kỳ khi nào những chất lỏng này được trao đổi giữa hai người thì đều có nguy cơ lây truyền HIV. Ví dụ: nếu có sự trao đổi tinh dịch hoặc dịch âm đạo (với người nhiễm HIV) khi quan hệ tình dục mà không có bao cao su, hoặc trao đổi máu (với người nhiễm HIV) do dùng chung kim tiêm hoặc các dụng cụ sắc nhọn khác có dính máu tươi. Một người bị nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI) có thể bị nhiễm HIV dễ dàng hơn vì STI có thể gây lở loét và kích ứng da cho phép vi rút HIV xâm nhập vào cơ thể dễ dàng hơn. STI cũng làm cho khả năng lây truyền HIV cho bạn tình cao hơn. Do đó, điều quan trọng là tất cả những người mắc STI và các bạn tình của họ đều phải được điều trị.

Bất kỳ ai trao đổi những chất dịch cơ thể này đều có thể bị nhiễm HIV, cho dù họ có thuộc nhóm nguy cơ cao hay không. Hiện vẫn chưa có thuốc chữa hoặc vắc-xin cho vi rút HIV. Tuy nhiên, có những loại thuốc được gọi là thuốc kháng vi rút giúp nhiều người nhiễm HIV có thể sống lâu dài và khỏe mạnh. Mặc dù thuốc điều trị HIV làm giảm lượng HIV trong dịch cơ thể và do đó giảm khả năng lây truyền HIV, nhưng nó không loại bỏ hoàn toàn nguy cơ. Vì vậy một người đang dùng thuốc điều trị HIV vẫn có thể lây truyền HIV.

PHÒNG TRÁNH HIV

Hai cách tốt nhất để bảo vệ bạn khỏi bị lây nhiễm HIV từ quan hệ tình dục:

1. Không quan hệ tình dục (kiêng quan hệ);
2. Sử dụng bao cao su đúng cách **mỗi khi** quan hệ tình dục.
3. Thực hiện phương pháp PrEP đúng cách.

Không quan hệ tình dục sẽ ngăn ngừa lây truyền HIV qua đường tình dục. Nếu không quan hệ tình dục thì không thể trao đổi tinh dịch, dịch trước khi xuất tinh và dịch âm đạo. Tuy nhiên, người đó vẫn có thể bị nhiễm HIV khi dùng chung bơm kim tiêm hoặc những dụng cụ sắc nhọn dính máu người bị nhiễm HIV.

Bao cao su là biện pháp bảo vệ rất hiệu quả khi chúng được sử dụng đúng cách mỗi khi bạn quan hệ tình dục vì chúng ngăn chặn sự truyền tinh dịch và dịch âm đạo. Tuy nhiên, các biện pháp tránh thai khác (bao gồm cả uống thuốc tránh thai và tiêm thuốc tránh thai) không ngăn được sự lây truyền của HIV. Bao cao su không làm lây truyền HIV.

Kéo dương vật ra trước khi người đàn ông xuất tinh (còn được gọi là xuất tinh ngoài âm đạo¹) không bảo vệ người nam hoặc người nữ khỏi HIV. Chất dịch trước khi xuất tinh (chất lỏng chảy ra từ dương vật trước khi một người đàn ông xuất tinh) có thể có chứa vi rút HIV trong đó (nếu anh ta dương tính với HIV). Người đàn ông cũng sẽ tiếp xúc với dịch âm đạo của người phụ nữ, có thể chứa vi rút HIV trong đó (nếu cô ấy dương tính với HIV).

Giúp bạn tình duy nhất của bạn ngăn ngừa được sự lây truyền HIV qua đường tình dục **CHỈ KHI** bạn tình đó chưa bị nhiễm HIV và người đó cũng không có bạn tình nào khác. Bạn không thể hoàn toàn chắc chắn rằng một người không có bạn tình nào khác. Nhiều người có nhiều hơn một bạn tình và không nói với bạn tình khác của họ. Chỉ có một bạn tình sẽ giúp giảm nguy cơ nhiễm HIV.

Một người đàn ông đã cắt bao quy đầu vẫn có thể bị nhiễm HIV. Cắt bao quy đầu làm giảm, nhưng không loại bỏ hoàn toàn, nguy cơ bị nhiễm trùng của anh ta. Anh ấy vẫn có thể truyền vi rút HIV sang bạn tình của mình nếu anh ấy bị nhiễm HIV. Cắt bao quy đầu bằng biện pháp y học mang lại sự bảo vệ và mức độ an toàn cao hơn so với cắt bao quy đầu kiểu truyền thống. Một số phương pháp cắt bao quy đầu truyền thống là đôi khi không an toàn hoặc không hợp vệ sinh.

Nếu bạn đã bị nhiễm vi rút HIV, bạn có thể bị nhiễm HIV trở lại. Có nhiều loại vi rút HIV khác nhau. Nếu bạn đã nhiễm một loại, bạn vẫn có thể bị nhiễm một loại vi rút HIV khác. Vì vậy, ngay cả khi cả hai bạn tình đều nhiễm HIV, họ vẫn nên sử dụng bao cao su để bảo vệ mình khỏi bị lây nhiễm lại.

1. Xuất tinh ngoài âm đạo là khi nam giới quan hệ tình dục không dùng bao cao su và rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh. Giới trẻ sử dụng thuật ngữ xuất tinh ngoài để chỉ cách quan hệ tình dục mà ban đầu không dùng bao cao su và sau đó đeo bao cao su trước khi người đàn ông xuất tinh.

Để bảo vệ bản thân khỏi bị lây nhiễm HIV từ máu:

- Không dùng chung bơm kim tiêm để tiêm chích ma túy;
- Không xỏ khuyên, xăm hình trên cơ thể hoặc bị kim, dao cạo hoặc các vật sắc nhọn khác đã sử dụng và chưa được khử trùng cửa hoặc chọc vào da;
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với máu bằng cách sử dụng găng tay hoặc túi nilon.

Một đứa trẻ sinh ra từ một người mẹ nhiễm HIV có thể âm tính với HIV. Nếu phụ nữ mang thai không dùng thuốc điều trị HIV, cứ ba trẻ sinh ra thì có một trẻ dương tính với HIV; 2/3 trường hợp âm tính với HIV. Nếu phụ nữ nhiễm HIV uống thuốc điều trị khi mang thai, khả năng đứa trẻ bị nhiễm HIV sẽ thấp hơn nhiều: cứ 20 trẻ thì có 1 trẻ sinh ra dương tính với HIV.

PREP LÀ GÌ VÀ ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG LÀ AI?

PrEP là viết tắt của cụm từ dự phòng trước phơi nhiễm, có nghĩa là dùng thuốc để ngăn ngừa HIV. PrEP là một phương thức khác để ngăn ngừa HIV. Nó đặc biệt dành cho những người không nhiễm HIV nhưng có nguy cơ bị nhiễm cao và không phải lúc nào cũng có thể sử dụng bao cao su. Mỗi quốc gia có cách riêng để xác định ai “có nguy cơ nhiễm HIV cao”. Các đơn vị cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể giúp đánh giá nguy cơ nhiễm HIV của một người và liệu PrEP có thể là một lựa chọn tốt cho họ hay không. Ví dụ, đó có thể là một người có nhiều bạn tình và không sử dụng bao cao su một cách nhất quán hoặc gặp khó khăn khi thương lượng về việc sử dụng bao cao su với bạn tình của họ. Ở một số quốc gia, những người tiêm chích ma túy nhưng không thể có bơm kim tiêm hoặc dụng cụ tiêm chích sạch cũng có thể là đối tượng phù hợp để sử dụng PrEP.

Những người dùng phương pháp PrEP uống một viên thuốc mỗi ngày, nhưng họ có thể ngừng uống nếu tình trạng của họ thay đổi và họ không còn nguy cơ mắc bệnh nữa. PrEP cần được thực hiện đúng cách để phát huy tác dụng, nhưng người thực hiện PrEP không cần phải thương lượng bất cứ điều gì với bạn tình hoặc cần có sự hợp tác của bạn tình của họ. Tuy nhiên, PrEP không bảo vệ mọi người khỏi các STIs khác hoặc không có tác dụng tránh thai. Nó chỉ ngăn ngừa HIV. Bạn có thể yêu cầu thực hiện PrEP tại bệnh viện.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT MỘT NGƯỜI CÓ NHIỄM HIV HAY KHÔNG

Không thể biết một người có bị nhiễm HIV hay không bằng cách nhìn vẻ ngoài của họ. Nhiều người bị nhiễm HIV không biết mình bị nhiễm vì họ cảm thấy khỏe mạnh. Nhiều người sống trong nhiều năm mà không phát triển các dấu hiệu hoặc triệu chứng của bệnh nhân nhiễm HIV. Trong khi đó, hệ thống miễn dịch của họ bị tổn thương đến mức người đó bị ốm do các bệnh khác và không thể khỏi bệnh. Một số dấu hiệu phổ biến nhất mà người đó có thể mắc phải bao gồm: giảm cân; tiêu chảy nặng; vết loét trong miệng; bệnh tưa miệng; ho lâu ngày không khỏi; sốt; đổ mồ hôi trộm; và đau đầu dữ dội. Cách duy nhất để một người biết họ có bị nhiễm HIV hay không là tiến hành xét nghiệm HIV.

Bạn có thể có kết quả xét nghiệm HIV âm tính và vẫn dương tính với HIV. Xét nghiệm HIV đo số lượng kháng thể của vi rút HIV. Phải mất vài tuần (hoặc lâu hơn – có thể lên đến ba tháng) sau khi một người bị nhiễm bệnh và cơ thể phát triển những kháng thể này. Đây được gọi là thời kỳ cửa sổ. Nếu một người xét nghiệm HIV sau khi bị nhiễm nhưng trước khi cơ thể phát triển kháng thể, xét nghiệm sẽ cho ra kết quả âm tính, mặc dù người đó đã nhiễm HIV. Đó là lý do tại sao nếu bạn xét nghiệm HIV âm tính, bạn nên làm xét nghiệm HIV lần thứ hai sau đó ba tháng.

HIV không thể tồn tại lâu bên ngoài cơ thể. Ngay khi chất lỏng chứa vi rút HIV khô đi, HIV sẽ chết.

MIỄN DỊCH VỚI HIV

Một tỷ lệ nhỏ dân số (dưới 1%) có khả năng kháng một phần hoặc hoàn toàn với HIV một cách tự nhiên. Những người này có một gen đột biến, được gọi là Delta32, nó ngăn không cho một protein có tên là CCR5 (thụ thể CC chemokine tuýp 5) trồi lên bề mặt tế bào CD4 của họ. Khi CCR5 ở trên bề mặt của tế bào, một số loại vi rút HIV có thể tự gắn vào tế bào, xâm nhập và lây nhiễm nó. Khi CCR5 không có trên bề mặt của tế bào, “cánh cửa” của tế bào sẽ bị đóng lại và những loại vi rút HIV này không thể xâm nhập vào nó.

Tuy nhiên, không ai có thể biết mình đã được miễn dịch hay chưa (trừ khi quan hệ tình dục không an toàn với nhiều người nhiễm HIV và không bị lây nhiễm) nên để bảo vệ mình, mọi người phải sử dụng bao cao su đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục.

XÉT NGHIỆM HIV

Làm sao một người có thể biết được họ có bị nhiễm HIV hay không? Cách duy nhất để một người biết chắc chắn họ có bị nhiễm HIV hay không là thực hiện xét nghiệm vi rút HIV. Một người có thể nhiễm HIV mà vẫn cảm thấy hoàn toàn khỏe mạnh. Người ta không thể dựa vào các triệu chứng để biết mình có bị nhiễm bệnh hay không. Các triệu chứng của HIV tương tự như nhiều bệnh khác và nhiều người không có triệu chứng gì trong nhiều năm.

Xét nghiệm HIV là gì? Xét nghiệm HIV là một xét nghiệm máu để tìm kháng thể của vi rút HIV trong máu. Khi HIV xâm nhập vào cơ thể, cơ thể bắt đầu tạo ra kháng thể ngay lập tức để chống lại vi rút. Xét nghiệm thường có thể tìm thấy những kháng thể này trong máu từ 2 đến 8 tuần sau đó, nhưng có thể mất đến ba tháng để cơ thể tạo ra đủ kháng thể để xét nghiệm có thể phát hiện được. Trong một số trường hợp rất hiếm, có thể mất đến 6 tháng. Vì lý do này, nếu xét nghiệm HIV được thực hiện trong 3 tháng đầu tiên sau khi có khả năng phơi nhiễm với HIV và cho kết quả âm tính, xét nghiệm thứ hai cần được thực hiện sau hơn 3 tháng sau khi có khả năng bị phơi nhiễm với HIV.

Thời kỳ cửa sổ là gì? Thời kỳ cửa sổ là khoảng thời gian từ khi nhiễm trùng đến khi cơ thể sản xuất đủ kháng thể để xét nghiệm tìm ra chúng. Trong thời gian này, nếu một người nhiễm HIV được xét nghiệm, kết quả có thể không chính xác. Họ có thể nhận được kết quả được gọi là 'âm tính giả'. Kết quả âm tính giả có nghĩa là xét nghiệm cho kết quả âm tính, nhưng trên thực tế người đó có vi rút HIV và dương tính. Để tránh kết quả âm tính giả, một người nên đi xét nghiệm sau ba tháng sau khi họ có nguy cơ phơi nhiễm với HIV.

Bạn có thể xét nghiệm HIV ở đâu? Dịch vụ xét nghiệm HIV thường có sẵn tại các trung tâm được gọi là Trung tâm Tư vấn và Xét nghiệm Tự nguyện. Dịch vụ xét nghiệm HIV cũng có thể có tại các phòng khám và bệnh viện.

Điều gì xảy ra khi bạn đi xét nghiệm HIV? Khi một người đi làm xét nghiệm, trước tiên họ sẽ gặp riêng một chuyên gia tư vấn đã được đào tạo. Chuyên gia tư vấn sẽ giải thích quy trình làm xét nghiệm và kết quả có ý nghĩa như thế nào. Kết quả xét nghiệm luôn được bảo mật nghiêm ngặt, có nghĩa là chuyên gia tư vấn không được tiết lộ kết quả xét nghiệm cho bất kỳ ai, ngoại trừ người được xét nghiệm. Các xét nghiệm HIV là tự nguyện, có nghĩa là người đó lựa chọn xét nghiệm. Không ai có thể ép buộc họ. Nếu đồng ý xét nghiệm, họ sẽ được lấy máu.

Kết quả thường sẽ được đưa ra trong vòng nửa giờ hoặc ít hơn. Khi có kết quả, chuyên gia tư vấn sẽ trao đổi với họ về kết quả của họ. Nếu xét nghiệm dương tính, xét nghiệm thứ hai sẽ được thực hiện để xác nhận kết quả và chuyên gia tư vấn sẽ chia sẻ với cảm giác của họ, giúp họ đối mặt với kết quả và lập kế hoạch ngay lập tức, thảo luận về cách họ có thể tránh lây nhiễm cho những người khác và giới thiệu cho họ về các dịch vụ có thể giúp họ sống khỏe mạnh, thu thập thêm thông tin và nói chuyện với những người khác sống chung với HIV nếu cần. Nếu kết quả là âm tính, chuyên gia tư vấn sẽ giúp người đó xây dựng kế hoạch duy trì âm tính.

Tại sao cần xét nghiệm HIV? Mọi người được xét nghiệm để biết tình trạng nhiễm HIV của mình. Mọi người có thể muốn biết tình trạng nhiễm HIV của mình:

- Trước khi quan hệ tình dục với một bạn tình mới.
- Trước hôn nhân.
- Trước khi ngừng sử dụng bao cao su với bạn tình.
- Trước khi mang thai.

- Vì họ tự biến mình thành đối tượng có nguy cơ nhiễm HIV khi quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su.
- Vì họ lo lắng về tình trạng của mình và muốn biết chắc chắn.
- Vì họ nghĩ rằng bạn tình của họ có thể đã có bạn tình khác và khiến họ có nguy cơ nhiễm HIV.
- Vì họ đang mang thai và muốn có thể bảo vệ em bé nếu họ nhiễm HIV.
- Vì họ cảm thấy không khỏe hoặc bác sĩ đề nghị hoặc vì họ, bạn tình của họ hoặc em bé có dấu hiệu của bệnh AIDS.
- Để có thể được chăm sóc, điều trị và bảo vệ bạn tình nếu họ dương tính với HIV.
- Vì họ phải cung cấp kết quả xét nghiệm HIV mới cho một lý do chính thức. Ngày nay, việc yêu cầu xét nghiệm HIV để xin việc làm hoặc xin thị thực là không phổ biến. Lưu ý rằng ở hầu hết các quốc gia, việc yêu cầu xét nghiệm HIV để được tuyển dụng là bất hợp pháp.

BÀI TẬP BÀI 15: TRÒ CHƠI ĐÁNH GIÁ KIẾN THỨC ĐÃ BIẾT

Hướng dẫn: In tài liệu này, cắt các câu dưới đây và gấp chúng lại, để riêng biệt từng chủ đề. Chỉ chọn năm câu từ mỗi chủ đề. Giảng viên đọc to cho học viên nghe và trả lời trực tiếp (hoặc cho học viên bốc thăm chọn câu hỏi bất kỳ). In phần Đáp án cho giảng viên phía sau.

NHỮNG CÂU SAU LÀ ĐÚNG HAY SAI?

GIẢI PHẪU HỌC VÀ SINH LÝ HỌC

1	Mào tinh hoàn là một ống dẫn tinh dịch từ tinh hoàn đến tuyến tiền liệt.
2	Âm vật là cơ quan duy nhất chỉ có một chức năng là tạo khoái cảm.
3	Tinh dịch được tạo thành từ các chất lỏng từ tuyến tiền liệt và mào tinh hoàn.
4	Chất nhờn trước khi xuất tinh đến từ các tuyến Skene.
5	Bạn có thể biết một cô gái đã quan hệ tình dục hay chưa bằng cách xem màng trinh của cô ấy có còn nguyên vẹn hay không.

TUỔI DẬY THÌ VÀ VỊ THÀNH NIÊN (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	Một số trẻ em trai không có mộng tinh.
2	Sự thay đổi tuổi dậy thì đầu tiên ở các em gái là trở nên cao lớn hơn.
3	Thông thường vú của trẻ em trai sẽ trở nên lớn hơn trong độ tuổi dậy thì.
4	Nam giới cương cứng nhiều trong tuổi dậy thì vì họ luôn nghĩ về tình dục.
5	Thanh thiếu niên bị mụn trứng cá do không tắm rửa thường xuyên.
6	Trẻ em gái có thể có mộng tinh.

KINH NGUYỆT (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	Quá trình rụng trứng luôn xảy ra vào giữa chu kỳ kinh nguyệt.
2	Phụ nữ có kinh nguyệt mỗi tháng một lần.
3	Bạn không thể có thai trong kỳ kinh nguyệt hoặc ngay sau khi kỳ kinh nguyệt kết thúc.
4	Chu kỳ kinh nguyệt kéo dài 28 ngày.
5	Sau khi rụng, trứng tồn tại trong vòng 48 giờ.
6	Có những ngày trong chu kỳ kinh nguyệt bạn có thể quan hệ tình dục mà không cần sử dụng biện pháp an toàn.
7	Tình trạng đau bụng kinh xảy ra phổ biến hơn ở tuổi vị thành niên.
8	Nếu trứng không được thụ tinh, trứng sẽ rời khỏi cơ thể cùng với máu kinh.

VIÊM NHIỄM LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	Bạn sẽ không mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nếu chỉ quan hệ tình dục bằng miệng.
2	Bạn không thể nhiễm viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục khi ngồi bồn cầu.
3	Khi mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, bạn sẽ nhận ra nhờ các triệu chứng.
4	Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục do vi rút gây ra không thể chữa khỏi.
5	Đi tiểu sau khi quan hệ tình dục bảo vệ bạn khỏi viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục.
6	Nếu bạn mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, bạn có nhiều nguy cơ bị nhiễm HIV và lây truyền HIV cho bạn tình của mình.
7	Chỉ những người có nhiều bạn tình mới mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục.

VIÊM NHIỄM LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	Hầu hết trẻ sinh ra có mẹ mắc HIV nhưng đang được điều trị HIV thì sẽ không bị mắc HIV.
2	Chỉ quan hệ tình dục với một bạn tình sẽ bảo vệ bạn khỏi HIV.
3	Nếu không phát hiện được HIV trong máu của người nhiễm HIV đang dùng thuốc điều trị HIV thì họ không thể lây truyền HIV.
4	Một người mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục có thể bị nhiễm HIV dễ dàng hơn.
5	Nếu bạn có kết quả xét nghiệm HIV âm tính, bạn vẫn có khả năng dương tính với HIV.
6	Người nhiễm HIV đang điều trị bằng thuốc kháng vi rút có thể sống lâu dài và khỏe mạnh.

CÂU HỎI MỞ

GIẢI PHẪU HỌC VÀ SINH LÝ HỌC

1	Ba cơ quan sinh dục trong của hệ sinh dục nam là gì?
2	Ba cơ quan sinh dục ngoài của hệ sinh dục nữ là gì?
3	Dương vật có những chức năng gì?
4	Âm đạo có những chức năng gì?
5	Cơ quan nào của hệ sinh dục sản xuất ra nội tiết tố?

TUỔI DẬY THÌ VÀ VỊ THÀNH NIÊN

1	Ba thay đổi ở tuổi dậy thì chỉ xảy ra ở trẻ em trai là gì?
2	Ba thay đổi ở tuổi dậy thì chỉ xảy ra ở trẻ em gái là gì?
3	Hormone nào tăng ở trẻ em trai và hormone nào tăng ở trẻ em gái trong giai đoạn dậy thì?
4	Ba thay đổi mang tính xã hội xảy ra trong thời kỳ thanh thiếu niên là gì?
5	Bốn thay đổi ở tuổi dậy thì mà cả bé trai và bé gái đều trải qua là gì?

KINH NGUYỆT

1	Ba thứ có thể thay đổi độ dài của chu kỳ kinh nguyệt là gì?
2	Chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu vào ngày nào của chu kỳ?
3	Phụ nữ tiết dịch cổ tử cung nhiều nhất vào thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt?
4	Những hoạt động con gái không nên làm trong kỳ kinh nguyệt là gì?
5	Chu kỳ kinh nguyệt bình thường kéo dài bao lâu?

VIÊM NHIỄM LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (BẠN HÃY CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	Bốn dấu hiệu phổ biến của viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục trên hoặc xung quanh bộ phận sinh dục là gì?
2	Bốn viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục có thể lây truyền cho trẻ sơ sinh trong khi mang thai hoặc khi sinh nở là gì?
3	Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nào có thể dẫn đến ung thư?
4	Hai cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục là gì?
5	Hai viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nào lây truyền qua tiếp xúc da kề da?
6	Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nào đã có vắc xin?

HIV

1	Bốn chất dịch cơ thể có thể lây truyền HIV là gì?
2	Ba con đường lây truyền HIV là gì?
3	Phương pháp PrEP hoặc dự phòng trước phơi nhiễm là gì?
4	Thuốc kháng vi rút chống lại HIV như thế nào?
5	Mất bao lâu để có kết quả xét nghiệm HIV?

ĐÁP ÁN: HƯỚNG DẪN TRẢ LỜI CHO TRÒ CHƠI ĐÁNH GIÁ KIẾN THỨC ĐÃ BIẾT

GIẢI PHẪU HỌC VÀ SINH LÝ HỌC

1	Mào tinh hoàn là một ống dẫn tinh dịch từ tinh hoàn đến tuyến tiền liệt. Sai. Ống dẫn tinh là ống dẫn tinh dịch từ tinh hoàn.
2	Âm vật là cơ quan duy nhất chỉ có một chức năng là tạo khoái cảm. Đúng. Tất cả các cơ quan khác đều có chức năng khác nhau cả khi chúng cũng mang lại khoái cảm.
3	Tinh dịch được tạo thành từ các chất lỏng đến từ tuyến tiền liệt và mào tinh hoàn. Sai. Tinh dịch cũng chứa chất lỏng từ túi tinh.
4	Chất nhờn trước khi xuất tinh đến từ các tuyến Skene. Sai. Chất nhờn trước khi xuất tinh đến từ các tuyến Cowper.
5	Bạn có thể biết một cô gái đã quan hệ tình dục hay chưa bằng cách xem màng trinh của cô ấy có còn nguyên vẹn hay không. Sai. Điều này không đúng vì: 1) một số bé gái không có màng trinh từ khi sinh ra; 2) màng trinh có thể bị rách hoặc giãn ra trong các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như chơi thể thao hoặc sử dụng băng vệ sinh; và 3) màng trinh có thể bị kéo giãn bằng ngón tay hoặc băng vệ sinh.

TUỔI DẬY THÌ VÀ VỊ THÀNH NIÊN (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	Một số trẻ em trai không có mộng tinh. Đúng: 83% nam giới sẽ có ít nhất một giấc mơ ướt trong đời, có nghĩa là 17% sẽ không bao giờ có những mơ như vậy.
2	Sự thay đổi tuổi dậy thì đầu tiên ở các trẻ em gái là trở nên cao lớn hơn. Sai. Ở các trẻ em gái, thay đổi đầu tiên ở tuổi dậy thì là sự phát triển của bầu vú. Đây là khi vú và núm vú nhô lên. Quần vú (vùng da sẫm màu bao quanh núm vú) lúc này sẽ tăng kích thước.
3	Thông thường ví của trẻ em trai sẽ trở nên lớn hơn trong độ tuổi dậy thì. Đúng: Có tới 70% trẻ em trai trong thời kỳ đầu và giữa giai đoạn dậy thì tăng kích thước tuyến vú do những thay đổi nội tiết tố bình thường diễn ra trong giai đoạn dậy thì. Tăng kích thước tuyến vú cũng phổ biến ở nam giới trung niên và lớn tuổi.
4	Nam giới cương cứng nhiều trong tuổi dậy thì vì họ luôn nghĩ về tình dục. Sai: Cương cứng có thể xảy ra vì một số lý do, chỉ một số trường hợp cương cứng là do suy nghĩ hoặc xúc cảm tình dục gây ra. Nhiều trường hợp cương cứng ở tuổi dậy thì xảy ra chỉ vì trẻ em trai có lượng hormone cao.

5	<p>Thanh thiếu niên bị mụn trứng cá do không tắm rửa thường xuyên.</p> <p>Sai: Mụn trứng cá xảy ra do giai đoạn dậy thì khiến cơ thể tiết ra nhiều dầu hơn gây bít lỗ chân lông, đây là nguyên nhân gây ra mụn.</p>
6	<p>Trẻ em gái có thể có mộng tinh.</p> <p>Đúng: Con gái có thể đạt cực khoái trong khi ngủ, do đó có thể được gọi là mộng tinh (mặc dù họ không có khả năng xuất tinh nhưng họ sẽ tăng tiết dịch nhờn âm đạo)</p>

KINH NGUYỆT (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	<p>Quá trình rụng trứng luôn xảy ra vào giữa chu kỳ kinh nguyệt.</p> <p>Sai. Quá trình rụng trứng thường xảy ra từ 12-16 ngày trước khi bắt đầu kỳ kinh nguyệt. Nếu chu kỳ của phụ nữ ngắn hơn hoặc dài hơn 28 ngày, quá trình rụng trứng sẽ không xảy ra vào giữa chu kỳ.</p>
2	<p>Phụ nữ có kinh nguyệt mỗi tháng một lần.</p> <p>Sai. Những phụ nữ khác nhau có độ dài chu kỳ kinh nguyệt khác nhau. Độ dài của chu kỳ kinh nguyệt có thể từ 21 đến 35 ngày hoặc thậm chí lâu hơn. Vì vậy, tần suất một phụ nữ có kinh sẽ phụ thuộc vào độ dài của chu kỳ. Nó có thể ngắn hơn hoặc dài hơn một tháng. Chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ cũng có thể đều đặn (luôn luôn có cùng độ dài) hoặc không đều (thường có độ dài khác nhau). Hơn 4 trong số 10 phụ nữ có chu kỳ chênh lệch hơn 7 ngày.</p>
3	<p>Bạn không thể có thai trong kỳ kinh nguyệt hoặc ngay sau khi kỳ kinh nguyệt kết thúc.</p> <p>Sai. Tinh trùng có thể sống bên trong cơ thể người phụ nữ trong vòng năm ngày. Ví dụ, nếu một phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt ngắn quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp an toàn trong hai ngày cuối của chu kỳ và rụng trứng sau đó 3-4 ngày, tinh trùng vẫn có thể sống và chờ thụ tinh với trứng. Ví dụ, nếu một phụ nữ quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp an toàn vào ngày cuối cùng của kỳ kinh và rụng trứng bốn ngày sau khi kết thúc kỳ kinh, tinh trùng vẫn có thể sống trong ống dẫn trứng khi cô ấy rụng trứng. Những ngày ngay sau khi kỳ kinh kết thúc có thể có nguy cơ mang thai cao vì lý do tương tự.</p>
4	<p>Chu kỳ kinh nguyệt kéo dài 28 ngày.</p> <p>Sai. Độ dài của chu kỳ kinh nguyệt khác nhau giữa các phụ nữ và khác nhau ở mỗi phụ nữ từ chu kỳ này sang chu kỳ khác. Một chu kỳ kinh nguyệt bình thường có thể từ 20 đến 35 ngày hoặc thậm chí đối với một số phụ nữ lên đến 50 ngày.</p>
5	<p>Sau khi rụng, trứng tồn tại trong vòng 48 giờ.</p> <p>Sai. Trứng tồn tại từ 12 đến 24 giờ.</p>
6	<p>Có những ngày trong chu kỳ kinh nguyệt bạn có thể quan hệ tình dục mà không cần sử dụng biện pháp an toàn.</p> <p>Sai. Có những ngày bạn không thể mang thai (sau khi rụng trứng) nhưng không có ngày nào là an toàn mà bạn không thể nhiễm viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục và HIV.</p>

7	<p>Tình trạng đau bụng kinh xảy ra phổ biến hơn ở tuổi vị thành niên.</p> <p>Đúng. Nhiều thanh thiếu niên đau dữ dội vào các kỳ kinh nguyệt. Họ có thể dùng các loại thuốc giảm đau thông thường như Panadol hoặc ibuprofen. Uống thuốc tránh thai cũng giúp giảm đau bụng kinh. Kinh nguyệt thường ít đau hơn theo thời gian.</p>
8	<p>Nếu trứng không được thụ tinh, trứng sẽ rời khỏi cơ thể cùng với máu kinh.</p> <p>Sai. Nếu trứng không được thụ tinh, trứng sẽ chết ở phần ngoài của ống dẫn trứng và được cơ thể hấp thụ.</p>

VIÊM NHIỄM LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	<p>Bạn sẽ không mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nếu chỉ quan hệ tình dục bằng miệng.</p> <p>Sai. Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục có thể lây truyền qua quan hệ tình dục bằng miệng. Ví dụ, bạn có thể bị nhiễm bệnh lậu ở cổ họng. Mụn rộp và giang mai cũng có thể lây truyền qua quan hệ tình dục bằng miệng.</p>
2	<p>Bạn không thể nhiễm viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục khi ngồi bồn cầu.</p> <p>Đúng. Vi trùng gây ra viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục không thể sống trong không khí hoặc bên ngoài cơ thể con người, vì vậy bạn không thể nhiễm viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục khi ngồi bồn cầu.</p>
3	<p>Khi mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, bạn sẽ nhận ra nhờ các triệu chứng.</p> <p>Sai. Trong hơn một nửa số ca mắc, người bị viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục không có dấu hiệu hoặc triệu chứng nào mà họ có thể nhận ra. Do nhiều người không có dấu hiệu hoặc triệu chứng nào đáng chú ý, việc chỉ nhìn vào bộ phận sinh dục sẽ không giúp bạn biết họ có mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục hay không. Tuy nhiên, một số người sẽ có các dấu hiệu của viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục mà bạn có thể thấy, như vết loét hoặc mụn cóc.</p>
4	<p>Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục do vi rút gây ra không thể chữa khỏi.</p> <p>Đúng. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục do vi rút gây ra (mụn rộp, mụn cóc sinh dục (HPV), viêm gan B và HIV) không thể chữa khỏi. Các viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục do vi khuẩn (lậu, chlamydia và giang mai) hoặc do ký sinh trùng (rận mu và ghê) gây ra có thể chữa khỏi.</p>
5	<p>Đi tiểu sau khi quan hệ tình dục bảo vệ bạn khỏi viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục.</p> <p>Sai. Trong quá trình quan hệ tình dục, vi khuẩn và vi rút gây viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục xâm nhập vào cơ thể rất nhanh. Mặc dù vậy, tuy tiện lợi không loại bỏ chúng nhưng có thể giúp bảo vệ phụ nữ khỏi nhiễm trùng đường tiết niệu.</p>

6	<p>Nếu bạn mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, bạn có nhiều nguy cơ bị nhiễm HIV và lây truyền HIV cho bạn tình của mình.</p> <p>Đúng. Nếu bạn mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, da hoặc niêm mạc của bộ phận sinh dục của bạn có thể bị đau hoặc bị viêm, khiến HIV dễ xâm nhập vào cơ thể hơn. Nếu bạn bị viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục và HIV, nhiều khả năng bạn sẽ lây lan vi rút khi quan hệ tình dục. Ngoài ra, mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục là một dấu hiệu cho thấy bạn không sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục.</p>
7	<p>Chỉ những người có nhiều bạn tình mới bị viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục.</p> <p>Sai: Bất kỳ ai có quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp an toàn đều có thể bị viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, ngay cả khi bạn chỉ có một bạn tình.</p>

HIV (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	<p>Hầu hết trẻ sinh ra có mẹ mắc HIV nhưng đang được điều trị HIV thì sẽ không bị nhiễm HIV.</p> <p>Đúng. Đối với phụ nữ mắc HIV đang điều trị thuốc kháng vi rút và có tải lượng vi rút không phát hiện được trong thời kỳ mang thai và sinh nở, chỉ có khoảng 1/1000 trẻ sinh ra bị nhiễm HIV. Đối với phụ nữ mắc HIV đang điều trị thuốc kháng vi rút nhưng có tải lượng vi rút phát hiện được trong thời kỳ mang thai và khi sinh nở, khoảng 1/10 số trẻ sinh ra sẽ nhiễm HIV.</p>
2	<p>Chỉ quan hệ tình dục với một bạn tình sẽ bảo vệ bạn khỏi HIV. Sai. Nếu người bạn tình duy nhất của bạn đã nhiễm HIV hoặc mắc phải căn bệnh này, bạn sẽ có nguy cơ bị nhiễm HIV.</p>
3	<p>Nếu không phát hiện được HIV trong máu của người nhiễm HIV đang dùng thuốc điều trị HIV thì họ không thể lây truyền HIV.</p> <p>Đúng. Khi một người nhiễm HIV uống thuốc điều trị HIV, thuốc kháng vi rút, lượng vi rút trong máu của họ sẽ giảm xuống. Nếu xét nghiệm HIV không thể phát hiện được hoặc không thể tìm thấy thì họ không thể lây truyền HIV.</p>
4	<p>Một người mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục có thể bị nhiễm HIV dễ dàng hơn.</p> <p>Đúng. Nếu bạn mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục, da hoặc niêm mạc của bộ phận sinh dục của bạn có thể bị đau hoặc bị viêm, khiến HIV dễ xâm nhập vào cơ thể hơn. Nếu bạn bị viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục và HIV, nhiều khả năng bạn sẽ lây truyền vi rút khi quan hệ tình dục. Ngoài ra, mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục là một dấu hiệu cho thấy bạn không sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục.</p>

5	<p>Nếu bạn có kết quả xét nghiệm HIV âm tính, bạn vẫn có khả năng dương tính với HIV.</p> <p>Đúng. Xét nghiệm HIV tìm ra kháng thể của vi rút HIV. Có thể mất đến ba tháng để một số người phát triển đủ các kháng thể này để xét nghiệm và có thể phát hiện ra vi rút. Vì vậy, nếu một người xét nghiệm HIV khi đã nhiễm HIV, nhưng cơ thể chưa phát triển đủ kháng thể, họ sẽ có kết quả âm tính mặc dù họ đã dương tính với HIV. Thời kỳ này được gọi là thời kỳ “cửa sổ” (giai đoạn cơ thể sản xuất kháng thể).</p>
6	<p>Người nhiễm HIV đang điều trị bằng thuốc kháng vi rút có thể lâu dài và khỏe mạnh.</p> <p>Đúng. Bằng cách dùng thuốc kháng vi rút, hầu hết những người nhiễm HIV sẽ sống khỏe mạnh và lâu dài vì thuốc ngăn chặn khả năng HIV tấn công hệ thống miễn dịch của cơ thể, do đó họ sẽ không bị ốm.</p>

CÂU HỎI MỞ

GIẢI PHẪU HỌC VÀ SINH LÝ HỌC

1	<p>Ba cơ quan sinh dục trong của hệ sinh dục nam là gì?</p> <p>Trả lời: tinh hoàn, mào tinh hoàn, ống dẫn tinh, túi tinh, tuyến tiền liệt, tuyến Cowper, niệu đạo</p>
2	<p>Ba cơ quan sinh dục ngoài của hệ sinh dục nữ là gì?</p> <p>Trả lời: âm vật, môi lớn, môi nhỏ, lỗ âm đạo và mu</p>
3	<p>Dương vật có những chức năng gì?</p> <p>Trả lời: đưa nước tiểu ra khỏi cơ thể (đi tiểu), cương cứng và đưa vào cơ thể người phụ nữ khi quan hệ tình dục (quan hệ tình dục), ống dẫn đưa tinh trùng ra khỏi cơ thể (sinh sản)</p>
4	<p>Âm đạo có những chức năng gì?</p> <p>Trả lời: ống dẫn đưa máu kinh ra khỏi cơ thể (hành kinh), tiếp nhận dương vật và tinh dịch khi quan hệ tình dục (quan hệ tình dục), đường sinh em bé trong quá trình sinh nở tự nhiên (sinh con).</p>
5	<p>Cơ quan nào của hệ sinh dục sản xuất ra hormone?</p> <p>Trả lời: buồng trứng và tinh hoàn.</p>

TUỔI DẬY THÌ VÀ VỊ THÀNH NIÊN

1	<p>Ba thay đổi ở tuổi dậy thì chỉ xảy ra ở trẻ em trai là gì?</p> <p>Trả lời: Những thay đổi ở tuổi dậy thì chỉ xảy ra với nam giới là: vai rộng ra, trở nên cơ bắp hơn, mọc lông ngực, lông mặt, bắt đầu sản xuất tinh trùng, bắt đầu xuất tinh.</p> <p>Lưu ý cho giảng viên: mộng tinh và giọng nói trầm hơn xảy ra ở cả trẻ em trai và trẻ em gái</p>
---	---

2	<p>Ba thay đổi ở tuổi dậy thì chỉ xảy ra ở trẻ em gái là gì?</p> <p>Trả lời: Những thay đổi ở tuổi dậy thì chỉ xảy ra đối với trẻ em gái là: bắt đầu rụng trứng, bắt đầu hành kinh, dịch tiết âm đạo và dịch cổ tử cung tăng lên, hông rộng hơn, vú phát triển vĩnh viễn (trẻ em trai cũng có thể phát triển vùng ngực).</p>
3	<p>Hormone nào tăng ở trẻ em trai và hormone nào tăng ở trẻ em gái trong giai đoạn dậy thì?</p> <p>Trả lời: Testosterone ở trẻ em trai; estrogen và progesterone ở trẻ em gái.</p>
4	<p>Ba thay đổi mang tính xã hội xảy ra trong thời kỳ thanh thiếu niên là gì?</p> <p>Trả lời: Họ quan tâm nhiều hơn đến vẻ ngoài của mình; muốn độc lập hơn với cha mẹ và gia đình của họ; họ trở nên thân thiết hơn với bạn bè; họ có cảm giác muốn được yêu quý và hòa nhập; họ bắt đầu cảm thấy hấp dẫn về tình cảm và có thể có những mối quan hệ tình cảm; họ tham gia vào các hội, nhóm bạn đồng lứa; họ cảm nhận áp lực từ bạn bè</p>
5	<p>Bốn thay đổi ở tuổi dậy thì mà cả bé trai và bé gái đều trải qua là gì?</p> <p>Trả lời: Bộ phận sinh dục to ra, lông mọc nhiều trên cơ thể, nách và bộ phận sinh dục, cơ thể cao lớn hơn và tăng cân, giọng nói thay đổi (trở nên trầm hơn), da tiết nhiều dầu hơn và có thể nổi mụn trứng cá, tuyến mồ hôi phát triển, có thể có mộng tinh.</p>

KINH NGUYỆT

1	<p>Ba thứ có thể thay đổi độ dài của chu kỳ kinh nguyệt là gì?</p> <p>Trả lời: Bệnh tật, du lịch, căng thẳng, thuốc men, trầm cảm, dinh dưỡng kém, trọng lượng cơ thể rất thấp, tập thể dục quá mức hoặc lượng chất béo trong cơ thể thấp.</p>
2	<p>Chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu vào ngày nào của chu kỳ?</p> <p>Trả lời: Bắt đầu vào ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt.</p>
3	<p>Phụ nữ tiết dịch cổ tử cung nhiều nhất vào thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt?</p> <p>Trả lời: Dịch cổ tử cung dồi dào nhất (và trong suốt, nhầy và sệt, giống như lòng trắng trứng sống) ngay trước khi rụng trứng. Các hormone điều hòa chu kỳ kinh nguyệt cũng gây ra những thay đổi trong chất dịch hoặc chất nhầy ở cổ tử cung. Sau khi có kinh, phụ nữ có thể có một vài ngày có ít hoặc không có chất nhầy. Khi trứng bắt đầu trưởng thành, chất nhầy tăng lên và trở nên dính, đục và có màu trắng hoặc hơi vàng. Ngay trước khi rụng trứng, dịch cổ tử cung trở nên dồi dào, trong suốt, trơn và sệt, giống như lòng trắng trứng sống. Sau khoảng 4 ngày lượng dịch nhầy giảm, đồng thời trở nên đục và dính hơn.</p>
4	<p>Những hoạt động con gái không nên làm trong kỳ kinh nguyệt là gì?</p> <p>Trả lời: Không có hoạt động nào con gái không nên làm trong kỳ kinh nguyệt.</p>
5	<p>Chu kỳ kinh nguyệt bình thường kéo dài bao lâu?</p> <p>Trả lời: Tùy từng phụ nữ mà chu kỳ có thể dài từ 20 - 35 ngày hoặc lâu hơn. Độ dài chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ thường thay đổi theo từng tháng và ngắn dần theo thời gian. Trong những năm đầu có kinh, nhiều bạn gái bị trễ kinh hoặc kinh nguyệt không đều và số ngày giữa các kỳ kinh có thể thay đổi rất nhiều.</p>

VIÊM NHIỄM LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (CHỌN NĂM NỘI DUNG)

1	<p>Bốn dấu hiệu phổ biến của viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục trên hoặc xung quanh bộ phận sinh dục là gì?</p> <p>Trả lời: Một số dấu hiệu phổ biến của viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục trên hoặc xung quanh bộ phận sinh dục là vết loét hoặc khối u bất thường, ngứa, đau, tiểu buốt, có mùi hôi và/hoặc tiết dịch bất thường.</p>
2	<p>Bốn viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục có thể lây truyền cho trẻ sơ sinh trong khi mang thai hoặc khi sinh nở là gì?</p> <p>Trả lời: Bệnh lậu, chlamydia, giang mai, mụn rộp, HIV và viêm gan B và C có thể lây truyền sang em bé trong khi mang thai hoặc khi sinh nở (Vi rút u nhú ở người (HPV) và bệnh hạ cam không lây truyền sang trẻ sơ sinh trong khi mang thai hoặc khi sinh.)</p>
3	<p>Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nào có thể dẫn đến ung thư?</p> <p>Trả lời: Một số loại mụn cóc sinh dục (HPV) dẫn đến ung thư cổ tử cung và viêm gan B có thể dẫn đến ung thư gan.</p>
4	<p>Hai cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục là gì?</p> <p>Trả lời: 1) Kiêng quan hệ tình dục là cách duy nhất hiệu quả 100%. 2) Sử dụng bao cao su đúng cách và nhất quán cũng rất hiệu quả, nhưng nó không bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục lây qua da kề da. Chung thủy với một đối tác chỉ bảo vệ bạn khỏi các bệnh viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nếu bạn tình của bạn cũng chung thủy với bạn, vì vậy biện pháp này có thể rất kém hiệu quả.</p>
5	<p>Hai viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nào lây truyền qua tiếp xúc da kề da?</p> <p>Trả lời: Mụn rộp, giang mai và vi rút u nhú ở người (mụn cóc sinh dục) có thể lây truyền qua tiếp xúc da kề da. Đây là những viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục có vết loét hoặc mụn cóc trên da.</p>
6	<p>Viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục nào đã có vắc xin?</p> <p>Trả lời: Vi rút u nhú ở người (HPV) và Viêm gan B đều có vắc xin.</p>

HIV

1	<p>Bốn chất dịch cơ thể có thể lây truyền HIV là gì?</p> <p>Đáp án: Tinh dịch, dịch âm đạo, chất nhờn trước khi xuất tinh, máu và sữa mẹ.</p>
2	<p>Ba con đường lây truyền HIV là gì?</p> <p>Trả lời: 1) Quan hệ tình dục không dùng bao cao su với người nhiễm HIV; 2) Trao đổi máu với người nhiễm HIV, thường là từ kim tiêm hoặc dụng cụ tiêm chích đã qua sử dụng hoặc vật sắc nhọn, như dao cạo; và 3) từ một phụ nữ nhiễm HIV sang con của họ khi mang thai, khi sinh nở hoặc khi cho con bú.</p>


3	<p>Phương pháp PrEP hoặc dự phòng trước phơi nhiễm là gì ?</p> <p>Trả lời: PrEP là loại thuốc mà một người âm tính với HIV có thể dùng để bảo vệ mình khỏi HIV. Nó đặc biệt dành cho những người có nguy cơ cao bị nhiễm HIV và không phải lúc nào cũng có thể sử dụng bao cao su.</p>
4	<p>Thuốc kháng vi rút chống lại HIV như thế nào?</p> <p>Trả lời: Thuốc kháng vi rút hoạt động bằng cách ngăn không cho HIV lây nhiễm sang các tế bào mới. Khi HIV không thể lây nhiễm sang các tế bào mới, nó không thể tạo ra các bản sao của chính nó. Vì vậy, số lượng vi rút HIV giảm đi. Điều này cho phép hệ thống miễn dịch duy trì hoặc khoẻ mạnh trở lại.</p>
5	<p>Mất bao lâu để có kết quả xét nghiệm HIV?</p> <p>Trả lời: Kết quả thường sẽ có trong vòng nửa tiếng đồng hồ hoặc ít hơn. Nếu kết quả dương tính, cần tiến hành một xét nghiệm thứ hai để xác nhận kết quả. Nếu hai kết quả không giống nhau, xét nghiệm thứ ba sẽ được thực hiện và thường mất nhiều thời gian hơn.</p>

BÀI 16.

LỚP HỌC HÒA NHẬP




I. AI Ở TRONG LỚP HỌC? SỰ ĐA DẠNG TRONG LỚP HỌC

 **Mục đích:** Để giúp học viên suy nghĩ về đặc điểm của người học trong một lớp học hoặc một nhóm bất kỳ, đồng thời suy nghĩ về cách giảng dạy mang tính hòa nhập, nhạy cảm và trung lập hơn.

 **Mục tiêu:** Đến cuối phiên, học viên:

- Liệt kê ít nhất 10 loại đặc điểm hoặc trải nghiệm khác nhau của người học mà giáo viên cần nhận thức được khi giảng dạy GDGTTDTD.
- Thảo luận làm thế nào để giáo viên có thể giảng dạy hòa nhập hơn trong GDGTTDTD.
- Giải thích tại sao giáo viên cần nhận biết được về những điều khiến họ nổi nóng
- Biểu diễn một điều giáo viên có thể làm để thể hiện sự nhận thức về những khác biệt của người học và giúp người học hòa nhập hơn.

 **Thời lượng:** 60 - 75 phút

 **Học liệu:** Bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4, một vật đựng (bát, hộp, túi hoặc mũ)

 **Chuẩn bị:**

- In thẻ Đặc điểm của học sinh và cắt rời các thẻ (lưu ý: có 34 thẻ tổng cộng) và để vào trong một vật đựng.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: AI Ở TRONG LỚP HỌC? (30 PHÚT)

1. Yêu cầu học viên đứng thành một vòng tròn với bảng flipchart là một phần của vòng tròn. Đứng bên cạnh bảng flipchart.
2. Nói rằng các học viên sẽ tìm hiểu các học viên trong lớp học có thể là AI. Giải thích hoạt động như sau:
 - Mỗi học viên sẽ được phát một hoặc hai thẻ miêu tả một học viên bất kỳ trong lớp, có thể là một đặc điểm hoặc một trải nghiệm của học viên đó.

- Tưởng tượng bạn vừa là học viên được mô tả trong thẻ bạn nhận được vừa là giáo viên trong lớp. Nhiệm vụ của bạn là tìm cách đoán xem những học viên khác trong lớp học là ai.
- Không được cho người khác xem thẻ của bạn!
- Bạn **KHÔNG** được gợi ý nội dung viết trên thẻ của bạn.
- Nếu bạn muốn đoán thì giơ tay lên để chúng ta có thể thực hiện hoạt động một cách có trật tự.
- Khi có người phù hợp với mô tả trên thẻ của bạn, hãy đưa thẻ đó cho tôi và tôi sẽ dán lên bảng flipchart.

Hãy cùng xem nếu chúng ta có thể tìm ra được tất cả mọi người phù hợp với mô tả trên thẻ được phát không. Hỏi nếu học viên còn có bất kỳ câu hỏi nào về hoạt động.

Lưu ý đối với giảng viên: Nếu có thẻ học viên không thể đoán được là ai thì có thể đưa ra gợi ý.

3. Nói bắt đầu và tổ chức hoạt động như trên. Sau 20 phút, dừng hoạt động nếu chưa hoàn thành. Nếu còn có thẻ chưa thể đoán được là mô tả ai, gọi người giữ thẻ đọc to nội dung thẻ lên.
4. Khi tất cả các thẻ được dán lên bảng flipchart, yêu cầu học viên ngồi về vị trí. Sau đó đặt các câu hỏi sau:
 - Thẻ nào làm bạn ngạc nhiên nhất và vì sao?
 - Có những thẻ nào bạn chưa từng bao giờ nghĩ đến?
 - Trong một lớp học hoặc một khóa tập huấn cụ thể, bạn có thể thật sự biết được học viên là ai không? (Tại sao?)

Trả lời: Không, vì có nhiều điều mang tính riêng tư và người học sẽ không muốn nói về những điều đó.

- Vậy bạn nên làm gì?

Trả lời: Bạn cần giả định rằng tất cả người học đều khác nhau và cư xử một cách phù hợp.

- Đối tượng người học nào mà bạn cảm thấy khó có thể giữ thái độ không phán xét nhất?

Lưu ý rằng: Tất cả chúng ta đều có những điều hoặc vấn đề khiến cho chúng ta dễ nổi nóng.

Đó là những điều chúng ta phản ứng một cách cảm tính vì một lý do nào đó. Những phản ứng này khiến cho chúng ta khó có thể giữ thái độ trung lập hoặc **không phán xét** về vấn đề đó.

- Ai có thể đưa ra một ví dụ không?
- Tại sao giảng viên và giáo viên cần suy nghĩ về đối tượng người học trong lớp học? Ý nghĩa của việc này đối với hoạt động giảng dạy là gì?

Lưu ý đối với giảng viên: Đối với câu hỏi cuối cùng chỉ cần học viên trả lời mà không cần đưa ra giải thích do đây là câu hỏi dẫn dắt đến hoạt động tiếp theo. Vì trong hoạt động tiếp theo các học viên sẽ thảo luận kỹ hơn về vấn đề này nên bạn không cần phải đi sâu vào câu trả lời của học viên trong thời điểm này.

PHẦN 2: SUY NGHĨ VỀ LỚP HỌC HÒA NHẬP (30 PHÚT)

5. Nói rằng các học viên sẽ làm việc theo 04 nhóm. Các nhóm sẽ thảo luận những câu hỏi dưới đây:
 - Tại sao hòa nhập lại quan trọng? Điều gì sẽ xảy ra nếu giáo viên và lớp học **KHÔNG** có tính hòa nhập?

- Giáo viên có thể làm gì để giảng dạy hòa nhập cho tất cả người học?
- Giáo viên cần những phẩm chất và hành vi gì để trở nên hòa nhập

Viết các câu trả lời lên giấy flipchart. Các nhóm sẽ có 15 phút để thảo luận.

6. Chia học viên thành 04 nhóm. Đi vòng quanh các nhóm và hướng dẫn nếu cần thiết.
7. Sau 15 phút hoặc khi các nhóm đã hoàn thành, yêu cầu tất cả tập trung trở lại. Gọi mỗi nhóm trình bày câu trả lời cho một trong số các câu hỏi, bắt đầu từ nhóm 1 trình bày câu trả lời về câu hỏi đầu tiên.

Sau mỗi phần trình bày, hỏi các nhóm khác nếu có ý kiến bổ sung hoặc có câu hỏi về phần trình bày của nhóm.

Đặt câu hỏi hoặc nhận xét nếu cần thiết.

8. Sau khi các nhóm đã trả lời hết, đặt câu hỏi:
 - Nếu bạn đang tập huấn cho người lớn, họ có thể có đặc điểm gì? Những đặc điểm này có khác với người học là thanh thiếu niên không?
 - Có điều gì trong nội dung thảo luận là mới đối với bạn không?
 - Bạn sẽ áp dụng những điều chúng ta thảo luận trong phiên học này vào công tác tập huấn hoặc giảng dạy của bạn như thế nào?

Học sinh bị nhiễm HIV từ bạn tình của mình

Học sinh mang thai

Học sinh lớn lên trong gia đình bố/mẹ đơn thân

Học sinh từng phá thai

Học sinh có bố/mẹ bị mắc HIV

Học sinh đã là bố/mẹ

Học sinh là người chuyển giới

Học sinh uống rượu thường xuyên

Học sinh từng thử chất kích thích

Học sinh cảm thấy bị ép buộc phải quan hệ tình dục

Học sinh chưa từng quan hệ tình dục

Học sinh có bạn tình lớn tuổi

Học sinh có từ hai người yêu trở lên trong năm ngoái

Học sinh vừa chia tay với bạn trai/bạn gái

Học sinh cảm thấy hấp dẫn bởi người cùng giới và trở nên bối rối

Học sinh có quan hệ tình dục không an toàn & lo lắng về sức khỏe của mình

Học sinh từng bị cưỡng hiếp

Học sinh đang yêu

Học sinh bị bạo hành tình dục bởi một thành viên trong gia đình

Học sinh bị bố/mẹ đánh đập

Học sinh có bố thường xuyên đánh mẹ

Học sinh bị quấy rối tình dục

Học sinh từng bị mắc viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục

Học sinh có bạn tình cho quà để đổi lấy quan hệ tình dục

Học sinh xuất thân từ một gia đình nghèo

Học sinh không sống cùng với bố mẹ mình

Học sinh khuyết tật

Học sinh cảm thấy lo lắng về bản thân (hoặc bạn gái) có thể đang mang thai

Học sinh từng nghĩ về việc tự tử

Học sinh bị bắt nạt


Học sinh thích quan hệ tình dục


Học sinh bị bạn trai/bạn gái đánh đập

Học sinh từng thủ dâm

Học sinh từng xem phim khiêu dâm

II. NGÔN NGỮ BAO TRÙM – TÔN TRỌNG SỰ ĐA DẠNG

 **Mục đích:** Mục đích của bài giảng là giúp học viên nhạy cảm với những thành kiến vô thức trong ngôn ngữ có thể loại trừ một hoặc nhiều nhóm học sinh hoặc kì thị họ.

 **Mục tiêu:** Sau bài giảng, học viên:

- Liệt kê ngôn ngữ được sử dụng trong giáo dục tính dục là không có tính bao trùm.
- Giải thích những hệ quả của việc sử dụng ngôn ngữ không có tính bao trùm.
- Lên danh sách các ví dụ về ngôn ngữ bao trùm
- Thể hiện động lực sử dụng ngôn ngữ bao trùm trong lớp học.

 **Thời gian:** 45 phút

 **Tài liệu:** Giấy A0 flipchart, bút viết bảng, đất sét dính Blu Tak hoặc băng dính giấy, và kéo.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU: BÀI TẬP PHẢN XẠ

Học viên ngồi thành 1 vòng tròn, nhắm mắt lại, nghĩ về khoảng thời gian khi mọi người gọi họ bằng từ ngữ mà họ nghĩ nó không dành cho họ hoặc kể những câu chuyện mà họ không có liên quan.

Hỏi học viên, họ học được gì từ hoạt động vừa rồi. Học viên có thể lên một số ý tương tự như sau:

- Sự bao trùm có thể về cách tổ chức phòng học, câu chuyện, từ ngữ, v.v.

PHẦN 2: NGÔN NGỮ KHÔNG BAO TRÙM

1. Nói với học viên rằng từ bài giảng trước, họ đã được học một lớp học đa dạng là như thế nào và một số cách giúp lớp học trở nên đa dạng hơn. Sử dụng ngôn ngữ bao trùm là một trong những cách đó. Trong bài giảng này, chúng ta sẽ thảo luận về ngôn ngữ bao trùm là gì và ngôn ngữ không bao trùm có thể là gì.
2. Chia học viên thành 5 nhóm. Mỗi nhóm có 10 phút thảo luận. Mỗi nhóm sẽ nhận một tình huống để thảo luận về các câu hỏi sau:
 - Có vấn đề gì với ngôn ngữ được sử dụng trong tình huống?
 - Các nguyên nhân có thể là gì?
 - Các hệ quả có thể là gì?

PHẦN 3: NGÔN NGỮ BAO TRÙM

1. Nói với người tham gia rằng bây giờ chúng ta sẽ xem 1 đoạn clip để xem ngôn ngữ có sức mạnh như thế nào. Chiếu clip 'the power of word' (2 phút)

<https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 16: NGÔN NGỮ MANG TÍNH BAO TRÙM

BAO TRÙM

Bao trùm và tôn trọng sự đa dạng không có nghĩa là trung tính. Việc đưa ra nhiều nhân dạng và các thực thể đa dạng có thể giúp khẳng định quyền của mọi người, phá bỏ các kì thị và sự im lặng mà thường có tác động xóa bỏ và không công nhận sự tồn tại của các trải nghiệm và sự tồn tại của các nhân dạng bị chối bỏ, không được thừa nhận, bị đè nén trong xã hội.

Các thực hành về bao dung, tôn trọng sự đa dạng giúp đảm bảo thanh niên có thể thấy được họ trong các bài học. Việc chúng ta nói gì và cách chúng ta nói về điều đó đóng vai trò bản lề trong các thực hành mang tính bao trùm, tôn trọng sự đa dạng.

NGÔN NGỮ

- Ngôn ngữ thay đổi và có thể mang tính chủ quan
- Không thể khẳng định bất kỳ nhân dạng của ai dựa vào hành vi hay thể hiện giới của họ
- Tôn trọng các từ mà họ dùng để mô tả bản thân họ.

BÀI TẬP BÀI 16: THẺ TÌNH HUỐNG

Hướng dẫn giảng viên: Chia các thẻ tình huống này cho các nhóm, mỗi nhóm nhận một vài thẻ. Yêu cầu học viên đọc kĩ và chia sẻ vấn đề gì đang xảy ra.

Trong buổi giảng về bản dạng giới, giáo viên nói: Những người bình thường sẽ coi mình là phụ nữ nếu họ sinh ra có bộ phận sinh dục nữ, hoặc coi mình là nam giới khi sinh ra với bộ phận sinh dục nam. Trong trường hợp bất thường, là trường hợp của những người chuyển giới thì người đó sẽ có bản dạng giới khác với giới tính khi sinh của mình.

Trong bài giảng về giới tính, giáo viên nói: Những trường hợp bình thường khi sinh ra sẽ có bộ phận sinh dục nữ ở những người giới tính nữ, và người thuộc giới tính nam có bộ phận sinh dục nam. Trong các trường hợp bệnh lý, có thể do phát triển trong quá trình mang thai hoặc bệnh lý trong quá trình lớn lên, người ta sẽ có giới tính không rõ ràng – họ là những người liên giới tính.

Trong bài giảng về xu hướng tính dục, giáo viên chỉ vào một hình ảnh của những cặp đôi cùng giới và nói: đây là những người đồng tính. Những người có xu hướng tính dục đồng tính là những người thích, yêu, muốn quan hệ tình dục với người có cùng giới với mình. Họ khác với chúng ta là những người dị tính. Người có xu hướng tình dục dị tính là người thích, yêu và muốn quan hệ tình dục với người có giới khác với mình. Hiện nay, do tác động của internet và tiếp cận với văn hóa phương Tây, một số người, có thể chưa hẳn là người đồng tính nhưng a dua đua đòi nên nảy sinh tình cảm với người cùng giới. Có những bạn không phải người đồng tính nhưng do không bản lĩnh nên bị những người đồng tính tác động và có quan hệ với người đồng tính.

Trong bài giảng về mang thai, giáo viên nói: Một số bạn đã có quan hệ tình dục và do thiếu hiểu biết, thiếu ý thức dự phòng do vậy đã bị mang thai ngoài ý muốn. Mang thai ở tuổi vị thành niên có rất nhiều hệ lụy. Các em còn nhỏ, cơ thể chưa phát triển do vậy có thể tạo nên các nguy cơ về sức khỏe cho cả mẹ và thai nhi. Việc mang thai tuổi vị thành niên cũng khiến các em dễ mất đi các cơ hội phát triển, mất đi tương lai của mình. Nhiều bạn không thể giữ thai để sinh đã thực hiện phá thai. Đây là một việc cũng rất nguy hiểm, có nhiều hệ lụy về sức khỏe và việc bỏ đi một sinh linh cũng là một việc không hay về đạo đức. Thậm chí có những bạn do quá lo sợ còn làm những việc rất phi nhân tính như vứt bỏ con.

Gia đình là tế bào của xã hội. Một người bình thường khi lớn lên sẽ lập gia đình, sinh con. Đây là trách nhiệm của mỗi cá nhân không chỉ với gia đình của mình mà với cả đất nước. Hiện tại nhiều quốc gia đang gặp vấn đề suy giảm dân số do tỷ lệ sinh quá thấp, do người dân không chịu sinh con. Ở Việt Nam ông bà có câu: trai lớn dựng vợ, gái lớn gả chồng là vậy. Việc xây dựng gia đình cần dựa trên tình yêu, chỉ như vậy, chúng ta mới có một gia đình hạnh phúc. Gia đình hạnh phúc thì con mọi thành viên sẽ được phát triển đầy đủ, con cái được cha mẹ thương yêu.

Giáo viên hỏi cả lớp ‘Có ai biết việc mang thai xảy ra thế nào không?’. Một học sinh trả lời: cách duy nhất để mang thai là quan hệ tình dục.

Giáo viên hỏi cả lớp ‘Có ai biết việc mang thai xảy ra thế nào không?’. Một học sinh trả lời: cách duy nhất để mang thai là quan hệ tình dục.

Là một giáo viên GDGTTDTD, bạn sẽ làm gì tiếp theo để xử lý tình huống này?

Trong lớp học, giáo viên hỏi cả lớp: ‘Các Viêm nhiễm Lây truyền qua Đường tình dục (STIs) là gì?’? Một học sinh trả lời: Đó là những bệnh mà bạn có thể mắc khi quan hệ tình dục, nhưng không phải lúc nào cũng như vậy. Nếu bạn quan hệ với một người, còn trinh, một ‘rau sạch’, bạn sẽ không phải lo lắng về điều đó.

Là một giáo viên GDGTTDTD, bạn sẽ làm gì tiếp theo để xử lý tình huống này?

Bạn mới đưa ra định nghĩa HIV/AIDS. Một học sinh hỏi:

“Có phải là chỉ những người đồng tính, người gay mới bị AIDS?”

Là một giáo viên GDGTTDTD, bạn sẽ làm gì tiếp theo để xử lý tình huống này?

Bạn đang nói về bao cao su và bạn nghe được một nam sinh trong lớp quay sang một bạn trong lớp và nói: Cậu thì không cần biết cái này làm gì đâu. Sẽ không ai muốn quan hệ với một người béo ú như cậu”.

Là một giáo viên GDGTTDTD, bạn sẽ làm gì tiếp theo để xử lý tình huống này?

Bạn đang nói về các xu hướng tính dục, một học sinh nói ‘đây là vấn đề của người đồng tính. Tại sao chúng ta lại phải học về cái này?’


Là một giáo viên GDGTTDTD, bạn sẽ làm gì tiếp theo để xử lý tình huống này?


BÀI 17.


HƯỚNG DẪN CÁCH TRẢ LỜI VỀ VẤN ĐỀ GDGTTĐT



I. VỀ HÌNH ĐOÁN CHỮ VỀ TÍNH DỤC

 **Mục đích:** Để khuyến khích học viên cảm thấy thoải mái về các khái niệm liên quan đến tính dục; giúp học viên nâng cao kiến thức về các khái niệm tính dục; giúp học viên nhận thấy rằng có các cách khác nhau để thể hiện các khái niệm về tính dục.

 **Thời lượng:** 30 phút hoặc dài hơn

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, kéo, giấy A4, phần thưởng cho đội thắng cuộc

 **Chuẩn bị:** In Học liệu cho Giảng viên và cắt rời các từ hoặc viết mỗi từ lên một tờ giấy nhỏ.




CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Trước khi bắt đầu trò chơi, hỏi học viên rằng họ có thể làm gì để giúp giáo viên cảm thấy thoải mái hơn khi nói về tính dục và nói những từ ngữ liên quan đến tính dục. Bổ sung phần phản hồi của học viên nếu cần thiết, lưu ý rằng nói về tính dục, bộ phận trên cơ thể và tính dục một cách lặp đi lặp lại cho đến khi điều đó trở nên bình thường là cách tốt nhất và trò chơi Vẽ tính dục trong tập huấn giúp học viên nói những từ ngữ để giúp quá trình bình thường hóa.
2. Chia các học viên thành 4 hoặc 5 đội. Phát cho mỗi đội một tờ giấy và một số bút dạ.
3. Hướng dẫn học viên cách chơi trò chơi:
 - Một thành viên từ mỗi nhóm sẽ lên gặp giảng viên, giảng viên sẽ cho thành viên đó đọc một thẻ bất kỳ có ghi một từ về tính dục.
 - Người nhìn thấy từ cần đoán, phải vẽ từ đó và các thành viên trong nhóm sẽ phải đoán đó là gì. Người vẽ **Chỉ sử dụng hình ảnh – không sử dụng chữ viết, từ hoặc con số.**
 - Khi có người đoán từ, phải nói từ đó to lên.
 - Đội đầu tiên đoán trúng sẽ được một điểm.
4. Các thành viên trong mỗi đội sẽ tự xếp thứ tự trước để trò chơi có thể diễn ra một cách trật tự và suôn sẻ.
5. Biểu diễn trước một vòng để đảm bảo tất cả mọi người đều hiểu cách chơi.

6. Chơi trò chơi.
7. Sau đó để nghị các học viên nói về trải nghiệm của mình về các hình vẽ và các từ liên quan đến tính dục.
8. Hỏi các học viên loại hình hoạt động này có thể giúp đỡ/hỗ trợ giáo viên vượt qua sự xấu hổ khi nói về tính dục như thế nào.

II. THỰC HÀNH TRẢ LỜI CÂU HỎI CỦA HỌC SINH


 **Mục đích:** Hướng dẫn học viên cách trả lời các câu hỏi của người học về các vấn đề giáo dục giới tính và tình dục toàn diện (GDGTTDTĐ); thực hành trả lời các câu hỏi thực tế từ người học; và hướng dẫn trả lời các câu hỏi về giá trị và câu hỏi riêng tư.

 **Mục tiêu:**

Đến cuối phiên, học viên:

- Miêu tả các tiêu chí để trả lời tốt các câu hỏi về giáo dục giới tính và tình dục.
- Liệt kê các bước trả lời câu hỏi của người học.
- Đưa ra câu trả lời chính xác và thích hợp cho các câu hỏi được đặt ra trong giáo dục giới tính và tình dục.

 **Thời lượng:** 105 - 120 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng Flipchart, bút dạ, keo dán Prestik hoặc băng dính và kéo, giấy A4, các phần thưởng nhỏ.

 **Chuẩn bị:**

- In tài liệu “Hướng dẫn cách trả lời câu hỏi của người học” và “Hướng dẫn trả lời các câu hỏi về giá trị và câu hỏi riêng tư” cho mỗi học viên.
- Đọc “Tài liệu cho Giảng viên: Những câu hỏi thực tế của thanh thiếu niên” và lựa chọn một số câu hỏi mà bạn sẽ yêu cầu học viên trả lời. Bạn có thể muốn chuẩn bị trước câu trả lời “lý tưởng” cho những câu hỏi bạn chọn.
- Cắt mỗi tờ giấy A4 thành 4-6 mảnh.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: GIỚI THIỆU (5 PHÚT)

1. Giới thiệu buổi học bằng cách nói với học viên rằng một trong những công việc mà giáo viên thường phải làm là trả lời các câu hỏi của người học. Lưu ý rằng việc trả lời tốt các câu hỏi trong giáo dục giới tính và tình dục đôi khi không hề đơn giản.
2. Đặt câu hỏi cho các học viên:
 - Bạn nhận câu hỏi từ phía người học bằng cách nào?

Câu trả lời chính: Trong các phần hỏi đáp trên lớp; hộp câu hỏi ẩn danh; người học hỏi sau buổi học.

Lưu ý: Nếu học viên không đề cập đến hộp câu hỏi ẩn danh, hãy giải thích cho họ về ý tưởng này.

- Một số vấn đề hoặc khó khăn mà bạn gặp phải khi trả lời các câu hỏi về giáo dục giới tính và tình dục là gì?

Câu trả lời chính:

- Không biết nên trả lời thế nào
- Cảm thấy xấu hổ
- Không biết câu trả lời
- Câu hỏi không phù hợp
- Không chắc liệu có nên trả lời hay không
- Không hiểu câu hỏi

Lưu ý cho giảng viên: Nếu có học viên nói rằng họ không gặp bất kỳ khó khăn nào, hãy chỉ ra rằng họ có thể cần xem xét việc trả lời câu hỏi một cách nghiêm túc hơn --- chú ý hơn đến sắc thái của câu hỏi và một số yếu tố nhạy cảm của việc trả lời câu hỏi. Nếu không gặp bất kỳ khó khăn nào tức là bạn làm chưa ổn và ĐÓ là một vấn đề!

PHẦN 2: HƯỚNG DẪN VÀ THỰC HÀNH TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI CHUNG (50 PHÚT)

3. Nói với học viên rằng họ sẽ ôn lại một số hướng dẫn trả lời câu hỏi. Phát tài liệu “Hướng dẫn cách trả lời câu hỏi của người học” và gọi học viên xung phong đọc to tài liệu này.
4. Nói với học viên rằng họ sẽ thực hành theo nhóm để trả lời một số câu hỏi thực tế của thanh thiếu niên về giáo dục giới tính và tình dục.
5. Chia học viên thành các nhóm khoảng bốn người. Nói với họ rằng bạn sẽ đánh giá phần trả lời của họ. Nhóm có số điểm cao nhất sẽ nhận được phần thưởng. Yêu cầu đặt tên nhóm và lập bảng ghi điểm trên bảng flipchart với tên gọi của các nhóm.

Phần trả lời của các nhóm sẽ được đánh giá theo các tiêu chí sau:

- 1 điểm cho mức độ CHÍNH XÁC. Một câu trả lời chính xác là câu trả lời đúng.
- 1 điểm cho mức độ HOÀN CHỈNH. Một câu trả lời hoàn chỉnh là câu trả lời không thiếu bất kỳ thông tin quan trọng nào.
- 1 điểm cho mức độ RÕ RÀNG. Câu trả lời phải rõ ràng và cụ thể. Mức độ rõ ràng có nghĩa là thanh thiếu niên có thể hiểu câu trả lời một cách dễ dàng - sử dụng những thuật ngữ không liên quan đến y tế, sử dụng những từ ngữ đơn giản. Câu trả lời cụ thể là câu trả lời không mập mờ.

Các nhóm sẽ có hai phút để viết câu trả lời của mình vào một tờ giấy và nên ghi tên nhóm của mình lên đó. Phát giấy cho các nhóm.

6. Đọc một trong những câu hỏi bạn đã chọn. Yêu cầu các nhóm viết câu trả lời của họ vào một tờ giấy. Cho họ 2-3 phút để viết. Yêu cầu các nhóm dừng lại và thu lại câu trả lời. Đọc câu trả lời của từng nhóm. Sau mỗi câu trả lời, hãy đánh giá câu trả lời dựa trên các tiêu chí bằng cách đọc to từng tiêu chí và thảo luận với giảng viên cùng điều phối khóa tập huấn với bạn. Cho điểm nhanh từng nhóm. Thảo luận về câu trả lời của họ khi cần thiết, yêu cầu học viên chỉnh sửa bất kỳ thông tin không chính xác nào và bổ sung bất kỳ thông tin nào còn thiếu hoặc đưa ra gợi ý về cách bổ sung thông tin cho những gì học viên đã viết.
7. Sau 3 đến 4 câu hỏi (hoặc hơn), tùy theo lượng thời gian còn lại, hãy tính tổng điểm và trao giải cho nhóm thắng cuộc.

PHẦN 3: TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI VỀ GIÁ TRỊ VÀ CÂU HỎI RIÊNG TƯ (40 PHÚT)

Phát tài liệu phát tay: Hướng dẫn trả lời câu hỏi cá nhân và câu hỏi giá trị của học sinh

8. Nói với học viên rằng họ sẽ tìm hiểu về cách trả lời hai loại câu hỏi khó hơn: Câu hỏi riêng tư và câu hỏi về giá trị.
9. Yêu cầu một học viên đọc hướng dẫn trả lời các câu hỏi riêng tư và một học viên khác đọc hướng dẫn trả lời các câu hỏi về giá trị.
10. Sau đó, nói với họ rằng bạn sẽ đọc một câu hỏi riêng tư của một thanh thiếu niên để học viên đưa ra câu trả lời. Đọc một trong những câu hỏi riêng tư sau đây và nói với học viên rằng họ nên ghi vào vở cách họ sẽ trả lời khi một thanh thiếu niên hỏi họ câu hỏi đó.
 - Lần đầu tiên thầy/cô quan hệ tình dục là khi nào?
 - Thầy/cô có thích quan hệ tình dục bằng miệng không?
 - Cô đã từng phá thai chưa?
 - Thầy/cô có đang kiêng quan hệ tình dục không?
 - Thầy/cô thực hành những gì thầy/cô vừa dạy đến mức nào?
11. Sau 1-2 phút, yêu cầu học viên xung phong chia sẻ câu trả lời của họ. Sau mỗi phần trả lời, hãy hỏi ý kiến của các học viên khác về câu trả lời đó. Hỏi xem có ai sẽ trả lời theo cách khác hoặc bổ sung bất cứ điều gì vào câu trả lời đó không. Nếu có thời gian, hãy hỏi một câu hỏi riêng tư khác.
12. Kiểm tra xem học viên có bất kỳ câu hỏi nào khác về việc trả lời các câu hỏi riêng tư hoặc về việc tiết lộ thông tin đời tư hay không trước khi chuyển sang loại câu hỏi tiếp theo.
13. Hãy nói với học viên rằng bạn sẽ đọc một câu hỏi về giá trị bản thân của một thanh thiếu niên để học viên đưa ra câu trả lời. Đọc một trong những câu hỏi về giá trị sau đây và nói với học viên rằng họ nên ghi vào vở cách họ trả lời khi một thanh thiếu niên hỏi họ câu hỏi đó.
 - Thầy/cô không nghĩ phá thai là sai sao?
 - Thầy/cô có nghĩ rằng thanh thiếu niên nên quan hệ tình dục hay không?
 - Thầy/cô nghĩ gì về các mối quan hệ tình dục ngoài hôn nhân?
 - Thủ dâm có phải là tội lỗi không?
 - Thầy/cô có nghĩ rằng chỉ nên quan hệ tình dục với người mình yêu hay không?
 - Thầy/cô nghĩ gì về cưỡng hiếp? (Lưu ý rằng khi trả lời câu hỏi này, học viên cần nói rằng hành vi cưỡng hiếp là sai trái, đó là hành vi vi phạm quyền con người và vi phạm pháp luật)
14. Sau 2 phút, yêu cầu học viên xung phong chia sẻ câu trả lời của họ. Sau mỗi câu trả lời, hãy hỏi ý kiến của các học viên khác về câu trả lời đó. Hỏi xem có ai sẽ trả lời theo cách khác hoặc bổ sung thêm bất cứ điều gì vào câu trả lời đó không. Nếu có thời gian, hãy hỏi một câu hỏi khác về giá trị bản thân.
15. Kiểm tra xem học viên có bất kỳ câu hỏi nào khác về việc trả lời các câu hỏi về giá trị hay không.

PHẦN 4: KHÁI QUÁT HOÁ VÀ KẾT LUẬN (10 PHÚT)

16. Đặt câu hỏi:
 - Bạn nghĩ việc trả lời các câu hỏi về tính dục là khó hay dễ? Tại sao?

- Bạn nghĩ mình nên tránh đưa ra ý kiến cá nhân về những chủ đề gây tranh cãi nào?

Những câu trả lời có thể được đưa ra: Nạo phá thai, thủ dâm, hành vi đồng tính luyến ái, xu hướng tính dục, bản dạng giới, mại dâm, v.v.

- Bạn có thể đưa ra ý kiến của mình về những chủ đề nào?

Những ý chính: Cường hiếp, quan hệ tình dục không có sự đồng thuận, quấy rối, bắt nạt, trêu chọc người khác, phân biệt đối xử. Những chủ đề bao gồm những giá trị thực sự phổ quát, cụ thể là quyền con người phản ánh những giá trị đó.

- Bạn có thể tìm được thông tin chính xác ở đâu nếu bạn không biết câu trả lời cho một câu hỏi nào đó?
- Bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc nhận xét nào về buổi học này không?

17. Kết thúc phiên, hãy hỏi học viên:

- Những phương pháp nào đã được sử dụng trong buổi học này?
- Những phương pháp đó có phù hợp để học cách trả lời câu hỏi của người học về GDGTTDTĐ không? Tại sao?

TÀI LIỆU PHÁT TAY BÀI 17: HƯỚNG DẪN CHUNG CÁCH TRẢ LỜI CÂU HỎI CỦA NGƯỜI HỌC

- Hãy suy nghĩ kỹ về từng câu hỏi để đảm bảo rằng bạn hoàn toàn hiểu câu hỏi. Hãy tự hỏi bản thân: Họ đang hỏi gì? Câu hỏi có thể được giải thích theo nhiều cách không? Có câu hỏi nào đằng sau câu hỏi được hỏi hay không? Nếu bạn không chắc câu hỏi nghĩa là gì, hãy diễn đạt lại câu hỏi đó và yêu cầu người học giúp bạn làm rõ.
- Xác thực câu hỏi. Sử dụng các cụm từ như “Đây là một câu hỏi rất hay...” hoặc “Nhiều người tò mò về điều này...”
- Đảm bảo rằng câu trả lời của bạn là đúng thực tế. Hãy trung thực - nếu bạn không biết câu trả lời, hãy nói rằng bạn sẽ tìm hiểu và trả lời sau. Sau đó bạn cần cố gắng tìm hiểu và đưa ra câu trả lời cho người học.
- Đưa ra câu trả lời đầy đủ, chính xác và rõ ràng (thẳng thắn). Hãy trả lời cụ thể.
- Đừng cung cấp quá nhiều thông tin. Tránh những thông tin không cần thiết hoặc không liên quan, hãy sử dụng câu hỏi để củng cố các thông điệp chính hoặc bổ sung kiến thức quan trọng nếu phù hợp.
- Hãy xem xét tất cả các câu hỏi một cách nghiêm túc, ngay cả khi chúng có vẻ buồn cười với bạn, trừ khi những câu hỏi đó thể hiện rõ sự thiếu tôn trọng hoặc quá riêng tư.
- Không sử dụng các thuật ngữ y tế hoặc kỹ thuật mà người học chưa biết. Nếu bạn phải sử dụng những thuật ngữ như vậy, hãy giải thích ý nghĩa của nó. Nếu câu hỏi sử dụng tiếng lóng hoặc các thuật ngữ không chính xác, hãy diễn đạt lại câu hỏi theo ngôn ngữ chuẩn mực.
- Đảm bảo rằng câu trả lời của bạn không mang tính phán xét và không phân biệt đối xử. Hãy chú ý tới những cảm xúc, trải nghiệm và hoàn cảnh khác nhau của người học.
- Đảm bảo rằng câu trả lời của bạn phù hợp với lứa tuổi. Nhưng đừng quá e ngại vì trẻ nhỏ sẽ không nhớ những thông tin quá phức tạp so với lứa tuổi. Giống như các bậc cha mẹ sẽ nói với bạn rằng trẻ nhỏ thường hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi.

Các bước trả lời câu hỏi:

1. Hiểu về câu hỏi.
2. Nghĩ xem bạn có biết câu trả lời hay không.
3. Nếu bạn không biết câu trả lời, hãy nói rằng bạn không biết.
4. Nếu bạn không biết hoặc không chắc chắn 100%, hãy tìm hiểu câu trả lời nếu cần thiết bằng cách sử dụng các nguồn thông tin đáng tin cậy.
5. Chuẩn bị câu trả lời.
6. Nhắc lại câu hỏi hoặc nếu được viết ra, hãy đọc câu hỏi cho người học.
7. Hỏi người học xem liệu họ có biết câu trả lời hay không
8. Nếu họ biết câu trả lời, hãy bổ sung thêm thông tin vào phần trả lời của họ nếu cần. Nếu họ không biết câu trả lời, hãy đưa ra câu trả lời mà bạn đã chuẩn bị.

Kiểm tra xem người học đã hiểu câu trả lời của bạn hay chưa.

HƯỚNG DẪN TRẢ LỜI CÂU HỎI VỀ GIÁ TRỊ VÀ CÂU HỎI RIÊNG TƯ

Một số dạng câu hỏi khó trả lời hơn những dạng khác. Một số câu hỏi có thể đặc biệt khó trả lời bao gồm câu hỏi riêng tư và câu hỏi về giá trị.

MỘT SỐ LƯU Ý KHI TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI RIÊNG TƯ:

- Hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi trả lời bất kỳ câu hỏi nào về đời sống cá nhân hoặc trải nghiệm của bạn. Không cung cấp thông tin cá nhân trừ khi bạn có lý do chính đáng để làm như vậy và khi đã cân nhắc tất cả những hệ quả có thể xảy ra.
- Quyết định xem việc trả lời câu hỏi có tác động đến việc giảng dạy và/hoặc cuộc sống của bạn hay không, liệu nó có làm tăng hoặc giảm hiệu quả hoặc uy tín của bạn trong việc giảng dạy. Nếu nó không có những ảnh hưởng này, bạn có thể quyết định trả lời. Ví dụ, nếu ai đó hỏi bạn rằng bạn đã kết hôn hay có con chưa, hầu hết mọi người sẽ không thấy vấn đề gì trong việc trả lời câu hỏi như vậy.
- Không thảo luận về cuộc sống hoặc trải nghiệm tình dục của riêng bạn. Nếu được hỏi về những vấn đề này, hãy nhắc nhở người học về sự cần thiết phải tôn trọng quyền riêng tư của mọi người. Bạn có thể diễn đạt lại câu hỏi theo hướng nói về mọi người nói chung chứ không phải trải nghiệm của riêng bạn và trả lời câu hỏi đó.
- Đối với một số câu hỏi, chẳng hạn như “Bạn có phải là người đồng tính không?” hoặc “Bạn đã bao giờ bị cưỡng hiếp chưa?”, phản ứng tự nhiên của bạn có thể chỉ đơn giản là nói “Không”, đặc biệt nếu đó là sự thật đối với bạn. Tuy nhiên, những câu hỏi này cũng có thể được sử dụng để giúp người học suy nghĩ về thái độ của họ. Thay vì chỉ trả lời là “Không”, bạn có thể hỏi lại người học “Điều này sẽ tạo ra sự khác biệt gì nếu thầy/cô nói có?” và sau đó “Điều này sẽ tạo ra sự khác biệt gì nếu thầy/cô nói không?” (cụ thể, liệu điều đó có làm thay đổi con người tôi? Suy nghĩ của bạn về tôi? Cách bạn ứng xử với tôi? Nếu có, tại sao?).

MỘT SỐ LƯU Ý KHI TRẢ LỜI CÂU HỎI VỀ GIÁ TRỊ:

- Hãy suy nghĩ kỹ trước khi đưa ra bất kỳ ý kiến cá nhân nào về các vấn đề trừ khi những quan điểm này được xác định rõ ràng trong những giá trị mà khóa học đem lại và đã được người học đồng ý.
- Nếu một câu hỏi về giá trị là về một giá trị thực sự phổ quát (tức là những giá trị được ghi trong các tuyên bố và công ước về quyền con người), bạn có thể nêu giá trị phổ quát. Ví dụ, ép buộc ai đó quan hệ tình dục (hoặc cưỡng hiếp) luôn luôn là sai. Các giá trị khác bao gồm: không phân biệt đối xử với bất kỳ ai vì bất kỳ lý do gì và không sử dụng bạo lực, bao gồm bắt nạt và trêu chọc ác ý và bất kỳ hình thức bạo lực nào đối với bạn tình.
- Phân biệt rõ ràng giữa thực tế và quan niệm, cũng như giữa thực tế và giá trị.
- Nói rõ ràng câu hỏi này là về các giá trị và sẽ không có câu trả lời nào tuyệt đối. Câu trả lời sẽ phụ thuộc vào niềm tin của mỗi người.
- Cung cấp thông tin liên quan dựa trên thực tế trước.
- Hỏi người học về tất cả các quan điểm khác nhau về câu hỏi. Chuyển câu hỏi lại cho người học là một kỹ thuật có thể được sử dụng cho bất kỳ câu hỏi nào mà không có một câu trả lời chính xác.

- Không đưa ra ý kiến của bạn về các chủ đề có thể gây tranh cãi (chẳng hạn như phá thai, thủ dâm, đồng tính, mại dâm, độ tuổi có thể quan hệ tình dục, v.v.). Lưu ý rằng bạn có thể đưa ra thông tin thực tế về những vấn đề này.
- Đừng áp đặt giá trị của riêng bạn. Thay vào đó, hãy giúp người học suy nghĩ và xác định giá trị của chính họ.
- Khuyến khích người học thảo luận các câu hỏi về giá trị với gia đình của họ.

BÀI TẬP BÀI 17, MỤC I - VẼ HÌNH ĐOÁN CHỮ VỀ TÍNH DỤC

Hướng dẫn giảng viên: In ra trang này và cắt rời thành các mảnh giấy nhỏ, gấp kín để cho học viên bốc thăm. Các nhóm lần lượt cử thành viên vẽ lại điều đã nhìn thấy trong mảnh giấy nhanh nhất có thể, làm sao để mọi người đoán đúng điều đã viết trên giấy.

(Bài tập này cũng có thể sử dụng để “phá băng” khi dạy bài nói về “Xu hướng tính dục, Hành vi tình dục” nhằm tạo không khí vui vẻ, giảm sự e ngại và né tránh khi nói tới các chủ đề nhạy cảm)

KIÊNG CŨ
QUAN HỆ TÌNH DỤC QUA ĐƯỜNG HẬU MÔN
CẢM XÚC
BẢN DẠNG GIỚI LINH HOẠT
SỨC KHỎE
QUYỀN CON NGƯỜI
TÌNH YÊU
THỦ DÂM
QUAN HỆ TÌNH DỤC QUA ĐƯỜNG MIỆNG
TÔN TRỌNG
MẠI DÂM
NỮ CHUYỂN GIỚI
MỘNG TINH

LẠM DỤNG
GIAO TIẾP
GIỚI
QUÁY RỐI
THÀNH THẬT
ĐỒNG TÍNH NỮ
NAM TÍNH
MỘT VỢ MỘT CHỒNG
CỰC KHOÁI
TRÁCH NHIỆM
TÍNH DỤC
PHẪU THUẬT TRIỆT SẢN NAM

BÀI TẬP BÀI 17, MỤC II: CÂU HỎI THỰC TẾ CỦA THANH THIẾU NIÊN

Hướng dẫn giảng viên: In ra các trang câu hỏi này, cắt rời các câu và phát ngẫu nhiên cho mỗi nhóm 2 người/câu. Các nhóm suy nghĩ tìm cách trả lời khi đây là câu hỏi thật của HS. (Hoặc cách khác: Mỗi học viên trong lớp đều đóng vai HS, mỗi người nhận 1 câu hỏi cắt rời và lần lượt đọc to. Các nhóm xung phong trả lời).

CÁC CÂU HỎI ĐÃ THU THẬP ĐƯỢC CỦA HS QUA CÁC LỚP HỌC VỀ GT-TDTD

Tình dục là gì?

(Lưu ý: Câu hỏi trên không rõ ràng trong tiếng Anh vì từ “sex” có thể được hiểu là giới tính sinh học hoặc quan hệ tình dục, do đó nó rất phù hợp cho việc giảng dạy, nhưng trong các ngôn ngữ khác thì không.)

Liệu một em gái có thể mang thai nếu em ấy chưa bắt đầu kỳ kinh nguyệt?

Tại sao nam giới làm phụ nữ có thai nhưng lại không muốn chịu trách nhiệm, tại sao, tại sao?

Thầy/cô có thể làm gì nếu phát hiện ra mình bị nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV?

Có thể dùng bao cao su khi quan hệ tình dục bằng miệng không?

Em phải làm gì nếu em cảm thấy bị một cô gái quấy rối tình dục? Em phải xử lý như thế nào?

Trong một mối quan hệ, chúng ta nên tin tưởng nhau, nhưng làm thế nào để em biết được liệu bạn trai của em có đang lừa dối em hay không?

Làm thế nào em có thể thu hút người con trai em yêu?

Tại sao mọi người lại chấp nhận rủi ro khi quan hệ tình dục nếu họ biết mình có thể bị nhiễm HIV và AIDS?

Tại sao khi chúng em mắc sai lầm thì đó là vấn đề lớn, trong khi nếu giáo viên và phụ huynh mắc sai lầm thì lại không có chuyện gì?

Làm thế nào để chúng em có thai? (câu hỏi của một bé gái 11 tuổi)

Phụ nữ có đạt cực khoái không? Làm thế nào để biết mình đã đạt cực khoái?

Thủ dâm có thực sự giúp ích trong cuộc sống hàng ngày không?

Điều gì xảy ra với trứng nếu có nhiều hơn một tinh trùng đến được buồng trứng?

Con gái thủ dâm trong kỳ kinh nguyệt có an toàn không?

Nếu em đã có thai rồi và sau đó tiếp tục quan hệ tình dục thì liệu vẫn có thể có thai được không?

Ở một số nền văn hoá, nam giới đánh đập phụ nữ, vậy khi muốn nói về tình dục, phụ nữ có thể làm gì?

Ai đã đưa ra thuật ngữ 'STI' và 'HIV'?

Phụ nữ có thể cắt âm vật để ngăn ngừa nhiễm trùng không?

Nếu quan hệ 1 lần sau đó có thai, vậy thì nếu quan hệ 2 lần thì có sinh đôi không? Đó là những gì mọi người nói.

Tại sao mọi người làm theo mong muốn của mình? Đó là điều không tốt vì cuối cùng họ lại làm những điều sai trái, dù biết rõ là sai... Em thực sự cảm thấy khó hiểu, thầy/ cô phải giúp em....

Thầy/cô có thể giải thích áp lực từ bạn bè là gì không?

Một người mắc bệnh AIDS có thể lây truyền sang người khác qua việc nói chuyện không?

Tại sao đôi khi chúng ta không thể đối mặt với người yêu của mình? Đôi khi nguyên nhân có thể là do trước đây chúng ta chưa từng làm điều đó?

Điều gì sẽ xảy ra nếu em và người yêu không gặp nhau trong một thời gian dài và sau đó gặp lại, và anh ấy cảm thấy muốn quan hệ tình dục còn em thì không. Em có thể làm gì???

Nếu lần nào bạn cũng bỏ bê anh ấy, bạn không đến gặp anh ấy vì lý do hoàn cảnh và anh ấy bắt đầu gọi bạn bằng những cái tên gây tổn thương. Bạn nên làm gì???

Phụ nữ có thể quan hệ tình dục khi đang mang thai không? Nếu có, họ phải làm như thế nào và họ có thể quan hệ tình dục đến thời điểm nào?

Phải làm gì nếu cha của đứa bé không hoàn toàn chịu trách nhiệm với đứa bé, ví dụ như trong việc chăm sóc đứa bé?

Sử dụng kim tiêm khi mang thai có an toàn không?

Quan hệ tình dục bằng miệng có phải là một phần của quan hệ tình dục hay không? Bởi lẽ nó có thể là nguyên nhân gây ra các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Phụ nữ có thể mang thai nếu cô ấy quan hệ tình dục một ngày sau khi hành kinh hay không?

HIV từ đâu đến? Và tại sao nó lại xuất hiện trên thế giới?

Tại sao sử dụng bao cao su lại quan trọng?

Con trai phụ thuộc vào con gái nhiều hơn hay ngược lại?

Liệu xét nghiệm lần thứ nhất dương tính thì lần thứ hai có thể âm tính được không?

Em có thể giúp gì cho người nhiễm HIV?

Câu hỏi của em là họ cảm thấy như thế nào khi bị nhiễm căn bệnh này. Gia đình và con cái họ đối xử với họ như thế nào?

Làm thế nào có thể phát triển hoặc duy trì lòng tự tôn của mình?

Làm thế nào để một người đối phó với áp lực từ bạn bè khi cố gắng hòa nhập vào một nhóm bạn không thực sự quan tâm và có ảnh hưởng xấu đến bạn?

Tình yêu là gì?

Một cá nhân nên làm gì khi bắt đầu nghi ngờ và nghĩ rằng bạn trai/ bạn gái đang lừa dối mình?

Em xuất tinh 2 lần một tuần. Em thấy rất dễ chịu. Như thế có ổn không? Em chưa từng trải qua quan hệ tình dục.

Tại sao con gái có kinh nguyệt?

Tại sao họ nói tình yêu rất thú vị nhưng đau đớn?

Em ghét con gái. Tại sao?

Nếu chu kỳ kinh nguyệt thay đổi thì có xấu không?

Nếu một cô gái là người song tính thì có thể mang thai được không?

Chúng em đã ngủ với nhau khi em uống rượu say. Em yêu anh ấy nhưng em nghĩ em chưa muốn quan hệ tình dục vào thời điểm này. Như vậy có phải là cưỡng hiếp không?

Khi em ngủ ở nhà người thân của mình, có một chàng trai chạc tuổi em. Anh ấy luôn đòi em quan hệ tình dục khi chúng em ngủ cùng phòng. Làm thế nào để nói với anh ấy rằng em không muốn quan hệ?

Nếu em cảm thấy không dễ chịu trong lần quan hệ tình dục đầu tiên thì liệu cảm giác đó có tiếp tục hay không?

Em muốn trải nghiệm quan hệ tình dục. Em nên đi đâu để có được trải nghiệm này?

Em đọc trên báo rằng nam giới có thể mang thai. Điều đó có đúng không?

Nếu hai người quan hệ tình dục trước độ tuổi đủ khả năng đưa ra đồng thuận và cả hai đều đồng thuận thì điều đó có gọi là bạo lực hay không?

Ai phải chịu trách nhiệm nếu một bạn có quan hệ tình dục với một phụ nữ lớn tuổi hơn bạn ấy?

Bạn em là con gái và cô ấy yêu bạn trai em. Em nên chọn ai, bạn trai hay bạn của mình?

Em không yêu anh ấy, nhưng anh ấy yêu em. Liệu em sẽ yêu anh ấy sau khi ngủ với anh ấy?

Em yêu cô ấy rất nhiều nhưng khi em bày tỏ sự quan tâm tới cô (thường xuyên), cô ấy nghĩ rằng em đang cố tìm cách quan hệ tình dục với cô ấy.

Em có hai người bạn trai. Một người yêu em nhưng em lại yêu người kia. Người dành tình cảm cho em là một chàng trai rất tốt. Em nên chọn ai?

Em ngại quan hệ tình dục vì lông mu của em rất rậm rạp.

Thủ dâm có phải là tội lỗi? (Câu hỏi giá trị)

Quan hệ tình dục trước hôn nhân có thể chấp nhận được hay không?

Thầy/cô đã thực hành những gì thầy/cô vừa dạy hiệu quả đến mức nào? (câu hỏi riêng tư)


Trước khi bắt đầu tham gia vào chương trình [tương lai của tôi lựa chọn của tôi/ chương trình này], thầy/cô đã đi xét nghiệm HIV chưa?

Thầy/cô có thể chia sẻ những câu chuyện tình yêu của thầy/cô với chúng em không? (câu hỏi riêng tư)

BÀI 18.

THẢO LUẬN VỀ HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH GIẢNG DẠY




 **Mục đích:** Để thảo luận về bài tập thực hành giảng dạy, rút ra bài học và đưa ra các khuyến nghị để cải thiện.

 **Mục tiêu:**

Đến cuối phiên, học viên:

- Nhận diện ít nhất 02 điều họ học được từ quá trình thực hành giảng dạy, từ chính phần thực hành của mình và từ quan sát phần thực hành của các học viên khác.
- Đưa ra ít nhất 02 cách họ có thể làm để cải thiện hoạt động giảng dạy của bản thân

 **Thời lượng:** 60 phút

 **Học liệu:** Giấy viết bảng flipchart, bút dạ, keo dán tường Blu-Tack hoặc băng dính và kéo, giấy A4.

 **Chuẩn bị:**

- In Tài liệu: Câu hỏi thảo luận dành cho nhóm thực hành giảng dạy cho từng học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

PHẦN 1: THẢO LUẬN TRONG NHÓM VỀ PHẦN THỰC HÀNH GIẢNG DẠY CỦA NHÓM (20 PHÚT)

1. Nói với các học viên rằng để kết thúc phần thực hành giảng dạy của khóa tập huấn, chúng ta sẽ cùng nhau đánh giá về phần thực hành và rút ra được những bài học gì từ hoạt động này. Giải thích như sau:
 - Bạn sẽ thảo luận những câu hỏi được phát với nhóm thực hành giảng dạy của mình.
 - Sau đó, bạn sẽ chia sẻ các câu trả lời của nhóm và chúng ta sẽ cùng thảo luận với nhau.
 - Các nhóm sẽ có 20 phút để thảo luận.

Phát Tài liệu: Câu hỏi thảo luận dành cho nhóm thực hành giảng dạy và gọi một học viên đọc to phần câu hỏi thảo luận.

2. Trong khi các nhóm thảo luận, đi vòng quanh các nhóm và hướng dẫn nếu cần thiết.

PHẦN 2: KHÁI QUÁT HÓA VÀ KẾT LUẬN (30 PHÚT)

3. Sau 20 phút, gọi mỗi nhóm trả lời câu hỏi đầu tiên. Sau đó làm tương tự lần lượt với câu hỏi thứ hai, thứ ba và cuối cùng là câu hỏi thứ tư.
4. Sau khi đã trả lời hết tất cả các câu hỏi, hỏi những câu hỏi khái quát sau:
 - Có sự tương đồng nào về những điểm mạnh mà các nhóm vừa đưa ra?
 - Có sự tương đồng nào về những lĩnh vực cần phải cải thiện?
 - Bạn có khuyến nghị nào cho các học viên để có thể tiếp tục cải thiện kỹ năng giảng dạy không?
5. Chúc mừng các nhóm vì công sức bỏ ra để hoàn thành phần thực hành giảng dạy và kết thúc khóa tập huấn!

CÂU HỎI THẢO LUẬN DÀNH CHO NHÓM THỰC HÀNH GIẢNG DẠY

Trong nhóm thực hành giảng dạy của bạn, thảo luận về những câu hỏi sau:

1. Suy nghĩ về phần thực hành của bạn, nhận diện hai điểm mạnh của mỗi thành viên trong nhóm, đặc biệt là liên quan đến GDGTTDTD và giáo dục kỹ năng sống nếu có thể. Cụ thể, khi thực hành có điều gì hiệu quả?
2. Nhận diện hai điều mà mỗi thành viên trong nhóm cần phải khắc phục từ phần thực hành, đặc biệt là liên quan đến GDGTTDTD và giáo dục kỹ năng sống, và thảo luận cách bạn có thể khắc phục những điều này. Cụ thể, khi thực hành có gì chưa tốt? Bạn có thể cải thiện như thế nào?
3. Dựa trên quan sát của bạn về phần thực hành của các nhóm khác, nhận diện hai ví dụ về giáo án, hoạt động hoặc kỹ năng giảng dạy làm bạn ấn tượng và tại sao. Cụ thể, bạn thấy tiết học nào và giảng viên nào là hay nhất và tại sao? Bạn học được điều gì từ họ?
4. Về tổng thể, hai khía cạnh nào của phần thực hành GDGTTDTD và giáo dục kỹ năng sống mà bạn thấy cần phải cải thiện nhiều nhất đối với toàn bộ lớp? Tại sao bạn lại nghĩ như vậy? Mọi người có thể làm gì để cải thiện các khía cạnh này?

ĐÁNH GIÁ TRƯỚC & SAU TẬP HUẤN

(Phần dành cho học viên thực hiện. Trang Đáp án cho giảng viên ở sau)

Họ và tên: _____

Hướng dẫn: Đọc mệnh đề và khoanh tròn vào đáp án đúng.

1. Bạn KHÔNG đồng ý với các mệnh đề nào sau đây:

- Giáo dục giới tính, tình dục toàn diện nên dựa trên quyền và dựa trên cơ sở giới.
- Trong giáo dục giới tính và tình dục, giảng viên nên giảng về những giá trị mang tính cá nhân của họ.
- Đặc điểm giáo dục giới tính và tình dục là phù hợp với độ tuổi của học sinh.
- Mục đích chính của giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là trao quyền cho thanh niên để họ nhận thức về sức khỏe, và nhân phẩm của họ.

2. Khi nào thì mọi người bắt đầu có trải nghiệm về tính dục?

- Trước khi sinh ra.
- Khi bắt đầu dậy thì.
- Sau khi kết thúc dậy thì.
- Khi kết hôn.

3. Người giảng dạy về tính dục nên:

- Giúp thanh niên hiểu nam và nữ phải ứng xử như thế nào để họ biết mình phải làm gì.
- Khuyến khích thanh niên đặt câu hỏi và thách thức các vai trò giới.
- Dạy cho thanh niên rằng vai trò giới và định kiến giới chỉ có hại cho phụ nữ và trẻ em gái.
- Thể hiện các hành vi đúng đắn đối với mỗi giới tính.

4. Mệnh đề nào sau đây là do giới tính:

- Con gái nhẹ nhàng, trong khi con trai mạnh mẽ, thô bạo.
- Để cho con bú, người nam cần phải sử dụng bình sữa.
- Phụ nữ phải làm phần lớn việc nhà.
- Con trai nên có kinh nghiệm tình dục.

5. Định kiến vai trò giới:

- Chỉ có hại đối với phụ nữ và trẻ em gái.
- Là dựa trên những khác biệt về mặt sinh học giữa nam và nữ.
- Làm hạn chế khả năng của mọi người để sống cuộc sống trọn vẹn.
- Không thay đổi qua thời gian.

6. Đây là ví dụ về bạo lực tinh thần?

- a. Giữ tiền.
- b. Không cho phép ai đó đi học hoặc làm việc.
- c. Có những bình luận khiếm nhã, làm nhục, làm bẽ mặt.
- d. Ép buộc ai đó phải có thai.

7. Mệnh đề nào sau đây là đúng?

- a. Những người phụ nữ ăn mặc kín đáo, giản dị sẽ không bị cưỡng hiếp hoặc quấy rối tình dục.
- b. Không có cưỡng hiếp trong hôn nhân.
- c. Nếu một người phụ nữ bị cưỡng hiếp khi cô ấy đi ra buổi tối một mình và say xỉn thì đó là lỗi của cô ấy.
- d. Cưỡng hiếp không bao giờ là lỗi của nạn nhân, bất kể họ mặc gì hay làm gì.

8. Yếu tố nào sau đây và bạn trai của cô ấy muốn quan hệ tình dục với cô ấy. Cô ấy không đồng ý bởi vì cô ấy không có điều gì sau đây?

- a. Khả năng nhận thức.
- b. Tự do.
- c. Lựa chọn.
- d. Tất cả các ý trên.

9. Mệnh đề nào sau đây là KHÔNG đúng:

- a. Quyền con người là giá trị phổ quát mà nhân loại đã đồng ý.
- b. Các giá trị cá nhân được ghi nhận trong các công ước về Quyền con người.
- c. Giáo dục giới tính, tình dục và kỹ năng sống thúc đẩy việc tuân thủ Quyền con người.
- d. Chính phủ phải bảo vệ tất cả Quyền con người của công dân.

10. Khi nói về tình dục, mệnh đề nào sau đây là KHÔNG đúng:

- a. Nhiều phụ nữ không đạt cực khoái chỉ từ quan hệ tình dục qua đường âm đạo.
- b. Thủ dâm giúp mọi người hiểu về phản ứng tình dục của cơ thể họ.
- c. Nếu một cô gái còn trinh, cô ấy sẽ chảy máu trong lần quan hệ đầu tiên.
- d. Thời gian trung bình cho một lần quan hệ tình dục kéo dài sáu phút.

11. Xu hướng tính dục đề cập đến:

- a. Cảm xúc bên trong của một người về việc trở thành nam giới hay nữ giới.
- b. Giới tính và/hoặc giới của một người được quy định khi sinh ra.
- c. Cảm nhận bên trong rằng bạn không phải là nam hay nữ một cách rõ rệt.
- d. Giới tính và/hoặc giới mà một người có hấp dẫn về mặt tình cảm và thể chất.

12. Mệnh đề “Tôi yêu chàng trai này và tôi muốn làm anh ấy hài lòng và cho anh ấy thấy rằng tôi có thể làm bất cứ điều gì cho anh ấy. Vậy nên, tôi đã phải xem xét lại quyết định chờ đợi của tôi” là một ví dụ về loại áp lực nào:

- a. Tranh luận, thể hiện ra bên ngoài và rõ ràng.
- b. Đe dọa, thể hiện ra bên ngoài và rõ ràng.
- c. Hạ thấp, ngấm hiều (thể hiện bên trong).
- d. Tranh luận, ngấm hiều (thể hiện bên trong).

13. Mệnh đề nào sau đây là đúng:

- a. Mệnh đề “TÔI” chủ yếu có ích khi chỉ trích ai đó một cách lịch sự.
- b. Hiều ai đó không có nghĩa là đồng ý với họ.
- c. Làm việc khác trong khi lắng nghe ai đó nói cũng không sao.
- d. Mục đích của lắng nghe là để biết điều gì sẽ nói tiếp theo.

14. Biện pháp tránh thai nào có hiệu quả nhất trong việc phòng tránh mang thai ngoài ý muốn và bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục?

- a. Thuốc tránh thai và bao cao su.
- b. Chỉ bao cao su.
- c. Bao cao su có chất bôi trơn.
- d. Biện pháp tránh thai khẩn cấp.

15. Cách nào hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân không bị nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục?

- a. Đi tiểu sau khi quan hệ tình dục.
- b. Chỉ có một bạn tình.
- c. Sử dụng bao cao su đúng cách và nhất quán.
- d. Không quan hệ tình dục.

16. Một số bệnh/nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục có thể lây qua:

- a. Quan hệ tình dục qua đường miệng.
- b. Trong quá trình mang thai, lây từ mẹ sang con.
- c. Tiếp xúc trực tiếp với da.
- d. Tất cả các ý trên.

17. Nội dung trong phần giảng dạy dựa trên cảm xúc (việc học tập liên quan đến sở thích, thái độ và động cơ của người học)

- a. Tập trung vào các khía cạnh liên cá nhân của chủ thể.
- b. Yêu cầu học viên nhớ nội dung bài giảng.
- c. Thường không có câu trả lời đúng hay sai.
- d. Nói với học viên cách cư xử như thế nào.

18. Trong diễn tiến của chu trình học tập, giảng viên:

- a. Yêu cầu học viên ghi nhớ trải nghiệm mà họ có liên quan đến chủ đề.
- b. Đưa ra những phản hồi và chỉnh sửa những lỗi gặp phải của học viên.
- c. Giúp học viên nghĩ về những gì họ học được theo một cách khái quát hơn.
- d. Cung cấp cho học viên cơ hội làm việc cùng, sử dụng và áp dụng các kiến thức hoặc kỹ năng.

19. Khi trả lời câu hỏi của học viên, điều nào dưới đây KHÔNG được khuyến khích:

- a. Nói cho học viên khi bạn không biết câu trả lời.
- b. Trả lời câu hỏi một cách trực tiếp.
- c. Hiểu câu hỏi theo đúng nghĩa đen được viết.
- d. Hỏi những người học viên khác nếu họ biết câu trả lời.

20. Điều nào sau đây là thực hành giảng dạy về giáo dục giới tính và tình dục không tốt?

- a. Hỏi những câu hỏi phức tạp yêu cầu học sinh phản hồi.
- b. Hỏi những câu hỏi về hoạt động mà học sinh vừa hoàn thành.
- c. Hỏi một câu hỏi về điều mà giảng viên vừa nói.
- d. Hỏi những câu hỏi giúp học sinh khai quát hóa những điều họ học.

ĐỌC MỆNH ĐỀ VÀ ĐIỀN “X” VÀO Ô TRỐNG PHẢN ÁNH Ý KIẾN VÀ NIỀM TIN CỦA BẠN

	Rất không đồng ý	Không đồng ý	Không chắc chắn	Đồng ý	Rất đồng ý
21. Theo tôi, chuẩn mực giới và vai trò giới là có hại					
22. Nếu một cô gái bị cưỡng hiếp khi cô ấy ra ngoài uống rượu, tôi nghĩ chính cô ấy yêu cầu điều đó.					
23. Nếu người vợ lừa dối người chồng, vậy theo tôi, hành động đánh vợ của người chồng là có lý.					
24. Tôi nghĩ bạo lực trong hôn nhân là vấn đề riêng tư.					
25. Tôi tôn trọng người đồng tính nam.					

ĐÁP ÁN: ĐÁNH GIÁ TRƯỚC- SAU TẬP HUẤN

Đáp án đúng được “BỒI ĐẬM”

1. Bạn KHÔNG đồng ý với các mệnh đề nào sau đây:

- a. Giáo dục giới tính, tình dục toàn diện nên dựa trên quyền và dựa trên cơ sở giới.
- b. Trong giáo dục giới tính và tình dục, giảng viên nên giảng về những giá trị mang tính cá nhân của họ.**
- c. Đặc điểm giáo dục giới tính và tình dục là phù hợp với độ tuổi của học sinh.
- d. Mục đích chính của giáo dục giới tính và tình dục toàn diện là trao quyền cho thanh niên để họ nhận thức về sức khỏe, và nhân phẩm của họ.

2. Khi nào thì mọi người bắt đầu có trải nghiệm về tính dục?

- a. Trước khi sinh ra.**
- b. Khi bắt đầu dậy thì.
- c. Sau khi kết thúc dậy thì.
- d. Khi kết hôn.

3. Người giảng dạy về tính dục nên:

- a. Giúp thanh niên hiểu nam và nữ phải ứng xử như thế nào để họ biết mình phải làm gì.
- b. Khuyến khích thanh niên đặt câu hỏi và thách thức các vai trò giới.**
- c. Dạy cho thanh niên rằng vai trò giới và định kiến giới chỉ có hại cho phụ nữ và trẻ em gái.
- d. Thể hiện các hành vi đúng đắn đối với mỗi giới tính.

4. Mệnh đề nào sau đây là do giới tính:

- a. Con gái nhẹ nhàng, trong khi con trai mạnh mẽ, thô bạo.
- b. Để cho con bú, người nam cần phải sử dụng bình sữa.**
- c. Phụ nữ phải làm phần lớn việc nhà.
- d. Con trai nên có kinh nghiệm tình dục.

5. Định kiến vai trò giới:

- a. Chỉ có hại đối với phụ nữ và trẻ em gái.
- b. Là dựa trên những khác biệt về mặt sinh học giữa nam và nữ.
- c. Làm hạn chế khả năng của mọi người để sống cuộc sống trọn vẹn.**
- d. Không thay đổi qua thời gian.

6. Đây là ví dụ về bạo lực tinh thần?

- a. Giữ tiền.
- b. Không cho phép ai đó đi học hoặc làm việc.
- c. Có những bình luận khiếm nhã, làm nhục, làm bẽ mặt.**
- d. Ép buộc ai đó phải có thai.

7. Mệnh đề nào sau đây là đúng?

- a. Những người phụ nữ ăn mặc kín đáo, giản dị sẽ không bị cưỡng hiếp hoặc quấy rối tình dục.
- b. Không có cưỡng hiếp trong hôn nhân.
- c. Nếu một người phụ nữ bị cưỡng hiếp khi cô ấy đi ra buổi tối một mình và say xỉn thì đó là lỗi của cô ấy.
- d. Cưỡng hiếp không bao giờ là lỗi của nạn nhân, bất kể họ mặc gì hay làm gì.**

8. Yếu tố rượu say và bạn trai của cô ấy muốn quan hệ tình dục với cô ấy. Cô ấy không đồng ý bởi vì cô ấy không có điều gì sau đây?

- a. Khả năng nhận thức.**
- b. Tự do.
- c. Lựa chọn.
- d. Tất cả các ý trên.

9. Mệnh đề nào sau đây là KHÔNG đúng:

- a. Quyền con người là giá trị phổ quát mà nhân loại đã đồng ý.
- b. Các giá trị cá nhân được ghi nhận trong các công ước về Quyền con người.**
- c. Giáo dục giới tính, tình dục và kỹ năng sống thúc đẩy việc tuân thủ Quyền con người.
- d. Chính phủ phải bảo vệ tất cả Quyền con người của công dân.

10. Khi nói về tình dục, mệnh đề nào sau đây là KHÔNG đúng:

- a. Nhiều phụ nữ không đạt cực khoái chỉ từ quan hệ tình dục qua đường âm đạo.
- b. Thủ dâm giúp mọi người hiểu về phản ứng tình dục của cơ thể họ.
- c. Nếu một cô gái còn trinh, cô ấy sẽ chảy máu trong lần quan hệ đầu tiên.**
- d. Thời gian trung bình cho một lần quan hệ tình dục kéo dài sáu phút.

11. Xu hướng tính dục đề cập đến:

- a. Cảm xúc bên trong của một người về việc trở thành nam giới hay nữ giới.
- b. Giới tính và/hoặc giới của một người được quy định khi sinh ra.
- c. Cảm nhận bên trong rằng bạn không phải là nam hay nữ một cách rõ rệt.
- d. Giới tính và/hoặc giới mà một người có hấp dẫn về mặt tình cảm và thể chất.**

12. Mệnh đề “Tôi yêu chàng trai này và tôi muốn làm anh ấy hài lòng và cho anh ấy thấy rằng tôi có thể làm bất cứ điều gì cho anh ấy. Vậy nên, tôi đã phải xem xét lại quyết định chờ đợi của tôi” là một ví dụ về loại áp lực nào:

- a. Tranh luận, thể hiện ra bên ngoài và rõ ràng.
- b. Đe dọa, thể hiện ra bên ngoài và rõ ràng.
- c. Hạ thấp, ngấm hiểu (thể hiện bên trong).
- d. Tranh luận, ngấm hiểu (thể hiện bên trong).**

13. Mệnh đề nào sau đây là đúng:

- a. Mệnh đề “TÔI” chủ yếu có ích khi chỉ trích ai đó một cách lịch sự.
- b. Hiểu ai đó không có nghĩa là đồng ý với họ.**
- c. Làm việc khác trong khi lắng nghe ai đó nói cũng không sao.
- d. Mục đích của lắng nghe là để biết điều gì sẽ nói tiếp theo.

14. Biện pháp tránh thai nào có hiệu quả nhất trong việc phòng tránh mang thai ngoài ý muốn và bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục?

- a. Thuốc tránh thai và bao cao su.**
- b. Chỉ bao cao su.
- c. Bao cao su có chất bôi trơn.
- d. Biện pháp tránh thai khẩn cấp.

15. Cách nào hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân không bị nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục?

- a. Đi tiểu sau khi quan hệ tình dục.
- b. Chỉ có một bạn tình.
- c. Sử dụng bao cao su đúng cách và nhất quán.
- d. Không quan hệ tình dục.**

16. Một số bệnh/nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục có thể lây qua:

- a. Quan hệ tình dục qua đường miệng.
- b. Trong quá trình mang thai, lây từ mẹ sang con.
- c. Tiếp xúc trực tiếp với da.
- d. Tất cả các ý trên.**

17. Nội dung trong phần giảng dạy dựa trên cảm xúc (việc học tập liên quan đến sở thích, thái độ và động cơ của người học)

- a. Tập trung vào các khía cạnh liên cá nhân của chủ thể.
- b. Yêu cầu học viên nhớ nội dung bài giảng.
- c. Thường không có câu trả lời đúng hay sai.**
- d. Nói với học viên cách cư xử như thế nào.

18. Trong diễn tiến của chu trình học tập, giảng viên:

- a. Yêu cầu học viên ghi nhớ trải nghiệm mà họ có liên quan đến chủ đề.
- b. Đưa ra những phản hồi và chỉnh sửa những lỗi gặp phải của học viên.**
- c. Giúp học viên nghĩ về những gì họ học được theo một cách khái quát hơn.
- d. Cung cấp cho học viên cơ hội làm việc cùng, sử dụng và áp dụng các kiến thức hoặc kỹ năng.

19. Khi trả lời câu hỏi của học viên, điều nào dưới đây KHÔNG được khuyến khích:

- a. Nói cho học viên khi bạn không biết câu trả lời.
- b. Trả lời câu hỏi một cách trực tiếp.
- c. Hiểu câu hỏi theo đúng nghĩa đen được viết.**
- d. Hỏi những người học viên khác nếu họ biết câu trả lời.

20. Điều nào sau đây là thực hành giảng dạy về giáo dục giới tính và tình dục không tốt?

- a. Hỏi những câu hỏi phức tạp yêu cầu học sinh phản hồi.
- b. Hỏi những câu hỏi về hoạt động mà học sinh vừa hoàn thành.
- c. Hỏi một câu hỏi về điều mà giảng viên vừa nói.**
- d. Hỏi những câu hỏi giúp học sinh khai quát hóa những điều họ học.

ĐỌC MỆNH ĐỀ VÀ ĐIỀN “X” VÀO Ô TRỐNG PHẢN ÁNH Ý KIẾN VÀ NIỀM TIN CỦA BẠN

	Rất không đồng ý	Không đồng ý	Không chắc chắn	Đồng ý	Rất đồng ý
21. Theo tôi, chuẩn mực giới và vai trò giới là có hại				X	X
22. Nếu một cô gái bị cưỡng hiếp khi cô ấy ra ngoài uống rượu, tôi nghĩ chính cô ấy yêu cầu điều đó.	X	X			
23. Nếu người vợ lừa dối người chồng, vậy theo tôi, hành động đánh vợ của người chồng là có lý.	X	X			
24. Tôi nghĩ bạo lực trong hôn nhân là vấn đề riêng tư.	X	X			
25. Tôi tôn trọng người đồng tính nam.				X	X



Quỹ Dân số Liên Hợp Quốc (UNFPA) tại Việt Nam

Tòa nhà Xanh của Liên Hợp Quốc

304 phố Kim Mã, quận Ba Đình, thành phố Hà Nội

ĐT: (84-24) 38500346

Fax: (84-24) 37265520

<http://vietnam.unfpa.org>

<https://www.facebook.com/unfpa.vietnam/>