

# HÒA BÌNH

## NH NG I M SUY NG M V HÒA BÌNH

### CÁC BÀI H C C B N V HÒA BÌNH

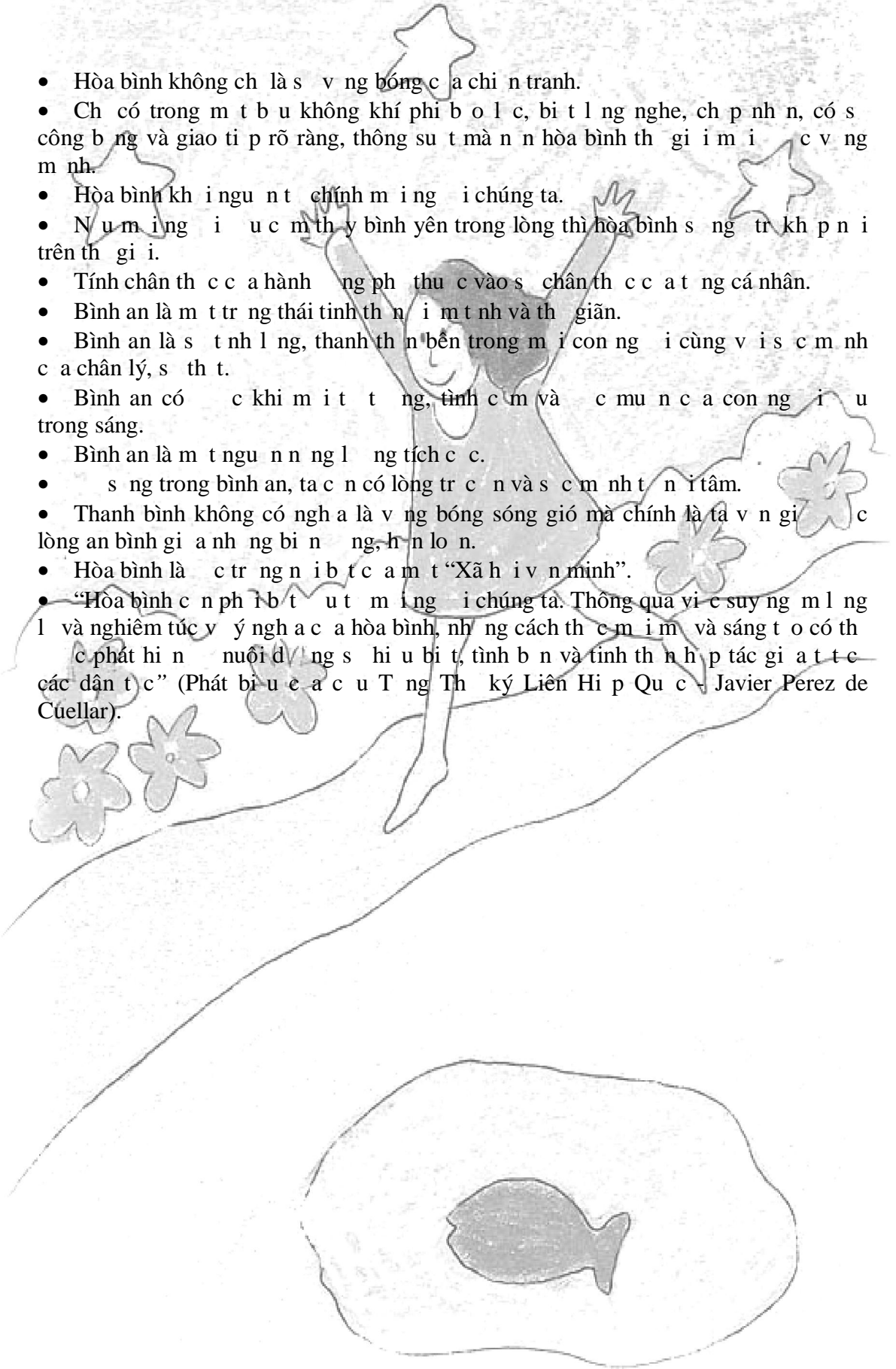
- Bài h c c b n 1:* CÁC GIÁ TR C A TÔI  
*Bài h c c b n 2:* HÌNH DUNG V M T TH GI I HÒA BÌNH  
*Bài h c c b n 3:* S IL P GI AM T TH GI I HÒA BÌNH  
VÀ M T TH GI I B T HÒA  
*Bài h c c b n 4:* BÌNH AN VÀ B T AN  
*Bài h c c b n 5:* L I KHUYÊN T M T TH GI I HÒA BÌNH  
*Bài h c c b n 6:* T NG C M GIÁC BÌNH AN TRONG  
MÔI TR NG GIÁO D C  
*Bài h c c b n 7:* BÀN TAY ...  
*Bài h c c b n 8:* GI I QUY T B T HÒA  
*Bài h c c b n 9:* GI I QUY T B T HÒA  
*Bài h c c b n 10:* GI I QUY T B T HÒA VÀ L NG NGHE  
*Bài h c c b n 11:* GI I QUY T B T HÒA  
*Bài h c c b n 12:* PH NG V N  
*Bài h c c b n 13:* H T GI NG  
*Bài h c c b n 14:* T NG PH N VÀ GI I PHÁP  
*Bài h c c b n 15:* CÁC TH NT NG TH I NAY

### V ND NG VÀO CÁC MÔN H C

NGÔN NG /V NH C  
L CH S /NGHIÊN C U XÃ H I  
KHOA H C  
NGH THU T  
ÂM NH C  
QU N LÝ GIA ÌNH  
PHÁT TRI N B N THÂN  
GIÁO D C TH CH T/NH Y MÚA

# Hòa bình

- Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.
- Chỉ có trong một bầu không khí phi bạo lực, bình đẳng, chấp nhận, có sự công bằng và giao tiếp rõ ràng, thông suốt mà nền hòa bình thực sự mới có thể hình thành.
- Hòa bình không phải là một điều kiện cho chúng ta.
- Nếu muốn giữ được một thế giới yên bình trong lòng thì hòa bình sẽ trở nên hiện diện trên thế giới.
- Tính chân thành và hành động phải được đưa vào sự chân thành và trách nhiệm cá nhân.
- Bình an là một trạng thái tinh thần nội tâm và thế giới.
- Bình an là sự thanh thản bên trong mỗi con người cùng với sự cảm nhận của chân lý, sự thật.
- Bình an có thể khiếm khuyết, tình cảm và sự muông cha con người đều trong sáng.
- Bình an là một nguồn năng lượng tích cực.
- Sự sống trong bình an, ta cần có lòng trắc ẩn và sự cảm nhận nội tâm.
- Thanh bình không có nghĩa là vắng bóng sóng gió mà chính là tận hưởng sự yên bình trong lòng an bình giữa những biến động, hỗn loạn.
- Hòa bình là một trách nhiệm của tất cả mọi người “Xã hội nhân văn”.
- “Hòa bình cần phải bắt đầu từ mỗi người chúng ta. Thông qua việc suy ngẫm mỗi ngày và nghiêm túc nghiên cứu hòa bình, những cách thức mới và sáng tạo có thể được phát hiện nuôi dưỡng sự hiểu biết, tình bạn và tình thân hợp tác giữa tất cả các dân tộc” (Phát biểu của cựu Tổng Thống Mỹ Jimmy Carter và Javier Perez de Cuellar).



## CÁC BÀI HÁT C C B N V HÒA BÌNH

Hòa bình thực là giá trị ưu tiên cần ghi nhớ trong lớp học trong trường học. Nếu các em tham gia vào Chương trình Giáo dục Giá trị này thì các em sẽ có thể hình thành và Hòa bình.

Các bài hát sẽ góp phần tạo nên một bầu không khí vui vẻ, thân thiện và tích cực. Vì vậy, mỗi ngày, nhóm lớp học chúng ta sẽ có thể chọn một bài hát. (Nhóm này không chỉ bao gồm giáo viên mà còn có thể có cả học sinh nữa). Hãy chọn những bài hát có nội dung liên quan đến bài học và phù hợp với lứa tuổi học sinh. Những bài hát thực sự yêu thích là *Imagine* (Hãy hình dung) của John Lennon, *We are the world* (Chúng ta là Thế giới) của các nghệ sĩ Mùa hè Phi, và *Heal the world* (Hàng ngàn thế giới) của Michael Jackson. Bạn cũng có thể nghĩ đến những bài hát liên quan đến Hòa bình.

— { —

### Bài học số 1

## CÁC GIÁ TRỊ C A TÔI

### Mục đích:

Thảo luận hiểu rõ hơn một thế giới tốt đẹp là như thế nào, nghĩ về suy nghĩ khám phá Giá trị cá nhân.

Một bài hát về Hòa bình.

Hãy nói: “*Cách ủy nhiệm, một dự án thú vị có tên là Hợp tác Toàn cầu vì một Thế giới Tốt đẹp hơn (Global Cooperation for A Better World) đã được thực hiện. Trong dự án này, hàng ngàn nhóm người từ khắp các nền văn hóa, tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau, mỗi lứa tuổi và vùng Kinh tế - Xã hội đã hợp 129 quốc gia hình dung về một thế giới tốt đẹp hơn. Mỗi người đều yêu cầu nói lên cảm nghĩ của mình về một thế giới tốt đẹp, rằng các mối quan hệ của họ sẽ ra sao, và môi trường sống sẽ như thế nào.*”

W Bạn muốn thế giới này như thế nào?

W Hãy cho tôi biết thêm, bạn nghĩ một thế giới tốt đẹp như thế nào?

W Bạn muốn môi trường sống ra sao?

W Bạn muốn cảm thấy trong lòng thế nào?

W Bạn muốn các mối quan hệ của bạn ra sao?

“*Xin cảm ơn. Một điều đáng ngạc nhiên về con người là tất cả chúng ta đều muốn hòa bình, yêu mến, hạnh phúc, và sống trong một thế giới lành mạnh, an toàn.*”

Dù là ai và dù thuộc bất cứ nền văn hóa nào chúng ta thì mỗi người đều có chung những giá trị phổ quát, cốt lõi, bất biến trong chúng ta cần nắm giữ để cùng nhau xây dựng hòa bình. Vậy thì sao chúng ta vẫn không thể cùng nhau sống?

Khóa học về các giá trị mà chúng ta sẽ học có tên gọi là Chương trình Giáo dục các Giá trị Sống. Không chỉ bản mà rất nhiều người trên Trái đất đang quan tâm tới tình hình của thế giới. Tuy nhiên, trong khi chia sẻ những giá trị phổ quát này, chúng ta lại không sống vì những giá trị mà chúng ta chia sẻ.

Tiền đề của dàn này là: Nếu chúng ta sống vì các giá trị của mình thì chúng ta có thể tạo nên một thế giới tốt hơn. Đây là một chương trình về các giá trị - nghĩa là chúng tôi bày tỏ các ý tưởng, khám phá xem chúng ta có thể làm gì để tạo nên một thế giới tốt hơn, và nghĩ thì trao cho mình những quy tắc sống của Hòa bình và Hạnh phúc trong cuộc sống, để tạo nên sự khác biệt trên thế giới. Các bạn có ý kiến hay câu hỏi gì không?

**Lưu ý dành cho Giáo dục viên:** Với các nhóm người đang cấu trúc, thế hệ hay chỉ trích hoặc chán nản, thì sự quan trọng là phải ghi nhận cảm xúc của họ. Ví dụ: “Vâng, tôi vui hàng triệu lần, thế giới này đang là một nơi khi bạn tham gia, bạn vui, bạn thành công và sống hạnh phúc. Có một câu nói là “Mình thấy cuộc sống ra mắt tâm trí con người”, chúng ta tạo ra các điều tốt và điều xấu. Do vậy, con người có thể tạo ra sự khác biệt. Nếu muốn cải thiện, tiêu chuẩn tốt thì chúng ta hãy cùng nhau làm việc. Phải có lòng dũng cảm thì suy nghĩ về điều gì đang diễn ra và chuyển hóa cảm xúc ghét bỏ tiêu cực thành lòng quý trọng thay vì nó. Mình nghĩ trong các bạn có thể đóng góp cho công cuộc hướng tới một thế giới tốt hơn”.

Hoàn thành suy nghĩ: “Các bạn hãy suy nghĩ về những giá trị của mình khi tôi yêu cầu các bạn nghĩ về những tình huống sau. Xin hãy viết ra các câu trả lời của mình”.

Mỗi một sự kiện như thế này, và bất cứ việc gì **Bài tập suy nghĩ** sau đây. Dành cho các thành viên tham gia có thời gian trả lời; mặc dù có gì ý là nên để dành thời gian lúc nào tùy theo các nhóm mà thời gian dành để trả lời có thể khác nhau. Hãy quan sát xem lúc nào họ làm xong.

W Các bạn hãy nghĩ về một người có những hành vi tích cực của bạn (Để dành 1 phút).

W Người đó có những giá trị hay phẩm chất nào mà bạn thấy khác biệt với bạn? Hãy viết ra những phẩm chất mà bạn cho là quan trọng (Để dành 1 phút).

W Hãy chọn một trong số các giá trị hay phẩm chất đó. Nếu tất cả những người trên thế giới đều có phẩm chất này, hoặc luôn luôn thì hiện phẩm chất này thì thế giới có khác gì không? (Để dành 1 phút).

W Tôi muốn các bạn nghĩ về những bài hát mà bạn yêu thích. Giá trị nào của thế hệ hiện qua lại và nhắc nhở các bài hát đó? (Dành khoảng 2 - 3 phút).

W Những hình ảnh nào là quan trọng với bạn? Hãy nghĩ về những hình ảnh phổ biến hoặc những bức tranh mà bạn yêu thích. Những giá trị và cảm xúc nào của bạn gợi ra điều đó? (Để dành 1 phút hoặc hơn).

W Hãy nghĩ về những khoảnh khắc bất tích cực, tốt đẹp trong cuộc đời bạn. Bạn cảm thấy thế nào? Khi này, bạn nghĩ về những giá trị nào? (Để dành 1 phút hoặc hơn).

W. Bây giờ, dành vài phút nghĩ về 6 giá trị quan trọng trong cuộc sống cá nhân và viết ra giấy (Dành khoảng 5 phút hoặc hơn).

Hãy nghĩ các học viên hình thành nhóm 4 người cùng chia sẻ những trải nghiệm và giá trị từ bài tập này.

— { —

## Bài học bổn 2

### HÌNH DUNG VÀ M T TH GI I HÒA BÌNH

#### Mục đích:

- Hình dung và truy vấn các ý tưởng về m t th gi i Hòa bình.
- Hình dung về m t th gi i Hòa bình và chia sẻ những ý tưởng có liên quan đến bản thân, người khác, và thế giới.

Mở đầu bài hát về Hòa bình.

Hãy khám phá các khái niệm chung về Hòa bình thông qua các câu hỏi và hoạt động thảo luận sau:

- W. Ngày nay, thế giới của chúng ta có thể sống hòa bình không?
- W. M t th gi i hòa bình nên như thế nào?
- W. Liệu trong thế giới ngày nay có thể có những thay đổi gì?
- W. Theo bạn thì hòa bình có thể sống quan trọng hay không?

Hãy ghi nhớ tất cả các câu trả lời (kể cả câu nói về những ưu tiên cá nhân trên thế giới hoặc sự bất quan) và cảm nhận riêng để chia sẻ.

**Hình dung về m t Th gi i Hòa bình** (hãy thay đổi cho phù hợp với tình huống):

*Trở tiên, hãy thư giãn và cho cơ thể trong trạng thái nghỉ ngơi... Tập trung vào hình ảnh. Trong lúc này, hãy hình dung ra một quả bóng trắng... quả bóng trắng này có thể biến vào trong đó... Một cánh cửa trên quả bóng mở ra... Hãy tưởng tượng biến biến vào bên trong... Quả bóng ó bắt đầu bay lên... nó có thể bay trong không gian và thế giới... tất cả m t Th gi i hoàn toàn thanh bình... Khi bạn nhìn, hãy biến biến ra ngoài quả bóng và nhìn ra xung quanh... Nó trông thế nào?... Không khí như thế nào?... Nhà cửa trông ra sao?... Biến biến cảm nhận... Hãy nhìn vào họ và xem hình ảnh phản chiếu?... Trông bạn thế nào?... Biến biến cảm nhận trong lòng ra sao?... Biến biến cảm nhận về mình thế nào... Khi bạn thanh bình này... Khi bạn đi ngang qua một nhóm người cùng làm việc, hãy ghi nhớ các biểu tượng trên gương mặt họ và xem họ nhìn nhau thế nào... Họ cảm thấy thế nào... Biến biến tiếp xúc xung quanh họ... Biến biến ý niệm gia đình và cách thức giao tiếp với nhau... Vì đã đến lúc phải ra đi, bạn quay trở lại quả bóng... Quả bóng như chiếc bóng bay ngược trở lại không gian này, lập tức... Khi bạn thấy mình ngồi đây, quả bóng biến biến và biến biến trong biến biến cảm giác êm ...*

Hãy nghĩ học viên chia sẻ *Bài tập mở rộng*, nói lên những trải nghiệm cá nhân và thiên nhiên, văn bản thân và các mối quan hệ.

Họ tên vị trí: Hãy nghĩ học viên viết ra suy nghĩ cá nhân về một thí nghiệm Hòa bình sau *Bài tập mở rộng* trên. Họ có thể viết ra cảm nghĩ bình yên trong lòng mình.

— { —

### Bài học bổn 3

## S I L P G I A M T T H G I I H Ò A B Ì N H V À M T T H G I I B T H Ò A

### Mục đích:

- Suy nghĩ và làm một việc nhỏ, những gì nào đó làm cho thí nghiệm này giống với thí nghiệm Hòa bình mà học viên có thể hình dung ra.
- Nhận ra sự khác biệt giữa thí nghiệm Hòa bình và thí nghiệm bắt hòa thông qua họ tên họ tên và làm Bản Tâm trí.

Họ tên: “*Hôm nay, bài tập của chúng ta là khám phá những gì khác biệt giữa thí nghiệm Hòa bình và thí nghiệm bắt hòa. Những gì bạn nghĩ về thí nghiệm bắt hòa mà không nghĩ về thí nghiệm Hòa bình?*”

Chia bài làm thành 2 cột và đặt tên cho mỗi cột là *Những hành động trong thí nghiệm Hòa bình* và *Những hành động trong thí nghiệm bắt hòa*. Những học viên nào đã sẵn sàng viết mỗi cột.

**Bản Tâm trí:** Hãy nghĩ học viên lập một *Bản Tâm trí* về một Thí nghiệm Hòa bình và một *Bản Tâm trí* về một Thí nghiệm bắt hòa. Bất cứ một *Bản Tâm trí*, mỗi học viên hãy viết một hình ảnh hoặc các tranh ảnh để trang trí trang giấy. Sau đó, vui lòng viết ra bên ngoài, bổ sung các ý tưởng vào các ý tưởng của bạn. Trên mỗi trang, học viên phải trình bày các khía cạnh khác nhau của khái niệm/hình ảnh mà họ đã vẽ trang.

Nếu cần, học viên chia làm *Bản Tâm trí* bao giờ, giáo viên cần phải ghi chú về nó, sử dụng thông tin hướng dẫn về cách lập *Bản Tâm trí* phần Ph 1 c 1) (xem Ph 1 c 1).

### **Thảo luận và suy ngẫm:**

- Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.

**Bài tập về nhà:** Yêu cầu học viên suy nghĩ về một điều gì mà họ có thể thực hiện để làm cho thí nghiệm trở nên giống như thí nghiệm đã hình dung ra trong bài học trước đây (Bài 2).

Kết thúc bằng một bài hát về Hòa bình.

— { —

## BÌNH AN VÀ BÌNH TÂM

### Mục đích:

- Thảo luận về cảm giác bình an và bình tâm; sau đó rút ra những suy nghĩ và hoạt động giúp bản thân cảm thấy bình an hơn.
- Trình bày cảm giác bình an qua Bài tập Thiền Tĩnh tâm.

Mở đầu bài hát về Hòa bình.

Giới thiệu Bài tập Thiền Tĩnh tâm: “Ngày nay, nhiều người trên thế giới cảm thấy rất căng thẳng (stress). Đôi khi, bạn có cảm thấy bất stress không?... Mục đích giúp bạn tìm cách thoát khỏi căng thẳng và cảm thấy bình yên hơn là thực hiện **Bài tập Thiền Tĩnh tâm**. Khi lo lắng về căng thẳng, chúng ta có thể mất tập trung thái quá. Vì chúng ta cùng nhau xem”. Nếu có thể, hãy mời một số bài học thiền.

### Bài tập Thiền Tĩnh tâm

Hãy ngồi thoải mái... và thiền... Khi bạn thiền, hãy thả lỏng cơ thể và hướng sự tập trung vào đôi bàn chân của bạn... cảm nhận từng cảm giác từng lúc, sau đó, thả lỏng... chúng ta cùng nhau xem... Bây giờ, hãy ý thức về đôi chân, chúng ta cùng nhau xem... cảm nhận các cơ thể và tập trung thả lỏng... Bây giờ, bạn đang... cảm nhận từng lúc và thả lỏng ra... giới thiệu về căng thẳng... Hãy chú ý vì hít thở... thiền và sâu... thiền, cho không khí thoát ra khỏi mũi... Bây giờ, hãy cảm nhận các cơ thể và đôi vai... và sau đó, thả lỏng chúng... Hãy cho đôi tay, bàn tay và cánh tay cảm nhận... sau đó, thiền... Nhờ những chuyển động sang bên, sau đó là bên kia... thiền các cơ... Bây giờ, hãy cảm nhận các cảm giác và hàm... hít thở thiền và hàm... cho cảm giác khi không còn sự tập trung... Mục tiêu của bạn, hãy tập trung vào nhịp hít thở... hít vào không khí trong lành, trôi đi về căng thẳng nào còn sót lại... Bên cạnh thiền trong trạng thái khi không còn và bình an.

- Đóng góp của Guillermo Simó Kadletz

### Thảo luận:

- W Nếu bạn nghĩ về thiền giới thiệu về cảm giác trong lòng bình an, liệu thiền giới thiệu có thể nên tồn tại không? Thiền như thế nào?
- W Bạn cảm giác thế nào khi lòng mình bình yên?
- W Bạn cảm nhận những cảm giác gì?
- W Khi nào bạn cảm thấy bất an?
- W Khi bất an, những suy nghĩ hay hoạt động nào giúp bạn tìm lại sự bình yên cho mình?
- W Khi nào bạn cảm thấy bình yên nhất?

### Thảo luận các ý suy nghĩ sau:

- Bình an là một trạng thái tinh thần nội tâm và thiền.
- Bình an có thể khi mất tập trung, tình cảm và cảm nhận của con người trong sáng.

*Ho t ng:* Hãy viết về một tình huống nào đó mà bạn cảm thấy thật sự Bình yên.

*Ho t ng tùy chọn:* Viết về một tranh vẽ cảm giác Bình yên.

— { —

### Bài học số 5

## L I KHUYÊN T M T TH GI I HÒA BÌNH

### M c ích:

- Phát triển kỹ năng nói xây dựng Hòa bình qua hoạt động hình dung bản thân là một người nghĩ về hòa bình và đưa ra lời khuyên, ý tưởng về hòa bình.
- Sáng tác một bài thơ hay viết một bài luận cá nhân về những lúc học viên cảm thấy bình yên nhất.

Làm lại Bài tập Hình dung về một Tình huống hòa bình.

*Ho t ng:* Nghĩ về các học viên từng trải nghiệm một Tình huống hòa bình, so sánh những gì đã trải nghiệm đó với tình huống hiện tại. Những lời khuyên hữu ích nào bạn nghĩ các thanh niên trong thế hệ này là gì? Trước khi bắt đầu viết, hãy thảo luận những suy nghĩ sau:

- Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.
- Chỉ có trong một buổi không khí phi bạo lực, biết lắng nghe, chấp nhận, có sự công bằng và giao tiếp rõ ràng, thông suốt mà nền hòa bình thực sự mới có thể hình thành.
- Hòa bình khi người nói chính mình nghĩ về chúng ta.
- Nếu muốn giữ được sự bình yên trong lòng thì hòa bình sẽ trở nên hiện thực trên thế giới.

Học viên có thể trình bày những suy nghĩ riêng của mình trong bài luận.

*Ho t ng:* Nhờ học viên sáng tác bài thơ về những lúc học viên cảm thấy bình yên nhất. Học viên viết một bài luận ngắn về chủ đề “Tôi cảm thấy bình yên nhất khi...”.

— { —

### Bài học số 6

## T NG C M GIÁC BÌNH AN TRONG MÔI TRƯỜNG GIÁO DỤC

### M c ích:

- Cùng nhau chia sẻ những kỹ năng hành vi tích cực để làm cho lớp học bình yên hơn.
- Thảo luận về cảm giác người ta ảnh hưởng và làm tổn thương lẫn nhau.
- Thảo luận về cảm giác bình yên qua Bài tập Thiền Bình yên.

Giới thiệu: “Hôm trước, chúng ta đã liệt kê danh sách những điều khác biệt giữa một Tình huống Hòa bình và một Tình huống Bất hòa. Hôm nay, tôi muốn các bạn suy nghĩ về sự khác biệt giữa một trường học bình yên và một trường học có xung đột”. Hãy hỏi:

- W Nh ng i u gì có th x y ra tr ng h c?
- W B n có th nh n th y i u gì m i tr ng khi b n th ng i ngang qua ó?
- W Làm th nào nh n bi t c r ng có ai ó ang gây g ?
- W Nh ng ng i phía bên kia (c a cu c ánh nhau) c m th y th nào?
- W Nh ng h c sinh khác trong tr ng c m th y th nào?
- W N u b n là ph huynh c a m t trong nh ng h c sinh ó, b n s quan tâm n i u gì?
- W M t ngôi tr ng bình yên mang l i cho b n c m giác nào?
- W H c sinh có th vui v mà không ph i lo l ng v nh ng i u gì?

D n d t: “*H c sinh là nhâ n t quy t nh môi tr ng h c ng, nói cách khác – các b n chính là ng i quy t nh nh ng gì ang đi n ra ây, trong l p h c này*”.

H i:

- W Các b n mu n có m t l p h c nh th nào?
- W B n mu n th làm i u gì em l i không khí hòa ng trong l p?

Hãy l ng nghe và tôn tr ng m i xu t c a h c viên. ngh h c viên c a mình ch n m t i u mà h mu n th . Giúp h a ra nh ng ngh th c t i n. Ví d nh : hàng ngày m m t bài hát v Hòa bình, th c hi n m t bài t p th giã n vào u gi h c, t p trung l ng nghe khi ng i khác phát bi u ý ki n... Hãy th nghi m nh ng ý t ng này và ngh h c viên ánh giá quá trình l p quy t nh xem có nên áp d ng ý t ng y trong m t tu n không. Hãy ánh giá ho t ng này vào cu i tu n, t ó có th ch n m t ho t ng khác thay th ho c v n ti p t c duy trì ho t ng ó.

K t thúc b ng Bài t p Th giã n/T p trung sau ây.

### **Bài t p Th giã n Bình yên**

*Hãy th giã n và th l ng c th ... G t b m i suy ngh v th gi i bên ngoài... Hãy ý th c v hi n t i... Hãy cho tâm trí t nh l ng, và t t ti p nh n nh ng suy ngh bình yên... Hãy t ng t ng b n ang ngoài tr i vào m t ngày quang ãng trong m t khung c nh r t p... Có th b n ang bên b i d ng hay m t ng c ... Khi hình dung ra v p c a thiên nhiên tr c m t, hãy ón nh n c m giác bình yên... Hãy b n thân c m th y an toàn tuy t i và th giã n... Hãy c m nh n r ng mình ang v t lên trên c th i gian... C m nh n s bình yên gi a thiên nhiên, t tr i và s bình yên trong chính tâm h n b n... Hãy ngh v các ph m ch t t nhiên c a b n và ch p nh n b n thân... Hãy bình yên v i chính mình... Khi tôi bình an, tôi có th có c s sáng t o v s c m nh... Tôi có th góp ph n t o nên m t Th gi i Hòa bình...*

— { —

### **Bài h c c b n 7**

## **BÀN TAY ...**

**M c ích:**

- Th o lu n c m giác khi con ng i ánh nhau và làm t n th ng l n nhau.
- Suy ngh v nguyên nhân kh i mào các cu c chi n tranh.

H i: “Theo b n, bàn tay c s d ng làm gì?”

Lúc u, các h c viên có th nói v cách th c s d ng ôi bàn tay. Sau ó ti p t c h i:

W B n c m th y th nào khi ai ó dùng bàn tay c a h làm b n t n th ng ho c làm t n th ng m t ng i mà b n h t s c yêu th ng?

(Ch p nh n t t c các câu tr l i c a h c viên, và có th dùng câu nói sau ph n h i l i c m xúc c a h : “Vâng, t t nhiên là au n khi nh ng ng i khác làm t n th ng ta”.)

N u h c viên ch a c p n i u này thì ngh h th o lu n quan i m: “Bàn tay là v khí”. Ch có ôi tay con ng i m i làm ra súng ng và v khí chỉ n tranh.

Câu h i: “Ph i ch ng ng i ta có th s d ng ôi tay nh m t lo i v khí h y di t t t c ?”.

**H i:**

W Theo b n, t i sao con ng i l i gây ra chi n tranh?

W M c ích c a h là gì?

W T i sao h l i mu n th ? Cu c s ng mà h mu n có c là nh th nào?

W Còn cách nào khác t c m c ích ó không?

W B n mu n nh n nh v i h i u gì?

Ch p nh n t t c các ý ki n.

Có th d n câu nói nh : “Bàn tay dùng ôm ch không ph i xô y nhau”.

**ng h :**

W M i các b n a ra nh ng câu châm ngôn khác v ôi tay. ( a ra 1 ho c 2 ví d n u h c viên ch a ng h ra. Ch ng h n: “Bàn tay dùng trao t ng, không ph i chỉ m o t”; “Bàn tay c s d ng vì m c ích t t, không ph i ng c ãi, gây t n h i nhau”; “Bàn tay dùng n m l y nhau, ch không ph i làm au”...)

**Bình lu n:** “M i ng i c n bi t r ng làm t n th ng ng i khác là không úng”.  
Vi t ra nh ng ý ngh c a h c viên và ghi chúng trên b ng s d ng cho bài h c khác.

**H i:**

W Có b n nào ng h ra m t câu châm ngôn khác v Hòa bình không?

**Ho t ng:** ngh h c viên làm m t t m áp phích v Hòa bình. Ví d : hình nh nh ng bàn tay n m ch t th hi n tình thân ái, m t kh u súng bi n thành chim b câu, ho c hình nh nh ng bàn tay bao quanh hình nh t n c v.v...

K t thúc v i Bài t p th giãn *Ngôi sao Bình yên*.

— { —

**L u ý dành cho Giáo d c viên:** Giáo viên u tiên tr c h t cho các bài h c Gi i quy t B t hòa

N u h c viên không t gi i quy t c m i b t hòa theo cách th c t t nh t, thì có th tham kh o cách th c gi i quy t c a l p h o c c a tr ng. Các bài h c v gi i quy t b t hòa r t n gi n, phát huy c k n ng giao ti p, và r t h u ích trong cu c s ng. Có nhi u cách x trí tuy t v i, m i cách có m c thành công khác nhau. Trong m t s tr ng h c, h c viên có th óng vai trò là ng i ch u trách nhi m gi i quy t b t hòa, ho c là ng i trung gian hòa gi i cùng tu i trong các gi ngh gi i lao.

**Quá trình gi i quy t b t hòa:** u tiên, các h c viên có b t hòa c h i xem h có mu n c giúp gi i quy t v n hay không. N u h mu n, m t h o c hai ng i óng vai trò trung gian hòa gi i s ng i cùng v i h . M t ng i có th ng i bên c nh m t h c viên ang b c b i, ng i kia có th ng i v i h c viên ang b c b i khác. Khi hai ng i cùng ch u trách nhi m hòa gi i, h s c m th y tho i mái h n vì h có th h tr nhau v tinh th n.

N u m t h o c c hai h c viên ó nói r ng h không mu n có s giúp , không mu n l ng nghe, c ng không mu n nói chuy n, thì c n ph i dùng cách th c hòa gi i theo n i quy, k lu t c a nhà tr ng (Víd : lên g p Ban Giám hi u).

*Nh ng ng i ch u trách nhi m gi i quy t b t hòa ho c Nh ng ng i trung gian hòa gi i cùng l a tu i* có m t là giúp các h c viên gi i quy t mâu thu n, xung t. H c n l ng nghe ti ng nói c a ng i trong cu c, sau ó giúp nh ng ng i này bi t l ng nghe h n là ng t l i nhau, và sau ó l p l i cho nhau nh ng gì h v a nghe ng i kia nói. Công vi c c a ng i hòa gi i là khích l k n ng l ng nghe và gi i quy t v n c a nh ng ng i ang tranh cãi, tránh thiên v , bênh v c m t bên nào ó. Ngoài ra, h không c phê bình, bu c t i, r n d y ho c phán xét ng i trong cu c. Nhi m v c a h là giúp các h c viên gi i quy t b t hòa, vì v y m i l i nói u ph i h t s c c n th n!

- M t ng i ch u trách nhi m gi i quy t b t hòa b t u v i h c viên trông có v b c b i h n, ngh ng i này nói xem chuy n gì ã x y ra.
- Ngh h c viên th hai l ng nghe và nh c l i nh ng gì h v a c nghe (Không c ph nh n, tranh cãi, hay th a, ch n gi n là nh c l i).
- H i h c viên th hai cùng m t câu h i, ngh h c viên th nh t l ng nghe và nh c l i.
- Câu h i ti p theo h i t ng h c viên là: “B n c m th y th nào khi chuy n ó x y ra?”
- M t l n n a, t ng h c viên l i l ng nghe và l p l i nh ng gì ng i kia nói. Ng i trung gian hòa gi i c ng có th s d ng cách l ng nghe tích c c áp l i khi m i h c viên nói v c m giác c a mình.
- Ti p theo, h i c hai h c viên xem h có mu n d ng s vi c ang x y ra này l i không.
- Sau khi m i ng i ã tr l i và nh c l i nh ng gì ng i kia nói, hãy ti p t c h i thay vào ó, h mu n i u gì x y ra.
- Sau ó h i xem h có ng ý làm theo nh ng gì ng i kia ngh không.
- N u h không vui, không b ng lòng v i l i ngh y, hãy yêu c u h a ra cách gi i quy t khác.

- Sau đó, hai thành viên có cam kết chắc chắn là sẽ lắng nghe theo cách mà cả hai đồng ý không.

- Khi cả hai đồng ý về một cách xử lý khác, mỗi người chịu trách nhiệm hòa giải nên khen ngợi và báo hiệu quay lại với hoạt động bình thường.

**Bắt đầu quy tắc hòa giải trong trường học:** Tất cả các học viên cùng một quy trình giao tiếp với nhau. Giải thích về tất cả các học viên về quy trình này, làm mẫu cho họ và hướng dẫn họ thực hành. Mỗi người có thể muốn thử nghiệm lập kế hoạch và đưa ra tập huấn các tình huống hòa giải, hoặc các giáo viên có thể dạy cách thể hiện quy trình này lập tập huấn dành cho giáo viên. Treo các câu hỏi về quá trình giải quyết hòa giải trong môi trường học. Các câu hỏi này sẽ liệt kê các bước tóm tắt để xây dựng và củng cố tập huấn trong phần Ph 1 c (xem Ph 1 c 2).

Các hòa giải viên cùng lại tại phòng Trung học Phổ thông thông qua nhau trong một căn phòng riêng. Trong quá trình hòa giải, họ có thể ghi chép lại. Hãy cho tất cả các học viên biết rằng họ có một bất hòa nào, họ có thể gặp những người làm công tác hòa giải hoặc những người trung gian hòa giải cùng tu tập.

Công tác hòa giải sẽ giúp học viên biết cách làm thế nào xoa dịu những bất hòa, tranh cãi, thậm chí là đánh nhau. Các nhóm học viên có thể luân phiên nhau trong vai trò người trung gian hòa giải cùng tu tập. Người lớn nên tích cực khen ngợi tinh thần dũng cảm và các phẩm chất khác của học viên - kể cả hòa giải viên lẫn những học viên sẵn lòng tham gia và lắng nghe giúp giải quyết vấn đề.

**Quá trình Giải quyết Bất hòa:** Tóm tắt các bước:

Hòa giải viên hỏi học viên rằng:

*Bạn có sẵn lòng tìm cách giải quyết vấn đề không?*

Nếu câu trả lời là “Có” thì tiếp tục.

Sau mỗi câu hỏi, hãy chờ câu trả lời của họ.

Học viên còn lại lắng nghe và nhắc lại những gì người kia nói.

*- Xin hãy nói cho chúng tôi biết chuyện gì xảy ra?*

*- Bạn cảm thấy thế nào khi chuyện xảy ra?*

*- Bạn có muốn đưa chuyện đó ra không?*

*- Bạn muốn người kia làm gì?*

*- Bạn có thể làm điều đó không?*

*- Bạn chắc chắn mình sẽ lắng nghe hành động theo cách mà cả hai đồng ý không?*

Khen ngợi họ vì những phẩm chất mà họ thể hiện trong quá trình hòa giải.

— { —

**Bài học bổn 8**

## GIẢI QUYẾT BẤT HÒA

**Mục đích:**

Học sinh thực hành pháp luật quy tắc hòa: các bước; thái độ lắng nghe; và tham gia vào các bài tập quy tắc hòa.

Giáo viên chuẩn bị: Hãy làm quen với những thông tin chi tiết trên và ghi ra 6 câu hỏi cần được giải quyết hòa lên bàn hay tìm áp phích.

*Bạn có sẵn lòng tìm cách giải quyết vấn đề không?*

Mình nghĩ bạn sẵn lòng lắng nghe và nhắc lại những gì người kia nói.

*- Xin hãy nói cho chúng tôi biết chuyện gì xảy ra?*

*- Bạn cảm thấy thế nào khi chuyện xảy ra?*

*- Bạn có muốn đóng chuyện đó lại không?*

*- Bạn muốn người kia làm gì?*

*- Bạn có thể làm điều đó không?*

*- Bạn chắc chắn mình sẽ thực hiện những việc theo cách mà cả hai đồng ý nhất không?*

Bắt đầu phần này với bài hát về Hòa bình.

Hãy hát: “*Điều gì xảy ra trên thế giới này thay vì đánh nhau, mình nghĩ về cách để thoả hiệp và giải quyết các vấn đề với tinh thần xây dựng?... Điều gì xảy ra trong gia đình bạn, với các bạn bè bạn, trong cộng đồng bạn và trên thế giới?*”

Chia sẻ những câu trả lời của họ.

Hãy nói: “*Mình nghĩ trên khắp thế giới đang học cách giải quyết hòa. Càng nhiều người học pháp luật này, càng có thêm nhiều hy vọng mà trên Hòa bình và niềm tin. Tôi tin rằng mình có thể giải quyết các vấn đề của chính mình.*”

Nói: “*Đây là các bước thực hành pháp luật quy tắc hòa*”. Hãy xem lại 6 bước mà bạn đã viết lên áp phích hay trên bàn.

Trở lại với câu hỏi thực tế và câu kết thúc. Hãy:

W Theo bạn, sẵn lòng lắng nghe những gì giải quyết vấn đề thực tế có ích không? Tại sao?

W Nếu bạn sẵn lòng tìm cách giải quyết vấn đề, thì bạn có nói lên điều gì về bạn? (Nếu họ không chấp nhận các câu trả lời sau đây, hãy khuyến khích họ: “*Giải quyết vấn đề, cảm nhận có sẵn sàng, nghĩa là bạn tin rằng mình có khả năng tìm ra giải pháp, và bạn tin là người khác cũng có khả năng đó*”). Hãy:

W Chúng ta đánh nhau vì điều gì? (Lắng nghe và ghi lại các câu trả lời lên bàn. Nhóm trưởng viên nào có ghi lại những câu trả lời đó lên một tờ giấy lớn sau này có vẻ cần dùng.)

W Bạn cảm thấy thế nào khi \_\_\_\_\_ (mất kiên nhẫn) xảy ra?

W Nếu đó là cảm xúc giận dữ, hãy: Cảm xúc nào nằm bên dưới cảm xúc giận dữ?

W Bạn cảm thấy thế nào khi \_\_\_\_\_ (mất kiên nhẫn khác) xảy ra?

W Nếu cảm xúc đó là giận dữ thì: Cảm xúc nào nằm bên dưới cảm xúc giận dữ?

W B n mu n c m th y nh th nào? (Ch p nh n t t c các câu tr l i. Các h c viên th ng nh c n s tôn tr ng và ch p nh n. H i h xem h có mu n c ánh giá cao, c tôn tr ng và c yêu m n hay không n u h ch a a ra nh ng câu tr l i này.)

**Th c t p m u:** ngh hai ng i tình nguy n th c hành th *Bài t p Gi i quy t B t hòa*. Hãy cho h gi v nh c m t b t hòa hay ch n m t v xích mích g n ây, ho c l y m t b t hòa ã x y ra g n ây. Giáo viên có nhi m v làm m u h i m i h c viên 6 câu h i trên và ngh h l ng nghe l n nhau.

**L u ý dành cho Giáo d c viên:** V i t cách là m t giáo viên, hãy l ng nghe tích c c các câu tr l i c a h c viên, h ng d n h l ng nghe l n nhau và nh c l i nh ng gì ng i kia nói, ánh giá cao v i c l ng nghe và tìm ra gi i pháp c a h . N u m t h c viên ph n i, c t ngang hay bu c t i ng i kia trong quá trình i tho i, hãy nói “*Xin hãy l ng nghe*”, hay “*Xin hãy tr l i câu h i*”. Và nh c l i câu h i m t l n n a, ví d nh “*B n c m th y nh th nào khi i u ó x y ra?*”.

M i thêm hai h c viên n a tham gia th c t p m u quá trình gi i quy t b t hòa. C m n nh ng ng i tình nguy n. H i xem có h c viên nào có câu h i hay ph n ng gì không.

K t thúc v i *Bài t p Th giã n/T p trung* (xem Ph l c 13).  
— { —

## Bài h c c b n 9

### GI I QUY T B T HÒA *Chúng ta thích gì và không thích gì?*

#### M c ích:

Khám phá s t n th ng và s h i d n n t c gi n; yêu c u v i t ra 2 ví d .

B t u b ng m t bài hát v Hòa bình.

**Th o lu n:** Nói: “*Hôm tr c, chúng ta ã th o lu n v m t s v n d n n b t hòa và ã li t kê danh sách các v n ó. Bây gi , chúng ta hãy cùng nhau xem chúng có liên quan gì n các câu h i c t ra trong quá trình gi i quy t b t hòa không?*”.

Hãy l y b t k m t v n nào trong danh sách (Ch ng h n nh : m ng ch i nhau...) và t ra nh ng câu h i sau:

W B n c m th y th nào khi i u ó x y ra? (N u câu tr l i là gi n d , hãy ti p t c h i: C m xúc nào n m bên d i c m xúc gi n d ó?)

W B n mu n ng i kia d ng hành ng nào l i?

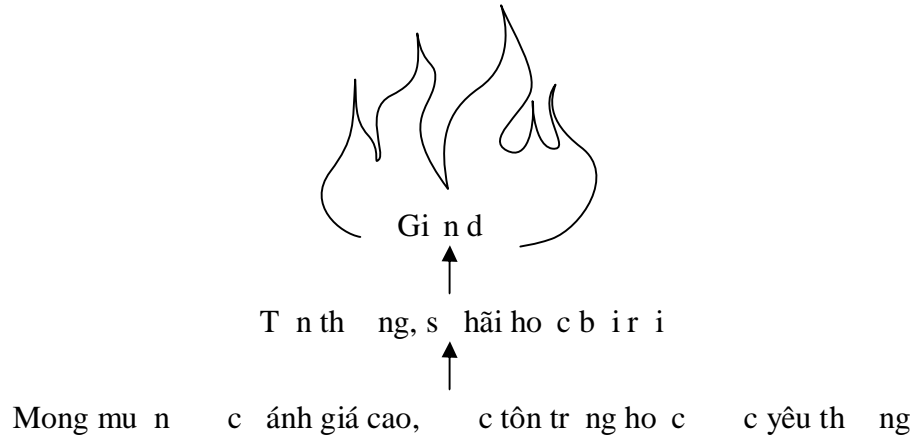
W Thay vào ó, b n mu n h làm gì?

W Gi i pháp nào có l i cho m i ng i trong cu c?

W B n có th ngh v m t gi i pháp công b ng khác không?

L p l i quá trình trên v i m t vài v n khác trong danh sách.

Hãy nói: “ *m t s* khía c nh nh t nh, con ng i là n gi n. Khi chúng ta tr nên cẩu gi n, thì bên d i c n gi n ó là s t n th ng, n i s hã i hay b i r i. u tiên, s t n th ng và s hã i s xu t hi n khi ng i ta c m th y mình không c ánh giá cao, không c tôn tr ng, hay yêu m n. *M t s* ng i c m th y b t n th ng và *m t s* khác thì gi i quy t nó b ng cách tr nên gi n d .” Nh c l i nh ng gi b n v a nói và minh h a i u ó lên b ng:



**ng d ng khái ni m:** ngh h c viên ngh v nh ng gì ã x y ra hay m t l n nào ó h c m th y nh v y khi có chuy n x y ra v i h . N u h không th ngh ra ngay c, hã i a ra m t s ví d t b ng li t kê các b t hòa ã làm tr c ây, hay s d ng m t ví d c a riêng b n.

**Ho t ng:** H ng d n h c viên l y hai ví d , ng d ng khái ni m trên. ngh h s d ng m t ví d liên quan n chính b n thân mình khi h trong tình tr ng này.

H ng d n h c viên hình thành t ng c p, ho c t ng nhóm nh th o lu n xem i u gì h mu n ng i khác không làm i v i mình, và hành vi ng x nào h mu n ng i khác dành cho mình.

— { —

## Bài h c c b n 10

### GI I QUY T B T HÒA VÀ L NG NGHE

#### M c ích:

- H c ph ng pháp gi i quy t b t hòa, bao g m: các b c; thái s n sàng l ng nghe; và tham gia vào các bài t p gi i quy t b t hòa.
- H c v t m quan tr ng c a v i c l ng nghe ng i khác, nh n ra nh ng i u c n tr qua ho t ng l ng nghe, các thành viên l n l t gi vai trò “Ng i nói”, “Ng i nghe” và “Ng i quan sát”.
- T n h ng c m giác bình yên v i *Bài t p Th giã n Ngôi sao Bình yên*.

B t u b ng m t bài hát v Hòa bình.

**Th o l u n i m s u y n g m :**

- Ch có trong m t b u không khí phi b o l c, bi t l ng nghe, ch p nh n có s công b ng và giao ti p rõ ràng, thông su t mà n n hòa bình th gi i m i c v ng m nh.

Làm m u quá trình gi i quy t b t hòa m t l n n a v i m t c p tình nguy n viên.

**Th o l u n :** Hãy nói: “M t trong nh ng i m quan tr ng nh t gi i quy t các b t hòa là l ng nghe ng i khác và th c s hi u nh ng gì h nói”.

H i:

W B n c m th y th nào khi b n c g ng nói v i m t ng i nào ó mà h l i ngo nh m t i?

Th a nh n: “ úng, khi m i ng i không nghe và t thái thô l , các v n th ng tr nên t i t h n.”

“ ôi khi, con ng i làm nh ng i u gây c n tr vì c gi i quy t mâu thu n”.

H i: “C ó h c viên nào mu n oán m t vài trong s nh ng i u gây c n tr y không?” Th a nh n các câu tr l i c a h c viên và b sung thêm nh ng i u sau ây n u ch a c c p n.

**Nh ng i u gây c n tr :**

- Khi n trách, l i.
- Xài x - Nói v i ng i kia r ng c u y hay cô y th t ng ng n, ngu ng c.
- Ng t l i.
- Bu c t i.
- Bác b ý ki n (Ví d : “Hãy ch n l t b n, và gi thì chú ý l ng nghe. Vì c này c n s kiên nh n và tôn tr ng!”).
- C g ng làm ng i kia c m th y có l i.
- Tr nên t c gi n b i vì ng i kia t c gi n.
- a ra các gi i pháp.

**Gi i thích:** l ng nghe tích c c thì i u quan tr ng là ph i làm hai vi c:

- 1) Th t s , chân thành quan tâm chú ý n t ng l i mà ng i ó ang nói.
- 2) Cho h bi t r ng b n hi u nh ng gì cô y hay c u y ang nói.

**Ho t ng v l ng nghe:** Chia thành các nhóm nh 3 ng i. ngh h m 1, 2 và 3. Vòng 1: Ng i s 1 s óng vai trò là “Ng i nói”, Ng i s 2 là “Ng i nghe”, và ng i s 3 là “Ng i quan sát”. Nh ng vai trò này s luân phiên thay i theo t ng vòng nh sau:

	<b>Ng i th 1</b>	<b>Ng i th 2</b>	<b>Ng i th 3</b>
Vòng 1	Ng i nói	Ng i nghe	Ng i quan sát
Vòng 2	Ng i quan sát	Ng i nói	Ng i nghe
Vòng 3	Ng i nghe	Ng i quan sát	Ng i nói

### Ng i nói:

§ i v i vòng 1, 2 và 3, t ng ng i trong vai trò “Ng i nói” có 1 phút chia s m t i u gì ó tích c ct ng x y ra v i h .

§ L p l i quá trình l ng nghe m t l n n a, nh ng l n này ngh “Ng i nói” chia s trong vòng 1 phút i u gì ó quan tr ng i v i h hay i u gì ó làm h c m th y bình an.

§ T i p t c th c hi n thêm m t vòng n a, ngh m i “Ng i nói” c ng có 1 phút chia s m t i u gì ó mà cô y hay anh y c m th y b c t c ho c bu n phi n v nó. (N u không th i gian, t i p t c bài t p này trong bài h c t i p theo.)

**Ng i l ng nghe:** Trong m i vòng, “Ng i nghe” c n c khuy n khích l ng nghe, ôi khi ph n nh l i c m xúc c a ng i nói ho c nh c l i n i dung c a l i chia s theo m t cách khác.

**Ng i quan sát:** có th cho bi t ý ki n nh n xét c a mình sau m i vòng.

Chia s :

- W B n c m th y th nào khi m t ng i nào ó th c s l ng nghe b n?
- W Có bao gi b n th y r ng s gi n d t ng d u xu ng khi m t ng i c ng i khác th c s l ng nghe?
- W i u gì làm cho vi c l ng nghe tr nên khó kh n?
- W i u gì giúp ta d dàng l ng nghe?
- W Vi c l ng nghe th t s th hi n s tôn tr ng nh th nào?

K t thúc b ng *Bài t p Th giã n/T p trung* sau ây.

### Bài t p Th giã n Ngôi sao Bình yên

c o n v n sau m t cách ch m rãi, ng ng lâu m t chút sau các d u ch m:

*T nh l ng trong lòng là m t cách có bình yên... Trong giây lát, hãy ngh v nh ng ngôi sao và hình dung chính mình c ng gi ng nh các ngôi sao ó... Chúng p làm sao trên b u tr i... chúng l p lánh và t a sáng... Chúng th t t nh l ng và bình yên... Hãy cho c th b t ng... th l ng các ngón chân và chân... th l ng b ng... và vai... th l ng tay... và m t... Hãy c m giác bình yên xu t hi n... hãy cho m t lu ng ánh sáng d u dàng nh nhàng bao quanh b n... Trong tâm t ng, b n gi ng nh m t ngôi sao nh ... B n, m t ngôi sao nh trong tâm t ng và y ánh sáng bình yên... Hãy ngh ng i trong ánh sáng bình yên và yêu th ng ó... Hãy chính mình c yên t nh và bình yên trong tâm h n... B n có th chú ý... t p trung... B t c khi nào b n mu n có c tr ng thái bình yên trong tâm h n, b n có th t nh t i... m n nguy n... tr thành m t ngôi sao bình yên.*

— { —

### Bài h c c b n 11

## GI I QUY T B T HÒA

*Nh ng ng i b n cùng tu i v i vai trò là ng i trung gian hòa gi i*

M c ích:

Học phần pháp ghi quy tắc hòa: học các bài; thái độ sẵn sàng lắng nghe; và tham gia vào các bài tập ghi quy tắc hòa.

Bắt đầu bằng một bài hát về Hòa bình.

**Thảo luận suy ngẫm:**

- Hòa bình khi người nọt chính mình nghĩ chúng ta.

**Học tập:** Ngh 4 học viên tình nguyện làm mô quá trình ghi quy tắc hòa, trong đó 2 người đóng vai trò trung gian hòa giải và 2 người đóng vai bắt hòa với nhau. Nhóm người hòa giải cùng tu tập thay thế vai trò của giáo viên, đưa ra 6 câu hỏi và giúp các học viên bắt hòa giải quy tắc. Nhóm người hòa giải này sẽ nghĩ ra các học viên có bắt hòa. Khi làm mô tiên quyết, 4 học viên sẽ vai cho nhau.

Chú ý: phần Ph 1 c, có một thể nghĩ để quy tắc hòa, nhóm người hòa giải có thể tham khảo.

**Bài tập:** Nếu còn thời gian, nghĩ các học viên nghĩ nhanh rồi đưa ra các từ vựng có liên quan đến các bài tập trên đây. Ngh mình nghĩ về những từ thể hiện cảm xúc và vị thế chúng lên bằng. Họ có thể sử dụng để tìm các từ ngược nghĩa và trái nghĩa. Học viên có thể sáng tác thơ (thể hiện trạng thái cảm xúc hay ý tưởng này chuyển sang trạng thái cảm xúc hay ý tưởng ngược lại) theo nhóm hoặc cá nhân và bạn khác. Ví dụ, sẽ thay đổi vị cảm xúc khi bắt hòa các quy tắc:

T c g i n  
Ch ng i quy t l i t  
M t sáng qu c, c h ng thút l i  
S i t ch t n m tay  
Ng a ngáy tay chân  
Ánh m t nhìn nhau  
M t gi t n c m t l n xu ng gò má  
“Tôi xin l i”  
“Tôi c ng v y”  
Ch p nh n

- óng góp c a Ruth Liddle

**Bài tập về nhà:** Ngh học viên tiến hành ph ng v n m t s ng i l n trong nh ng ngày tiếp sau ó. Ôn l i các bài t p sau đây.

— { —

**Bài học tiếp theo**

**PH NG V N**

**M c ích:**

Ph ng v n m t ng i l n v chi n tranh và nh ng l a ch n khác thay th cho chi n tranh.

B t u b ng m t bài hát v Hòa bình.

**Th o lu n i m suy ng m:**

• Hòa bình c n ph i b t u t m i ng i chúng ta. Thông qua vi c suy ng m l ng l và nghiêm túc v ý ngh a c a hòa bình, nh ng cách th c m i m và sáng t o có th c phát hi n nuôi d ng s hi u bi t, tình b n và tinh th n h p tác gi a t t c các dân t c.

- Ông Javier Perez de Cuellar, T ng Th ký Liên Hi p Qu c.

**Ho t ng:** Thu th p thông tin v m t vài cu c chi n nào ó t các b n tin trên truy n hình, trên radio, ho c các t báo, t p chí. Hãy nói chuy n v i m t ng i l n nào ó v nguyên nhân khi n chi n tranh, xung t x y ra, và li u có l a ch n nào khác thay cho chi n tranh hay không? Vi t ra nh ng suy ngh c a b n thân. Bây gi , h i câu h i này v i 2 hay nhi u ng i l n khác, vi t l i nh ng gì h nói.

ng h c viên chia s k t qu ph ng v n c a mình trong l p.

- óng góp c a Ruth Liddle

— { —

**Bài h c c b n 13**

**H T GI NG**

**M c ích:**

- Xác nh vào lúc nào thì m t chuy n nh nh t l i bi n thành cu c tranh cãi gay g t. Th o lu n các ph ng pháp ki m soát s t c gi n, và bình an có nh h ng n m i quan h nh th nào.

- Nh n th c s b t hòa b ng cách tìm ra m m m ng ban u c a m i b t hòa y (K n ng gi i quy t b t hòa).

**Th o lu n:** B t u v i m t tài b t hòa nào ó có liên quan t i các h c viên. Có th là m t ch c nh c n trong các bài h c tr c, m t v n tr ng hay trong c ng ng. H i các h c viên v quá trình x y ra s vi c trong ph m vi n i dung bài h c (nh trong các câu h i sau ây) và sau ó có th chia s vài suy ngh c a b n.

W M m m ng ban u c a m i b t hòa này là gì? (Giáo viên có th ti p t c h i: “Tr c ó là gì?” giúp h c viên tìm ra c n nguyên c a s b t hòa, quy v nh ng c m giác và mong mu n ban u. Vi c này s c n có th i gian. L p danh sách t t c các y u t mà h phát bi u, và sau ó lo i tr d n t ng y u t.)

W i u gì khi n cho m i b t hòa gia t ng?

Tóm t t quá trình h ã mô t và b sung thêm m t câu nh n nh mang tính khái quát nh : “Chúng ta có th th y, c m xúc quá khích c a con ng i r t d làm n y sinh b o l c. Hòa bình hay b o l c u b t u t trong ý ngh c a m i chúng ta. Hãy xem quá trình này di n ra nh th nào”. H i:

W C m xúc có th dâng lên nh th nào n n i các bu n b c nh l n d n và v t kh i t m ki m soát, không làm ch c n a?

W Hãy ngh v m t l n nào ó, b n v i m t ng i b n c a mình vì m t i u gì ó r t nh mà tranh cãi nhau. Chuy n y ã x y ra nh th nào? T i sao?

W Chúng ta có th ki m soát c m xúc gi n d và thay th chúng b ng nh ng c m xúc i m t nh và bình an h n b ng cách nào?

Ví d :

1) S giúp t b n bè.

2) Nh n ra r ng chúng ta th ng xuyên t c gi n khi chúng ta ói ho c m t m i; vì v y, hãy ch m sóc cho b n thân.

3) D ng l i m t phút và t tr n t nh mình b ng nh ng suy ngh bình an tr c khi xem xét tình hu ng m t l n n a.

4) Ngh v các h u qu ; b n s c m th y th nào sau ó n u b n hành ng nh m t k ng c.

5) Ngh v các Giá tr c a b n. N u b n th t s coi tr ng Hòa bình, b n s c g ng nhi u h n gi bình yên.

W Ph i ch ng s ng hòa h p v i b n bè s làm cho cu c s ng c a chúng ta h nh phúc h n?

Ho t ng: V nh ng hình nh t ng tr ng cho bình an và gi n d , m i n i dung trên m t n a t gi y.

- óng góp c a Linda Heppenstall

— { —

## Bài h c c b n 14

### T NG PH N VÀ GI I PHÁP

#### M c ích:

- Nh n d ng ra nh ng ý ngh “nung n u” xung t, mâu thu n và nh ng ý ngh “nuôi d ng” s bình yên; s d ng chúng sáng tác m t câu chuy n t p th .
- Phát tri n các ph ng pháp t duy thay th b ng cách t o ra các gi i pháp.

B t u b ng m t *Bài t p Th giã*n.

#### *Th o lu n các i m suy ng m:*

- Hòa bình kh i ngu n t chính m i ng i chúng ta.
- N u m i ng i u c m th y bình yên trong lòng thì hòa bình s ng tr kh p n i trên th gi i.
- s ng trong bình an, ta c n có lòng tr c n và s c m nh t n i tâm.

H i:

W i u gì làm cho nh ng c m xúc tiêu c c c ti p t c l n d n?

W Nh ng ki u suy ngh nào khi n cho s b t hòa t n t i?

W i u gì làm cho bình an l n m nh?

W Nh ng suy ngh nào giúp gia t ng s bình yên?

**Hoạt động:** Sáng tác các câu chuyện khác nhau. Khuyến khích viên bất luận tình huống bình yên, ôn hòa chuyển sang một tình huống tiêu cực. Sau đó, bất luận tình huống tiêu cực chuyển sang tích cực. Tìm những cách thức sáng tạo chuyển hóa các tình huống tiêu cực. Có thể lập mong muốn làm một cuốn sách tham khảo ghi lại các giải pháp mà họ đã tìm ra. Tiếp tục bổ sung các giải pháp.

**Hoạt động tùy chọn:** Tùy theo thời gian, bạn có thể cho học viên kết luận trong những câu chuyện như trên, hoặc một nhóm nào đó có thể sáng tác một câu chuyện, sau đó diễn lại câu chuyện đó. Sau mỗi lần như vậy, khuyến khích các học viên khác đưa ra ý kiến xem cách nào truyền tải tính hung hăng, thích gây sự, và cách nào truyền tải sự thân thiện, ôn hòa.

- *Đóng góp của Sabine Levy và Pilar Quera Colomina*  
— { —

## Bài học bổn 15

### CÁC THỨ TỐ NGỮ THỰC TẠI

#### Mục đích:

Cho học viên sáng tạo một thông điệp về hòa bình.

Hỏi:

- W Nhân vật nào là thứ tố ngữ Hòa bình của bạn?
- W Thông điệp mà người bạn nghĩ nên gửi là gì?
- W Bạn có thông điệp nào gửi cho thứ gì không? Và thông điệp là gì?

**Hoạt động:** Hướng dẫn học viên hình thành các nhóm nhỏ và đưa ra những thông điệp cá nhân về thông qua tranh vẽ, kịch, múa, hoặc công trình điêu khắc nào đó...

— { —

## VỀ ĐÓNG VÀO CÁC MÔ HÌNH

### NGÔN NGỮ VÀ NHỮNG

Khám phá về Hòa bình khi đối diện các ngôn ngữ và vị trí khác. Một hoặc vài ý tưởng suy nghĩ có thể được sử dụng khi xem các cuộc thảo luận, chẳng hạn như giao cho học viên làm một bài luận. Trong bài luận này, học viên có thể trình bày cách nhìn nhận về cá nhân, triết học hay xã hội.

Khuyến khích học viên nêu những quy định truyền tải các nhân vật nổi tiếng trong những học trên Thứ gì - những người đã cống hiến cho mình vì một nền Hòa bình thế giới. Ngoài ra, học viên cũng nên nêu những tác phẩm của các nhà văn đoạt giải Nobel Hòa bình hoặc câu chuyện về cuộc đời họ. So sánh các ý tưởng suy nghĩ dựa trên các sự kiện và cá nhân.

Nghiên cứu công trình sáng tạo của các nhà thơ chiến tranh. Nghe những bài hát như *Masters of War* (Như những người làm chủ cuộc chiến) của Bob Dylan, hay *The Universal Solider* (Người lính hoàn hảo) của Donovan... Tại sao rút ra thông điệp mà họ gửi đến thế giới là gì? Nó có còn thích hợp cho thế giới ngày nay không?

- đóng góp của Kristan Mouat

Vit bài luận về chủ đề “Hòa bình như thế nào mới là tốt?”

- đóng góp của Caroline Druiff

**Nhật ký:** Thờ ơ luận về suy nghĩ: *Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh.* Nghe các học viên và đồng nghiệp hỏi họ cần làm gì để duy trì một cảm giác bình an, thanh thản. Học viên có thể chú ý đến những thói quen và những giá trị, suy nghĩ và các phẩm chất đã sẵn sàng giúp tạo cảm giác bình an, thanh thản.

**Tranh luận:** Chiến tranh hòa bình làm gì cho một hay nhiều cuộc tranh luận. Học tranh luận một hay nhiều suy nghĩ mới về trên, như: *Hòa bình không chỉ là sự vắng bóng của chiến tranh, hoặc Hòa bình là một trạng thái của xã hội “Xây dựng chính mình”.* Bạn có thể lý giải về những cách học viên ngành nghệ thuật.

Câu nhắc: Không thể tham gia các bài tập bình yên khi không thể cảm thấy bình yên.

- đóng góp của Caroline Druiff

— { —

## LỊCH SỬ / NGHIÊN CỨU XÃ HỘI

### Những bài học về Hòa bình trên Thế giới

*Hôm nay, trên thế giới có những cách bài học nào về Hòa bình? Hòa bình có thể học thông qua nghệ thuật như thế nào? Những thách thức nào tồn tại vì Hòa bình thế giới?*

Trong môi trường khác nhau, giáo viên nên có sự kết hợp sáng tạo giữa kiến thức sách vở và thực tế học viên có kỹ năng học hỏi, khám phá. Bài này cần đòi hỏi có sự tham gia tích cực của các học viên vào việc nghiên cứu các thông tin và chia sẻ chúng với lớp học. Họ có thể sáng tạo một báo cáo khoa học dựa trên chủ đề này.

- đóng góp của Sabine Levy và Pilar Quera Colomina

— { —

## KHOA HỌC

Khoa học là một lĩnh vực có thể được sử dụng trong việc thiết lập Hòa bình hay chiến tranh.

Hãy hỏi:

Chúng ta loài người kiên nhẫn vì mục tiêu vì một nền Hòa bình vĩnh viễn thì có thể khoa học đã không tỏ ra như thế nào?

W Hi n nay, có thêm nhi u phát minh m i nh m ph c v cho chi n tranh hay cho Hòa bình?

W Khoa h c có th óng góp nh ng gì cho n n th gi i?

W Nh ng c h i, kh n ng nào thu c l nh v c khoa h c thích h p cho m t xã h i h ng n Hòa bình?

Gi nh: N u các h c viên có c 1/5 ngân sách c a th gi i dành cho chi n tranh và có th s d ng chúng cho m c ích Hòa bình thì h s làm gì?

— { —

## NGH THU T

Sáng t o m t bích h a v Hòa bình. Khi t bút v và tô màu, hãy t p trung gi tâm h n mình tr ng thái bình an.

Th o lu n v i các h c viên nh ng gì h mu n th hi n trên m t b c v t p th - các bi u t ng v Hòa bình, ngôi sao H nh phúc, m t b c tranh v Th gi i Hòa bình. Cung c p cho các h c viên m nh gi y màu, dải, nh ng h p bút màu, bút lông. M m t giai i u nh nhàng, sâu l ng. Khi h ng g n nhau, h có th tô màu cho m t h a ti t nh ã c v phác h a. Khi nh c d ng l i, m i h c viên b c m t b c sang trái ho c sang ph i.

- óng góp c a Linda Heppenstall

Vi t nh ng kh u hi u v Hòa bình, và nh ng t m b ng rôn th t p ca ng i Hòa bình r i treo chúng xung quanh tr ng. Xem xét vi c treo các t m b ng rôn Hòa bình khu dân c mình ang sinh s ng. V nh ng b c tranh th hi n s bình yên n i tâm ho c làm m t b c phù iêu v Hòa bình.

*Thi t k m t ngôi v n Bình yên treo t ng*

Hãy ngh h c viên suy ngh v nh ng màu s c và các hình d ng t o nên c m giác bình yên và nh nhàng. ngh h th hi n các c m xúc này lên gi y, v i - nh ng lo i ch t li u s n có, làm tr c tí p t nguyên li u thiên nhiên thì càn t t.

- óng góp c a Eleanor Viegas

ng h c viên vi t l i c a m t bài hát mà h yêu thích. Ví d nh bài *Imagine* (Hãy hình dung) và sau ó, trên u bài hát, t nh ng h t ng c c t o ra m t hình nh trang chí cho u trang, có th là hình c a m t ngh s ho c m t bi u t ng nào ó th hi n ý ngh a c a bài hát.

- óng góp c a Dierich von Horn

— { —

## ÂM NH C

Ch n nh ng bài hát v Hòa bình mà b n yêu thích. Có th hát ho c m nh ng b n ã c thu s n.

dân tộc bản hay trong nền văn hóa cá nhân, ngay cả ta dùng những lo ngại của cá nhân nào thì nhìn các giai đoạn của Hòa bình? Hãy tìm hiểu những lo ngại của cá nhân này. Cá nhân cá nhân, có ai chỉ ra lo ngại của cá nhân không? Những cá nhân này làm tốt cho lợi ích gì? Vùng bản sinh sống có tốt cho lợi ích gì không?

Lập kế hoạch cho một buổi hòa nhạc. Không chỉ trình diễn buổi hòa nhạc cá nhân trong trường mà còn có thể mở rộng sang các trường khác như trường tiểu học và trung học cơ sở. Học viên lập kế hoạch nên mang theo băng rôn về Hòa bình.

— { —

## QUẢN LÝ GIA ĐÌNH

Thảo luận tầm quan trọng của sự hòa hợp, bình yên trong gia đình. Xét xem làm thế nào mà việc giữ bình yên cho từng thành viên liên quan đến việc giữ bình yên cho toàn thể gia đình.

Thực hành một trong các *Bài tập Thảo luận/Tập trung về Hòa bình* có nêu trong phần Phụ lục (xem Phụ lục 13).

Thực hành nụ cười và may mắn khi đang trong trạng thái bình yên hoặc hài lòng. Những suy nghĩ nào giúp bạn giữ được sự hài lòng?

Thi thoảng tìm môi trường sống bình yên trong gia đình. Hỏi: “*Bản thân bạn nghĩ về điều gì trong môi trường gia đình tràn ngập bình yên? Điều gì tạo nên cảm giác hài hòa và dễ chịu?*”

Thi thoảng hình ảnh trang trí thể hiện sự bình yên mà bạn có thể trang trí trên áo thun.

- đóng góp của Myrna Belgrave

— { —

## PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Thảo luận một vài điểm suy nghĩ về Hòa bình/Bình an. Hãy nghĩ các học viên chia sẻ khi nào thì họ cảm thấy bình yên nhất.

Nghe học viên nghiên cứu cách thực hiện quy tắc hòa và trình bày những cách thực hiện thực tế. Thảo luận các phản ứng (mặt tình huống nào đó) mà học viên cảm thấy có nhu cầu thành công trong việc thực hiện quy tắc hòa. Trình bày phản ứng đó với người trưởng thành.

### Giảm căng thẳng

Thảo luận bài học về cách làm giảm căng thẳng và bình an các *Bài tập Thảo luận/Tập trung* thành một phần của chương trình hàng ngày. Việc học cách làm thế nào tâm trí của bình an có tác động như thế nào trong việc giảm thiểu và kiểm soát căng thẳng.

Chỉ àn, d y ho c hát v i các h c viên m t bài hát v Hòa bình mà b n yêu thích.

Hãy ngh h c viên so n các Bài t p Th giãn riêng c a h (có th ngh h c viên vi t ra, thu b ng hay chia s v i c l p).  
— { —

## **GIÁO D C TH CH T/NH Y MÚA**

Ngh ra m t vài trò ch i v Hòa bình.

Sáng t o m t vài i u nh y v Hòa bình. i u nh y này có th là m t i u balê hi n i bi u tr ng cho Hòa bình ho c m t i u nh y th hi n s t ng ph n gi a chi n tranh và Hòa bình.