

Mối quan hệ lành mạnh trên mạng

Học viên sẽ khám phá các phẩm chất tạo nên một mối quan hệ lành mạnh và tử tế, cũng như vai trò của các hành vi trên mạng đối với cả mối quan hệ lành mạnh lẫn không lành mạnh. Bên cạnh đó, học viên cũng đánh giá cơ hội và thách thức xung quanh điểm giao thoa giữa mạng xã hội và các mối quan hệ đồng trang lứa, đồng thời tìm hiểu cách tăng cường sự ủng hộ từ các bạn này.

Hồ to từ vựng về mối quan hệ

Phần 1

Tương tác trong lớp

Tập hợp học viên thành một vòng tròn.

Nói với học viên

Hôm nay, chúng ta sẽ tìm hiểu xem những gì mình làm trên mạng có tác động như thế nào đến các mối quan hệ của mình. Ngoài ra, chúng ta cũng sẽ thảo luận bản thân có thể làm gì để trở thành “người bên vực” người khác, cũng như nhận biết thời điểm nào bạn bè cần mình giúp đỡ khi các mối quan hệ của họ có vấn đề.

Hỏi học viên

Ai ở đây đã từng nghe đến các từ “người ngoài cuộc” hay “người bên vực”? Mọi người hiểu những từ này như thế nào?

Tương tác trong lớp

Hãy lắng nghe 2-3 câu trả lời.

Nói với học viên

Như mọi người đã nói, người ngoài cuộc là người quan sát hành động nào đó đang diễn ra. Trong bài tập ngày hôm nay, chúng ta sẽ đề cập đến những hành động liên quan đến mối quan hệ không lành mạnh/không tử tế. Người bên vực là người phản ứng bằng hành động tích cực — có thể là ủng hộ nạn nhân, góp phần chấm dứt tình trạng hoặc làm gì đó khác, tùy theo tình huống.

Phần 2

Nói với học viên

Bây giờ, chúng ta hãy nói về mối quan hệ: trước tiên, mình cần biết rằng “mối quan hệ” là một thuật ngữ khá rộng. Trong phạm vi mục đích của chúng ta, “mối quan hệ” được định nghĩa là bất kỳ sự kết nối nào giữa những người ngang hàng. Ví dụ: chúng ta có thể kết nối với những người ngang hàng mình theo kiểu bạn bè, bạn cùng trường hoặc các thành viên của cùng một hoạt động ngoại khóa (ví dụ: câu lạc bộ phim ảnh). Bất cứ khi nào chúng ta nói về mối quan hệ lành mạnh, thì luôn luôn có một câu hỏi khó xuất hiện: “Nói chính xác thì một mối quan hệ lành mạnh là gì?” Mỗi người lại có một quan điểm riêng về chủ đề này và có rất nhiều câu trả lời hay.

Để đảm bảo chúng ta có cùng suy nghĩ, hãy nói to những từ dùng để mô tả một mối

quan hệ lành mạnh — tình bạn, bạn cùng trường, rất nhiều mối quan hệ khác nhau! Chúng ta đều biết mọi mối quan hệ thế nào rồi cũng có khi trục trặc, vì vậy hãy nói về những hành vi lành mạnh đặc trưng cho các loại khác nhau.

Bây giờ mình sẽ chơi một trò nho nhỏ. Theo vòng tròn, khi đến lượt mình, mỗi người hãy nói một từ mô tả mối quan hệ lành mạnh. Tôi sẽ bắt đầu. Tôi nghĩ các mối quan hệ có thể _____ (mang tính hỗ trợ, đầy sự quan tâm, tử tế, v.v.).

Tương tác trong lớp

Ghi lại câu trả lời của học viên lên bảng.

Nói với học viên

Rất hay! Cảm ơn mọi người đã đóng góp. Chúng tay hãy xem các từ này nào.

Hỏi học viên

Mọi người có đồng ý với các câu trả lời này không?

Có ai muốn bổ sung gì không?

Dựa vào những từ này, ai có thể rút ra kết luận về một mối quan hệ lành mạnh?

Hướng dẫn nhóm xây dựng một định nghĩa chung về mối quan hệ lành mạnh.

Xem triển lãm

Phần 1

Tương tác trong lớp

Chia học viên thành từng cặp.

Nói với học viên

Chúng ta đã có một danh sách khá đầy đủ về những gì mình nghĩ đến khi nói về "mối quan hệ lành mạnh" rồi. Bây giờ, mình sẽ chuyển chủ đề một chút và soi rọi lại trải nghiệm của bản thân với các mối quan hệ trên Internet.

Tương tác trong lớp

Hãy viết mỗi câu hỏi trong danh sách dưới đây lên một tấm áp phích rồi dán tất cả xung quanh phòng.

Các câu hỏi để ghi trên áp phích:

1. Bạn sử dụng công nghệ để tương tác với ai?
2. Bạn dùng nền tảng, dịch vụ hoặc trang web nào để tương tác với mọi người?
3. Internet và các công nghệ di động (như máy tính bảng hoặc điện thoại di động) đã mang lại cho bạn cơ hội tạo ra hoặc duy trì các mối quan hệ lành mạnh như thế nào?
4. Thiết bị di động và máy tính đã mang lại các cách nào để giữ liên lạc với mọi người?
5. Internet và các công nghệ di động đặt ra những thử thách nào đối với việc tạo/duy trì mối quan hệ lành mạnh?
6. Bạn đã từng chứng kiến bất kỳ biến cố nào trong tình bạn do nội dung đăng trên mạng gây ra?

Nói với học viên

Mỗi cặp sẽ được phát bút và vài tờ giấy ghi chú. Trên các áp phích xung quanh phòng là những câu hỏi khác nhau. Khi nhận được bút và giấy, mọi người hãy di chuyển xung quanh và xem các áp phích. Sau đó, hãy ghi câu trả lời của mình vào giấy ghi chú và dán lên các áp phích đó. Nếu có nhiều câu trả lời cho một câu hỏi, hãy ghi từng câu trả lời vào một tờ giấy ghi chú riêng và dán chúng lên các áp phích.

Mọi người sẽ có 8 phút để thực hiện. Bắt đầu nhé!

Tương tác trong lớp

Thu lại các áp phích khi hoạt động này kết thúc và tập hợp nhóm một lần nữa.

Hỏi học viên

Câu trả lời phổ biến cho từng câu hỏi trong số này là gì?

Chúng ta có thấy còn thiếu gì không?

Từ các câu trả lời này, có ai nhận ra xu hướng nào không?

Công nghệ đã thay đổi mối quan hệ của chúng ta với bạn bè như thế nào?

Công nghệ đã làm cho mọi thứ trở nên dễ dàng hơn hay khó khăn hơn? Tại sao?

Thảo luận tình huống

Cuộc thảo luận

Nói với học viên

Bây giờ, chúng ta sẽ thảo luận một tình huống liên quan đến công nghệ và mối quan hệ được gọi là “nhắn tin quá đà”.

Có ai biết “nhắn tin quá đà” là gì không?

Tương tác trong lớp

Hãy lắng nghe 2-3 câu trả lời.

Nói với học viên

Nhắn tin quá đà là khi ai đó gửi nhiều tin nhắn cho người khác đến mức người kia cảm thấy quá tải.

Hỏi học viên

Đã có ai bị nhắn tin quá đà chưa?

Chúng ta sẽ làm gì nếu nhận được những tin nhắn này? Tại sao?

Nếu một người bạn của chúng ta tìm đến và nói rằng họ gặp phải tình huống này, thì mình sẽ khuyên họ như thế nào? Chúng ta có hành động không? Chúng ta có thể làm những gì?

1. Tiếp theo: Đứng lên thực hiện các hành động này để giúp bạn bè cũng được gọi là “bệnh vực”.

Hỏi học viên

Điều gì có thể ngăn ai đó bệnh vực bạn bè của mình?

Giả sử rằng một người bạn của chúng ta yêu cầu bạn bè đừng có nhắn tin cho họ quá nhiều nữa. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn bè bắt đầu liên tục tới nhà, luôn miệng xin được gặp họ? Vấn đề có vẻ như đang trở nên tồi tệ hơn, mà thuật ngữ gọi là “leo thang”. Nếu vấn đề ngày càng leo thang, chúng ta sẽ khuyên bạn mình như thế nào?

Nếu vấn đề thực sự leo thang, chúng ta sẽ vẫn phản ứng với tư cách người bệnh vực như trước chứ? Giờ đây, với tư cách người bệnh vực, chúng ta có thể làm gì?

Nói với học viên

“Nhấn tin quá đà” chỉ là một ví dụ về tình huống mà trong đó, công nghệ cản trở một mối quan hệ lành mạnh.

Hỏi học viên

Hãy nêu các ví dụ khác?

Đâu là một số giải pháp cho các vấn đề này?

Đến đây, cuộc thảo luận đã cho chúng ta biết điều gì về vai trò của công nghệ trong các mối quan hệ?

Tương tác trong lớp

Định hướng cuộc thảo luận về các tác động tích cực và tiêu cực của công nghệ lên mối quan hệ.

Hoạt động về thang đo

Phần 1

Nói với học viên

Chúng ta sẽ cùng xem xét những hành vi cụ thể trong các mối quan hệ lành mạnh và không lành mạnh, cũng như vị trí của chúng trên thang đo từ lành mạnh đến không lành mạnh.

Mỗi người sẽ được phát một tờ giấy ghi chú. Trên đó có viết một hoạt động diễn ra trong các mối quan hệ, như “nhắn tin cho người kia 24/7” hoặc “trao đổi mật khẩu mạng xã hội”. Sau khi đã nhận được giấy ghi chú thì chúng ta đứng dậy và di chuyển lên phía trước. Một bên phòng là hành vi lành mạnh nhất trong một mối quan hệ, còn bên kia thì ngược lại - ít lành mạnh nhất.

Khi bước lên phía trước, hãy nghĩ về mức độ lành mạnh hoặc không lành mạnh của hành vi ghi trên giấy của mình, rồi đứng thành một hàng. Ví dụ: nếu mình thấy hành vi “nhắn tin cho người kia 24/7” ít lành mạnh hơn so với việc “thích và chia sẻ lại mọi thứ mà bạn bè bạn đăng”, thì hãy đứng gần hơn với bên không lành mạnh.

Tương tác trong lớp

Gợi ý các chủ đề ghi trên giấy nhớ:

1. Nhắn tin cho người kia 24/7
2. Trao đổi mật khẩu mạng xã hội
3. Đọc tin nhắn văn bản của bạn bè khi họ chưa đồng ý
4. Trò chuyện với người lạ/những người bạn không biết rõ trên mạng
5. Đăng bình luận khiếm nhã về bài viết trên mạng xã hội của ai đó
6. Nhắn tin “chúc ngủ ngon” hoặc “chào buổi sáng” (có thể là hàng ngày) với người nào đó bạn quan tâm
7. Công khai nói về cuộc tranh luận của bạn với bạn bè trên một nền tảng mạng xã hội
8. Thích và chia sẻ lại mọi thứ mà bạn bè bạn đăng
9. Đăng nội dung lên mạng xã hội bằng tài khoản của bạn bè (lấy tên họ)
10. Gắn thẻ bạn bè trong ảnh một bữa tiệc

11. Lan truyền tin đồn thất thiệt về người bạn cùng trường trên mạng xã hội

Khi học viên bước lên và tìm xong vị trí của mình, hãy hỏi vì sao họ đứng ở đó và khuyến khích họ di chuyển xung quanh nếu thấy cần.

Sau khi học viên tự sắp xếp vào các vị trí trong thang đo, hãy yêu cầu họ dán giấy ghi chú lên tường ở phía trước phòng và lùi lại phía sau để có thể xem toàn bộ thang đo.

Tương tác trong lớp

Tiếp theo, tất cả hãy thảo luận để trả lời hai câu hỏi đầu tiên dưới đây hoặc viết ra giấy rồi dán lên tường phía trước phòng cũng được.

Hỏi học viên

Chúng ta có biết bất kỳ hành vi không lành mạnh nào khác không?

Chúng ta có biết bất kỳ hành vi lành mạnh nào khác không?

Phải chăng chỉ có một cách sắp xếp chính xác cho thang đo này? Tại sao có/tại sao không? Tất cả chúng ta có đồng ý không?

Hỏi học viên

Chúng ta xếp các hành vi cụ thể này vào một thang đo từ lành mạnh đến không lành mạnh. Tuy nhiên, liệu có tình huống nào mà hành vi lành mạnh lại biến thành không lành mạnh không? Hoặc ngược lại? Tình huống đó có thể xảy ra khi nào?

Nếu X là hành vi không lành mạnh [chọn một hành vi cụ thể mà học viên dán gần hơn với bên 'không lành mạnh' trên thang đo], chúng ta sẽ làm gì để giải quyết vấn đề này?

Chúng ta sẽ nói như thế nào với ai đó nếu cảm thấy không hài lòng với những gì họ đã làm?

Bài tập

Phần 1

Nói với học viên

Hôm nay, chúng ta đã nói rất nhiều đến công nghệ và các mối quan hệ. Bây giờ, hãy nghĩ xem chúng ta có thể chia sẻ những điều đã học hỏi hoặc tìm hiểu được bằng cách nào? Chúng ta có thể làm gì để khuyến khích các bạn đồng trang lứa đứng lên bênh vực người khác, nếu họ chứng kiến bất kỳ hành vi không lành mạnh nào trong mối quan hệ?

Bài tập

Chia học viên thành các nhóm gồm 3 hoặc 4 thành viên.

Nói với học viên

Hiện chúng ta có hai gợi ý, nhưng nếu ai có ý kiến khác thì hãy mạnh dạn làm thử nhé! Mọi người sẽ có 30 phút để thực hiện:

1. Gợi ý #1: Phát triển kế hoạch sơ lược cho một sự kiện, nội dung là vai trò của công nghệ trong các mối quan hệ, đối tượng là thành viên ở trường hoặc cộng đồng của chúng ta. Sự kiện này có thể diễn ra dưới hình thức chiếu phim tài liệu/cuộc thảo luận, một chiến dịch như “Spread the Love Week” hoặc thậm chí một bài thuyết trình! Nêu ví dụ về cách chúng ta có thể sử dụng mạng xã hội, như Facebook hoặc Twitter để quảng cáo sự kiện. Chúng ta có thể tạo hình ảnh minh họa cùng với sự hiện diện trên mạng của mình (ví dụ: bản vẽ, tranh vui, v.v).
2. Gợi ý #2: Kể chuyện về một mối quan hệ (ví dụ: giữa anh chị em hoặc giữa bạn bè ở trường) và cách mạng xã hội tác động lên mối quan hệ đó. Mỗi người có thể đóng một vở kịch ngắn, tạo hình ảnh minh họa (ví dụ: truyện tranh vui) hoặc viết một bảng tin Facebook giả bộ hay cuộc trò chuyện trên Twitter . . . hãy thỏa sức sáng tạo!

Phần 2

Bài tập

Sau khi hết 30 phút, hãy yêu cầu các nhóm chia sẻ nội dung họ đã tạo và dùng các câu hỏi bên dưới để khơi gợi cho họ thảo luận.

Hỏi học viên

Chúng ta đang nói đến chủ đề nào? Chúng ta muốn mọi người học hỏi điều gì từ ý tưởng của mình?

Ý tưởng này sẽ có lợi cho trường học/cộng đồng/bạn bè của chúng ta như thế nào?

Ai là đối tượng mục tiêu?

Chúng ta sẽ quảng cáo ý tưởng của mình như thế nào với đối tượng mục tiêu?

Đối tượng của chúng ta sẽ phản ứng ra sao?

Tổng kết bài học

Tự suy ngẫm

Nói với học viên

Hy vọng rằng chúng ta đã suy nghĩ sâu sắc hơn đôi chút về những mối quan hệ lành mạnh, đặc biệt là cách công nghệ đã thay đổi mọi thứ. Ngoài ra, chúng ta cũng nên nghĩ cách khuyến khích bạn bè “đứng lên” hoặc bên vực bản thân và người khác, mỗi khi họ thấy những điều không thoải mái hoặc có gì gây tổn hại cho mọi người.

Hỏi học viên

Mọi người đã học hỏi được những gì?

Mỗi người thích nhất hoạt động nào? Tại sao?

Hoạt động nào mà chúng ta kém hứng thú nhất? Tại sao?

Làm cách nào để có thể vận dụng những điều đã học hỏi hoặc tìm hiểu được vào thực tiễn?

Hãy mô tả về những gì chúng ta đã làm với bạn bè mình?

Có điều gì mới hoặc gây ngạc nhiên không?

Chúng ta có bất kỳ câu hỏi nào khác về mối quan hệ lành mạnh hoặc không lành mạnh không?