

|  |    |
|--|----|
| Phần 1: Nhận thức về giới và quyền .....   | 2  |
| Phần 1.1 Thực trạng của phụ nữ (2 giờ) .....   | 3  |
| Phần 1.2 Vai trò giới (2 giờ).....   | 8  |
| Phần 1.3 Bạn tin vào điều gì? (2 giờ) .....  | 11 |
| Phần 1.4 Sự đóng góp của phụ nữ ( 2 tiếng ) .....  | 14 |
| Phần 1.5 Nam tính (2 Giờ) .....  | 16 |
| Phần 1.6 Nữ tính – Cá tính phụ nữ (2 giờ) .....  | 19 |
| Phần 1.7 Các mối quan hệ của phụ nữ (1h30 phút).....   | 21 |
| Phần 1.8 Thảo luận nóng: Chúng ta có cần một người đứng đầu gia đình không? (2 giờ).....             | 23 |
| Phần 1.9 Các quyền của con người: Nhân quyền là gì? Làm thế nào để chúng ta có được nhân quyền?..... | 24 |
| Phần 1.10 Các quyền của phụ nữ (1 giờ).....  | 26 |
| Phần 1.11 Các quyền của con người: Mọi quan tâm toàn cầu .....                                       | 27 |
| Phần 2: Hiểu sâu về bạo lực gia đình.....  | 29 |
| Phần 2.1: Khái quát về bạo hành trong gia đình (2 tiếng ).....                                       | 30 |
| Phần 2.2 Sự trải nghiệm về bạo lực gia đình ( 2 tiếng ) .....  | 31 |
| Phần 2.4 Nguồn gốc của bạo hành ( 2 tiếng ).....   | 35 |
| Phần 2.5: Hậu quả của bạo hành đối với phụ nữ và gia đình của họ.....                                | 38 |
| Phần 2.6: Hậu quả đối với cộng đồng.....   | 40 |
| Phần 2.7 Chu kỳ của bạo hành ( 2 tiếng ).....  | 42 |
| Phần ba : Phát triển các kỹ năng để phòng chống bạo lực trong gia đình. ....                         | 46 |
| Phần 3.1 Các kỹ năng và các phẩm chất cá nhân .....  | 47 |
| Phần 3.2 Lắng nghe và được lắng nghe (2 tiếng ) .....  | 49 |
| Phần 3.3 Những cản trở cho việc lắng nghe .....  | 51 |
| Phần 3.4 Lắng nghe có hiệu quả (2 tiếng ) .....  | 53 |
| Phần 3.5 Kỹ năng điều hành ( 2 tiếng ) .....   | 55 |
| Phần 3.6 Phát triển sân khấu cộng đồng (2 tiếng ) .....  | 57 |
| Phần 3.7 Nhìn là tin ( 2 tiếng ) .....   | 59 |
| Phần 3.8 sử dụng các câu chuyện để tăng kiến thức (2 tiếng).....                                     | 63 |
| Phần 3.9 Sáng tạo các tài liệu học tập ( 2 tiếng ).....  | 65 |
| Phần 3.10 Học thông qua các trò chơi ( 2 tiếng ) .....   | 67 |
| PHẦN 4.....  | 69 |
| HÀNH ĐỘNG NHẪM NGĂN CHẶN BLGD .....  | 69 |
| 4.1 PHÁ VỠ SỰ IM LẶNG .....  | 71 |
| 4.2 TIẾN TRÌNH THAY ĐỔI.....   | 72 |
| Phần 4.3 Đánh giá trước khi hành động (1 giờ 30 phút) .....  | 77 |
| Phần 4.4 Làm việc cùng nhau (2 giờ).....   | 79 |
| Phần 4.5 Thúc đẩy sự thay đổi (2 giờ).....   | 81 |
| Phần 4.6 Đưa ra hành động (2 giờ).....   | 84 |
| Phần 4.7 Xây dựng kế hoạch hành động (2 giờ) .....   | 86 |
| Phần 4.8 Hỗ trợ mỗi bên (1 giờ).....   | 88 |
| Phần 4.9 Các động cơ cá nhân (1 giờ 30 phút).....  | 90 |
| Phụ lục.....   | 92 |

## **Phần 1: Nhận thức về giới và quyền**

Phần 1.1 Thực trạng của phụ nữ (2 tiếng)

Phần 1.2 Vai trò giới ( 2 tiếng )

Phần 1.3 Bạn tin vào điều gì ? (1 tiếng 30 phút)

Phần 1.4 Sự đóng góp của phụ nữ ( 2 tiếng)

Phần 1.5 Nam tính (2 tiếng)

Phần 1.6 Nữ tính – Cá tính phụ nữ (2 tiếng)

Phần 1.7 Các mối quan hệ của phụ nữ (1 tiếng 30 phút)

Phần 1.8 Thảo luận nóng: Chúng ta có cần một người đứng đầu gia đình không? (2 tiếng)

Phần 1.9 Các quyền của con người: Nhân quyền là gì? Làm thế nào để chúng ta có được nhân quyền? (30 phút)

Phần 1.10 Các quyền của phụ nữ (1 tiếng)

Phần 1.11 Các quyền của con người: Mối quan tâm toàn cầu (1 tiếng)

## **Phần 1: Nhận thức về giới và quyền**

Nhận thức và suy nghĩ sâu về bạo hành gia đình và phân tích các nguyên nhân gây ra bạo hành gia đình. Đặt vấn đề này trong mối quan hệ môi trường rộng hơn trong cộng đồng mà cho phép bạo hành gia đình xảy ra. Bao gồm việc suy nghĩ về bối cảnh và xác định rõ ràng các giá trị và các nguyên tắc dung túng và nuôi dưỡng tệ nạn này. Trong phần 1, các hoạt động này sẽ tập trung vào việc phân tích một vài vấn đề đó là nguyên nhân dẫn đến bạo hành gia đình. Phần này sẽ phân tích xem các nguyên tắc và các truyền thống của cộng đồng cho phép bạo hành tiếp diễn như thế nào. Trong phần này nhóm sẽ thảo luận và tìm hiểu về:

- Thực trạng của những người phụ nữ sinh sống trong cộng đồng của bạn
- Giới và các tác động của nó, chúng ta có liên quan như thế nào đến mỗi giới.
- Đàn ông và phụ nữ phát triển hiểu biết của họ về nam tính và nữ tính như thế nào và điều này có ảnh hưởng thế nào đến các mối quan hệ.

- Các quyền con người và mối quan hệ của chúng đối với hoạt động phòng chống bạo hành gia đình.
- Các thoả thuận quốc tế mà có thể hỗ trợ công việc của bạn và vai trò quan trọng của việc ủng hộ cho việc thực hiện các thoả thuận này tại cộng đồng của bạn.

## **Phần 1.1 Thực trạng của phụ nữ (2 giờ)**

### **Mục tiêu**

- Tìm hiểu sâu về thực trạng cuộc sống hàng ngày của phụ nữ sống trong cộng đồng của bạn.
- **Chuẩn bị**
- Xem kỹ hình ảnh chỉ dẫn (trang kế tiếp) để làm quen với câu chuyện.
- Dán 4 tờ giấy lên tường.

### **Các bước**

#### **Phần A (15 phút)**

##### **1. Khởi động**

Bắt đầu với một trò chơi để người tham dự khởi động và sẵn sàng cho các bài tập tiếp theo. (phụ lục 1)

##### **2. Tưởng tượng (15 phút)**

Giải thích cho người tham dự về phần thứ nhất của bài tập sẽ kéo dài 5 phút và đòi hỏi họ phải nhắm mắt, thư giãn và thử tưởng tượng về câu chuyện được kể.

- a. Nói bằng một giọng chậm và êm ái.
- b. Yêu cầu người tham dự thả lỏng, nhắm mắt lại và tập trung vào lời nói của bạn.
- c. Yêu cầu nam giới tưởng tượng rằng họ là phụ nữ và hình dung ra câu chuyện về viễn cảnh của một người phụ nữ.

d. Yêu cầu người tham dự hít vào và thở ra một cách chậm rãi để loại bỏ những căng thẳng ra khỏi con người họ. Lặp lại việc hít thở sâu này 3 lần để giúp người tham dự thư giãn.

e. Yêu cầu người tham dự cố gắng hình dung trong đầu họ những gì bạn đang nói. Khi họ đã sẵn sàng, bắt đầu quá trình hình dung này bằng cách đọc câu chuyện sau. Đọc một cách chậm rãi và có nghỉ sau chấm câu. Đến đoạn đánh dấu sẽ ngừng nghỉ một vài giây.

*Lưu ý:*

Điều quan trọng là bạn không được cuốn theo bài tập này. Để cho người tham dự có thời gian trong mỗi lần nghỉ để họ hình dung ra những gì mà bạn đang nói và liên kết chúng với những cảm giác được liên tưởng.

Dẫn dắt quá trình tưởng tượng

Nghĩ đến cộng đồng nơi mà bạn sống và tưởng tượng rằng bạn là một phụ nữ và đang sống ở đó.

Tưởng tượng ra vào lúc sáng sớm và như thường lệ bạn chăm sóc gia đình bạn và mọi công việc trong nhà. Quan sát những người xung quanh. Có ai giúp đỡ bạn trong việc chăm sóc gia đình và công việc nội trợ không? Hôm nay bạn có đủ tiền để mua thức ăn cho cả nhà không? Bạn nghĩ gì về điều này? Bạn cảm thấy thế nào trong ngôi nhà của bạn. (Dừng lại)

Bạn đi ra khỏi ngôi nhà của bạn và lúc này bạn đang đi bộ dọc theo đường phố, quan sát mọi người. Bạn nhìn thấy một phụ nữ đang giặt quần áo. Bạn nghĩ gì về cuộc sống giống như của cô ấy? Bạn có cho rằng chồng cô ấy đối xử tốt với cô ấy không? (Dừng)

Bạn nhìn thấy một phụ nữ trẻ đang trên đường đi làm. Cô ấy có một vết bầm tím trên mặt. Tại sao cô ấy lại bị vết bầm tím đó? Cô ấy có nhận được sự giúp đỡ từ những người xung quanh không? Cô ấy nói với ai về những gì xảy ra với cô? (Dừng).

Bạn nhìn thấy một phụ nữ đang mang thai cùng với 3 đứa con đi bên cạnh cô. Trông cô có vẻ mệt mỏi và buồn rầu. Tại sao bạn nghĩ là cô ấy buồn? Cô ấy nói thế nào về những gì xảy ra với cô ấy? (Dừng)

Bạn tiếp tục đi bộ dọc theo phố. Bạn nhìn thấy gì? Bạn có nhìn thấy những người phụ nữ đang gánh nước? Bạn có nhìn thấy những người phụ nữ đang chăm sóc bọn trẻ? Những người phụ nữ đang làm gì? Có bao nhiêu công việc khác mà phụ nữ đang làm nhưng không được trả lương? Hãy quan sát xung quanh người đàn ông. Họ đang làm gì? Họ đang ở với ai? (Dừng).

Bạn nhìn thấy một phụ nữ cao tuổi, với làn da hằn những nếp nhăn và mái tóc hoa râm. Bà đang ngồi bệt trên mặt đất để ăn xin? Bà nhận được cái gì ở đó? Câu chuyện về cuộc đời bà ra sao? Bạn nghĩ bà đã trải qua những gì? (Dừng).

Bạn nhìn thấy một bé gái đang chơi cạnh một bà già. Cô bé mặc chiếc áo rách và đang ngồi bệt trên mặt đất bẩn. Cuộc đời của cô bé sẽ như thế nào? Cô bé có thể hy vọng gì về tương lai của mình? (Dừng)

Bây giờ hãy tiếp tục quá trình tưởng tượng, tưởng tượng rằng tổ chức hoặc cộng đồng của bạn đã hoạt động nhằm ngăn chặn bạo hành chống lại phụ nữ được vài năm và công việc tiến triển khá tốt. Các quyền của phụ nữ được tôn trọng và các nhu cầu của họ được nhìn nhận một cách nghiêm túc. Có những thay đổi tích cực dành cho phụ nữ trong cộng đồng của bạn (Dừng)

Nhớ lại hình ảnh bé gái mặc chiếc áo rách và đang chơi bên cạnh một bà lão. Hình dung rằng bạn gặp lại cô bé đó, bây giờ cô đã trưởng thành. Cuộc sống của cô ấy khi trưởng thành như thế nào? Nó có gì giống hoặc là khác so với cuộc sống của bà lão mà bạn đã nhìn thấy trước đó? Có điều gì được cải thiện không? (Dừng).

Hãy quan sát xung quanh trong cộng đồng của bạn? Bạn nhìn thấy gì?

Những người phụ nữ thành công trong công việc được đối xử khác như thế nào? Cuộc sống của phụ nữ đã thay đổi như thế nào? Dừng lại một vài giây để hình dung về điều này. Nghĩ đến những người phụ nữ đang giặt quần áo, nhớ đến người phụ nữ trẻ với vết bầm tím trên khuôn mặt, nhớ đến bà già ăn xin. Cuộc sống của họ sẽ thay đổi như thế nào? Họ có được đối xử một cách tôn trọng? Trong gia đình, họ có quyền nói lên suy nghĩ của bản thân họ không? Họ có thể tự đưa ra những quyết định cho những vấn đề của bản thân họ? (Dừng lại để người tham dự có thời gian tưởng tượng điều này một cách chi tiết.

Khi họ sẵn sàng, hít vào và thở ra một cách chậm rãi để giải phóng những căng thẳng khỏi con người họ. Lặp lại việc thở sâu 2 lần nữa, sau đó từ từ mở mắt của bạn ra và quay lại với cả nhóm.)

### **Phần B: Thảo luận (45phút)**

1. Dán 4 trang giấy kế tiếp nhau lên tường.

Viết tiêu đề cho tờ giấy đầu tiên là “Thực tại” và tờ giấy cuối cùng “Tương lai”. Hai tờ giấy ở giữa để trống chưa viết gì.

2. Yêu cầu người tham dự kể lại những gì họ đã thấy khi họ hình dung về thực trạng cuộc sống hiện nay của phụ nữ? Đề nghị họ chia sẻ các cảm nhận và các hoàn cảnh của người phụ nữ mà họ đã hình dung ra. Đưa ra những câu hỏi mang tính khơi gợi để nhằm tìm hiểu xem cuộc sống của người phụ nữ trong cộng đồng của họ như thế nào?

3. Sử dụng thời gian để thảo luận về những gì mà người tham dự hình dung ra và chúng có liên quan thế nào đến thực trạng cuộc sống của người phụ nữ.

Thăm dò người tham dự bằng những câu hỏi sau: Tại sao phụ nữ lại nghèo? Tại sao phụ nữ phải chịu đựng quá nhiều bạo hành? Bạn có nhìn thấy cơ hội nào cho phụ nữ? Ai là người có quyền lực cao nhất trong gia đình? Phụ nữ có được coi trọng?

4. Ghi lại những từ chủ chốt của người tham dự lên tờ giấy đầu tiên có tiêu đề “Thực tại” (ví dụ: nghèo, bạo lực, thiếu sự lựa chọn...) Giải thích rằng tờ giấy với tiêu đề “Thực tại” sẽ được dùng để ghi lại những gì mà người tham dự hình dung và biết về thực trạng hiện nay của người phụ nữ.

5. Tiếp theo yêu cầu người tham dự chia sẻ về tương lai của người phụ nữ mà họ hình dung ra khi cộng đồng bắt đầu nói đến các quyền của người phụ nữ và phá vỡ sự im lặng trước nạn bạo hành gia đình. Họ đã chứng kiến những gì mà người phụ nữ trải qua như thế nào và cảm giác của họ thay đổi như thế nào?

6. Ghi lại những từ chủ chốt từ những câu trả lời của họ lên tờ giấy thứ 4 có tiêu đề “Tương lai”

Giải thích rằng tờ giấy có tiêu đề “Tương lai” sẽ được dùng để ghi lại những mong muốn của họ về tương lai của phụ nữ (sự bình đẳng, tôn trọng, quyền đưa ra quyết định...)

7. Sau khi ghi lại thực trạng và những mong muốn về tương lai lên giấy dán trên tường, yêu cầu người tham dự suy nghĩ vài phút về hành trình đi từ “thực tại” đến “tương lai”. Đặt câu hỏi: Chúng ta sẽ thay đổi như thế nào từ thực trạng hiện nay đến những hình dung mà chúng ta mong muốn trong tương lai?

### **Phần C. Xây cầu nối liền “Thực tại” với “Tương lai” (45 phút)**

1. Vẽ một đường thẳng nối liền tờ giấy “Thực tại” với tờ giấy “Tương lai” xuyên qua 2 tờ giấy ở giữa. Giải thích rằng đây là một cây cầu cần được xây dựng để đưa chúng ta đi từ “Thực tại” đến “Tương lai”

2. Nếu là một nhóm, yêu cầu người tham dự suy nghĩ xem cần có những gì để xây dựng cây cầu này? Làm thế nào để chúng ta có thể xây dựng được cây cầu nối liền “Thực tại” với “Tương lai” Cây cầu này có thể bao gồm những thay đổi trong cách nhìn nhận và đánh giá về người phụ nữ hoặc các thay đổi trong cách phân bổ các nguồn lực trong cộng đồng. Nó có thể bao gồm sự tuyên truyền tích cực và phẩm chất cá nhân của những người mang lại sự thay đổi này, chẳng hạn như các cam kết, hình dung rõ ràng về tương lai, mục tiêu chính, sự kiên nhẫn, và sự tháo vát.

Ghi lại các câu trả lời của người tham dự lên 2 trang giấy ở giữa, trên và dưới đường kẻ tượng trưng cho cây cầu.

3. Thảo luận xem hành trình đi từ “Thực tại” đến “Tương lai” đòi hỏi những cam kết gì và sự tham dự như thế nào từ mọi người, đặc biệt là những người tham dự hội thảo này.

Thảo luận về mức độ quan trọng của việc tham dự của họ trong cộng đồng và họ cần xây dựng cây cầu đó như thế nào?

4. Thảo luận về những gì đằng sau hoạt động tập thể để xây dựng cây cầu. Thảo luận về những giá trị để có thể tạo nên các trụ cột của “cây cầu”. Sẽ mất bao nhiêu thời gian để xây dựng cây cầu này trong cộng đồng. Cây cầu này sẽ được xây dựng từ những loại vật liệu gì? Ai sẽ là những người chủ chốt xây dựng lên cây cầu? Bạn có đóng góp gì để cây cầu được xây dựng từ những vật liệu bền vững mà nó có thể giúp cho cây cầu tồn tại lâu dài?

5. Yêu cầu người tham dự sử dụng vài phút và viết vào sổ tay của họ xem với tư cách cá nhân họ sẽ có đóng góp gì vào việc xây dựng cây cầu nối “Hiện tại” với “Tương lai”

6. Yêu cầu người tham dự chia thành từng đôi và các đôi chia sẻ các suy nghĩ của họ với nhau.

Sau mười phút, yêu cầu các đôi quay trở lại với nhóm lớn.

7. Yêu cầu người tham dự chia sẻ ngắn gọn các suy nghĩ của họ với cả nhóm.

## **Phần 1.2 Vai trò giới (2 giờ)**

### **Các mục tiêu**

- Phân biệt các vai trò khác nhau mà cộng đồng quy định cho phụ nữ và nam giới.
- Tìm hiểu vị thế xã hội tác động đến cuộc sống cá nhân.

### **Chuẩn bị**

Bạn sẽ cần một cỗ bài cho phần C

Các bước

#### **Phần A** Vẽ đường thể hiện sự khác biệt về giới (30 Phút)

1. Chia người tham dự thành 2 nhóm.

2. Yêu cầu cả 2 nhóm thảo luận về số phận của các bé trai và gái trong cộng đồng của bạn, bắt đầu từ những người 25 tuổi. Yêu cầu họ nghĩ xem các bé trai và bé gái được mong đợi sẽ cư xử như thế nào, các em được đối xử ra sao? Vai trò và giá trị của các em được đánh giá như thế nào? ... Ví dụ, trong thời kỳ thơ ấu, các bé gái có thể bị buộc phải mặc y phục, phải chăm sóc các em, làm việc nhà và các bé trai không phải hoặc ít khi phải làm những công việc này.

3. Yêu cầu mỗi nhóm kẻ 3 cột trên giấy và điền tiêu đề cho cột 1 là “tuổi”, cột 2 là “nữ”, cột 3 là “nam”. Cột thứ nhất, nhập nhóm tuổi thứ nhất là từ 0-5 tuổi. Ở cột thứ 2, sẽ là những mô tả về cuộc sống của bé gái trong độ tuổi này. Cột thứ 3 sẽ là những mô tả tương tự về cuộc sống của bé trai ở độ tuổi này. Yêu cầu mỗi nhóm ghi lại cuộc sống của một bé gái và tiếp đó là đến cuộc sống của các bé trai lên giấy trong 5 năm kế tiếp.

#### **Phần B** Thảo luận về đường phân biệt giới (45 phút)

1. Yêu cầu mỗi nhóm nhỏ trình bày và thảo luận về công việc của họ với cả nhóm lớn.

2. Thảo luận về nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt trong cách mà chúng ta xã hội hoá các bé gái và bé trai.

Tập trung vào điểm khác biệt trong cách mà chúng ta dạy các bé gái và bé trai cư xử. *Giới tính do các đặc điểm sinh học quy định, nhưng giới là các vai trò mà cộng đồng và nền văn hoá quy định cho các cá nhân.* Giải thích rằng giới tính của một cá nhân là đặc điểm sinh học và cố định, nhưng giới mang tính xã hội và có thể thay đổi. Giới tính mang tính bẩm sinh, giới mang tính xã hội, là những gì mà xã hội dạy chúng ta về cách mà chúng ta nên cư xử dựa trên giới tính. Bởi vì cộng đồng và văn hoá luôn thay đổi, vì vậy có thể những mong muốn khát khe về cách cư xử của chúng ta đơn giản là do giới tính của chúng ta.

3. Thảo luận xem tại sao điểm này lại được đánh giá là quan trọng. Tập trung đến cách mà chúng ta mong muốn phụ nữ và nam giới cư xử như thế nào. Trong cách này, nền văn hoá, mà các bé gái và bé trai lớn lên trong đó, quyết định chất lượng cuộc sống của các em thông qua sự khác biệt trong các cơ hội mà nó dành cho các em. Hướng dẫn họ rằng phần việc của chúng ta là xây dựng nhận thức trong cộng đồng của chúng ta rằng các vai trò và mong muốn khác nhau này là không công bằng và tạo ra những hạn chế bất công đối với phụ nữ và các bé gái. Họ tuy tiện đặt phụ nữ và bé gái vào một vị trí thấp hơn so với nam giới và bé trai, như đã thấy trong đường phân cách giới và như sẽ được thảo luận trong phần bài tập tiếp theo.

### **Phần C** Vị trí: Vị trí xứng đáng của bạn là gì? (10 phút)

1. Cùng mọi người thống nhất quy định các vị trí cho từng quân bài, quân bài có vị trí cao nhất và quân bài có vị trí thấp nhất trong bộ bài. Ví dụ, đối với nhiều người trật tự từ cao nhất đến thấp nhất trong bộ bài có thể là At, K(King-vua), Q (Queen-nữ hoàng), J, 10, 9, 8,...2. Với một số người khác thì ngược lại At là thấp nhất. Sự thống nhất về quân bài sẽ giúp tránh được sự lộn xộn. Hãy loại bỏ tất cả các quân bài at nếu nó làm mọi người rối loạn.

2. Trộn bộ bài và cầm bộ bài úp xuống, đi quanh một vòng và yêu cầu mọi người ngẫu nhiên rút lấy một quân bài.

3. Lưu ý người tham dự rằng họ không được nhìn vào quân bài mà họ rút. Họ phải chờ cho đến khi người cuối cùng chọn xong quân bài của người đó. Sau đó, yêu cầu người tham dự đưa quân bài lên ngang trán của họ mà không hề nhìn vào đó.

Mọi người bây giờ có thể nhìn vào các quân bài của người khác ngoại trừ quân bài của họ.

4. Hướng dẫn với họ rằng khi bạn vỗ tay, người tham dự sẽ đứng dậy và di chuyển vị trí. Mọi người sẽ không nói mà chỉ “chào” nhau theo vị trí của các quân bài của họ. Ví dụ, K (King-Vua) sẽ được đối xử một cách cực kỳ kính trọng. Trong khi người giữ quân bài số 2 có thể bị phớt lờ hoặc bị tổng cổ ra ngoài.

5. Khuyến khích người tham dự chào hỏi lẫn nhau và thể hiện phản ứng của họ đối với vị trí của người khác thông qua các cử chỉ và nét mặt hơn là lời nói.

6. Sau vài phút yêu cầu người tham dự quay về chỗ ngồi của họ và vẫn giữ nguyên quân bài của họ ngang trán.

7. Đi vòng quanh và yêu cầu mọi người tham dự đoán tên quân bài mà họ có và giải thích về dự đoán của họ.

#### **Phần D – Bàn về vị trí (35 phút)**

1. Yêu cầu người tham dự thảo luận xem các vị trí được đối xử như thế nào dựa trên nguyên tắc lựa chọn ngẫu nhiên.

2. Thảo luận xem trò chơi này được thể hiện như thế nào trong cuộc sống thực tế trong gia đình và cộng đồng của chúng ta.

3. Hỏi người tham dự xem trong cộng đồng của họ ai là người có vị trí cao và ai là người nắm giữ vị trí thấp? Sự phân bố này có dựa trên việc cá nhân đó là ai? hoặc các yếu tố khác như giới tính, độ tuổi, công việc,...? Hỏi người tham dự xem ai là người có vị trí cao trong gia đình họ, phụ nữ hay là nam giới? Thảo luận về điều đó.

4. Lưu ý rằng cộng đồng thường có xu hướng bổ nhiệm phụ nữ vào những vị trí thấp hơn so với nam giới (Như kết quả thu được trong bài thực hành trước mà có sử dụng đường phân biệt giới).

5. Lưu ý rằng thủ phạm của BHGD thường là người mà có vị trí cao hơn và nạn nhân của BHGD thường là người có vị trí thấp hơn, thường là do nam giới gây ra cho phụ nữ hoặc là một người trưởng thành gây ra cho một đứa trẻ.

6. Thảo luận xem sự phân biệt về vị trí này đã dẫn đến BHGD như thế nào.

#### *Lưu ý*

Cuộc thảo luận này rất quan trọng bởi vì nhiều người cho rằng đói nghèo và rượu là nguyên nhân của bạo hành. Đói nghèo, rượu, và nhiều thứ khác được coi là nguyên

nhân dẫn đến BHGD, nhưng nguyên nhân chủ yếu gây ra BHGD lại là sự khác biệt về vị trí giữa phụ nữ và nam giới. Nhắc cho người tham dự nhớ ra rằng BHGD có thể xảy ra trong bất cứ gia đình nào, không kể giàu có hay nghèo đói, trong các gia đình có người đàn ông uống rượu hoặc không uống rượu. Những yếu tố này không phải là những nguyên nhân duy nhất, mà nguyên nhân chủ yếu là việc hạ thấp và thiếu tôn trọng đối với địa vị của người phụ nữ. Ý kiến cho rằng phụ nữ phải chịu đựng BHGD là vì xã hội đánh giá thấp địa vị của họ sẽ là cơ sở để việc phòng chống BHGD thâm nhập được vào cộng đồng.

7. Giải thích rằng công tác phòng chống BHGD là tập trung vào sự bất bình đẳng về vị thế và bắt đầu thay đổi thái độ và hành vi của cộng đồng mà dành cho phụ nữ địa vị thấp kém hơn so với nam giới. Trong cách này, việc tăng cường các quyền của phụ nữ và sự bình đẳng trong các mối quan hệ là phần chủ yếu của công tác chống BHGD.

### **Phần 1.3 Bạn tin vào điều gì? (2 giờ)**

#### **Mục tiêu**

- Thảo luận về các vai trò giới và phân tích sâu về những tác động của chúng lên cuộc sống của phụ nữ.

#### **Chuẩn bị**

- Trên một mảnh giấy có tiêu đề: “Các tình huống”, viết các dòng sau:
- Chồng có trách nhiệm dạy vợ.
- Các gia đình hạnh phúc là các gia đình mà trong đó vợ và chồng chia sẻ trách nhiệm trong việc đưa ra các quyết định quan trọng.
- Phụ nữ và nam giới nên chia sẻ trách nhiệm trong việc nuôi dạy con cái và công việc nhà.
  
- Trên một mảnh giấy có tiêu đề là “các câu hỏi chủ chốt”, viết 3 câu hỏi sau:
- Nền văn hoá/truyền thống của bạn nói gì về điều này?
- Thực tại mà bạn quan sát được từ cộng đồng của bạn là gì?
- Điều mà bạn tin là gì?

## **Các bước:**

### **Phần A** – Trò chơi “ Slap, Clap, Snap” (Tạt tay, vỗ tay, búng tay) (15 phút)

1. Bắt đầu bằng việc xem lại phần thảo luận của các bạn về giới ở phần trước. Nói với người tham dự rằng các bạn đang bắt đầu một trò chơi ngắn mà nó sẽ giúp các bạn việc tiếp tục cuộc thảo về các vai trò dựa trên giới được mong muốn ở phụ nữ và nam giới.

2. Trò chơi này được gọi là “Slap, Clap, Snap”. Hướng dẫn người tham dự cách chơi.

Đó là: Tạt tay (dùng lòng bàn tay), vỗ tay, búng tay (sử dụng các ngón tay).

Thực hành vài lần cho đến khi mỗi người làm thành thạo và phối hợp nhịp nhàng với người khác.

3. Đứng vào giữa vòng tròn và giải thích rằng khi có bất cứ một nhịp điệu nào của “Tạt tay - vỗ tay – búng tay”. Bạn sẽ nói “Phụ nữ” hoặc là “Nam giới” và chỉ định một người.

4. Người mà bạn chỉ định phải gọi tên một công việc hoặc một tính cách của nam giới hoặc phụ nữ mà được cộng đồng chấp nhận. Họ phải nhanh chóng nói điều đầu tiên hiện ra trong đầu họ.

Ví dụ:

- Nếu bạn nói “phụ nữ” thì người tham dự có thể nói “y tá”
- Nếu bạn nói “Nam” thì người tham dự có thể nói “Bác sĩ”

5. Yêu cầu một tình nguyện viên ghi chú lên tờ giấy với 2 tiêu đề “Phụ nữ” và “Nam giới”. Cuối bài thực hành này bạn nên có 2 bản liệt kê, một bản liệt kê các công việc và các tính cách được chấp nhận đối với phụ nữ và một cái liệt kê các công việc và tính cách được chấp nhận đối với nam giới.

6. Khi mọi người đã hoàn thành, so sánh 2 danh sách này và hỏi cả nhóm xem Điều này nói lên điều gì về các cơ hội dành cho phụ nữ? Sau khi liệt kê xong , yêu cầu mọi người so sánh 2 danh sách này và hỏi cả nhóm xem qua việc so sánh 2 danh sách này thì thấy được điều gì về các cơ hội dành cho phụ nữ? Thảo luận về các công việc và các tính cách mà được xem là của phụ nữ. Nếu bạn thay đổi tiêu đề

của các danh sách, thì liệu phụ nữ có thể làm các công việc hoặc có các phẩm chất được cho là của nam giới? Nhấn mạnh một lần nữa rằng các vai trò giới do xã hội quy định hạn chế nghiêm trọng đến cách đánh giá phụ nữ và các cơ hội dành cho họ.

### **Phần B “Bạn đứng ở đâu” (45 phút)**

1. Trò chơi này sẽ cho phép bạn tiếp tục thảo luận về những suy nghĩ của người tham dự về địa vị của phụ nữ trong cộng đồng.
2. Đứng ở giữa vòng tròn và thành lập 3 “Hòn đảo” trong phòng. Hòn đảo thứ nhất có tên là “đồng ý”, thứ 2 là “không đồng ý”, và thứ 3 là “không chắc chắn”.
3. Hướng dẫn mọi người rằng bạn sẽ đọc tình huống và người tham dự sẽ chạy tới hòn đảo tương ứng với suy nghĩ của họ. Ví dụ, bạn nói “ Phụ nữ có quyền học tập”. nếu người tham dự đồng ý, họ sẽ chạy đến hòn đảo có tên là “đồng ý”, nếu họ không đồng ý thì họ sẽ chạy đến hòn đảo “không đồng ý”
4. Sau mỗi một tình huống, người cuối cùng chạy đến mỗi hòn đảo sẽ giải thích ngắn gọn xem tại sao họ lại chọn hòn đảo đó.
5. Nếu có người ở hòn đảo “không chắc chắn” thì mọi người ở 2 hòn đảo kia có thể cố gắng thuyết phục họ ra nhập vào hòn đảo của họ bằng cách giải thích quan điểm của họ. Dựa vào các vấn đề mới nổi lên, bạn có thể chọn chúng để thảo luận.
6. Bạn có thể xây dựng các tình huống dựa trên nhóm mà bạn làm việc với hoặc sử dụng các câu sau:

### **Bạn đứng ở đâu? Các tình huống đưa ra**

- Phụ nữ không quan trọng bằng nam giới.
- Đánh phụ nữ là cách thể hiện tình yêu của nam giới
- Tất cả mọi người đều bình đẳng như nhau.
- **Thình thoảng phụ nữ cần được chồng chỉ đạo.**
- Nam giới có quyền yêu cầu quan hệ tình dục với vợ bất cứ khi nào mà họ muốn.
- Phụ nữ có quyền nói “không” nếu họ không muốn quan hệ tình dục với chồng.
- Người chồng có quyền đánh vợ khi cô ấy mắc lỗi.
- Phụ nữ có quyền sở hữu bình đẳng đối với tài sản trong gia đình.

- Nam giới và các bé trai **không** phải có trách nhiệm làm việc nhà như nấu cơm, giặt giũ, hoặc quét dọn nhà cửa; Đó là công việc của phụ nữ.
- Bé gái và bé trai đều có quyền được vui chơi.
- Phụ nữ có quyền đưa ra ý kiến của họ trong mọi vấn đề mà có ảnh hưởng đến họ.
- Phụ nữ có trách nhiệm nuôi dạy con cái.
- Thách cưới làm cho phụ nữ bị biến thành vật sở hữu của nam giới
- Bé gái có thể thông minh hơn bé trai.
- Quát mắng không phải là bạo hành.
- Việc đàn ông nổi nóng là bình thường nếu vợ của anh ta không nghe lời anh ta.

**Thảo luận:** Phần Phân tích về các tình huống (1 giờ)

1. Dán các tờ giấy có tiêu đề “Các tình huống”, “các câu hỏi chủ chốt” mà bạn đã chuẩn bị sẵn. (xem phần chuẩn bị).
2. Chia người tham dự thành 2 nhóm nhỏ và yêu cầu mỗi nhóm chọn một trong 3 tình huống.
3. Yêu cầu họ phân tích tình huống bằng cách đưa ra 3 câu hỏi chủ chốt (xem ở phần chuẩn bị). Yêu cầu người tham dự ghi lại các suy nghĩ của họ về 3 câu hỏi lên giấy. Thời gian cho mỗi nhóm làm việc này là 20 phút.
4. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày phần thảo luận của họ với nhóm lớn để cùng nhau thảo luận. Thời gian cho mỗi nhóm là 20 phút.

**Phần 1.4 Sự đóng góp của phụ nữ ( 2 tiếng )**

**Mục tiêu:**

- Phân tích những đóng góp của phụ nữ vào chất lượng của cuộc sống.
- Lưu ý đến việc phụ nữ không được tiếp cận các nguồn lực trong xã hội một cách công bằng.

**Chuẩn bị**

- Viết ra giấy khổ rộng các câu hỏi của phần B

**Các bước**

### **Phần A** – Trò chơi “Khi tôi ngủ dậy vào buổi sáng” (15 phút)

1. Giải thích rằng các bạn sẽ bắt đầu hoạt động này với chò trôi có tên là “Khi tôi ngủ dậy vào buổi sáng”. Các bạn sẽ bắt đầu trò chơi này bằng cách nói câu sau: “Khi tôi ngủ dậy vào buổi sáng, tôi bắt đầu bằng việc lấy nước”. Người đứng ở bên phải bạn sẽ phải nhắc lại câu của bạn và sau đó nói thêm một câu khác nữa về những điều mà phụ nữ làm. Ví dụ, người tiếp theo có thể nói “Khi tôi ngủ dậy, tôi bắt đầu bằng việc lấy nước và nấu bữa sáng cho cả gia đình”. Tiếp tục theo vòng tròn, người thứ 3 sẽ nhắc lại lời của người thứ nhất và thứ 2 và tiếp tục nó thêm một công việc nữa. Nếu ai quên một trong những việc đã được đề cập trước đó thì người đó sẽ bị loại khỏi cuộc chơi. Trong trò chơi này có thể kể đến các công việc mà phụ nữ làm bên ngoài ngôi nhà của họ, như “bán hàng ở chợ”, “bắt xe buýt đi làm”... Tiếp tục cho đến khi mọi người tham dự đã tham gia hết lượt hoặc bị loại khỏi cuộc chơi.

### **Phần B** – Phân tích về những đóng góp của phụ nữ (1 giờ)

1. Thảo luận về việc cuộc sống sẽ thay đổi như thế nào nếu phụ nữ không làm tất cả những việc này nữa.
2. Trên một tờ giấy khổ lớn, viết lên những đóng góp của phụ nữ đối với gia đình, cộng đồng và đất nước. Yêu cầu người tham dự nghĩ về sức lao động, kỹ năng, sự sáng tạo, tài xoay xở, sự hiểu biết, và nhiều đóng góp khác của phụ nữ.
3. Chia người tham dự thành 3 nhóm nhỏ hơn. Yêu cầu mỗi nhóm tập trung vào một trong 3 dạng (Đó là gia đình, cộng đồng, đất nước) và liệt kê tất cả các đóng góp của phụ nữ vào đó.
4. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày lại những suy nghĩ của họ. Chuẩn bị 3 tờ giấy để ghi lại ý kiến của 3 nhóm. Thảo luận ngắn.

### **Phần C** - Thảo luận về sự phân phối các nguồn lực (45 phút)

1. Thảo luận xem ai là người kiểm soát các nguồn lực trong mỗi khu vực (gia đình, cộng đồng, đất nước) và điều này nói lên điều gì đối với phụ nữ.

2. Nhấn mạnh rằng, mặc dù phụ nữ có những đóng góp đó, trong tất cả các khu vực trên các nguồn lực đều chủ yếu thuộc quyền kiểm soát của nam giới. Các nhu cầu và ưu tiên của phụ nữ thường bị bỏ qua và các đóng góp của họ thường bị đánh giá thấp.

3. Yêu cầu người tham dự quay trở về nhóm của họ và xác định 3 cách trong mỗi khu vực nhằm tạo ra một sự phân bổ công bằng hơn về các nguồn lực và quyền lực. Ví dụ, họ có thể nói rằng trong gia đình, đàn ông có thể chia sẻ với vợ trong công việc nội trợ, cùng với vợ lập kế hoạch chi tiêu cho gia đình...

4. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày ý kiến của họ với cả nhóm lớn và để cả nhóm cùng nhau thảo luận.

## **Phần 1.5 Nam tính (2 Giờ)**

### **Mục tiêu**

- Nhận thức và quan điểm về nam tính có ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ giữa nam giới và phụ nữ.

### **Chuẩn bị**

- Viết các câu hỏi sau ra giấy để chuẩn bị cho phần
- Quan niệm về nam tính có đóng góp như thế nào vào bạo hành gia đình?
- Quan niệm cho rằng đàn ông luôn phải mạnh mẽ và là người đưa ra quyết định cuối cùng có đóng góp gì đối với bạo hành gia đình?
- Đàn ông đã được xã hội hoá như thế nào trong việc sử dụng quyền lực để kiểm soát phụ nữ.

### **Các bước**

#### **Phần A - Kiểm tra nhận thức về nam tính (45 phút)**

1. Giải thích với người tham dự rằng các bạn sẽ chơi trò “Đúng hay sai”
2. Yêu cầu người tham dự xếp ghế của họ vào giữa phòng. Ghế được xếp thành 1 hàng giữa nhà theo 2 hướng khác nhau (2 chiếc ghế liền nhau sẽ quay theo 2 hướng đối lập nhau). Số ghế sẽ ít hơn số người tham dự là 1 chiếc.

3. Hướng dẫn với họ rằng bạn sẽ quay đi và bắt đầu vỗ tay. Yêu cầu người tham dự bắt đầu đi bộ vòng quanh các ghế, khi nào bạn dừng vỗ tay, họ phải tìm một chiếc ghế và ngồi xuống, và sẽ có một người phải đứng. Cho mọi người chơi thử để đảm bảo rằng mọi người đều hiểu cách chơi.

Trò chơi bắt đầu. Khi bạn dừng vỗ tay và mọi người ngồi xuống, đọc to một trong các tình huống sau (xem ở dưới) hoặc bạn tự tạo ra một tình huống và yêu cầu người phải đứng nói “đúng” hoặc là “sai”. Những người khác có thể yêu cầu người đứng này giải thích hoặc nói chi tiết hơn về câu trả lời của họ. Sau khi người này trả lời xong tình huống đó, họ sẽ trở thành người quan sát.

### **Định kiến về nam tính: Các tình huống đưa ra**

✂ Nam giới có khả năng đưa ra quyết định tốt hơn phụ nữ.

✂ Đàn ông phải luôn luôn bảo vệ vợ và con cái của họ.

✂ Đàn ông và phụ nữ có trách nhiệm ngang nhau trong các mối quan hệ của họ.

✂ Phụ nữ phải luôn nghe lời chồng.

✂ Nam giới phải mạnh mẽ và cứng rắn và không bao giờ thừa nhận rằng họ mắc sai lầm.

✂ Phụ nữ quá mềm yếu.

✂ Đàn ông lý trí hơn phụ nữ.

✂ Đàn ông phải là người chủ yếu kiếm ra tiền trong gia đình.

✂ Phụ nữ phải có trách nhiệm chăm sóc con cái.

✂ Phụ nữ có trách nhiệm chăm lo bữa ăn và dọn dẹp nhà cửa.

✂ Nam giới đáng tin cậy hơn phụ nữ.

✂ Phụ nữ thường hay buôn dưa lê/ngồi lê đòì mách với nhau.

✂ Đàn ông phải luôn biết phải làm gì và không bao giờ nên bộc lộ điểm yếu của họ.

✂ Việc vợ sợ chồng là tốt.

✂ Đàn ông nên đối tốt với vợ của họ nhưng chỉ tin cậy những người bạn là nam giới của họ.

✂ Nếu một người đàn ông mà mềm mỏng với một người phụ nữ, cô ta sẽ lấn át anh ta.

✂ Đàn ông là người đưa ra quyết định cuối cùng trong gia đình.

4. Tiếp tục cho đến khi tất cả mọi người tham dự có cơ hội để trả lời các tình huống. Thảo luận về một vài ý kiến nổi bật thu được từ bài thực hành. Giải thích rằng nam tính là một tập hợp các suy nghĩ cho rằng một người đàn ông nên là một người như thế nào và anh ta nên cư xử như thế nào. Chúng ta hiểu thế nào là nam tính? Theo quan điểm của xã hội đàn ông cần cư xử như thế nào trong các mối quan hệ cá nhân. Cách mà đàn ông quan hệ với những người phụ nữ xung quanh họ có bị ảnh hưởng bởi những mong muốn mà xã hội trông đợi ở họ.

5. Thảo luận xem người tham dự đã hình thành nhận thức về nam tính như thế nào sau bài thực hành trên. Khái niệm về nam tính này là cố định hay biến đổi? Chúng ta có nên xem xét một cách thận trọng để mở rộng khả năng cho đàn ông và tạo ra một khái niệm rộng hơn về nam tính?

Hoạt động:

### **Phần B** “Thảo luận về nam tính” (45 phút)

1. Chia những người tham dự thành 2 nhóm nhỏ.

2. Dán tờ giấy có ghi các câu hỏi về nam tính mà bạn đã chuẩn bị trước. (Xem ở phần chuẩn bị)

3. Yêu cầu mỗi nhóm bàn bạc và chọn ra một trong số các câu hỏi ghi trên giấy.

Ví dụ: Một nhóm có thể chọn câu hỏi: Mong muốn đàn ông luôn luôn phải mạnh mẽ có góp phần vào việc gây ra BHGD? Để trả lời, nhóm này có thể thảo luận về trách nhiệm là người chủ yếu kiếm ra tiền khi công việc khan hiếm hoặc những áp lực tình cảm của việc là lãnh đạo trong gia đình khi gặp khó khăn trong việc biết được là người lãnh đạo trong gia đình thì phải làm gì?

4. Sau khoảng 20 phút, mỗi nhóm chia sẻ các phần thảo luận của họ cùng với cả nhóm lớn. Yêu cầu làm sáng tỏ các câu hỏi và tạo cơ hội để cho người tham dự nhận xét và đưa ra các câu hỏi của họ.

Thảo luận:

### **Phần C** – Suy ngẫm về nam tính. (30 phút)

1. Chia người tham dự thành 2 nhóm riêng biệt của phụ nữ và nam giới. Yêu cầu cả 2 nhóm liệt kê các phẩm chất của nam giới mà họ khâm phục. (Đó là người biết lắng nghe, biết thừa nhận lỗi khi làm sai, là người tử tế, người biết chia sẻ tình cảm, etc.)
2. Thảo luận về ý kiến của cả 2 nhóm. Có sự khác biệt nào giữa phụ nữ và nam giới mà liên quan đến phẩm chất mà họ khâm phục ở người đàn ông? Những tính cách nào góp phần tạo nên những mối quan hệ lành mạnh và hiểu biết lẫn nhau? Tính cách nào góp phần gây ra sự bất bình đẳng và bạo hành?

## **Phần 1.6 Nữ tính – Cá tính phụ nữ (2 giờ)**

### **Mục tiêu**

✧ Tìm hiểu xem khái niệm nữ tính tạo ra những mong muốn gì đối với người phụ nữ.

✧ Tìm hiểu tác hại của bạo hành hoặc những đe dọa của bạo hành

### **Chuẩn bị**

Bạn sẽ cần chuẩn bị một túi giấy màu nâu cho mỗi người tham dự và càng nhiều tạp chí có tranh ảnh càng tốt. Bạn sẽ cần một vài chiếc kéo và keo dán.

Lưu ý:

Nếu bạn không có những vật liệu này, thử tìm cách thay thế. Ví dụ bạn có thể yêu cầu người tham dự tự làm những chiếc túi cho họ bằng những tờ báo cũ.

Nếu bạn không có tạp chí, hãy sử dụng các tờ báo cũ và yêu cầu người tham dự cắt ra những từ mà thể hiện ý nghĩ của họ để thay thế cho các hình ảnh. Nếu bạn không có báo, thì yêu cầu người tham dự viết hoặc vẽ ra các hình ảnh thay vì cắt dán chúng từ những tờ tạp chí hoặc những tờ báo.

### **Các bước**

#### **Phần A - Nữ tính và các ảnh hưởng của nó (1 giờ)**

1. Thảo luận về “đặc điểm cá nhân”. Đó là một tập hợp các suy nghĩ mà chúng ta nắm giữ về bản thân chúng ta, nó giúp chúng ta hiểu được chúng ta là ai, khả năng

của chúng ta là gì? Và có bao nhiêu giá trị khác xung quanh chúng ta, gắn liền với chúng ta (Ví dụ giới tính, dân tộc, tôn giáo, vị thế...)

2. Yêu cầu mỗi người tham dự sử dụng một ít phút để nghĩ về vài khía cạnh quan trọng của các đặc điểm cá nhân của họ. Một số suy nghĩ của họ về điểm của họ là gì? Họ có thể nói “Tôi là một phụ nữ, giáo viên, phụ huynh, người lãnh đạo cộng đồng, một tín đồ hồi giáo...”

3. Nhấn mạnh rằng trong con người chúng ta có nhiều mặt. Trong đó mặt quan trọng nhất là những ảnh hưởng của xã hội nên tất cả chúng ta. Đó là những quan niệm về những gì thuộc về đặc tính của nam giới (nam tính) và những gì thuộc về đặc tính của nữ giới (nữ tính). Trong phần trước, các bạn đã tập trung vào nam tính. Đến phần này các bạn sẽ tập trung vào nữ tính.

4. Chia người tham dự thành 2 nhóm. Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận xem theo mong đợi của cộng đồng thì nữ tính là gì? (Đó là: Những cách cư xử và suy nghĩ nào của phụ nữ được cộng đồng chấp nhận)

b. Liệt kê các ví dụ về cách cư xử nữ tính (Ví dụ: người tham dự có thể gợi ý mặc những quần áo dịu dàng hơn, có thể khóc ở nơi công cộng, nói về cảm xúc, thể hiện tình cảm, nói chuyện một cách tự nhiên, đi đứng tự nhiên...)

5. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày ý kiến của họ.

6. Thảo luận xem làm thế nào để chúng ta có thể giấu các góc khuất trong con người chúng ta bởi vì các áp lực từ phía cộng đồng để chúng ta có thể được coi là nữ tính hoặc nam tính. Trong thực tế, hầu hết tính cách chúng ta đều có sự pha trộn cả của cả 2 nét tính cách (nam tính và nữ tính), tuy nhiên chúng ta có thể chỉ công khai thể hiện một trong 2 nét tính cách đó. Điều đó khiến cho chúng ta không thể là con người thật của chính chúng ta.

7. Tìm hiểu xem những quan niệm về nữ tính đã góp phần làm cho phụ nữ dễ trở thành nạn nhân của bạo hành hơn như thế nào (Ví dụ: Nó làm phụ nữ phụ thuộc nhiều hơn vào nam giới, nó không cho phụ nữ tham gia vào quá trình đưa ra quyết định, nó gán cho họ những trách nhiệm lớn hơn trong việc nuôi dạy con cái hoặc làm việc nhà, ...)

**Phần B** – Tìm hiểu về những tính cách bên ngoài và những tính cách bên trong (1giờ)

1. Phát cho mỗi nhóm tham dự một túi nhỏ màu nâu, bên trong túi có nhiều tạp chí để người tham dự xem và cắt lấy các hình ảnh.
2. Yêu cầu người tham dự cắt các hình ảnh hoặc các từ nó thể hiện các mặt tính cách của họ trên các tạp chí. Họ cảm thấy có thể thể hiện con người công cộng cùng với sự an toàn liên quan. Người tham dự nên dán các hình ảnh hoặc các từ này bên ngoài chiếc túi của họ.
3. Yêu cầu người tham dự cắt các hình ảnh hoặc các từ trên tạp chí mà thể hiện các mặt tính cách phải ẩn giấu hoặc kìm chế bởi các phán xét của cộng đồng mà họ sống ở đó. Những hình ảnh này sẽ được dán vào bên trong chiếc túi.
4. Nếu bạn áp dụng bài thực hành này cho một nhóm tổng hợp, đảm bảo rằng **đàn ông cảm thấy**. Ví dụ, giả sử xung quanh cuộc sống của đàn ông là những áp lực mà họ cảm thấy từ phía những người đồng trang lứa và từ cộng đồng để cư xử đúng cách. **Phần nữ tính mà họ giấu kín do họ là đàn ông là gì?** Phần tính cách nào của con người họ mà họ cảm thấy có thể bộc lộ và phần tính cách nào mà họ cảm thấy phải giấu kín để là một người đàn ông như xã hội xác định.
5. Yêu cầu mỗi người giải thích về những hình ảnh bên ngoài và bên trong chiếc túi của họ nếu họ cảm thấy thoải mái. Yêu cầu người tham dự nói về ảnh hưởng của các giới hạn của xã hội đặt ra cho mỗi cá nhân đối với việc hình thành tính cách và cuộc sống của họ.
6. Thảo luận theo nhóm xem những giới hạn mà xã hội đặt lên mỗi chúng ta góp phần gây ra bạo hành gia đình như thế nào? Làm thế nào để chúng ta có thể bộc lộ phần khuất của bản thân chúng ta
7. Yêu cầu mỗi người tham dự viết về một phần khuất của bản thân mà họ giấu kín và mong muốn chia sẻ với người thân hoặc một ai đó quan trọng đối với họ.
8. Nếu có thời gian, mời mọi người tham dự mà muốn chia sẻ những gì họ viết với cả nhóm để làm điều này. Việc chia sẻ này là tự nguyện, không bắt buộc.

## **Phần 1.7 Các mối quan hệ của phụ nữ (1h30 phút)**

### **Mục tiêu**

¥ Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của các dạng quan hệ của chúng ta với phụ nữ.

### **Lưu ý:**

Hoạt động này phù hợp với buổi tối, nó có thể giúp nhóm của bạn kết nối với các nhóm khác ở cấp độ cao hơn cấp độ cá nhân. Nó cho phép người tham dự chia sẻ kinh nghiệm và có được sự hỗ trợ từ nhóm khác. Nó có thể giúp bạn xây dựng lòng tin trong nhóm của bạn và thúc đẩy môi trường làm việc mang tính cộng tác hơn nữa. Tuy nhiên, điều quan trọng là người tham dự không cảm thấy bị ép buộc phải chia sẻ thông tin. Nhấn mạnh rằng hoạt động này là tự nguyện.

### **Các bước**

#### **Phần A - Thảo luận về các mối quan hệ**

1. Tụ tập ở một nơi ấm cúng mà mọi người có thể ngồi thành một vòng tròn.
2. Lưu ý với người tham dự rằng mọi thông tin cá nhân được chia sẻ trong phần này sẽ được giữ bí mật.
3. Giải thích rằng việc chia sẻ kinh nghiệm giúp mọi người, đối diện và hiểu bản thân họ và thậm chí đưa ra hành động để giải quyết các vấn đề của họ.
4. Khéo léo yêu cầu người tham dự chia sẻ các câu chuyện cá nhân hoặc các kinh nghiệm về các mối quan hệ của họ với phụ nữ. Họ đánh giá, hiểu và quan hệ thế nào với những phụ nữ trong cuộc đời họ? Họ hy vọng gì ở con gái?
5. Đàn ông có thể lựa chọn để nói về các mối quan hệ của họ với vợ, mẹ, chị em gái, con gái hoặc bạn bè. Phụ nữ có thể nói về những gì có ý nghĩa với họ để làm phụ nữ trong cộng đồng và hoặc các mối quan hệ của họ với mẹ, con gái, chị em gái, bạn bè.
6. Mỗi người tham dự có một lượt để nói trong khi những người khác lắng nghe câu chuyện của họ. Khuyến khích những người tham dự khác giữ im lặng và chỉ lắng nghe tích cực. Chắc chắn rằng không có ai đưa ra lời nhận xét hoặc phê bình nào đối với các thông tin mà người tham dự kể.
7. Tiếp tục cho đến khi nào mà mọi người người tham dự còn muốn nói, kể cả bản thân bạn.
8. Kết thúc hoạt động này bằng cách nhấn mạnh rằng tất cả chúng ta đều có những mối quan hệ với phụ nữ. Dạng quan hệ mà chúng ta xây dựng đối với phụ nữ xác định chúng ta là ai và chúng ta cư xử như thế nào trong cộng đồng xung quanh chúng ta. Nhiều người trong chúng ta đã học được cách quan hệ với phụ nữ thông qua hệ thống quyền lực méo mó và các vai trò giới được thừa hưởng. Bằng việc

nhận thức được những tác động này và việc cố gắng tạo ra các mối quan hệ tôn trọng và công bằng hơn với phụ nữ, chúng ta có thể thực sự thay đổi được cuộc sống của chúng ta.

## **Phần 1.8 Thảo luận nóng: Chúng ta có cần một người đứng đầu gia đình không? (2 giờ)**

### **Mục tiêu**

#### **Thực hành**

✦ Thực hành sự ủng hộ cho việc mở rộng vai trò giới

#### **Chuẩn bị**

✦ Viết tình huống sau lên giấy khổ rộng: “Phụ nữ và nam giới không bao giờ có thể bình đẳng. Một người đàn ông là người đứng đầu gia đình và vai trò của phụ nữ là phục tùng và tuân lệnh anh ta!”

#### **Các bước**

##### **Phần A - Thảo luận (1 giờ 30 phút)**

1. Giải thích rằng bạn các bạn sẽ bắt đầu hoạt động này bằng một cuộc thảo luận.

2. Giải thích về cách tổ chức cuộc thảo luận.

✦ Bạn sẽ chia người tham dự thành 2 nhóm.

✦ Một nhóm bảo vệ tuyên bố trên và nhóm còn lại sẽ tranh luận ngược lại.

✦ Mỗi nhóm đưa ra những giải thích rõ ràng cho quan điểm của họ và đưa ra các nguồn trích dẫn rõ ràng. Ví dụ, nếu họ nói một điều gì đó trong kinh thánh, họ sẽ phải nói cụ thể họ trích dẫn nó ở đâu, hoặc nếu họ nói nó đã được thống nhất trong một hiệp định quốc tế, họ phải nói đó là hiệp định nào?...

✦ Mỗi nhóm sẽ có 45 phút để chuẩn bị cho cuộc tranh luận.

✦ Mỗi nhóm cử ra một người để trình bày quan điểm của họ.

✦ Mỗi nhóm sẽ có tối đa là 15 phút để trình bày quan điểm.

3. Dán tờ giấy với tuyên bố để thảo luận (xem phần chuẩn bị)

4. Chia cả nhóm thành 2 nhóm nhỏ. Đảm bảo rằng nhóm mà phản đối tình huống trên sẽ có một thành viên ăn nói lưu loát và sẽ có thể đưa ra những lập luận có sức thuyết phục để chống lại tuyên bố trên.

5. Điều hành cuộc thảo luận như đã mô tả ở trên.

6. Trong cuộc thảo luận các thành viên của nhóm đối lập cần lắng nghe một cách cẩn thận và không được ngắt lời. Họ có thể ghi chú và chuẩn bị một lập luận ngắn để tranh luận sau phần trình bày. Nhấn mạnh rằng phần lập luận của họ là nhằm trả lời cho những tranh luận của nhóm đối lập. Chẳng hạn họ cần tham khảo các ý kiến phát biểu của các nhóm khác,

### **Phần B - Thảo luận(30 phút)**

1. Sau khi mỗi nhóm có một cơ hội để trình bày và đưa ra các lập luận của mình, sẽ bắt đầu một cuộc trao đổi và thảo luận tự do.
2. Tổng kết cuộc thảo luận và các các điểm chủ chốt mà mỗi bên đưa ra và yêu cầu người tham dự bỏ phiếu chọn ra đội chiến thắng (hy vọng rằng đội chống lại tuyên bố trên sẽ là đội chiến thắng).
3. Lưu ý người tham dự rằng nhóm mà bên vực cho tình huống trên đang tham gia đóng vai trò là người chơi. Họ không nhất thiết phải đồng ý vào những gì mà họ biện hộ cho nó trong cuộc thảo luận này. Hỏi các thành viên của nhóm mà bên vực cho tình huống có đóng góp thêm lập luận nào nếu họ thuộc về nhóm đối lập. Trong công tác phòng chống BHGD, các nhà hoạt động sẽ gặp phải các quan điểm đối lập vì vậy họ cần phải có những lập luận thuyết phục và những từ ngữ dễ hiểu để thuyết phục người khác.

## **Phần 1.9 Các quyền của con người: Nhân quyền là gì? Làm thế nào để chúng ta có được nhân quyền?**

**(30 phút)**

### **Mục tiêu**

✎ Thảo luận về khái niệm nhân quyền.

### **Chuẩn bị**

✎ Đọc kỹ các điểm trong mục 5 dưới đây và chú ý nhấn mạnh vào các điểm này.

### **Các bước**

1. Bắt đầu bằng việc với từ “quyền”. Hàng ngày, tất cả chúng ta đều sử dụng từ này. Chúng ta nói những câu giống như “Cố ấy có quyền làm điều đó” hoặc “Chúng ta có quyền nói những gì chúng ta nghĩ”

2. Yêu cầu người tham dự đưa ra các ví dụ về cách sử dụng từ “quyền”. Theo họ nhớ thì lần đầu tiên họ nghe thấy từ đó là vào khi nào? Họ có khái niệm gì về từ này khi lần đầu nghe thấy nó? Khuyến khích người tham dự kể tóm tắt các thực tế mà họ sử dụng từ “quyền”.

3. Khi bạn thấy cả nhóm đã có một sự hiểu biết cơ bản về ý nghĩa của từ “quyền”, hãy bắt đầu cuộc thảo luận bằng cách đưa ra các câu hỏi: :

¥ Từ đâu mà chúng ta có được các quyền đó?

¥ Ai trao chúng cho chúng ta?

¥ Chúng có thể bị lấy đi không?

4. Khuyến khích mọi người bày tỏ quan điểm của họ và đưa ra các câu hỏi mở để phát triển cuộc thảo luận. Bạn có thể phải sử dụng đến các **câu hỏi ngược**,

¥ Nếu người tham dự nói, “Chúa trao cho chúng ta các quyền” bạn có thể hỏi “Thế còn những người mà không tin vào chúa hoặc là tin vào một vị thánh khác thì sao?”

¥ Nếu người tham dự nói: “Nhà nước trao quyền cho chúng ta”, hỏi “Chính phủ có thể quyết định chúng ta có hoặc không có những quyền nào không?” Mọi người có phản đối nhà nước không? Nếu nhà nước không tồn tại, thì chúng ta sẽ vẫn có những quyền đó không?”

5. Mục đích của cuộc thảo luận là không phải là tìm ra câu trả lời đúng mà làm cho mọi người suy nghĩ về khái niệm các quyền của con người. Nó là một ví dụ về một cuộc thảo luận sâu. Với dạng thảo luận này người tham dự từ từ nhận thức được những vấn đề đằng sau quan điểm của họ. Bạn có thể đưa ra một vài điểm chủ chốt trong cuộc thảo luận này bao gồm:

¥ Các quyền của con người là những điều mà mọi người được phép làm bởi vì họ là con người. Tất cả mọi người đều có quyền - chúng ta sinh ra đều có quyền và các quyền này không thể bị lấy.

¥ Thường khi chúng ta nói đến các quyền con người chúng ta nói đến các quyền đương nhiên. Chúng ta sinh ra với các quyền đương nhiên và chúng không thể bị lấy đi bởi bất kỳ một ai. Một chính phủ có thể xây dựng luật pháp mà chính thức hoá

các quyền đương nhiên của chúng ta hoặc bảo vệ các quyền bổ sung. (ví dụ: quyền sở hữu, quyền kháng án, quyền được xét xử trước khi kết án.)

Các quyền mà chúng ta yêu cầu liên quan đến quan điểm và sự hiểu biết của chúng ta về sự công bằng.

✚ Một chính phủ có thể xác nhận và giúp bảo vệ các quyền của chúng ta bằng cách xây dựng luật pháp, nhưng chính phủ không cho chúng ta các quyền con người.

✚ Mọi quyền đều đi đôi với trách nhiệm. Điều này có nghĩa là khi tôi có quyền sống mà không bị bạo lực, thì tôi có trách nhiệm tôn trọng quyền được an toàn của người khác.

✚ Khi một người xâm phạm các quyền của người khác, có nghĩa là họ đã từ bỏ một vài quyền của riêng họ. Ví dụ, nếu một người giết một người khác nghĩa là anh ta đã từ bỏ quyền tự do của anh ta và có thể bị đi tù.

✚ Mỗi nền văn hoá và mỗi người đều có khái niệm về các quyền của con người thậm chí nếu họ không sử dụng từ “quyền”

✚ Việc xâm phạm các quyền của một con người là một hành vi bất hợp pháp.

Tôn trọng các quyền con người của người khác không phải là một hành động từ thiện mà là một nghĩa vụ của loài người.

✚ Khi mọi người yêu cầu các quyền của họ, họ phải chiến đấu cho sự công bằng và cho những gì mà họ đáng được hưởng. Họ không yêu cầu sự che chở, lòng tốt, hay sự thương hại. Do vậy khi bạn thúc đẩy các quyền của phụ nữ nghĩa là bạn đang chiến đấu vì sự công bằng, chứ không phải bạn đang kêu gọi lòng tốt của mọi người.

**6.Khi bạn cảm** thấy rằng người tham dự hiểu tầm quan trọng của mối quan hệ giữa công bằng và các quyền, hãy đóng lại cuộc thảo luận.

## **Phần 1.10 Các quyền của phụ nữ (1 giờ)**

### **Mục tiêu**

✚ Xác định các quyền của phụ nữ.

### **Chuẩn bị**

✚ Cắt khoảng 60 mảnh giấy cỡ (20 cm x 10 cm )

✚ Bạn sẽ cần một cuộn băng dính và bút để cho mỗi người tham dự để họ viết lên thẻ của họ.

## **Các bước**

### **Phần A - Xác định các quyền của phụ nữ (30 phút)**

1. Phát cho mỗi người tham dự 3 mảnh giấy và một chiếc bút.
2. Đề nghị người tham dự nghĩ đến các quyền của người phụ nữ trong cộng đồng của họ. Trong cộng đồng của họ người phụ nữ có những quyền gì hoặc người phụ nữ cần có quyền gì?
3. Đề nghị người tham dự chọn 3 ý nghĩ của họ và viết chúng lên 3 mảnh giấy. Yêu cầu họ không sử dụng quá 4 từ để thể hiện mỗi ý nghĩ.
4. Khi tất cả người tham dự đã viết xong, mỗi người đọc to các ý nghĩ của họ với cả nhóm theo trật tự ưu tiên (ý nghĩ quan trọng nhất sẽ được đọc đầu tiên) và dán chúng lên tường.
5. Mọi người tham dự chia sẻ ý kiến của mình, gộp các quyền giống nhau lại thành các nhóm và dán chúng lên tường.

### **Phần B - Thảo luận về các quyền của phụ nữ (30 phút)**

1. Yêu cầu người tham dự dành ít phút để nhìn vào các nhóm các quyền được dán ở trên tường. Khi mọi người suy nghĩ về các ý kiến này, mời họ bổ sung thêm các quyền vào các nhóm tương ứng nếu họ thấy thiếu một quyền nào đó mà họ cảm thấy nó cần thiết.
2. Thảo luận về các quyền mà người tham dự nêu ra.
  - ✎ Nhóm nào là lớn nhất? Nó có phản ánh các ưu tiên của nhóm thảo luận?
  - ✎ Việc tăng cường các quyền này có khả thi không?
  - ✎ Các quyền này có thể được thực hiện bằng cách nào?

## **Phần 1.11 Các quyền của con người: Mối quan tâm toàn cầu**

*(1 giờ)*

### **Mục tiêu**

- ✎ Nhấn mạnh rằng các ý kiến về quyền con người được dựa trên các hiệp ước quốc tế đã được các chính phủ trên khắp thế giới thông qua.
- ✎ Cung cấp một khung rộng hơn cho hoạt động thúc đẩy các quyền của phụ nữ.

### **Chuẩn bị.**

¥ Tham khảo trang thông tin hoặc các nguồn liên quan.

Tham khảo các thông tin cơ sở ở trang 9.

¥ Bạn có thể cần nghiên cứu rộng hơn và đọc các thông tin nền tảng để chuẩn bị cho phần này. Nhiều thông tin có sẵn trên internet hoặc bạn có thể tìm thông tin ở các phòng tư liệu của các NGOs.

Lưu ý:

Nếu bạn không cảm thấy tự tin khi thực hiện hoạt động này bạn có thể nghĩ đến việc mời một người dẫn chương trình nếu có thể.

### **Các bước**

1. Nói ngắn gọn về các hiệp ước quốc tế về quyền con người và cách mà tổ chức của bạn đang nỗ lực để thúc đẩy chúng.

2. Đây là một vài ý kiến:

¥ Thảo luận ngắn về lịch sử luật pháp quốc tế và các học thuyết thúc đẩy các quyền của phụ nữ (xem hướng dẫn nguồn hoặc phụ lục 3)

¥ Tóm tắt ngắn gọn về lịch sử Hiệp định loại trừ mọi hình thức phân biệt đối xử với phụ nữ (CEDAW).

¥ Đề cập đến Hội nghị thế giới về nhân quyền ở Viên, Tuyên bố và Chương trình hành động 1993

¥ Mô tả về Tuyên bố loại trừ mọi hình thức phân biệt đối xử với phụ nữ (DEVAW) được thông qua 1993.

¥ Đề cập đến nếu quốc gia của bạn có ký kết tuyên bố này và thông qua hiệp ước CEDAW.

¥ Giải thích rằng những gì được phê chuẩn là thuộc về trách nhiệm của nhà nước.

¥ Trình bày ngắn gọn quan điểm chung về các loại quyền được đảm bảo ở trong các văn bản này.

¥ Giải thích cách mà tổ chức của bạn làm việc trong **khung làm việc** này.

¥ Nếu có thể, hãy phát cho người tham dự các bản sao của các văn bản có liên quan (nếu có thể nên dịch ra ngôn ngữ địa phương).

3. Thảo luận về cách thể hiện các giá trị ở trong các văn bản này phản ánh các quan điểm của mọi người ở nhiều khu vực khác nhau trên thế giới.

4. Để cho người tham dự đặt câu hỏi.

5. Nếu thời gian cho phép, yêu cầu người tham dự nói về các quyền mà họ cho rằng cần phải được thúc đẩy nhất và tại sao?

## **Phần 2: Hiểu sâu về bạo lực gia đình**

Phần 2.1: Khái quát về bạo hành trong gia đình (2 tiếng)

Phần 2.2 : Những trải nghiệm trong bạo hành gia đình ( 2 tiếng )

Phần 2.3 : Những chuyện của riêng chúng ta ( 1 tiếng 30 phút )

Phần 2.4 : Nguồn gốc của bạo hành trong gia đình ( 2 tiếng )

Phần 2.6 : Những hậu quả để lại cho cộng đồng ( 1 tiếng)

Phần 2.7 : Chu kỳ của bạo hành ( 2 tiếng)

## **Phần hai : Hiểu sâu về bạo hành trong gia đình**

Mặc dù phân tích kỹ lưỡng là một trong những yếu tố quan trọng để dẫn đến có một hành động tích cực nhưng chỉ như vậy thôi thì chưa đủ. Để hành động có hiệu quả, cộng đồng cần hiểu sâu sắc chi tiết của vấn đề và những trải nghiệm liên quan đến bản thân họ. Họ phải hiểu được sự liên quan giữa sự tranh luận với những kinh nghiệm hàng ngày của bản thân. Các hoạt động trong phần này sẽ giúp bạn tìm hiểu được các học viên hiểu như thế nào về bạo hành gia đình, họ đã có các trải nghiệm gì và một vài hậu quả trong cộng đồng của họ. Điều này rất cần thiết giúp các học viên phản ánh được các trải nghiệm của bản thân và giúp họ hiểu tại sao hành động lại rất cần thiết.

Trong phần này, lớp sẽ thảo luận và học về các phần sau:

*Bạo hành gia đình, các loại bạo hành gia đình khác nhau và những loại hình phổ biến trong cộng đồng của bạn*

*Các kinh nghiệm của các học viên trong bạo hành gia đình.*

*Nguyên nhân của bạo hành gia đình.*

*Hậu quả của bạo hành gia đình.*

*Các mối liên hệ điển hình của ngược đãi.*

## **Phần 2.1: Khái quát về bạo hành trong gia đình (2 tiếng)**

### **Mục tiêu:**

Làm sáng tỏ nghĩa trong giới hạn “ bạo hành gia đình”.

Đưa ra một số ví dụ về các loại bạo hành trong gia đình.

Củng cố giúp các học viên hiểu về bạo hành trong gia đình.

### **Chuẩn bị:**

Đọc tờ thông tin về bạo hành trong gia đình trong phần phụ lục và nếu có thể thì in ra cho các học viên.

### **Các bước tiến hành :**

#### **Phần A – Thảo luận nhóm ( 15 phút )**

Yêu cầu các học viên suy nghĩ về “bạo hành gia đình” - điều này có nghĩa như thế nào với các học viên.

Sau hai đến ba phút, đề nghị các học viên chia sẻ ý kiến của mình và ghi chúng lại trên bảng lật.

#### **Phần B - Định nghĩa của các nhóm nhỏ ( 1 tiếng )**

Chia các học viên ra thành bốn nhóm nhỏ. Đưa mỗi nhóm một chiếc bảng lật và bút dạ dầu, đề nghị họ thảo luận và đưa ra một định nghĩa đơn giản về “bạo hành gia đình”.

Sau khoảng 20 phút đề nghị các nhóm trình bày ý kiến của mình trước nhóm lớn.

Khi mỗi nhóm lên trình bày, không cần phải quá lo lắng về sự đúng hay sai của mỗi nhóm. Thay vào đó chỉ cần đánh dấu những ý kiến chung về bạo hành gia đình. Ví dụ bạo hành trong gia đình :

Xảy ra giữa những người thân.

Hậu quả để lại cho cả thể xác cũng như tinh thần.

Là vi phạm nhân phẩm của mỗi người

Là sức mạnh và sự điều khiển chứ không chỉ là khó kiểm soát sự tức giận.

#### **Phần C – Định nghĩa của cả lớp ( 20 phút )**

Từ những ý kiến chung, hướng dẫn các học viên sáng tạo ra một định nghĩa về bạo hành gia đình mà họ có thể sử dụng. Định nghĩa này có thể là một danh sách các ý tưởng giống nhau, có thể là một định nghĩa của một nhóm đã được trình bày hoặc cũng có thể là một tự nhóm sáng tạo ra.

Mẹo

Viết ra một định nghĩa chính thức có thể sẽ điều hành hơn. Nếu bạn làm theo cách này, hãy hỏi những câu hỏi mở để khuyến khích các học viên sáng tạo ra định nghĩa. Cũng cần nhớ rằng cách diễn đạt không quan trọng bằng những ý chủ yếu cần phải được đề cập đến.

Thảo luận về những khái niệm chung của bạo hành gia đình để chắc chắn mọi người đã hiểu về chúng.

**Phần D** - Liệu nó có thực sự tồn tại trong cộng đồng của chúng ta ( 20 phút )

Làm rõ định nghĩa chính thức dựa trên những ý kiến đã nổi bật lên trong hoạt động trước. Bắt đầu bằng việc hỏi : Liệu bạo lực gia đình có thực sự tồn tại trong cộng đồng chúng ta.

Để các học viên nói chuyện một cách thoải mái về tất cả nhận thức của họ. Họ có nhìn thấy điều này diễn ra ở xung quanh không? Tại sao mọi người thường giữ im lặng khi chuyện đó xảy ra?

Mục đích là bắt đầu một cuộc thảo luận thoải mái để tìm hiểu các học viên cảm thấy như thế nào với vấn đề này và họ có chú ý đến nó trong cộng đồng của họ hay không.

Khi mọi người có cơ hội nói ra những hiểu biết của mình, nhấn mạnh với các học viên rằng cho dù chúng ta có nói đến nó hay không thì bạo lực gia đình vẫn luôn tồn tại và thực sự ảnh hưởng đến phụ nữ, đàn ông, trẻ em và cả cộng đồng của chúng ta. Trong những phần tiếp theo, các học viên sẽ đi sâu vào vấn đề hơn.

**Phần E** Tóm tắt ( 5 phút )

Tóm tắt sơ lược về những phần việc vừa làm trong hoạt động này.

Nhìn lại những nội dung chính:

Bạo lực gia đình tồn tại và luôn xảy ra trong cộng đồng của chúng ta.

Nó gây ra những tổn thương cả về thể xác lẫn tinh thần.

Là sức mạnh và sự điều khiển chứ không chỉ là khó kiểm soát sự tức giận.

## ***Phần 2.2 Sự trải nghiệm về bạo lực gia đình ( 2 tiếng )***

### **Mục tiêu**

Khảo sát các loại bạo lực gia đình khác nhau.

Tạo điều kiện cho bộc lộ cảm xúc khi bị bạo hành.

### **Chuẩn bị**

Chuẩn bị một số thẻ từ các mảnh giấy ( khoảng 80 ) như phần A.

Nhìn lại các thông tin phần phụ lục 2

### **Các bước tiến hành :**

#### **Phần A - Bốn loại bạo lực gia đình ( 45 phút )**

1. Giới thiệu các hành vi bạo hành gia đình được chia ra làm bốn loại:

- \* Thể xác ( Làm đau thân thể )
- \* Tinh thần ( Làm tổn thương về cảm xúc )
- \* Tình dục ( Kiểm soát hoạt động tình dục )
- \* Kinh tế ( Kiểm soát tiền, tài sản )

2. Chắc chắn rằng các học viên đã hiểu kỹ về bốn loại hình bạo lực và đưa ra ví dụ.

3. Chia lớp ra làm bốn nhóm và đưa mỗi nhóm một loại hình bạo lực ( Thẻ xác, tinh thần, tình dục và kinh tế )

4. Đưa mỗi nhóm một số mảnh giấy và để khoảng 15 phút cho mỗi nhóm nghĩ ra các hành động bạo lực trong loại bạo lực đó. Các học viên sử dụng bút dạ đầu và nên viết mỗi hành động vào một mảnh giấy.

5. Khi mỗi nhóm đã thảo luận xong, đề nghị họ chính bày trước lớp.

6. Đề nghị các học viên treo tất cả các mảnh giấy lên tường khi đang trình bày.

7. Sau khi mỗi nhóm trình bày, mời các thành viên của các nhóm khác đặt câu hỏi và bổ xung nếu thấy còn thiếu.

8. Sau khi các nhóm trình bày, đề nghị các học viên nhìn xung quang phòng học để nhìn các loại bạo lực đối xử với người phụ nữ và kết nối xem chúng có liên quan gì đến nhau. Dừng lại vài phút để các học viên phản hồi.

#### **Phần B – Những phản ánh cá nhân ( 1 tiếng 15 phút )**

1. Đề nghị các học viên chọn một hành động từ các mảnh giấy được dán trên tường mà hành động đó tương tự như những gì họ phải trải qua hoặc những một ai đó họ biết đã phải trải qua. Để các học viên suy nghĩ chi tiết về sự kiện đó trong một vài phút. Hướng dẫn họ bằng một vài câu hỏi : Chuyện đó xảy ra khi nào? Tình huống đó là gì? Ngày hôm đó ra sao? Họ đang mặc bộ quần áo như thế nào? Trong khoảng thời gian nào trong ngày chuyện đó đã diễn ra? Yêu cầu các học viên nghĩ về người đã gây ra bạo lực. Cố gắng hình dung ra bức tranh toàn cảnh vào thời điểm đó. Lúc đó trông họ như thế nào? Yêu cầu các học viên tưởng tượng ra những

sự kiên như họ vừa xem ở trên và cố gắng hồi tưởng những trải nghiệm một cách chi tiết. Đề nghị các học viên nghĩ về cảm giác của họ hoặc của những nạn nhân trong tình huống này.

2. Hãy để ra vài phút trong yên lặng để các học viên tiếp tục suy nghĩ.

3. Yêu cầu các học viên làm việc với người bên phải mình. Giải thích rằng một người sẽ là nhà điêu khắc, người còn lại sẽ là tác phẩm/ tượng mà nhà điêu khắc tạo ra. Nhà điêu khắc sẽ thay đổi tư thế của người còn lại thành một bức tượng thể hiện cảm xúc khi bị bạo hành. Họ có thể làm điều này bằng cách thể hiện của dáng điệu của cơ thể, tư thế và thể hiện để chứng minh họ đã cảm thấy như thế nào trong tình huống đó. Cả hai người nên làm trong yên lặng.

4. Khi nhóm đầu tiên đã cảm thấy thỏa mãn với tác phẩm của mình, để cả lớp ngừng lại và nhóm chia sẻ tác phẩm của mình. Sau khi mỗi tác phẩm đều được trình bày, suy nghĩ xem các tác phẩm đã thể hiện những cảm xúc nào. Liệt kê những cảm xúc đó lên bảng.

Mẹo

Bạn có thể sẽ không có đủ thời gian để thảo luận từng tác phẩm một cách chi tiết. Hãy hỏi học viên nào tự nguyện muốn chia sẻ tác phẩm của mình. Đề nghị các nhóm nếu có thể hãy gặp nhau sau buổi học để kết thúc buổi thảo luận của mình.

5. Nếu thời gian cho phép, hãy lặp lại bài tập một lần nữa để các học viên có thể đổi vai trò.

6. Hướng dẫn lớp thảo luận về những cảm xúc khi bị bạo hành. Chú ý bài tập này có thể có tác động mạnh đến một vài thành viên, vì vậy không ép buộc ai nếu như họ không muốn. Nếu các học viên cần hỗ trợ hãy chuẩn bị cho phần lắng nghe sau hoạt động này.

## **Phần 2.3 Chuyện của chính chúng ta ( 1 tiếng 30 phút )**

### **Mục tiêu**

Cung cấp cơ hội để chia sẻ những trải nghiệm cá nhân.

Làm tăng lòng tin và mối quan hệ giữa các học viên.

Khuyến khích những sáng tạo và toàn tâm toàn ý ủng hộ cho nạn bạo hành trong gia đình

## Mẹo

Hãy nhấn mạnh rằng hoạt động này là hoạt động không bắt buộc vì vậy, cho dù khi người chơi đồng ý tham gia thì việc chia sẻ các thông tin cá nhân cũng không bắt buộc. Dùng óc phán đoán của bạn để quyết định phần này có thể thực hiện ở lớp học của bạn hay không. Bạn có thể quyết định hướng dẫn phần này trong lớp học có một giới tính nếu như bạn cảm thấy nó ảnh hưởng đến tính an toàn của lớp học. Hoạt động này sẽ có hiệu quả cao nếu như diễn ra vào một buổi tối hoàn toàn thư giãn, thân mật.

## Chuẩn bị

Nếu có thể, hãy chuẩn bị cho mỗi thành viên một cây nến nếu như bạn làm hoạt động này vào buổi tối.

## Các bước

### Phần A – Tạo ra một không gian an toàn ( 10 phút )

1. Ngồi thành một vòng tròn ở một nơi thân mật, thoải mái.
2. Nếu như bạn có thể sử dụng nến, hãy tắt đèn và thắp một ngọn nến ở chính giữa vòng tròn. Sau đó hãy đưa cho mỗi học viên một cây nến.
3. Nói với các học viên rằng đây là một cơ hội để mọi người chia sẻ những câu chuyện thật về bạo hành trong gia đình mà những câu chuyện này đã ảnh hưởng đến họ và đã định hình quan điểm sống của họ. Câu chuyện không cần phải là vừa mới xảy ra. Câu chuyện có thể là về những trải nghiệm cá nhân hoặc là những câu chuyện về những thành viên trong gia đình, hàng xóm, bạn bè thậm chí là những người lạ. Họ thậm chí có thể nói về bạo lực đã ảnh hưởng xuyên suốt trong cuộc đời họ chứ không chỉ nói đến một sự việc.
4. Giải thích rằng chia sẻ những trải nghiệm đôi khi có thể giúp chúng ta đối mặt với những cảm xúc trong tình huống đó, giúp chúng ta hiểu ý nghĩa của những trải nghiệm, và làm sáng tỏ bất cứ hành động nào trong những phản ứng của chúng ta.
5. Một cách nhẹ nhàng, hãy hướng dẫn nhóm làm thế nào để tạo ra một không gian an toàn cho việc chia sẻ:
  - Giữ kín tất cả các thông tin.
  - Không ép buộc bất cứ ai tiết lộ điều gì nếu như họ chưa sẵn sàng để chia sẻ.
  - Lắng nghe một cách chăm chú.

- Khi một người đã chia sẻ xong, dành ra một khoảng im lặng ngắn để cho sự phản hồi trong khi một thành viên sẽ thắp sáng ngọn nến của mình.
- Không đưa ra lời bình luận hay khuyên giải cho bất cứ câu chuyện nào.
- Giới hạn câu chuyện của bạn trong 5 phút vì vậy mọi người đều có cơ hội để chia sẻ.

**Phần B** – Tự nguyện chia sẻ chia sẻ ( 1 tiếng 15 phút )

1. Bắt đầu bằng việc chia sẻ câu chuyện của chính bạn. Chỉ dẫn các học viên bằng cách đưa ra ví dụ của bạn. Nói bằng giọng rõ ràng và thân mật như khi bạn đang kể chuyện của mình với một người bạn. Kể câu chuyện của bạn tập trung và ngắn gọn. ( tối đa là 5 phút )
2. Ở phần cuối câu chuyện, thắp sáng ngọn nến của mình từ ngọn lửa của cây nến ở giữa vòng tròn và đặt nó ngay trước bạn.
3. Mời các thành viên chia sẻ câu chuyện của họ. Khuyến khích họ kể câu chuyện của họ đã tác động đến họ như thế nào.
4. Để cho mọi học viên đều có cơ hội để chia sẻ.

**Phần C** – Kết thúc ( 5 phút )

Kết thúc hoạt động bằng việc nhấn mạnh những điều sau:

Bạo lực ảnh hưởng đến mọi người.

Bạo lực thường ảnh hưởng đến chúng ta theo những cách mà chúng ta chưa nhận ra ngay.

Chúng ta sẽ trở nên đồng cảm và tâm huyết hơn trong việc chống lại nạn bạo hành nếu như chúng ta đã trải qua nạn bạo hành hay đã từng chứng kiến nạn bạo hành ảnh hưởng đến cuộc sống của ta, của những người mà ta yêu quý.

Cảm ơn tất cả các học viên đã chia sẻ và lắng nghe.

**Phần 2.4 Nguồn gốc của bạo hành ( 2 tiếng )**

**Mục tiêu**

Nhận ra nguyên nhân sâu xa dẫn tới nạn bạo hành trong gia đình.

**Các bước**

**Phần A** – Chuẩn bị cho phần đóng kịch ( 45 phút )

1. Chia các học viên ra hai nhóm. Đề nghị mỗi nhóm sẽ đóng kịch về một tình huống khi một người phụ nữ đang bị chồng mình bạo hành. Đề nghị các học viên sáng tạo ra câu chuyện sử dụng những trải nghiệm của mình hoặc qua những gì đã nhìn thấy trong cộng đồng của mình.

2. Yêu cầu nhóm thứ nhất sáng tạo ra vở kịch, phối cảnh dựa trên những câu hỏi sau:

- Quá khứ của cô ấy như thế nào?
- Bố mẹ cô ấy nói gì về chuyện bạo hành?
- Mọi người nói với cô ấy thế nào khi cô ấy đang bị bạo hành?
- Cô ấy đã đối mặt với chuyện bạo hành này như thế nào?

3. Yêu cầu nhóm thứ hai sáng tạo ra vở kịch về một người đàn ông, phối cảnh dựa trên những câu hỏi sau:

- Cuộc sống của anh ra như thế nào trước khi bạo lực xảy ra?
- Mọi người nói với anh ta điều gì khi anh ta đang thực hiện hành vi bạo hành?
- Anh ta đối xử với những người khác như thế nào?
- Anh ta cảm thấy gì khi anh ta thực hiện hành vi đó?

4. Điều quan trọng là nhấn mạnh sự khác nhau trong phối cảnh mà hai nhóm dựng nên trong vở kịch. Đề nghị mỗi nhóm hãy tưởng tượng ra bối cảnh họ đang miêu tả. Ví dụ như một nhóm đóng kịch bối cảnh của người đàn ông thì phải tưởng tượng những gì diễn ra bên trong người đàn ông đó chứ không phải họ miêu tả những gì họ nghĩ rằng người đàn ông nên làm.

5. Khuyến khích cả hai nhóm nghĩ về những con người thật mà họ biết hoặc đã từng trải qua nạn bạo hành. Để các nhóm có thời gian để thảo luận, sáng tạo và thực hành vở kịch của họ.

### **Phần B – Đóng kịch ( 20 phút )**

Yêu cầu nhóm thứ nhất miêu tả bối cảnh của người phụ nữ sau đó thể hiện vai diễn của mình.

Đề nghị khán giả nhận ra những nhân tố nào đã khiến cho người phụ nữ bị chịu bạo hành từ người chồng của cô ấy. Các học viên có thể có những ý kiến sau:

Cộng đồng của người phụ nữ không lên tiếng.

Bố mẹ cô ấy nói rằng hãy cư xử như những gì người khác mong đợi.

Cô ấy bị phụ thuộc vào chồng hoặc vấn đề tài chính.

Nhấn mạnh cuối cùng người phụ nữ bị tổn thương là bởi cộng đồng phân chia một vị trí thấp và không coi trọng những giá trị của cô ấy như một con người. Cũng nhấn mạnh rằng người phụ nữ không phải chịu trách nhiệm cho nạn bạo hành đã ngược đãi họ.

**Phần C** - Đóng kịch ( 20 phút )

Yêu cầu nhóm thứ hai miêu tả bối cảnh của người đàn ông sau đó thể hiện vai diễn của mình.

Yêu cầu khán giả nhận ra những nhân tố góp phần dẫn đến hành động bạo lực của người đàn ông. Ý kiến của các học viên có thể bao gồm:

Anh ta nghĩ anh ta có quyền làm bất cứ những gì anh ta muốn đối với cô ấy.

Anh ta muốn thể hiện uy quyền của mình ( ví dụ như trên quyền của cô ấy)

Anh ta tức giận và trút giận lên người vợ.

Không ai ngăn anh ta lại.

Lúc đó anh ta say rượu.

Giải thích rằng tất cả những hành động trên bắt nguồn từ việc người đàn ông muốn cảm thấy mình có quyền lực và muốn thử cảm giác này nhằm hạ thấp danh dự đối với những người anh ta thấy yếu thế hơn mình. Nhấn mạnh rằng mặc dù có những nhân tố góp phần làm hỏng anh ta nhưng cuối cùng anh ta vẫn phải chịu trách nhiệm cho những hành vi của mình. Nhấn mạnh rằng những người đàn ông cũng giống như những người phụ nữ có thể lựa chọn những cách khác nhau trong những tình huống khác nhau, vì vậy cho bất cứ chuyện gì xảy ra thì hành động bạo lực không bao giờ được chấp nhận. Không ai được có hành vi bạo lực với người khác.

**Phần D** – Tổng kết ( 5 phút )

Tóm tắt bài giảng bằng cách giải thích những điều sau:

Bạo lực xảy ra bởi vì người đàn ông cảm thấy mình có quyền hơn người phụ nữ bởi vì cộng đồng không đối xử công bằng với giá trị của người phụ nữ như nam giới. Những người đàn ông được xã hội làm cho họ cảm thấy họ có quyền kiểm soát người phụ nữ và họ cảm thấy rất chính đáng khi thể hiện quyền lực của họ thông qua những hành động bạo hành.

Những sự khác nhau trong địa vị giữa người phụ nữ và người đàn ông chính là nguyên nhân gốc rễ của nạn bạo hành trong gia đình.

Nghèo nàn, rượu, thất nghiệp ( và nhiều nhân tố khác nữa) có thể là bối cảnh của bạo lực nhưng sự khác nhau về địa vị giữa nam giới và phụ nữ là nguyên nhân gốc rễ của bạo hành gia đình.

2. Hãy chắc chắn rằng tất cả các học viên đều hiểu những khái niệm trên. Giải thích rằng công việc chống bạo hành gia đình là tác động đến mối quan hệ tự nhiên giữa phụ nữ và đàn ông bằng cách nâng địa vị của người phụ nữ trong gia đình cũng như trong xã hội thông qua việc thay đổi những nhận thức rằng đàn ông đánh phụ nữ là hành động được chấp nhận. Mục đích nhằm tăng sự bình đẳng nam nữ chứ không đề cao bất cứ giới nào.

### ***Phần 2.5: Hậu quả của bạo hành đối với phụ nữ và gia đình của họ***

#### **Mục tiêu:**

Tăng cường sự hiểu biết về hậu quả của đối với phụ nữ và gia đình của họ

#### **Chuẩn bị**

Đọc kỹ câu chuyện dưới đây và sửa lại những chỗ cần thiết.

Chuẩn bị bảng lật cùng với những câu hỏi hướng dẫn cho phần B cho mỗi nhóm.

#### **Các bước:**

##### **Phần A – Các hậu quả đối với phụ nữ (45 phút)**

1. Đọc câu chuyện sau. Hỏi các học viên xem đó có là sự thật hay những điều tương tự như vậy xảy ra đối với phụ nữ trong cộng đồng của họ hay không. Sửa lại (thay tên các nhân vật cho bằng những cái tên quen thuộc trong cộng đồng của bạn) hoặc bổ sung thêm các chi tiết cho câu chuyện nếu học viên có các gợi ý, nhưng không thay đổi hành vi bạo hành của John với Anna.

John và Anna: Câu chuyện về bạo hành gia đình

(Sửa lại câu chuyện này cho phù hợp với cộng đồng của bạn)

Anna sống với John - chồng cùng của cô và 3 đứa con trong một căn nhà nhỏ gần chợ. Khi họ cưới nhau, John đã đáp ứng yêu cầu thách cưới của gia đình Anna. Và bắt đầu cuộc sống sau kết hôn, Anna phải làm việc vất vả để trang trải cho món nợ đó. Chồng cô luôn nói với cô rằng anh ấy đã mất nhiều tiền để cưới cô về vì vậy cô cần làm việc tốt hơn và phải là một người vợ ngoan hoặc anh ấy sẽ trả cô ấy về nhà bố mẹ đẻ của cô và đòi bố mẹ cô phải trả lại tiền thách cưới.

Anna phải làm việc từ sáng sớm đến tối khuya, cô bán rau ở chợ. Khi trở về nhà, cô đã mệt nhoài nhưng cô vẫn phải nấu bữa tối, đi lấy nước, giặt quần áo và chăm sóc bọn trẻ.

John thường xuyên lấy tiền mà Anna kiếm được ở chợ và đi chơi cho đến tận khuya mới về trong tình trạng say rượu và anh ta bắt đầu chửi bới Anna. Anh ta đã đánh cô trước mặt bọn trẻ. Thịnh thoảng anh bắt cô phải ngủ ở ngoài và trừng phạt cô nếu thức ăn nguội và không được nấu theo đúng ý anh ta và để chứng tỏ với hàng xóm rằng anh là chủ gia đình. Nhiều người hàng xóm cảm thấy ái ngại cho việc Anna bị chồng bỏ rơi. Anna cảm thấy rất xấu hổ khi nói với các bạn hoặc hàng xóm của cô về John. Mặc dầu họ thường xuyên nhìn thấy cô với những vết bầm tím trên khuôn mặt nhưng họ vẫn im lặng.

Trên bảng, viết dòng chữ “Hậu quả của bạo hành gia đình”.

Yêu cầu mỗi nhóm tìm ra một vài hậu quả của bạo hành gia đình đối với Anna. Đưa ra các câu hỏi mà giúp học viên nghĩ xem bạo hành gia đình có ảnh hưởng như thế nào đối với Anna.

Những hậu quả trước mắt đối với Anna khi mà cô phải sống trong mối quan hệ như vậy?

Các hậu quả lâu dài đối với Anna là gì?

Nó làm cho Anna tự cảm thấy thế nào về bản thân cô?

Nó làm cho Anna cảm thấy thế nào về John và mối quan hệ của họ?

Nó làm cho Anna cảm thấy thế nào về các mối quan hệ của cô với những người khác xung quanh cô. (ví dụ: bạn bè, hàng xóm...)

**Phần B** – Các hậu quả đối với gia đình (1 giờ 15 phút)

Chia học viên thành 2 nhóm.

Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận về các ảnh hưởng của bạo hành gia đình đối với John (30 phút)

Các ảnh hưởng trước mắt đối với John khi sống trong mối quan hệ như vậy?

Các hậu quả tiêu cực đối với John là gì?

Điều đó làm anh ta tự cảm thấy thế nào về bản thân anh ta?

Điều đó làm anh ta cảm thấy thế nào về Anna?

Điều đó có ảnh hưởng gì đến mối quan hệ của John và Anna?

Điều đó có ảnh hưởng gì đến mối quan hệ giữa John và các con của anh ta?

Điều đó làm John cảm thấy thế nào về các mối quan hệ của anh ta với mọi người?

3. Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận xem bọn trẻ cảm thấy như thế nào khi Anna bị bạo hành?

Những tác hại trước mắt đối với bọn trẻ là gì?

Những tác hại lâu dài đối với bọn trẻ là gì?

Bọn trẻ sẽ học những gì từ các mối quan hệ từ những gì mà các em chứng kiến từ bố mẹ?

Điều đó có ảnh hưởng như thế nào đến tình cảm của các em đối với người mẹ?

Điều đó có ảnh hưởng như thế nào đến tình cảm của các em đối với người mẹ?

Điều đó có ảnh hưởng thế nào đến mối quan hệ của các em đối với những người khác?

Điều đó có ảnh hưởng như thế nào đến cách các em cảm nhận về ngôi nhà của các em?

4. Yêu cầu mỗi nhóm ghi lại các phần thảo luận của họ lên giấy A0. Đưa cả nhóm quay lại làm việc cùng nhau và yêu cầu các học viên của mỗi nhóm chia sẻ các suy nghĩ của họ. Nhấn mạnh rằng bạo hành gia đình gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho phụ nữ, nam giới và trẻ em và nó huỷ hoại nghiêm trọng các mối quan hệ gia đình.

## ***Phần 2.6: Hậu quả đối với cộng đồng***

### **Mục tiêu**

Tìm hiểu tác hại của bạo hành đối với mọi người trong cộng đồng.

Nâng cao hiểu biết về tác hại bạo hành gia đình đối với cộng đồng.

### **Chuẩn bị:**

Đọc kỹ câu chuyện của Anna và John ở phần 2.5

### **Các bước:**

**Phần A** \_ Suy nghĩ để tìm ra các hậu quả của bạo hành gia đình đối với cộng đồng (30 phút)

Nhắc cho cả nhóm nhớ lại câu chuyện của Anna.

Hỏi các học viên: “Hậu quả của bạo hành gia đình đối với cộng đồng là gì?”. Viết các hậu quả mà mọi người tìm ra trong cuộc thảo luận lên bảng. Đưa ra các câu hỏi mở như:

- Việc Anna bị bạo hành có ảnh hưởng gì đến cộng đồng?
- Anna có quan hệ như thế nào với hàng xóm của cô?
- Điều đó có ảnh hưởng gì đối với sự đóng góp và tham dự của Anna và các -con của cô vào cuộc sống cộng đồng?
- Nó có ảnh hưởng gì đối với các nguồn lực của cộng đồng ví dụ như các dịch vụ phúc lợi xã hội, các dịch vụ y tế hoặc là cảnh sát?
- Việc Anna không có quyền kiểm soát tiền bạc của cô có ảnh hưởng gì đến công việc làm ăn của cô?

Nhấn mạnh rằng bạo hành gia đình ảnh hưởng đến mọi người trong cộng đồng.

### **Phần B** - Chuẩn bị (30 phút)

Chia học viên làm 3 nhóm

Yêu cầu họ tưởng tượng rằng có một cuộc bầu cử sắp diễn ra ở cộng đồng địa phương và bạo hành gia đình là một vấn đề lớn. Yêu cầu học viên làm việc theo nhóm của họ để xây dựng một bài phát biểu (dài khoảng 5 phút), bài phát biểu này sẽ giải thích cho khán giả rằng bạo hành gia đình là một vấn đề mà nó có ảnh hưởng đến toàn bộ cộng đồng. Khán giả sẽ bình luận về bài phát biểu, vì vậy mỗi nhóm phải làm việc chăm chỉ để thuyết phục khán giả rằng bạo hành gia đình thực sự ảnh hưởng đến cộng đồng và tại sao chúng ta cần phải ngăn chặn nó.

### **Phần C** – Trình bày và thảo luận về các bài phát biểu (1 giờ )

Yêu cầu mỗi nhóm trình bày bài phát biểu của họ. Một người tình nguyện có thể trình bày bài phát biểu, nhưng mọi người đều phải trả lời các câu hỏi từ phía “khán giả” của học viên. Tham gia và đưa ra các câu hỏi mà hỗ trợ cho quá trình suy ngẫm. Sẵn sàng giúp đỡ người nói nếu họ đang đấu tranh.

Ghi lại những điểm chính của buổi tranh luận của các nhóm khác nhau lên bảng.

Thảo luận các vấn đề nảy sinh từ các bài phát biểu.

Nếu thời gian cho phép một nhóm trình bày lại bài phát biểu của họ trên cơ sở đã điều chỉnh dựa trên các ý kiến phản hồi của khán giả

## **Phần 2.7 Chu kỳ của bạo hành ( 2 tiếng )**

### **Mục tiêu**

Hiểu rõ các kiểu mối quan hệ của bạo lực.

### **Mẹo**

Các học viên thường hỏi tại sao người phụ nữ vẫn tiếp tục giữ mối quan hệ bị bạo hành như vậy. Thậm chí những người vừa kể trên là những người đồng cảm với phụ nữ vẫn đấu tranh rằng tại sao những người phụ nữ mặc dù có biểu hiện rằng cần sự giúp đỡ nhưng vẫn giữ mối quan hệ khi bị bạo hành trong nhiều năm. Một số nhà tư vấn và các nhà hoạt động xã hội có thể cảm thấy bị phản bội khi họ giúp đỡ người phụ nữ bị bạo hành gia đình nhưng người phụ nữ đó lại quay lại với người chồng bạo lực khi cơn khủng hoảng đã đi qua. Điều này có thể làm nản chí những nhà hoạt động xã hội không hiểu về mối quan hệ điển hình của bạo lực. Thậm chí một số người còn cố tranh cãi để giữ chuyện bạo lực chỉ ở trong gia đình chứ không được đưa ra công chúng. Những hoạt động sau có thể sẽ hỗ trợ để hiểu sâu về các kiểu mối quan hệ của bạo lực.

### **Chuẩn bị:**

Vẽ biểu đồ chu kỳ bạo lực lên bảng ( Sơ đồ trang sau )

### **Các bước**

Bắt đầu bằng hoạt động hỏi các học viên nghĩ về ai đó mà họ biết hoặc đã từng nghe đến là nạn nhân của bạo hành gia đình. Yêu cầu các học viên nghĩ về kiểu của mối quan hệ đó. Nó có thay đổi theo thời gian không? Nó có đi theo một khung cảnh đồng nhất không?

Chia các học viên thành ba nhóm nhỏ. Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận về những kiểu mối quan hệ bạo hành phổ biến mà họ thường quan sát thấy. Những sự việc có lặp đi lặp lại trong một quãng thời gian hay không? Yêu cầu các học viên nghĩ xem tại sao người phụ nữ có thể vẫn chịu mối quan hệ bạo hành đó và cố gắng trả lời những câu hỏi sau :

Chuyện bạo hành có diễn ra trong khoảng thời gian dài không?

Chuyện đó diễn ra hàng ngày hay ngắt quãng ( ví dụ như một lần trong khoảng thời gian ngắn).

Nếu như bạn biết người phụ nữ đó, cô ấy đã diễn tả mối quan hệ của mình như thế nào?

Nếu như bạn biết người gây ra bạo hành, anh ta đã diễn tả hành động của mình như thế nào?

Đề nghị mỗi nhóm trình bày ngắn gọn cuộc thảo luận của nhóm mình trước lớp.

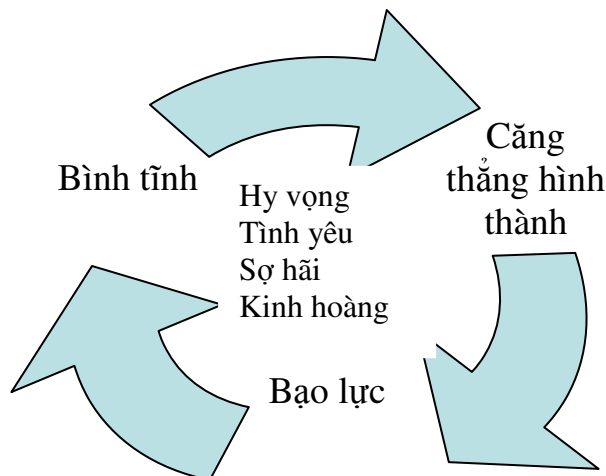
### Phần B – Giới thiệu chu kỳ bạo lực ( 30 phút )

1. Nhận ra những chủ đề chung trong tất cả các bài trình bày. Chúng có thể bao gồm:

- Phụ nữ có thể giữ hoàn cảnh như cũ trong mối quan hệ bạo hành trong một thời gian dài.
- Bạo hành thể xác thường diễn ra một cách ngắt quãng ( ví dụ như : thời kỳ khủng hoảng, sau đó mọi thứ êm đẹp trở lại, và rồi bạo lực lại bùng lên )
- Đây là kiểu vòng tròn ( ví dụ như nó lặp đi lặp lại )
- Đôi khi phụ nữ muốn thoát ra khỏi hoàn cảnh này nhưng khi bình tĩnh trở lại họ có thể thay đổi ý định.
- Cả hai hoặc một trong hai người trong quan hệ bạo hành có thể cho rằng đó không phải là vấn đề nghiêm trọng hoặc đó chỉ là căng thẳng nhất thời trong mối quan hệ.

2. Trình bày sơ đồ sau trên bảng lật :

- Người đàn ông xin lỗi, hứa sẽ thay đổi.
- Có thể người đàn ông sẽ mua quà, đối xử âu yếm
- Người phụ nữ có vẻ như rời bỏ trong suốt thời gian này.
- Người phụ nữ tin người đàn ông, tin



- Người đàn ông bắt đầu bị kích động và nổi nóng
- Người phụ nữ cố gắng trấn tĩnh người đàn ông
- Người phụ nữ cư xử một cách thận trọng

- Người đàn ông không kiểm chế được, đổ lỗi cho người phụ nữ đã chọc tức anh ta.
- Người phụ nữ rất sợ và cảm xúc bị tê liệt.
- Người phụ nữ trốn chạy và quyết định rời bỏ.

3. Giải thích rằng phần lớn các mối quan hệ bạo hành đều được đặt trong chu kỳ này. Đưa ra những khái quát ban đầu về chu kỳ này bao gồm những ý sau:

- Bạo lực thường xuất hiện một cách ngắt quãng theo từng sự kiện hoặc có thể được duy trì liên tục trong một khoảng thời gian.
- Sau khi bạo lực diễn ra, sẽ có một khoảng thời gian êm đẹp, khi đó cả hai hoặc một người sẽ thực sự tin rằng rồi mọi chuyện sẽ thay đổi.
- Trong suốt khoảng thời gian êm đẹp, người gây bạo hành có thể sẽ xin lỗi, tặng quà, tạo ra sự cố gắng đặc biệt để tăng không khí yêu thương và bình yên trong gia đình.
- Sau khoảng thời gian này, sự căng thẳng bắt đầu dần hình thành trở lại. Người phụ nữ và những thành viên trong gia đình cảm thấy bản khoăn lo lắng bạo lực sẽ xảy trở lại. Trong suốt quãng thời gian này, người phụ nữ thường cố gắng làm người đàn ông nguôi ngoai và thường cố gắng duy trì sự bình thường trong gia đình.

Thậm chí trạng thái căng thẳng có thể bị phá vỡ bằng những hành động bạo lực ngắt quãng. Dạng này thường được lặp đi lặp lại trừ khi nó bị phá vỡ.

- Những khía cạnh này của chu kỳ bạo lực đã được xác định và nghiên cứu kỹ.
- Trong những mối quan hệ bạo lực lâu dài, quãng thời gian trong chu kỳ bạo lực có thể ngắn hơn, chính vì vậy có những cặp trải qua toàn bộ chu kỳ trong vòng một ngày.

4. Yêu cầu các học viên kể tên một vài hành động của nạn nhân và các người bạo hành trong mỗi giai đoạn của chu kỳ bạo hành.

5. Giải thích ý nghĩa của từng giai đoạn. Hiểu về chu kỳ bạo lực sẽ mang lại những hiệu quả trong việc thúc đẩy và giúp phụ nữ và đàn ông phá vỡ được khuôn mẫu.

- Trong giai đoạn diễn ra bạo lực, rất nhiều phụ nữ tìm kiếm sự giúp đỡ.
- Trong giai đoạn êm đẹp, phụ nữ thường tha thứ cho kẻ gây ra bạo hành và thường quay lại với mối quan hệ của mình. Đây là giai đoạn mà người phụ nữ thường hy vọng rằng kẻ gây ra bạo hành yêu thương mình và sẽ thay đổi. Họ có thể sẽ tin vào lời hứa của kẻ gây ra bạo hành và có thể lời hứa đó là thành thật.
- Trong giai đoạn căng thẳng, phụ nữ có thể nghĩ làm thế nào để ở lại được an toàn và nghĩ đến kế hoạch hành động. Tuy nhiên, trừ khi chu kỳ bị phá vỡ còn khuôn mẫu luôn luôn lặp lại.

### **Phần C – Phá vỡ chu kỳ bạo lực ( 45 phút )**

Chia học viên ra thành hai nhóm. Yêu cầu một nhóm thảo luận làm thế nào để người đàn ông có thể phá vỡ chu kỳ bạo lực và đề nghị nhóm còn lại thảo luận làm thế nào người phụ nữ có thể phá vỡ chu kỳ này.

Ví dụ cho người đàn ông:

Anh ta có thể bắt đầu bằng việc nhận ra rằng hành động bạo lực của anh ta gây ra những vấn đề trong mối quan hệ.

Anh ta có thể dừng việc phủ nhận những hành động của mình và dừng việc đổ lỗi về hành vi bạo lực cho người phụ nữ.

Anh ta có thể học phương pháp để làm chủ cơn tức giận và những cảm xúc của mình.

Anh ta có thể tránh những việc mà làm bùng nổ hành động bạo lực.

Anh ta nên tránh rượu và những người bạn thường làm anh ta giảm quyết tâm thoát khỏi vòng tròn bạo lực.

Anh ta có thể đồng ý tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người anh ta tin tưởng.

Anh ta có thể làm một cam kết công khai ( trước mặt bàn bè hoặc những thành viên khác trong gia đình ) rằng anh ta sẽ không sử dụng bạo lực như một cách để giải quyết xung đột.

Anh ta cũng có thể kể với vợ của mình về những thất bại khác đã góp phần tạo nên hành động của mình.

Ví dụ cho người phụ nữ:

Cô ấy nên lập một kế hoạch an toàn cho những lần sau, khi chu kỳ bước vào giai đoạn bạo lực.

Cô ấy nên nhận thức về khuôn mẫu của mối quan hệ với kẻ bạo hành và sau đó đặt ra một giới hạn rõ ràng rằng bất cứ sự vi phạm nào cũng sẽ có hậu quả.

Cô ấy có thể phát triển những kỹ năng với sự giúp đỡ của nhà tư vấn để làm thế nào đòi được quyền lợi của mình.

Cô ấy có thể lập kế hoạch ( phù hợp với thực tế của cô ấy ) về những sự lựa chọn có khả thi đối với bản thân.

Cô ấy có thể kêu gọi sự giúp đỡ của những người lãnh đạo trong cộng đồng hoặc những người được tôn trọng để nói với chồng của cô ấy.

Cô ấy nên nhận thức được về những hành động hợp pháp để có thể bảo vệ mình và con cái chống lại nạn bạo hành.

2. Nhấn mạnh với các học viên những điều sau:

- Những sự ủng hộ các nạn nhân bị bạo hành gia đình không đổ lỗi cho cô ấy vì cô ấy vẫn tiếp tục mối quan hệ của mình. Điều này rất quan trọng.

- Một điều nữa cũng rất quan trọng là các nhà tư vấn và những người bạn không ép buộc cô ấy hành động khi cô ấy chưa sẵn sàng.

- Cho dù bạn có chọn hình thức giúp đỡ nào đối với người phụ nữ chung sống với kẻ bạo hành thì hãy nhận thức được rằng cô ấy đang ở trong giai đoạn nào của chu kỳ và cô ấy có sẵn sàng để phá vỡ chu kỳ đó hay chưa.

3. Nếu thời gian cho phép, bạn có thể thảo luận những đứa trẻ là nhân chứng của những cuộc bạo hành sẽ học được rằng bạo lực là hành vi có thể chấp nhận được khi cần giải quyết xung đột. Rất nhiều những người đàn ông là kẻ bạo hành đã được chứng kiến những hành vi bạo hành khi còn là những đứa trẻ. Đây là những trường hợp đôi khi vẫn gọi là chu kỳ bạo lực qua nhiều thế hệ.

## **Phần ba : Phát triển các kỹ năng để phòng chống bạo lực trong gia đình.**

Phần 3.1 Các kỹ năng và phẩm chất cá nhân ( 2 tiếng )

Phần 3.2 Lắng nghe và được lắng nghe ( 1 tiếng)

Phần 3.3 Những cản trở cho việc lắng nghe ( 1 tiếng )

Phần 3.4 Lắng nghe hiệu quả ( 2 tiếng )

Phần 3.5 Kỹ năng điều hành ( 2 tiếng )

Phần 3.6 Phát triển sân khấu kịch cộng đồng ( 2 tiếng )

Phần 3.7 Nhìn là tin ( 2 tiếng )

Phần 3.8 Sử dụng các câu chuyện để tăng kiến thức ( 2 tiếng )

Phần 3.9 Sáng tạo các tài liệu học tập ( 2 tiếng )

Phần 3.10 Học thông qua các trò chơi ( 2 tiếng )

## **Phần ba : Phát triển các kỹ năng để phòng chống bạo lực trong gia đình.**

Tất cả những ai đã giải quyết những rắc rối một cách thành công đều hiểu rằng phân tích và hiểu vấn đề chỉ là bước đầu tiên trong nhiệm vụ của mình. Có những hành động thích hợp và sự duy trì liên tục cũng là một việc hết sức cần thiết.

Những hành động có hiệu quả yêu cầu phải phát triển các kỹ năng và sự thúc đẩy. Trong phần này, chúng ta sẽ tập trung vào phát triển một vài kỹ năng thực hành cần thiết để ngăn chặn nạn bạo hành.

Trong phần này, lớp sẽ thảo luận và thực hành về

- Các kỹ năng và phẩm chất cá nhân để ngăn chặn nạn bạo hành trong gia đình
- Kỹ năng lắng nghe.
- Sử dụng các công cụ sáng tạo để giao tiếp và nâng cao kiến thức về bạo hành trong gia đình.
- Học và thực hành về các phương pháp tăng kiến thức.

### ***Phần 3.1 Các kỹ năng và các phẩm chất cá nhân ( 2 tiếng )***

#### ***Mục tiêu***

\* Nhận dạng các kỹ năng và những phẩm chất cần thiết để phòng chống bạo hành trong gia đình

#### ***Chuẩn bị***

- Trước khi vào phần này, nghĩ về sự khác nhau giữa kỹ năng và các phẩm chất cá nhân.
- Liệt kê về các kỹ năng và các phẩm chất cần thiết để phòng chống nạn bạo hành trong cộng đồng của bạn phòng trường hợp các học viên không hiểu và cần ví dụ.

#### ***Các bước***

**Phần A** - Định nghĩa và liệt kê các kỹ năng và phẩm chất ( 1 tiếng )

1. Treo hai tờ giấy lên bảng lật với hai chữ “ Kỹ năng “ và “Phẩm chất”. Mỗi chữ trên một tờ giấy.

2. Hỏi các học viên xem họ hiểu như thế nào về “ Kỹ năng”. Ghi lại các phản hồi lên tờ giấy đó.

\* Kỹ năng là cách làm mà một người có thể học và tiến bộ qua sự thực hành ( ví dụ như kỹ năng lắng nghe, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng suy nghĩ, kỹ năng viết...)

3. Hỏi các học viên xem họ hiểu thế nào về từ “ Phẩm chất cá nhân”? Ghi lại các ý kiến phản hồi lên giấy.

\* Phẩm chất cá nhân là một đặc điểm của một người khi họ làm mọi việc và ảnh hưởng đối với thế giới xung quanh họ (ví dụ như kiên nhẫn, tận tụy, khéo léo, tốt bụng...)

### **Các kỹ năng + Các phẩm chất cá nhân = Có thể hành động**

4. Đề nghị các học viên nghĩ về một điều gì quan trọng mà họ đạt được trong cuộc sống và cảm thấy tốt về điều đó. Những kỹ năng nào cần thiết đã giúp họ thành công? Các phẩm chất cá nhân nào họ cần có để đạt được đến đích? Đề nghị họ viết những điều này ra quyển sổ của mình.

5. Đề nghị các học viên quay sang người ngồi kế bên và chia sẻ suy nghĩ của mình.

6. Hỏi các học viên kỹ năng nào cần thiết để tiếp tục công việc phòng chống bạo hành trong gia đình. Ghi lại các ý kiến lên bảng. Các ý kiến có thể bao gồm :

- Kỹ năng lắng nghe
- Kỹ năng viết báo cáo và những tài liệu làm bằng chứng.
- Kỹ năng gây quỹ và nhận ra các nguồn.
- Kỹ năng thúc đẩy
- Kỹ năng phân tích

7. Hỏi các học viên những phẩm chất cá nhân nào cần thiết để tiếp tục công việc phòng chống bạo lực trong gia đình. Ghi lại chi tiết các phản hồi lên bảng. Các ý kiến có thể bao gồm:

- Sự kiên nhẫn
- Lòng trắc ẩn
- Tìm ra giải pháp.

- Hiểu và tin nhiệm vào các chuyên gia
- Có địa vị và được thừa nhận trong cộng đồng.
- Sẵn sàng làm việc chăm chỉ để xây dựng xã hội.
- Can đảm
- Đáng tin cậy
- Chính trực

8. Hỏi các học viên xem danh sách trên có giống với danh sách của họ không. Thảo luận về kỹ năng và phẩm chất cá nhân. Hãy chắc chắn rằng các học viên không để lẫn các phẩm chất sáng các kỹ năng và ngược lại. Nếu có thể, nhắc lại câu cầu bạn đã xây dựng trong phần một ( Hoạt động đầu tiên ) và so sánh sự giống nhau.

## **Phần B**

Phẩm chất cá nhân, kỹ năng xây dựng và chống đỡ ( 1 tiếng )

1. Chia các học viên ra làm hai nhóm
2. Đề nghị một nhóm thảo luận xem làm thế nào để họ phát triển và duy trì cá kỹ năng cần thiết để duy trì công việc này.
3. Đề nghị nhóm còn lại thảo luận xem làm thế nào để họ giữ vững được các phẩm chất cá nhân cần có để làm công việc này.
4. Đề nghị cả hai nhóm nghĩ đến việc cơ cấu thực hành cần được xây dựng, ủng hộ nếu như họ cần. Mỗi nhóm cố gắng phát biểu những đề xuất mang tính thực tế.
5. Đề nghị họ trình bày suy nghĩ của mình trước cả lớp và thảo luận.

## **Phần 3.2 Lắng nghe và được lắng nghe ( 2 tiếng )**

### **Mục tiêu**

Hiểu về sự quan trọng của việc lắng nghe có kỹ năng.

### **Chuẩn bị**

Nghĩ về những phản hồi của các học viên có thể sẽ nói trong câu hỏi của bước ở phần A và bước ba phần B.

### **Mẹo**

Chắc chắn rằng các học viên không lấn quá sang phần chính. Đây là bài tập nhanh để chỉ ra điểm chứ không phải là phần tư vấn.

### **Các bước :**

#### **Phần A – Cố gắng để được lắng nghe ( 45 phút )**

1. Đề nghị các học viên làm việc đôi. Một người sẽ đóng vai trò là người nghe, người còn lại sẽ là người kể chuyện.
2. Đề nghị người kể chuyện nghĩ về một tình huống căng thẳng mà họ vừa trải qua gần đây. Điều đó có thể là bất cứ thứ gì như muộn giờ làm hay mất việc ở chỗ mới...
3. Người kể chuyện chỉ được dùng tiếng động hoặc cử chỉ để kể chuyện. Họ có thể dùng tối đa là ba từ để giúp người nghe tìm ra manh mối.
4. Người nghe phải quan sát và cố chấp nối với nhau để hiểu câu chuyện dựa trên những gì mình nhìn thấy. Sau khi kể chuyện, đề nghị các học viên tập trung vào lớp học.
5. Trong lớp, người nghe có gắng kể với những người khác về những gì họ vừa được nghe. Sau đó, người kể chuyện kể lại vắn tắt lại nội dung câu chuyện của mình.
6. Hỏi những người có vai trò lắng nghe về cảm nhận của họ khi phải chấp nối câu chuyện. Hỏi những người kể chuyện về cảm giác khi bị hạn chế cách kể chuyện. Họ cảm nhận như thế nào về người nghe họ?

#### **Phần B - Tại sao nói về hành động sai trái lại rất khó khăn? ( 1 tiếng 15 phút )**

1. Thảo luận tình huống này có thể so sánh với một người phụ nữ liên hệ với những trải nghiệm của mình.
2. Lập danh sách những việc khác nhau có thể ngăn cản người phụ nữ kể chuyện của mình.

Ví dụ :

- Có thể cô ấy quá xấu hổ để nói về bạo hành
- Có thể cô ấy cảm thấy mình đang phản bội lại gia đình của mình.
- Có thể cô ấy sợ hậu quả của việc nói chuyện này ra bên ngoài.
- Có thể cô ấy không biết nên tin ai.

3. Chia học viên ra làm ba nhóm và đề nghị họ thảo luận cách lắng nghe làm thế nào để người kể chuyện vượt qua được những rào cản và chia sẻ câu chuyện của mình.

4. Đề nghị mỗi nhóm trình bày kết quả thảo luận của mình trước lớp.

### **Phần 3.3 Những cản trở cho việc lắng nghe ( 2 tiếng )**

#### **Mục tiêu**

Nhận dạng cách chúng ta thường tránh trong việc lắng nghe.

#### **Chuẩn bị**

Có những gợi ý hoặc ví dụ sẵn cho bước 2 phần A để lớp có thể hiểu được họ phải làm gì

#### **Các bước**

##### **Phần A** – Các trải nghiệm trong việc cản trở lắng nghe ( 30 phút )

1. Đề nghị các học viên làm việc đôi. Một người sẽ là người lắng nghe, và người còn lại sẽ kể chuyện. Người kể chuyện sẽ kể một điều gì đó mà họ yêu thích, đó có thể là bất cứ điều gì, có thể là sự kiện trong công việc mà họ đã cố gắng giải quyết.
2. Trước khi họ bắt đầu, gọi nhóm những người đóng vai trò là người nghe lại và đề nghị họ đóng vai trò này thật tốt. Yêu cầu họ biểu hiện ra một vài cách mà người ta vẫn làm khi không muốn lắng nghe. Ví dụ họ có thể hỏi những câu hỏi mồi, cắt ngang cuộc nói chuyện, nhìn một cách buồn chán, và trước khi nghe câu chuyện thì nói “ à, tôi hiểu ý của anh rồi!”.
3. Để các đôi làm việc trong vòng năm phút. Sau bài tập này, hỏi người kể về cảm nhận của họ. Ghi những cảm nhận này lên bảng. Họ có thể cảm thấy tức giận, nản chí, bối rối và buồn. Giải thích rằng đây là một bài tập mà những người nghe đã được yêu cầu để thành những người nghe không có kỹ năng. Sau đó cả lớp thảo luận về những cảm nhận nếu như không được lắng nghe.

##### **Phần B** Lập danh sách những rào cản của việc lắng nghe ( 30 phút )

1. Đề nghị các học viên thành lập một danh sách các lý do mà con người muốn được lắng nghe về những tình huống mà họ coi là quan trọng. Những lý do có thể bao gồm :
  - Điều đó giúp tôi cảm thấy dễ chịu hơn
  - Điều đó làm cho tôi cảm thấy được tôn trọng và ủng hộ.
  - Tôi như được giải thoát.
  - Giúp tôi giải quyết được vấn đề của mình.
  - Giúp tôi suy nghĩ sáng suốt hơn.

- Giúp tôi tin tưởng vào người nghe

2. Lập danh sách các cách mà con người không muốn lắng nghe. Hỏi các người có vai trò lắng nghe phát biểu một vài cách mà họ đã dùng. Đề nghị những người kể bổ xung ý kiến. Các ý kiến có thể bao gồm:

- Đoán trước người kể sẽ nói gì
- Sau khi người kể nói một hai từ, tỏ vẻ biết sẽ nói gì.
- Hỏi những câu hỏi mồi.
- Thay vì lắng nghe thì nói về bản thân.
- Không tập trung.
- Không thể hiện sự tôn trọng người kể bằng ngôn ngữ cơ thể hoặc bằng giọng nói.
- Ra vẻ hiểu biết về người kể.
- Thay vì tập trung vào những gì người kể nói thì phản ứng bằng những cảm xúc riêng.

**Phần C** Tại sao lắng nghe lại rất quan trọng ( 30 phút )

1. Chia các học viên ra làm hay nhóm. Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận dựa trên những trải nghiệm của mình, tại sao lắng nghe lại rất quan trọng đối với con người. Lắng nghe tích cực sẽ giúp gì cho một ai đó? Yêu cầu họ viết những phần quan trọng lên bảng và chọn một người đại diện lên trình bày trước lớp. Các ý kiến có thể bao gồm :

- Điều này giúp người ta nói ra những suy nghĩ của mình và tình trạng mà mình đang gặp phải.
- Giúp người ta không cảm thấy cô đơn.
- Có thể sẽ giúp con người cảm thấy được tôn trọng.
- Có thể sẽ làm tăng quyết tâm để đi đến hành động.

2. Thảo luận ý kiến của các nhóm trước lớp. Nhắc các học viên rằng tất cả chúng ta đều cần được lắng nghe. Lắng nghe là một món quà rất có giá trị mà chúng ta có thể trao nó cho những người cần giúp đỡ.

## **Phần 3.4 Lắng nghe có hiệu quả (2 tiếng)**

### **Mục tiêu**

- Nhận dạng và thực hành kỹ năng lắng nghe.

### **Chuẩn bị**

- Viết lên bảng lật tài liệu cho bước 3 phần B

### **Các bước**

#### **Phần A – Nhận dạng và thực hành kỹ năng lắng nghe hiệu quả. ( 1 tiếng )**

1. Giải thích cho các học viên những phần sau :

- Lắng nghe hiệu quả là một kỹ năng có thể học và tiến bộ
- Người biết cách lắng nghe tạo ra sự tận tâm để trao cho những người cần sự giúp đỡ thời gian và năng lượng.
- Người biết cách lắng nghe bắt đầu bằng việc hiểu một cách rõ ràng câu chuyện của người kể, người biết cách lắng nghe cần biết thông cảm và có một thái độ thận trọng. Những điều này đòi hỏi cần có lòng trắc ẩn và các kỹ năng.
- Hoạt động này, các học viên sẽ bắt đầu bằng việc nhận dạng và thực hành một vài kỹ năng.

2. Trong lớp, động não suy nghĩ về những kỹ năng của một người biết cách lắng nghe. Các phản hồi có thể bao gồm:

- Hỏi những câu hỏi đóng mở
- Không cắt ngang người nói
- Nếu có thể thì giữ giao tiếp bằng mắt
- Thể hiện ngôn ngữ cơ thể để tạo niềm tin
- Thay bằng việc quan tâm đến kết luận của câu chuyện thì hãy đặt những câu hỏi rõ ràng, dễ hiểu.
- Phản hồi lại với người kể về những gì mình đã hiểu.
- Giúp người kể liên kết với những gì họ vừa nói.
- Xây dựng niềm tin bằng cách giữ bí mật.
- Thay bằng việc lắng nghe thì cần tập trung vào những gì người nói vừa truyề đạt.

3. Yêu cầu các học viên làm việc đôi và đề nghị người nghe sử dụng kỹ năng lắng nghe có hiệu quả. Sau 10 phút, đề nghị hai người đổi vai trò cho nhau. Điều này

giúp cho tất cả các học viên đều có cơ hội được lắng nghe và thực hành kỹ năng lắng nghe.

4. Khi tất cả hai người trong một đôi đều có cơ hội để thực hành kỹ năng lắng nghe, yêu cầu họ chia sẻ với nhau về những phản hồi đặc biệt mà họ thấy thích và những kỹ năng mà họ có thể tiến bộ được. Nhắc các học viên rằng không ai là một người lắng nghe hoàn hảo, vì vậy họ nên đưa ra những phản hồi với góc nhìn có ích.
5. Thảo luận trong lớp về cảm giác khi được lắng nghe.

### **Phần B** Thăm dò cảm xúc và sự lắng nghe ( 1 tiếng )

1. Giải thích với các học viên rằng để trở thành một người lắng nghe có hiệu quả thì bạn cũng cần phải tưởng tượng những cảm nhận và những ý cá nhân mà người kể đã nói trong câu chuyện. Vì vậy bạn cũng cần quan sát tốt.
2. Cùng động não với các học viên về những trải nghiệm mà một người phụ nữ phải trải qua khi bị bạo hành. Ví dụ như sợ hãi, tức giận, cô đơn, buồn, thấy bị tổn thương, xấu hổ, thất vọng, bối rối...) Liệt kê những ý kiến đóng góp lên bảng.
3. Chia các học viên ra làm bốn nhóm, đề nghị mỗi nhóm chọn một trong những cảm xúc vừa liệt kê ở trên. Trong mỗi một nhóm mọi người phải mô tả với những người khác những cảm xúc mà họ cảm thấy như thế nào, và sau đó minh họa lại cảm xúc này bằng một câu chuyện về một người nào đó, người mà cảm đã cảm nhận được cảm xúc và cách mà họ giải quyết nó. Ví dụ nếu một nhóm chọn “tức giận”, họ có thể mô tả nó được cảm thấy như thế nào (về mặt thể chất và tâm lý) ví dụ như thở gấp, tức ngực, thất vọng, chửi bới... Họ cũng có thể kể một câu chuyện về người hàng xóm, anh ta đến nhà của họ để tìm tất cả mọi thứ mà anh ấy bị mất cắp và anh ta đã làm gì với sự tức giận mà anh ta cảm thấy. Thời gian chuẩn bị cho mỗi nhóm là 15 phút.
4. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày phần việc của họ và thảo luận về ý kiến của mỗi nhóm. Khuyến khích học viên đưa ra cách mà một người có thể giải quyết tích cực cảm xúc thay vì bị ngập chìm trong nó.
5. Nhấn mạnh rằng bạo hành gia đình tạo ra cho mọi người cảm giác mang tính quyền lực. Một người biết lắng nghe giúp người nói cảm nhận được cảm xúc của người nói và hiểu kinh nghiệm này để họ có thể suy nghĩ về những việc sẽ làm tiếp theo. Nhiều lần, khi một người trải qua những cảm giác, rất khó có thể mô tả

một cách ngắn gọn và rõ ràng về những cảm xúc đó. Thừa nhận điều này và kiên nhẫn sẽ giúp bạn trở thành một người lắng nghe tốt.

6. Nhấn mạnh rằng người biết cách lắng nghe tránh đưa ra những lời khuyên và thay vào đó hãy tập trung vào việc giúp đỡ người nói hiểu tình huống của họ và tự tìm các giải pháp cho vấn đề của họ.

### **Phần 3.5 Kỹ năng điều hành ( 2 tiếng )**

#### **Mục tiêu**

- Phản ánh lại những trải nghiệm học tập trong thời gian qua và xem họ đã được giúp đỡ hay tổn thương như thế nào trong suốt quá trình học.
- Tăng sự hiểu biết về phương pháp học có sự tham gia.
- Xây dựng kỹ năng điều hành.

#### **Chuẩn bị**

Đọc qua phần giới thiệu để hiểu thêm về những thông tin chung trong chủ đề.

#### **Các bước**

##### **Phần A** Hướng dẫn tưởng tượng ( 1 tiếng )

1. Giải thích với các học viên rằng bài tập này là bài tập hướng dẫn tưởng tượng sẽ giúp họ nghĩ về những trải nghiệm về học tập trogn quá khứ. Yêu cầu họ ngồi một cách thoải mái trên ghế của mình và nhắm mắt lại. Nói với họ rằng bạn sẽ nói với họ đến lúc nào cần mở mắt. Chậm rãi đọc những hướng dẫn tưởng tượng sau hoặc bạn cũng có thể sáng tạo ra một cái của riêng bạn.

##### Hướng dẫn tưởng tượng

Trong suốt những hình ảnh này, chúng ta sẽ nhớ lại khi chúng ta là những đứa trẻ. Hãy cố gắng tưởng tượng khi chúng ta đang học lớp 6. Hãy nghĩ về khoảng thời gian đó, còn bây giờ hãy nghĩ về chính bản thân bạn trong lớp học của mình. Bộ đồng phục của bạn trông như thế nào? Các bạn cùng lớp của bạn trông ra sao? Bây giờ hãy tưởng tượng cô giáo của bạn đang bước vào lớp. Các bạn làm gì? Bạn cảm thấy như thế nào khi nhìn thấy cô giáo của mình? Hãy nghĩ về các giờ học, bạn đã được dạy như thế nào? Bài học ra sao? Cô giáo của bạn có đứng trước lớp không? Bạn đang thảo luận với các bạn cùng lớp hay đang viết vào vở? Hãy cố gắng nghĩ về các cảm xúc của bạn trong lớp. Bạn có mong đợi được đến trường hay không?

Bạn có cảm thấy được các thầy cô giáo ủng hộ không? Chuyện gì đã xảy ra khi bạn không biết câu trả lời? Có chuyện gì xảy ra khi bạn làm một việc không đúng? Những điều đó đã ảnh hưởng đến sự tiếp thu kiến thức của bạn hay không? Còn bây giờ hãy từ từ mở mắt và quay về với lớp học của mình.

2. Hỏi các học viên về hướng dẫn tưởng tượng vừa rồi. Đầu tiên, hãy hỏi họ về những trải nghiệm của mình, ghi lại các ý kiến đóng góp lên bảng lật ở trang có chữ “ Các đặc điểm của việc học truyền thống”. Danh sách có thể bao gồm

- Việc học thuộc lòng được nhấn mạnh.
- Thầy cô giáo chiếm giữ toàn bộ quyền lực.
- Trừng phạt thân thể thường xuyên xảy ra.
- Thiếu sự chia sẻ và nói chuyện với các bạn cùng lớp....

3. Giải thích với các học viên rằng việc học có sự tham gia là một loại hình khác mà đã thay đổi rất nhiều từ phương pháp được coi là không hữu ích được sử dụng trong cách dạy truyền thống. Một trong những đặc tính của việc học có sự tham gia này là có một người hướng dẫn chứ không phải là một thầy giáo. Yêu cầu các học viên suy nghĩ về các đặc tính của một người hướng dẫn. Các ý kiến có thể bao gồm :

- Không làm cho ai khiếp sợ.
- Vui vẻ sẵn sàng học từ chính các học viên.
- Hỏi những câu hỏi đúng, mở để giúp các học viên có thể phản hồi lại những gì họ nghĩ.
- Tránh diễn thuyết và nói với mọi người phải nghĩ gì.
- Phản hồi lại các học viên.
- Tin rằng các học viên có kiến thức và khuyến khích họ chia sẻ.
- Lắng nghe vào linh hoạt.
- Phản hồi lại những nhu cầu và tâm trạng của học viên.
- Hướng dẫn lớp trong suốt quá trình học.

4. Để các học viên động não bằng một cuộc thảo luận ngắn xem tại sao việc biết cách điều hành lại rất quan trọng với những người làm việc xã hội và những người cùng làm công tác chống bạo hành.

## **Phần B** - Những công cụ của việc học có sự tham gia ( 1 tiếng )

1. Đề nghị các học viên nghĩ về những khóa tập huấn khác mà họ đã từng tham gia và động não suy nghĩ về những phương pháp điều hành khác nhau. Những ý kiến có thể bao gồm:
  - Đóng kịch
  - Làm việc nhóm nhỏ
  - Chơi trò chơi, bài tập
  - Hướng dẫn tưởng tượng
  - Kể chuyện
  - Viết lên những mảnh giấy nhỏ
  - Động não
  - Chia sẻ các kinh nghiệm của bản thân.
2. Chia lớp học ra những nhóm nhỏ ( số người trong nhóm phụ thuộc vào số lớp học). Yêu cầu mỗi nhóm chọn một phương pháp học có sự tham gia và chuẩn bị một bài học ngắn ( khoảng 10 phút ) để thực hành phương pháp này với cả lớp. Chủ đề của bài học có thể là bất cứ điều gì về giới, quyền, bạo lực... Sau khi mỗi nhóm đều được thực hành, yêu cầu các ý kiến phản hồi từ cả lớp xem những gì đã làm tốt và những gì có thể tiến bộ hơn trong những lần sau.
3. Tổng kết bài học và nhấn mạnh sự quan trọng của việc học có sự tham gia và kỹ năng điều hành với cộng đồng và những người cùng làm - đó là những người mà các học viên sẽ cùng làm trong công tác phòng chống bạo hành.

## **Phần 3.6 Phát triển sân khấu cộng đồng ( 2 tiếng )**

### **Mục tiêu**

- Phân tích các tình huống bạo lực gia đình nói chung thông qua diễn
- Thực hành phát triển sân khấu cộng đồng

### **Mẹo**

Hoạt động này có thể sẽ kéo dài hơn hai tiếng đồng hồ vì vậy chuẩn bị thu xếp kéo dài thời gian nếu thấy cần thiết. Nếu như thời gian là vấn đề khó giải quyết thì bạn có thể bỏ qua phần A.

### **Chuẩn bị**

- Hiểu đầy đủ về trò chơi mẹ và con ( Phụ lục )
- Đọc qua chuyện của Anna và John ( Trang 58 )

### **Các bước**

#### **Phần A – Sử dụng cơ thể ( 20 phút )**

1. Bắt đầu bằng trò chơi mẹ và con.
2. Thảo luận xem các học viên đã học được gì thông qua trò chơi này. Giải thích bằng cách đưa ra một ví dụ sử dụng cơ thể của bạn. Nếu thích hợp, nhắc lại với các học viên về cách họ đã sử dụng cơ thể của mình khi làm tượng trong phần 2.2.

#### **Phần B Phát triển kịch ( 40 phút )**

1. Chia các học viên ra làm hai nhóm. Giải thích rằng các nhóm sẽ sử dụng câu chuyện Anna và John trong phần 2.2
2. Đề nghị một nhóm sáng tạo ra một chi tiết về Anna. Dựa trên câu chuyện các học viên có thể phát triển thành kịch ( đóng vai ) khoảng 10 phút về cuộc đời của Anna. vở kịch nên diễn tả nhiều khoảng thời gian khác nhau trong cuộc đời của Anna khi bạo lực xảy ra với cô ta và sau đó trả lời những câu hỏi sau :

- Cô ấy sinh ra ở đâu?
- Bố mẹ cô ấy như thế nào?
- Gia đình cư xử như thế nào với cô ấy?
- Những cơ hội nào đã đến với cô ấy?
- Những cơ hội nào đã từ chối cô ấy?
- Có chuyện gì xảy ra khi cô gái đến tuổi vị thành niên?
- Cuộc sống riêng của cô có gì giống với John?

3. Đề nghị nhóm thứ hai phát triển câu chuyện của John. Dựa trên câu chuyện, các học viên có thể phát triển thành kịch khoảng 10 phút diễn tả điều gì bất ngờ đã dẫn tới John có hành vi bạo lực với Anna. Vở kịch nên trả lời được những câu hỏi sau:

- Cuộc sống của anh ta như thế nào khi anh ta còn là một đứa trẻ?
- Điều gì đã dẫn dắt anh ta tới việc sử dụng bạo lực?
- Việc bạo lực của anh đối với Anna đã bắt đầu như thế nào?
- Điều gì đã cản trở anh ta thay đổi hành vi của mình?

#### **Phần C – Biểu diễn và thảo luận kịch ( 1 tiếng )**

1. Yêu cầu nhóm thứ nhất diễn câu chuyện của mình trong khi đó nhóm thứ hai sẽ quan sát như những khán giả.
  2. Đề nghị nhóm như nhất diễn lại, nhưng lần này khán giả có thể cất ngang. Khi nào có một khán giả nhìn thấy cảnh bạo lực, họ có thể vỗ tay và hành động của vở kịch sẽ được dừng lại. Người vỗ tay sẽ phải lên thay thế diễn viên và giải thích ( bằng cách diễn ) rằng một người có thể có hành động khác để ngăn chặn bạo lực. Khi hành động đó hoàn thành, diễn viên ban đầu lại tiếp tục diễn cho tới khi một khán giả khác cất ngang ở một hành động khác mà họ cho là có thể ngăn chặn được bạo lực. Khán giả có thể thảo luận và đưa ra những đề xuất khác và những cách khác nhau để có thể ngăn chặn được bạo hành trong cùng một tình huống.
  3. Lặp lại tương tự với nhóm hai.
  4. Thảo luận xem kịch đã có thể giúp chúng ta nhận ra những hành động bạo lực như thế nào và học cách thực hành để tiến hành một hành động.
- \* Phương pháp này đượ miêu tả chi tiết hơn trong quyển “ Trò chơi dành cho những diễn viên và những người không phải là diễn viên” do Augusto Boal.

### ***Phần 3.7 Nhìn là tin ( 2 tiếng )***

#### ***Mục tiêu***

Sử dụng các hình ảnh để thảo luận nguyên nhân gốc rễ của bạo hành gia đình.

#### ***Chuẩn bị***

- Dán tám poster bạn dự định sẽ sử dụng để thảo luận lên một chỗ dễ nhìn.
- Nghĩ ra một ví dụ từ chính câu chuyện của bạn để minh họa cho bước 8 phần B.

#### ***Các bước***

##### **Phần A - Bạn nhìn thấy những gì? ( 1 tiếng 15 phút )**

1. Nhắc các học viên rằng tất cả chúng ta đều nhìn thấy mọi vật xung quanh môi trường và đều cố giải nghĩa chúng. Thường thì chúng ta không thảo luận về chúng với bất kỳ ai cả nhưng chúng lại chứa một sức mạnh để xem chúng ta hiểu như thế nào về vị trí của chúng ta trong cộng đồng và xem chúng ta lựa chọn có kết quả như thế nào.

2. Yêu cầu các học viên đưa ra một ví dụ về một hình ảnh hữu hình trong cộng đồng. Họ hiểu những gì qua hình ảnh đó? Bắt đầu bằng việc đưa ra một vài ví dụ.

- Họ tưởng tượng ra điều gì khi họ nhìn thấy nhà thờ hay một nhà thờ Hồi giáo?
- Họ nghĩ gì khi họ nhìn thấy một cảnh sát nói chuyện với một người lái xe ô tô?
- Họ cảm thấy như thế nào khi thấy một đứa trẻ đường phố lại gần họ?

3. Thảo luận các học viên đưa ra các ý kiến đóng góp với mục đích để hiểu xem mọi người cảm thấy gì hay có suy nghĩ gì khi họ nhìn thấy hình ảnh. Nhấn mạnh ý nghĩa của việc chúng ta nhìn thấy những gì sẽ quyết định cảm nhận của chúng ta về việc đó.

### **Phần B – Kể chuyện với hình ảnh.**

1. Khi bạn cảm thấy các học viên đã hiểu được tầm quan trọng của ý tưởng, hãy giải thích rằng bạn sẽ tiếp tục với bài tập để giúp các học viên phản ánh lại họ đã hiểu được những gì từ môi trường của chúng ta. Bài tập này có tên là ‘Làm tượng’ và đòi hỏi các học viên sáng tạo câu chuyện dựa trên những gì họ nhìn thấy.

2. Bắt đầu bằng việc chia số cho mỗi học viên bắt đầu bằng số một. Chắc chắn rằng mỗi học viên đều có số. Giải thích rằng các bạn cùng nhau sử dụng cơ thể chứ không được dùng lời nói, bạn sẽ sáng tác ra một câu chuyện của một người đàn ông trở về nhà, vì vài một số lý do mà anh ta tức giận với vợ và la hét với cô ấy.

3. Bắt đầu bài tập này bằng việc đứng giữa vòng tròn và ra vẻ như đang làm điều bộ gì đó. Giữ nguyên tư thế đó ( ví dụ như trông có vẻ sợ sệt, giận giữ, lái ô tô, cười, bế một đứa bé, cầu xin, quỳ gối...) Để các học viên nhìn bạn trong 30 giây sau đó học viên được chia số một sẽ đi lên và phản ứng lại những gì bạn đang thể hiện bằng cách làm một điều bộ để phản ứng lại. Giữ tư thế đó với học viên số một trong khoảng 10 giây để mọi người có thể nhìn thấy bạn, sau đó bạn rời khỏi chỗ. Học viên được chia số hai sẽ đến đứng vào chỗ của bạn và phản ứng lại hành động của học viên số một bằng cách riêng của mình. Tiếp tục như vậy cho đến khi tất cả các học viên đều được đứng vào giữa vòng tròn và phản ứng lại chuỗi hành động.

4. Toàn bộ bài tập này nên được làm trong yên lặng.

5. Yêu cầu lớp học kể lại câu chuyện mà họ vừa được nhìn thấy. Thảo luận xem câu chuyện đã được mở ra như thế nào dựa trên những gì học nhìn thấy và phản ứng của chính họ. Câu chuyện đã kết thúc như thế nào? Nó có thú vị hay không?

Họ đã học được điều gì về việc cộng đồng của họ đã phân chia sức mạnh và vị trí như vậy.

6. Lập lại bài tập nhưng lần này yêu cầu các học viên phản ứng lại một cách bình đẳng và phản ứng theo cách trong mối quan hệ chỉ có hai người. Câu chuyện đã thay đổi như thế nào? Bạn học được những gì về sự khác nhau trong ngôn ngữ cơ thể?

7. So sánh hai câu chuyện và thảo luận đây có thể là một cách rất hữu hiệu của việc học về những trải nghiệm bạo lực trong gia đình và thảo luận với những thành viên khác trong cộng đồng.

8. Khuyến khích các học viên chia sẻ câu chuyện về những trải nghiệm khi nhìn thấy các sự việc, phân tích và sau đó khám phá về tính thực tế. Ví dụ bạn có thể chia sẻ câu chuyện của mình rằng khi bạn còn nhỏ bạn đã nghĩ những người lớn là những người biết điều gì là tốt nhất. Bạn xem cách nhìn của họ là chân lý. Tuy nhiên khi bạn lớn lên, bạn khám phá ra rằng cuộc sống rất phức tạp và con người ta thường cư xử dựa trên những trải nghiệm của bản thân. Có rất nhiều cách khác nhau để hiểu và để ứng xử trong cùng một tình huống.

### **Phần C** – Giải mã những tấm áp phích và những bức tranh (45 phút)

1. In những bức tranh cũng là một phần quan trọng. Tất cả chúng ta đều nhìn thấy các bức tranh xung quanh và rút ra ý nghĩa từ chúng. Đề nghị các học viên nghĩ về một bức tranh mà học đã nhìn thấy trong phần này, ví dụ như biển quảng cáo, các tấm áp phích...
2. Nhấn mạnh rằng tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi những gì mà chúng ta nhìn thấy cho dù chúng ta không để ý tới chúng. Trong phần này, chúng ta sẽ sử dụng một bức tranh để khám phá ra những tấm ảnh có thể sử dụng để truyền đạt những thông tin quan trọng.
3. Ngồi một cách thoải mái theo vòng tròn để chắc chắn rằng ai cũng có thể nhìn thấy tấm áp phích hay bức ảnh dưới cuộc thảo luận.
4. Nhấn mạnh những điểm quan trọng từ cuộc thảo luận trong phần A ở trên.
5. Giải thích rằng giải mã các bức tranh và những tấm áp phích có thể là một cách hữu hiệu giúp các học viên nói về những gì họ nhìn thấy xung quanh môi trường và cảm nhận về nó như thế nào. Điều quan trọng cần nhớ trong bài tập

này là cần liên tiếp hỏi các học viên về những gì họ nhìn thấy trong bức tranh và chúng có ý nghĩa như thế nào với họ. Cần ngăn cản việc giải thích và đi quá sâu vào tầm áp phích. Thay vào đó cần hỏi những câu hỏi khai thác.

6. Nghĩ ra những câu hỏi rõ ràng cho mỗi tấm áp phích ( ví dụ như : Những người đàn ông có nói chuyện như thế này không khi họ nói chuyện với nhau? Những người phụ nữ có bị đối xử trong cộng đồng của chúng ta như thế này không? Bạn có nghe thấy người ta nói những điều này trong cộng đồng của chúng ta hay không? Bạn đã phản hồi lại họ như thế nào? Tại sao anh ý lại nói như vậy?... )
7. Những câu hỏi của bạn phụ thuộc vào bức tranh mà bạn sử dụng, tuy nhiên những điều sau có thể sử dụng như một bảng chỉ dẫn để chắc chắn rằng buổi thảo luận đi theo hướng hợp lý.

Điều hành tấm áp phích :

- a. Bạn nhìn thấy điều gì đang diễn ra trong tấm áp phích này?

Đặt những câu hỏi phát hiện để tìm ra chi tiết cụ thể xem các học viên nhìn thấy gì qua bức tranh đó. Miêu tả những gì mà bạn nhìn thấy. Mọi người đang làm gì? Những điều gì sẽ mang lại qua tình huống này? Mọi người cảm thấy như thế nào trong tình huống này?

- b. Những điều này có xảy ra trong cộng đồng của chúng ta hay không?

Hỏi những câu hỏi khai thác để giúp các học viên trả lời được câu hỏi trên. Bạn có thể tưởng tượng ra một ngôi nhà như thế này trong cộng đồng của chúng ta hay không? Những con người được miêu tả trong ảnh này có tồn tại trong cộng đồng của ta không? Những tình huống tương tự như thế này liệu có xảy ra trong cộng đồng của ta không?

- c. Tại sao bạn lại nghĩ nó đang xảy ra?

Hỏi những câu hỏi khai thác để giúp các học viên trả lời câu hỏi này. Người đàn ông có cảm thấy mình được quyền đối xử với người phụ nữ như vậy không? Tại sao? Con người đã học tập như thế nào để cư xử như vậy? Những người hàng xóm thì đang làm gì? Cộng đồng đã nói gì về hành động này?

- d. Nên làm như thế nào?

Ai là người nên hành động? Những người hàng xóm nên làm gì?

Những người lãnh đạo của cộng đồng nên làm gì? Những loại hành động nào bạn có thể làm để chống lại nạn bạo hành trong cộng đồng của mình.

8. Tóm tắt lại những điểm quan trọng trong phần cuối của cuộc thảo luận. Hãy nhớ rằng bạn có thể sử dụng bất cứ bức tranh nào thể hiện những tình huống thường xảy ra trong cộng đồng của mình. Tuy nhiên cần chắc chắn rằng bức tranh đó phải giúp bạn đưa ra được vấn đề chứ không có quan điểm tha thứ hay đồng tình việc bạo lực với phụ nữ và trẻ em.

### ***Phần 3.8 sử dụng các câu chuyện để tăng kiến thức (2 tiếng)***

#### ***Mục tiêu***

- Thực hành sử dụng những câu chuyện để làm tăng kiến thức.
- Thảo luận các chiến lược hành động.

#### ***Chuẩn bị***

Phôtô một số trang từ quyển sách nhỏ cho mỗi học viên.

#### ***Các bước***

##### **Phần A – Đọc chuyện ( 30 phút )**

1. Bắt đầu bằng việc nhấn mạnh rằng mọi người trên toàn thế giới thì kể các câu chuyện và rất thích nghe chúng. Đề nghị các học viên kể lại một số câu chuyện phổ biến trong nền văn hóa của nước bạn. Thảo luận xem vì sao câu chuyện này lại trở nên phổ biến. Một vài điều mà các học viên có thể nói:
  - Phản ánh sự trải nghiệm của con người.
  - Là cách học từ chính những trải nghiệm của chúng ta.
  - Cho phép chúng ta tượng về tình trạng của ai đó sáng tỏ hơn.
  - Có thể là câu chuyện rất thú vị.
2. Giải thích rằng trong phần này các bạn sẽ đọc và thảo luận câu chuyện của một người phụ nữ đã bị chịu bạo lực trong gia đình và chuyện gì đã xảy đến với cô ấy.
3. Phát mỗi học viên một câu chuyện để họ có thể theo dõi. Tùy theo trình độ học thức của nhóm mà bạn có thể lựa chọn cách đọc to câu chuyện hoặc đề nghị các học viên dành ra 10 phút để đọc câu chuyện. Bạn cũng có thể chọn cách đọc theo vòng tròn hoặc phân chia mỗi học viên đọc một phần.

4. Cho dù bạn chọn cách nào, hãy chắc chắn rằng câu chuyện được đọc một cách chậm rãi và cẩn thận.

**Phần B** – Thảo luận câu chuyện gia đình an toàn, cộng đồng an toàn ( 45 phút )

1. Điều hành một cuộc thảo luận về câu chuyện dựa trên những câu hỏi sau:
  - Câu chuyện này liệu có thể xảy ra trong cộng đồng của chúng ta hay không? Đây có phải là một điển hình có thực về tình trạng phụ nữ bị bạo hành trong gia đình không? Thảo luận về những đóng góp và các ví dụ của học viên.
  - Lớp hiểu như thế nào về bạo lực gia đình? Học có đồng ý với ý kiến được thể hiện bên trong lớp vở bọc hay không? Thảo luận và làm rõ với các ví dụ.
  - Nhận ra những loại bạo hành phụ nữ khác nhau trong câu chuyện này ( tinh thần, thể xác, tình dục và kinh tế), sau đó đưa ra các ví dụ.
  - Hậu quả đối với những người phụ nữ, gia đình và cộng đồng của họ trong nạn bạo lực là gì? Thảo luận.
  - Cộng đồng đã phản ứng như thế nào trước vấn đề này? Những đề xuất nào là thiết thực?
  - Cộng đồng có thể làm những gì khác để bảo vệ nạn bạo lực trong gia đình?
  - Bạn có thể làm gì để bảo vệ nạn bạo lực trong gia đình?
2. Tóm tắt cuộc thảo luận để các học viên có cơ hội xem lại lần cuối.
3. Tùy theo mức độ tham gia, bạn có thể chọn để mở rộng cuộc thảo luận trong một vài buổi.

**Phần C** – Tăng nhận thức qua hình thức sử dụng các câu chuyện (45 phút)

1. Động não với các học viên xem dùng phương pháp này như thế nào để tăng nhận thức về bạo hành trong gia đình. Các ý kiến của học viên có thể bao gồm:
  - Cùng với gia đình hoặc những đứa con của họ.
  - Thành lập các câu lạc bộ thảo luận về những quyển sách nhỏ tại nhà thờ của họ.
  - Tổ chức những cuộc gặp gỡ tại trường học địa phương, câu lạc bộ nam giới, quán café hay bất cứ nơi nào người ta gặp gỡ một cách thân mật.
2. Chia lớp học ra hai nhóm và đề nghị mỗi nhóm nhận dạng và nắm điều cần nhớ khi điều hành một câu lạc bộ. Những điểm quan trọng bao gồm:

- Cần tránh việc bắt mọi người đọc to.
  - Đặt các câu hỏi khuyến khích các học viên thay vì đưa ra các câu trả lời.
  - Đọc chuyện chậm rãi ( như khi bạn kể một câu chuyện)
  - Trình bày những bức ảnh với tất cả mọi người để họ có tiện theo dõi.
  - Tạo ra những cơ hội để mọi người có thể đặt các câu hỏi.
  - Trong cách nhìn thể hiện sự mong đợi và tôn trọng khác nhau
3. Tổng kết phần đã học để các học viên có cơ hội xem lại lần cuối.

### ***Phần 3.9 Sáng tạo các tài liệu học tập ( 2 tiếng )***

#### ***Mục tiêu***

- Thảo luận các thành phần trong tài liệu học tập có hiệu quả.
- Phát triển kỹ năng sáng tạo các tài liệu học cho cộng đồng

#### ***Chuẩn bị***

1. Thu thập các ví dụ khác nhau về tài liệu học tập ( ví dụ như tấm poster, các quyển sách nhỏ, sách mỏng...) ở xung quanh cộng đồng của bạn để phục vụ cho phần B.
2. Tập hợp tài liệu cho phần D hoặc nghĩ xem bạn sẽ chỉnh sửa như thế nào cho thích hợp với phần này.
3. Viết những câu hỏi sau lên bảng cho phần B
  - Cái gì là phần thông điệp chủ yếu của tài liệu?
  - Liệu thông điệp đó có dễ hiểu và dễ sử dụng hay không?
  - Điều đó nhắm mục đích vào ai?
  - Tài liệu đó có hấp dẫn không?
  - Liệu nó có phù hợp với mục tiêu của khán giả?
  - Nhóm của bạn có làm theo cách khác không? Nếu có thì nó như thế nào?
  - Bạn có thể đưa cho người sáng tạo ra tài liệu học tập này những phản hồi gì?
4. Nếu có thể, hãy phô tô phần phụ lục 4 cho các học viên.

#### ***Các bước***

**Phần A** – Thảo luận các tài liệu học tập (15 phút)

4. Bắt đầu bằng việc suy nghĩ xem những loại tài liệu học tập nào mà các học viên đã từng nhìn thấy. Ghi lại các ý kiến đóng góp lên bảng. Họ có thể nói những thứ như các tấm áp phích, áo phông, huy hiệu, cái mũ, những thông điệp đựng trong hộp, các bài hát, các thông điệp trên quần áo... Thảo luận xem những tài liệu học tập nên như thế nào để giúp bạn truyền đạt được các thông tin mà bạn mong đợi.

5. Tiếp tục bằng cách hỏi xem tại sao những tài liệu học tập ví dụ như các tấm áp phích hay những quyển sách nhỏ lại rất hữu ích. Ghi lại những suy nghĩ của học viên lên bảng. Họ có thể có các ý kiến như : Chúng có thể có hiệu quả tới nhiều những người ở nhiều trình độ khác nhau. Khi sử dụng chúng truyền đạt thông tin sẽ dễ dàng hơn. Chúng tóm tắt những thông tin hữu ích. Chúng khuyến khích nghĩ ra những ý tưởng mới...

6. Nhấn mạnh rằng những tài liệu học tập nếu như được thiết kế cẩn thận thì sẽ là những công cụ rất hữu ích. Chúng có thể giúp bạn truyền đạt được thông tin tới nhiều người.

### **Phần B – Đánh giá tài liệu học tập ( 40 phút )**

1. Trình bày tất cả các tài liệu học tập mà tổ chức của bạn đã làm ra. Nếu như bạn không có nhiều tài liệu, tập hợp các tài liệu phục vụ cho mục đích khóa học này từ những tổ chức khác càng nhiều càng tốt. Sẽ rất có ích nếu ta có cả tài liệu có ích và không có ích.
2. Chia lớp học ra ba nhóm và đề nghị mỗi nhóm chọn một loại tài liệu học tập.
3. Trình bày lên bảng những câu hỏi mà bạn đã chuẩn bị để đưa ra.
4. Đề nghị mỗi nhóm nhìn lại tài liệu và trả lời các câu hỏi.
5. Trong lớp, yêu cầu các nhóm trình bày ngắn gọn về cuộc thảo luận của họ. Thảo luận ý kiến của mỗi nhóm, sau đó tóm tắt những ý chính lên bảng.

### **Phần C – Nhận ra chất lượng của những tài liệu học tập có hiệu quả ( 20 phút )**

1. Cả lớp cùng suy nghĩ về chất lượng của những tài liệu học tập có hiệu quả. Các ý kiến có thể bao gồm :
  - Đa dạng, hấp dẫn
  - Liên quan tới khán giả mà họ hướng tới.
  - Sử dụng ngôn ngữ phù hợp

- Đặt ra những câu hỏi thay vì đưa ra những câu trả lời.
  - Khuyến khích hơn là sợ người đọc.
  - Đưa ra nhiều phương án thay vì chỉ tập trung vào một ai đó nên làm gì
4. Đưa ra đường lối cho việc sáng tạo ra những tài liệu học tập phát cho học viên.

**Phần D** - Lập kế hoạch cho việc sử dụng các tài liệu học tập ( 45 phút )

1. Yêu cầu các học viên chia nhóm theo những người có cùng nơi làm việc hoặc cùng nơi sinh sống. Yêu cầu các nhóm nghĩ về công việc của mình.

- Họ có thể sử dụng tài liệu học tập không?
- Loại tài liệu nào họ có thể sử dụng?
- Chúng có tác dụng như thế nào trong việc họ tác động đến cộng đồng, khách hàng, các đồng nghiệp?
- Ai là người họ hướng tới?
- Họ cần những nguồn cung cấp nào?

2. Đề nghị các nhóm thiết kế một tài liệu học tập ( ví dụ như một tấm áp phích, áo phông, quyển sách nhỏ, lô gô...) Bạn có thể phải cung cấp những thứ sau: bìa cứng, bút dạ dầu, bút chì màu, phấn màu, keo dán, và kéo.

3. Đề nghị từng nhóm chia sẻ tài liệu học tập của mình với cả lớp.

### ***Phần 3.10 Học thông qua các trò chơi ( 2 tiếng )***

#### ***Mục tiêu***

Để thảo luận tầm quan trọng của các trò chơi như như công cụ để học tập.

#### ***Chuẩn bị***

Chọn một vài trò chơi khởi động trong phần phụ lục và nghĩ xem bạn sẽ điều hành trò chơi như thế nào.

#### ***Các bước***

**Phần A** – Tại sao những trò chơi lại rất quan trọng? (30 phút )

1. Bắt đầu bằng một trò chơi khởi động ( xem phần phụ lục1 )

2. Nhấn mạnh rằng mọi người trên toàn thế giới đều chơi các trò chơi. Đề nghị các học viên nói ra một số trò chơi họ thường chơi khi còn là trẻ con thậm chí khi đã lớn. Liệt kê các trò chơi đó lên bảng.
3. Thảo luận xem tạo sao con người lại thích chơi trò chơi. Các ý kiến có thể bao gồm :
  - a. Các trò chơi làm cho con người được thư giãn
  - b. Chúng làm cho con người có thể dễ dàng hòa nhập.
  - c. Chúng làm cho chúng ta có cơ hội thực hành các kỹ năng về xã hội ( như lập kế hoạch, ghi nhớ, sự nhanh nhẹn của cơ thể)
  - d. Các trò chơi khiến cho chúng ta có cơ hội để thể hiện giá trị của chúng ta.
  - e. Chúng làm cho chúng ta có cảm giác là một phần trong nhóm lớn.
  - f. Có thể chúng mang tính chất vui vẻ và giải trí.
4. Nếu như các học viên không kể ra các trò chơi, nhấn mạnh rằng trò chơi có thể tạo ra môi trường học. Người chơi nhìn chung rất thoải mái, không đề phòng và dễ dàng trong cách nghĩ mới. Các trò chơi tạo ra cơ hội để thảo luận xem làm thế nào để chúng ta đối xử gần gũi với nhau hơn và làm thế nào để thể hiện được những giá trị của ta.

### **Phần B** – Chơi trò chơi ( 30 phút )

Chọn ra hai trò chơi trong phần phụ lục và chơi với các học viên.

Thảo luận bạn đã học được gì từ các trò chơi.

### **Phần C** – Bạn có thể sử dụng trò chơi như thế nào ( 1 tiếng )

1. Giải thích với các học viên rằng viết ra trò chơi cũng có thể phát triển đưa ra những ý kiến mới. **Board games** và **card games** là những trò chơi có thể sẽ rất vui cho tất cả mọi lứa tuổi. Ví dụ, rất đơn giản trò chơi “ giá rẻ” có thể được sáng tạo bằng cách hỏi các thành viên nghĩ về thái độ và hành vi của họ.
2. Chia lớp ra hai nhóm và đề nghị mỗi nhóm nêu ra các trò chơi khác mà có thể sử dụng để truyền đạt về bạo hành trong gia đình hoặc học những kỹ năng mới. ( Xem trong phần nguồn hướng dẫn trang **135** và **169** để rõ hơn )

3. Các trò chơi không nhất thiết phải đi thẳng vào vấn đề bạo lực trong gia đình. Ví dụ các trò chơi có thể nói về tầm quan trọng của sự tin tưởng và các mối quan hệ ( ví dụ như trò mẹ và con ) hoặc tại sao lắng nghe một cách cẩn thận lại rất quan trọng ( ví dụ như nói thào vào tai một người một thông tin sau đó thông tin được truyền đi từ người sang người khác trong một hàng, sau đó quan sát xem thông tin đó bị biến đổi như thế nào từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc. Nội dung của chúng có thể làm thế nào để truyền đạt thông tin một cách khéo léo ( ví dụ như trò làm theo người hướng dẫn ) hoặc xác định rõ mức độ người ta chú ý như thế nào (xem trong phần 1.2)
4. Thảo luận về ý kiến của mỗi nhóm và nếu thời gian cho phép thì phân tích chúng.
5. Tổng kết cuộc thảo luận để các học viên có cơ hội xem lại lần cuối.

## **PHẦN 4**

### **HÀNH ĐỘNG NHẪM NGĂN CHẶN BLGD**

- 4.1 Phá vỡ sự im lặng (1 tiếng)
- 4.2 Tiến trình thay đổi (2 tiếng)
- 4.3 Khảo sát trước khi hành động (1 tiếng 30 phút)
- 4.4 Làm việc cùng nhau (2 tiếng)
- 4.5 Vận động thay đổi (2 tiếng)
- 4.6 Hành động (2 tiếng)
- 4.7 Phát triển kế hoạch hành động (2 tiếng)
- 4.8 Hỗ trợ nhau (1 tiếng)
- 4.9 Động cơ cá nhân (1 tiếng 30 phút)

## **PHẦN 4**

### **HÀNH ĐỘNG NHẪM NGĂN CHẶN BHGD**



## **4.1 PHÁ VỠ SỰ IM LẶNG**

Mục tiêu: Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phá vỡ sự im lặng trong phòng chống BLGD.

Chuẩn bị:

- Viết dòng chữ “ Tôi không tin bạn” trên những mẫu giấy nhỏ. Mỗi tham dự viên sẽ có một mẫu giấy.
- Viết dòng chữ “ Tôi đang phải chịu đựng BLGD” trên một mẫu giấy nhỏ.

Các bước:

- Bước 1: Trải nghiệm phá vỡ sự im lặng (20’)
1. Yêu cầu mọi người đứng thành vòng tròn và một phụ nữ đứng vào giữa vòng tròn. Đưa cho người phụ nữ đứng giữa mẫu giấy ghi dòng chữ “ Tôi đang phải chịu đựng BLGD”. Nói với cô ấy là đừng để người khác nhìn thấy dòng chữ này.
  2. Đưa cho mọi người đứng ngoài những mẫu giấy có chữ “Tôi không tin bạn”. Nói với những người này là đừng để ai nhìn thấy dòng chữ trên mẫu giấy của mình.
  3. Yêu cầu vòng tròn nắm tay nhau, khép kín người phụ nữ đứng giữa.
  4. Hãy giải thích rằng: Người phụ nữ đứng giữa sẽ đọc mẫu giấy của mình. Giấy chỉ có thể phá vỡ vòng tròn nếu mọi người tin vào điều cô ấy nói. Cô ấy sẽ tiếp cận với một tham dự viên (TDV) và đọc dòng chữ. TDV này có thể phản hồi như những gì được ghi trên mẫu giấy của mình.
  5. Đương nhiên, người phụ nữ đứng giữa sẽ tiếp tục nói “ Tôi đang chịu đựng BLGD” với những người khác và tất cả TDV đều phản hồi “Tôi không tin bạn”. Vì thế, người đứng giữa không thể phá vỡ vòng tròn.
  6. Một lần nữa, người đứng giữa lại cố gắng với hầu hết TDV và cô ấy vẫn bị mắc trong vòng tròn. Hãy yêu cầu TDV nhắm mắt lại. Giải thích rằng bạn sẽ đi xung quanh phía ngoài vòng tròn và chạm nhẹ vào vai họ. Sau đó, những người được chạm vai sẽ phản hồi với người đứng giữa “Tôi tin bạn”.
  7. Khi cả nhóm đã hiểu, hãy chắc chắn là tất cả đều nhắm mắt, bạn hãy đi xung quanh vòng tròn và chạm vào vai 2 TDV.

8. Người phụ nữ đứng giữa nên tiếp cận với vòng tròn và nhắc lại tình trạng của mình. Cô ấy phải tiếp tục làm điều này cho đến khi tìm được người tin mình. Chỉ khi ấy cô ấy mới có thể thoát khỏi vòng tròn.
9. Tiếp tục chơi, mỗi lần lại thay đổi người “tin tưởng” cho đến khi tất cả TDV đều đã tin người đứng giữa. Càng nhiều TDV thay đổi từ “không tin” đến “tin” thì người đứng giữa càng dễ thoát khỏi vòng tròn. Cuối cùng không còn “vòng tròn im lặng” vì tất cả TDV đã tin tưởng người phụ nữ.

➤ Bước 2: Thảo luận về việc phá vỡ sự im lặng (40')

1. Hãy thảo luận, trò chơi thể hiện sự thực nào trong cộng đồng. Hãy đề nghị người phụ nữ đứng giữa chia sẻ về cảm giác của cô ấy, phản hồi của những người xung quanh đã tác động như thế nào đến cô ấy. Hãy yêu cầu các tham dự viên khác nói về cảm giác của họ khi họ giữ người phụ nữ trong vòng tròn. Họ có từng làm điều này trong thực tế? Như thế nào? Họ cảm thấy thế nào khi nói “Tôi không tin bạn”. Có các cách nào khác mà họ đã dùng để ám chỉ rằng “Tôi không tin bạn”. Và họ cảm thấy thế nào khi nói “Tôi tin bạn”.
2. Hãy thảo luận về việc im lặng đã tác động như thế nào đến người phụ nữ khi càng có nhiều người tin tưởng người phụ nữ và sẵn sàng hành động thì càng dễ dàng hơn để phá vỡ sự im lặng bao quanh BLGD. Hãy thảo luận về những cách khác/ trò chơi khác để thể hiện thái độ của cộng đồng với BLGD. Các trò chơi này có ý nghĩa gì để thay đổi hoặc thuyết phục một cộng đồng. Có dễ dàng hơn không nếu các TDV của một bên vòng tròn bị thay đổi hoặc bạn có thể làm gia tăng những người có sự thay đổi?
3. Nhấn mạnh vào ý tưởng chính của hành động khi phân lớn các thành viên trong cộng đồng bắt đầu tin người phụ nữ và sẵn sàng hành động thì sự im lặng và xấu hổ bao quanh BLGD có thể bị phá vỡ.

## **4.2 TIẾN TRÌNH THAY ĐỔI**

### **Mục tiêu:**

- Tăng cường sự hiểu biết của TDV về tiến trình thay đổi hành vi

- Nhấn mạnh mối liên hệ giữa thay đổi hành vi cá nhân và tiến trình thay đổi cộng đồng nhằm ngăn chặn BLGD

**Lời khuyên:** Hãy tìm thêm thông tin về chủ đề này tại phần phụ lục 6

**Chuẩn bị:** Viết các nội dung sau lên bảng lật (flipchart)

Các bước thay đổi (*Lý thuyết về các bước thay đổi phỏng theo Prochaske et al, 1992, xem trang 134*)

1. Trước khi suy ngẫm – 1 người chưa nhận thức được vấn đề và những hậu quả của nó với cuộc sống của mình
2. Suy ngẫm – 1 người đã bắt đầu muốn biết vấn đề liên quan đến cuộc sống của mình
3. Chuẩn bị hành động – 1 người tìm kiếm thông tin và hình thành ý tưởng hành động
4. Hành động – 1 người bắt đầu cố gắng suy nghĩ và xử sự theo những cách thức mới mẻ và đa dạng
5. Duy trì- 1 người nhận ra lợi ích của việc thay đổi hành vi và duy trì nó

### Các bước

**Bước A - Chia vấn đề thành những phần để kiểm soát, để giải quyết** (15 phút)

1. Bắt đầu hoạt động bằng cách giải thích rằng nhóm sẽ cùng nhau giải quyết 1 vấn đề. Một số TDV có thể biết cách vượt qua vấn đề này trước, hãy yêu cầu họ giữ kín câu trả lời của mình cho đến khi những TDV khác có cơ hội cố gắng giải quyết vấn đề.

#### Vấn đề

Một người đàn ông phải đi qua một dòng sông với một con sư tử, một con dê và một ít cỏ khô. Thuyền của ông ta nhỏ và ông ta chỉ có thể đem theo 1 trong 3 thứ trên cùng một lúc. Ông ta nghĩ về bản thân, nếu ông ta mang theo cỏ khô trước và để con dê và con sư tử lại, con sư tử sẽ ăn thịt con dê. Nếu ông ta mang theo con sư tử trước, thì con dê sẽ lại ăn hết cỏ khô. Nếu ông ta mang con dê sang trước và sau đó là con sư tử, khi ông ta quay lại lấy cỏ khô, con sư tử sẽ ăn thịt con dê. Nếu ông ta đem theo con dê và sau đó là cỏ khô, con dê sẽ ăn cỏ khô khi ông ta quay lại với con sư tử. Vậy ông ta sẽ phải làm gì để vượt qua dòng sông mà không mất bất cứ thứ nào trong 3 thứ trên?

2. Cho TDV biết khoảng thời gian mà họ dành cho suy nghĩ về vấn đề và thảo luận trong nhóm. Hãy cùng suy nghĩ và cân nhắc về những cách giải quyết khác nhau cho đến khi giải quyết được vấn đề

#### **Cách giải quyết**

Ông ta sẽ đem con dê sang trước, sau đó là con sư tử. Khi ông ta quay lại lấy cỏ khô, ông ta đem theo con dê đi cùng. Ông ta nên để lại con dê một mình trong khi đem theo cỏ khô. Cuối cùng ông ta quay lại để mang nốt con dê

3. Thảo luận nhóm về cách giải quyết vấn đề. Đưa thêm 2 ý tưởng then chốt
  - Vấn đề có thể được giải quyết bằng cách chia thành các vấn đề nhỏ hơn. Mỗi chuyến qua sông sẽ giải quyết 1 vấn đề nhỏ hơn nhằm mục đích giải quyết cả vấn đề lớn là giữ an toàn cho tất cả.
  - Sẽ phải mất thời gian để giải quyết vấn đề. Không thể chỉ giải quyết bằng 1 bước
4. Nhấn mạnh rằng ngăn chặn BLGD cũng tương tự như giải quyết vấn đề trên. Cần phải chia nhỏ vấn đề BLGD thành các vấn đề nhỏ hơn và dành thời gian để giải quyết từng thứ một

#### **Bước B- Tiến trình thay đổi hành vi cá nhân (30 phút)**

1. Yêu cầu mọi người nhớ lại những ví dụ cụ thể về việc họ đã thay đổi hành vi, như bỏ rượu, sử dụng thời gian tốt hơn, thay đổi công việc, thay đổi một thói quen.v.v

2. Yêu cầu họ nhớ lại những bước mà họ đã trải qua để thay đổi được hành vi của mình. Họ có thể viết các bước này ra sổ/vở của họ
3. Sau ít phút, mời 1 hoặc 2 TDV chia sẻ kinh nghiệm của mình
4. Lấy kinh nghiệm của 1 TDV làm ví dụ, yêu cầu TDV này mô tả chi tiết hơn các bước trong quá trình thay đổi hành vi. Mục đích là thảo luận kỹ lưỡng về các bước trong tiến trình thay đổi hành vi của một người. Hãy giúp anh ấy/cô ấy bằng cách đưa ra các câu hỏi: Khi nào anh/chị nhận ra đó là vấn đề? Anh/chị nhận ra như thế nào? Anh/chị đã làm gì? Anh/chị quyết định thay đổi như thế nào? Có ai giúp đỡ hoặc hỗ trợ anh/chị không? Bước tiếp theo là gì
5. Đưa ra phần bảng lật mà bạn đã chuẩn bị. Hãy giải thích: nhiều nghiên cứu về việc con người đã tạo những thay đổi như thế nào trong cuộc sống của họ . Khi mọi người đọc bảng lật, hãy yêu cầu mọi người nghĩ về ví dụ đã được thảo luận và xem xét tính ứng dụng của mô hình ghi trên bảng lật với ví dụ
6. Hãy thảo luận về mỗi bước và gắn với ví dụ đã thảo luận

### **Bước C** – Nâng lên thành tiến trình thay đổi của cộng đồng (30 phút)

Lưu ý:

*Phần 1 của phần C này có ích cho tất cả các nhóm. Nếu bạn đang sử dụng hướng dẫn nguồn để xây dựng dự án ngăn chặn BHGD, thì tất cả phần C sẽ rất cần thiết cho nhóm của bạn. Tùy thuộc vào kiểu dự án ngăn chặn BHGD, bạn có thể áp dụng hoặc bỏ qua phần này.*

1. Giải thích rằng giống như một cá nhân cộng đồng cũng trải qua quá trình thay đổi hành vi. Các nỗ lực nhằm ngăn chặn BHGD có liên quan đến việc hỗ trợ cộng đồng khi nó trải qua quá trình thay đổi hành vi, và tất cả công việc của bạn sẽ dựa trên tính nhạy cảm của mỗi giai đoạn trong quá trình thay đổi hành vi đó.

2. Sử dụng các loại bút lông với những màu khác nhau để viết các giai đoạn của dự án bên cạnh các giai đoạn tương ứng của quá trình thay đổi hành vi cá nhân.
3. Giải thích rằng quá trình thay đổi này của dự án - được phác thảo trong bản Hướng dẫn nguồn - mô tả 5 giai đoạn ảnh hưởng đến sự thay đổi của dự án. Năm giai đoạn này dựa trên các giai đoạn thay đổi hành vi của cá nhân như đã được mô tả ở trên. Tuy nhiên các giai đoạn này đã được nâng lên và được thực hiện ở cấp cộng đồng rộng lớn hơn. Xác định quy trình mà các cá nhân và các cộng đồng trải qua khi thay đổi cách cư xử của họ, dự án này sẽ bổ sung cho các hoạt động đã được xây dựng để thúc đẩy các thay đổi phù hợp tại thời điểm thích hợp. Các giai đoạn này có thể cung cấp các khung và các chỉ dẫn chung cho dự án.
4. Nhấn mạnh rằng phương pháp này, giống như phương pháp giải quyết vấn đề mà bạn đã bắt đầu sử dụng tại phần đầu của hoạt động, chia vấn đề bạo hành gia đình thành những phần nhỏ để tạo thuận lợi cho việc quản lý và phải chấp nhận việc dành thời gian cho việc chia nhỏ này.
5. Mời mọi người đưa ra câu hỏi và thảo luận về cách mà họ có thể sử dụng khung làm việc này trong nỗ lực nhằm ngăn chặn bạo hành.

#### Giai đoạn 1: Đánh giá cộng đồng

Giai đoạn đánh giá cộng đồng là giai đoạn thu thập thông tin về thái độ, quan điểm đối với BHGD và bắt đầu xây dựng mối quan hệ với các thành viên của cộng đồng. Giai đoạn này tương ứng với giai đoạn trước khi tư duy trong quá trình thay đổi hành vi cá nhân.

Giai đoạn 2: Tăng cường nhận thức BHGD trong cộng đồng nói chung và trong các lĩnh vực chuyên môn khác nhau (ví dụ: Các dịch vụ y tế và xã hội, các cơ quan thực thi pháp luật, giáo viên, các cộng đồng tôn giáo...). Nhận thức có thể được nâng lên dựa trên các khía cạnh khác nhau của BHGD bao gồm nguyên nhân của bạo hành, tác hại của nó đối với nữ giới, nam giới, gia đình, và cộng đồng. Giai đoạn này tương ứng với giai đoạn tư duy trong quá trình thay đổi hành vi của cá nhân.

### Giai đoạn 3: Xây dựng các mạng lưới

Giai đoạn xây dựng các mạng lưới là giai đoạn khuyến khích và hỗ trợ các thành viên của cộng đồng nói chung và của các ban ngành chuyên môn khác nhau bắt đầu cân nhắc hành động và những thay đổi mà ủng hộ việc bảo vệ các quyền của phụ nữ. Các thành viên của cộng đồng có thể cùng nhau tăng cường nỗ lực của mỗi cá nhân và nỗ lực của tập thể để nhằm ngăn chặn bạo hành. Giai đoạn này tương ứng với giai đoạn chuẩn bị hành động trong quá trình thay đổi hành vi cá nhân.

### Giai đoạn 4: Phối hợp hành động

Giai đoạn phối hợp hành động là giai đoạn hành động chống lại các hành vi BHGD trong cuộc sống hàng ngày, trong các chính sách và các tập quán. Giai đoạn này tương ứng với giai đoạn hành động trong quá trình thay đổi hành vi cá nhân.

### Giai đoạn 5: Tăng cường các nỗ lực

Giai đoạn này nhằm tăng cường các hành động và các hoạt động ngăn chặn BHGD để đảm bảo sự tăng trưởng liên tục, bền vững và sự tiến bộ. Giai đoạn này tương ứng với giai đoạn duy trì trong quá trình thay đổi hành vi cá nhân.

## ***Phần 4.3 Đánh giá trước khi hành động (1 giờ 30 phút)***

### **Mục tiêu:**

¥ Giúp học viên phân tích các nhận thức, thái độ và khả năng tồn tại trong cộng đồng hoặc nơi làm việc của họ có liên quan đến BHGD.

### **Chuẩn bị:**

Viết những câu hỏi thảo luận sau lên bảng:

¥ Mọi người ở nơi làm việc/cộng đồng của bạn có nhạy cảm đối với vấn đề BHGD và nó có ảnh hưởng thế nào đối với cộng đồng?

¥ Các thành viên cộng đồng/đồng nghiệp có nhận thức và có khả năng đóng góp cho hoạt động ngăn chặn BHGD như thế nào?

¥ Bạn có thể tìm thấy các đồng minh mà giúp đỡ bạn tăng cường hoạt động này ở đâu?

## **Các bước:**

### **Phần A – Suy nghĩ về cộng đồng/nơi làm việc (30 phút)**

1. Chia học viên thành các nhóm nhỏ dựa trên những tiêu chuẩn sau:

✧ Chia nhóm theo những người làm việc ở cùng một nơi hoặc cùng sống ở một cộng đồng.

✧ Nếu tất cả các học viên đều làm cùng một công ty (ví dụ: các học viên là các nhân viên của một công ty), bạn có thể chọn cách thực hiện hoạt động này với cả nhóm lớn.

2. Đưa ra câu hỏi: “Tại sao lĩnh vực mà bạn làm việc hoặc cộng đồng mà bạn sinh sống lại có vai trò quan trọng trong cuộc chiến chống BHGD? Yêu cầu các nhóm tìm ra càng nhiều lý do càng tốt trong vòng 15 phút? Ví dụ, học viên trong ngành y tế có thể đưa ra các lý do như:

✧ Họ có thể là người ngoài đầu tiên mà có tiếp xúc với người phụ nữ là nạn nhân của BHGD.

✧ Sức khỏe của người phụ nữ bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi BHGD.

✧ Họ muốn thúc đẩy các quyền của phụ nữ.

✧ Mọi người đều tôn trọng các chuyên gia y tế và do đó một người đàn ông bạo lực có thể lắng nghe họ và một người phụ nữ có thể cảm thấy an toàn khi tìm kiếm sự giúp đỡ từ họ.

✧ Họ có trách nhiệm tăng cường sức khỏe của cộng đồng.

✧ Nó là một phần của công việc.

Lưu ý:

Nếu bạn đang làm việc với các học viên là các nhân viên trong tổ chức của bạn, yêu cầu họ lựa chọn các ngành khác nhau trong cộng đồng và tìm hiểu xem lý do tại sao các ngành này lại có vai trò quan trọng trong hoạt động ngăn chặn BHGD.

3. Yêu cầu học viên chia sẻ các điểm chủ chốt trong cuộc thảo luận của họ trong nhóm lớn. Nhấn mạnh rằng việc ngăn chặn BHGD là một trách nhiệm của toàn bộ cộng đồng và họ có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc lãnh đạo và thúc đẩy cộng đồng của họ.

### **Phần B – Đánh giá cộng đồng/nơi làm việc (60 phút)**

1. Viết lên bảng 2 câu hỏi thảo luận. Giải thích rằng các câu hỏi thảo luận là công cụ phân tích để chuẩn bị cho việc xây dựng kế hoạch hành động của họ

- về những gì họ có thể làm tại nơi làm việc hoặc trong cộng đồng của họ. Chuẩn bị cẩn thận các câu hỏi để cho các học viên có thể hiểu rõ ràng nội dung câu hỏi.
2. Yêu cầu học viên quay lại với nhóm của họ và sử dụng 20 phút thảo luận về một trong 3 câu hỏi trên.
  3. Yêu cầu mỗi nhóm cử ra một người để dẫn dắt cuộc thảo luận của họ theo nội dung câu hỏi và gắn với cộng đồng hoặc nơi họ làm việc. Khuyến khích các nhóm thảo luận một cách thực tế và tích cực về những gì họ biết. Yêu cầu họ ghi lại các ý kiến chính của cuộc thảo luận lên bảng và chia sẻ với nhóm lớn.

#### ***Phần 4.4 Làm việc cùng nhau (2 giờ)***

##### **Mục tiêu**

✂ Thảo luận về chất lượng và vai trò của việc xây dựng các mạng lưới cộng tác.

##### **Chuẩn bị:**

Mỗi nhóm sẽ cần một hộp cộng rơm (ít nhất có 50 cái) và một cuộn duy băng, viết câu hỏi sau lên bảng:

✂ Các bạn sẽ xây dựng mạng lưới cộng tác làm việc như thế nào ở cộng đồng hoặc nơi làm việc của bạn?

✂ Bạn và các thành viên khác của cuộc hội thảo này tham dự vào mạng lưới cộng tác làm việc nào?

##### **Các bước**

##### **Phần A - Thực hành các công việc theo nhóm (30 phút)**

1. Giải thích rằng các bạn sẽ bắt đầu với một bài tập mà sẽ giúp các nhóm phản ánh tầm quan trọng của việc làm việc cùng nhau để thúc đẩy các mục tiêu chung. Ví dụ, khi một tổ chức phi chính phủ làm việc với cảnh sát, các nhà lãnh đạo các tôn giáo, chính trị gia, các thành viên mà có ảnh hưởng đến cộng đồng và các nhà báo thì tất cả các nhóm này là các phần của mạng lưới chung mà có thể làm việc cùng nhau để thúc đẩy các quyền của phụ nữ.
2. Chia học viên thành 4 nhóm và phát cho mỗi nhóm khoảng 50-100 cộng rơm và băng dính.

3. Mỗi nhóm có nhiệm vụ xây dựng một cái tháp không có giá đỡ. Giải thích rằng khi bạn nói, “Dừng!” thì nhóm nào mà có ngọn tháp cao nhất và ngọn tháp này đứng vững ít nhất trong một phút sẽ là nhóm chiến thắng. Nhấn mạnh rằng khung cấu trúc của ngọn tháp là không có giá đỡ (Nó không được chống đỡ bằng bất cứ vật nào khác và phải được tiếp xúc trực tiếp ở trên sàn nhà).

✧ Thông báo với cả nhóm rằng họ có 20 phút cho bài tập này.

✧ Quan sát các cách mà các nhóm khác nhau giải quyết nhiệm vụ và chú ý đến sự thay đổi trong phương pháp.

✧ Liên tục nhắc nhở các nhóm về số thời gian mà họ còn để thực hiện trò chơi này.

✧ Sau 20 phút yêu cầu các nhóm dừng làm việc. Nhóm mà xây được ngọn tháp cao nhất sẽ là người chiến thắng.

**Phần B** - Thảo luận về công việc của nhóm trong mạng lưới làm việc hiệu quả (45 phút)

1. Dẫn dắt cuộc thảo luận theo quá trình của bài tập. Đưa ra các câu hỏi mở, ví dụ như:

✧ Mọi người tự phân chia công việc của họ như thế nào?

✧ Có người lãnh đạo trong mỗi nhóm không?

✧ Họ có vạch kế hoạch trước khi giải quyết vấn đề hoặc họ có thử nghiệm hoặc là mắc lỗi không?

✧ Họ có cạnh tranh không?

✧ Họ có sao chép các ý tưởng của các nhóm khác?

✧ Họ có đổ lỗi cho nhau không nếu họ sai lầm?

2. Đặt câu hỏi cho học viên: “Điều này có liên quan thế nào đến việc xây dựng một mạng lưới hỗ trợ hiệu quả?” hoặc “Tạo ra sự kết nối rằng, giống như bài tập này, các mạng lưới làm việc hiệu quả đòi hỏi các công việc được làm theo nhóm và sự phân công lao động, các mục tiêu rõ ràng, sự học hỏi từ người khác, cách giải quyết vấn đề theo nhóm, và vạch kế hoạch.

3. Nhấn mạnh rằng mạng lưới làm việc hiệu quả sẽ giúp cho hoạt động ngăn chặn bạo hành trở nên dễ dàng hơn. Nếu mọi người đều có nhiệt huyết và tập trung vào việc xây dựng các “cấu trúc” như vậy (Đó là: Ngăn chặn BHGD) thì kết quả thu được sẽ lớn hơn rất nhiều.

**Phần C- Lập kế hoạch cho mạng lưới phối hợp hoạt động hiệu quả**

1. Dán tờ giấy với những câu hỏi đã được chuẩn bị từ trước lên bảng.
2. Yêu cầu học viên tự chia thành các nhóm dựa trên việc họ ở cùng khu vực, cùng ngành nghề, hoặc cùng công ty để trả lời các câu hỏi ở trên giấy.
3. Giải thích cho mọi người rõ rằng một mạng lưới phối hợp hoạt động không có gì là phức tạp. Đó chỉ là một nhóm làm việc cùng nhau để hướng tới cùng một mục tiêu. Ví dụ: Tại đồn cảnh sát, trên chiếc bàn mà đón tiếp mọi người đến báo cáo vụ việc có thể có một danh sách của tất cả các dịch vụ sẵn có dành cho các phụ nữ là nạn nhân của BHGD. Tất cả các lựa chọn trên danh sách đó là một phần của mạng lưới hoạt động. Nó có thể bao gồm các trạm y tế, các cơ quan bảo vệ gia đình, các nhân viên làm công tác xã hội... Mục đích là nhằm giúp đỡ các phụ nữ bị bạo hành tiếp cận với tất cả các dịch vụ sẵn có dành cho họ.
4. Yêu cầu mỗi nhóm trình bày và thảo luận về các ý kiến của họ với cả nhóm lớn.

## ***Phần 4.5 Thúc đẩy sự thay đổi (2 giờ)***

### **Mục tiêu**

¥ Nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc bảo vệ các quyền của phụ nữ.

### **Chuẩn bị**

¥ Cắt các mảnh giấy nhỏ (Mỗi học viên một mảnh) và đánh số ngẫu nhiên từ 1-10 cho các mảnh giấy. Mỗi người tham dự sẽ có một mảnh giấy với một số khác nhau. Gấp các mảnh giấy lại để không ai có thể nhìn thấy con số trên mảnh giấy.

### **Các bước**

#### **Phần A - Thực hành (30 phút)**

1. Giải thích với cả nhóm rằng bạn đang chơi trò Ủng hộ
2. Phát cho mỗi học viên một tờ giấy đã được đánh số (Xem ở phần chuẩn bị) và yêu cầu họ không mở chúng cho đến khi họ quay trở lại với nhóm của họ và vạch ra chiến lược

3. Yêu cầu một người tình nguyện làm “Người đưa ra quyết định” trong khi bị bịt mắt. Chia số học viên còn lại thành 2 nhóm, lưu ý là phân chia sao cho số học viên là nữ của mỗi nhóm tương đối bằng nhau.
4. Yêu cầu nam giới trong các nhóm chỉ nhìn vào mảnh giấy của họ. Chữ số được viết trên mỗi mảnh giấy là số điểm mà họ sẽ mang về cho nhóm của họ. Nhiều học viên sẽ có những số khác so với các người khác trong nhóm của họ, vì vậy nó sẽ là vấn đề may mắn với tổng số điểm mà mỗi nhóm đạt được.
5. Mục tiêu của trò chơi là để cho mỗi nhóm làm sao đạt được số điểm phụ cao nhất có thể. Cách duy nhất để dành thêm điểm là bằng cách lấy số điểm của phụ nữ. Tuy nhiên chỉ có “Người đưa ra quyết định” có thể lấy các điểm của phụ nữ bằng cách chạm được vào tay của những người phụ nữ. Yêu cầu “người đưa ra quyết định” rời khỏi phòng và đợi cho đến khi bạn gọi anh ta. Yêu cầu một nhóm quan sát.
4. Sử dụng ghế và các vật dụng khác ở trong căn phòng để làm các vật cản. Phụ nữ trong các nhóm khác nhau sẽ đứng sau các vật cản này. Các nhóm sẽ có 5 phút để lập bàn bạc về cách mà họ sẽ hướng dẫn “Người đưa ra quyết định” vượt qua các vật cản và tiến về phía người phụ nữ.
5. Các nhóm không được dùng lời hoặc chạm vào “Người đưa ra quyết định” mà chỉ được phép sử dụng các âm thanh (giống như tiếng huýt sáo hoặc kêu bíp bíp...) để hướng dẫn “Người đưa ra quyết định”. Nam giới trong mỗi nhóm có một phút để hướng dẫn “Người đưa ra quyết định” đến được chỗ càng nhiều phụ nữ càng tốt. Khi những người phụ nữ được “Người đưa ra quyết định” chạm vào thì họ cũng có thể tham gia vào việc hướng dẫn “Người đưa ra quyết định”. Khi thời gian sắp hết hãy thu lại các tờ giấy có đánh số của nam giới và của những người phụ nữ mà “Người đưa ra quyết định” chạm tới được và cộng thêm vào số điểm mà họ ghi được. Tổng số điểm này sẽ là số điểm của cả nhóm.
6. Lặp lại trò chơi này với nhóm còn lại.
7. Bạn có thể cũng đảo vị trí trong trò chơi này, nam giới sẽ thay vào vị trí của nữ giới để xem nam giới hành động như thế nào khi họ không được nói.
8. Nhóm mà đạt được số điểm cao nhất sẽ là nhóm chiến thắng.

## **Phần B** – Thể hiện sự ủng hộ (45 phút)

1. Thảo luận chòe trôi cùng với các học viên. Trò chơi này đã phản ánh như thế nào thực trạng trong cộng đồng?

Các ý kiến có thể bao gồm:

¥ Các đóng góp của phụ nữ không được tính đến trừ khi được thúc đẩy.

¥ Tiếng nói của phụ nữ bị đè nén.

¥ Số điểm của những phụ nữ mà không được “Người đưa ra quyết định” chạm tới bị lãng phí. Điều này được phản ánh như thế nào ở trong cộng đồng?

¥ “Người đưa ra quyết định” không nhìn thấy các giá trị và các đóng góp của phụ nữ.

¥ Có các rào cản cần vượt qua để tăng cường sự tham dự của phụ nữ.

¥ Bằng cách sử dụng “tiếng nói” của họ, các thành viên cộng đồng có thể ảnh hưởng đến nơi mà “Người đưa ra quyết định” đi đến.

¥ Cần có một kế hoạch được vạch ra cẩn thận để hướng dẫn “Người đưa ra quyết định”

¥ Thời gian rất quan trọng.

2. Liệt kê các ý kiến đóng góp của học viên lên bảng và thảo luận về các mối liên quan đến phụ nữ. Sử dụng sức mạnh ẩn dụ của trò chơi này để mở ra hàng loạt các vấn đề đã được tóm tắt ở trên.

3. Giải thích rằng sự ủng hộ giống như các âm thanh mà các thành viên của các nhóm sử dụng để hướng dẫn “Người đưa ra quyết định” tìm được vị trí của người phụ nữ.

## **Phần C** – Xây dựng cách hiểu chung về “Ủng hộ” (45 phút)

1. Chia học viên thành các nhóm nhỏ hơn theo nơi làm việc hoặc cộng đồng và đưa ra các câu hỏi để thảo luận, “Bạn hiểu gì về từ “ủng hộ”?”

2. Yêu cầu mọi người tóm tắt lại phần thảo luận của họ lên bảng và chọn một tình nguyện viên trình bày phần thảo luận của họ với cả nhóm lớn.

3. Thảo luận về cách hiểu từ “Ủng hộ” và xây dựng một cách hiểu chung về từ này. Ví dụ, liên hệ với công việc của chúng ta, nó có thể là bất cứ hành động hoặc sự can thiệp nào mà hướng sự tập trung của “Người đưa ra quyết định” vào các nhu cầu và các ưu tiên của phụ nữ và dẫn đến việc phân phối hợp lý

- các nguồn tài nguyên hoặc cách thay đổi các hủ tục dựa trên các giá trị của sự công bằng và bình đẳng.
4. Nếu thời gian cho phép, yêu cầu học viên chia sẻ câu chuyện và các ví dụ của họ về “ủng hộ” dựa trên kinh nghiệm của họ.

## **Phần 4.6 Đưa ra hành động (2 giờ)**

### **Các mục tiêu**

- ¥ Học viên bắt đầu suy nghĩ về những gì mà cộng đồng có thể làm để ngăn chặn bạo hành.
- ¥ Nếu thấy phù hợp, có thể giải thích về tổ chức của bạn và cách mà các bạn có thể cộng tác làm việc với các học viên.

### **Chuẩn bị**

- ¥ Chuẩn bị khoảng 60 mảnh giấy cỡ (20x10cm)
- ¥ Và chuẩn bị sẵn băng dính để dán các mảnh giấy lên tường.

Lưu ý:

Nếu bạn đang thực hiện phần này với các học viên là các nhân viên của một tổ chức, bạn có thể sử dụng cơ hội này để làm rõ phương pháp tổ chức và vai trò chủ chốt của mỗi bộ phận trong quá trình xây dựng tầm nhìn chung.

### **Các bước**

*Điều chỉnh lại hoạt động này cho phù hợp với đối tượng học viên (ví dụ: các thành viên là thành viên của cộng đồng, nhân viên dự án, hoặc các nhà chuyên môn...).*  
*Phần C sẽ được lựa chọn tùy thuộc vào học viên của bạn và khung của hoạt động ngăn chặn BHGD.*

### **Phần A – Xác định cách đưa ra hành động (45 phút)**

1. Trong hoạt động này, bạn sẽ suy nghĩ về những gì mà cộng đồng có thể làm để ngăn chặn BHGD.
2. Phát cho mỗi người tham dự 3 mảnh giấy và một chiếc bút.
3. Yêu cầu họ suy nghĩ về những gì mà cộng đồng có thể làm để ngăn chặn BHGD.

4. Yêu cầu họ viết ra 3 ý kiến của họ trên 3 mảnh giấy. Mỗi ý kiến sẽ được diễn đạt bằng không quá 4 từ. Khuyến khích họ giải thích cụ thể. Ví dụ nếu họ nói “xúc động”, họ sẽ giải thích cụ thể xúc động như thế nào và với ai.
5. Khi họ viết xong, yêu cầu họ đọc to ý kiến của họ với cả nhóm theo trật tự ưu tiên và dán chúng lên tường.
6. Khi các học viên đọc các ý kiến của họ, nhóm và dán các mảnh giấy có ghi các ý kiến giống nhau ở vị trí gần nhau. Khi mọi người đã đọc xong ý kiến của họ, bạn đã có một vài nhóm ý kiến.

### **Phần B** - Thảo luận về cách hành động (30 phút)

1. Yêu cầu người tham dự sử dụng một vài phút để nhìn vào các nhóm các ý kiến ở trên tường. Khi họ suy nghĩ về các ý kiến của các học viên khác, mời họ bổ sung thêm các ý kiến vào các nhóm tương ứng.
2. Thảo luận về các ý kiến mà học viên vừa đưa ra.

✎ Chúng có thực tế?

✎ Chúng có khả thi?

✎ Cách để thực hiện chúng?

✎ Ai sẽ là người thực hiện các ý tưởng này?

✎ Nhóm ý tưởng nào lớn nhất? Chúng có phản ánh ưu tiên của nhóm?

3. Nhấn mạnh rằng có nhiều điều mà một cộng đồng có thể làm để ngăn chặn BHGD. Công việc này đòi hỏi các cá nhân cùng tham gia và hỗ trợ lẫn nhau. Giải thích với các học viên rằng cả nhóm sẽ quay trở lại với các ý kiến này trong phần tiếp theo khi họ lập kế hoạch hành động. Giữ các ý kiến này ở trên tường để chốc nữa các học viên có thể tham khảo.

### **Phần C**- Trình bày dự án theo cách đưa ra hành động (45 phút)

1. Nếu thấy phù hợp, hãy giải thích với học viên rằng tổ chức của các bạn đang tích cực hoạt động nhằm ngăn chặn BHGD. Dành khoảng 30 phút để nói về hoạt động của tổ chức của bạn và mong muốn của tổ chức trong việc đóng góp vào nỗ lực của cộng đồng nhằm ngăn chặn bạo hành. Phần trình bày này bạn nên chuẩn bị trước.
2. Thời gian dành cho việc đưa ra các câu hỏi và thảo luận.

## **Phần 4.7 Xây dựng kế hoạch hành động (2 giờ)**

### **Mục tiêu**

✧ Giúp học viên xây dựng một kế hoạch hành động ban đầu.

### **Chuẩn bị**

Xác định xem liệu bạn có muốn các học viên thực hiện các hoạt động cụ thể.

✧ Đối với các nhân viên hoặc các tình nguyện viên, bạn có thể lựa chọn để tham khảo các kế hoạch tổ chức trong phần hướng dẫn nguồn cho các ý kiến.

✧ Nếu phù hợp, bạn hãy đưa ra một vài hoạt động để học viên có thể cân nhắc về việc thực hiện. Các hoạt động gợi ý này có thể lấy từ phần 4.4 hoặc xem ở hộp dưới đây.

✧ Đảm bảo rằng bạn có đủ số bản kế hoạch hành động để phát cho các học viên (Phụ lục 7)

Lưu ý:

Nhớ rằng, các hoạt động thực hiện một lần sẽ không hiệu quả bằng các hoạt động thường xuyên hoặc các hoạt động lâu dài. Để thu được các hiệu quả thiết thực mọi người cần tìm ra những cách thực hiện khác nhau.

### **Các bước**

#### **Phần A – Xây dựng kế hoạch hành động (1 giờ)**

1. Dành thời gian để giải thích và làm rõ các hoạt động (xem trang sau) (30 phút).
2. Phát kế hoạch hành động và giải thích cho học viên cách điền thông tin. Khuyến khích các học viên đặt câu hỏi nếu có chỗ nào chưa rõ. (15 phút)
3. Yêu cầu các học viên mà đến từ cùng khu vực hoặc có thể là làm việc cùng nhau tập hợp thành nhóm để điền các thông tin lên bản kế hoạch hành động. Yêu cầu họ thảo luận cẩn thận các hoạt động mà họ đang vạch ra. Họ nên quan tâm đến việc liệu kế hoạch của họ có khả thi không và liệu có đủ nguồn lực để thực hiện kế hoạch đó. (45 phút)

#### **Phần B - Thảo luận về kế hoạch hành động (30 phút)**

1. Yêu cầu mỗi nhóm (sẽ làm việc cùng nhau) trình bày kế hoạch của họ. Thảo luận về mỗi phần trình bày và yêu cầu các học viên khác đưa ra các nhận xét và các thông tin phản hồi. Đảm bảo rằng bạn sẽ làm việc với từng nhóm (nếu phù hợp) để giúp họ kết thúc kế hoạch sau phần này.

Các ý tưởng về hoạt động.

✧ Tổ chức các cuộc đối thoại mở ở cộng đồng để thảo luận về giới, các quyền và BHGD.

✧ Lựa chọn các khẩu hiệu trên các tấm áp phích trong cộng đồng và tiến hành thảo luận (xem phần 3.7)

✧ Xây dựng các tủ sách nhỏ (xem phần 3.8).

✧ Tổ chức các cuộc triển lãm ở cộng đồng địa phương để thảo luận về BHGD và các hậu quả của nó gây ra cho cộng đồng.

✧ Tổ chức các trò chơi/cuộc hội thảo/thảo luận trong cộng đồng của bạn.

✧ Xây dựng nhóm của phụ nữ, nơi mà họ có thể chia sẻ các kinh nghiệm, tìm hiểu về các quyền và có được sự hỗ trợ.

✧ Hãy là một người cung cấp các thông tin của địa phương, hướng dẫn và giúp đỡ các phụ nữ bị bạo hành.

✧ Tổ chức các chương trình chiếu phim về BHGD và các cuộc trưng bày nhỏ ở địa phương.

✧ Thành lập các nhóm giám sát BHGD trong cộng đồng và thành viên của các nhóm này sẽ phát hiện và can thiệp khi có bạo hành xảy ra.

✧ Thành lập các nhà tạm lánh trong cộng đồng, nơi mà các phụ nữ bị bạo hành có thể tìm kiếm sự giúp đỡ.

✧ Thành lập các nhóm tư vấn nơi mà các bạn trẻ đang yêu nhau được tiếp xúc với những người lớn tuổi hơn và được giảng giải về các giải pháp giải quyết xung đột và các kỹ năng giao tiếp.

✧ Giúp đỡ các phụ nữ bị bạo hành xây dựng các kế hoạch an toàn, các kế hoạch này bao gồm việc nên làm gì, nên đi đâu, và chuẩn bị quần áo, tiền bạc, các giấy tờ quan trọng để phòng khi có xung đột xảy ra.

✧ Giúp đỡ các phụ nữ bị bạo hành tìm kiếm các dịch vụ.

✧ Vận động các nhà lãnh đạo địa phương đưa vấn đề bạo hành vào trong các chương trình nghị sự trong các cuộc họp định kỳ của họ.

✧ Xây dựng nhóm của đàn ông nơi mà họ có thể nói với nhau về các vấn đề quan trọng.

✧ Tổ chức các buổi nói chuyện về BHGD tại phòng đợi của các trung tâm y tế.

¥ Hãy là người lãnh đạo và là tình nguyện viên tuyên truyền về vấn đề BHGD tại nơi làm việc của bạn.

¥ Tổ chức một cuộc diễu hành hoặc một cuộc mít tinh ở cấp độ cộng đồng để phản đối BHGD.

¥ Xây dựng và trình diễn một vở kịch ở nơi công cộng đồng người.

¥ Thành lập các nhóm (của thanh niên, giáo viên, lãnh đạo, phụ nữ...) và các nhóm này được đào tạo về quy trình tập huấn này

¥ Tổ chức các cuộc đến thăm từng nhà trong cộng đồng để giúp mọi người nhận thức được BHGD. Xem các ý kiến khác trong phần Hướng dẫn nguồn.

## ***Phần 4.8 Hỗ trợ mỗi bên (1 giờ)***

### **Mục tiêu**

¥ Giúp các học viên xây dựng các cách thực hành để giúp đỡ người khác trong khi thực hiện các kế hoạch hành động của họ.

### **Chuẩn bị**

¥ Chuẩn bị giấy và bút cho học viên.

¥ Suy nghĩ cẩn thận về những hình thức hỗ trợ tiếp theo mà bạn hoặc tổ chức của bạn có thể mang đến cho học viên để tránh những hiểu lầm.

### **Các bước**

#### **Phần A- Xác định các hỗ trợ cần thiết (30 phút)**

1. Bắt đầu bằng việc đưa ra lời khen về việc nhóm đã thực hiện nhiều suy nghĩ dựa trên thực tế và các lý thuyết về cách mà mỗi học viên sẽ làm việc để ngăn chặn BHGD trong cộng đồng/nơi làm việc của họ. **Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều cần đến sự ủng hộ và trợ giúp để duy trì sự tập trung vào các mục tiêu và đạt được các mục tiêu đó. Trong hoạt động này các học viên sẽ cùng nhau suy nghĩ xem họ cần hình thức hỗ trợ nào từ phía các bạn và họ giúp đỡ lẫn nhau theo hình thức nào để thực hiện công việc mà họ sẽ đảm nhận.**

2. Yêu cầu học viên viết ra các tiêu đề sau vào các quyển sổ của họ, mỗi tiêu đề viết lên một trang giấy trắng:

✧ Bản thân

✧ Các học viên khác trong nhóm của họ hoặc trong cộng đồng.

✧ Các tổ chức/Các công ty/Người quản lý (nếu thích hợp)

✧ Tổ chức của bạn (Nếu thấy phù hợp)

3. Tùy vào mỗi dạng, đề nghị các học viên suy nghĩ càng nhiều càng tốt về những điều mà họ thấy nó có thể mang lại sự giúp đỡ và sẽ giúp họ đạt được các mục tiêu trong kế hoạch hành động của họ.

*Ví dụ:*

✧ Bản thân: Tìm hiểu về các tác động của BHGD đối với cộng đồng, học kỹ năng lắng nghe, kỹ năng quản lý thời gian, xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp hơn với các đồng nghiệp, lưu giữ các giấy tờ về các hoạt động, tìm hiểu thêm về những gì thúc đẩy bản thân, học cách chia sẻ cảm giác, học các diễn thuyết trước đám đông...

✧ Các học viên khác trong nhóm: Giúp đỡ các giám sát viên, thiết kế các tài liệu học tập, chia sẻ các kinh nghiệm, lắng nghe và khuyến khích, chia sẻ các kỹ năng, đưa ra các thông tin phản hồi, cùng điều hành và hỗ trợ các hoạt động...

✧ Tổ chức/Công ty/Người quản lý: Cung cấp các cơ hội để phát triển các kiến thức và các kỹ năng, xác nhận cho kế hoạch hành động, cung cấp các nguồn lực để thực hiện các hoạt động, thừa nhận, khuyến khích và hợp pháp hoá...

✧ Tổ chức của bạn: Đào tạo, phản hồi, các dụng cụ phân tích, sự hỗ trợ liên tục, các tài liệu học tập, lên tiếng với báo chí, liên hệ để điều hành công việc, giám sát sự trợ giúp...

**Phần B** – Chia sẻ các ý kiến về cơ chế hỗ trợ (30 phút)

1. Yêu cầu một vài học viên chia sẻ các suy nghĩ của họ về những hỗ trợ mà họ cần và đề nghị họ tham khảo ý kiến của người khác để bổ sung vào ý kiến của họ. Tiến hành một cuộc thảo luận về vai trò quan trọng của các hoạt động hỗ trợ thường xuyên đối với quá trình thực hiện. Thảo luận về cách học viên làm thế nào để có thể đạt được các hỗ trợ mà họ cần.

2. Nếu thấy phù hợp, hãy khẳng định các cam kết của các bạn trong việc hỗ trợ các học viên và nếu thích hợp hãy lập một kế hoạch cho những hỗ trợ sau. Điều này có thể chỉ là sự thoả thuận về thời gian gặp gỡ hoặc nó cũng có thể là một cuộc thảo luận chi tiết hơn về cách thức và thời gian mà các bạn sẽ tiếp tục thực hiện những hỗ trợ tiếp theo.

## **Phần 4.9 Các động cơ cá nhân (1 giờ 30 phút)**

### **Mục tiêu**

✦ Tạo cơ hội cho mọi người chia sẻ các quan điểm cá nhân.

✦ Xây dựng nhận thức sâu hơn về động cơ dẫn đến việc lựa chọn hoạt động này.

### **Chuẩn bị**

✦ Bạn sẽ cần một không gian yên tĩnh và kín đáo, nơi mà mọi người có thể trò chuyện một cách thoải mái và không bị ngắt quãng.

### **Các bước**

1. Tập hợp ở một nơi ấm cúng, nơi mà mọi người có thể ngồi quây quần thành vòng tròn.
2. Lưu ý người tham dự rằng mọi thông tin cá nhân được chia sẻ trong phần này sẽ được giữ bí mật.
3. Giải thích rằng việc chia sẻ có thể giúp mọi người đương đầu với các vấn đề, giúp mọi người hiểu bản thân họ và hiểu người khác hơn và thậm chí là đưa ra hành động để giải quyết chúng.
4. Giải thích rằng trong khi tất cả chúng ta đều có nhu cầu kiếm tiền để phục vụ cho bản thân và gia đình của chúng ta, có nhiều lý do khác thúc đẩy chúng ta tham gia vào hoạt động ngăn chặn BHGD. Một vài người vì những lý do cá nhân đã đến với hoạt động này. Điều gì thúc đẩy các học viên tham gia vào hoạt động này?
5. Bắt đầu bằng việc chia sẻ các kinh nghiệm của bản thân bạn mà có ảnh hưởng đến động cơ cá nhân của bạn khi tham gia vào hoạt động này. Dành thời gian để mọi người suy nghĩ và cho thấy rằng họ chấp nhận những rủi ro khi nói về bản thân.
6. Lưu ý khi đề nghị các học viên chia sẻ về việc họ đã đến với công việc mà họ đang làm như thế nào hãy tạo cho tất cả các học viên đều có cơ hội để nói nếu họ muốn.
7. Các học viên khác có thể nói những lời khuyến khích nhưng không được phê bình người nói. Tránh bình luận về những câu chuyện mà các cá nhân chia sẻ. Tập trung vào việc lắng nghe và thấu hiểu.
8. Tiếp tục cho đến khi nào các học viên muốn còn muốn chia sẻ.

9. Khép lại phần này bằng việc nhấn mạnh công việc mà chúng ta làm và chúng ta cảm thấy rằng công việc đó có thể có tác động sâu sắc đến những gì mà chúng ta có thể đạt được.

## **Kết luận**

Chào mừng bạn đã về đến đích sau một hành trình dài! Chúng tôi nhận ra rằng thỉnh thoảng những người điều hành có thể muốn làm việc với một nhóm trong một thời gian dài và hỗ trợ họ phát triển. Hãy vui lòng đảm bảo rằng bạn đạt được sự hỗ trợ như bạn cần để có thể tiếp tục công việc này.

Hãy bắt đầu công việc của bạn bằng nhiều cách. Chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ tiếp tục công việc với các học viên và đảm bảo rằng các kiến thức và các kỹ năng đạt được trong suốt quá trình tập huấn bây giờ được chuyển thành hành động trong cộng đồng hoặc ở nơi làm việc để các động cơ được sinh ra trong quá trình này không bị lãng quên. Bạn cũng có thể muốn làm lại quá trình này với một nhóm khác. Dĩ nhiên, bạn đã rút ra được nhiều điều và nhóm tiếp theo sẽ sẽ được hưởng lợi từ sự tiến bộ của bạn.

Nếu bạn quyết định rằng bạn hoặc tổ chức của bạn muốn xây dựng và thực hiện một dự án có hệ thống dựa vào cộng đồng để ngăn chặn BHGD, chúng tôi khuyên bạn nên tham khảo sổ tay hướng dẫn do Raising Voices thực hiện: *Vận động cộng đồng ngăn chặn BHGD*. Dụng cụ này là một hướng dẫn nguồn cho tổ chức của bạn, và nó mô tả chi tiết một dự án mà có thể giúp đỡ tổ chức của bạn trong việc vận động cộng đồng. Vui lòng liên hệ với chúng tôi và chúng tôi sẽ sẵn sàng gửi cho các bạn một bản.

Cuối cùng, chúng tôi muốn khẳng định công việc quan trọng mà bạn đã và đang thực hiện. Ngăn chặn BHGD là một quá trình lâu dài, nó đòi hỏi sự can đảm và kiên nhẫn. Bằng cách đầu tư thời gian, năng lượng và các nguồn lực, bạn đã thực sự đóng góp vào việc làm cuộc sống cộng đồng trở nên tốt hơn. Có thể bạn chưa nhìn thấy hết hiệu quả của công việc của bạn, nhưng bạn biết rằng nó tác động đến các gia đình và suy nghĩ của nhiều người mà bạn làm việc với họ. Điều này tác động tích cực đến các mối quan hệ của họ. Chúc mừng bạn vì bạn đã đóng góp vào việc làm cho các gia đình và các cộng đồng trở nên an toàn hơn và hạnh phúc hơn.

- Phụ lục 1 Danh mục trò chơi
- Phụ lục 2 Trang tin không chính thức về BHGD
- Phụ lục 3 Trang thông tin không chính thức về nhân quyền
- Phụ lục 4 Xây dựng tài liệu học tập
- Phụ lục 5 Lấy ý kiến về tài liệu học tập
- Phụ lục 6 tìm hiểu về thay đổi hành vi cá nhân.
- Phụ lục 7 Kế hoạch hành động
- Phụ lục 8 Hướng dẫn kế hoạch hành động
- Phụ lục 9 Mẫu kế hoạch hành động
- Phụ lục 10 Các nguồn khác

## **Phụ lục**

### **Danh mục trò chơi**

Trò chơi là một công cụ tuyệt vời để phá vỡ sự sợ hãi ngăn cách và giúp mọi người xích lại gần nhau hơn và tiếp thêm năng lượng và sự hấp dẫn cho các hoạt động. Chúng trở nên đặc biệt hữu ích trong các cuộc hội thảo, hội nghị chuyên đề hoặc các khoá tập huấn.

### **1. Mọi người mà ...**

Người chơi ngồi xếp thành 1 vòng tròn và tạo ra một khoảng trống ở giữa đủ để cho mọi người có thể di chuyển xung quanh một cách thoải mái. Với số ghế ít hơn một chiếc so với số người chơi. Một người đứng ở giữa và nói “Ai là người \_\_\_\_\_” (Ví dụ: đi giày đỏ, thích nhảy, có một chị gái, là phụ nữ, tin tưởng vào phụ nữ...). Tất cả người chơi mà có liên quan đến các câu hỏi trên đều phải đứng dậy và tìm một chỗ mới cho mình. Một người sẽ bị đứng và người đó bị sẽ nói to câu “Ai là \_\_\_\_\_”. Và trò chơi lại tiếp tục.

### **2. Bippity, Bippity, Bop\***

Người chơi ngồi thành một vòng tròn khép kín với một người đứng ở giữa. Người chơi phải chăm chú lắng nghe người đứng ở giữa và làm theo những gì mà người đó nói. người ở giữa vòng tròn hướng về phía một người chơi và nói một trong 3 câu. Ngay lập tức người được người ở giữa vòng tròn đã lựa chọn phải đáp lại.

(1) Khi người ở giữa kêu “Bippity Bippity Bop”, thì người được lựa chọn phải đáp lại “Bop” trước khi người ở giữa dừng nói.

(2) Khi người ở giữa nói “Bop”, thì người được lựa chọn im lặng không đáp lại một câu nào.

(3) Khi người ở giữa nói “làm một con voi”, thì người được lựa chọn đóng giả là cái vòi của con voi (chỉ tay từ mũi xuống) và 2 người ngồi sát 2 bên của người chơi này phải đóng giả làm 2 cái tai của con voi (người ngồi bên trái nắm tai trái của người ở giữa bằng tay phải và người bên phải nắm tai phải bằng tay trái). Nếu bất cứ người chơi nào được chỉ định mà không phản xạ đúng, họ sẽ phải đứng vào giữa vòng tròn và trò chơi lại tiếp tục.

### **3. Bắt chước**

Người chơi ngồi thành một vòng tròn và yêu cầu một người đi ra khỏi phòng và người này sẽ được gọi là tình nguyện viên. Trong khi người đó đi ra ngoài thì cả nhóm sẽ cử ra một người làm hướng dẫn. Người này sẽ có trách nhiệm đưa ra một loạt các hành động và các người chơi khác phải làm theo (Ví dụ: giẫm chân phải, búng ngón tay trong không khí, vỗ tay vào đùi, ...). Khi người hướng dẫn đã bắt đầu các hành động. Tình nguyện viên lúc này được gọi trở lại phòng. Người hướng dẫn phải tiếp tục thay đổi hành động mà không để cho tình nguyện viên nhận ra. Mục đích là để không cho người đi ra ngoài đó phát hiện ra người hướng dẫn, vì

vậy các người chơi khác phải cẩn thận, không nhìn chăm chăm về phía người hướng dẫn trong khi bắt chước các hành động của người này. Người tình nguyện phải đứng ở giữa vòng tròn và căn cứ vào hành động của người chơi để đoán xem ai là người hướng dẫn. Người này chỉ có tối đa là 2 phút để đoán.

#### **4. Hoà nhập**

Người chơi đứng, và phòng cần đủ rộng để cho mọi người di chuyển thành vòng tròn. Người điều hành bắt nhịp cho cả nhóm đồng thanh hô to “Trộn lẫn, trộn lẫn”. Vừa hồ mọi người vừa có các múa tay hoặc là nhảy để cho trò chơi thêm vui nhộn. Người chơi phải vừa nhảy múa, hát hò và vừa di chuyển lẫn lộn vào nhau cùng một lúc. Sau đó người điều hành sẽ hô lên số người để hình thành lên một nhóm . Người chơi phải hình thành nên các nhóm với số lượng đúng như con số mà người điều hành vừa hô. Các thành viên của mỗi nhóm phải nắm lấy tay nhau. Những người mà không thuộc về một nhóm nào sẽ phải quay trở về chỗ ngồi. Số lượng người của một nhóm mà người điều hành gọi ra sẽ phụ thuộc vào số lượng người chơi. Người điều hành sẽ sử dụng một số người vừa đủ để sao cho không có quá nhiều người chơi bị loại bỏ cùng một lúc. Ví dụ, nếu bạn có 15 người chơi. Và 15 người này được chia thành 2 nhóm thì có nghĩa là 3 người sẽ bị loại bỏ. Tiếp tục trò chơi cho đến khi chỉ còn lại 2 người chơi.

#### **5. Simon nói**

Người chơi đứng cách nhau một sải tay. Người hướng dẫn đứng ở nơi mà mọi người chơi có thể nhìn thấy và giải thích cho người chơi biết họ sẽ làm theo những gì mà Simon nói. Ví dụ khi người điều hành nói “Simon nói đặt tay của các bạn lên hông” thì người chơi sẽ đặt tay lên hông và tiếp tục. Nếu người điều hành nói “Búng tay” nhưng không nói “Simon nói” thì người chơi sẽ không búng tay. Nếu họ có bất cứ một hành động nào mà không được bắt đầu bằng từ “Simon nói” thì họ sẽ phải ngồi xuống.

#### **6. Baa, Baato, Baato-Baato\*\***

Đây là một tràng mà Simon nói. người chơi phải làm theo lời bạn nói chứ không phải những gì bạn làm. Minh hoạ cụ thể ví dụ như khi bạn nói “Baa”, người chơi sẽ phải giơ hai tay của họ ra đằng trước tạo thành một góc 90 độ. Nếu bạn nói “Baato”, người chơi sẽ thả 2 tay xuống 2 bên. Cho người chơi làm thử một vài lần

để họ nắm được cách chơi. Mục đích của trò chơi này là từ làm cho người chơi bị lẫn lộn bằng cách nói một đằng nhưng làm một nẻo. Vì vậy có thể bạn nói “Baa” nhưng bạn lại đưa tay của bạn lên đầu. Những người chơi sẽ thường bắt chước hành động của bạn hơn là làm theo lời nói sẽ phải ngồi xuống và bị loại khỏi trò chơi. Vì vậy bạn có thể làm và nói cùng một điều một vài lần và sau đó bạn thay đổi một cách đột ngột để bẫy người chơi. Người cuối cùng còn đứng sẽ là người chiến thắng.

### **7. Sagadi Sagadi Saapopo\*\***

Yêu cầu người chơi đứng thành 1 vòng tròn xung quanh bạn. Giải thích với mỗi người rằng mỗi người sẽ tự tạo ra những hành động riêng của mình và lặp lại chúng theo nhịp điệu của những từ “Sagadi Sagadi Saapopo”. Bắt đầu bằng cách nói những từ này bằng nhịp điệu giống như nhịp điệu của một bài hát, và yêu cầu người chơi tham gia. Khi người chơi bắt nhịp được với những từ này, thêm vào một hành động theo nhịp điệu của lời nói mà người chơi phải làm theo (Ví dụ: bạn có thể vỗ tay, khiêu vũ, hoặc nhảy chao chân này sang chân kia). Hãy sang tạo! Sau một vài giây, chỉ định một người chơi khác, người mà sau đó di chuyển vào giữa tròn và giới thiệu một hành động mới, và tiếp tục cho đến khi tất cả mọi người đều có cơ hội chia sẻ hành động của mình với cả nhóm.

### **8. Im lặng xếp hàng**

Cần một khoảng không gian vừa đủ để người chơi đứng và di chuyển vòng quanh. Người chơi phải thực hiện các nhiệm vụ được giao, ví dụ người chơi có nhiệm vụ xếp thành hàng theo chiều cao hoặc theo ngày sinh, hoặc theo số tuổi... Cái khó ở trò chơi này là người chơi sẽ không được phép nói hay viết bất cứ điều gì với người khác. Họ chỉ được phép dùng cử chỉ hoặc là hành động để ra hiệu để trao đổi thông tin với người khác. Người điều hành có thể đưa ra giới hạn thời gian cho trò chơi này và thêm vào đó những thử thách khác.

### **9. Anh/em yêu, em/anh yêu anh! \***

Người chơi ngồi thành một vòng tròn. Một người đứng ở giữa và tiến gần về phía một người chơi ở trong vòng tròn, cùng với bất cứ một vở kịch hoặc một phong cách nào mà họ lựa chọn, hãy nói “Anh/em yêu, em yêu anh, mà sao anh không mỉm cười với em?”. Người đứng giữa vòng tròn sẽ không được chạm vào người chơi. Nếu câu nói trên làm cho người chơi mà được người đứng giữa lựa chọn bật

cười thì người chơi đó sẽ phải đứng vào giữa vòng tròn và bày tỏ tình yêu với một người chơi khác. Mục đích của người đứng giữa vòng tròn là làm cho người mà họ tiếp cận phải bật cười. Vì vậy cần phải sử dụng một giọng nói mang tính kịch hoặc là giả vờ ngốc nghếch để làm cho người kia không nhận được cười.

### **10. Yea! Boo!**

Một người sẽ rời khỏi phòng khi những người chơi khác suy nghĩ về một công việc mà họ muốn người đó làm khi họ quay trở lại. Ví dụ, cô/anh ấy có thể nhảy lò cò bằng một chân đến giữa vòng tròn, bật quạt, dán tờ giấy lên tường... Khi người ra ngoài quay trở lại, anh/cô ấy sẽ phải đoán công việc của mình bằng cách thử những hành động khác nhau. Nếu anh ta hành động giống với công việc mà mọi người mong muốn thì người chơi ngồi xung quanh sẽ nói "Yea!" hoặc ngược lại thì mọi người sẽ nói "Boo!". Trò chơi tiếp tục cho đến khi chọn được một người mà đã thực hiện đúng như công việc mà mọi người mong muốn. .

### **11. Khó khăn của con người**

Trò chơi này cần 10-15 người chơi. Mọi người đứng thành một vòng tròn và quay mặt vào nhau. Mỗi người sẽ cầm tay người đối diện ở phía bên kia của vòng tròn. Mọi người nắm cả hai tay để đảm bảo rằng không ai nắm tay người mà đứng cạnh ở phía bên phải hoặc nắm cả 2 tay của một người. Bây giờ mọi người hãy đi chuyển, tự gỡ rối cho bản thân mình và xây dựng lại vòng tròn.

### **12. Sự rối rắm của nhân loại**

Người chơi chia ra thành từng đôi và đứng vào thành một vòng tròn. Nếu bạn cảm thấy việc chia nhóm này không được thoải mái, bạn có thể muốn tách riêng phụ nữ và nam giới thành những đôi có cùng giới tính (Nam với nam, nữ với nữ thành một đôi). Người điều hành sẽ nói ra một hành động (Đó là: khuỷu tay phải chạm vào tay trái). Các đôi phải làm theo hành động này và giữ nguyên hành động đó cho đến khi người điều hành gọi ra một hành động khác (Đó là: chân phải chạm vào khoeo trái). Bây giờ các đôi giữ nguyên cả 2 hành động trong khi người điều hành gọi ra hành động thứ 3 (đầu chạm đầu). Mỗi đôi thử thực hiện mỗi hành động mà không đi chuyển và giữ nguyên các hành động trước. nếu họ không thể làm được như vậy thì họ bị loại khỏi cuộc chơi. Thông thường người điều hành có thể gọi ra 5 hành động trước khi bắt đầu lại.

### **13. Banana (Chuối)!**

Đây là một trò chơi nhanh và cần nhiều năng lượng hơn khi người chơi cần một vài chuyển động và năng lượng. người chơi đứng, và một người điều hành sẽ đọc ra các chữ cái trong từ “Banana” và người chơi sẽ sử dụng cơ thể họ để tạo thành chữ đó. Người hướng dẫn sẽ nói “Hãy cho tôi chữ B” và mỗi người chơi sẽ sử dụng cơ thể của mình để tạo thành hình chữ B. Trò chơi được tiếp tục cho đến khi tất cả các chữ cái trong từ “Banana” được gọi ra. Hoặc là bạn có thể yêu cầu cả nhóm tạo thành hình chữ B - người chơi sẽ phải di chuyển xung quanh và xấp xếp thành hình dáng của các chữ B A N A N A.

### **14. Hokey Pokey**

Tất cả người chơi đứng thành một vòng tròn, và hát bài hát Hokey Pokey, và làm các động tác như người điều hành nói. Ví dụ “Khép cánh tay phải của bạn vào, giơ cánh tay trái của bạn ra, khép cánh tay phải vào và rung tay phải. Bạn làm hokey pokey và xoay người một vòng. Tất cả các bộ phận trên cơ thể bạn được sử dụng. Đến lượt cuối cùng người chơi có thể lắc toàn thân.

### **15. Nắm chặt tay nhau**

Người chơi đứng thành một vòng tròn và nắm lấy tay nhau, người điều hành sẽ nói cho người chơi biết nhiệm vụ của họ là phải nắm lấy tay nhau trong vài giây. Thời gian sẽ phụ thuộc vào số lượng người tham dự. Lúc bắt đầu lượng thời gian sẽ nhiều để người chơi dễ dàng hoàn thành trò chơi sau đó thử thách sẽ dần dần tăng lên vì thời gian ngày càng ít đi. Để qua được vòng vây người điều hành hoặc người chơi đã được chỉ định phải nắm chặt tay của người bên cạnh. Ngay lập tức người bên cạnh đó phải cảm nhận được cái nắm tay đó và nắm tay của người bên cạnh tiếp theo trong vòng tròn. Khi đến lượt người cuối cùng, người đó sẽ kêu lên và thời gian chấm hết.

### **16. Trò chơi ú tim**

Cần một tấm khăn rộng, hoặc một cái chăn cho trò chơi này. Yêu cầu 2 tình nguyện viên, một sẽ cầm chiếc chăn cùng với bạn và một sẽ làm trọng tài. Chia số người tham dự còn lại thành 2 đội. Treo tấm chăn lên tạo thành một bức tường giữa 2 nhóm. Mỗi nhóm sẽ cử một người đứng ở trước tấm chăn. Khi người chơi ở cả 2 đội đã đứng vào vị trí, chiếc chăn sẽ được bỏ xuống. Người chơi được cử ra đầu

tiên đứng ở gần chiếc chần mà nói tên được tên của một người khác ở đội bên kia trước sẽ chiến thắng và ghi một điểm cho đội của mình. Trọng tài sẽ ghi điểm này lên bảng. Người mà bị gọi tên sẽ phải nhập vào đội ghi điểm. Sau đó mỗi nhóm sẽ cử một đại diện khác tiến về gần chiếc chần và trò chơi lại tiếp tục. Trò chơi này hoạt động tốt sẽ giúp mọi người phá vỡ sự ngăn cách và mọi người có thể làm quen với nhau một cách tự nhiên.

### **17. Mẹ và con**

Chia người chơi thành 2 nhóm và mỗi nhóm sẽ đứng ở một đầu của căn phòng. Yêu cầu mỗi nhóm đứng thành một hàng và xoay mặt vào nhau. Đặt các vật cản (Dùng ghế, sách, túi...) trong khoảng không giữa 2 nhóm. Một người ở nhóm bên này sẽ kết hợp với người đứng đối diện ở nhóm bên kia tạo thành một đôi. Yêu cầu mỗi người trong một nhóm xoay lưng lại và tạo ra một âm thanh cho người cặp đôi với họ. Mỗi người sẽ phải tạo ra một âm thanh khác nhau. Khi tất cả các đôi nhận ra âm thanh của họ, nói cho mọi người biết nhiệm vụ của họ sẽ là nhắm mắt lại và người kia sẽ bắt đầu tạo ra âm thanh để dẫn đường. Khi tất cả người chơi đã đến được bên kia một cách an toàn, yêu cầu người chơi chao vị trí cho nhau và lặp lại quy trình này.

### **18. Cá sấu**

Sử dụng băng dính màu vạch một đường gianh giới cắt ngang căn phòng (bạn cũng có thể vạch một đường kẻ trên mặt đất nếu chơi ở ngoài trời hoặc chỉ cần sử dụng một đường phân cách tưởng tượng). Giải thích với người chơi rằng một bên của đường gianh giới là dòng sông và bên kia sẽ là bờ sông. Mục tiêu của trò chơi là giữ an toàn trước con cá sấu bằng cách hoặc là nhảy lên bờ hoặc là nhảy xuống sông. Khi người điều hành nói “Cá sấu ở dưới sông”, người chơi sẽ nhảy lên bờ và ngược lại nếu người điều hành nói “Cá sấu ở trên bờ” thì mọi người chơi sẽ phải nhảy xuống sông. Lúc đầu người điều hành sẽ nói từ từ và sau đó sẽ nhanh dần lên. Những người mà làm sai sẽ bị cá sấu ăn thịt và phải quay trở lại chỗ ngồi của họ. Khi người chơi đã quen với trò chơi này, bạn có thể chỉ cần nói “Ở trên bờ” hoặc “ở dưới sông”. Trò chơi sẽ tiếp tục cho đến khi chỉ còn lại một người chơi.

### **19. Trò chơi với ghế và âm nhạc**

Xếp ghế thành 2 hàng xoay lưng vào nhau. số ghế sẽ ít hơn số người chơi là một chiếc. Khi người điều hành chơi nhạc hoặc bắt đầu vỗ tay hoặc hát, người chơi sẽ đi bộ vòng quanh các hàng ghế cho đến khi nhạc dừng. Khi nhạc dừng, mỗi người chơi sẽ phải tìm một chiếc ghế để ngồi xuống. Một người sẽ phải đứng và người này bị loại khỏi trò chơi. Một chiếc ghế sẽ được bỏ ra khỏi hàng và âm nhạc lại nổi lên, trò chơi lại tiếp tục cho đến khi chỉ còn lại một người cuối cùng và người đó sẽ là người chiến thắng.

## **20. Đi chợ**

Người chơi ngồi thành một vòng tròn, trò chơi sẽ bắt đầu bằng việc một người chơi nói “Tôi đi ra chợ và mua xoài.” Người chơi tiếp theo phải tiếp tục đi chợ bằng cách nhắc lại món hàng mà người thứ nhất đã mua và bổ sung thêm món hàng mà họ mua ví dụ “Tôi đi chợ mua xoài và chuối.” Tương tự người chơi thứ 3 sẽ tiếp tục nhắc lại hai món hàng của người thứ nhất và người thứ 2 và món hàng của riêng họ mua. Trò chơi tiếp tục theo vòng tròn. Nếu người chơi nào quên mất một vật mà người chơi khác đã mua thì người đó sẽ bị loại khỏi cuộc chơi. Người cuối cùng còn lại sẽ là người chiến thắng.

## **21. Chiếc túi hài hước!**

Thông thường trong các cuộc hội thảo, người tham dự cần được nghỉ giải lao để thư giãn, và lấy lại sức. Trước khi hội thảo bắt đầu, mọi người suy nghĩ và liệt kê ra một danh sách các danh từ và viết chúng lên các mảnh giấy nhỏ. Đặt tất cả các mảnh giấy vào trong một chiếc túi, chiếc túi này được gọi là “Chiếc túi hài hước”. Các danh từ này có thể là bất cứ thứ gì (Ví dụ: con bướm, máy fax, trà, ngọn lửa...). Hãy sáng tạo! Vào ngày đầu tiên của hội thảo, giải thích với người chơi rằng bất cứ thời điểm nào trong quá trình tập huấn bất cứ người nào đó có thể la lên “Chiếc túi hài hước”, khi một người chơi hoặc người điều hành nói ra điều này, một người sẽ được chỉ định để nhặt lấy một mảnh giấy từ trong chiếc túi hài hước”. Không nói với bất cứ ai về từ này hoặc không sẽ dụng bất cứ từ nào, người đó sẽ phải bắt chiếc vật mà được ghi trên giấy. Người chơi khác sẽ có 3 phút để đoán.

Bổ sung các trò chơi khác mà bạn biết.

Chúng tôi biết được trò chơi này từ Connie Geerhart

Chúng tôi biết được trò chơi này từ Noel Camm

## **Bạo hành gia đình**

### **Bạo hành gia đình là gì?**

Bạo hành gia đình (BHGD) là sự lạm dụng thể xác, tâm lý, tình dục hoặc kinh tế giữa những người có mối quan hệ thân thiết.

### **Tại sao nó xảy ra?**

BHGD xảy ra bởi vì xã hội đánh giá phụ nữ thấp hơn nam giới. Điều này dẫn đến kết quả là kẻ bạo hành (thường là người chồng) cho rằng họ có quyền áp đặt ý muốn của họ lên phụ nữ bằng bất cứ hình thức nào mà họ thấy cần thiết kể cả việc bạo hành.

BHGD tiếp tục xảy ra vì giống như cộng đồng chúng ta vẫn im lặng.

### **Ai phải chịu trách nhiệm trong việc xảy ra bạo hành?**

Mặc dầu cả phụ nữ và nam giới đều có thể là phải chịu đựng BHGD. Nó có thể đang xảy ra đối với mẹ, chị gái, bạn bè, đồng nghiệp hoặc hàng xóm của bạn. BHGD xảy ra ở tất cả các dạng gia đình không kể giàu nghèo. BHGD thuộc về trách nhiệm cá nhân, người mà có hành vi bạo lực hoặc ngược đãi. Người bị bạo hành không hề có lỗi hay trách nhiệm trong việc xảy ra BHGD. Không ai có thể ép buộc hoặc xúi giục được người khác bạo hành

### **Các dạng của BHGD**

BHGD diễn ra dưới nhiều dạng khác nhau. Những dạng bạo hành tâm lý và bạo hành tình dục của BHGD khó phát hiện. Điều này không có nghĩa là chúng ít nghiêm trọng và ít tác hại hơn. Tất cả các dạng BHGD đều không thể chấp nhận được và xâm hại đối với phụ nữ. Dưới đây là một số dạng phổ biến nhất của BHGD.

### **Bạo hành về thể xác**

✎ xô đẩy

✎ đánh đập

✎ tát

✎ cắn

✎ beating

✎ túm tóc

✎ đá

✎ đấm

✎ bóp cổ

✂đốt

✂vận tay

✂sử dụng vũ khí

✂đập đầu vào tường hoặc xuống sàn nhà

### **Bạo hành tinh thần**

✂quát tháo

✂chửi rủa

✂lăng mạ

✂đe dọa bạo hành

✂hạ nhục

✂ngăn cấm

✂chỉ trích

✂đe dọa sẽ làm đau con cái

✂khóa cửa không cho vào nhà

✂ghen một cách thái quá

✂đe dọa bỏ rời

✂chất vấn liên tục

### **Bạo hành tình dục**

✂cưỡng ép quan hệ tình dục/cưỡng bức trong hôn nhân

✂những đụng chạm không mong muốn

✂sờ mó vào cơ quan sinh dục của phụ nữ

✂ép buộc quan hệ tình dục theo những cách mà bạn tình không muốn.

✂cưỡng bức

✂ngoại tình

✂nhét những đồ vật khác vào cơ quan sinh dục của bạn tình

✂trừng phạt bằng cách từ chối quan hệ tình dục

### **Bạo hành về kinh tế**

✂chiếm giữ tài chính của gia đình

✂ngăn cản không cho đi làm

✂bắt vợ phải xin tiền chi tiêu hàng ngày

✂đòi tiền mà vợ kiếm được

✂tự ý sử dụng ngân quỹ của gia đình mà không có sự đồng ý của vợ

✘ ngăn cản quyền sở hữu đối với tài sản của vợ

✘ không cho phép cô ấy sử dụng quản lý tiền

### **Những dấu hiệu của BHGD**

Phụ nữ trải qua BHGD có thể có những dấu hiệu hoặc hành vi sau:

✘ thiếu tự tin

✘ giảm hoặc chấm dứt việc tham dự vào các hoạt động

✘ không muốn gặp gỡ bạn bè

✘ bị những tổn thương về thể xác có thể nhìn thấy được

✘ che giấu lý do bị thương tích

✘ buồn đau và ủ rũ

✘ gia tăng các vấn đề về sức khỏe

✘ sợ hãi và lo âu tăng lên

✘ mất ngủ, chán ăn

Trẻ em bị bạo hành trực tiếp hoặc chứng kiến bạo hành trong gia đình và trẻ em sống trong các gia đình có bạo hành có thể có các hành vi hoặc dấu hiệu sau:

✘ gặp những vấn đề về giấc ngủ hoặc là ác mộng

✘ gặp vấn đề ở trường học

✘ sợ bóng tối

✘ có các hành vi bạo lực

✘ khó hoà nhập với các trẻ em khác

✘ thu mình lại không tham gia vào các hoạt động, các trò chơi với bạn bè

✘ ăn nói cục súc hoặc là cãi lại

✘ nhút nhát

✘ quá nhạy cảm hoặc nổi nóng

### **Hậu quả của BHGD là gì?**

BHGD làm gây ra những tác hại cho tất cả chúng ta. Phụ nữ bị bạo hành không thể tham gia đầy đủ vào đời sống cộng đồng. Họ bị tước mất khả năng chia sẻ năng lượng, ý kiến, kỹ năng, tài năng và quan điểm của họ với gia đình, cộng đồng và trong các hoạt động chính trị khi mà cơ thể và tâm trí của họ bị BHGD xâm hại.

Đối với phụ nữ, BHGD gây ra các vấn đề về sức khỏe, buồn rầu, sự cô lập, và mất thu nhập, tự ti.

Với gia đình, BHGD tạo ra một môi trường bạo lực và bất ổn. Trẻ em cảm thấy sợ hãi trước người bố và lo lắng cho người mẹ. Trẻ em lớn lên trong những gia đình có bạo hành sẽ chấp nhận bạo hành và sự nóng giận như là các giải pháp để thể hiện tình cảm và giải quyết xung đột. Những trẻ em này có xu hướng bỏ nhà và có những hành vi bạo hành khi trưởng thành.

Cộng đồng của chúng ta cũng phải gánh chịu những hậu quả đắt giá do bạo hành gây ra. Các doanh nghiệp bị thiệt hại do “những ngày ốm” và do sức khoẻ ốm yếu của nhân viên nữ bị bạo hành.

Các nguồn nhân lực và tài chính quan trọng phải được sử dụng cho việc hoạt động ngăn chặn BHGD bao gồm cả việc thực thi pháp luật, các dịch vụ y tế, các thủ tục pháp lý và các thủ tục của toà án, các dịch vụ xã hội.

### **Bạn có thể làm gì để ngăn chặn BHGD?**

Hiểu biết về BHGD là một bước quan trọng trong quá trình giải quyết vấn đề. Hãy cố gắng tìm hiểu vấn đề một cách nhiều nhất mà bạn có thể và hãy chia sẻ các kiến thức của bạn với mọi người. Càng có nhiều người hiểu được vấn đề và từ không chấp nhận BHGD, thì BHGD càng ít có cơ hội để tiếp tục tồn tại.

¥ Nếu bạn biết một người phụ nữ nào bị bạo hành hãy liên lạc với cô ấy. Để cho cô ấy biết rằng bạn ở đó vì cô ấy và bạn luôn sẵn sàng hỗ trợ cô ấy về mặt tâm lý mà không có bất cứ một sự phán xét nào. Nhớ rằng cô ấy phải tự đưa ra quyết định về cuộc đời của cô ấy, đừng cố ép cô ấy làm bất cứ điều gì. Hãy giới thiệu và chỉ dẫn cho cô ấy về các dịch vụ trong cộng đồng mà có thể giúp đỡ cô ấy.

¥ Nếu bạn biết một người đàn ông nào mà có hành vi bạo hành đối với người thân của họ, hãy tìm một thời điểm thích hợp và nói với anh ta về vấn đề này. Đừng bỏ qua việc đó. Bỏ qua có nghĩa là bạn chấp nhận nó. Hãy chia sẻ cùng anh ta về các cách thể hiện tình cảm hoặc giải quyết xung đột lành mạnh hơn. Hãy khuyến khích anh ta sử dụng các dịch vụ trong cộng đồng mà có thể giúp đỡ anh ta. Nếu anh ta không sẵn sàng hoặc là miễn cưỡng, hãy đề nghị đi cùng với anh ta đến các trung tâm hỗ trợ. Hãy làm cho anh ấy hiểu rõ ràng rằng hành vi bạo hành của anh ta là không thể chấp nhận và anh ta phải chịu trách nhiệm cho hành vi của bản thân anh ta.

Bạn cũng có thể:

✧ Hãy nhận biết các dấu hiệu của BHGD. Nếu bạn nhìn thấy các dấu hiệu của BHGD ở một người nào đó hãy hỏi cô ấy về các dấu hiệu đó vào lúc thích hợp và kín đáo.

✧ Nói về BHGD với bạn bè, gia đình, hàng xóm và đồng nghiệp của bạn. Hãy cùng với họ suy nghĩ để tìm ra xem các bạn nên làm gì để ngăn chặn bạo hành.

✧ Xây dựng các phương pháp giải quyết xung đột một cách phi bạo lực với các con của bạn.

✧ Hãy chỉ cho bọn trẻ và những người khác thấy rằng bạo hành là không thể chấp nhận được.

✧ Cam kết không bao giờ sử dụng các hành vi bạo hành trong các mối quan hệ của bạn. .

✧ Đưa vấn đề BHGD ra để thảo luận ở những nơi quan trọng. Thảo luận về các cách thức mà cộng đồng tôn giáo có thể đưa ra các hành động chống lại BHGD.

### **Quyền là gì?**

Mọi người sinh ra đều có quyền như nhau không phân biệt giới tính, dân tộc, tôn giáo, quốc tịch, hay bệnh tật hoặc bất cứ sự khác biệt nào.

### **Ai trao cho chúng ta quyền?**

Mọi người đều có quyền không thể chuyển nhượng hoặc cho đi - điều này có nghĩa là không một ai có thể lấy đi các quyền con người của bạn kể cả chính phủ, các quan chức thực thi pháp luật, bác sĩ, các nhà lãnh đạo các tôn giáo, ông chủ của bạn, các thành viên trong gia đình hoặc bạn đời của bạn.

### **Quyền của phụ nữ và nam giới có khác nhau không?**

Mọi người, phụ nữ và nam giới đều có các quyền và sự tự do như nhau. Có một số quyền đặc biệt liên quan đến phụ nữ (Ví dụ: các quyền liên quan đến bạo hành tình dục, mang thai, sinh đẻ).

Trách nhiệm của phụ nữ và nam giới có khác nhau?

Mọi người đều có trách nhiệm bảo vệ và tôn trọng các quyền của người khác. Không có một phụ nữ hoặc một người nam giới nào có quyền phủ nhận hoặc xâm phạm các quyền của người khác.

### **Ai có trách nhiệm bảo vệ các quyền của chúng ta?**

Theo quy định của các hiệp ước quốc tế chính phủ có trách nhiệm bảo vệ các quyền con người của công dân nước họ. Tuy nhiên tất cả chúng ta có trách nhiệm tôn trọng và bảo vệ các quyền con người của người khác.

### **Lý do ra đời của các văn bản quốc tế về nhân quyền**

Sau các vụ vi phạm nhân quyền nghiêm trọng trong chiến tranh thế giới lần thứ II, Ủy ban Nhân quyền của Liên Hợp Quốc (LHQ) đã dự thảo Tuyên bố chung về Nhân Quyền (UDHR). Mọi người ở khắp nơi trên thế giới đã đóng góp ý kiến cho bản dự thảo này. Năm 1948 Đại Hội Đồng LHQ đã thông qua bản Tuyên bố này. Nó quy định các quyền bất khả xâm phạm của con người. Từ đó nhiều cam kết quốc tế về nhân quyền các quyền của các nhóm đặc biệt như phụ nữ đã ra đời.

### **Hiệp định là gì?**

Một hiệp định là một văn bản trong đó vạch ra các quyền của con người. Nó là một thoả thuận quốc tế và mang tính ràng buộc về mặt pháp lý giữa các quốc gia. Khi một quốc gia thông qua một hiệp định, thì có nghĩa là quốc gia đó đã cam kết đảm bảo các quyền con người được quy định trong hiệp định đó được thực hiện bởi tất cả mọi người trong quốc gia đó hoặc các cơ quan thực thi pháp luật.

### **Có sự khác biệt nào giữa một hiệp định và một tuyên bố?**

Hiệp định là một phần của luật pháp quốc tế và nó ràng buộc về mặt pháp lý đối với các bên có liên quan. Tuyên bố không mang tính ràng buộc nhưng nó chứa đựng trách nhiệm và những cam kết quan trọng về mặt đạo đức trong cộng đồng quốc tế.

### **Hiệp định nào liên quan đến phụ nữ?**

Bộ luật quốc tế về nhân quyền bao gồm: Tuyên bố chung về nhân quyền (UDHR), Hiệp ước quốc tế về các quyền chính trị và dân sự, và Hiệp ước quốc tế về các quyền kinh tế, văn hoá và xã hội (ICCPR), (ICESCR). Tất cả các điều khoản trong các văn bản này đều được áp dụng ngang bằng nhau cho phụ nữ và nam giới. Hiệp định về việc Loại trừ mọi hình thức phân biệt đối xử đối với phụ nữ (*CEDAW*) đã đưa ra được một cách đầy đủ nhất về các quyền của phụ nữ trong cả 2 lĩnh vực công cộng và riêng tư. Một số văn bản khác quan trọng đối với phụ nữ là: Tuyên bố Viên về chương trình hành động và Tuyên bố về việc loại trừ BHKĐ đối với phụ nữ (*DEVAW*).

### **Các quyền của phụ nữ**

## **Và các hiệp ước của Liên Hợp Quốc bảo vệ các quyền của phụ nữ**

### **Bình đẳng và không phân biệt đối xử**

¥ Phụ nữ có quyền được đối xử bình đẳng trước pháp luật và có quyền được bảo vệ bởi luật pháp mà không có bất kỳ một sự phân biệt đối xử nào. UDHR 7; ICCPR 14; CEDAW 2c, 15:1, DEVAW 3d

¥ Phụ nữ có quyền tự do suy nghĩ, tự do tín ngưỡng và tôn giáo. UDHR 18; ICCPR 18

¥ Phụ nữ có quyền bày tỏ quan điểm của họ một cách thoải mái mà không phải e dè hoặc là bị trừng phạt. UDHR 19, ICCPR 19

¥ Tất cả mọi người đều có quyền sống trong một thế giới nơi mà các quyền và sự tự do của họ được tôn trọng. UDHR 28

### **Việc làm và giáo dục**

¥ Phụ nữ có quyền làm việc và tự do lựa chọn công việc của họ. UDHR 23:1, CEDAW 11

¥ Phụ nữ và nam giới có các quyền về kinh tế, văn hoá và xã hội mà cho phép họ có được phẩm giá và sự tự do của cá nhân. UDHR 22, ICESCR 1

¥ Phụ nữ có quyền nghỉ ngơi và giải trí. UDHR 24

¥ Phụ nữ và các bé gái có quyền được học tập ngang bằng với nam giới và bé trai. CEDAW 10

### **Tham dự**

¥ Phụ nữ có quyền tự do tham dự vào đời sống văn hoá của cộng đồng và thường thức nghệ thuật và tất cả các lợi ích của các tiến bộ khoa học. UDHR 27, CEDAW 13c

### **Hôn nhân**

¥ Phụ nữ và nam giới có quyền ngang nhau trong việc tự do lựa chọn người bạn đời của mình và không bị ép buộc kết hôn. UDHR 16, CEDAW 16:1

¥ Phụ nữ và nam giới có quyền và trách nhiệm ngang nhau trong việc kết hôn. CEDAW 16:1

¥ Phụ nữ và nam giới có quyền như nhau khi 1 cuộc hôn nhân chấm dứt. CEDAW 16:1c

¥ Phụ nữ và nam giới có quyền như nhau trong việc thực hiện kế hoạch hóa gia đình. CEDAW 12:1, 14:2b, 16:1e

¥ Phụ nữ và người chồng của họ có quyền như nhau trong việc lựa chọn tên cho gia đình của họ và lựa chọn công việc. CEDAW 16:1g

¥ Phụ nữ và nam giới có quyền như nhau không phân biệt quốc tịch. CEDAW 9:1, 9:2

¥ Phụ nữ có quyền sở hữu đồ đạc, đất và các tài sản khác UDHR 17, CEDAW 16h

¥ Phụ nữ và nam giới có quyền và trách nhiệm như nhau đối với con cái của họ mà không tính đến tình trạng hôn nhân của họ. CEDAW 16: 1d

### **Bạo hành với phụ nữ**

¥ Phụ nữ có quyền được bảo vệ khỏi bị bạo hành trong gia đình. CEDAW 1 and 16, DEVAW 2a

¥ Các quốc gia nên lên án và chặn đứng BHGD với phụ nữ bao gồm cả nạn buôn bán phụ nữ và mại dâm cưỡng ép. DEVAW 2b

¥ Phụ nữ có quyền cao nhất đối với sức khỏe tinh thần và thể chất của họ và có quyền tiếp cận với các dịch vụ y tế bao gồm cả việc kế hoạch hoá gia đình. CEDAW 12, DEVAW 3f

¥ Mọi người đều có quyền sống, quyền tự do và quyền an toàn cá nhân. UDHR 2, DEVAW 3a, c

¥ Phụ nữ có quyền sống mà không phải chịu đựng đau khổ, không bị tra tấn hoặc bất cứ hình thức đối xử hoặc trừng phạt, ngược đãi tàn ác, phi nhân tính nào. UDHR 5, DEVAW 3h

### **Bạn có thể làm gì để thúc đẩy các quyền con người của phụ nữ?**

¥ Tuyên truyền cho bạn bè, gia đình, đồng nghiệp và cộng đồng về các quyền của phụ nữ và các hiệp định có liên quan.

¥ Chia sẻ các thông tin với người khác và thảo luận về những suy nghĩ của bạn về các hiệp định này.

¥ Giáo dục phụ nữ rằng BHGD xảy ra đối với họ là vi phạm các quyền con người và luật pháp quốc tế.

¥ Khuyến khích giới truyền thông tuyên truyền rộng rãi về các vi phạm nhân quyền.

¥ Vận động các quan chức mà bạn bỏ phiếu tín nhiệm thay đổi luật pháp để bảo vệ các quyền của phụ nữ tốt hơn.

¥ Bỏ phiếu cho các quan chức mà hiểu biết về nhân quyền và sẽ thúc đẩy các quyền lợi chính đáng của phụ nữ.

¥ Đóng góp thời gian và công sức của bạn cho các tổ chức hoạt động vì nhân quyền và các quyền của phụ nữ ở địa phương của bạn.

Tổ chức của bạn

Người liên hệ

Địa chỉ và số điện thoại

Thời gian làm việc

Phỏng theo tập chí *The Rights Of Women*, Trung tâm diễn đàn của phụ nữ quốc tế, 1995

### 3

#### **Hướng dẫn xây dựng các tài liệu học tập**

Tài liệu học tập nên được xây dựng một cách hài hước và sinh động. Xem các tài liệu mẫu trong phần Hướng dẫn nguồn. Bạn phát hiện ra điều gì về chúng? Chúng thể hiện thế nào về người phụ nữ? Chúng thể hiện thế nào về người nam giới? Chúng giải quyết như thế nào những vấn đề và có liên quan đến những người quan sát? Sau đây là những ý tưởng chủ chốt mà chúng có thể giúp bạn xây dựng các tài liệu học tập hiệu quả, tích cực và hấp dẫn. Bạn sẽ phải tìm kiếm các bước đã được gợi ý và bản liệt kê đối chiếu để giúp bạn hoàn tất quy trình thiết kế tài liệu.

#### **Các ý kiến chính**

##### **Duy trì các giá trị của cá tính**

Khi xây dựng tài liệu về BHGD, thỉnh thoảng nên sử dụng các hình ảnh mà cho thấy người phụ nữ bị bạo hành (đặc biệt là những cuốn sách nhỏ cầm tay). Nhưng cũng cần lưu ý khi sử dụng phương pháp này. Tránh sử dụng hình ảnh người phụ nữ ở những tư thế không đàng hoàng như: không mặc quần áo, nằm ở trên mặt đất, bị hiếp dâm...), Những hình ảnh rõ ràng về những hành vi bạo hành cho thấy người phụ nữ ở trong tình trạng nguy hiểm và bắt buộc có thể phản ánh chính xác thực trạng, nhưng nó lại rất ít khi mang lại hiệu quả trong việc giúp thay đổi thái độ của mọi người. Tương tự như vậy, hãy tránh sử dụng các hình ảnh thể hiện sự tức giận hay hành vi bạo hành cao độ của nam giới, đây là những chân dung không đàng hoàng của nam giới. Phụ nữ và nam giới nhìn thấy những bức ảnh như vậy thường không muốn thừa nhận về những nhân vật hoặc vấn đề được thể hiện trong ảnh.

Nhiều người có thể cảm thấy xấu hổ khi xem những hình ảnh này và kết quả hoặc là họ sẽ làm ngơ hoặc là họ sẽ đũa cọt để giảm bớt cảm giác xấu hổ và ngưng ngưng. Hãy sử dụng những hình ảnh cách điệu và tôn trọng phẩm giá của các nhân vật bằng cách thể hiện những hình ảnh thể hiện phụ nữ và nam giới như là những nhân vật có suy nghĩ và đúng mực và là những người mà có thể đưa ra những quyết định tích cực.

### **Phản ánh sự tích cực**

Khi bạo hành xảy ra, thay vì nói với mọi người rằng bạo hành là xấu, hãy chỉ cho mọi người thấy tính tích cực của các giải pháp giải quyết xung đột một cách hoà bình và các mối quan hệ phi bạo hành. Ví dụ, thay vì thể hiện hình ảnh một người phụ nữ bị đánh với dòng chữ “Chấm dứt bạo hành gia đình”, có thể đạt hiệu quả cao hơn khi thể hiện hình ảnh một người phụ nữ và một người đàn ông đang ngồi cùng nhau và thảo luận một vấn đề trong đó nhân vật nam nói “Tôi tôn trọng vợ tôi, chúng tôi nói với nhau về mọi vấn đề của 2 vợ chồng, thế còn bạn thì sao?”. Các tài liệu mà mô tả các cách thức suy nghĩ và cư xử linh hoạt, tôn trọng và tích cực được khuyến khích hơn và có thể tạo điều kiện cho quá trình thay đổi nhiều hơn là việc chỉ cho thấy hành vi bạo hành.

### **Giúp mọi người tham gia**

Khi mọi người nhìn thấy bản thân họ ở trong các tài liệu và các nhân vật, họ sẽ suy nghĩ về vấn đề và cho thấy chúng tác động lên họ như thế nào. Các tài liệu mà thể hiện những người phụ nữ và những người nam giới bình thường sẽ giúp nhiều người hơn thừa nhận các nhân vật này. Tránh sự rập khuôn. Hãy chú ý đến cách mà bạn thể hiện hình ảnh một người đàn ông đang bạo hành. Việc biến người đàn ông này thành một con “quái vật” (đó là việc làm cho anh ta trông rất đáng sợ, xấu xí hoặc là hèn hạ) sẽ ngăn cản nam giới trong việc thừa nhận nhân vật. Việc thể hiện một người đàn ông mất bình tĩnh và trông rất điên dại sẽ giúp người khác thừa nhận anh ta và các hành vi cư xử của anh ta. Tương tự khi thể hiện người phụ nữ, cố làm cho các nhân vật trông giống với những người phụ nữ trong cộng đồng của bạn, hãy thể hiện hình ảnh của những người phụ nữ ở những độ tuổi và hình dạng khác nhau, từ những tầng lớp kinh tế khác nhau và có cả những người phụ nữ bị tàn tật. Các nhân vật cần thể hiện được một cách bao quát mọi người trong cộng đồng của bạn.

## Appendix Appendix

### Tránh việc đổ lỗi và kết tội

Tài liệu học tập nên tránh việc đổ lỗi cho phụ nữ hoặc nam giới về việc xảy ra BHGD. Điều này không có nghĩa là trách nhiệm gây ra BHGD của nam giới bị bỏ qua, nhưng việc lên án những người đàn ông bạo hành và làm cho họ xấu hổ trước đám đông thường chỉ làm tăng sự chống đối và sự phản ứng tiêu cực. Điều quan trọng là khiến cho người đàn ông phải chịu trách nhiệm trước hành vi của anh ta nhưng không xúc phạm, hạ thấp hoặc làm cho anh ta trở nên giận giữ. Vì nếu làm như vậy sẽ chỉ làm cho anh ta phòng thủ và bất hợp tác.

### Làm cho mọi người nói!

Các tài liệu mà bảo mọi người nên nghĩ gì ít khi có những tác động hữu ích lên thái độ và hành vi của độc giả. Hãy thử xây dựng các tài liệu gây tranh cãi, có những ý tưởng mới và đặt ra những câu hỏi, khuyến khích mọi người suy nghĩ và cảm nhận về một điều gì đó về vấn đề được mô tả. Đừng ngại trong việc đưa ra những chủ đề thầm kín và kiêng kỵ, các tài liệu mà nói về những vấn đề mà mọi người đã biết rõ rồi thì thường không mang lại hiệu quả. Hãy sẵn sàng khuyến khích mọi thứ lên!

### Các bước

1. Với một nhóm nhỏ (Ví dụ: nhân viên, thành viên/tình nguyện viên của cộng đồng,...), hãy suy nghĩ để tìm ra các vấn đề và các chủ đề cụ thể mà bạn muốn giải quyết trong tài liệu, ghi lại chúng lên bảng.
2. Thảo luận các ý kiến với cả nhóm. Hãy tự đặt câu hỏi cho bản thân các bạn:
  - ¥ Chủ đề hoặc vấn đề nào đáng quan tâm nhất?
  - ¥ Chủ đề hoặc vấn đề nào thích hợp nhất đối với khán giả ?
  - ¥ Chủ đề hoặc vấn đề nào nên tránh?
3. Trong một nhóm nhỏ hơn (Tối đa là 4 người), thảo luận thêm về những ý kiến và phần thảo luận của cả nhóm. Lựa chọn xem ý kiến nào là thích hợp nhất cho tài liệu học tập đang hiện thời. Đảm bảo rằng sẽ lưu giữ lại tất cả những ý kiến thú vị khác, bởi vì sau này bạn có thể sử dụng đến chúng.
4. Với nhóm nhỏ hơn này, suy nghĩ để tìm ra những hình ảnh và những ngôn từ cho tài liệu học tập. Đối với nhiều người, nó giúp tạo ra những phác thảo để có được ý thức về những kiểu hình ảnh mà bạn có thể sử dụng. Lưu ý: Khi thiết kế các quyền

sách cầm tay, bạn có thể vạch ra một phác thảo tổng quát trước, sau đó bổ sung thêm các chi tiết và hình ảnh.

5. Khi bạn có một ý tưởng hãy đem ý tưởng đó ra thảo luận với họa sĩ. Hãy tham khảo ý kiến của anh ấy về việc thiết kế và sắp đặt. Bạn có thể lựa chọn cách thể hiện những phác thảo nháp của bạn. Lưu ý: Khi thiết kế những bức bích họa, bạn có thể chỉ cho họa sĩ địa điểm mà những bức tranh sẽ được sử dụng vì điều này có thể ảnh hưởng đến những kiểu loại hình ảnh được sử dụng.

6. Khi bạn và họa sĩ đã thảo luận về tài liệu học tập, yêu cầu họ thực hiện một bản phác thảo đầu tiên. Đó là cách tốt nhất để người họa sĩ một cảm nhận khái quát về những gì mà bạn hình dung về tài liệu trước khi những phác thảo được bắt đầu, điều này có thể giúp tích kiệm được nhiều thời gian. Đưa ra ý kiến phản hồi về bức vẽ phác thảo và yêu cầu người họa sĩ có những thay đổi phù hợp.

7. Kiểm tra lại thiết kế với những độc giả đầu tiên (phụ lục K). Cần tính đến các thông tin phản hồi tập thể và các kiến nghị về việc thay đổi. Nếu những thay đổi này là đáng kể thì bạn có thể phải tiến hành một cuộc thử nghiệm lần thứ 2.

8. Thảo luận về những thay đổi với người họa sĩ và giám sát quá trình vẽ. Đảm bảo rằng bạn kiểm tra bản thiết kế bằng bút chì cuối cùng trước khi cho in ấn. Điều này giúp tích kiệm được thời gian và tiền bạc

#### **4**

#### **Kiểm tra tài liệu học tập**

Nội dung

Tài liệu học tập của các bạn có:

- đưa ra vấn đề gây tranh cãi và thúc đẩy mọi người suy nghĩ
- tránh bảo mọi người suy nghĩ cái gì và khuyến khích mọi người suy nghĩ theo những hướng khác nhau?
- tránh các khuôn mẫu ?
- giữ gìn danh dự cho các nhân vật?
- khuyến khích độc giả suy nghĩ về bản thân họ?
- tránh thể hiện phụ nữ là những nạn nhân bất lực?
- tăng cường khái niệm về nhân quyền và quyền của phụ nữ?
- khuyến khích những suy nghĩ của các cá nhân?

sử dụng các nhân vật và các tình huống mà đọc giả có thể thừa nhận? Ngôn ngữ

Tài liệu của các bạn có:

- tránh việc đổ lỗi và buộc tội?
- sử dụng ngôn từ thân mật và gần gũi đối với cộng đồng?
- được thiết kế để cho đọc giả có trình độ văn hoá thấp dễ tiếp thu?
- sử dụng ngôn từ đơn giản và dễ hiểu?
- xây dựng các tình huống hoặc các câu hỏi mà khuyến khích đọc giả suy nghĩ?
- hạn chế tối đa việc sử dụng các thuật ngữ?
- có phù hợp với trình độ của nhóm đọc giả mà bạn hướng tới?
- tạo điểm nhấn cho các tiêu đề, khẩu hiệu, hoặc câu hỏi?

### **Minh hoạ**

**Tài liệu học tập có:**

- sử dụng các bức tranh của một vở kịch và các nhân vật mà các thành viên trong cộng đồng có thể và muốn thừa nhận chúng?
- thể hiện các nhân vật tích cực và có lý trí?
- sử dụng biểu đồ và các hình ảnh để làm mạnh thông tin?
- sử dụng hình ảnh để giúp đọc giả hiểu các ý tưởng?

### **Thiết kế**

**Tài liệu học tập của các bạn có:**

- các thông tin có được trình bày đẹp mắt (không quá dày đặc hoặc là rối mắt)?
- có khoảng trống cách đoạn không ?
- Tạo điểm nhấn ở các tiêu đề, khẩu hiệu hoặc câu hỏi ở những vị trí dễ thấy để giúp đọc giả nắm được ý chính?
- sử dụng phông chữ dễ đọc ?
- tránh viết hoa và gạch chân tất cả các chữ?
- sử dụng những màu sắc tươi sáng và sống động?
- sử dụng các kiểu chữ thống nhất?
- In logo và các thông tin cần thiết để liên hệ với tổ chức của bạn? **4**

**4**

**Thử nghiệm tài liệu học tập**

Quá trình thử nghiệm được thực hiện trước khi tiến hành sản xuất và phân phối tài liệu để đảm bảo thông điệp và nội dung của tài liệu là dễ hiểu cho nhóm đọc giả mà bạn hướng tới.

### **Các bước**

1. Nên có 2 người tiến hành thử nghiệm, một người điều hành và một người sẽ ghi chú. Nếu có thể hãy mời họa sĩ thiết kế tham dự để lắng nghe các ý kiến từ đó sẽ điều chỉnh và làm rõ bất cứ điểm nào chưa rõ ràng.

2. Thử nghiệm sẽ được thực hiện với những nhóm nam nữ riêng biệt hoặc tổng hợp. Nếu là nhóm tổng hợp, hãy đảm bảo bạn khuyến khích mọi người chia sẻ các ý kiến của họ. Nếu tài liệu đề cập đến các vấn đề nhạy cảm, thì nên chia các nhóm theo giới tính và các nhóm theo độ tuổi cụ thể bởi vì điều này sẽ giúp người tham dự thoải mái hơn khi chia sẻ các ý kiến đặc biệt là trong trường hợp nói về BHGD đối với phụ nữ.

3. Tập hợp các cá nhân là đối tượng mà tài liệu của bạn hướng đến. Giải thích rằng các nhân viên/thành viên cộng đồng của các bạn vừa xây dựng các tài liệu để sử dụng trong cộng đồng và các bạn muốn biết cách hiểu của mọi người và tác động của tài liệu đối với mọi người như thế nào. Nhấn mạnh người tham dự rằng không có câu trả lời đúng, hoặc sai và họ là những người hiểu rõ nhất.

4. Gặp gỡ học viên ở một nơi yên tĩnh và mọi người ngồi thành một vòng tròn. Nói ngắn gọn với học viên rằng bạn muốn làm quen với họ, nếu bạn chưa biết họ. Điều này sẽ tạo cho mọi người cảm giác thoải mái và bắt đầu xây dựng lòng tin.

5. Nhớ rằng trong suốt quá trình bạn hãy cố gắng lắng nghe những quan điểm thực sự của người tham dự, bạn không chỉ lắng nghe tất cả các ý kiến của họ mà còn tăng cường mục đích và các ý kiến của bạn.

6. Yêu cầu người tham dự xem tài liệu (Ví dụ: Áp phích, tờ rơi, sách cầm tay...) và sau đó đưa ra các câu hỏi mở để khơi gợi các ý kiến của họ. Lưu ý là các câu hỏi mà bạn đưa ra không được đưa người đọc đến với những cách trả lời chắc chắn.

. Ví dụ, bắt đầu với câu hỏi “Bạn thích điều gì trên tấm áp phích?”. Nếu họ thực sự thích tấm áp phích và có câu trả lời tích cực. Cách tốt hơn để bắt đầu là sử dụng câu hỏi: “Bạn nghĩ gì về tấm áp phích?”. Các câu hỏi chung khác bao gồm:

¥ Bạn thấy gì trên bức tranh?

¥ Bạn hiểu gì về các từ này?

¥Bạn nghĩ gì về các nhân vật này?

¥ Bạn nghĩ gì về các từ này/nội dung này?

¥ Bạn thích gì trên trong tài liệu?

¥ Bạn không thích điều gì?

¥ Có cách nào khác để chúng ta có thể làm cho các hình ảnh phản ánh được câu chuyện một cách tốt hơn.

7. Điều quan trọng trong quá trình thử nghiệm là duy trì mục đích và không cố thuyết phục người tham dự đưa ra quan điểm chắc chắn về tài liệu. Cố lắng nghe các bình luận và không đưa ra bất cứ một lời bình luận hoặc phán xét nào về các quan điểm hoặc ý kiến của họ. Sau đó cả nhóm hãy thảo luận về tài liệu, các bạn hãy cùng ngồi xây dựng và thảo luận với người tham dự về những thay đổi cần thiết.

9. Nếu cần thiết hãy tiến hành thêm các cuộc thử nghiệm bổ sung để lấy các thông tin phản hồi.

10. Nhớ rằng không phải tất cả các kiến nghị và các nhận xét đều thống nhất, bởi vì đôi khi những kiến nghị này là kết quả của những nhận thức của cá nhân hoặc sự e sợ của mỗi người. (Ví dụ không muốn thảo luận một cách công khai về bạo hành...). Suy nghĩ và xem xét kỹ các ý kiến. Đối với các ý kiến mà bạn cảm thấy quan trọng hãy dựa vào đó để điều chỉnh hợp lý. Nếu cần phải có những thay đổi lớn bạn cần có thể cần tiến hành cuộc thử nghiệm lần thứ 2.

**5**

**131**

## **Appendix Appendix**

### **Tìm hiểu về sự thay đổi hành vi cá nhân**

Nhiều cá nhân đã trải qua những giai đoạn đặc thù như họ thực hiện những thay đổi trong cách nghĩ hoặc cách hành động của họ. Tuy nhiên, quá trình này không phải là một đường thẳng, mọi người thường lặp lại các giai đoạn và quá trình này hiếm khi diễn ra theo một trật tự nhất định. Để minh họa thêm cho các giai đoạn thay đổi hành vi hãy đưa ra một ví dụ về việc đánh đập một đứa trẻ.

#### **Giai đoạn 1**

Cha/mẹ không nhận thức được rằng việc đánh đập con cái họ là một vấn đề. Khi đứa trẻ mắc lỗi hoặc cư xử không phù hợp người cha/mẹ đánh, tát hoặc cấu véo đứa trẻ.

## **Giai đoạn 2 Tư duy**

Người này bắt đầu đặt câu hỏi xem liệu việc đánh đập đứa trẻ có phải là giải pháp tốt nhất để dạy dỗ trẻ. Suy nghĩ này có thể xuất phát từ:

- ✧ Thấy đứa trẻ bị tổn thương sau khi bị đánh.
- ✧ Nghe thấy những người hàng xóm nói về các cách khác nhau để dạy con cái.
- ✧ Các bác sĩ nói rằng con họ bị tổn thương sau khi bị đánh.
- ✧ Đọc trên báo hoặc trên đài thảo luận về các hậu quả tiêu cực của việc đánh trẻ.
- ✧ Bị thành viên khác trong gia đình chỉ trích về việc đánh đứa trẻ.
- ✧ Nhận ra rằng đứa trẻ trở nên hoảng sợ và khép kín sau khi bị đánh.

## **Giai đoạn 3 Chuẩn bị hành động**

Người này có thể bắt đầu nói với những người hàng xóm/nhân viên y tế/người đứng đầu các tôn giáo/các thành viên khác trong gia đình/ bạn bè về việc đánh đập trẻ. Người này có thể cũng bắt đầu quan sát cách các bậc cha mẹ khác/ông bà/giáo viên dạy trẻ. Cá nhân này quyết định rằng họ sẽ sử dụng phương pháp khác để dạy con của họ.

## **Giai đoạn 4 – Hành động**

Khi đứa trẻ mắc lỗi, người cha/mẹ không đánh con họ nữa và thay vào đó họ nói chuyện với đứa trẻ về lỗi của đứa trẻ và phạt nó bằng cách giao cho làm các công việc nhà.

## **Giai đoạn 5 – Duy trì**

Người này nhận ra các lợi ích của việc không đánh con. họ có thể cảm thấy tự trọng hơn và nhận thấy rằng đứa trẻ hạnh phúc hơn và bớt sợ hãi, họ bắt đầu có được mối quan hệ tốt hơn đối với đứa trẻ, những kinh nghiệm tích cực học được từ những người hàng xóm, bạn bè...

Lưu ý là một cá nhân sẽ không thể tạo ra sự thay đổi hoàn toàn và ngay lập tức và để có được sự thay đổi cần phải có sự nỗ lực và kiên trì. Thay đổi là cả một quá trình và nó cần phải có thời gian. Sẽ có những lúc người này bị rơi vào tâm trạng giận giữ hoặc thất vọng. Điều này không có nghĩa là họ đã thất bại trong việc thay đổi hành vi. Việc lặp lại hành vi cũ là việc tự nhiên. Học một điều gì mới, dù đó là kỹ năng hay là sự thay đổi hành vi cũng cần có thời gian và sự kiên nhẫn, tập luyện và sự hỗ trợ từ những người khác để đi đến thành công.

Để biết thêm thông tin về các giai đoạn thay đổi xem tạp chí Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. và Norcross, J.C. (1992). Trong nghiên cứu về cách mọi người thay đổi hành vi.

---

## **Kế hoạch hành động 133**

### **Appendix Appendix**

#### **8**

#### **Hướng dẫn kế hoạch hành động**

Các ghi chú dưới đây sẽ hướng dẫn bạn hoàn thành kế hoạch hành động và làm cho quy trình này phù hợp với các nhu cầu của bạn.

Cột 1 - Số

Đánh số cho mỗi hoạt động mà bạn chọn để thực hiện theo từng giai đoạn Cột 2 - Hoạt động

Viết tên của mỗi hoạt động.

Cột 3 - Mục tiêu của hoạt động

Tóm tắt mục tiêu của mỗi hoạt động.

Cột 4 – Mô tả tóm tắt

Mô tả tóm tắt về mỗi hoạt động bao gồm mục đích của hoạt động và nơi sẽ diễn ra hoạt động và các chi tiết khác mà có giúp bạn lập kế hoạch.

Cột 5 – Khung thời gian

Ghi thời gian tiến hành hoạt động (Ví dụ: Vào các sáng thứ 2 của tuần và bắt đầu từ đầu tháng 8) hoặc đưa ra thời gian dự kiến hoàn hành hoạt động.

Cột 6 – Các nguồn lực cần thiết

Liệt kê các nguồn lực cần thiết cho mỗi hoạt động, ví dụ hoạt động vận chuyển, chi phí ước tính của mỗi hoạt động, văn phòng phẩm, các thiết bị cần thiết khác để hỗ trợ nhân viên...

Cột 7 - Kết quả/ Chỉ số

Tóm tắt các kết quả dự kiến hoặc các chỉ số mà giúp bạn theo dõi sự thành công của mỗi hoạt động (ví dụ: xây dựng mối quan hệ với 20 lãnh đạo địa phương, tạo ra một chính sách mới trong tháng 9...)

Cột 8 - Người thực hiện

Xác định người chịu trách nhiệm chính cho mỗi hoạt động.

## Cột 9 – Ghi chú

Việc này là của ngân hàng nhưng vì bạn đang thực hiện hoạt động vì vậy việc viết ghi chú giám sát sẽ giúp bạn viết các báo cáo giai đoạn (Ví dụ: thuận lợi, khó khăn trở ngại, bài học kinh nghiệm,...)

## Mẫu Kế hoạch hành động

| Số | Hoạt động                | Mục tiêu hoạt động  | Mô tả tóm tắt                                       | Khung thời gian  | Nguồn lực cần thiết                   | Kết quả/chi số   | Người thực hiện chính | Ghi chú |
|----|--------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--|-----------------------|---------|
| 1  | Diễn kịch tại địa phương | Thu hút các thành viên của cộng đồng tham gia đối thoại và các cuộc thảo luận để tìm giải pháp cho vấn đề | Vở kịch được chiếu tại 26 địa điểm của vùng Kawempe | 4 buổi mỗi tháng và kéo dài trong 6 tháng (15/7/2004-31/12/2004) | Đi lại cho nhân viên và cho diễn viên | Khoảng 3000 người đã tiếp cận được với hoạt động tuyên truyền của địa phương | Nhân viên             |         |
| 2  | Đối thoại                | Thu hút các   | Một cuộc hội thảo                                   | 4 cuộc đối thoại mỗi   | Chi phí đi lại 30                     | Khoảng 75 người  | Nhân viên địa         |         |

|   |                         |   |  |   |  |  |   |  |
|---|-------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
|   |                         | thành viên của cộng đồng tham gia đối thoại và các cuộc thảo luận rút kinh nghiệm | mở tại 26 địa điểm, một cuộc thuyết trình và một cuộc thảo luận nhỏ  | tháng và kéo dài 6 tháng bắt đầu từ... đến...                     | chuyển cho 2 nhân viên Phát thanh trên đài truyền thanh địa phương | cho mỗi cuộc họp x 30 cuộc đối thoại= 2250 người | phương và...                                    |  |
| 3 | Câu lạc bộ sách cầm tay | Xây dựng một diễn đàn để chia sẻ các ý kiến, kinh nghiệm và tìm hiểu về BHGD      | Một nhóm nhỏ khoảng 10 người bao gồm cả phụ nữ và nam giới, thanh niên gặp gỡ và thảo luận về câu chuyện trong cuốn sách cầm | 52 câu lạc bộ sách cầm tay meeting mỗi tuần một lần trong 3 tháng | Chi phí đi lại, ăn nhẹ và nước uống cho các cuộc meeting           | Thu hút khoảng 520 người                         | CVs cùng với sự hỗ trợ của nhân viên địa phương |  |

|  |  |  |     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|
|  |  |  | tay |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|

## 9 Tài liệu tham khảo

*Tuyên bố của châu Mỹ về con người và các quyền của mọi người. Tổ chức thống nhất châu Phi 1981*

*Tuyên bố đòi các quyền của chúng ta: Claiming Our Rights: Một quyển sách để giáo dục về các quyền con người của phụ nữ trong xã hội đạo Hồi. Hiệp ước về loại trừ mọi hình thức phân biệt đối xử đối với phụ nữ.*

*Nghị quyết 34/180,179 của Đại hội đồng Liên hợp quốc.*

*Hướng dẫn tư vấn về BHGD*

*Chương trình đào tạo của Nam Mỹ về AIDS, Zimbabwe, 2001. (www.sat.org.zw)*

*Sự biến đổi văn hoá và Nhân quyền*

*Tuyên bố loại trừ bạo hành đối với phụ nữ.*

*Nghị quyết 48/104, 1993 của Đại hội đồng Liên hợp quốc*

*Chấm dứt bạo hành với phụ nữ: Một thử thách đối với sự phát triển và các hoạt động vì con người.*

*Trò chơi cho các diễn viên và những người không phải là diễn viên.*

*Bạo hành giới: Những vấn đề nổi cộm trong các chương trình cung cấp lương lực cho dân số*

*Beth Vann, Sức khỏe sinh sản cho những người tị nạn ở Consortium, 2002. (www.rhrc.org)*

*Bạo hành giới: Một vấn đề nhân quyền và phát triển.*

*Charlotte Bunch and Roxanna Carrillo. New Brunswick, NJ: Trung tâm vì sự lãnh đạo toàn cầu của phụ nữ, Rutgers, 1991.*

*Nếu không phải là bây giờ thì là khi nào? Giải quyết bạo hành giới trong cộng đồng những người tị nạn,*

*Nghiên cứu về cách mọi người thay đổi hành vi. James Prochaska, Carlo DiClemente, và John Norcross. Nhà tâm lý học của Mỹ, 47(9), 1102-1114. 1992.*

*Làm nên sự khác biệt: Các chiến lược truyền thông nhằm chấm dứt bạo hành đối với phụ nữ. Jenny Drezin (ed.), Quỹ phát triển phụ nữ của Liên Hợp Quốc, New York, 2003.*

137

10

*Huy động cộng đồng tham gia ngăn chặn bạo hành gia đình: Hướng dẫn nguồn cho các tổ chức ở Nam và Đông Phi.*

Lori Michau and Dipak Naker. Nói lên khát vọng, 2003.

*Bức tranh về cuộc sống không có bạo hành: Các chiến lược truyền thông nhằm chấm dứt bạo hành đối với phụ nữ.*

Jenny Drezin. Quỹ phát triển của Liên Hợp Quốc dành cho phụ nữ, 2001.

*Báo cáo về dân số: Chấm dứt bạo hành đối với phụ nữ.* Lori Heise, Mary Ellsberg, và Megan Gottenmoeller. Báo cáo dân số Seri L, số. 11.

Baltimore, MD: Trường đại học về sức khỏe công cộng của Johns Hopkins, Chương trình thông tin dân số, 1999.

*An toàn và an ninh: Loại trừ bạo hành với phụ nữ và bé gái trong các xã hội Hồi giáo.*

*Bạo hành tình dục và bạo hành gia đình: Giúp đỡ, khám phá và hành động ở Zimbabwe.*

Jill Taylor và Sheelagu Stewart. Harare: A. VonGlehn và J. Taylor cùng với phụ nữ và luật pháp ở Nam Phi, 1991.

*Stepping Stones: Đào tạo trọn gói về HIV/AIDS, Truyền thông và các kỹ năng xây dựng các mối quan hệ.* Alice Welbourn. London: ActionAid, 1995.

*The Battered Woman Syndrome.*

Lenore Walker. Harper Collins, 1980 (reprint). Nguỵ cơ của những người bị bạo hành. Augusto Boal. New York: Urizen Books, 1979. Xuất bản ở New York: Routledge Press, 1982.

*The Personal is Political, Ở hoặc tại sao các quyền của phụ nữ thực chất là các quyền của con người: một triển vọng của châu Phi trong phong trào quốc tế đòi quyền bình đẳng cho phụ nữ*

Joe Oloka-Onyango and Sylvia Tamale. *Nhân quyền*, tập 17, số 4. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press, 1995.

*Nơi nào không có hoạ sĩ: Các bức tranh về sự phát triển hội hoạ và cách sử dụng chúng.* Petra Rohr-Rouendaal. London: Intermediate Technology Publications, 1997.

*Phụ nữ và nhân quyền: Tài liệu cơ bản. Tác giả: J. Paul Martin và Mary Lesley Carson (eds.)*

New York: Trung tâm nghiên cứu về nhân quyền, Columbia University, 1996.

*Các quyền của phụ nữ/Các quyền của con người: Những triển vọng về sự bình đẳng nam nữ trên thế giới. Julie Peters và Andrea Wolper (eds.) New York: Routledge, 1995.*

*Báo cáo thế giới về Bạo hành và Sức khỏe. WHO, Geneva, 2002. This Training Process is a tool for community-based activists to help them strengthen the capacity of community members to prevent domestic violence. The four-step training process includes:*

Section One: Becoming Aware of Gender and Rights

Section Two: Deepening Understanding of Domestic Violence

Section Three: Developing Skills and Personal Qualities

Section Four: Taking Action to Prevent Domestic Violence

**P O Box 6770, Kampala, Uganda**

Tel: +256 41 531186 or +256 71 839626

Fax: +256 41 531249

Email: [info@raisingvoices.org](mailto:info@raisingvoices.org)

Website: [www.raisingvoices.org](http://www.raisingvoices.org)