LỚP MÌNH HẠNH PHÚC



Một cuốn sách nhỏ về lắng nghe, quan tâm và những việc tốt.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Cùng nhau học cách làm lớp học dễ chịu hơn từ những điều gần gũi.

Lời mở đầu

Có những điều làm chúng ta vui khi đến lớp: được bạn chào hỏi, được thầy cô lắng nghe, được học và chơi cùng nhau. Cuốn sách này không nói rằng ai cũng phải vui suốt ngày. Chúng mình muốn cùng tìm những cách ứng xử để mỗi bạn cảm thấy được tôn trọng.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Khi đọc, em có thể chọn một chuyện gần với mình nhất để suy nghĩ.

Khi bạn có vẻ buồn

Một giờ ra chơi, Minh thấy An ngồi im ở bàn. Minh muốn hỏi nhưng sợ làm phiền. Sau một lúc, Minh tiến lại: “Mình ngồi cùng một chút được không?”. An gật đầu. Hai bạn chưa kể nhiều chuyện, nhưng An đã thấy có người quan tâm.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Hỏi thăm không có nghĩa là ép bạn chia sẻ.

Lời cảm ơn nhỏ

Hôm nay, Linh quên hộp bút. Hà đưa bạn mượn một chiếc bút chì. Cuối buổi, Linh nói: “Cảm ơn Hà, nhờ bạn mà mình làm xong bài”. Hà mỉm cười. Một lời cảm ơn rõ ràng khiến sự giúp đỡ nhỏ trở nên đáng nhớ.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Em sẽ cảm ơn ai vì điều gì hôm nay?

Nói lời xin lỗi

Trong lúc làm bài nhóm, Nam ngắt lời Thảo nhiều lần. Sau giờ học, Nam đến nói: “Mình xin lỗi vì đã không để bạn nói hết. Lần sau mình sẽ nghe kỹ hơn”. Thảo chưa hết buồn ngay, nhưng bạn thấy Nam muốn thay đổi.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Xin lỗi cần đi cùng một hành động sửa sai.

Nghe bạn nói hết

Hai bạn cùng làm poster. Khi Mai nói ý tưởng, Phúc định phản đối ngay. Nhưng Phúc chọn nghe đến hết và hỏi thêm một câu. Hóa ra ý tưởng của Mai có phần Phúc chưa hiểu. Cuộc trò chuyện trở nên nhẹ nhàng hơn.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Lắng nghe trước khi tranh luận có thể giúp tránh hiểu lầm.

Một lời mời

Lớp chia nhóm cho hoạt động trải nghiệm. Một bạn chưa tìm được nhóm. Hân đến gần và hỏi: “Bạn muốn tham gia cùng chúng mình không?”. Bạn ấy vui vẻ nhận lời. Không phải việc lớn, nhưng lời mời làm bạn thấy mình có chỗ trong tập thể.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Khi chia nhóm, em có thể để ý ai chưa được mời.

Việc tốt không cần điểm

Có tuần, Tuấn chọn hai thẻ: giúp bạn học bài và nhặt đồ giúp người khác. Em không ghi điểm hay thi với ai. Cuối tuần, điều Tuấn nhớ nhất là cảm giác vui khi bạn hiểu bài hơn. Việc tốt có ý nghĩa vì giúp ích thật sự, không phải vì được khen.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Mỗi tuần tự chọn hai thẻ phù hợp, không cần xếp hạng.

Viết điều muốn nói

Một bạn muốn gửi lời cảm ơn nhưng rất ngại nói trước nhiều người. Bạn viết vài câu rồi bỏ vào hộp thư giấy của lớp. Giáo viên chọn những lời nhắn có thể chia sẻ chung, còn nội dung riêng tư được giữ kín. Bạn ấy thấy mình có thêm một cách bày tỏ.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Không cần ghi tên nếu em không muốn; việc chia sẻ là tự nguyện.

Hỏi chatbot đúng cách

Một bạn hỏi chatbot: “Mình nên làm gì khi hiểu lầm với bạn?”. Chatbot gợi ý lắng nghe và trao đổi bình tĩnh. Bạn dùng lời gợi ý để suy nghĩ, không làm theo máy móc. Khi gặp chuyện khó xử, bạn vẫn trao đổi với thầy cô.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Không nhập tên, số điện thoại hay chuyện riêng của người thật vào chatbot.

Thử cùng nhau

Em hãy chọn một trong ba việc: nói lời cảm ơn thật cụ thể, hỏi thăm một bạn hoặc lắng nghe trọn câu chuyện của người khác. Em có thể thử trong hoạt động trải nghiệm và tự nghĩ xem người nhận có thoải mái không. Không cần chụp hình hay đăng công khai.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Làm việc tốt bằng sự tự nguyện và tôn trọng.

Lời kết

Lớp học hạnh phúc không phải nơi không có khó khăn. Đó là nơi mỗi người được quan tâm, lắng nghe và giúp đỡ để vượt qua khó khăn. Cuốn sách kết thúc ở đây, nhưng những việc nhỏ có thể tiếp tục ngay trong lớp ngày mai.

THỬ NGHĨ MỘT CHÚT

Mỗi người góp một chút, lớp học sẽ có thêm nhiều niềm vui.