

Hỗ trợ Tâm lý – Xã hội
cho Phụ nữ bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS

Sách hướng dẫn tập huấn các kỹ năng giao tiếp



HỘI LIÊN HIỆP PHỤ NỮ
VIỆT NAM



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ
VIỆT NAM



ỦY BAN Y TẾ
HÀ LAN – VIỆT NAM

Nhóm tác giả:

Pauline Oosterhoff

Arno Peeters

Iris Honderdos

Phạm Ngọc Yến

Biên tập:

Ruth Bowen

Nguyễn Thị Hòa Bình

Hỗ trợ Tâm lý – Xã hội cho Phụ nữ bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS

Sách hướng dẫn tập huấn các kỹ năng giao tiếp

Mục lục

Lời cảm ơn	2
Lời nói đầu	3
Lời tựa	5
Danh mục viết tắt	8
Giới thiệu	9
Phần I: Còn hơn cả thuốc: Chăm sóc và hỗ trợ toàn diện dành cho các bà mẹ có HIV dương tính và gia đình họ	11
1. Lợi ích mang lại từ hỗ trợ toàn diện dựa vào cộng đồng	11
2. Các nhóm hỗ trợ là nền tảng của hoạt động chăm sóc và hỗ trợ	11
3. Quản lý và điều phối chương trình hỗ trợ	14
Phần II: Lợi ích của các khóa tập huấn về kỹ năng giao tiếp	15
1. Sự cần thiết của các khóa tập huấn kỹ năng giao tiếp	15
2. Những lợi ích mà kỹ năng giao tiếp mang lại	16
3. Làm thế nào để nhận ra hiệu quả của chương trình tập huấn	19
Phần III: Hướng dẫn thực hành tập huấn kỹ năng giao tiếp cho một nhóm hỗ trợ phụ nữ	21
1. Những điều kiện cơ bản của lớp tập huấn	21
2. Những nguyên tắc cơ bản	23
3. Những hướng dẫn quan trọng cho tập huấn viên	24
Cách hướng dẫn các bài tập	27
Ví dụ một chương trình tập huấn kéo dài trong 3 ngày	40
Phần IV: Đưa các kỹ năng giao tiếp vào nghệ thuật công chúng và giáo dục	43
1. Xây dựng các dự án nghệ thuật công chúng	43
2. Ba ví dụ biểu diễn nghệ thuật của các thành viên nhóm hỗ trợ	44
3. Nhạc rap về cuộc sống	46
4. Những bài học và đề xuất về hoạt động phối hợp cho nghệ thuật công chúng	47
Các tổ chức cộng tác	48

Lời cảm ơn

Việc biên soạn cuốn sách này là một phần trong chương trình nghiên cứu có sự tham gia “*Hướng tới việc chăm sóc liên tục trong các Chương trình dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con tại Việt Nam và In-đô-nê-xi-a*” bằng nguồn kinh phí do DGIS, Hà Lan hỗ trợ. Mục đích của chương trình là xác định các yếu tố cơ bản nhất trong công tác chăm sóc Dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con (PLTMC), một hoạt động có tác động tích cực nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống của những phụ nữ sống chung với HIV-AIDS. Chương trình này cũng có khả năng nhân rộng nhằm đáp ứng những chương trình PLTMC trong tương lai ở các quốc gia khác nhau.

Chúng tôi xin bày tỏ sự cảm ơn đối với những sự hỗ trợ quý báu mà Đại sứ quán Hà Lan tại Việt Nam đã dành cho những hoạt động trong chương trình “*Chăm sóc toàn diện dựa vào cộng đồng giành cho trẻ em nhiễm và bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS*” được thực hiện tại các tỉnh Hà Nội, Quảng Ninh, Cao Bằng và Thái Nguyên.

Cuốn sách được xây dựng dựa trên các bài tập thực hành của hai nghệ sĩ người Hà Lan Iris Honderdos và Arno Peeters - những người đã giành nhiều thời gian làm việc thực tế với các nhóm hỗ trợ dành cho phụ nữ bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS tại Việt Nam trong khuôn khổ chương trình hoạt động của UB YT HL-VN. Các bài tập được xây dựng nhằm phục vụ cho các khóa tập huấn về kỹ năng giao tiếp giành cho các nhóm “*Hoa Hướng Dương*” và “*Hoa Xương Rồng*” tại Hà Nội và Thái Nguyên, với sự tham gia của đại diện Hội chữ thập đỏ Việt Nam, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam và các cơ quan y tế tại Hà Nội và Thái Nguyên.

Nhóm tác giả cũng xin chân thành cảm ơn đến các cá nhân và tập thể đã đóng góp những thông tin hữu ích và trợ giúp một cách hiệu quả cho việc biên soạn cuốn sách:

Hội chữ thập đỏ Việt Nam:

Hội chữ thập đỏ quận Đống Đa: Đỗ Thị Anh, Nguyễn Thị Kim Quy, Trần Thị Thúy Nga, Dương Thị Khánh, Đỗ Thúy Huyền

Hội chữ thập đỏ tỉnh Cao Bằng:

Nguyễn Tô Phúc, Phạm Thị Tuyền

Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam:

Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam: Nguyễn Thị Hòa Bình

Hội Liên hiệp Phụ nữ thành phố Hạ Long:

Bùi Kim Dung, Nguyễn Thị Thu Nga, Vũ Thị Kim Nhung, Vũ Thị Yến

Hội Liên hiệp Phụ nữ tỉnh Thái Nguyên:

Ma Thị Nguyệt, Nguyễn Quỳnh Hương, Phạm Thị Thanh Hoa

Hội Liên hiệp Phụ nữ tỉnh Cao Bằng:

Hoàng Thị Lâm, Nông Thị Nghĩa

Ủy ban Dân số, Gia đình và Trẻ em tỉnh Cao Bằng:

Hoàng Bá Thuộc, Lục Thị Thắng

Cục phòng chống AIDS Việt Nam:

Nguyễn Văn Kính, Nguyễn Quốc Típ, Lê Thị Hương

Đại học khoa học xã hội Amsterdam, Hà Lan:

Anita Hardon, Nicole Schulp

Trường Đại học y Hà Nội, Việt Nam:

Lưu Ngọc Hoạt, Nguyễn Thị Thúy Hạnh, Cao Thị Huệ Chi

Thành viên các nhóm hỗ trợ:

Nhóm Hoa Hướng Dương - Hà Nội, Nhóm Hoa Xương Rồng - Hà Nội, Nhóm Hoa Hướng Dương, tỉnh Thái Nguyên, Nhóm Hoa Hướng Dương, tỉnh Quảng Ninh, Nhóm Hoa Hướng Dương, tỉnh Cao Bằng

Bảo tàng Phụ nữ Việt Nam:

Nguyễn Thị Tuyết, Nguyễn Thị Bích Vân, Nguyễn Hải Vân

và rất nhiều cá nhân khác đã có những đóng góp quan trọng vào công việc và ý tưởng của chúng tôi, trong đó chúng tôi xin chân thành cảm ơn bà Vương Anh Thu, bà Nguyễn Thị Tố Uyên, bà Nguyễn Thu Anh, ông Peter Kaufmann, bác sĩ Bùi Vũ Huy, bác sĩ Đỗ Quan Hà và bác sĩ Vũ Thị Hồng Nhung.

Phụ nữ có HIV có thể lây truyền vi-rút sang con trong giai đoạn sinh nở và cho con bú. Các biện pháp giảm nguy cơ lây truyền hiện đã sẵn có và được ghi nhận là có hiệu quả, tuy nhiên không phải bất cứ phụ nữ nào cần cũng có thể tiếp cận được. Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Quỹ nhi đồng liên hiệp quốc (UNICEF) và UNAIDS khuyến cáo các chương trình phòng lây truyền mẹ sang con (PLTMC) nên chú ý tới chăm sóc và hỗ trợ sau sinh cho các bà mẹ và con họ tại cộng đồng, thế nhưng lại chưa nhận được sự quan tâm thích đáng của chính phủ nhiều quốc gia.

PLTMC hợp nhất cần kết hợp nhiều loại can thiệp: từ việc phòng chống HIV/AIDS cơ bản cho phần đông dân số tới việc chăm sóc và hỗ trợ các bà mẹ có HIV và trẻ nhỏ, nhằm mục đích nâng cao chất lượng cuộc sống và tuổi thọ của cả mẹ và con. Một phần quan trọng nữa của việc chăm sóc phụ nữ có HIV là hỗ trợ tâm lý xã hội cho họ để họ có thể chuẩn bị tâm lý đương đầu với bệnh tật. Và vì vậy hoạt động này cũng thuộc PLTMC. Cải thiện sức khoẻ phụ nữ sẽ góp phần thực hiện Mục tiêu phát triển thiên niên kỷ, đặc biệt là các mục tiêu khuyến khích bình đẳng giới và nâng cao vị thế của phụ nữ (Mục tiêu 3), cải thiện sức khoẻ bà mẹ (Mục tiêu 5) và ngăn chặn lây lan HIV/AIDS (Mục tiêu 6).

Bằng chứng tại nhiều nước cho thấy phụ nữ nhiễm HIV+ thường phải chịu phân biệt đối xử khắc nghiệt hơn rất nhiều so với nam giới, cả trong gia đình và ngoài xã hội. Sự kỳ thị có thể ảnh hưởng tiêu cực tới sức khoẻ phụ nữ và dẫn tới những hành vi đẩy phụ nữ ra ngoài lề xã hội và hạn chế khả năng của họ. Giúp phụ nữ có HIV nhận hỗ trợ tâm lý xã hội nhằm tăng lòng tự tôn, vượt qua kỳ thị và kết hợp các nhu cầu thể chất và tâm lý là một ưu tiên.

Cuốn sổ tay này hướng dẫn và cung cấp các bài luyện tập nhằm nâng cao kĩ năng giao tiếp, năng lực để chia sẻ kinh nghiệm cá nhân với nhóm hỗ trợ, xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội, hỗ trợ về mặt tinh thần cho các thành viên nhóm và các bạn ngoài nhóm, và giải quyết mâu thuẫn phân biệt đối xử với người nhiễm bệnh trong gia đình hay với chủ sử dụng lao động hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ

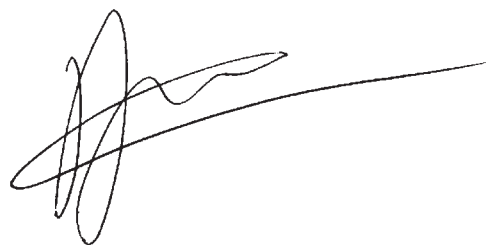
Chính phủ Hà Lan cam kết đạt được các mục tiêu phát triển thiên niên kỷ, và trong bối cảnh đó, tăng thêm cơ hội cho phụ nữ có HIV được bộc lộ mong muốn và nâng cao năng lực chiến đấu chống lại sự lây lan của đại dịch HIV/AIDS.

Cuốn tài liệu này được phát triển dựa trên cơ sở một nghiên cứu cùng các nhà hoạch định chính sách, các nhà quản lý và những người hưởng lợi từ một chương trình chăm sóc phụ nữ có HIV dựa vào cộng đồng đầy tính sáng tạo và đã thành công tại Việt Nam. Rất nhiều phụ nữ đã luyện tập theo các bài tập trong sách trong các khoá tập huấn đã có thể tự lên tiếng cho quyền lợi của bản thân đối với chất lượng cuộc sống và nuôi dạy con cái.



Họ cũng trở thành những người hoạt động xã hội và sáng tạo nhiều tác phẩm nghệ thuật công chúng chất lượng cao gây xúc động cho nhiều độc giả trong và ngoài nước Việt Nam. Đại sứ quán Hoàng gia Hà Lan tại Hà Nội, Thứ trưởng vụ Hợp tác quốc tế và Bộ ngoại giao Hà Lan tự hào đã hỗ trợ chương trình này tại Việt Nam và mong đợi kết quả thực hiện sâu rộng hơn nữa trong việc giải phóng các phụ nữ có HIV tại Việt Nam khỏi địa vị thế ngoài lề xã hội và bị kỳ thị.

Đại sứ quán Hoàng gia Hà Lan



André Haspels
Đại sứ



Hội LHPNVN và Ủy ban y tế Hà Lan trân trọng giới thiệu với quý bạn đọc cuốn tài liệu Hỗ Trợ tâm lý – Xã hội cho các phụ nữ bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS và hướng dẫn một số kỹ năng giao tiếp. Cuốn tài liệu được biên soạn từ kinh nghiệm thực tế trong hoạt động của một số nhóm hỗ trợ ở miền Bắc Việt Nam.

HIV vẫn đang tiếp tục gia tăng và tác động của nó ngày càng nặng nề, nhất là đối với phụ nữ, trẻ em. Để giảm nhẹ những tác động đó cần có một hệ thống chăm sóc, hỗ trợ toàn diện, trong đó vai trò của các nhóm hỗ trợ cộng đồng là vô cùng quan trọng. Các nhóm hỗ trợ là cầu nối giữa các thành viên đến các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ xã hội và trợ giúp về kinh tế gia đình

Làm thế nào để các nhóm hỗ trợ có các kỹ năng cần thiết để tiếp cận, vận động và làm tốt nhiệm vụ cầu nối của mình là điều trăn trở của cán bộ Ủy Ban Y tế Hà lan và những người làm công tác phòng chống AIDS. Cuốn sách đã được biên soạn để đáp ứng những điều băn khoăn đó.

Cuốn sách được coi như cuốn sổ tay hướng dẫn cho những người làm việc với các nhóm hỗ trợ dành cho bà mẹ có HIV và trẻ nhiễm hay bị ảnh hưởng bởi HIV. Cuốn sách cung cấp những hướng dẫn và các bài tập thực hành xây dựng kỹ năng giao tiếp cho phụ nữ, từ đó giúp họ có thể tự tin chia sẻ với những người cùng cảnh ngộ, với gia đình và cộng đồng để vượt qua những thách thức của cuộc sống.

Cuốn sách cũng giúp cho chị em có khả năng giao tiếp và chia sẻ kinh nghiệm cá nhân trong phạm vi một nhóm hỗ trợ. Những ai muốn tự mình xây dựng chương trình tập huấn về kỹ năng giao tiếp cũng có thể sử dụng cuốn sách làm tài liệu tham khảo.

Tuy nhiên cuốn sách mới chỉ là tài liệu dựa trên những kinh nghiệm và hoạt động thực tế trong thời gian chưa lâu nên không tránh khỏi nhiều khiếm khuyết. Rất mong bạn đọc cảm thông, chúng tôi sẽ tiếp tục hoàn thiện trong qua trình sử dụng trong thực tế.

Xin trân trọng cảm ơn.



Nguyễn Thị Hoà Bình
Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ Phụ nữ Phòng chống AIDS
và chăm sóc SKSS, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam



Người tham gia nói gì...

Ba ngày tập huấn của lớp truyền thông sáng tạo tháng 6 vừa qua, chúng tôi đã cùng trải qua một khoảng thời gian không thể quên. Lần đầu tiên, tôi đã có đủ can đảm để bộc bạch những tâm tư thầm kín của mình, và lắng nghe về những cảnh đời bất hạnh xung quanh mình, những mất mát tưởng như không thể chịu đựng nổi! Những ánh mắt, và những giọt nước mắt xen lẫn trong những lời kể của chúng tôi. Chính từ đó ý tưởng của tác phẩm của chúng tôi được hình thành.

Suốt thời gian ở bên nhau cho tác phẩm nghệ thuật ấy, chúng tôi đã cùng vui vẻ làm việc, chia sẻ, động viên, giúp đỡ lẫn nhau. Một sự sáng tạo chung đã khiến chúng tôi cảm thấy gần gũi nhau hơn, không còn ngần ngại, e dè, tự ti với chính mình nữa.

Buổi biểu diễn thành công ngoài sự tưởng tượng của chúng tôi. Tôi đã bật khóc khi bước vào hậu trường, ôm chầm lấy bạn bè của mình vì những tiếng vỗ tay, vì những nỗ lực đã được đền đáp. Nhóm Hoa Hướng Dương của chúng tôi như lớn hẳn lên, được tiếp thêm sức mạnh, mọi người đều hân hoan, cảm nhận được sự cố gắng của mình qua tác phẩm. Xã hội đã thay đổi dần thái độ với chúng tôi, bớt đi sự kỳ thị xa lánh, họ gần gũi và cảm thông dần với chúng tôi, đó là điều tốt đẹp nhất mà chúng tôi đạt được từ tác phẩm nghệ thuật mà chúng tôi tạo ra ...

Từ sau những ngày ấy, bản thân tôi đã bớt đi sự mặc cảm, không còn bị quan chán nản nữa; tôi thấy mình mạnh dạn tự tin hơn và giờ đã sẵn sàng đứng trước công chúng để làm các buổi truyền thông khác, đoàn kết gắn bó với nhau.

Hoa Hướng Dương Cao Bằng

Khi bắt đầu tham gia khóa tập huấn truyền thông sáng tạo, tôi hơi bối ngỡ vì giảng viên là người nước ngoài, nhưng cảm giác đó qua đi nhanh chóng khi cả lớp cùng ngồi vòng tròn và nói chuyện thật thân thiện. Hơn thế nữa, cách cùng học không phải là thầy nói trò nghe, mà chúng tôi đã cùng tư duy, cùng tham gia, cùng đóng góp ý tưởng cho các trò chơi ... Ấn tượng sâu sắc nhất của tôi là trò nhắm mắt và vẽ chân dung, rồi lại xé ra, chấp nối lại, tô màu... Khi hoàn thành bức tranh tôi đã liên tưởng đến cuộc đời mình; rằng cho dù nó “rách nát” thế nào đi nữa, nếu nỗ lực chỉnh sửa lại vẫn có thể tươi đẹp trở lại.



Hơn thế nữa, chúng tôi đã được thoải mái tâm sự, nói hết ra quãng đời nghiện ngập và buồn phiền của mình. Những trăn trở mong mỏi làm được điều gì đó cánh tỉnh cho thế hệ trẻ để họ không vướng vào ma túy được ấp ủ trong tôi. Và thế là, sau một tuần tập huấn, tôi và các bạn trong nhóm đã tự viết được những bài rap nói về cuộc đời thật của từng người; rồi còn tự biểu diễn bài hát ấy. Video clip nhạc rap “Hoa Xương Rồng trên cát” của nhóm hoàn thành, bao cảm xúc, niềm vui tràn ngập trong chúng tôi. Tôi đã hạnh phúc tự nhủ với lòng mình rằng: “Mình và các bạn vẫn có thể học tập sáng tạo và làm việc có ích cho xã hội”. Từ thành công ấy, tôi thấy mình mỗi ngày thêm tự tin hơn để vươn lên trong cuộc sống.

Hoa Xương Rồng Hà Nội

Hai năm trước đây khi sinh con trai đầu lòng cũng là lúc tôi biết mình đã nhiễm. Vốn bản tính nhút nhát, tôi sợ hãi vô cùng, và cứ thế lặng lẽ chịu đựng mà không dám nói điều ấy với ai. Được một thời gian, tôi vào nhóm Hoa Hướng Dương, những ngày đầu thậm chí không dám nói đến chữ HIV vì vẫn sợ. Nhưng rồi, chị em trong nhóm đều có hoàn cảnh như tôi, lại luôn hoà đồng và giúp đỡ tôi, nên tôi cũng dần gần gũi và thổ lộ tâm sự phần nào. Thế rồi, tôi được tham gia khoá truyền thông sáng tạo, với một khoảng thời gian mà tôi đã học cách vượt qua chính mình để đến với người khác.

Khoá tập huấn ấy đã dạy cho tôi cách ăn nói ứng xử, học cách cố gắng để có được sự tự tin khi đứng trước mọi người. Những buổi giao lưu cùng nhau, cùng các nhóm Hoa Hướng Dương khác đã giúp tôi không chỉ có thêm kiến thức mà còn học được biết bao điều về cách sống. Sau những ngày thực hiện tác phẩm nghệ thuật tạo hình cùng anh chị Arno, Iris; các bạn biết không, tôi đã có thể nói về HIV, nói về nó trước mặt người khác, nói với người ta rằng tôi có HIV nhưng tôi cũng đang sống tốt. Từ lúc ấy, tôi đã tự tin để nỗ lực làm cho người khác hiểu được chúng tôi ...

Hoa Hướng Dương Hà Nội

Danh mục viết tắt

CSTS	Chăm sóc trước sinh
ART	Điều trị bằng thuốc kháng vi-rút
ARV	Thuốc kháng vi-rút
DOTS	Chiến lược điều trị có theo dõi trực tiếp
HIV/AIDS	Virút gây suy giảm miễn dịch mắc phải ở người/Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải ở người
TCMT	Người sử dụng ma túy qua đường tiêm chích
IEC	Thông tin, giáo dục và truyền thông
HĐTTN	Các hoạt động tạo thu nhập
UB YT HL-VN	Ủy ban Y tế Hà Lan – Việt Nam
NCH	Những người sống chung với HIV/AIDS
PLTMC	Dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con
VAAC	Cục phòng chống AIDS Việt Nam
TVXNTN	Tư vấn và xét nghiệm tự nguyện
CTĐ	Hội chữ thập đỏ Việt Nam
HPN	Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam

Cuốn sách này có thể được xem như một cuốn sổ tay hướng dẫn cho những người làm việc với các nhóm hỗ trợ dành cho bà mẹ và người chăm sóc trẻ có HIV. Cuốn sách cung cấp những hướng dẫn và các bài tập thực hành mang tính sáng tạo giúp xây dựng kỹ năng giao tiếp cho phụ nữ, từ đó cho phép họ có thể chia sẻ kinh nghiệm với những người cùng cảnh ngộ, giao tiếp với gia đình và cộng đồng, vượt qua những thách thức của cuộc sống thường nhật trong hoàn cảnh là những người đang sống chung với HIV.

Cuốn sách cũng giúp chị em có khả năng giao tiếp và chia sẻ những kinh nghiệm cá nhân trong phạm vi một nhóm hỗ trợ - vốn được coi là một phần quan trọng trong phương pháp tiếp cận về cung cấp chăm sóc và hỗ trợ toàn diện. Cách tiếp cận được nhắc đến ở đây được xây dựng dựa trên những kinh nghiệm thành công của UB YT HL-VN ở miền Bắc Việt Nam trong hoạt động hỗ trợ phụ nữ sống chung với HIV hoặc có người thân trong gia đình có HIV, tạo điều kiện để họ tiếp cận với một loại hình thức hỗ trợ xã hội, kinh tế và y tế dựa vào cộng đồng. Cách tiếp cận còn đồng thời được xây dựng trên cơ sở những chương trình dựa vào cộng đồng dành cho các nhóm thiệt thòi khác như người khuyết tật và phụ nữ nghèo dân tộc thiểu số.

Cuốn sách nằm trong một bộ tài liệu hướng dẫn nhằm mục đích cung cấp các công cụ thực tiễn cho hoạt động hỗ trợ dành cho các bà mẹ có HIV, từ đó giúp họ duy trì sức khỏe và nuôi con, đồng thời phòng tránh việc lây truyền HIV sang con.

Cuốn sách không chỉ là một tài liệu hữu ích phục vụ các khoá tập huấn giảng viên do những người có kinh nghiệm tiến hành, mà còn có thể được sử dụng như một tài liệu tham khảo dành cho những người muốn tự mình xây dựng chương trình tập huấn về kỹ năng giao tiếp. Chúng tôi hy vọng, những ai đang làm việc cho các cơ quan tổ chức khác nhau có quan tâm đến việc hỗ trợ những người sống chung với HIV/AIDS sẽ thấy cuốn sách này hữu ích. Đó có thể là:

- Những người quản lý chương trình trong các cơ quan, tổ chức triển khai các chương trình Dự phòng lây truyền mẹ con và các chương trình hỗ trợ khác.
 - Các thành viên nòng cốt/lãnh đạo các nhóm hỗ trợ của các bà mẹ có HIV và người chăm sóc cho trẻ có HIV.
 - Các cơ quan chính phủ như Cục phòng chống AIDS Việt Nam, Vụ sức khỏe sinh sản, các cơ sở y tế nhà nước cấp tỉnh/thành phố và cấp quận/huyện trực thuộc Bộ Y tế.
 - Các cơ quan tổ chức và cá nhân cung cấp các dịch vụ xã hội như Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam, Hội chữ thập đỏ Việt Nam.
 - Các cơ quan và tổ chức phi chính phủ khác quan tâm đến cách tiếp cận này.
- 

Nội dung

Cuốn sách được chia làm 4 phần.

Phần 1 – Còn hơn cả thuốc: Chăm sóc và hỗ trợ toàn diện cho các bà mẹ có HIV và gia đình họ

Phần này trình bày bối cảnh chung của các khoá tập huấn về kỹ năng giao tiếp dành cho phụ nữ bị ảnh hưởng bởi HIV – tại sao các dịch vụ hỗ trợ toàn diện dựa vào cộng đồng, trong đó có hỗ trợ tâm lý – xã hội lại cần thiết cho các bà mẹ có HIV và gia đình họ. Phần này cũng mô tả vai trò quan trọng mang tính thiết yếu của các nhóm hỗ trợ dành cho phụ nữ có HIV và những người chăm sóc trẻ bị ảnh hưởng bởi HIV trong lĩnh vực này.

Phần 2 – Lợi ích của các khóa tập huấn về kỹ năng giao tiếp

Phần này giải thích lý do tại sao chúng ta cần tập trung xây dựng các kỹ năng giao tiếp cho phụ nữ sinh hoạt trong các nhóm hỗ trợ; những mục tiêu khác nhau và lợi ích mà kỹ năng giao tiếp mang lại. Chúng tôi cũng trình bày những dẫn chứng thực tế minh họa cách thức các chị em đã sử dụng kỹ năng giao tiếp được cải thiện của mình để thay đổi mối quan hệ với các thành viên trong gia đình cũng như những người khác trong cộng đồng nơi họ sinh sống, vì một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Phần 3 – Hướng dẫn thực hành tập huấn kỹ năng giao tiếp với một nhóm trợ giúp của phụ nữ

Phần này trình bày hướng dẫn chi tiết về cách thức tổ chức tập huấn các kỹ năng giao tiếp, từ những bài tập khởi động và làm quen, đến việc hướng dẫn và tiếp nhận những hỗ trợ tâm lý – xã hội.

Phần 4 – Đưa các kỹ năng truyền thông vào nghệ thuật công chúng và giáo dục

Ở phần này, chúng ta sẽ tìm hiểu một số ví dụ về cách thức mà một số phụ nữ, sau khi được tập huấn về kỹ năng giao tiếp, đã cộng tác với các nghệ sĩ để đưa các kỹ năng giao tiếp vào các dự án nghệ thuật cộng đồng như một cách tự thể hiện mình, nhằm giáo dục cho cộng đồng về HIV/AIDS.





Còn hơn cả thuốc: Chăm sóc và hỗ trợ toàn diện dành cho các bà mẹ có HIV dương tính và gia đình họ

1. Lợi ích mang lại từ hỗ trợ toàn diện dựa vào cộng đồng

Các tổ chức quốc tế hoạt động trong lĩnh vực y tế trong đó có Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF) đã công nhận và áp dụng cách tiếp cận toàn diện trong công tác dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con (PLTMC). Theo WHO, PLTMC phải là một hệ thống toàn diện, trong đó bao gồm những chăm sóc y tế và xã hội cho các bà mẹ, trẻ em và gia đình, được cấu thành từ bốn thành tố: (a) Ngăn ngừa những ca lây nhiễm mới, (b) ngăn ngừa có thai ngoài ý muốn ở những phụ nữ có HIV, (c) phòng chống lây truyền HIV từ mẹ có HIV sang con, và (d) cung cấp chăm sóc và hỗ trợ cho bà mẹ, gia đình và con cái họ.¹

Các chương trình dựa vào cộng đồng lồng ghép các vấn đề sức khỏe và chăm sóc toàn diện cho cả mẹ và con như trên, với một loạt các hình thức hỗ trợ, có thể mang lại những lợi ích sau:

- Cải thiện chất lượng và kéo dài cuộc sống cho cả mẹ và con.
- Các cơ sở điều trị tham gia tích cực hơn và các bà mẹ tuân thủ điều trị y tế chặt chẽ hơn.
- Tăng cường bình đẳng giới, xuất phát từ quan điểm sức khỏe và chất lượng cuộc sống của người mẹ (chứ không chỉ của đứa con) cũng cần nhận được sự quan tâm thích đáng.
- Đáp ứng các nhu cầu xã hội, y tế và kinh tế một cách trực tiếp trong cộng đồng, song song với các dịch vụ cần thiết.
- Tăng cường sự tham gia đầy đủ của những người bị nhiễm và bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS trong cộng đồng và gia đình, tránh phân biệt đối xử và kỳ thị với những người sống chung với HIV/AIDS.

2. Các nhóm hỗ trợ là nền tảng của hoạt động chăm sóc và hỗ trợ

2.1. Nhóm hỗ trợ là gì?

Nhóm hỗ trợ là một nhóm có chung một hoặc một số vấn đề, gặp gỡ nhau để thảo luận và tìm ra những giải pháp chung cho những vấn đề đó. Có rất nhiều nhóm hỗ trợ được thiết lập do những vấn đề sức khỏe, ví dụ như nhóm dành cho người có bệnh đái đường, ung thư hay những nhóm dành cho người khuyết tật. Các nhóm hỗ trợ có thể dành cho người chăm sóc, gia đình, cho nhóm bạn bè, hay những người bị ảnh hưởng bởi một căn bệnh hay một vấn đề nào đó. Các

¹ Đảm bảo sự tiếp cận công bằng với điều trị bằng thuốc kháng vi-rút cho phụ nữ, tuyên bố về chính sách của WHO/UNAIDS, 2004, Vụ Giới, Phụ nữ và Sức khỏe (GWH) cộng tác với Vụ phòng chống HIV/AIDS của WHO và UNAIDS, Tổ chức Y tế thế giới.

cuộc gặp mặt của nhóm hỗ trợ dành cho những người chịu ảnh hưởng của một căn bệnh nào đó thường có thể được tổ chức ở các bệnh viện hay các cơ sở chữa trị nhưng cũng có thể ở ngay tại cộng đồng. Trong một số nhóm hỗ trợ, thành viên nhóm hỗ trợ lẫn nhau rất nhiều vấn đề đa dạng cả về vật chất và tinh thần.

Các nhóm hỗ trợ đồng đẳng đã chứng tỏ là một kênh chuyển sự chăm sóc và hỗ trợ tới những người bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS rất hiệu quả. Các nhóm hỗ trợ là cầu nối giữa các thành viên với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ xã hội và các trợ giúp về kinh tế gia đình. Bên cạnh đó, cần phải tránh tạo thêm gánh nặng cho các thành viên nhóm và gia đình họ, bởi trên thực tế mọi trách nhiệm trong việc cung cấp dịch vụ và thông tin thuộc về nhà nước.

Có nhiều loại hình nhóm hỗ trợ dành cho những người sống chung với HIV/AIDS. Cách tiếp cận phát triển kỹ năng giao tiếp và các bài tập thực hành cụ thể được đề cập trong cuốn sách này có thể được sử dụng cho các nhóm hỗ trợ khác dành cho những người có HIV và những thành viên khác trong gia đình họ, ví dụ như các câu lạc bộ ‘đồng cảm’ của Hội Liên hiệp Phụ nữ - dành cho thành viên các gia đình có người nhiễm HIV.

Các nhóm hỗ trợ có thể khá khác biệt khi được xem xét từ góc độ nhu cầu và ý tưởng của các thành viên. Các quy tắc trong nhóm chủ yếu do các thành viên tự quyết định, sau đó được cơ quan bảo trợ thông qua. Ví dụ, một số nhóm chỉ chấp nhận kết nạp những người có HIV, trong khi một số nhóm khác chấp nhận kết nạp cả những thành viên gia đình của những người này.

Mỗi nhóm cần có từ 3 đến 4 thành viên nòng cốt và một nhóm trưởng do nhóm bầu lên, chịu trách nhiệm tư vấn cho các thành viên khác trong nhóm. Các nhóm thường hoạt động tốt nếu họ duy trì việc họp mặt thường xuyên mỗi tuần một lần hoặc hai tuần một lần.

Thông qua các nhóm hỗ trợ dựa vào cộng đồng, hỗ trợ về tinh thần – xã hội, khả năng tiếp cận với các dịch vụ y tế và các hoạt động tạo thu nhập được đưa đến cho những người có nhu cầu; tất cả những nội dung trên đều có ý nghĩa rất quan trọng và chúng tôi sẽ lần lượt trình bày từng nội dung trong phần dưới đây.

2.2. Hỗ trợ tâm lý – xã hội nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống cá nhân

Một môi trường xã hội thân thiện tạo điều kiện cho chị em phụ nữ có thể chia sẻ cảm xúc và kinh nghiệm sống với HIV của bản thân có ý nghĩa hết sức quan trọng đối với đời sống tinh cảm của họ. Khi cảm thấy được yêu thương và ủng hộ, người ta sẽ có hiệu nghị lực hơn trong việc đương đầu với rất nhiều khó khăn trong cuộc sống.

Năng lực giao tiếp của phụ nữ là một trong những bước đi ban đầu quan trọng nhất trong việc cho và nhận sự hỗ trợ xã hội trong nội bộ nhóm, cũng như trong gia đình và ngoài cộng đồng.

Các kỹ năng giao tiếp, cũng là nội dung chính của sách hướng dẫn này, giúp người học có thể:

- Nâng cao sự tự tin của bản thân và cải thiện cuộc sống

- Xây dựng mạng lưới các quan hệ xã hội
- Cung cấp hỗ trợ về mặt tình cảm trong và ngoài nhóm
- Giúp chị em có thể chia sẻ thông tin và kinh nghiệm về các dịch vụ xã hội khác nhau.
- Giúp chị em giải quyết các xung đột trong phạm vi gia đình, với người sử dụng lao động có quan điểm phân biệt đối xử với những người nhiễm HIV.

Cải thiện môi trường xã hội cho phụ nữ bị ảnh hưởng bởi HIV đòi hỏi cần có những nỗ lực hành động của mỗi cá nhân và cả tập thể. Với khả năng chia sẻ và trình bày kinh nghiệm, tự bản thân mỗi chị em sẽ cảm thấy tự tin hơn trước các thành viên khác trong gia đình. Sự tự tin sẽ giúp chị em có thể tự mình tiếp cận với các cơ quan, đơn vị khác nhau. Tuy nhiên, đôi khi những nỗ lực cá nhân là chưa đủ. Chính vì vậy, mạng lưới của nhóm hỗ trợ cần có một vài thành viên có quyền lực, ví dụ một ai đó làm trong Ủy ban nhân dân, có thể đứng ra thay mặt các thành viên khác trong nhóm đàm phán và can thiệp khi cần.

2.3. Tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và điều trị y tế

Nhóm hỗ trợ cùng với mạng lưới của mình có thể giúp các thành viên đàm phán và tiếp cận với các dịch vụ y tế. Mặc dù hiện nay tại Việt Nam đã có nhiều dịch vụ y tế khác nhau cho những người sống với HIV/AIDS, các dịch vụ này đang tương đối manh mún và nhỏ lẻ, phân bố ở các cơ quan và lĩnh vực khác nhau, trong khi hệ thống chuyển tuyến giữa chúng chưa được tốt. Các thành viên nhóm thường có cái nhìn tổng thể về hệ thống này tốt hơn chính những người cung cấp dịch vụ, và họ có thể giúp nhau tìm ra đường đi thông qua mạng lưới các dịch vụ.

Sẽ hữu ích nếu cơ quan bảo trợ và nhóm có thể thiết lập quan hệ trực tiếp với:

- Những nơi cung cấp dịch vụ tư vấn và xét nghiệm tự nguyện
- Các bệnh viện phụ sản có cung cấp thuốc ARV cho phụ nữ mang thai có HIV
- Các cơ quan tổ chức cung cấp thuốc ARV điều trị cho người lớn và trẻ em .
- Các cơ sở điều trị bệnh lao
- Các cơ sở điều trị các nhiễm trùng cơ hội
- Một cơ sở y tế nào đó cung cấp dịch vụ khám bệnh toàn diện
- Các tư vấn viên về dinh dưỡng
- Các cơ sở điều trị các bệnh lây truyền qua đường tình dục (LTQ ĐTD)
- Các chương trình giảm tác hại

2.4. Cải thiện thu nhập và sự ổn định kinh tế

Một trong những vai trò quan trọng của các nhóm hỗ trợ là giúp từng chị em quyết định các ưu tiên của bản thân cho tương lai. Đối với các chị em có thu nhập thấp hoặc không ổn định, nhóm hỗ trợ có thể giúp họ trong việc:

- Tiếp cận các khoản vốn vay để tạo thu nhập, ví dụ như tiếp cận các loại hình tín dụng vi mô
- Đào tạo nghề
- Hỗ trợ xây dựng kế hoạch kinh doanh
- Giới thiệu việc làm

UB YT HL-VN, các cơ quan tổ chức đối tác và thành viên nòng cốt trong các nhóm Hoa Hướng Dương đã xây dựng cuốn sách hướng dẫn dành cho các nhóm và tổ chức liên quan về việc thiết lập quy trình sử dụng vốn, và nhờ đó cải thiện khả năng tiếp cận với một loạt các hoạt động tạo thu nhập

Một chức năng khác cũng rất hữu ích của các nhóm hỗ trợ là việc họ có thể đóng vai trò kiểm soát chất lượng các dịch vụ trên cơ sở đánh giá của chính họ với tư cách là những người tiếp nhận dịch vụ. Trong khi những ý kiến nhận xét đơn lẻ được đưa ra thường khó khăn để thể hiện tính chính thức một cách hợp tình hợp lý, các nhóm hỗ trợ có thể ngay lập tức đưa ra những ý kiến phản hồi về sự hiệu quả hay những vấn đề nhạy cảm của nơi cung cấp khác nhau.

3. Quản lý và điều phối chương trình hỗ trợ

Thông thường một nhóm quản lý đa ngành sẽ hỗ trợ cho các nhóm dành cho phụ nữ. Trụ sở của nhóm thường được đặt tại một cơ quan trong nhóm quản lý như Hội Liên hiệp phụ nữ hay Hội chữ thập đỏ. Nhóm có thể được thành lập ở cấp phường/xã hay quận/huyện, song phải được đặt dưới sự quản lý của hệ thống hành chính Việt Nam, có thể là cơ sở cung cấp các dịch vụ sức khỏe, xã hội hoặc y tế. Những người phụ trách thuộc các ngành khác nhau sẽ cùng nhau lập kế hoạch, thực hiện kế hoạch và đánh giá chương trình dựa trên cơ sở nhu cầu và năng lực của cộng đồng địa phương. Nhóm quản lý cần họp thường xuyên, ví dụ một quý một lần, để trao đổi ý kiến và thảo luận về những tiến bộ đạt được.





Lợi ích của các khóa tập huấn về kỹ năng giao tiếp

Trước khi bắt đầu vào phần thực hành của cuốn sách này, ở đây chúng tôi sẽ giải thích tầm quan trọng của việc các thành viên các nhóm hỗ trợ cần có kỹ năng giao tiếp tốt và các lợi ích khác nhau từ việc tập huấn các kỹ năng giao tiếp.

1. Sự cần thiết của các khóa tập huấn kỹ năng giao tiếp

Như chúng tôi đã trình bày ở Phần 1, việc trở thành thành viên một nhóm hỗ trợ sẽ mang lại cho phụ nữ có HIV những nguồn lực vật chất và phi vật chất quan trọng. Các nhóm hỗ trợ không chỉ giúp các thành viên tiếp cận với điều trị y tế và các khoản vay tạo thu nhập, mà còn giúp chị em có cơ hội trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm, một hoạt động có thể giúp họ tăng khả năng tham gia vào nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống ngoài các vấn đề về tài chính và y tế.

Những người đã bị kỳ thị hoặc phân biệt đối xử nhất thiết cần có thêm những sự khuyến khích đặc biệt để có thể nói ra chính kiến của mình. Những người thiếu tự tin thường nghĩ họ chẳng có gì để đóng góp và giúp đỡ cho người khác. Nhiều phụ nữ có HIV thường khác biệt với các chị em ở các nhóm khác về mặt nào đó, mà nguyên nhân của điều này chính là sự kỳ thị đối với họ vì việc họ là người có HIV và thường kèm theo đó là việc sử dụng ma túy; là những thứ dẫn đến sự thiếu tự tin và đánh giá thấp bản thân mình. Khi một thành viên mới tham gia nhóm hỗ trợ, chúng tôi thường nhận thấy sự thiếu thoải mái của họ do những sự kỳ thị mà họ từng trải qua liên quan tới tình trạng nhiễm HIV hay việc sử dụng ma túy công khai của họ.

Việc học cách chia sẻ kinh nghiệm và lắng nghe người khác là những kỹ năng thực sự quan trọng đối với thành viên của các nhóm đồng đẳng. Trong một vài trường hợp, thành viên mới của một nhóm hỗ trợ nào đó có thể bắt đầu chia sẻ kinh nghiệm mà không cần có nhiều sự trợ giúp. Chỉ cần tham gia vào một nhóm, lắng nghe những câu chuyện của những thành viên khác cũng đủ khuyến khích họ chia sẻ kinh nghiệm bản thân mà không rụt rè. Tuy nhiên, hầu hết các thành viên lúc ban đầu đều cần một hình thức hỗ trợ nào đó mới có đủ tự tin và can đảm để có thể nói lên những tâm tư cá nhân và những buồn phiền trong lòng. Thông qua các bài tập giao tiếp và các lớp tập huấn, chị em có thể bắt đầu nói chuyện với nhau một cách tự do hơn, cởi mở hơn và thảo luận về những cảm xúc cá nhân cũng như những vấn đề khác một cách không sợ sệt.



2. Những lợi ích mà kỹ năng giao tiếp mang lại

Có ba loại lợi ích liên đới mà việc cải thiện kỹ năng giao tiếp có thể mang lại:

- Cảm thấy hạnh phúc hơn và hàn gắn những vết thương tinh thần
- Tạo dựng sự đoàn kết và tin tưởng trong phạm vi nhóm
- Sử dụng các kỹ năng giao tiếp để làm biến chuyển các quan hệ trong gia đình, với các nhân viên y tế và trong cộng đồng theo hướng có lợi.
- Kỹ năng truyền thông tại cộng đồng cho các dự án nghệ thuật công chúng

Đương đầu với vấn đề phân biệt đối xử

Lan *, một bà mẹ trẻ có HIV, đồng thời thường xuyên sử dụng ma túy, tham gia nhóm Hoa Hướng Dương chủ yếu với mục đích được tiếp cận những dịch vụ cô cần. Ban đầu, cô không mấy thích thú với việc tập huấn kỹ năng giao tiếp vì theo cô, việc đó có vẻ như rất vô ích và buồn tẻ. Tuy nhiên, vì cô không có việc làm và cũng không có mấy việc để quan tâm, Lan quyết định đến tham gia một vài giờ xem nó thế nào.

Hai ngày đầu tiên của khoá tập huấn hầu như được dành cho các hoạt động làm quen. Chính vì thấy không khí vui vẻ, cô lại tiếp tục đến. Đến ngày thứ 3, một thành viên bắt đầu nói về cảm giác cô đơn của mình. Lần đầu tiên Lan thấy mình biết lắng nghe người khác. Khi được hỏi cô nghĩ gì, cô trả lời cô cảm thấy tức giận vì bị phân biệt đối xử. Những quán ăn ở nơi cô ở từ chối bán cho cô vì cô là người có HIV. Những người phụ nữ khác cũng bắt đầu chia sẻ những câu chuyện về việc bị phân biệt đối xử, họ vừa kể vừa khóc. Sau khi mọi người đã khóc, một thành viên đề xuất một ý kiến cho rằng sự kỳ thị đó có liên quan đến sự thờ ơ và vô tâm. Những thành viên khác đều tỏ ra đồng tình. Thế là họ quyết định, mỗi người sẽ nói thẳng với một người ở nơi mình sống về những điều làm họ phiền muộn và thông báo kết quả cho toàn nhóm vào lần họp kế tiếp.

Lan quyết định nói chuyện với người chủ quán ăn. Cô đến cửa hàng và gọi mua một bát cháo. Khi ông chủ cửa hàng từ chối với lý do đã hết hàng trong khi rõ ràng nồi cháo vẫn còn đầy, cô nói với ông ta rằng cô hiểu ông sợ hãi về việc cô có HIV. Khi đã có một nhóm người hàng xóm xúm vào nghe, cô bắt đầu giải thích về các nguy cơ lây truyền HIV. Kể từ đó cô bắt đầu có thể mua thức ăn ở tất cả các cửa hàng nơi cô ở. Bây giờ Lan đang làm giáo dục viên đồng đẳng.

* Tên nhân vật đã được thay đổi

2.1. Kỹ năng giao tiếp để cảm thấy hạnh phúc hơn và hàn gắn những vết thương tinh thần

Giao tiếp, chuyện trò về cảm xúc bản thân có thể đem đến những lợi ích tâm lý ngay lúc đó cũng như dài hạn: Không chỉ giúp chị em cảm thấy được giải toả tâm lý khi có thể nói ra những vấn đề và tâm trạng của mình, những cuộc chuyện trò còn giúp họ tăng khả năng giao tiếp. Chính điều này sẽ giúp họ dần vượt qua được cảm giác xấu hổ và trở nên tự tin hơn. Đây là một điểm nhấn quan trọng trong hoàn cảnh mà sự cô lập và phân biệt đối xử xã hội căn cứ vào tình trạng HIV là một vấn đề thực tế đối với những người sống chung với HIV/AIDS khắp mọi nơi trên thế giới.

Đương đầu với nạn bạo hành gia đình

Hương* là một bà mẹ trẻ, kết hôn với một thanh niên nghiện ma túy. Chồng cô thường đánh đập cô, trong khi mẹ chồng chỉ đứng nhìn mà không có hành động can thiệp nào.

Cô rất khó khăn mới được gia đình đồng ý cho tham gia nhóm hỗ trợ; tuy nhiên cô cũng làm được điều đó. Ngày đầu tiên tham gia tập huấn kỹ năng giao tiếp, cô kể và khóc về hoàn cảnh của mình, mọi thành viên khác cũng khóc, họ nói về cảm giác vô vọng và bất lực của bản thân. Họ tiếp tục khóc than cho số phận cho đến khi hết nước mắt và mọi người đều lả đi.

Cán bộ tập huấn hỏi có ai có ý kiến gì chia sẻ về vấn đề bạo hành gia đình. Sau khoảng một giờ thảo luận họ đều thấy đây là một vấn đề khó và không thể thay đổi được. Các thành viên nhận ra rằng nên chẳng họ tập trung chú ý vào những điều mà họ có thể tự thay đổi được.

Nhóm quyết định đi đến gia đình có thành viên bị đánh và nói chuyện về cách ứng xử của họ. Bà mẹ chồng cảm thấy ngượng ngập vì phải gặp một đoàn khách gồm những phụ nữ mà bà cho là không có đức hạnh. Nhóm giải thích về những điều họ đang làm. Nhóm cũng giải thích cho bà rằng họ hiểu về những khó khăn mà bà phải đối mặt với người con trai nghiện ngập, nhưng bà hoàn toàn có thể đương đầu với điều đó với sự giúp đỡ của nhóm và chấm dứt tình trạng để con trai đánh con dâu. Ngày hôm sau, khi người chồng cố ngăn cản cô vợ đi đến lớp tập huấn về kỹ năng giao tiếp, bà đã đóng cửa lại trước khi anh chồng có thể ra tay đánh đập và rời khỏi nhà. Bà mẹ chồng đã ủng hộ cô và bảo anh con trai phải giữ im lặng.

* Tên nhân vật đã được thay đổi

2.2. Kỹ năng giao tiếp tạo sự đoàn kết và tin tưởng trong nhóm

Trong một nhóm, một điều quan trọng là các thành viên phải có cơ hội được thoải mái tâm sự và nói chuyện một cách trung thực với nhau, từ đó xây dựng lòng tin và có cơ hội nói ra những điều họ thực sự mong muốn hoặc cần. Ở đây chúng tôi xin lưu ý, các kỹ năng này không thể đến với chúng ta một cách tự nhiên. Các cuộc hội thảo về kỹ năng giao tiếp có thể là một cách hữu hiệu như là bước đầu tiên để khởi động mọi người.

2.3. Kỹ năng giao tiếp cho hành động trong gia đình hay cộng đồng

Việc có thể bộc lộ suy nghĩ và tình cảm hay nói ra chính kiến bản thân một cách có tổ chức và trong một môi trường an toàn giúp tăng cường sự tự tin ở phụ nữ. Khi sự tự tin được cải thiện, chị em sẽ thấy mình có khả năng trò chuyện tốt hơn với những thành viên trong gia đình hoặc ngoài cộng đồng về những vấn đề mà họ quan tâm.

Đôi khi cá nhân một phụ nữ có thể nhận được những sự hỗ trợ tinh thần hoặc được các thành viên khác trong nhóm giúp đỡ khi họ đề cập một vấn đề gì đó ở gia đình mình hay làng xóm. Chúng tôi đã chứng kiến nhiều chị em, bằng những kỹ năng giao tiếp đã học được, đã có thể cải thiện đáng kể vị thế của bản thân trong gia đình và trong các mối quan hệ xã hội.

Dưới đây sẽ là hai câu chuyện minh họa cho cách mà thành viên các nhóm hỗ trợ đã sử dụng các kỹ năng được học để cải thiện điều kiện sống và vị trí của mình trong gia đình và cộng đồng:

Trong **Phần 3**, chúng tôi sẽ đưa ra hướng dẫn cụ thể từng bước về cách thức tổ chức tập huấn về kỹ năng giao tiếp, bao gồm các bài tập và một chương trình mẫu cho 3 ngày tập huấn.

2.4. Đưa các kỹ năng giao tiếp vào nghệ thuật công chúng:

Theo quan sát của chúng tôi, trong quá trình tập huấn, sẽ có một số nội dung mới phát sinh mà chị em trong nhóm muốn thể hiện và khám phá nhiều hơn. Một số vấn đề của chị em được giải quyết trên cơ sở kế hoạch phát triển cá nhân của từng người với sự hỗ trợ của nhóm, còn các vấn đề gia đình, như chúng ta vừa thấy, có thể được giải quyết thông qua đối thoại với chính gia đình đó. Một số nhóm trợ giúp hiện nay đã làm được việc này và tự mình đưa ra những thông điệp và phương tiện giao tiếp thông qua việc cộng tác với những nghệ sĩ. Những bài tập trong khoá tập huấn và sự sẵn sàng cho quá trình giao tiếp rộng rãi mà họ đạt được sau khoá học thực sự là những bước nhảy vọt hỗ trợ cho việc phát triển một dự án nghệ thuật cộng đồng.

Ở cuối cuốn sách này, chúng tôi sẽ giải thích quy trình xây dựng những dự án nghệ thuật cộng đồng một cách chi tiết hơn và đưa ra một số ví dụ tiêu biểu

3. Làm thế nào để nhận ra hiệu quả của chương trình tập huấn

Hiệu quả của các đợt tập huấn như cảm thấy lạc quan hay tự tin hơn, đúng như định nghĩa về các từ này, là rất khách quan và hợp lý. Sẽ là không khả thi nếu chúng ta cố gắng sử dụng một số công cụ mà các chuyên gia hay nhà tâm lý thay đổi hành vi sử dụng trong một môi trường rất nghèo nguồn lực như vậy. Tuy nhiên, với hoạt động can thiệp như trên, cũng như cho nhiều chương trình khác, vẫn sẽ có ích nếu chúng ta thử đánh giá và nhận xét về các kết quả đạt được

Hiệu quả của lớp tập huấn, ví dụ như việc cảm thấy tốt hơn hay tự tin hơn, mang tính khách quan và có liên hệ với nhau. Các cá nhân có thể phản ứng khác nhau đối với cùng một chương trình tập huấn và điều này hoàn toàn bình thường. Việc một người nào đó khóc có thể mang rất nhiều ý nghĩa. Khóc có thể là thể hiện nỗi đau khổ hay mất mát, nhưng cũng có thể là một sự giải thoát khỏi những nỗi niềm đau khổ, và thậm chí là cả hai cảm xúc đó hoà quyện. Sự thể hiện cảm xúc và tình cảm có thể là một bước đầu quan trọng trong sự thay đổi về nhận thức và hành động. Sẽ là không khả thi nếu như sử dụng các công cụ của các chuyên gia và các nhà tâm lý học để đo hiệu quả của các lớp tập huấn trong điều kiện thực tế còn nhiều khó khăn, nhưng đối với can thiệp này, việc cố gắng tìm những công cụ đơn giản để đánh giá kết quả là rất cần thiết

3.1. Tăng cường sức khoẻ, niềm hạnh phúc của các thành viên

Việc đo hiệu quả của hoạt động tập huấn đối với đời sống của mỗi cá nhân có thể thực hiện ngay sau khi khóa tập huấn kết thúc thông qua bản tự báo cáo kết quả mà những người tham gia tập huấn thực hiện. Nhìn chung, những người tham gia đều cho biết, việc lắng nghe người khác, được người khác lắng nghe và thể hiện sự tôn trọng làm họ cảm thấy lạc quan và thoải mái hơn. Các nhóm trưởng hoặc cán bộ tập huấn có thể dành khoảng 15-30 phút cuối mỗi ngày để hỏi xem mọi người cảm thấy thế nào trong suốt thời gian tập huấn và thực hiện các bài tập đó.

3.2. Tăng cường sự đoàn kết và tin tưởng trong nhóm

Để đánh giá hiệu quả của hoạt động tập huấn trong lĩnh vực này, chúng ta có thể sử dụng các bản tự báo cáo kết quả cũng như thông qua quan sát trong thời gian tập huấn và sau tập huấn. Ngay cả trong thời gian tập huấn, người cán bộ tập huấn và các thành viên nòng cốt đã có thể quan sát thấy những thay đổi trong nhóm. Việc quan sát trong thời gian sau tập huấn sẽ cho thấy sự đoàn kết và niềm tin trong nhóm có thể tồn tại được bao lâu. Điều này chỉ có thể thực hiện được nếu cán bộ tập huấn tiếp tục làm việc với nhóm hoặc trưởng nhóm đã được tham gia lớp tập huấn, người đó sẽ theo với nhóm và quan sát trong những buổi họp nhóm.

3.3. Tăng cường khả năng hành động cải thiện quan hệ trong gia đình và ngoài cộng đồng

Trong thời gian tập huấn, những người tham gia có thể nói về những hoạt động giao tiếp với người khác trong gia đình và cộng đồng. Quan sát sau tập huấn và các bản tự báo cáo của người tham gia trong khoảng thời gian tối thiểu 3 tháng sau tập huấn sẽ cho thấy, liệu các thành viên có sử dụng và sử dụng như thế nào những kỹ năng giao tiếp mới để có những hành động thiết thực trong gia đình và cộng đồng nhằm cải thiện cuộc sống vật chất và tinh thần của chính họ. Việc quan sát này chỉ có thể thực hiện được sau khi kết thúc lớp tập huấn và vì thế nhất thiết phải có một vài thành viên chủ chốt nắm rõ hoàn cảnh của những người khác. Hành vi của người ta trong lớp có thể rất khác với hành vi của họ trong thực tế theo cả hai hướng tích cực và tiêu cực, vì đó là hai hoàn cảnh khác nhau. Các cán bộ tập huấn phải nhận thức được rằng một người ta khó có thể thay đổi được hoàn cảnh nhưng lớp tập huấn này sẽ giúp họ thay đổi cách nhìn nhận và thái độ đối với hoàn cảnh của mình.





Hướng dẫn thực hành tập huấn kỹ năng giao tiếp cho một nhóm hỗ trợ phụ nữ

Những hướng dẫn thực hành và kiến nghị dưới đây đều được xây dựng và đưa ra trên cơ sở kinh nghiệm làm việc thực tế của tác giả với các nhóm trợ giúp dành cho phụ nữ bị nhiễm hoặc ảnh hưởng bởi HIV/AIDS tại Việt Nam. Tuy nhiên, hầu hết các kiến nghị đều có thể áp dụng vào các khoá tập huấn kỹ năng giao tiếp cho các loại hình nhóm hỗ trợ khác.

Các buổi tập huấn về kỹ năng giao tiếp thường gồm một loạt các hoạt động hoặc bài tập nhóm trên cơ sở phương pháp tiếp cận “trò chơi”, nhằm giúp các thành viên nhóm xây dựng ý thức về tình đoàn kết và tin tưởng trong nhóm theo một cách thức vui vẻ và thoải mái. Cũng giống như việc mọi người cùng nhau đi nghỉ hoặc chơi một môn thể thao chung, các bài tập thường phục vụ mục đích xây dựng tinh thần nhóm. Khi đã “xây dựng” được một nhóm, các thành viên trong nhóm thường tin tưởng nhau hơn và cùng nỗ lực trong những tình huống phức tạp như giao tiếp với những người khác ngoài cộng đồng hoặc biểu diễn nghệ thuật.

Tốt nhất là nên tiến hành tập huấn một nhóm nhỏ các nữ thành viên, vì làm được như vậy, họ có thể thực sự biết về nhau vì quan điểm ở đây là tạo dựng một không khí thân thiện, nơi mọi người có thể diễn tả tất cả các cảm xúc của mình.

1. Những điều kiện cơ bản của lớp tập huấn

1.1. Cán bộ tập huấn

Cán bộ tập huấn có thể chính là thành viên của các nhóm hỗ trợ - những người tỏ ra có năng lực tập huấn, họ cũng có thể là thành viên nòng cốt hoặc cán bộ của các cơ quan bảo trợ như Hội Chữ Thập Đỏ Việt Nam hay Hội liên hiệp Phụ nữ Việt Nam. Điều quan trọng là các cán bộ tập huấn chính, hoặc cán bộ tập huấn nói chung, phải có kinh nghiệm tập huấn theo phương pháp này.

Mỗi lớp tập huấn cần có một cán bộ tập huấn chính và một trợ lý. Yêu cầu tối thiểu đối với người trợ lý là phải quen với các bài tập trong cuốn sách này, có kinh nghiệm với hình thức tập huấn sáng tạo này hay một số hình thức khác.

1.2. Người tham gia

Những người tham gia phải có cơ hội để chia sẻ với nhau một cách thoải mái. Điều này có nghĩa là họ nên là những người có vị trí và vai trò xã hội tương đối như nhau và đặc biệt có chung các vấn đề về sức khỏe. Nếu như những thành viên quá khác biệt, mọi người sẽ khó có thể chia sẻ với nhau một cách sâu sắc. Ví dụ như nếu trong nhóm có người không có HIV và chỉ chịu ảnh hưởng từ HIV, hoặc địa vị xã hội của họ khác nhau, những người này có thể bị chính nhóm tẩy

chạy hay ngược lại, họ làm phiền người khác. Hay ví dụ như nếu chúng ta muốn các thành viên nói chuyện thoải mái về vấn đề kỳ thị trong gia đình thì việc đưa mẹ chồng và con dâu vào một lớp không phải là một ý kiến được hoan nghênh.

1.3. Quy mô lớp tập huấn

Quy mô lớp cần được duy trì ở mức đủ nhỏ để có thể thiết lập không khí thân mật trong nhóm - nếu có thể, nên giữ ở mức 10 đến 15 người. Với một lớp lớn, việc thực hiện các bài tập thực hành hay trao đổi ý kiến trong nhóm sẽ trở nên phức tạp và khó thực hiện. Đặc biệt trong phần chia sẻ ý kiến, thời gian giành cho từng cá nhân kể lên câu chuyện của mình sẽ rất mất thời gian và đòi hỏi những người khác phải thật tập trung chú ý. Do vậy, nếu số lượng thành viên của lớp quá đông (quá 30 người), tốt nhất là chia lớp thành 2 nhóm và cho tập huấn thành hai ca riêng: ca sáng và ca chiều. Cách làm này có thể giữ cho quy mô lớp nhỏ, một yếu tố quan trọng để xây dựng không khí thân thiện, một yếu tố quan trọng tạo nên sự thành công của khoá tập huấn.

1.4. Tính đoàn kết của lớp

Thường trong một nhóm sẽ có một hoặc một vài thành viên có cá tính mạnh, và nhiều khi chính họ là lãnh đạo nhóm hoặc thành viên nòng cốt. Họ thường có xu hướng tự tách mình ra thành một nhóm nhỏ trong lớp. Với những người đã làm bạn với nhau trong thời gian dài cũng diễn ra tình trạng tương tự. Vì bất kể lý do gì (trình độ giáo dục, tôn giáo), sẽ có một số thành viên luôn ứng xử giống như họ là những “nạn nhân”; họ cảm thấy không thể bắt nhịp với những người khác và chỉ là những cái bóng cho những người (có vẻ) mạnh hơn trong nhóm.

Mặc dù các nhóm tự lực đã phải đối mặt với rất nhiều vấn đề phân biệt đối xử bên ngoài xã hội, hiện tượng phân biệt đối xử trong bản thân các nhóm cũng không phải là điều quá hiếm. Cần phải bảo đảm bạn biết được ai thuộc về nhóm nào, cách mà họ đối xử với những người khác và nguyên nhân tại sao. Với các hoạt động nhóm, cho dù là hoạt động chung ngồi theo vòng tròn để nói chuyện hay hoạt động nhỏ theo từng cặp, phải luôn cố gắng để ngăn cản và điều chỉnh những hành vi (tương đối phổ biến) này, bằng cách khuyến khích những nhân tố “mạnh” hỗ trợ việc phát triển nhóm lớn. Là một cán bộ tập huấn, nhiệm vụ của bạn là phải làm cho nhóm hiểu được nguyên nhân trước nhất nguyên nhân họ lập thành một nhóm (tự hỗ trợ) là do họ có những vấn đề chung và chính vì vậy, họ phải đối xử với nhau như những người bình đẳng và đồng đẳng. Thường khi kết thúc đợt tập huấn, những người tham gia sẽ thấy mình gắn bó với nhau hơn, họ cũng sẽ hiểu được những điểm yếu và điểm mạnh của từng thành viên.

1.5. Thời lượng

Các khóa tập huấn thường được tiến hành trong thời gian từ 3 đến 4 ngày. Nếu các thành viên hào hứng, sau khóa tập huấn họ có thể tổ chức một hoạt động chung nào đó như biểu diễn văn nghệ, tổ chức sáng tạo nghệ thuật với sự trợ giúp của các cán bộ tập huấn. Thời gian cần cho các hoạt động này linh động từ một vài ngày đến một vài tuần.

1.6. Chương trình tập huấn

Ở cuối phần này, chúng tôi sẽ đưa ra ví dụ về một chương trình tập huấn cho một khóa tập huấn chuẩn trong thời gian 3 ngày. Cán bộ tập huấn có thể thay đổi thời gian biểu này cho phù hợp với từng trường hợp cụ thể.

1.7. Địa điểm tập huấn

Địa điểm tập huấn cần yên tĩnh, cách xa các hoạt động khác có thể ảnh hưởng tới không khí thân thiện cần thiết cho các hoạt động trong chương trình. Phòng phải đủ rộng cho tất cả các học viên có thể đi lại dễ dàng hoặc nằm xuống sàn nhà. Tốt nhất là nên có thảm hoặc chiếu để ngồi trên sàn một cách thoải mái. Dĩ nhiên, cần đảm bảo thông thoáng và không có tiếng ồn từ bên ngoài.

2. Những nguyên tắc cơ bản

Để có thể thực hiện loại hình tập huấn một cách hiệu quả, một trong những yếu tố quan trọng là chúng ta phải thiết lập một số nguyên tắc tương đối cố định, vì chúng ta muốn tạo lập không khí tin tưởng và tính riêng tư của những câu chuyện được chia sẻ.

Sau đây là 3 nguyên tắc cơ bản:

- Tất cả các thành viên phải tham gia tất cả các buổi tập huấn. Nếu học viên nào đó muốn xin nghỉ, cần phải xin phép và đưa ra thảo luận trước khi được chấp thuận.
- Trong bất kỳ trường hợp nào, không cho khách đến tham quan, bao gồm cả nhà báo. Điều này phải được thống nhất giữa nhóm, cán bộ tập huấn và có thể cả các cơ quan đối tác.
- Cần tắt toàn bộ điện thoại di động (không để ở chế độ rung hoặc im lặng) nhằm tránh gây ảnh hưởng đến khoá tập huấn. Chỉ cần để một số điện thoại của một trợ lý hoặc đối tác phòng trường hợp khẩn cấp.

Khi bắt đầu khóa tập huấn, cán bộ tập huấn nên ngồi lại với nhóm và thảo luận, sau đó thống nhất về một số các quy định chính như việc đến muộn, về sớm, thời gian đi vệ sinh, uống thuốc, gọi các cuộc điện thoại quan trọng, v.v.

Trước khi chính thức bắt đầu, điều quan trọng là chỉ ra cho các học viên thấy nguyên tắc ‘tất cả hoặc không gì cả’: một là bạn sẽ tham gia từ đầu đến cuối hoặc hoàn toàn không tham gia; khóa tập huấn chỉ có ích khi cả nhóm tham gia khóa tập huấn từ đầu đến cuối. Có thể sẽ có một vài học viên xin nghỉ một buổi nào đó, nhưng vẫn muốn tham gia, hoặc có những thành viên mới, được bạn bè giới thiệu, và cho rằng khóa tập huấn có ích cho mình, đến ngày thứ 2 mới đến tham gia lớp tập huấn. Trong những trường hợp đó, sẽ rất khó mà từ chối họ, bởi bất cứ ai cần giúp đỡ cũng nên có quyền tiếp cận với lớp tập huấn này. Tuy nhiên, cũng cần phải hết sức thận trọng, bởi khi ta cho những người mới tham gia, sẽ rất dễ xảy ra tình trạng họ bị cô lập hoặc trở thành người

ngoài cuộc nếu phần còn lại của lớp đã đi qua giai đoạn gắn kết, đã thuộc lòng các bài tập và đã bắt đầu quá trình chia sẻ tình cảm mà các thành viên mới chưa được biết đến. Việc bắt nhịp với toàn lớp khi đó rất khó và thậm chí có thể mang đến những kết quả trái ngược với mục tiêu của khóa đào tạo.

Ở đây xin nhắc lại, việc từ chối các thành viên mới là rất khó. Do vậy, ngay từ đầu chúng ta nên thiết lập những quy tắc thật rõ ràng để tránh những tình huống không mong muốn về sau.

3. Những hướng dẫn quan trọng cho tập huấn viên

3.1. Tính hấp dẫn

Khi bắt đầu một bài tập, người tham gia hầu như không rõ về lợi ích của bài tập nhưng sau đó có thể thấy điều đó rất rõ. Vì vậy, việc lôi cuốn hấp dẫn học viên tích cực tham gia vào hoạt động bản thân nó cũng là một nghệ thuật. Cần tỏ ra lôi cuốn và cố gắng thu hút sự hứng khởi của các học viên thông qua những câu nói như ‘chúng ta sẽ làm một điều rất ngớ ngẩn’ hoặc ‘Ở đây không có gì để mất cả, và cũng chẳng có gì đáng sợ cả, hay ‘ở đây không có chuyện làm đúng hay sai gì cả’. Hãy làm cho bài tập trở nên đơn giản, nhẹ nhàng và chuẩn bị điểm để gây cười. Với tư cách là một cán bộ tập huấn, đừng sợ mắc lỗi và đừng cố gắng thể hiện bạn là một người hoàn hảo.

3.2. Giải thích những gì và như thế nào

Nếu bạn cảm thấy cần thiết hoặc nếu ‘sự hấp dẫn’ là không phù hợp với bài tập này, hãy cố giải thích rằng thậm chí người lớn cũng có thể học theo cách của trẻ em: đó là học thông qua trải nghiệm. Mỗi bài tập là một cách học gián tiếp về chính bản thân mình và về những người khác.

Mặc dù bạn có thể cảm thấy cần thiết phải giải thích không chỉ mục tiêu của bài tập mà còn giải thích tất cả những gì liên quan một cách chính xác đi nữa, nhưng xin bạn hãy đừng làm điều đó. Thành công của hầu hết (không phải tất cả) các bài tập phụ thuộc phần lớn vào yếu tố bất ngờ và từng giai đoạn được trình bày theo cách đó. Vì thế, chớ nên giải thích: “Chúng ta sẽ vẽ chân dung, sau đó xé thành nhiều mảnh vụn và sau đó chúng ta sẽ...” v.v. Không, nhiều lúc phải để cho các học viên cảm thấy không được an toàn: sau đó họ sẽ nhanh chóng trở nên tò mò thay vì lo lắng! Đưa ra ngay từ đầu sẽ làm mất đi cảm giác đó và có thể làm cho toàn bộ bài tập mất tác dụng; và bạn chỉ có một cơ hội để thực hiện điều này! Vì thế hãy chuẩn bị các bài tập của bạn một cách kỹ lưỡng cùng với người cùng tập huấn của bạn và phối hợp với nhau, ai sẽ nói gì.

3.3. Tôn trọng

Nếu một học viên tuyên bố một cách rõ ràng là sẽ không tham gia, hãy tôn trọng ý kiến của họ. Ở đây, không có ‘đúng’ hoặc ‘sai’ và việc thúc ép một người tham gia vượt ra ngoài khuôn khổ các giới hạn cá nhân (ngược lại với sự thu hút) sẽ cản trở sự tham gia một cách tự nhiên. Mặt khác, hãy khuyến khích và khen thưởng mỗi sự tiến bộ nhỏ ngay cả khi điều đó còn xa với những gì bạn mong muốn.

3.4. Tận hưởng sự thích thú

Khi bầu không khí của khoá tập huấn luôn tích cực và các học viên thực sự cảm thấy thích thú và vui vẻ (kể cả cán bộ tập huấn cũng cảm thấy như vậy), nó sẽ cho phép ta thực hiện thêm một số trải nghiệm khác: rằng khi các học viên cảm thấy thích thú với những gì họ làm và quan sát những người khác làm, họ sẽ dễ dàng khám phá nhiều điều hơn nữa.

3.5. Ngôn ngữ cơ thể và suy nghĩ

Hãy cố gắng “đọc” các trạng thái cảm xúc của từng thành viên nhóm: bạn có thể quan sát được rất nhiều các dấu hiệu khác nhau nếu bạn kiên trì tìm kiếm. Nếu một người gặp khó khăn trong việc kể về một cái gì đó, người đó có thể đi lại một cách không tự nhiên và thay đổi tư thế liên tục, nhìn ra chỗ khác, hoặc che miệng chẳng hạn (đôi khi đó là dấu hiệu thể hiện sự xấu hổ, hoặc giữ bí mật, nói một cách vắn vẽ là cố ‘giữ không nói ra lời’). Nhưng tùy theo tính cách, những dấu hiệu có thể ngược lại như lên giọng và nói to, nhìn xung quanh nhóm (‘để cầu cứu’) hoặc cười to để che giấu những gì họ đang suy nghĩ trong lòng.

Ví dụ như, nếu một thành viên nhóm đang “thả hồn” đi nơi khác thì dấu hiệu thể hiện sẽ là đôi mắt nhìn lơ đãnh. Hãy cố gắng lướt qua những dấu hiệu này và sử dụng nó như một bài tập rất nhỏ dành cho lớp: đề nghị cả lớp tập trung chú ý hơn. Hãy hỏi xem người phụ nữ có cái nhìn rất chăm chú, nhưng thực chất là đang thả hồn đi nơi khác kia đang nghĩ gì. Không nên để câu nói của bạn thành câu đùa cợt, mà hãy cố gắng hỏi một cách chân thành để có thể biết được những cảm xúc thực của người đó. Cũng đừng làm cho họ ‘dễ dàng vượt qua’ giai đoạn ấy quá sớm – như việc cố gắng thoát khỏi sự chú ý của cán bộ tập huấn bằng cách xin lỗi ngay lập tức hoặc cố ‘đùa’ dấu hiệu đó của bản thân mình. Điều quan trọng là một người phải thực sự hiểu và đó không chỉ để “được sửa lỗi”.

Ngôn ngữ cơ thể của chính bạn cũng rất quan trọng: khi bạn làm việc với nhóm, hãy luôn nhìn xung quanh và nhìn tất cả mọi người và không được lúc nào cũng chỉ nói chuyện với một người nào đó.

Hãy ngồi ở một vị trí mà tất cả các học viên có thể nhìn thấy bạn và hãy cố giữ được điều đó khi bạn đi xung quanh. Không nên đứng lên đi về phía một người nào đó trong nhóm vì bạn không thể nghe thấy cô ấy nói (ví dụ trong thời gian nói chuyện trong nhóm) vì như thế sẽ khiến những người khác không thể nhìn thấy cô ấy (huống hồ còn nghe cô ấy) ; cũng không nên ngồi đằng trước cô ấy, quay lưng về phía những người khác, che khuất tầm nhìn của họ. Thay vào đó, hãy yêu cầu các học viên ngồi theo một vòng tròn nhỏ hơn và đề nghị không phân tán sự chú ý vì tất cả mọi người đều có quyền được nói và được lắng nghe.

3.6. Lưu ý đối với cán bộ tập huấn là người nước ngoài

Những cán bộ tập huấn làm việc thông qua một phiên dịch nên nói chuyện với nhóm chứ không nói với người phiên dịch. Người phiên dịch cũng như vậy: không nhìn vào người nói mà nhìn vào người nghe theo đúng cách của cán bộ tập huấn. Những người phương tây cần đặc biệt

lưu ý là: hầu hết mọi người đều có xu hướng cau mày khi giải thích một điều gì đó hoặc cố tìm ra các từ đúng. Đối với các học viên (những người có thể sẽ không hiểu những gì bạn nói cho đến khi người phiên dịch dịch xong), họ có thể cau mày trong lúc bạn nói do họ chưa hiểu bạn nói gì, song điều đó không có nghĩa là họ đang khó chịu vì một điều gì đó không đúng hay ‘họ đã làm sai điều gì’.

Ngôn ngữ cơ thể có vẻ như mang tính toàn cầu nhưng thực tế ở các nền văn hoá khác nhau, chúng cũng thực sự khác nhau: ngôn ngữ ký hiệu chỉ sự muộn giờ (chỉ vào đồng hồ của bạn), chỉ sự thông minh (chỉ vào đầu bạn) hoặc thích một cái gì đó (bắt tay phía bên cạnh đầu) dường như tất cả mọi người đều có thể hiểu được nhưng tại một số quốc gia khác, điều đó có thể mang một nghĩa khác hoặc chẳng mang một ý nghĩa nào cả. Vì thế hãy chú ý tới điều đó.

3.7. Thời gian đối lập với năng lượng

Không nên giữ thời gian biểu quá nghiêm khắc trong suốt khoá tập huấn và hãy theo dõi kỹ những diễn biến chung của cả nhóm và với từng cá nhân. Việc trải qua những cảm xúc sâu sắc có thể rất tốn sức, vì vậy ta nên thay đổi giữa các bài tập nặng và nhẹ, hoạt động thực hành và thư giãn. Hãy quan sát kỹ ngôn ngữ cơ thể, cử chỉ điệu bộ và tập trung tìm hiểu tình trạng của nhóm. Việc tìm hiểu này vô cùng quan trọng để từ đó cán bộ tập huấn có thể biết phải làm gì và làm khi nào.

Xin lưu ý, độ tập trung sẽ giảm dần trong ngày, vì thế khi xây dựng chương trình bạn phải cân nhắc cả đến yếu tố đó. Đừng để cho bản thân bạn bị thuyết phục rằng cần làm nhiều bài tập ‘vui’ để làm cho nhóm cảm thấy vui vẻ mà điều quan trọng là phải giữ cân bằng giữa sự vui vẻ và sự tập trung, cân bằng năng lượng với sự thư giãn. Mặc dù nhảy hoặc múa có thể mang lại sự thư giãn nhưng đó không phải là sự thư giãn có ý nghĩa ở đây - trong tài liệu hướng dẫn này. Vì thế hãy sử dụng hai dạng bài tập tại các thời điểm khác nhau và cuối cùng bạn sẽ thấy rằng giá trị của bài tập này sẽ giúp cho bài tập tiếp theo thành công. Bạn cần nhớ rằng: Cảm xúc gần giống như nước: tràn trề và ngập tràn xung quanh. Là một cán bộ tập huấn, bạn cần phải cố gắng kiểm soát các cơn sóng cảm xúc này, thu vào và kéo chúng ra giống như ‘một thông điệp cảm xúc’.

Cách hướng dẫn các bài tập

27

Khởi động và các bài tập theo hướng trải nghiệm

Các bài tập được chia thành hai loại: khởi động (hay còn gọi là các bài tập làm nóng người) và các bài tập theo hướng trải nghiệm. Mặc dù ‘bài tập theo hướng trải nghiệm’ cũng có thể tiếp thêm năng lượng cho nhóm, và về bản chất một “Hoạt động thực hành” cũng là một trải nghiệm, nhưng mục tiêu chính của từng loại lại khác nhau.

Hoạt động khởi động có tác dụng giúp cho nhóm đoàn kết lại thành một khối thống nhất, làm tăng tình cảm tích cực và thu hút sự chú ý ở mức độ cao: nhằm tập trung năng lượng của nhóm cho một bài tập mới (theo hướng trải nghiệm). Cả hai dạng bài tập này đều có vai trò quan trọng đối với khoá học; bài tập khởi động tích cực và mang tính kích thích còn các bài tập theo hướng trải nghiệm giúp phản ánh cá nhân và tính riêng tư. Các bài tập trải nghiệm sẽ giúp người tham gia đi sâu hơn vào các vấn đề tình cảm, tác động trực tiếp tới hoạt động giao tiếp của cá nhân.

Khi thực hiện những bài tập khởi động, mọi người thường có xu hướng cho rằng nó rất đơn giản và chủ yếu là để cho vui; thực tế những người hướng dẫn lớp học phải thực sự chú ý đến những bài tập này và làm cho tốt vì nó là điều kiện căn bản cho sự thành công của những bài tập mang tính trải nghiệm. Nếu như các thành viên nhóm chưa đủ sự tập trung do những bài tập khởi động chưa thực hiện tốt, các bài tập mang tính trải nghiệm sẽ bị ảnh hưởng theo. Ví dụ đơn giản nhất là nó làm thiếu đi sự chia sẻ và cảm nhận thực sự trong các bài tập trải nghiệm và vì thế nó không đem lại hỗ trợ tâm lý như mong đợi.

Mỗi bài tập trải nghiệm đem lại những xúc cảm và kinh nghiệm khác nhau cho người tham gia. Có những bài tập mà sau khi thực hiện người học sẽ cảm nhận về sự tự tin, một số bài tập khác đem lại nỗi buồn và một số thì tạo ra niềm vui hay sự thanh thản. Sự trải nghiệm này cũng có thể khác biệt ở những người khác nhau. Có những người thực sự rất thích thú với bài tập đó ngay lập tức trong khi một số khác lại mất một thời gian dài hơn để thích ứng và cảm nhận. Chính vì thế, để có thể cảm nhận được hết hiệu quả của những bài tập sau đây, nhất thiết cần phải để những người tham gia tự mình thực hành và tự cảm nhận.

A. KHỞI ĐỘNG VÀ LÀM NÓNG NGƯỜI:

- A1. Dậm chân - Dậm chân - Vỗ tay - Vỗ tay
- A2. Vỗ tay
- A3. Giới thiệu tên
- A4. Âm lượng và mức độ cao thấp
- A5a. Simon nói
- A5b. Simon nói biến thể

B. NHỮNG BÀI TẬP THEO HƯỚNG TRẢI NGHIỆM

- B1. Gập gối
- B2. Chiếc gương
- B3. Bịt mắt
- B4. Tự vẽ chân dung
- B5. Tự vẽ chân dung nhanh
- B6. Âm thanh và im lặng
- B7. Âm thanh và âm nhạc

A. Khởi động

A01. Dậm chân - Dậm chân - Vỗ tay - Vỗ tay

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Tập trung và xây dựng sự tập trung

Thời lượng: 5'

Dùng một chiếc bảng đen hoặc một tờ giấy lớn và viết dưới dạng biểu đồ như hình bên trái dưới đây. Yêu cầu các học viên đứng ở những vị trí sao cho họ có thể nhìn thấy biểu đồ này.

X X X X

X X X O

X X O O

X O O O

O O O O

O O O X

O O X X

O X X X

X X X X

Mỗi chữ X thể hiện một cái vỗ tay, mỗi biểu tượng O là dậm chân xuống nền nhà (từ trái qua phải). Bài tập này có vẻ rất dễ, nhưng là một cán bộ tập huấn, lưu ý là phải tập trước vì trong thực tế nó khá khó, nhất là khi thực hành theo nhóm.

Ban đầu, cố gắng làm bài tập này một lần thật tốt sau đó lặp lại theo vòng cho đến khi thành thạo. Bây giờ hãy gỡ bỏ tờ giấy (hoặc xoá bảng đi) và thử thực hiện bài tập này bằng trí nhớ. Cách làm này sẽ tạo nên không khí rất vui vẻ trong nhóm.

A02. Vỗ tay

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Giới thiệu các bài tập vỗ tay

Giới thiệu với một nhóm mới

Tạo một bầu không khí trong đó mọi người đều cảm thấy an toàn và thực sự hứng thú.

Thời lượng: 10'

Yêu cầu các học viên đứng thành một vòng tròn.

Cán bộ tập huấn vỗ tay một vài lần theo một nhịp nào đó. Cả nhóm sẽ lặp lại nhịp điệu đó. Người tiếp theo vỗ tay theo một nhịp điệu khác và cả nhóm sẽ lặp lại. Sau đó lần lượt từng người làm như vậy. Mỗi một người mới phải cố gắng tạo ra một nhịp điệu đặc biệt riêng.

Biến thể 1: Yêu cầu cả nhóm nhắm mắt lại

Biến thể 2: Yêu cầu nhóm dùng chân thay tay hoặc cả hai

Biến thể 3: Yêu cầu nhóm dùng một âm thanh nào đó

Lưu ý: Hãy dành thời gian để học viên có thể tiến bộ dần dần ngay cả khi nó không đạt được hiệu quả như mong đợi. Hãy cố gắng giữ được mức độ tập trung trong nhóm.

A03. Tên

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Giới thiệu các bài tập chơi

Giới thiệu với một nhóm mới

Tạo một bầu không khí mà mọi người đều cảm thấy an toàn và thích thú

Thời lượng: 10'

Đề nghị học viên đứng thành vòng tròn

Từng người sẽ nói tên của mình

Lặp lại theo các cách khác nhau như thì thầm hoặc hét to tên của mình lên hoặc với các trạng thái tâm trạng khác nhau như ngượng ngáp, tự hào, duyên dáng và v.v.

Lưu ý: Hãy dành thời gian và đừng vội thúc đẩy quá trình này; đối với nhiều người, việc thể hiện bản thân theo cách không tự nhiên (duyên dáng, tức giận) sẽ làm cho họ cảm thấy sợ hãi nhưng điều quan trọng là họ thấy được các cách thể hiện bản thân khác nhau.

A04. Âm lượng và âm vực

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Tập trung và thiết lập sự tập trung

Thời lượng: 10'

Đề nghị các học viên đứng thành một vòng tròn, còn bạn đứng ở giữa vòng tròn. Hãy đề nghị họ phát ra một nguyên âm như Aaah hoặc Oooh và bạn sẽ điều chỉnh âm lượng của họ bằng cách nâng cánh tay của bạn lên, hoặc từ từ chuyển từ tư thế ngồi sang đứng. Bạn sẽ thấy hầu hết các học viên không tăng âm lượng mà tăng âm vực. Vì thế cần phải tập trung để làm cho đúng: chỉ tăng âm lượng!

Lưu ý: Bài tập này thực sự cần phải được làm mẫu để làm cho đúng lúc ban đầu bằng cách tham gia một khoá đào tạo giảng viên hoặc tham gia vào một khoá tập huấn.

Biến thể 1: Sau khi đã thực hiện tốt bài tập trên, bạn có thể nói lỏng một chút bằng cách để cho họ tăng âm vực. Sẽ rất vui và hứng thú nếu bạn để những người khác đứng ở giữa vòng tròn và ‘đóng vai trò điều khiển vòng tròn’ của mình.

Biến thể 2: Một sự thay đổi lớn giống như một nguồn năng lượng trong một thời gian ngắn: đứng trong một vòng tròn, nắm tay nhau. Cán bộ tập huấn bắt đầu bằng việc phát ra một âm nào đó nhưng rất nhỏ (ví dụ như aaaaah, ooooo) và cả nhóm làm tương tự. Sau đó bắt đầu bước thật chậm vào giữa đưa cả vòng tròn lại gần nhau hơn, vừa đi vừa tăng âm lượng cho đến khi vòng tròn ‘vỡ oà’ ra bằng một âm thanh cao độ. Đây cũng là một cách rất hay để kết thúc một ngày hoạt động với một cảm xúc tích cực.

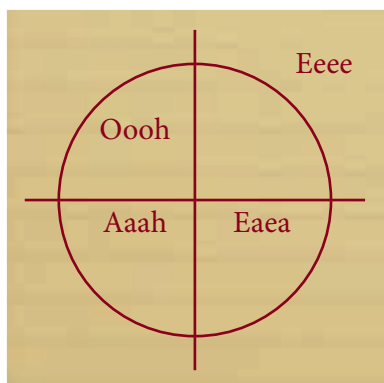
A05a. Simon nói

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Tập trung và thiết lập sự tập trung

Thời lượng: 7’

Đề nghị các học viên đứng thành một vòng tròn, còn bạn đứng vào giữa vòng tròn.



Chia vòng tròn thành 4 phần bằng nhau và phân cho mỗi nhóm một nguyên âm: Aaah và Oooh, Eeee (như trong từ eerie) và Eèaèa (như trong từ bread). Hãy bắt đầu quay vòng quanh thật chậm, chỉ tay vào các nhóm và đến nhóm nào thì nhóm đó phát ra âm của mình ngay khi tay của bạn chỉ tới. Dùng cử chỉ thật rõ ràng để mọi người có thể thấy những gì diễn ra.

Sau khi đã thực hành bài tập trên, hãy bắt đầu ‘chơi’ với vòng tròn giống như một nhạc cụ bằng cách chỉ tay vào nhóm nào mà bạn muốn nghe, theo cùng cách đó nếu bạn muốn chơi piano hay đánh trống: ban đầu bằng một tay sau đó sử dụng cả hai tay. Bằng cách này, bạn có thể tạo ra các giai điệu rất thú vị.

Bài tập này chỉ có hiệu quả nếu bạn dành thời gian để thực hành trước: cùng với các bài tập khác, hãy dành thời gian và đừng vội vã chuyển sang phần vui vẻ. Nhóm càng tạo ra các âm tốt hơn, bài tập này sẽ càng tạo nên sự thú vị khi chơi.

Biến thể: đề nghị những người khác ‘chơi với vòng tròn’ bằng cách để cho họ thay thế vị trí của bạn ở giữa vòng tròn. Bạn có thể biến nó thành một trò chơi trong đó người đứng ở giữa

chỉ có thể ‘thoát’ bằng cách cố gắng làm thế nào cho người khác mắc lỗi. Bạn cũng có thể làm như thế bằng cách để tay bạn xuống một cách thật chậm rãi, nhưng không phải lúc nào cũng theo một cách đảm bảo là một ai đó trong vòng tròn sẽ bắt đầu tạo ra một âm, mặc dù bạn không thực sự chỉ vào người đó. Việc này chỉ thực sự có hiệu quả nếu bạn thực hiện cử chỉ của mình một cách rõ ràng, ví dụ như chỉ tay hoặc không chỉ tay một cách rõ ràng.

A05b. Simon nói biến thể

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Tập trung và thiết lập sự tập trung

Thời lượng: 7’

Làm thành vòng tròn giống như mô tả trong hoạt động A05a và dùng một trong những giai điệu đã được tạo ra: Ooh-Eee-Aaa-Eaea. Yêu cầu nhóm hát lặp lại giai điệu này và bước ra khỏi vị trí ở giữa vòng tròn để tham gia vào vòng tròn. Bây giờ đến phần khó hơn: sau khi hai đã lặp lại hai nhịp, hãy để nghị hàng phía cạnh bạn nhảy vào giữa và làm một điều gì đó ngớ ngẩn trong một khoảng thời gian với 1 nhịp: hát một biến thể của giai điệu (ví dụ Eee-Eaea-Ooh-Aaa) hoặc nếu điều đó làm học viên ngại thì có thể múa hoặc làm điệu bộ gì đó ngớ ngẩn. Bạn có thể nhận ra một điệu nhạc của Rondo ở đây: điệu nhạc sẽ được lặp lại ở cả hai nhịp (trong trường hợp này) và sẽ có một biến thể hoặc tự một bên độc diễn.

Biến thể: Bạn có thể vỗ tay thay cho hát; vỗ theo nhịp với nhóm và cuối cùng, người đầu tiên phải đứng vào giữa vòng tròn làm một thứ gì đó, sau đó lại vỗ tay và sau đó là người tiếp theo và cứ thế tiếp diễn.

Gợi ý: Bạn có thể thực hiện nhiều hoạt động theo cách chơi các trò chơi âm nhạc như thế này: thay đổi số hàng theo ý mình hoặc tìm kiếm các dạng khác: fuga, liên khúc, v.v.

B. Các bài tập định hướng trải nghiệm

Bài tập định hướng trải nghiệm là một ‘bài tập nội tâm’: nó liên quan nhiều tới từng cá nhân và có thể làm tăng một loại cảm xúc nào đó mặc dù người ta có thể không rõ đó là những cảm xúc gì và tại sao.

Như chúng tôi đã nhắc tới ở trên, là một cán bộ tập huấn, bạn không cần thiết phải giải thích hoặc mô tả những gì mà một người có thể hoặc sẽ cảm thấy khi thực hiện một bài tập. Đó không chỉ là một sự trải nghiệm và còn rất thú vị. Tất nhiên là sau đó bạn có thể thảo luận bằng cách hỏi học viên là họ cảm thấy thế nào khi thực hiện bài tập. Bạn có thể thông báo là mỗi người sẽ có những cảm xúc khác nhau khi thực hiện bài tập: có người thì cảm thấy vui sướng và phấn khởi, người khác có thể cảm thấy lạ lẫm và thậm chí cảm thấy buồn.

B01. Các cuộc gặp gỡ

Loại hình: Khởi động

Mục tiêu: Phần giới thiệu bằng các trò chơi và diễn kịch

Giới thiệu với một nhóm mới

Tạo ra một bầu không khí trong đó các học viên đều cảm thấy an toàn và thích thú.

Yêu cầu các học viên đứng thành hai hàng đối diện nhau. Mỗi người có một người cặp đôi ở phía hàng bên kia. Chúng ta sẽ đóng vai các cuộc gặp gỡ khác nhau.

Cán bộ tập huấn yêu cầu một học viên cùng với người cùng chơi đóng vai một cuộc gặp gỡ trước cả nhóm. Ví dụ: hai người bạn thân lâu ngày không gặp nhau nên thấy rất vui khi gặp lại nhau. Nhưng một người bạn đang rất bận và không có thời gian để nói chuyện lâu. Người kia lại đang rất rảnh rỗi và muốn nói chuyện với bạn càng lâu càng tốt.

Cán bộ tập huấn mô tả tình huống này và làm mẫu cùng với người cùng hướng dẫn với mình. Sau đó, các cặp khác tiếp tục: những cặp khác trong nhóm lần lượt lặp lại tình huống này, bước ra khỏi hàng hướng về phía nhau, thực hiện vai diễn về cuộc gặp gỡ và sau đó bước tiếp sang hàng bên kia.

Với tư cách là một cán bộ tập huấn, bạn có thể nghĩ ra nhiều biến thể của các cuộc gặp gỡ như vậy để cho nhóm tập. Cũng có thể yêu cầu các học viên suy nghĩ về một biến thể, mô tả và đóng vai biến thể đó.

Một vài ví dụ:

- Bạn gặp một người bạn mà bạn nợ một ít tiền trước đây nhưng dường như bạn của bạn không nhớ gì về khoản tiền mà bạn vay lúc trước. Vì hiện tại bạn không có tiền nên bạn muốn rút ngắn thời gian gặp gỡ này hy vọng người bạn ấy sẽ không nhớ gì và sẽ không đòi nợ.
- Bạn gặp một người bạn mà bạn đã nghe người ta nói xấu về người ấy. Tất nhiên, bạn của bạn không biết về chuyện nói xấu sau lưng đó và vẫn rất thân thiện như mọi khi... Bạn có nói cho người bạn ấy là người ta kể xấu bạn ấy như thế nào không...? hoặc thậm chí bạn có hỏi thẳng người ấy là câu chuyện đó có phải là sự thực? hoặc giả bạn sẽ mỉm cười như không có chuyện gì xảy ra?
- Bạn của bạn thắng xổ số và thay vì chia sẻ điều đó với các bạn (bạn) thì cô lại mua sắm quần áo và đồ trang sức mà cô ấy thích. Và bây giờ bạn gặp cô ấy trên đường, trong bộ trang phục đắt tiền và rất hài lòng về bản thân mình. Bạn sẽ phản ứng ra sao?

B02. Chiếu gương

Loại hình: Bài tập định hướng trải nghiệm

Mục đích: Tập trung và phản ánh

Mục đích: Nếu bạn chưa quen bài tập này, bạn hãy luyện tập trước với người cùng tập huấn hoặc trợ lý của bạn.

Đây là một trong những bài tập hấp dẫn nhất trong cuốn sách này và một trong những bài tập thu hút sự chú ý lúc ban đầu khi bạn trình diễn trước nhóm mà không giải thích gì.

Vì vậy **đừng nói tên của bài tập** vì nếu làm thế bạn sẽ làm mất tính bí mật của nó mà thay vào đó, bạn hãy trình diễn nó với người cùng tập huấn với bạn và để nghị học viên đoán xem họ đang làm gì.

Bài tập:

Ngồi xuống sàn cùng với người cặp đôi với bạn và ngồi theo cách bạn ngồi thiền (theo kiểu hoa sen), tay để lên đầu gối.

Hãy tưởng tượng cô ấy là một chiếc gương. Khi bạn bắt đầu di chuyển tay trái hoặc tay phải của bạn một cách từ từ, 'hình ảnh trong gương' của bạn phải cùng di chuyển theo để bắt chước như hình ảnh trong gương. Nhưng khi người cùng cặp với bạn di chuyển theo một cách khác đơn giản là vì cô ấy quyết định như vậy thì đến lượt bạn bạn phải theo cử động này để cho phù hợp với hình ảnh trong gương. Đừng nhìn quá nhiều vào tay hay cử động của nhau mà thay vào đó hãy nhìn vào mắt nhau; bạn sẽ nhận thấy là bạn có thể quan sát bạn chơi của bạn gần như cùng một lúc. Hãy bắt đầu từ việc chuyển động bàn tay, sau đó chuyển động cánh tay nhưng hãy nhớ là làm mọi thứ một cách thật chậm rãi. Đừng hẹn trước là ai sẽ bắt đầu hoặc ai sẽ khởi đầu mà hãy sử dụng sự tập trung của bạn để tạo nên một chiếc gương hoàn hảo



Sức mạnh của bài tập này nằm trong việc 'dẫn' và 'theo': vào một thời điểm bạn sẽ là người dẫn, lúc khác bạn có nghĩa vụ phải theo bạn chơi của bạn để giữ được hình ảnh.

Từ đầu cho đến khi kết thúc (bàn tay dần dần trở lại vị trí ban đầu), trò chơi sẽ kéo dài từ khoảng 3 - 10 phút, phụ thuộc vào 'cuộc hội thoại im lặng' diễn ra giữa bạn và người chơi

Thực hành:

Diễn thử bài tập này cho nhóm và sau đó đề nghị các học viên đoán xem họ đang làm gì. Câu trả lời sẽ khác nhau như “một dạng thiền” hoặc “pencat silat” hoặc có thể một người khác đưa ra câu trả lời là đó là đang bắt chước lẫn nhau. Nhưng ngay cả khi đó, việc giữ hình ảnh giống như một chiếc gương mà không có sự thống nhất từ trước, không theo quy luật và không nói gì cả vẫn là một điều bí ẩn.

Vì vậy, bây giờ là lúc các học viên thử làm. Chia nhóm thành các cặp và ngồi thành từng đôi: phải có khoảng trống cho các đôi được cử động cánh tay của họ một cách thoải mái.

Ban đầu mọi người có thể cười rúc rích hoặc cười to nhưng hãy đề nghị họ tập trung trở lại và thực sự cố gắng. Là một người tập huấn, bạn nên chú ý thật kỹ, hãy đưa ra dấu hiệu khi nào bắt đầu và khi nào dừng lại. Không nên đột ngột mà từ từ đưa ra dấu hiệu để các học viên dần dần trở lại vị trí ban đầu. Khi bạn nhìn thấy một cặp nào đó đang cử động quá nhanh, hãy đến chỗ họ và yêu cầu họ từ từ chậm lại và bắt đầu lại.

Hãy ngừng bài tập sau một vài phút và đề nghị học viên ngồi thành vòng tròn và chia sẻ ngắn gọn về những trải nghiệm của họ. Có sự cân bằng giữa việc bắt đầu cử động trước và theo của bạn chơi của bạn không? Bạn có cảm thấy “bị thúc ép” để theo hoặc dẫn không?

Hãy đề nghị học viên tìm kiếm một người chơi khác trong nhóm, dành cho họ thời gian để tập trung vào nhau (chờ sự im lặng) và lặp lại bài tập. Hãy để cho họ thay đổi bạn chơi thường xuyên để có những trải nghiệm khác nhau.

Hãy đề nghị nhóm trở lại ngồi vào vòng tròn và hỏi họ về những trải nghiệm và những cảm xúc khác nhau trong khi thực hiện bài tập này.

B03. Sự tin tưởng

Mục đích: Bài tập định hướng trải nghiệm

Dụng cụ: Khăn để bịt mắt và các chướng ngại vật như ghế v.v.

Yêu cầu học viên tìm một bạn chơi trong nhóm mà anh ta/chị ta tin tưởng và lập thành đôi.

Người hướng dẫn bịt mắt của học viên lại và ra lệnh cho họ (bằng ký hiệu), cùng với người bạn chơi cũng đã bị bịt mắt, đi chậm qua khoảng trống mà không chạm vào các đôi khác. Chú ý hướng dẫn sao cho người chơi bị bịt mắt cảm thấy an toàn, ví dụ đặt một tay lên vai còn tay kia đặt bên dưới khuỷu tay.

Sau một lúc, dừng chơi và yêu cầu các cặp đổi vị trí và sử dụng kinh nghiệm của mình khi được hướng dẫn trong vai trò của một người hướng dẫn.

Có thể tăng độ khó của trò chơi bằng cách đặt ghế (hoặc các chướng ngại vật khác) ở một số nơi trong phòng.

Biến thể 1: Hai người bị bịt mắt đứng ở một bên của căn phòng. Bạn cùng đôi của họ đứng đợi ở phía đối diện. Những học viên khác ngồi trên ghế chéo nhau ở khoảng trống giữa hai bên. Hai người chơi bị bịt mắt phải đi từ từ sang phía bạn cùng đôi của họ theo lời hướng dẫn của bạn cùng đôi chỉ dẫn sang trái, sang phải, lùi lại, tiến lên hay dừng lại.

Biến thể 2: Yêu cầu các học viên ngồi trên ghế gây ồn để làm cho người chơi bị bịt mắt khó nghe lời hướng dẫn của bạn cùng cặp hơn.

B04. Tự vẽ chân dung

Mục đích: Tạo niềm vui và sự ngạc nhiên khi vẽ mà không được nhìn.

Tất cả mọi người chơi đều bình đẳng vì các kỹ năng vẽ bị loại bỏ.

Dụng cụ: Khăn bịt mắt, giấy A4, bút đánh dấu màu đen, phấn vẽ màu và keo xịt tóc.

Chú ý: Nếu cần giữ nền nhà sạch, nên sử dụng báo cũ để tránh dây bẩn lên nền nhà.

Phần 1:

Yêu cầu học viên ngồi xếp thành vòng tròn trên nền nhà hoặc dùng bàn và ghế, nếu có. Giáo viên hướng dẫn lấy một số tờ giấy và một chiếc bút đánh dấu để làm thử cho học viên xem. Cố gắng tô cho bức vẽ của mình bằng cách nói với học viên là họ sẽ được xem bức chân dung đẹp nhất mà họ từng xem. Trước tiên, hãy tự bịt mắt mình và xác định vị trí của tờ giấy. Nói với học viên những việc bạn đang làm, bắt đầu vẽ từ mắt, rồi đến mũi, mồm, tai, tóc, v.v. Làm từ từ, không nên thực hiện quá nhanh để mọi học viên có thể kịp quan sát điều ngạc nhiên mà bạn đang tạo ra.

Khi vẽ xong, cởi bỏ khăn bịt mắt và giơ bức chân dung vừa vẽ cho học viên xem. Dĩ nhiên, sẽ rất buồn cười khi nhìn thấy vị trí của mọi bộ phận trên khuôn mặt trông rất lạ mắt và rời rạc. Mời các học viên tự vẽ và *không được nhìn xuống phía dưới khăn bịt mắt*.

Để học viên vẽ một số bức chân dung. Có thể để cho họ xem lại kết quả lao động của mình sau khi hoàn thành mỗi bức vẽ. Điều quan trọng ở đây là để họ được chiêm nghiệm cảm giác vẽ một cách tự do giống như họ từng làm khi còn niên thiếu, và không ai có thể thực sự kiểm soát kết quả của mình.

Sau khi vẽ xong khoảng 3 hay 4 bức vẽ, bạn cho dừng phần bài tập này và yêu cầu học viên cho xem các bức vẽ của mình.



Phần 2:

Tiếp tục bài tập bằng cách tự vẽ lại chân dung của mình (có thể để lên một tờ báo cũ để tránh dây bẩn). Dùng phấn vẽ màu để làm bức vẽ thêm sinh động, có thể thêm vào đó một vài chi tiết nếu muốn. Dùng ngón tay phủ màu lên toàn bộ bức vẽ. Kết quả có thể sẽ là một bức vẽ rất ngộ nghĩnh và nhiều màu sắc.

Mời các học viên lựa chọn một bức chân dung mà họ hài lòng nhất và dùng phấn màu để tô điểm cho bức vẽ đó sao cho đẹp nhất.

Sau khi xong, có thể ghép tất cả các bức vẽ với nhau để tạo thành một bức vẽ các khuôn mặt lớn. Dùng keo xịt tóc để cố định màu phấn để tránh làm bẩn và nhạt màu.

Gợi ý: Người hướng dẫn có thể tạo ra các bức tranh từ các bức vẽ của các học viên hoặc từ các bức vẽ của từng học viên, và để họ giữ bức chân dung tự họa trước mặt.

B05. Vẽ chân dung nhanh

Mục đích: Xây dựng ý thức tập thể mạnh mẽ hơn thông qua việc tham gia vào một quá trình sáng tạo.

Dụng cụ: Giấy A4, bút đánh dấu màu đen, keo dán giấy, báo cũ, phấn vẽ màu và keo xịt tóc. Nếu cần giữ nền nhà sạch, nên sử dụng báo cũ để tránh dây bẩn lên nền nhà.

Chú ý quan trọng: Không phổ biến cho các học viên về một số bước trong quy trình: đây cũng là một trong những yếu tố tạo bất ngờ, và ở đây là một yếu tố quan trọng; Chỉ cần bắt đầu như sau:

Phần 1:

Yêu cầu các học viên ngồi thành một vòng tròn, mặt đối mặt với một bạn cùng cặp sao cho tạo ra hai vòng tròn, vòng trong và vòng ngoài. Mỗi học viên được cấp 7 tờ giấy trắng và một bút đánh dấu.

Yêu cầu họ giữ yên lặng và tập trung nhìn vào mặt của người đối diện.

Khi bạn ra hiệu, các học viên sẽ bắt đầu vẽ chân dung của người ngồi đối diện càng nhanh càng tốt. Khi bạn ra hiệu, các học viên sẽ ngừng vẽ và đặt bút xuống, ngay cả khi bức chân dung mới được hoàn thành một nửa. Yêu cầu học viên viết tên người được vẽ lên giấy và để họ trao đổi bức vẽ.

Sau đó, các học viên thuộc vòng trong sẽ chuyển dịch sang một vị trí mới và khi đó mỗi người đều



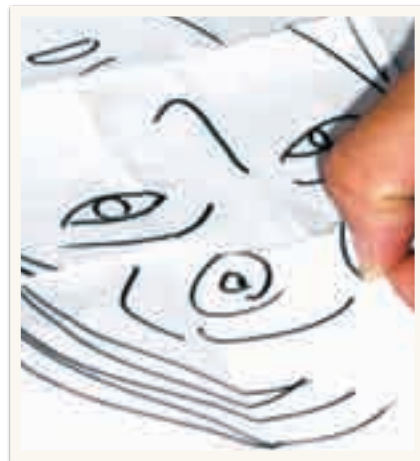
có một bạn cùng cặp mới. Lắp lại bài tập: yên lặng, tập trung quan sát khuôn mặt của người cùng cặp mới, bắt đầu vẽ, kết thúc vẽ, viết tên, trao đổi bức vẽ và tiếp tục thay đổi vị trí. Cố gắng thực hiện các bước này thật nhanh sao cho không có học viên nào có đủ thời gian tập trung suy nghĩ hoặc vẽ một cách cẩn thận.

Lắp lại bài tập cho đến khi mỗi học viên có 7 bức chân dung về mình, do 7 người khác nhau vẽ nên. Sau đó, yêu cầu các học viên chuyển chỗ lần cuối, nhưng không yêu cầu họ vẽ bức vẽ mới mà chỉ để họ nhớ mặt bạn cùng cặp cuối cùng này phục vụ bài tập ở phần 3.

Phần 2:

Sắp xếp cho học viên ngồi sao cho tất cả các học viên đều nhìn thấy người hướng dẫn. Mỗi học viên đều có các bức vẽ chân dung và một lọ keo dán giấy. Chú ý là chính bạn cũng phải có 7 bức chân dung của mình. Thể hiện hành động dưới đây một cách sinh động: bạn cầm trên tay các bức vẽ và bắt đầu quan sát chúng... Sau đó nói câu gì đó đại loại như: “Tôi không thích hình mình trong bức vẽ... Tôi nghĩ nó thật vớ vẩn...”. Đợi một vài giây rồi xé chúng ra thành 4 hay 5 mảnh và rải các mảnh vụn ra trước mặt bạn (nhóm học viên lúc này có thể sẽ rất ngạc nhiên hoặc thậm chí bị sốc).

Lấy một tờ giấy mới và tìm lấy hình vẽ 2 con mắt trong số những mảnh vụn và dán chúng vào với nhau lên tờ giấy mới. Nếu mảnh vụn quá lớn, hãy xé bỏ bớt những phần không cần. Mục đích ở đây là tạo ra một bức chân dung mới từ các phần khác nhau, không phải là sắp xếp lại một bức vẽ gốc. Yêu cầu học viên làm tương tự.



Phần 3:

Yêu cầu các học viên ngồi với bạn cùng cặp cuối cùng mà họ phải nhớ ở phần 1 và trao đổi chân dung.

Lần này, các học viên có thể dùng phần màu để làm cho bức vẽ thêm màu sắc và đẹp hơn. Sau khi hoàn thành, mỗi thành viên sẽ nhận bức vẽ chân dung của mình như một món quà của người cùng cặp.

Dùng keo xịt tóc để cố định màu phần để tránh làm bẩn và nhạt màu.

Gợi ý: Nên có giờ nghỉ giữa 3 phần trên, hoặc dùng các bài tập khác để phân chia chúng.





B06. Âm thanh và yên lặng

Loại hình: Nghỉ ngơi, thảo luận

Mục đích: Cố gắng phân biệt giữa nghe và lắng nghe.

Bắt đầu bằng việc giải thích sự khác biệt giữa mắt (có thể khép lại được) và tai luôn ở trạng thái “mở”. Khi ngủ, bạn sẽ chỉ thức dậy khi có các âm thanh quan trọng hoặc bất thường xảy ra. Yêu cầu các học viên nằm xuống sàn nhà, nhắm mắt lại và lắng nghe những âm thanh có thể nghe thấy.

Sau 7 đến 10 phút, yêu cầu học viên đứng dậy và hỏi họ nói về những âm thanh đã nghe được. Có thể, mỗi học viên sẽ tập trung lắng nghe vào những âm thanh khác nhau: tiếng xe chạy bên ngoài, tiếng quạt thông gió, tiếng người, tiếng chim, v.v.

Thật thú vị khi nhận ra rằng, ngay cả một âm thanh rất nhỏ cũng gây ra những khác biệt trong cảm nhận.

Nhận xét theo nhóm:

Cũng như khi giao tiếp: chúng ta có thể nghe thấy những lời mà chúng ta thực sự hiểu hoặc nghe thấy tiếng nói của một ai đó, nhưng chưa chắc chúng ta đã thực sự chú ý.

B07. Âm thanh và âm nhạc

Loại hình: Khám phá, thư giãn và thảo luận

Bài tập tại nhà: Mang theo một bài hát quen thuộc hoặc có ý nghĩa đặc biệt với bạn và một đồ vật bạn sử dụng thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày (Ví dụ: lược, chìa khóa, đĩa, giấy v.v.)

Dụng cụ: Máy ghi âm và micro. Máy chơi nhạc CD/MP3/Walkman

Mục đích: Khám phá âm thanh và âm nhạc trong mối quan hệ với tình cảm, trí nhớ và sở thích.

Ghi chú: Trong bài tập này, người hướng dẫn hoặc trợ lý phải biết sử dụng và có kiến thức cơ bản về thiết bị ghi âm.

Chuẩn bị:

Cần đảm bảo không có mặt các học viên và chỉ ghi âm những âm thanh mà các đồ vật tại nơi học tạo ra. Không nên nghĩ về những thứ gì đó quá cụ thể như đóng cửa ra vào, mở hoặc đóng cửa sổ, mà nên nghĩ về những âm thanh “ẩn” khó nhận biết hơn như tiếng cọt kẹt của chiếc ghế, công tắc của một thiết bị nào đó trong phòng, tiếng cuốn rèm, v.v. Ghi âm lại các đoạn dài từ 10 đến 15 giây. Có thể ghi vào đĩa CD hoặc máy chơi MP3 để sử dụng cho các mục đích sau này.

Bài tập:

Đảm bảo mọi học viên đều cảm thấy thoải mái và có sẵn bút và giấy trong tay. Yêu cầu các học viên đoán xem họ sẽ được nghe âm thanh của cái gì và yêu cầu họ viết lên giấy. Nhớ là bạn không được nói bất kỳ điều gì về nguồn phát ra âm thanh hoặc cái mà bạn vừa mới ghi âm!

Có thể với cùng một âm thanh, mỗi học viên lại đoán theo một chiều hướng khác nhau. Hãy làm họ ngạc nhiên bằng cách nói với họ rằng tất cả âm thanh đó cùng được ghi ở một nơi và bật lại cho họ nghe, đồng thời diễn tả vị trí nơi các âm thanh này được ghi.

Yêu cầu các học viên lấy ra đồ vật mà họ mang theo và khám phá xem đồ vật đó phát ra âm thanh gì. Lần lượt yêu cầu từng học viên biểu diễn “dụng cụ” của mình cho cả lớp nghe.

Nghỉ khoảng 10 đến 15 giây.

Gợi ý:

Sẽ vui và thú vị hơn nếu ta có thể biến các âm thanh đó thành một điệu nhạc: thêm âm thanh phụ họa, kêu tích tắc, lắc lư theo nhịp đều và thử xem có thể sắp xếp chúng theo nhạc điệu. Cần biến đó thành hoạt động thật vui, đừng để mọi người cảm thấy căng thẳng. Có thể tiếp tục với bài tập “Tạo nhạc”. Lúc đó, bạn có thể tiếp nối ngay bằng bài tập B08, bỏ qua phần tiếp theo dưới đây.

Yêu cầu các học viên lấy ra bản nhạc mà họ mang theo và bật một trong số những bản nhạc đó. Yêu cầu cả nhóm viết lên giấy những cảm xúc mà bản nhạc đó mang lại cho họ. Chú ý là các học viên không được phép thảo luận. Sau khi kết thúc bản nhạc, yêu cầu một ai đó, trừ người mang bản nhạc đến lớp, chia sẻ cảm xúc. Có thể giành thời gian cho phần này và hỏi xem liệu có ai muốn chia sẻ những cảm xúc đặc biệt của mình với mọi người. Sau cùng, hỏi học viên mang bản nhạc đến lớp xem người đó cảm nhận thế nào về bản nhạc và tại sao: nó là một kỷ niệm, thích do lời, nhịp điệu hay cả hai? Liệu mọi người có cùng cảm xúc với bài hát cụ thể đó không? Sau đó, hỏi xem có ai mang đến một bản nhạc khác và lặp lại quy trình trên.

Gợi ý:

Thật thú vị khi nói về cảm xúc và âm nhạc: bạn sẽ chọn âm nhạc để tạo ra cảm xúc, giống như hạnh phúc vậy? Hay bạn sẽ chọn loại âm nhạc hợp với tâm trạng của mình? Có nhiều người rất tỉ mỉ - về âm nhạc, và đó là một đức tính tốt. Nhưng hãy chú ý đừng đi lạc chủ đề và tập trung vào tâm điểm là những cảm xúc cá nhân với âm nhạc.

Ví dụ một chương trình tập huấn kéo dài trong 3 ngày

Đây là một chương trình tập huấn “mẫu” mà các tác giả đã sử dụng. Tuy nhiên, các cán bộ tập huấn có thể thay đổi thứ tự các bài tập cho phù hợp với từng trường hợp cụ thể.

Ngày thứ 1

THỜI GIAN	NỘI DUNG	PHƯƠNG PHÁP	NGƯỜI THỰC HIỆN
08.00 – 08.15	- Tiếp đón và giới thiệu - Giải thích về mục tiêu và quy tắc		Cơ quan tổ chức và cán bộ tập huấn
08.15 – 08.30	Bài tập A02. Vỗ tay	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
08.30 – 08.45	Bài tập A03. Giới thiệu tên	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
08.45 – 09.15	Bài tập B01. Gặp gỡ	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
09.15 – 10:00	Cán bộ tập huấn giới thiệu thêm về mình và giới thiệu cho nhóm nghe về những công việc trước đây họ đã từng làm với các nhóm hoặc những tình huống tương tự. Cán bộ tập huấn trình bày	Trình bày	Cán bộ tập huấn
10.00 – 10:15	Nghỉ giải lao		
10.15 – 10.30	Bài tập A01. Dậm chân - dậm chân - Vỗ tay - Vỗ tay (mức độ 1)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
10.30 – 11.00	Bài tập B03. Bịt mắt (mức độ 1)	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
11.00 – 11.20	Chiếu phim hoặc phim tài liệu về chủ đề	Thư giãn	Cán bộ tập huấn
10.20 – 11.55	Thảo luận nhóm về chủ đề được xem và mức độ phù hợp của nó với cuộc sống của nhóm.	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn với nhóm



Ngày thứ 1 (tiếp theo)

THỜI GIAN	NỘI DUNG	PHƯƠNG PHÁP	NGƯỜI THỰC HIỆN
11.55 – 12.00	Hoạt động thực hành ngắn (tùy biến)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
12.00 – 13.30	Ăn trưa		
13.30 – 13.40	Bài tập AO1. Dậm chân - Dậm chân - Vỗ tay - Vỗ tay (mức độ 2)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
13.40 – 14.30	Bài tập BO6. Âm thanh, Im lặng và Âm nhạc	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
14.30 – 15.30	Thảo luận nhóm về cảm xúc và âm nhạc (đem lại ý nghĩa sâu sắc hơn và nhiều nhận xét hơn)	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm
15.30 – 15.50	AO4. Âm lượng và Độ cao thấp (mức độ 1)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
15.50 – 16.00	Kết thúc/nhận xét/ bài tập về nhà	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm

Ngày thứ 2

THỜI GIAN	NỘI DUNG	PHƯƠNG PHÁP	NGƯỜI THỰC HIỆN
08.00 – 08.15	Chào đón, ổn định chỗ ngồi, uống trà hoặc café		Thành viên nòng cốt/ Cơ quan tổ chức
08.15 – 08.30	Bài tập AO1. Dậm chân - Dậm chân - Vỗ tay - Vỗ tay (mức độ 2)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
08.30 – 10.00	Bài tập BO4. Tự vẽ chân dung mình	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
10.00 – 10.15	Nghỉ giải lao (chụp ảnh các bức chân dung và học viên)		
10.15 – 10.30	AO4. Âm lượng và độ cao thấp (mức độ 2)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
10.30 – 10.45	AO5a. Simon nói	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
10.45 – 11.30	Bài tập BO2. Chiếu gương	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
10.30 – 11.55	Thảo luận nhóm về bài tập và mức độ phù hợp với nhóm	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm
11.55 – 12.00	Hoạt động thực hành ngắn (tùy biến)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
12.00 – 13.30	Ăn trưa		
13.30 – 13.40	AO5. Simon nói	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
13.40 – 14.30	• Bài tập BO7. Âm thanh và âm nhạc • Bài tập BO8. Sáng tác nhạc	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn



Ngày thứ 2 (tiếp theo)

THỜI GIAN	NỘI DUNG	PHƯƠNG PHÁP	NGƯỜI THỰC HIỆN
14.30 – 15.30	- Thảo luận về những tiến triển của nhóm và từng thành viên - Đánh giá về tính phù hợp của khóa tập huấn cho đến thời điểm hiện tại	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm
15.30 – 15.50	A05b. Simon nói	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
15.50 – 16.00	Kết thúc/nhận xét/bài tập về nhà	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm

Ngày thứ 3

THỜI GIAN	NỘI DUNG	PHƯƠNG PHÁP	NGƯỜI THỰC HIỆN
08.00 – 08.15	Chào đón, ổn định chỗ ngồi, uống trà hoặc café		Thành viên nông cốt/ Cơ quan tổ chức
08.15 – 08.30	Bài tập A01. Dậm chân - Dậm chân - Vỗ tay - Vỗ tay (Mức độ 3)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
08.30 – 10.00	Bài tập B05. Tự vẽ chân dung nhanh	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
10.00 – 10.15	Nghỉ giải lao (chụp ảnh các bức chân dung và học viên)		
10.15 – 10.30	A05a&b. Simon nói (theo nhịp điệu/ trên nền nhạc)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
10.30 – 11.00	Bài tập B03. Bịt mắt (mức độ 2)	Trải nghiệm D.E	Cán bộ tập huấn
11.00 – 11.30	Bài tập B02. Chiếu gương	Trải nghiệm	Cán bộ tập huấn
11.30 – 11.55	Thảo luận nhóm về bài tập và mức độ phù hợp với nhóm	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm
11.55 – 12.00	Hoạt động thực hành ngắn (tùy biến)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
12.00 – 13.30	Ăn trưa		
13.30 – 13.40	A05a. Simon nói	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
13.40 – 14.00	Nghe nhạc	Thư giãn	Cán bộ tập huấn
14.00 – 15.30	Quyết định chủ đề buổi biểu diễn và nội dung trình diễn	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm
15.30 – 15.50	A04. Âm lượng và độ cao thấp (mức độ 3)	Hoạt động thực hành	Cán bộ tập huấn
15.50 – 16.00	Kết thúc và kết luận	Thảo luận, nhận xét	Cán bộ tập huấn và nhóm



Đưa các kỹ năng giao tiếp vào nghệ thuật công chúng và giáo dục

Phần này chỉ ra cách chúng ta có thể giúp các thành viên nhóm đưa các kỹ năng giao tiếp đã được học tiến thêm một bước thành truyền thông trong công chúng thông qua các dự án giáo dục và biểu diễn nghệ thuật.

Trước tiên chúng ta sẽ mô tả cách phát triển các dự án nghệ thuật cộng đồng từ các khóa tập huấn về kỹ năng giao tiếp, sau đó sẽ đưa ra một số ví dụ về các dự án tiêu biểu mà các thành viên nhóm đã thực hiện, tiếp đến là những bài học và kinh nghiệm để thực hiện các dự án tương tự tiếp theo.

1. Xây dựng các dự án nghệ thuật công chúng

Trong hầu hết các khóa tập huấn, chị em đều nói rằng họ muốn chia sẻ và giải thích những vấn đề cụ thể liên quan đến tình trạng nhiễm HIV của họ với những người khác. Nếu một nhóm muốn theo đuổi ý tưởng này, họ có thể tự mình xây dựng một thông điệp và phương pháp thực hiện.

Nhóm Hoa Hướng Dương và Hoa Xương Rồng thường cộng tác với một số nghệ sĩ để phát triển một chủ đề nhất định thành một tác phẩm nghệ thuật. Đối với các nhóm, trên cơ sở những giao tiếp cởi mở hơn có được từ những bài tập thực hành, việc họ có thể tiếp tục cùng nhau tạo nên một điều gì đó như những bài phóng sự trên sóng phát thanh, có một ý nghĩa khích lệ lớn. Trong các tác phẩm đó, mỗi cá nhân, nếu muốn, có thể có những đóng góp cá nhân, với sự hướng dẫn và giúp đỡ của một nghệ sĩ có kinh nghiệm. Sự kết hợp giữa những bài tập mang tính trị liệu có tác dụng mở ra những câu chuyện và suy nghĩ cá nhân và cùng với những ý tưởng của những nghệ sĩ kinh nghiệm sẽ giúp phát triển chúng thành một dự án có tính hài hòa, phục vụ sự phát triển của cả cá nhân và tập thể nhóm, đồng thời có tính nghệ thuật cao.

Những nhạc sĩ, vũ công, nghệ sĩ tạo hình, nhà làm phim, họa sĩ chuyên nghiệp đều có các kỹ năng có thể giúp chuyển thể những câu chuyện của các nhóm trở giúp thành một cái gì đó hấp dẫn với người xem mới.

Ở đây, chúng tôi xin nhấn mạnh, chúng tôi không đề nghị tất cả các chị em phụ nữ nhiễm HIV dương tính cần phải tham gia vào các hoạt động biểu diễn đó để phát triển khả năng sẵn có, mà chỉ muốn cho thấy một điều là, những dự án có tính sáng tạo như vậy có thể là những trải nghiệm hết sức bổ ích cho một số chị em.

Năm 2006, hai trong số các tác giả, nghệ sĩ tạo hình Iris Honderdos, và nhạc sĩ Arno Peeters, đã tổ chức các khóa tập huấn 3 ngày về truyền thông sáng tạo cho các nhóm Hoa Hướng Dương ở Thái Nguyên và Hà Nội. Sau khi các khóa tập huấn kết thúc, họ đã tiếp tục cộng tác với các nhóm đó tổ chức các buổi biểu diễn nghệ thuật, lấy nội dung xoay quanh các chủ đề quan trọng trong khi tập huấn, có thể biến thành hình ảnh và đưa tới cho công chúng.

Ba nhóm đã xây dựng những tiết mục biểu diễn được trình diễn trong một chương trình trực tiếp với chủ đề “Ai? Người quan tâm?” tổ chức tại Bảo tàng quốc gia phụ nữ ở Hà Nội năm 2006. Kết quả cho thấy, khi kết hợp việc tập huấn về kỹ năng giao tiếp với liệu pháp điều trị bằng nghệ thuật trong thực tế có thể giúp biến các nạn nhân thành những nhà giáo dục và cho họ ý thức sống có mục đích.

Dưới đây chúng tôi sẽ trình bày về ba ví dụ tiêu biểu.

2. Ba ví dụ biểu diễn nghệ thuật của các thành viên nhóm hỗ trợ

2.1. “Chuyển Sự sợ hãi thành Giáo dục” – Thái Nguyên

Tại Thái Nguyên, nhóm đã chọn chủ đề phân biệt đối xử để phát triển. Khóa tập huấn đã được cô đọng thành những hình tượng bông Hoa Hướng Dương hai mặt: ở mặt trái màu xám



là những câu hỏi về HIV/AIDS, mà hầu hết trong số chúng liên quan đến những quan niệm sai lầm phổ biến về cách thức lây truyền HIV. Ở mặt có ánh sáng mặt trời của những bông hoa này là những câu trả lời. Buổi biểu diễn được thực hiện trên một nền nhạc, trong đó lần lượt các câu hỏi mà người thuyết trình đặt ra sẽ được một phụ nữ trả lời, cả bằng lời và bằng cách xoay mặt bông Hoa Hướng Dương có ghi nội dung trả lời hướng về phía khán giả.



Đây chỉ là một ý tưởng đơn giản, nhưng lại rất hiệu quả bởi đã thể hiện cho người xem thấy được những quan niệm sai lầm phổ biến, trong đó hình ảnh những người phụ nữ này trong mắt công chúng không còn là những người “nguy hiểm” hay “nạn nhân” nữa, mà là những nhà giáo dục tốt nhất.

Tác phẩm của nhóm Hoa Hướng Dương Thái Nguyên: “mặt trái” và “mặt phải” (bên dưới)

2.2. Tự hy sinh bản thân và những gì phụ nữ cần – Hà Nội

Tại Hà Nội, chủ đề có vẻ phức tạp hơn – nó đề cập đến quan điểm phổ biến về vai trò làm mẹ của phụ nữ - phụ nữ phải luôn sẵn sàng hy sinh mọi thứ cho cuộc sống và sự trưởng thành của con cái mình. Trên thực tế, phụ nữ thường đáp lại sự mong muốn đó. Trong trường hợp của những người có HIV/AIDS, điều này có thể có một tác động rất lớn: nếu tình hình tài chính của gia đình gặp khó khăn; khi thức ăn hoặc thuốc men bị thiếu thốn, người mẹ sẽ muốn hy sinh sức khỏe của mình vì con. Dĩ nhiên, điều kiện lý tưởng sẽ là người mẹ khỏe mạnh, có thể tự chăm sóc con cái và nuôi nấng chúng trưởng thành, nhưng đối với những người mẹ có HIV, điều này thực sự khó khăn do nhiều nguyên nhân. Rất nhiều đứa trẻ mất mẹ phải sống trong các trại mồ côi hoặc được họ hàng nuôi nấng, có thể cảm thấy chúng như thiếu đi sức mạnh tự nhiên trong việc hiểu được về thế giới xung quanh chúng, đôi khi tự chúng trôi vào những hành vi tội phạm, sử dụng ma túy hay trầm cảm. Với tác phẩm của mình, nhóm Hoa Hướng Dương Hà Nội mang đến thông điệp: các bà mẹ cần tất cả các hình thức giúp đỡ trong việc nuôi dạy con cái: từ gia đình, chính quyền và xã hội.

Buổi trình diễn trưng bày những hình nộm phụ nữ bằng kích thước người thật, có bọc vải. Trên quần áo của mỗi hình nộm, mỗi phụ nữ viết một bức thư gửi cho con mình, thể hiện tình yêu bất tận với đứa con. Trên mặt đất gần những hình nộm là một “quang gánh”, một đôi rổ gánh qua vai rất đặc trưng, thường được những người nghèo dùng để gánh hàng đi bán rong khắp nơi kiếm tiền, và đôi khi để gánh chính con mình khi đi kiếm tiền như thế. Ở quang gánh phía trước là hình nộm một đứa con làm bằng vải, quang gánh phía sau treo một tờ gấp ghi thông điệp về mong muốn cải thiện đời sống của phụ nữ, ví dụ sự hỗ trợ mà những bà mẹ có HIV cần để nuôi con như việc làm phù hợp, quyền được tiếp cận công bằng với điều trị y tế, sự chăm sóc và tôn trọng từ phía gia đình và cộng đồng...



Tác phẩm nghệ thuật sắp đặt của nhóm Hoa Hướng Dương Hà Nội trưng bày tại Bảo tàng Phụ nữ

Trên nền nhạc và lời hát, các chị em từng người một đọc bức thư của mình cho khán giả nghe, sau đó bước ra từ sau hình nộm, đứng lên phía trước, nhắc quang gánh của mình lên, rồi từ từ nhắc cả hình nộm đứa con và thông điệp về sự hỗ trợ mà họ cần để nuôi con.

Buổi trình diễn của nhóm Hoa Hướng Dương đã thực sự làm xúc động người xem, và cả hai tác phẩm hiện vẫn đang được trưng bày tại Bảo tàng Phụ nữ.

3. Nhạc rap về cuộc sống

Nhạc sĩ Arno Peeters cũng làm việc với Nhóm Hoa Xương Rồng gồm các thành viên là những người đã từng sử dụng ma túy, 30-40% trong số họ đồng thời bị nhiễm HIV. Những phụ nữ phục hồi từ tình trạng nghiện ma túy phải đối mặt với sự kỳ thị có thể nói là nặng nề nhất trong xã hội Việt Nam; họ bị xếp ở dưới đáy của các nấc thang xã hội và chính vì vậy họ thường xem mình như những kẻ thất bại và chẳng có bất kỳ một mục tiêu hữu ích nào trong xã hội.

Sau ba ngày tập huấn về kỹ năng giao tiếp, những phụ nữ này đã học được cách nhìn nhận bản thân và câu chuyện cuộc đời họ với con mắt khác: rằng họ đã bị tước đoạt những yếu tố quan trọng nhất trong quá trình trưởng thành hoặc đã phải chịu sự mất mát, đau khổ và buồn bã – những yếu tố đóng vai trò quan trọng trên con đường dẫn họ đến với ma túy.

Arno đã dạy nhóm nhạc rap, một loại hình âm nhạc có nhịp điệu như kể chuyện khởi nguồn từ người Mỹ gốc Phi với mục đích cảnh báo hoặc giáo dục, thậm chí đôi khi là kích động. Với sự giúp đỡ của nghệ sĩ nhạc rap Việt Nam, Kim Jo-Jo, họ cùng chuyển những câu chuyện cuộc đời những thành viên trong nhóm thành lời, với mục đích cảnh báo giới trẻ Việt Nam về những tình huống thực ngoài đời có thể dẫn họ đến con đường sử dụng ma túy.

Nhóm Hoa xương rồng đã kể câu chuyện thực và ngay lập tức được các phương tiện thông tin đại chúng đưa đến với công chúng rộng rãi. Nhóm cũng đã làm video clip về bài hát và ghi vào đĩa DVD; bài hát đã được đăng tải trên tạp chí thanh niên và clip về bài hát được sử dụng như một công cụ trong các buổi tuyên truyền.



Hình ảnh từ video clip
“Hoa xương rồng trên cát”

4. Những bài học và đề xuất về hoạt động phối hợp cho nghệ thuật công chúng

- Làm việc với những nghệ sĩ sẵn lòng cộng tác với nhóm và có sự kiên nhẫn khi làm việc với những đối tượng không chuyên. Một số nghệ sĩ thích tự mình tạo ra tác phẩm trên cơ sở những ý tưởng của nhóm. Tác phẩm đó có thể mang tính nghệ thuật cao, nhưng có thể tạo cho các nhóm cảm giác mình bị lợi dụng hoặc bỏ rơi.
- Cộng tác với những nghệ sĩ có nhiều kỹ năng khác nhau, từ đó có thể điều chỉnh tác phẩm phù hợp với chủ đề và với nhóm, thay vì phải điều chỉnh chủ đề cho phù hợp với loại hình nghệ thuật.
- Mời các cơ quan chính quyền tham gia ngay từ đầu để họ có thể giúp nhóm xin giấy phép biểu diễn
- Tìm kiếm những đối tượng khán giả mới và rộng hơn bằng cách kết hợp buổi biểu diễn nghệ thuật của nhóm với các hoạt động khác không nhất thiết phải gắn trực tiếp với HIV hay những chương trình có chủ đề phụ nữ.

Các tổ chức cộng tác

Sơ lược về Ủy ban Y tế Hà Lan – Việt Nam (UB YT HL-VN) Chúng tôi là ai và chúng tôi làm gì?

UB YT HL-VN hoạt động tại Việt Nam từ năm 1968. Trong thời kỳ chiến tranh, UB YT HL-VN đã cung cấp các hỗ trợ vật chất khẩn cấp, như cấp phát thuốc cho rất nhiều người dân bị nạn trong cuộc chiến. Sau khi chiến tranh kết thúc năm 1975, Việt Nam cần rất nhiều trợ giúp để tái thiết đất nước; lúc này UB YT HL-VN tiếp tục có những hoạt động tích cực hỗ trợ cho Việt Nam chủ yếu về mặt vật chất. Hiện nay, UB YT HL-VN đã chuyển trọng tâm hoạt động của mình sang việc giới thiệu những phương pháp tiếp cận sáng tạo và xây dựng năng lực cho cán bộ các tổ chức chính phủ Việt Nam về kiểm soát bệnh tật và chăm sóc sức khỏe ban đầu. UB YT HL-VN đã giới thiệu và áp dụng thành công tại Việt Nam một số liệu pháp y tế như Chiến lược điều trị trực tiếp có kiểm soát viết tắt là DOTS trong điều trị bệnh lao và chương trình nằm màn ngủ để phòng chống sốt rét. Một số chương trình thành công đã được chuyển giao cho Việt Nam. UB YT HL-VN hướng tới việc chuyển giao từng bước tất cả mô hình, hoạt động và trách nhiệm cho phía đối tác Việt Nam, đội ngũ cán bộ của chính phủ, cũng như cho các tổ chức cùng lĩnh vực tại Việt Nam.

Hiện nay UB YT HL-VN có ba văn phòng đại diện đặt ở Hà Nội, tỉnh Quảng Trị và Khánh Hòa.

Hội chữ thập đỏ Việt Nam (CTĐ)

Hội chữ thập đỏ Việt Nam là một tổ chức chính trị xã hội hoạt động trên phạm vi toàn quốc. Hội chữ thập đỏ Việt Nam là thành viên của Hội chữ thập đỏ quốc tế, tổ chức trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế và Mặt trận tổ quốc Việt Nam.

Hội CTĐ chủ yếu hoạt động trong các lĩnh vực hỗ trợ xã hội và cứu trợ thiên tai, chăm sóc sức khỏe và hợp tác phát triển. Hội có một mạng lưới tổ chức rộng khắp từ trung ương đến phường xã. Là một tổ chức nhân đạo, hội CTĐ Việt Nam hỗ trợ các nhóm dễ bị thương tổn như người nghèo, người già, khuyết tật và những người đang sống chung với HIV. Ở những hoạt động này, hội đã thể hiện khả năng thu hút quần chúng vào những hoạt động từ thiện chung.

Hội chữ thập đỏ Việt Nam đã hỗ trợ cho những nhóm tự lực dành cho người có HIV hơn thập kỷ qua. Hội Chữ thập đỏ Đồng Đa Hà Nội và UB YT HL-VN đã cùng làm việc với nhau nhằm cải thiện dịch vụ và các hoạt động chăm sóc dành cho người sống chung với HIV/AIDS từ năm 2003.

Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam (HPN)

Hội liên hiệp phụ nữ Việt Nam là một trong những tổ chức hoạt động mạnh trong nhiều lĩnh vực của đời sống xã hội. HPN là thành viên của Mặt trận tổ quốc Việt Nam, Hội Liên hiệp phụ nữ dân chủ quốc tế và Hội liên hiệp phụ nữ ASEAN. Hội là một tổ chức chính trị - xã hội và rộng mở cho tất cả phụ nữ thuộc mọi tầng lớp. Sứ mệnh của Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam là tăng cường bình đẳng và sự phát triển của phụ nữ, đồng thời cải thiện và bảo vệ các lợi ích hợp pháp của nữ giới. HPN có mạng lưới rộng khắp từ trung ương đến phường xã. Năm 2006, Hội có 13,3 triệu hội viên.

HPN hợp tác với nhiều tổ chức quốc tế với mục tiêu cải thiện chất lượng cuộc sống, nâng cao năng lực và thịnh vượng của phụ nữ, trong đó bao gồm những phụ nữ bị nhiễm và ảnh hưởng bởi HIV/AIDS trong cộng đồng. Sự thành công mạnh mẽ của các nhóm Đồng cảm dành cho những người bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS được gắn với vai trò tích cực của Hội phụ nữ trong công cuộc phòng chống HIV/AIDS tại Việt Nam.

Trường Khoa học xã hội Amsterdam (ASSR)

ASSR là một viện nghiên cứu thuộc Trường Đại học tổng hợp Amsterdam. Một trong những hoạt động của Viện là tiến hành các công trình nghiên cứu về khoa học xã hội có tính chất kinh viện liên quan tới nhiều vấn đề xã hội hiện nay. Mặc dù phần lớn các công trình nghiên cứu của ASSR đều là các chương trình nghiên cứu cơ bản, trường cũng có một số dự án nghiên cứu được ứng dụng ở nhiều mức độ khác nhau do các cơ quan tổ chức phi học thuật tài trợ. Cách tiếp cận của ASSR trong hoạt động nghiên cứu là kết hợp các nguyên tắc về nhân học, xã hội học, và khoa học chính trị trong các nghiên cứu của mình. Là một trường có đào tạo sau đại học, trường khoa học xã hội Amsterdam có chương trình đào tạo đa ngành, cho phép các nghiên cứu sinh tham gia vào một loạt các khóa học và hội thảo chuyên ngành khác nhau. ASSR cộng tác và quy tụ một loạt các chuyên gia và tổ chức trên toàn thế giới. Ví dụ, trong khuôn khổ chương trình nghiên cứu về AIDS trong một số năm qua (nằm trong nhóm nghiên cứu về Sức khỏe, Chăm sóc và Cơ thể), ASSR đã cộng tác chặt chẽ với các viện nghiên cứu, tổ chức phi chính phủ và chuyên gia tại Việt Nam, In-đô-nê-xi-a, Trung Quốc, Thái Lan, và nhiều quốc gia khác trên thế giới.





Xin hãy liên hệ:

HỘI CHỮ THẬP ĐỎ QUẬN ĐỒNG ĐA

Số 5, ngõ 180, Nguyễn Lương Bằng
Quận Đống Đa, Hà Nội.

Điện thoại: (84-4) 511 8755

Email: admin@sunflowergroup.org

ỦY BAN Y TẾ HÀ LAN – VIỆT NAM

1A B5 Nam Thành Công, Láng Hạ
Quận Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam

Điện thoại: (84-4) 835 9005

Email: mcnvyen@netnam.vn