

# Tài liệu Giáo dục giới tính và tình dục của

# amaze

## cho khu vực Đông Nam Á



CHỦ ĐỀ

RỐI LOẠN LO ÂU

XÃ HỘI LÀ GÌ?



amaze

Advocates  
for Youth  
Rights. Respect. Responsibility.

  
unesco





## VỀ TÀI LIỆU NÀY...



Tài liệu này là một trong số 9 tài liệu hướng dẫn kịch bản giảng dạy chi tiết được soạn ra để hỗ trợ việc giảng dạy Giáo dục giới tính và tình dục (GDGTTDTD) trong hoặc ngoài trường học tại khu vực Đông Nam Á. Các kịch bản giảng dạy chi tiết này được thiết kế để dùng kết hợp với các video giáo dục của AMAZE về chủ đề liên quan và có thể được dùng bổ trợ cho các giáo án hay tài liệu mà giáo viên hiện đang sử dụng để dạy GDGTTDTD.

Trong điều kiện tối ưu, các tiết học về chủ đề GDGTTDTD cần tạo điều kiện cho người học xây dựng, vận dụng và thực hành bài học ở những khía cạnh học tập thuộc kiến thức, kỹ năng và thái độ. Nhận thấy rằng một tiết học đơn lẻ thường không đủ để người học thuần thục bất kỳ một bài học nào hoặc bao phủ toàn diện hơn một khía cạnh học tập, trong các kịch bản giảng dạy này chúng tôi chỉ nêu ví dụ vài kết quả học tập chính mà người học có thể đạt được sau mỗi buổi học.

Khuyến khích giáo viên hoặc người điều hành buổi học có kế hoạch triển khai giảng dạy các tiết học tiếp nối để củng cố các kết quả học tập mà những tiết học/chương trình GDGTTDTD mang đến cho người học, cũng như tận dụng các cơ hội trong hoặc ngoài lớp học để giúp người học thực hành, củng cố kỹ năng và thể hiện trong thái độ.

Giáo án Chương trình  
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

### Các nội dung liên quan trong Hướng dẫn kỹ thuật quốc tế về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện

**Khái niệm 5:** Kỹ năng đảm bảo sức khỏe và hạnh phúc.

- Chủ đề 5.5: Tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ, độ tuổi 9-12

### Yêu cầu kiến thức đối với học sinh

Học sinh đã học về khái niệm sức khỏe tâm thần, một người lớn đáng tin cậy là gì và cách tìm kiếm một người lớn mà bạn có thể tin tưởng. Học sinh nhận thức được tất cả mọi người đều có quyền được bảo vệ và hỗ trợ.

### Nhóm tuổi hướng đến

Lớp 7-8 (trong độ tuổi 10-14)

### Thời lượng

45 phút

### Yêu cầu chuẩn bị đối với giáo viên

- Tìm kiếm thông tin liên lạc của các chuyên gia tư vấn tâm lý và dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần mà học sinh có thể tiếp cận tại trường học hoặc tại nơi các em sinh sống, tập hợp lại thông tin và in ra để phát cho học sinh.
- Viết các câu hỏi tại Bước 2 lên bảng trước khi bắt đầu buổi học.
- Xem trước video Hội chứng rối loạn lo âu xã hội là gì? của AMAZE để làm quen với nội dung video và đảm bảo thoải mái trình chiếu trong buổi học.
- Chạy thử trước video để sẵn sàng trình chiếu cho buổi học, có thể xếp lên vị trí đầu **danh sách video của AMAZE** trên YouTube (để tránh quảng cáo) hoặc tải về. Cần nhắc sử dụng tính năng **Tốc độ phát của Youtube** để điều chỉnh tốc độ video sao cho phù hợp nhất đối với học sinh của bạn.
- Chuẩn bị Phiếu tài liệu cho học sinh (ở trang 5) và Phiếu bài tập cho học sinh (ở trang 6) – mỗi học sinh một bản.

### Yêu cầu về học liệu

- Máy tính có kết nối Internet và loa
- Máy chiếu LCD và màn chiếu
- Đường link video: <https://youtu.be/w71BMtOan5s>
- Phấn và bảng đen
- Phiếu tài liệu cho học sinh: Cách thức phân tích nỗi lo lắng
- Phiếu bài tập cho học sinh: Rối loạn lo âu
- Thông tin về các dịch vụ tư vấn tâm lý và chăm sóc sức khỏe tâm thần



### Mục tiêu học tập:

Đến cuối buổi học, học sinh sẽ có khả năng:

1. Định nghĩa hội chứng rối loạn lo âu xã hội là gì. (Kiến thức)
2. Mô tả những điều thường xảy ra khi một người gặp phải hội chứng rối loạn lo âu xã hội. (Kiến thức)
3. Nhận thức được hội chứng rối loạn lo âu không phải là một hiện tượng hiếm gặp trong giai đoạn dậy thì. (Thái độ)
4. Phân tích các suy nghĩ gây ra cảm giác căng thẳng và lo âu. (Kỹ năng)

# RỐI LOẠN LO ÂU XÃ HỘI LÀ GÌ?

Giáo án Chương trình  
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

## Các bước thực hiện

### Bước

# 1

Bắt đầu buổi học bằng cách nói rằng, “Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu về một hiện tượng ảnh hưởng đến nhiều người ở mọi lứa tuổi trong một thời điểm nhất định, đó là hội chứng rối loạn lo âu xã hội. Chúng ta sẽ đưa ra định nghĩa về hội chứng này, mô tả những điều xảy ra khi một người bị rối loạn lo âu xã hội, những suy nghĩ nào gây ra cảm giác này, và có cách nào để kiểm soát hội chứng này không.”

Giải thích rằng, “Rối loạn lo âu là một phần tự nhiên của cuộc sống và hầu hết chúng ta đều gặp phải hiện tượng này trong một thời điểm nhất định, như cảm thấy lo lắng, bồn chồn hoặc bứt rứt về một điều gì đó. Có nhiều loại rối loạn lo âu, trong đó có rối loạn lo âu xã hội. Có em nào đã từng nghe đến hội chứng rối loạn lo âu xã hội không?” Gọi các em trả lời và ghi nhận các ý kiến đóng góp của các em, sau đó đưa ra định nghĩa sau: “Rối loạn lo âu xã hội là khi một người cảm thấy sợ hãi việc ở cùng những người khác hoặc trong những tình huống họ cảm thấy xấu hổ hoặc bị người khác phán xử. Đối với nhiều người, cảm giác lo lắng và căng thẳng này khiến họ choáng ngợp và có thể khiến những tình huống này trở nên đáng sợ.”

(5 phút)

### Bước

# 2

Để biết thêm về hội chứng này, nói với các em rằng chúng ta sẽ xem video **Rối loạn lo âu là gì?** của AMAZE (độ dài 2 phút)

<https://bit.ly/whatisocialanxiety>

Sau khi chiếu xong, chia học sinh thành các nhóm gồm 3 người và cho các em 10 phút để thảo luận về nội dung video bằng cách trả lời các câu hỏi dưới đây. Lưu ý rằng bạn sẽ gọi một số em trên tinh thần xung phong để chia sẻ kết quả thảo luận và các em cần thống nhất với nhau về những ý sẽ chia sẻ với lớp trước khi hết thời gian thảo luận.

- Các em cảm thấy gì khi xem video này/các em có suy nghĩ gì về nội dung video?
- Các em nghĩ cảm giác lo âu có phổ biến hay không khi gặp gỡ người mới, phát biểu trước đám đông hoặc thử một điều gì đó mới?
- Cảm giác lo lắng thông thường có khác biệt gì so với hội chứng rối loạn lo âu xã hội?
- Tại sao người bị rối loạn lo âu xã hội cần nói chuyện với một người khác về điều này?

Sau 10 phút, gọi một số em chia sẻ kết quả thảo luận theo nhóm. Gợi ý các em trả lời những câu hỏi cụ thể nếu cần thiết.

(15 phút)



## Bước

### 3

Sau phần thảo luận về video, quay trở lại thảo luận về cảm giác rối loạn lo âu nói chung và giải thích rằng có nhiều kỹ năng có thể giúp kiểm soát cảm giác này. Nói rằng, "Như chúng ta đã đề cập trước đó, trong một số trường hợp, cảm giác lo âu bắt đầu từ suy nghĩ cảm thấy xấu hổ hoặc cảm thấy đang bị phán xét. Một cách để giúp kiểm soát cảm giác lo âu là nhận diện những suy nghĩ gây ra sự lo lắng hoặc căng thẳng. Suy nghĩ của một người sẽ có mối liên hệ chặt chẽ với cảm xúc của người đó, và khi trong tâm trí họ có điều gì đó khiến họ lo lắng, họ sẽ cảm thấy lo âu hoặc bồn chồn.

Nói với các em rằng sau đây các em sẽ làm việc độc lập, bắt đầu bằng viết ra một điều khiến các em cảm thấy lo lắng. Phát Phiếu tài liệu: Cách thức phân tích nỗi lo lắng và lưu ý rằng các em không cần phải chia sẻ phần trả lời của các em với người khác. Giải thích rằng sau khi các em đã viết ra điều khiến các em lo lắng, các em có thể tiếp tục trả lời các câu hỏi trong phiếu tài liệu. Cho các em 10 phút để hoàn thành bài làm.

Sau khi các em đã hoàn thành, đặt những câu hỏi sau:

- Các em cảm thấy gì khi suy nghĩ thấu đáo về điều khiến các em lo lắng?
- Các em cảm thấy gì sau khi đã trả lời tất cả các câu hỏi?
- Tại sao việc trả lời các câu hỏi khiến các em cảm thấy bớt lo lắng hơn?
- Các em có sử dụng những câu hỏi này trong lần tiếp theo các em cảm thấy lo lắng không?



**Lưu ý cho giáo viên:** Bạn có thể nhắc lại rằng các em không cần phải chia sẻ bất kỳ điều gì về nỗi lo lắng của các em, thay vào đó các em chỉ chia sẻ cảm giác của các em khi suy nghĩ và trả lời các câu hỏi.

Sau khi các em đã hoàn thành, giải thích rằng việc đặt ra các câu hỏi sẽ giúp chúng ta cảm thấy có khả năng kiểm soát cảm xúc về suy nghĩ của mình. Khi đó, chúng ta có thể cảm thấy bớt lo lắng hơn và đây là công cụ các em có thể sử dụng trong tương lai khi các em cảm thấy lo lắng về một điều gì đó.

*(20 phút)*

# RỐI LOẠN LO ÂU XÃ HỘI LÀ GÌ?

Giáo án Chương trình  
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

## Bước 4

Phát phiếu tài liệu chứa thông tin về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và kết thúc buổi học bằng cách lưu ý rằng hầu hết mọi người cảm thấy lo âu trong những thời điểm nhất định, và điều đó là hoàn toàn bình thường. Việc phân tích các suy nghĩ dẫn đến cảm giác lo lắng là một cách giúp cho chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn. Rối loạn lo âu xã hội là một loại rối loạn lo âu khi một người cảm thấy lo sợ ở bên cạnh người khác hoặc trong các tình huống họ cảm thấy xấu hổ hoặc bị người khác phán xét. Đối với nhiều người, cảm giác lo lắng và căng thẳng này khiến họ choáng ngợp và khiến cho tình huống trở nên đáng sợ. Khi đó, họ cần nói chuyện người khác về cảm xúc của họ và tìm kiếm sự giúp đỡ từ một người lớn mà họ tin tưởng, chuyên gia tư vấn tâm lý hoặc bác sỹ tâm thần.

(5 phút)



**Lưu ý cho giáo viên:** Cần sẵn sàng chỉ dẫn cho học sinh đến một chuyên gia tư vấn tâm lý trong trường hợp các em tìm kiếm sự giúp đỡ.

### Tóm tắt các điểm chính

- Hầu hết mọi người cảm thấy lo âu trong những thời điểm nhất định, và điều đó là hoàn toàn bình thường.
- Rối loạn lo âu xã hội là một loại rối loạn lo âu khi một người cảm thấy lo sợ ở bên cạnh người khác hoặc trong các tình huống họ cảm thấy xấu hổ hoặc bị người khác phán xét
- Việc phân tích nỗi lo lắng là một cách giúp kiểm soát cảm giác rối loạn lo âu.
- Nếu một người có cảm giác rối loạn lo âu mạnh mẽ đến mức ngăn cản họ làm điều họ cần hoặc thích làm, người đó nên nói chuyện với một người lớn mà họ tin tưởng và tìm kiếm sự giúp đỡ từ một chuyên gia tư vấn tâm lý hoặc bác sỹ tâm thần.

### Cách đánh giá mục tiêu học tập sau buổi học

Phát Phiếu bài tập cho học sinh: Rối loạn lo âu vào cuối buổi học, yêu cầu học sinh trả lời câu hỏi và nộp lại phiếu trước khi rời khỏi lớp học.

### Gợi ý cho việc giảng dạy trực tuyến

Trong trường hợp lớp học trực tuyến, sử dụng một nền tảng số như Google Classroom hoặc Zoom và ghi các câu hỏi cho hoạt động triển khai lên bảng trực tuyến, đồng thời phát trước các phiếu tài liệu cho học sinh.

### Bài tập về nhà

Không có

*Nội dung được phát triển dựa trên các tài liệu: Nemours KidsHealth. Rối loạn lo âu (cho Thanh thiếu niên) và Centervention®. Phiếu bài tập về rối loạn lo âu cho trẻ.*

# Phiếu tài liệu:

Cách thức phân tích nỗi lo lắng

1. Viết ra một suy nghĩ khiến em cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng.

---

---

---

2. Sử dụng các câu hỏi dưới đây để phân tích nỗi lo lắng của em:

a. “Nỗi lo lắng này là do cảm xúc hay thực tế?”

b. “Liệu nỗi lo lắng này có thể trở thành hiện thực không?”

c. “Điều gì tồi tệ nhất có thể xảy ra nếu nỗi lo lắng này trở thành hiện thực?”

d. “Liệu điều đó có còn quan trọng đối với tôi trong tuần tới hoặc trong tương lai không?”



EM CÓ THỂ GIỮ LẠI PHIẾU TÀI LIỆU NÀY VÀ SỬ DỤNG CÁC CÂU HỎI TRÊN ĐỂ PHÂN TÍCH NHỮNG LO LẮNG KHÁC CÓ THỂ XẢY RA TRONG TƯƠNG LAI.

# Phiếu bài tập cho học sinh:

## Rối loạn lo âu

Họ tên:

Ngày:

**Hướng dẫn:** Trả lời các câu hỏi dưới đây và nộp lại phiếu bài tập trước khi rời khỏi lớp học.

1. Việc cảm thấy lo âu có phải là điều thường thấy trong giai đoạn dậy thì không?

Có

Không

2. Hội chứng rối loạn lo âu xã hội là gì?

3. Đánh dấu những đặc điểm có thể xảy ra ở người bị rối loạn lo âu xã hội:

Ra mồ hôi tay

Tim đập nhanh

Mất máu

Cảm thấy căng thẳng

Cảm thấy nhút nhát

Cảm thấy sợ hãi

Bụng dạ bồn chồn

4. Em có thể đặt ra một câu hỏi nào cho bản thân để phân tích suy nghĩ đang khiến em cảm thấy lo âu?