



# SAFE FROM HARM WEEK

## Activity Guide



## Giới thiệu

### Safe from Harm Week

**Safe from Harm** là cốt lõi trong mọi hoạt động của Hướng đạo. Điều đó có nghĩa là đảm bảo mọi trẻ em, thanh thiếu niên và người trưởng thành đều cảm thấy an toàn, được tôn trọng và được trân trọng — ở mọi nơi, mọi lúc.

**Tuần lễ Safe from Harm** là thời điểm toàn cầu để chúng ta cùng nhau kết nối, chia sẻ thực hành tốt và củng cố cam kết về bảo vệ trong toàn Phong trào. Đây là cơ hội để bắt đầu các cuộc đối thoại, xây dựng văn hóa bảo vệ vững mạnh và nâng cao nhận thức về việc tạo ra các không gian an toàn cho sự chung sống hòa bình.

Là một phong trào toàn cầu, mỗi chúng ta đều có vai trò trong việc xây dựng một thế giới không có tổn hại. Các Tổ chức Hướng đạo Quốc gia có thể hỗ trợ bằng cách huy động tình nguyện viên trưởng thành và trao quyền cho thanh thiếu niên với kỹ năng, kiến thức và sự tự tin để tự bảo vệ và hỗ trợ người khác.

Việc triển khai các hoạt động Safe from Harm như một phần của Chương trình Thanh thiếu niên là cách thực tiễn để đưa những nội dung này vào đời sống — không chỉ trong tuần lễ này mà suốt cả năm.

Chúng tôi mời tất cả các NSO, các đơn vị và nhóm Hướng đạo tham gia bằng cách sử dụng các hoạt động trong tài liệu này — dù trong sinh hoạt thường kỳ, trại hay sự kiện đặc biệt.

**Tuần lễ Safe from Harm 2026 (11–17/5)** mang chủ đề:

👉 *“Xây dựng Văn hóa Bảo vệ trong Hướng đạo”*

Trong suốt tuần này, chúng ta sẽ cùng khám phá ý nghĩa của điều đó trong thực tế, với mỗi ngày tập trung vào một khía cạnh khác nhau nhằm xây dựng môi trường an toàn hơn trong Hướng Đạo. Hãy truy cập trang Treehouse để tìm hiểu thêm về các hoạt động được lên kế hoạch cho tuần này.



## Lưu ý dành cho người lớn

Khi triển khai các hoạt động:

- Sử dụng cách tiếp cận phù hợp với lứa tuổi, nhẹ nhàng và không phán xét
- Dùng ngôn ngữ đơn giản, rõ ràng, tránh mô tả chi tiết gây sốc
- Khuyến khích chia sẻ, nhưng tôn trọng nếu các em không muốn nói

Nhắc nhở rằng:

👉 Mọi người đều có quyền được an toàn và được lắng nghe

Tạo không gian an toàn bằng cách:

- Thống nhất quy tắc chung
- Lắng nghe tích cực
- Phản hồi bằng sự thấu cảm

⚠️ Không được:

- Bác bỏ mọi quan tâm
- Ép buộc các em phải chia sẻ

Nếu cần hỗ trợ:

- Tham khảo Khung Safe from Harm
- Liên hệ điều phối viên hoặc đội Safe from Harm

## Thông tin quan trọng

Một số nội dung có thể gây khó chịu.

Nếu có người tham gia bị ảnh hưởng:

- Giữ bình tĩnh
- Cảm ơn vì đã chia sẻ
- Làm theo quy trình bảo vệ

👉 Tham gia luôn phải **tự nguyện**

Người trưởng cần:

- Thiết lập ranh giới rõ ràng
- Đảm bảo không ai bị vượt quá giới hạn cá nhân
- Ưu tiên an toàn và sức khỏe tinh thần

## Cách sử dụng tài liệu

### Phù hợp cho:

- Sinh hoạt đơn vị
- Trại
- Diễn đàn thanh thiếu niên
- Không gian trực tuyến

### Mỗi hoạt động gồm:

- Mục tiêu rõ ràng
- Thời lượng gợi ý
- Dụng cụ / tài liệu cần chuẩn bị
- Hướng dẫn từng bước để tổ chức hoạt động
- Thông điệp chính cần nhấn mạnh

### Điều chỉnh theo độ tuổi

Bạn có thể điều chỉnh từng hoạt động tùy theo độ tuổi và nhu cầu của nhóm mình.

- Người Trẻ: đơn giản, nhiều vận động, trực quan
- Người Lớn: nhiều thảo luận, phản tư, ví dụ thực tế

Hãy điều chỉnh nhịp độ, ngôn ngữ và ví dụ để đảm bảo tất cả người tham gia đều cảm thấy được bao gồm và có thể tham gia tích cực.



# HOẠT ĐỘNG 1: KHÔNG GÂY TỒN HẠI (DO NO HARM)

**Thời gian:** 60 phút

**Độ tuổi:** Thiếu sinh, Kha sinh

## KẾT THÚC HOẠT ĐỘNG, NGƯỜI THAM GIA SẼ:

- Hiểu “Không gây tổn hại” (Do No Harm) được thể hiện như thế nào trong thực tế
- Nhận ra khi hành vi vượt qua ranh giới an toàn
- Biết cách báo cáo những mối lo ngại
- Hiểu điều gì sẽ xảy ra sau khi báo cáo

## TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Hãy dành thời gian chuẩn bị trước khi triển khai hoạt động này.

### Vật dụng và chuẩn bị cần thiết:

- Giấy hoặc sổ (để viết nhật ký và vẽ)
- Bút, bút màu, bút lông hoặc bút chì màu
- Tùy chọn: nhạc cho hoạt động vận động hoặc khởi động
- Đọc trước nội dung của từng trạm và đảm bảo bạn tự tin khi hướng dẫn
- Sắp xếp 4 khu vực riêng biệt cho 4 trạm
- Chuẩn bị sẵn vật dụng tại mỗi trạm

## CÁCH TRIỂN KHAI HOẠT ĐỘNG

### Bước 1

Dùng dây tạo một đường thẳng trên mặt đất

### Bước 2

Đọc các tình huống bên dưới và yêu cầu người tham gia bước qua vạch nếu họ cho rằng ranh giới đã bị vượt qua

### Bước 3

Sau mỗi tình huống, hỏi những người đã bước qua:

👉 Tại sao họ nghĩ rằng đó là hành vi vượt ranh giới?

### Bước 4

Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ, giao cho mỗi nhóm một tình huống  
Sau đó yêu cầu nhóm diễn lại tình huống đó, nhưng lần này thể hiện:

- Một cách phản ứng an toàn hơn
- Cách một người có thể lên tiếng hoặc tìm sự trợ giúp

## Bước 5

Sau mỗi phần diễn lại, tổ chức thảo luận ngắn:

- Điều gì đã thay đổi?
- Nếu xảy ra ngoài đời thực, bạn có thể làm gì tiếp theo?

## CÁC TÌNH HUỐNG VÍ DỤ

**1. Trưởng liên tục nhận xét về ngoại hình của một đoàn sinh.** Trong các buổi sinh hoạt và hoạt động, một trưởng thường xuyên nhận xét về ngoại hình của một bạn—như quần áo, kiểu tóc hoặc cơ thể. Đôi khi trưởng nói đó là lời khen, nhưng việc này xảy ra nhiều lần và trước mặt người khác. Bạn đoàn sinh bắt đầu cảm thấy không thoải mái và hơi xấu hổ, dù trưởng có thể không nhận ra điều đó.

**2. Một đoàn sinh chia sẻ ảnh chụp màn hình tin nhắn riêng tư vào nhóm chat.** Một bạn có cuộc trò chuyện riêng tư với bạn mình qua tin nhắn. Sau đó, bạn ấy chụp màn hình cuộc trò chuyện và chia sẻ vào nhóm chat chung của các đoàn sinh khác. Một số người thấy buồn cười, nhưng người bị chia sẻ tin nhắn lại cảm thấy bất ngờ và khó chịu vì chuyện riêng tư của mình bị đưa ra công khai.

**3. Một người bị loại khỏi hoạt động trại “chỉ là đùa thôi”.** Trong trại, một nhóm quyết định không cho một bạn tham gia trò chơi và nói rằng “chỉ là đùa thôi”. Họ cười và bảo bạn đó đừng nghiêm trọng hóa. Nhưng khi hoạt động tiếp tục, bạn ấy vẫn bị bỏ ra ngoài và bắt đầu cảm thấy bị tổn thương và cô đơn, dù những người khác nghĩ rằng họ chỉ đang vui vẻ.

**4. Trưởng nhắn tin riêng vào ban đêm cho một đoàn sinh.** Một trưởng bắt đầu nhắn tin vào ban đêm cho một bạn đoàn sinh, hỏi thăm và trò chuyện riêng. Ban đầu có vẻ thân thiện, nhưng tin nhắn xuất hiện thường xuyên và vào những giờ không phù hợp. Bạn đoàn sinh dần cảm thấy không chắc chắn và không thoải mái, tự hỏi liệu việc liên lạc riêng tư như vậy có phù hợp không.

## CÁC ĐIỂM CHÍNH

Hướng Đạo nên là một nơi mà mọi người đều cảm thấy an toàn, được tôn trọng và được hòa nhập.

Nếu một điều gì đó ảnh hưởng đến phẩm giá, sự an toàn hoặc sự an lành của một người, thì điều đó đã vượt qua ranh giới.

Điều này bao gồm:

- Bắt nạt hoặc làm nhục
- Những lời nói hoặc hành vi mang tính tình dục
- Sự phân biệt đối xử
- Chia sẻ nội dung riêng tư mà không có sự đồng ý
- Lạm dụng quyền lực
- Đe dọa hoặc hăm dọa

## HOẠT ĐỘNG 2: HIỂU VÀ QUẢN LÝ CĂNG THẲNG

**Thời gian:** 30 phút

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi

### KẾT THÚC HOẠT ĐỘNG, TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN SẼ:

- Hiểu căng thẳng là gì và nó ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc và cơ thể như thế nào
- Biết rằng căng thẳng là một phần bình thường của cuộc sống và mỗi người trải nghiệm khác nhau
- Học các cách đơn giản để quản lý căng thẳng trong tình huống hằng ngày
- Nhận ra khi nào mình cần sự hỗ trợ

### TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Hãy dành thời gian chuẩn bị trước khi triển khai hoạt động này.

### Vật dụng và chuẩn bị cần thiết:

- Thẻ tình huống được in hoặc viết sẵn (mỗi nhóm một bộ)
- Giấy và bút (tùy chọn, dùng để ghi chú hoặc chuẩn bị đóng vai)
- Không gian cho làm việc nhóm nhỏ và đóng vai
- Đọc trước tất cả các tình huống và đảm bảo bạn tự tin khi giải thích
- Điều chỉnh tình huống nếu cần để phù hợp với độ tuổi và bối cảnh nhóm
- Nắm rõ quy trình bảo vệ an toàn của WOSM trong trường hợp có vấn đề được nêu ra

### CÁCH TRIỂN KHAI HOẠT ĐỘNG

#### 1. Nói về căng thẳng (5–10 phút)

Bắt đầu bằng thảo luận nhóm về những nguyên nhân phổ biến gây căng thẳng, ví dụ:

- Áp lực học tập
- Mâu thuẫn bạn bè
- So sánh trên mạng xã hội
- Kỳ vọng từ gia đình
- Cảm giác không thuộc về

#### Hỏi:

- Điều gì khiến bạn cảm thấy căng thẳng?
- Nó ảnh hưởng đến cảm xúc hoặc hành vi của bạn như thế nào?

👉 Giữ phần này ngắn gọn và mang tính hỗ trợ.

Cho phép người tham gia chia sẻ nếu họ muốn, nhưng không ép buộc.

#### 2. Thử các cách khác nhau để quản lý căng thẳng (20 phút)

## TUẦN LỄ SAFE FROM HARM

### Hướng dẫn hoạt động

Thiết lập 4 trạm hoạt động. Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ và luân phiên mỗi 5 phút.

#### TRẠM 1: VẬN ĐỘNG (GIÃN CƠ / KHỞI ĐỘNG)

Bắt đầu bằng câu hỏi:

👉 Bạn cảm thấy căng thẳng ở đâu trong cơ thể? (vai, bụng, đầu...)

Hướng dẫn các động tác đơn giản:

- Xoay vai (tiền và lùi)
- Giãn cổ nhẹ (sang hai bên)
- Vươn cao rồi từ từ cúi xuống

Thêm hoạt động khởi động ngắn:

- 20–30 giây nhảy, lắc tay chân hoặc chơi trò ngắn

Kết thúc bằng câu hỏi:

👉 Cơ thể bạn bây giờ cảm thấy thế nào?

#### TRẠM 2: HƠI THỞ (KỸ THUẬT 4-4)

Giải thích ngắn:

👉 “Hít thở giúp cơ thể chậm lại khi bạn căng thẳng”

Hướng dẫn:

- Hít vào 4 giây
- Giữ 4 giây
- Thở ra 4 giây
- Giữ 4 giây

Lặp lại 4–5 lần

#### TRẠM 3: VIẾT NHẬT KÝ

Phát giấy hoặc sổ cho mỗi người. Yêu cầu hoàn thành câu:

👉 “Tuần này tôi đã đối diện với...”

Có thể thêm:

- “...dù điều đó khó khăn”
- “...và tôi tự hào về...”

Cho 5–7 phút viết trong yên lặng

## TUẦN LỄ SAFE FROM HARM

### Hướng dẫn hoạt động

Có thể chia sẻ:

- Theo cặp
- Tự nguyện trước nhóm

👉 Tôn trọng mọi chia sẻ – dù nhỏ hay lớn đều có giá trị

### TRẠM 4: SÁNG TẠO (VẼ CẢM XÚC)

Chuẩn bị giấy, bút màu, bút lông...

**Yêu cầu:**

👉 “Hãy vẽ cảm xúc hoặc căng thẳng của bạn hôm nay”

Có thể:

- Trừu tượng (màu sắc, hình dạng)
- Cụ thể (cảnh, biểu tượng)

Sau 5–7 phút, mời chia sẻ:

- Bạn đã vẽ gì?
- Nó thể hiện điều gì? (tùy chọn)

### NHỮNG ĐIỂM CỐT LỖI

- Căng thẳng là phản ứng bình thường của con người – không có gì phải xấu hổ
- Những hành động nhỏ có thể tạo ra sự khác biệt lớn
- Mỗi người phù hợp với cách khác nhau – quan trọng là tìm ra điều phù hợp với mình
- Chăm sóc sức khỏe tinh thần quan trọng như sức khỏe thể chất
- Việc tìm kiếm sự giúp đỡ là điều bình thường – nói chuyện với người đáng tin có thể giúp giảm căng thẳng
- Hỗ trợ lẫn nhau giúp tạo nên môi trường an toàn và thấu hiểu hơn



## HOẠT ĐỘNG 3: ĐỐI THOẠI VÀ GIAO TIẾP TÔN TRỌNG

**Thời gian:** 30 phút

**Độ tuổi:** Kha sinh, Tráng sinh

### KẾT THÚC HOẠT ĐỘNG, NGƯỜI THAM GIA SẼ:

- Hiểu đối thoại là gì và khác với tranh luận hay tranh cãi như thế nào
- Biết vì sao giao tiếp tôn trọng lại quan trọng
- Học các nguyên tắc của đối thoại hiệu quả
- Thực hành lắng nghe và diễn đạt một cách tôn trọng
- Hiểu cách đối thoại giúp ngăn ngừa xung đột

### TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Hãy dành thời gian chuẩn bị trước khi triển khai hoạt động.

### Vật dụng và chuẩn bị cần thiết:

- Thẻ tình huống (in hoặc viết sẵn – mỗi nhóm một bộ)
- Bảng giấy, bảng trắng hoặc giấy lớn (tùy chọn, để ghi nguyên tắc đối thoại)
- Bút hoặc bút lông
- Đọc trước các nguyên tắc đối thoại và chuẩn bị giải thích bằng ngôn ngữ đơn giản
- Sẵn sàng điều phối thảo luận và quản lý tương tác nhóm

### CÁCH TRIỂN KHAI HOẠT ĐỘNG

#### 1. Giới thiệu về đối thoại (5 phút)

Giải thích:

👉 Đối thoại là để **hiểu nhau**, không phải để thắng

Cùng nhau đi qua các nguyên tắc:

- Lắng nghe chủ động
- Nói thật lòng
- Tôn trọng ý kiến khác biệt
- Không ngắt lời
- Đặt câu hỏi để hiểu
- Tránh phán xét
- Sẵn sàng học hỏi
- Giữ bình tĩnh
- Dùng ngôn ngữ tôn trọng
- Suy nghĩ trước khi nói

## TUẦN LỄ SAFE FROM HARM

### Hướng dẫn hoạt động

👉 Giữ phần này đơn giản, có tương tác  
Có thể hỏi: nguyên tắc nào khiến bạn ấn tượng nhất?

## 2. Thiết lập hoạt động nhóm (5 phút)

Chia người tham gia thành nhóm nhỏ (3–5 người)  
Phát cho mỗi nhóm một tình huống

## 3. Diễn tình huống (10 phút)

### Vòng 1: Diễn “sai”

Yêu cầu các nhóm diễn tình huống **không áp dụng nguyên tắc đối thoại**  
(Có thể ngắt lời, đổ lỗi, làm căng thẳng tình huống)

👉 Tạm dừng và phản tư:

Hỏi:

- Điều gì đã xảy ra sai?
- Bạn cảm thấy thế nào?
- Có thể làm khác đi như thế nào?

## 4. Diễn lại với đối thoại (10 phút)

Yêu cầu nhóm diễn lại cùng tình huống

👉 Lần này áp dụng ít nhất 3–4 nguyên tắc đối thoại

## 5. Phản tư chung (5 phút)

Mời tất cả cùng chia sẻ:

- Nguyên tắc nào dễ áp dụng nhất?
- Nguyên tắc nào khó hơn?
- Lần tới khi bất đồng, bạn sẽ thử làm gì khác?

## NHỮNG ĐIỂM CỐT LỖI

- Đối thoại là để hiểu, không phải để thắng
- Cách chúng ta giao tiếp có thể làm tăng xung đột hoặc xây dựng hòa bình
- Những hành động nhỏ (lắng nghe, giọng điệu, sự tôn trọng) tạo nên khác biệt lớn
- Ai cũng có thể góp phần xây dựng một tập thể hòa bình và tôn trọng



## HOẠT ĐỘNG 4: HIỂU VỀ BẮT NẠT

**Thời gian:** 30 phút

**Độ tuổi:** Thiếu sinh, Kha sinh

### KẾT THÚC HOẠT ĐỘNG, NGƯỜI THAM GIA SẼ:

- Hiểu bắt nạt là gì và cách nhận diện (thể chất, lời nói, xã hội, trực tuyến)
- Biết sự khác biệt giữa xung đột, đùa giỡn và bắt nạt
- Hiểu tác động của bắt nạt đối với con người
- Biết cách phản ứng an toàn khi bản thân hoặc người khác bị bắt nạt
- Tự tin lên tiếng và hỗ trợ người khác

### TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Hãy dành thời gian chuẩn bị trước khi triển khai hoạt động này.

### Vật dụng và chuẩn bị cần thiết:

- Các tình huống được in hoặc viết sẵn (hoặc cách trình chiếu)
- Biền hoặc nhãn cho 3 khu vực:
  - Bắt nạt
  - Không phải bắt nạt
  - Không chắc (tùy chọn)
    - Giấy, bảng lớn hoặc bìa để làm poster nhóm
    - Bút, bút lông hoặc bút màu

### CÁCH TRIỂN KHAI HOẠT ĐỘNG

#### 1. Giới thiệu tình huống (5 phút)

Đọc hoặc trình bày một số tình huống ngắn, ví dụ:

- Một người bị trêu chọc lặp đi lặp lại về ngoại hình
- Một bạn bị loại khỏi trò chơi hoặc nhóm chat
- Những tin nhắn ác ý được chia sẻ trong nhóm
- Một người bị đe dọa hoặc gây áp lực

#### 2. Hoạt động: Chọn vị trí (10 phút)

Yêu cầu người tham gia di chuyển đến một trong ba khu vực:

- Bắt nạt
- Không phải bắt nạt
- Không chắc

## TUẦN LỄ SAFE FROM HARM

### Hướng dẫn hoạt động

Mời một vài người chia sẻ:

- Tại sao bạn chọn vị trí đó?

👉 Giữ thảo luận cởi mở và tôn trọng

👉 Ở giai đoạn này không có đúng – sai tuyệt đối

### 3. Thảo luận nhóm (10 phút)

Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ

Dựa trên các tình huống, yêu cầu mỗi nhóm thảo luận:

- Điều gì đang xảy ra?
- Người trong tình huống có thể cảm thấy thế nào?
- Người khác có thể làm gì để giúp?

### 4. Tạo phản hồi chung (5 phút)

Tập hợp lại toàn bộ nhóm

Yêu cầu các nhóm cùng tạo một poster hoặc trình bày đơn giản về:

👉 Cách họ sẽ phản ứng trong các tình huống đó

## NHỮNG ĐIỂM CỐT LỖI

- Bất nạt là hành vi lặp lại, có chủ ý và có sự mất cân bằng quyền lực
- Có thể xảy ra dưới dạng thể chất, lời nói, xã hội hoặc trực tuyến
- Bất nạt ảnh hưởng đến sự tự tin, an toàn và sức khỏe của người khác
- Ai cũng có vai trò trong việc ngăn chặn bất nạt, kể cả người chứng kiến
- Hành động an toàn gồm: lên tiếng, hỗ trợ người bị ảnh hưởng và báo cho người đáng tin cậy
- Báo cáo là để giữ an toàn cho mọi người, không phải để làm ai gặp rắc rối
- Sự tử tế, bao gồm và tôn trọng giúp tạo nên một tập thể an toàn và nâng đỡ



## TÀI NGUYÊN

- Nếu bạn muốn tìm hiểu sâu hơn về các chủ đề này, bạn có thể tìm thêm các hoạt động và tài liệu trong **Khung Safe from Harm dành cho Chương trình Thanh thiếu niên**. Những hoạt động này được thiết kế để sử dụng trong các buổi sinh hoạt thường xuyên, giúp xây dựng nhận thức theo cách hấp dẫn và phù hợp với độ tuổi. Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm hoặc phát triển tài liệu riêng, bạn có thể liên hệ với **Điều phối viên Safe from Harm cấp quốc gia** hoặc **nhóm Safe from Harm** để được hướng dẫn và hỗ trợ.
- Nếu bạn muốn chuẩn bị tài liệu truyền thông hoặc sử dụng trong các hoạt động, bạn có thể truy cập **logo chính thức của Safe from Harm tại đây**.





**WORLD  
SCOUTING**

© World Scouting  
April 2026

World Scout Bureau  
Global Support Centre  
Kuala Lumpur

[worldbureau@scout.org](mailto:worldbureau@scout.org)  
[scout.org](http://scout.org)

Reproduction is authorised to  
National Scout Organizations and  
Associations which are members  
of the World Organization of the  
Scout Movement. Credit for the  
source must be given.