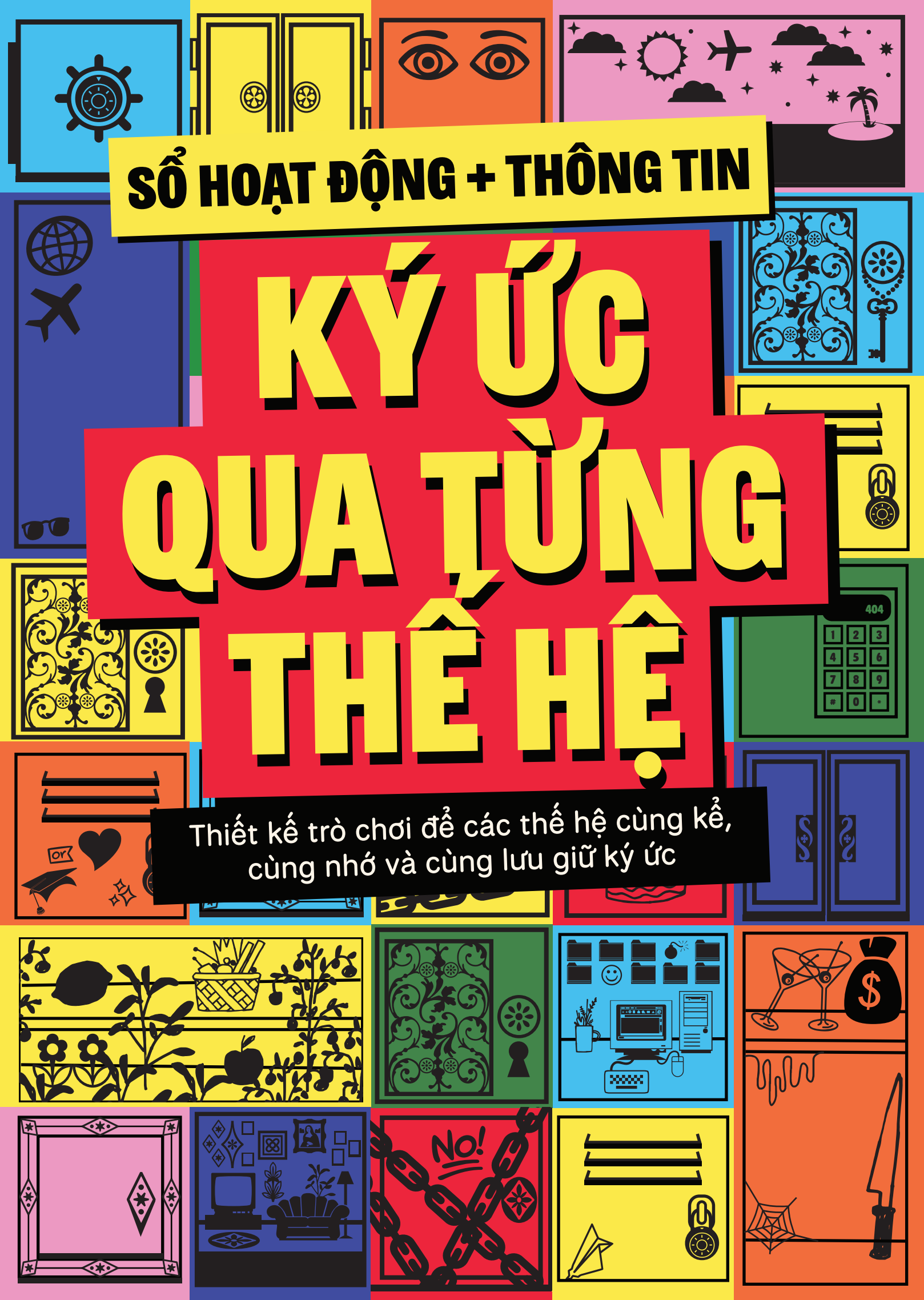




**SỔ HOẠT ĐỘNG + THÔNG TIN**

# KÝ ỨC QUA TỪNG THỂ HỆ

Thiết kế trò chơi để các thể hệ cùng kể,  
cùng nhớ và cùng lưu giữ ký ức

# CHIẾC HỘP NÀY LÀ GÌ?

Chiếc hộp này tập hợp những công cụ chơi giúp mở ra đối thoại giữa các thế hệ. Qua câu hỏi gợi mở, trò chơi, suy ngẫm và chia sẻ, người chơi được mời nhìn lại ký ức cá nhân, so sánh trải nghiệm sống và nhận ra cách lịch sử gia đình được định hình bởi những thay đổi xã hội, văn hóa và cảm xúc.

Thay vì bắt đầu bằng những cuộc trò chuyện khó, bộ công cụ này tạo ra một lối vào nhẹ nhàng: từ ký ức nhỏ, đến trò chơi chung, rồi lưu giữ những câu chuyện được kể ra.

## CÁCH SỬ DỤNG HỘP

Mỗi thành phần trong hộp hỗ trợ một giai đoạn trò chuyện khác nhau: khởi động, cùng chơi, suy ngẫm về khác biệt thế hệ, và lưu giữ những câu chuyện được kể ra. Bạn không cần hoàn thành mọi hoạt động trong một lần, cũng không cần theo đúng trình tự một cách tuyệt đối. Tuy vậy, dòng trải nghiệm được gợi ý sẽ giúp người chơi đi từ những chia sẻ nhẹ nhàng đến các suy ngẫm sâu hơn.

Hãy bắt đầu bằng cách xem qua sổ hướng dẫn để hiểu mục đích của từng trò chơi và cách buổi chơi được sắp xếp. Bước này không bắt buộc, nhưng sẽ hữu ích cho người dẫn dắt hoặc những ai muốn có thêm bối cảnh trước khi bắt đầu.

## TRÌNH TỰ TRẢI NGHIỆM GỢI Ý

1



Sổ hướng dẫn về dự án, các trò chơi và trình tự chơi được gợi ý.

2



Hoạt động khởi động nhẹ nhàng với các gợi ý ký ức, giúp người chơi dễ bước vào kể chuyện.

3



Trải nghiệm chơi chính, cảm nhận cách mỗi thế hệ được định hình bởi những điều kiện sống khác nhau.

4



Nền tảng sổ để người chơi gửi câu chuyện và đọc ký ức do người khác chia sẻ.

**ĐỌC THÊM VỀ NHỮNG TRÒ CHƠI →**

# KHI TA CÒN TRẺ

bộ thẻ trò chuyện

Một trò chơi để gợi mở chuyện tuổi thơ,  
tìm điểm chung và lưu giữ kỷ ức cá nhân.

## VỀ TRÒ CHƠI NÀY

Hãy dùng bộ thẻ như một hoạt động khởi động. Mỗi người chơi rút một câu hỏi gợi mở và chia sẻ một kỷ ức, suy nghĩ hoặc cảm xúc ngắn. Không có câu trả lời đúng hay sai. Mục tiêu chỉ đơn giản là giúp mọi người thoải mái hơn trong việc kể, lắng nghe và cùng nhau nhớ lại.

## LUẬT CHƠI

### 1 CHUẨN BỊ

Xáo bộ thẻ. Chia cho mỗi người chơi 3 lá.

### 2 ĐẾN LƯỢT BẠN

Chọn 1 lá và trả lời trước  
(câu trả lời ngắn cũng được).

Tất cả người chơi khác cũng phải trả lời  
cùng câu hỏi, theo bất kỳ thứ tự nào.

**BỎ QUA:** Trong lượt của mình, bạn có thể bỏ bất kỳ lá bài nào. Chỉ cần bỏ lá đó và rút một lá mới.

**Kết thúc lượt:** Khi tất cả người chơi đã trả lời, lượt của bạn kết thúc. Rút thêm để có đủ 3 lá trên tay.

### 3 KẾT THÚC TRÒ CHƠI

Dừng sau 30 phút hoặc khi đã hoàn thành 8 câu hỏi gợi mở.

Người chơi cùng thảo luận xem câu chuyện nào là đáng nhớ hoặc thú vị nhất.

## MỤC TIÊU

Dự án này tìm hiểu các câu hỏi sau:

- ? Những câu hỏi nào có thể khơi gợi các câu chuyện thật, và việc kể chuyện có thể được tự dẫn dắt như thế nào?
- ? Việc chia sẻ cá nhân giúp mọi người cảm thấy an toàn và kết nối ra sao?
- ? Những chủ đề nào thường lặp lại qua các câu chuyện cá nhân trong các gia đình khác nhau?

## NGUYÊN TẮC CHUNG

- 👍 Tò mò thay vì phán xét
- 👍 Mỗi lần chỉ một người nói
- 👍 Không sửa lời khi người khác đang kể
- 👍 Nói từ trải nghiệm của "tôi"
- 👍 Không khuyên bảo nếu chưa được hỏi
- 👍 Ai cũng có thể BỎ QUA bất kỳ lá bài nào. Không ai cần giải thích lý do. Bạn có thể tạm dừng hoặc dừng lại bất cứ lúc nào

ĐỌC THÊM VỀ NHỮNG TRÒ CHƠI →



# ĐỪNG NÚI NÀY TRÔNG NÚI NÓ

Đây là trải nghiệm chính của buổi chơi. Người chơi nhập vai vào các vị trí thể hệ khác nhau và đi qua những sự kiện đời sống, lựa chọn, thử thách và biến đổi xã hội.

Khi trò chơi diễn ra, người chơi có thể nhận ra mỗi thể hệ phải đối mặt với những áp lực, cơ hội và kỳ vọng khác nhau. Mục đích không phải để quyết định ai sống dễ hơn hay khó hơn, mà là để những khác biệt ấy được nhìn thấy thông qua trò chơi.

## MỤC TIÊU

Đi qua cuộc đời bằng cách đưa ra lựa chọn và trả lời câu hỏi. Cố gắng phát triển cả 4 khía cạnh trong cuộc sống của bạn, hoặc chọn một ưu tiên riêng. Cuối cùng, hãy xem cuộc đời của bạn đã được định hình như thế nào bởi thể hệ mà bạn nhập vai.

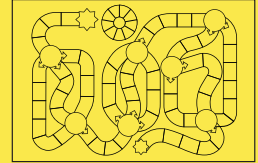
Hạnh phúc Sức khỏe Kinh nghiệm Tiền bạc

## THÀNH PHẦN

(1) Vòng quay tháo rời



(1) Bàn cờ vật lý

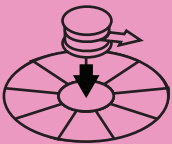


(5) Quân nhân vật



## CHUẨN BỊ

1 Gắn vòng quay vào vị trí được đánh dấu trên bàn cờ.



2 Tất cả người chơi truy cập cổng chơi số. Một người tạo phòng, những người còn lại tham gia bằng mã phòng.



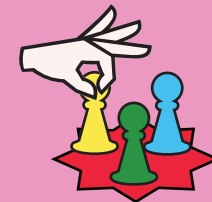
Link tới cổng chơi

TẠO PHÒNG  
HOẶC  
THAM GIA PHÒNG

3 Người chơi nhập tên và chọn một thể hệ trên cổng chơi số.

NHẬP TÊN

CHỌN THỂ HỆ



5 Bắt đầu ván chơi số sau khi đã hoàn tất chuẩn bị.

BẮT ĐẦU CHƠI



## ĐẾN LƯỢT BẠN

Hãy thực hiện các bước sau trong lượt của mình. Trên cổng chơi số, mọi hành động và thông tin của bạn sẽ được ghi lại, và các thay đổi chỉ số sẽ được tự động cập nhật.

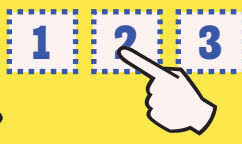
1 Nhấn "Bắt đầu lượt" trên thiết bị của bạn.



2 Quay vòng quay trên bàn cờ và di chuyển số ô tương ứng.



3 Nhập số bước di chuyển trên thiết bị.



4 Làm theo hướng dẫn trên cổng chơi số.



5 Khi đã hoàn tất lượt đi, nhấn "Kết thúc lượt".



## HÀNH ĐỘNG

Tại các điểm rẽ, hãy chọn hướng đi bạn muốn cho cuộc đời mình.



Cố gắng trả lời tất cả câu hỏi, nhưng người chơi có thể chọn bỏ qua.



Nếu đi vào ô Sự kiện Cuộc đời hoặc Xã hội, rút lá bài tương ứng trên cổng chơi số.



Sự kiện Cuộc đời chỉ ảnh hưởng đến người chơi rút lá đó.



Sự kiện Xã hội ảnh hưởng đến tất cả người chơi, nhưng mỗi thể hệ sẽ chịu tác động khác nhau.



## KẾT THÚC TRÒ CHƠI

Khi tất cả người chơi đến ô kết thúc, trò chơi kết thúc.



Người chơi cùng suy ngẫm về những ưu tiên trong cuộc sống, và xem chúng được định hình bởi lựa chọn cá nhân và xã hội như thế nào.

Happiness Wealth  
 Health Experience

Cùng thảo luận về những câu chuyện xuất hiện trong lúc chơi, cũng như cách người chơi nhìn nhận thể hệ mà mình đã nhập vai.



ĐỌC THÊM VỀ NHỮNG TRÒ CHƠI →



# HÒM THƯ CHUYỆN KỂ

kho lưu  
trữ chuyện  
sống

**Bạn đang giữ lại câu chuyện gia đình nào?**

Có những câu chuyện gia đình thật ấm áp.

Có những câu chuyện khó nói.

Có những câu chuyện vẫn còn dang dở.

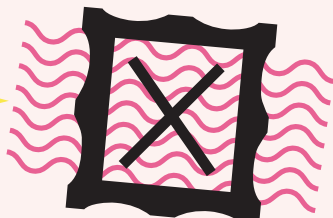
Hãy dành thời gian gom lại những câu chuyện đã xuất hiện trong lúc chơi. Đó có thể là kỷ ức tuổi thơ vui nhộn, giai thoại gia đình, khoảnh khắc hiểu lầm, lời khuyên sống, hoặc những suy ngẫm về cách mọi thứ đã thay đổi qua từng thế hệ.

## TRÒ CHƠI GỬI CHUYỆN TRÊN WEBSITE

Chụp một  
tấm ảnh



Chọn một  
con tem



Chọn một  
tâm trạng



Mở những lá thư  
bạn nhận được



**Đọc câu chuyện từ người khác, rồi để lại một câu chuyện của riêng bạn trong hòm thư.**

## BƯỚC VÀO HÒM THƯ

Người chơi được mời gửi những câu chuyện đã chọn vào hòm thư, khi có sự đồng ý. Kho lưu trữ cũng có thể được đọc lại sau buổi chơi, giúp các gia đình nhìn thấy trải nghiệm của mình kết nối với câu chuyện từ những người khác như thế nào.

Quét mã  
để truy cập



**Hoặc truy cập: [www.storiesmailbox.com](http://www.storiesmailbox.com)**

**TIẾP THEO LÀ NỘI DUNG SỔ HOẠT ĐỘNG →**

# CÙNG TÌM HIỂU GIA ĐÌNH BẠN!



Hãy nghĩ về gia đình bạn trong phần lớn thời gian (không phải ngày tốt nhất, cũng không phải ngày tệ nhất). Với mỗi câu hỏi, hãy chọn đáp án cảm thấy đúng nhất.

## 1 Có người đưa ra một ý kiến gây tranh cãi trong bữa ăn. Chuyện gì xảy ra?

- A** Nhà mình có thảo luận, nhưng vẫn có một kết luận “đúng” cần đi tới.
- B** Nhà mình có thảo luận, và nếu cuối cùng mọi người vẫn không đồng ý thì cũng không sao.
- C** Nhà mình không thật sự bàn về nó, người có quyền nhất sẽ dừng cuộc thảo luận lại.
- D** Nhà mình nhanh chóng chuyển chủ đề, hoặc giả vờ như chuyện đó chưa xảy ra.



## 2 Bạn đang căng thẳng. Phản ứng thông thường nhất của gia đình là gì?

- A** Mình có thể chia sẻ, nhưng thường được kỳ vọng phải làm theo hướng “đúng đắn” của gia đình.
- B** Mình có thể chia sẻ và được lắng nghe; lời khuyên là tùy chọn, không bắt buộc.
- C** Mình giữ trong lòng, vì chia sẻ có vẻ sẽ gây rắc rối hoặc bị phán xét.
- D** Nhà mình không hay hỏi thăm cảm xúc. Mình tự xử lý là chính.

## 3 Những buổi gia đình gặp nhau như ăn uống và đi chơi có diễn ra thường xuyên không, và vì sao?

- A** Khá thường xuyên, vì việc có mặt và dành thời gian cho nhau là quan trọng.
- B** Đủ thường xuyên, vì mọi người thích vậy, và mỗi người tham gia theo cách riêng cũng được.
- C** Thường diễn ra vì nghĩa vụ là chính, không cần bàn nhiều.
- D** Không thường xuyên, ai cũng có lịch riêng, và nhà mình là vậy.

## 4 Khi gia đình bạn dành thời gian bên nhau, thường sẽ như thế nào?

- A** Nhà mình có làm việc cùng nhau, nhưng hơi “có khuôn”, cần giữ đúng không khí chung.
- B** Nhà mình làm việc cùng nhau và mọi người có thể thành thật, dù là đùa, bày tỏ cảm xúc hay bất đồng.
- C** Nhà mình làm hoạt động/nghi thức quen thuộc, nhưng trò chuyện thường ít hoặc an toàn.
- D** Nhà mình ở cùng một không gian, nhưng ai cũng làm việc riêng.

## 5 Khi có mâu thuẫn, điều gì thường xảy ra nhất?

- A** Nhà mình nói chuyện để giải quyết, nhưng thường cố đi đến một phiên bản chung của sự việc.
- B** Nhà mình nói chuyện; nhiều góc nhìn và cảm xúc khác nhau vẫn có thể được tôn trọng.
- C** Nhà mình dừng lại rất nhanh: “đủ rồi,” “đừng cãi,” “phải biết tôn trọng.”
- D** Nhà mình né tránh bằng cách tách ra; thời gian trôi qua rồi mọi thứ tự “reset”.

## 6 “Luật lệ và truyền thống gia đình” trong đời sống hằng ngày khiến bạn cảm thấy thế nào?

- A** Quan trọng, nhưng vẫn có thể thương lượng trong giới hạn.
- B** Linh hoạt! Nếu hợp lý thì có thể đặt câu hỏi và thay đổi.
- C** Không thể thương lượng; làm theo là cách thể hiện sự tôn trọng người có quyền.
- D** Mơ hồ hoặc không nhất quán; ai làm việc nấy.

\* Đây là công cụ suy ngẫm phi lâm sàng, lấy cảm hứng từ lý thuyết Mô thức Giao tiếp Gia đình đo lường xu hướng trò chuyện và xu hướng tuân thủ trong giao tiếp. Công cụ này nhằm gợi mở suy nghĩ, không dùng để chẩn đoán.

## XEM KẾT QUẢ Ở TRANG SAU →

# KẾT QUẢ ĐÂY!

Bạn chọn mỗi chữ bao nhiêu lần? **A** = \_\_\_\_ **B** = \_\_\_\_ **C** = \_\_\_\_ **D** = \_\_\_\_

Chữ xuất hiện nhiều nhất gợi ý kiểu giao tiếp mặc định của gia đình bạn.

## **A** ĐỒNG THUẬN

Gia đình bạn thuộc kiểu “có chuyện thì nói”... nhưng nhiệm vụ ngầm thường là phải **giữ sự thống nhất**. Thảo luận được khuyến khích, nhưng thường vẫn có một “đáp án đúng” hoặc ít nhất là một “thái độ đúng”.

**Điểm mạnh:** Mọi người vẫn tham gia; có định hướng, cấu trúc và tinh thần đồng đội mạnh.

**Điểm yếu:** Bất đồng dễ bị hiểu là thiếu tôn trọng, và sự hỗ trợ có thể xuất hiện dưới dạng lời khuyên hơn là cảm



**Mẹo nhỏ**

Hỏi trước khi khuyên: “Bạn muốn được an ủi, góp ý, hay giúp đưa ra quyết định?”

## **B** ĐA CHIỀU

Gia đình bạn giống như một diễn đàn mở: nói chuyện nhiều, nhiều góc nhìn, và việc mỗi người đi đến kết luận khác nhau là bình thường. Khác biệt không phải mối đe dọa, mà là một phần của đời sống hằng ngày.

**Điểm mạnh:** Môi trường rất tốt cho sự thành thật, kể chuyện và tò mò.

**Điểm yếu:** Cuộc trò chuyện có thể kéo dài mãi, nhiều cảm xúc nhưng khó chốt lại, và quyết định dễ bị lơ lửng.



**Mẹo nhỏ**

Biến trò chuyện thành một hành động nhỏ: “Tuần này mình có thể thử một việc nhỏ nào?”

## **C** BẢO HỘ

Đây là kiểu “**giữ hòa khí**”: sự hòa thuận thường đến từ việc tôn trọng quy tắc chung và người có quyền, hơn là trò chuyện dài. Ít nói có thể là một cách tránh mâu thuẫn, nhất là với các chủ đề nhạy cảm.

**Điểm mạnh:** Ổn định, vai trò rõ ràng, ít tranh cãi kéo dài.

**Điểm yếu:** Cảm xúc và vấn đề khó nói có thể không được lắng nghe, dù về mặt thực tế vẫn “được quan tâm”.



**Mẹo nhỏ**

Bắt đầu bằng những cuộc trò chuyện nhẹ: món ăn, thói quen, kỷ ức tuổi thơ, rồi mới đến chủ đề sâu hơn.

## **D** TÁCH BIỆT

Kiểu này là “cùng một gia đình, mỗi người một làn đường.” Thường không có nhiều kỳ vọng phải nói chuyện sâu hay đồng ý với nhau. Mỗi người tự quản lý đời mình. Điều này có thể bình yên... hoặc xa cách, tùy vào điều bạn cần.

**Điểm mạnh:** Tự chủ, ít áp lực, ít bùng nổ.

**Điểm yếu:** Sự kết nối có thể trở nên mờ nhạt; hỗ trợ thường gián tiếp: “Tôi quan tâm, chỉ là không nói nhiều.”



**Mẹo nhỏ**

Dành thời gian làm việc bên cạnh nhau: nấu ăn, đi bộ, đi mua đồ. Dễ hơn những cuộc nói chuyện đối diện căng thẳng.

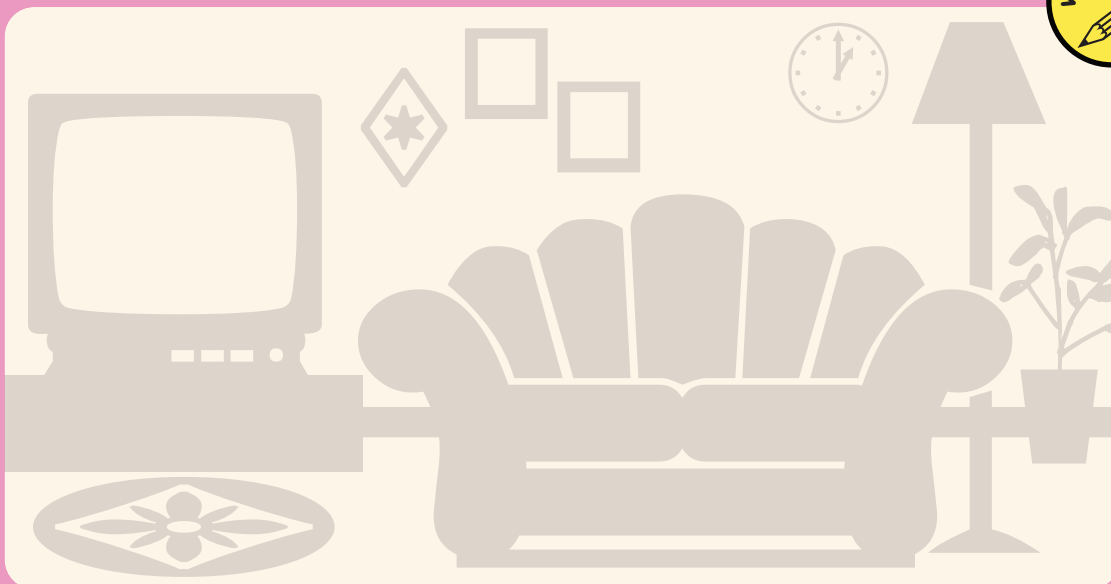
## GẶP GIA ĐÌNH TÔI



Hãy vẽ gia đình bạn, gồm bao nhiêu thành viên tùy thích.

Bạn có thể vẽ họ như một bức chân dung, hoặc trong một cảnh sinh hoạt đời thường ở phòng khách.

Cứ thoải mái trang trí phòng khách theo cách giống với nhà bạn.





# VẬN MAY GIAO TIẾP THEO 12 CON GIÁP VIỆT NAM



**TÝ**

Bạn nhanh trí và rất nhạy trong giao tiếp. Bạn thường đọc được ẩn ý nhanh hơn người khác kịp nói hết câu. Điều đó giúp bạn giải xoay sở trong các tình huống nhóm, nhưng đôi khi cũng khiến giao tiếp biến thành “chế độ chiến thuật”: dò ý, thử phản ứng, hoặc tự điều chỉnh quá mức.

Hãy nói rõ nhu cầu của mình một lần trước khi bắt đầu thích nghi.

Thử nói: “Nói thẳng nhé: điều mình cần bây giờ là \_\_\_\_.”



**SỬU**

Bạn thể hiện tình yêu bằng sự ổn định: luôn có mặt, làm những việc thực tế, và gánh vác. Vì bạn vững vàng, bạn có thể âm thầm chịu đựng khó chịu quá lâu, rồi một ngày nó tràn ra thành bức bối.

Chia sẻ sớm hơn và nhỏ hơn, thay vì muộn hơn và lớn hơn.

Thử nói: “Mình vẫn ổn, nhưng mình bắt đầu cảm thấy \_\_\_\_.”  
Mình nói chuyện 5 phút được không?”



**DẦN**

Bạn giao tiếp bằng sự mãnh liệt và chắc chắn. Khi bạn quan tâm, điều đó rất rõ. Người khác thường cảm thấy được bạn bảo vệ, nhưng trong lúc căng thẳng, sự thẳng thắn của bạn có thể tạo cảm giác áp lực hoặc đối đầu, dù ý định của bạn là tình yêu thương.

Bắt đầu bằng cảm xúc trước, rồi mới nói sự thật.

Thử nói: “Mình đứng về phía bạn. Nhưng mình có thể nói thật một điều



**NGỌ**

Bạn coi trọng tự do và nhịp tiến về phía trước, nên bạn thích những cuộc trò chuyện có chuyển động, không bị mắc kẹt.

Khi mọi thứ trở nên nặng nề, phản xạ của bạn có thể là thoát ra: đổi chủ đề, bận rộn, hoặc im lặng để tự giữ ổn định.

Nếu cần rời khỏi cuộc trò chuyện, hãy hẹn thời gian quay lại.

“Bây giờ mình không xử lý tốt được. Mình quay lại chuyện này lúc \_\_\_\_ được không?”



**MÙI**

Bạn mềm lòng và hướng tới hòa khí. Bạn muốn mọi người thoải mái, và thường là người đệm cảm xúc trong phòng. Sự tử tế đó đôi khi biến thành chiều lòng người khác, khiến bạn nói “có” ngay cả khi mình chỉ có thể nói “không”.

Thay xin lỗi quá mức bằng giới hạn rõ ràng.

Thử nói: “Mình muốn giúp, và giới hạn của mình là \_\_\_\_.”



**THÂN**

Bạn vui tính và nhanh nhạy. Hài hước là siêu năng lực của bạn, có thể làm cả căn phòng nhẹ đi ngay lập tức.

Nhưng đùa giỡn cũng có thể trở thành áo giáp, nhất là khi cảm xúc bắt đầu quá thật.

Giữ sự hài hước, rồi thêm một câu thật lòng.

Thử nói: “Haha! Nhưng nói nghiêm túc thì, mình đang cảm thấy \_\_\_\_.”

Chào mừng bạn đến với “Vận may giao tiếp theo 12 con giáp Việt Nam” hoàn toàn-không-thật. Đây không phải chiêm tinh, cũng không phải chần đoán, mà chỉ là một cách vui để nhận ra vài bất giao tiếp thường gặp, đôi khi khớp với định kiến vui về từng con giáp, kèm theo một mẹo nhỏ bạn có thể thử ngay. Hãy tìm con giáp của mình, chọn mẹo cảm thấy đúng nhất, và thử áp dụng một lần trong tuần này.

Dù phần “vận may” có thể không đúng, các mẹo giao tiếp thì có cơ sở. Chúng được chuyển thể từ những thực hành dựa trên nghiên cứu, như Lý thuyết Mô thức Giao tiếp Gia đình, lắng nghe chủ động, giao tiếp/quy định ranh giới rõ ràng, cùng các công cụ xử lý mâu thuẫn lấy cảm hứng từ nhà nghiên cứu Gottman.



**MÈO**

Bạn tinh tế và nhạy với bầu không khí. Bạn có thể cảm nhận căng thẳng từ sớm và cố làm dịu nó.

Mặt trái là bạn có thể né tránh mâu thuẫn cho đến khi thấy bị dồn vào góc, rồi biến mất hoặc đóng lại để bảo vệ sự bình yên của mình.

Tập nói những chữ “không” nhỏ, để khỏi cần một cuộc rút lui lớn.

Thử nói: “Mình cũng muốn hòa khí, nên mình cần nói điều này sớm.”

Hỏi một câu tò mò trước khi dẫn dắt.

Thử nói: “Trước khi mình góp ý, bạn đang nhìn chuyện này như thế nào?”



**DẬU**

Bạn sắc bén, chi tiết và thẳng thắn. Bạn nhận ra điều gì có thể cải thiện và không ngại nói ra.

Sự rõ ràng của bạn thật sự có ích, nhưng nếu nó nghe như sửa lỗi, người khác có thể thấy bị phán xét và ngừng chia sẻ.

Hỏi xin phép trước khi góp ý.

Thử nói: “Bạn muốn nghe góp ý, hay chỉ muốn mình lắng nghe thôi?”

Gọi tên cảm xúc một cách trực tiếp, nhẹ nhàng và sớm.

Thử nói: “Mình nghĩ mình đang thấy bất an. Bạn có thể trấn an mình về \_\_\_\_ được không?”



**THÌN**

Bạn táo bạo, có năng lực, và thường tự nhiên nhận vai “đề minh xử lý”. Năng lượng dẫn dắt đó có thể giúp người khác cảm thấy được định hướng, nhưng cũng có thể lấn át tiếng nói khác nếu bạn đi thẳng vào giải pháp hoặc kết luận.



**TỴ**

Bạn quan sát tốt và khá kín đáo. Bạn nhận ra những chi tiết và thay đổi nhỏ mà người khác bỏ lỡ, nhưng không phải lúc nào cũng nói ra điều mình nghĩ. Đôi khi bạn mong người khác hiểu sự im lặng của mình, và điều đó vô tình tạo ra khoảng cách hoặc hiểu lầm.

Biến diễn giải của bạn thành câu hỏi, không phải kết luận.

Thử nói: “Mình đoán là \_\_\_\_, mình hiểu vậy có đúng không?”



**TUẤT**

Bạn trung thành và có nguyên tắc. Niềm tin rất quan trọng với bạn, và bạn xem các mối quan hệ một cách nghiêm túc.

Khi cảm thấy bất an, bạn có thể bắt đầu dò dấu hiệu, hỏi đi hỏi lại, hoặc “lập hồ sơ chứng cứ” thay vì gọi tên sự bất an đó.



**HỢI**

Bạn ấm áp và dễ chịu. Bạn thích không khí vui vẻ và thường là người giữ hòa khí.

Vì không thích mâu thuẫn, bạn có thể làm dịu mọi chuyện bằng câu “không sao đâu!”, cho đến khi nhu cầu thật sự không bao giờ được nói ra.

Nói một sự thật tử tế, thay vì giữ mọi thứ mơ hồ.

Thử nói: “Nhìn chung mình ổn, nhưng có một điều mình cần nói là \_\_\_\_.”

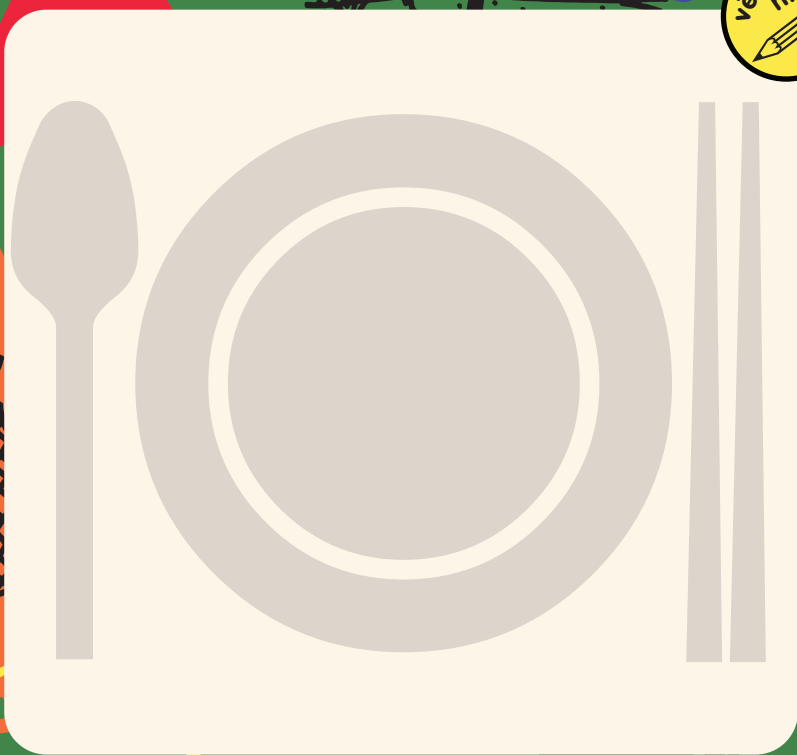


## CÔNG THỨC BÍ MẬT

Bạn biết công thức gia đình nào?

Hãy vẽ món ăn đặc biệt đó đẹp nhất có thể.

Nếu vẽ đồ ăn không phải sở trường của bạn, bạn cũng có thể viết hoặc minh họa công thức, ghi lại những nguyên liệu cần có, cũng như từng bước thật cụ thể để làm ra món đó.



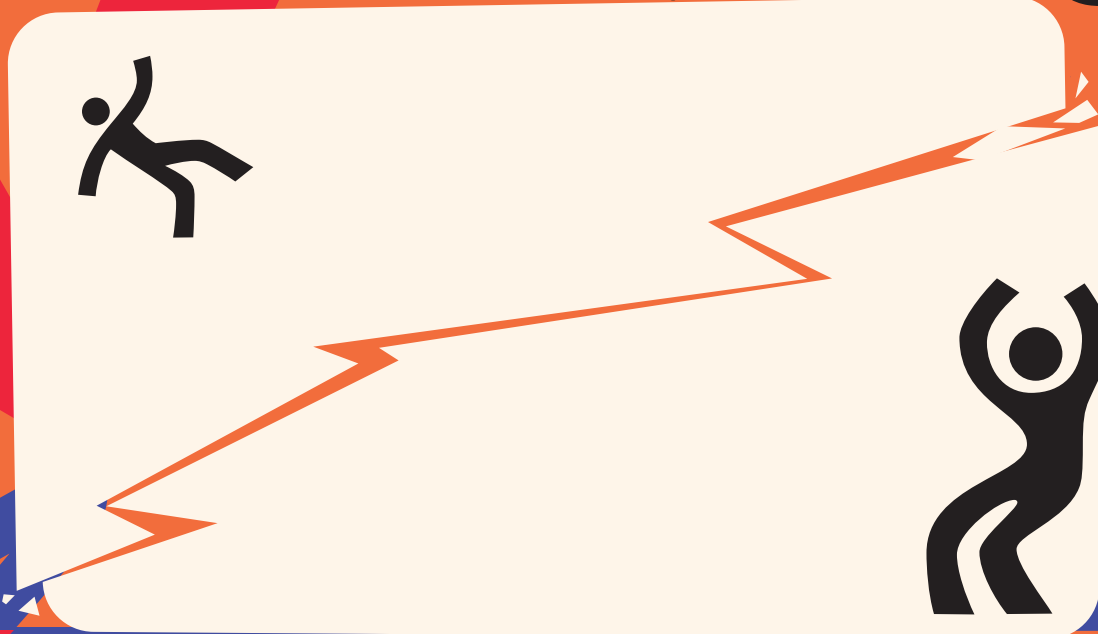
## KHOẢNG CÁCH ĐÓ TRÔNG NHƯ THẾ NÀO VỚI BẠN?

### CẢM NHẬN

Bạn sẽ mô tả khoảng cách giữa bạn và bố mẹ như thế nào? Ông bà thì sao? Họ hàng xa thì sao?

Khoảng cách đó trông như thế nào? Nếu là một đồ vật, nó sẽ là gì? Cảm giác này sẽ được thể hiện bằng hình ảnh ra sao?

Hãy vẽ và viết những gì bạn thấy vào khoảng trống.



### ĐO LƯỜNG

Gần như người lạ

Rất xa lạ

Biết vài điều

Chỉ biết thông tin cơ bản

Chào hỏi xã giao

Vui khi gặp nhau

Thoải mái trò chuyện

Cập nhật đời sống thường xuyên

Có thể hỏi xin lời khuyên

Dễ dàng mở lòng

Có thể chia sẻ mọi thứ

Hãy tô màu bức tranh dựa trên mức độ hài lòng của bạn với sự kết nối trong gia đình. Bạn cảm thấy gần gũi với gia đình đến đâu? Mọi người chia sẻ với nhau tự do đến mức nào? Gia đình bạn trò chuyện thường xuyên ra sao?

# GÓC TƯ VẤN GIA ĐÌNH



**"Con chỉ muốn hiểu ba... trước khi quá muộn."**

**Từ N.N.H.A. (23 tuổi, Nha Trang)**

Gửi Dr. Thảo,

Con cảm thấy mình đang làm một việc khá thảm hại: cố "mở khóa lore" của ba mình nhưng thất bại toàn tập.

Con muốn biết thêm về những câu chuyện gia đình, không chỉ là sự kiện, mà là những chuyện thật sự phía sau. Hồi bằng tuổi con ba là người như thế nào? Vì sao ba chọn công việc mà bây giờ ba hay than phiền? Vì sao ba cưới mẹ? Con nhận ra mình biết rất ít, ít đến mức đáng sợ. Kiểu như một ngày nào đó ba không còn nữa, con sẽ chỉ còn lại vài tấm hình gương gạo và không còn gì khác.

Nhưng mỗi lần con thử hỏi, ba đều né. Nếu con hỏi về tuổi thơ, ba chỉ cười rồi nói: "Có gì đâu mà kể?" Nếu con hỏi sâu hơn, ba xem điện thoại, bắt đầu dọn dẹp, hoặc đột nhiên có việc phải đi. Nếu con nói: "Ba ngồi xuống nói chuyện nghiêm túc với con được không?", ba lại đùa như thể con đang làm quà, hoặc như đang thăm vấn ba.

Con tức vì... tại sao nói chuyện với con gái mình lại khó đến vậy? Con đâu có bắt ba phải khóc theo lệnh. Con chỉ muốn hiểu ba hơn.

Con gần như muốn bỏ cuộc, vì chuyện này làm con thấy bị từ chối. Và con ghét việc mình bắt đầu oán ba. Có cách nào để làm chuyện này mà ba không chạy mất không? Hay con phải chấp nhận rằng ba sẽ không bao giờ là kiểu người ba như vậy?

**Gửi A.,**

Con không thảm hại đâu. Con chỉ đang nhìn thấy một khoảng cách khi vẫn còn thời gian để bắc cầu qua nó.

Và nhớ nhé: né tránh không phải lúc nào cũng là từ chối. Đôi khi đó là sự không thoải mái.

Một "cuộc nói chuyện nghiêm túc" có thể khiến ba con cảm thấy như đang bị kiểm tra. Vì vậy, ba rút về những thứ an toàn hơn: đùa, làm việc vặt, nói chuyện thực tế.

## THỬ NHỮNG CÁCH NÀY:

- ✓ **Hãy trò chuyện khi đang làm việc bên cạnh nhau**, không phải ngồi đối diện. Hồi khi đang lái xe, nấu ăn, đi bộ, hoặc làm việc nhà.
- ✓ **Bắt đầu bằng những câu hỏi "dễ vào"**, những câu chuyện nhỏ có thể mở ra chuyện lớn: "Hồi 20 tuổi ba hay làm gì cho vui?", "Hồi đó trong nhà ai là người nghiêm nhất?", "Một ngày thứ Bảy bình thường lúc đó như thế nào?"
- ✓ **Hãy biến nó thành một sự nhờ vả**: "Con muốn ghi lại chuyện gia đình, ba giúp con kiểm tra vài chi tiết được không?"
- ✓ **Dùng một câu nói rõ ý, rồi dừng lại**: "Con không thăm vấn ba. Con chỉ muốn hiểu ba khi vẫn còn có thể."



**"Tôi sợ rằng cả nhà đang trở thành người lạ sống chung một nhà."**

**Từ T.T.N. (46 tuổi, Hải Phòng)**

Gửi Dr. Thảo,

Tôi có một cô con gái 15 tuổi, và tôi thì là con bé đối xử với "hoạt động gia đình" như thể tôi đang bắt nó ngồi nhìn sơn khô.

Hồi nhỏ, con bé làm mọi thứ cùng gia đình: ăn tối, xem phim, đi chơi ngắn. Bây giờ thì cái gì cũng "quê", hoặc con bận, hoặc con ngồi với cả nhà nhưng cắm mặt vào điện thoại như đang làm nghĩa vụ cộng đồng. Ở nhà thì con ở trong phòng. Tôi cố bắt chuyện thì chỉ nhận được câu một chữ: "ờn," "không có gì," "okay." Nếu tôi hỏi thêm, con nói tôi "cũng đâu có hiểu".

Tôi biết tuổi teen muốn bạn bè. Tôi biết không nên tự ái. Nhưng tôi vẫn buồn. Tôi sợ rằng cả nhà đang trở thành người lạ sống chung một nhà. Và tôi lo nếu bây giờ con không thể nói chuyện với gia đình, sau này khi có chuyện nghiêm trọng, con cũng sẽ không tìm đến chúng tôi.

Tôi không muốn can thiệp. Nhưng tôi cũng không muốn bỏ cuộc và để khoảng cách lớn dần. Làm sao để con chịu tương tác mà không biến thành một cuộc cãi nhau?

**Dear N.,**

Nỗi đau này là thật, và tiếc là cũng rất phổ biến. Tuổi teen thường đẩy bố mẹ ra xa không phải vì các con không thương, mà vì các con đang tập độc lập, đôi khi rất thiếu nhẹ nhàng.

Việc của bạn không phải là làm cho thời gian gia đình trở nên "vui". Việc của bạn là giữ một cây cầu ổn định luôn ở đó, để con có thể bước qua mà không thấy bị phán xét hay mắc kẹt.

Ngay lúc này, cách nhanh nhất để mất con là khiến sự kết nối giống như một bài kiểm tra mà con đang trượt.

## THỬ NHỮNG CÁCH NÀY:

- ✓ Đưa ra lời mời nhỏ và cụ thể, đừng diễn thuyết về "thời gian chất lượng": "Mẹ đang làm bắp rang, con xem một tập phim này với mẹ không?", "Mẹ đi siêu thị, con đi chung không?"
- ✓ Đưa hai lựa chọn, để con chọn: "Đi bộ hay trà sữa?", "Xem phim hay chơi game?"
- ✓ Dùng kết nối song song. Những hoạt động bên cạnh nhau như đi mua đồ, nấu ăn, lái xe sẽ nhẹ hơn "thời gian gia đình nghiêm túc".
- ✓ Đổi câu hỏi thành quan sát: "Dạo này mẹ thấy con có vẻ mệt." Rồi dừng lại — không thăm vấn.



**Nếu bạn muốn Dr. Thảo tư vấn vấn đề của mình, hãy gửi câu hỏi về cho chúng tôi!**

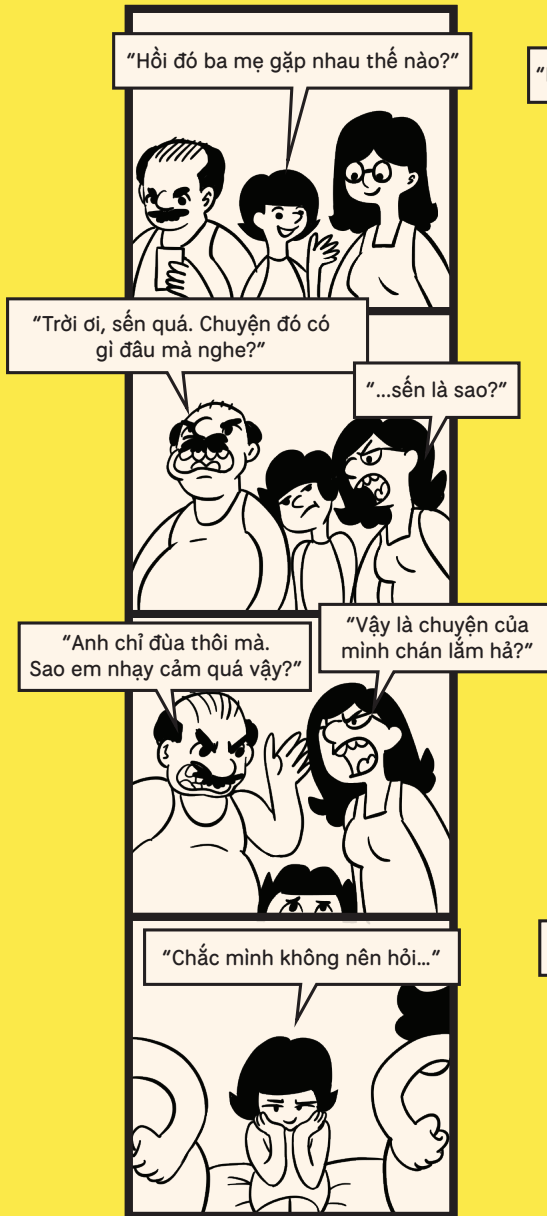


# GÓC TRUYỆN TRANH

Những câu chuyện từ độc giả về các tương tác gia đình khó xử.

Gửi câu chuyện của bạn để có cơ hội xuất hiện trong các số tiếp theo!

## Chuyện tình



Đừng cười nhạo khoảnh khắc đó.  
Hãy ủng hộ câu chuyện trước, rồi đùa sau.

### Thay vào đó



## Chủ đề nhạy cảm



Bạn có thể đặt ranh giới mà không xúc phạm người khác.  
Hãy dùng một câu ngắn, rồi chuyển hướng.

### Thay vào đó



## Kể lại lần nữa



Nếu đó là một câu chuyện được kể lại nhiều lần, hãy trân trọng nó, rồi hỏi thêm một chi tiết mới để hiểu thêm.

### Thay vào đó





# B

# I

# N

# G

# O

Đã đến lúc thử những kỹ năng giao tiếp này rồi! Đây là một trò chơi vui bạn có thể chơi cùng gia đình để ghi lại vài câu chuyện thú vị từ họ.

Mỗi ô là một điều cần điền bằng tên / địa điểm / năm / một câu ngắn. Nếu không biết, hãy hỏi một thành viên trong gia đình hoặc nhờ họ điền giúp. Hãy cố tìm câu trả lời thật, không đoán mò.

Tên đầy đủ của ông bà bên một phía gia đình

Nơi bố/mẹ bạn sống năm 20 tuổi

Công việc đầu tiên bố/mẹ bạn từng làm

Món ăn bố/mẹ bạn thích khi còn nhỏ

Tên một người từng chăm sóc bạn khi còn nhỏ

Địa chỉ căn nhà đầu tiên bạn nhớ

Một biệt danh trong gia đình và thuộc về ai

Một truyền thống gia đình mà bạn thấy độc đáo

Một bài hát nổi tiếng thời bố/mẹ bạn còn tuổi teen

Câu chuyện phía sau một vết sẹo / vết thương của ai đó

Năm hoặc độ tuổi bố/mẹ bạn đi xa nhiều nhất

Một lần bố/mẹ bạn cảm thấy tự hào về bản thân

**"Chương còn thiếu": điều bạn muốn biết**

Một công thức gia đình và ai đã dạy nó

Một tấm ảnh: chọn một tấm và viết chuyện gì đang xảy ra + ai chụp

Một "luật gia đình" từ tuổi thơ của bố/mẹ bạn

Một lần bố/mẹ bạn gặp rắc rối khi còn tuổi teen

Một điều bố/mẹ bạn ước người khác hiểu về thể hệ của họ

Một kỹ năng bố/mẹ bạn học được một cách khó khăn

Một hoạt động gia đình bạn thích làm cùng nhau

Một đồ vật gia đình bạn đã giữ rất lâu

Bố/mẹ bạn từng muốn trở thành gì khi còn trẻ

Một câu chuyện bố/mẹ bạn luôn kể lại

Một bí mật bố/mẹ bạn từng giấu ông bà hoặc người thân khác

Một lựa chọn lớn trong đời của bố/mẹ bạn và lý do

# TÓM TẮT

## NHỮNG MẸO GIAO TIẾP

### THẬT SỰ HIỆU QUẢ

#### 2 Giảm áp lực để có câu trả lời thật hơn

Nếu ai đó né “nói chuyện nghiêm túc”, hãy thử những khoảnh khắc bên cạnh nhau như đi bộ, nấu ăn, lái xe, và chỉ hỏi một câu nhỏ mỗi lần. Cường độ thấp thường giúp nhận được câu trả lời tốt hơn một buổi ngồi xuống quá nghiêm túc.

#### 3 Lắng nghe chủ động: phản hồi, làm rõ, tóm tắt

Khi người khác cảm thấy được lắng nghe, họ sẽ ít phòng thủ hơn. Vòng cơ bản là: phản hồi lại điều bạn nghe → làm rõ → tóm tắt trước khi đáp lại.

#### 4 Quyết đoán, không thụ động hay công kích

Quyết đoán là nói điều mình cần trong khi vẫn tôn trọng người kia. Nó giúp giảm căng thẳng và cải thiện giao tiếp, vì thay thế việc ám chỉ hoặc ầm úc bằng sự rõ ràng.

#### 5 Thay phê bình bằng một yêu cầu cụ thể

Mâu thuẫn dễ leo thang khi cuộc trò chuyện bắt đầu bằng chỉ trích hoặc tấn công. Một cách ổn định hơn là: gọi tên vấn đề một cách nhẹ nhàng và đề nghị một thay đổi cụ thể.

#### 6 Nếu cần tạm dừng, hãy hẹn lúc quay lại

Im lặng hoặc rút lui có thể làm căng thẳng tăng lên. Nếu bạn quá tải hoặc thời điểm không phù hợp, hãy bước ra và thống nhất khi nào sẽ nói tiếp.

#### 7 Hỏi xin trước khi cho lời khuyên

Lời khuyên đôi khi nghe như phán xét. Hỏi “bạn muốn mình lắng nghe hay góp ý giải pháp?” sẽ bảo vệ sự gần gũi và khiến sự giúp đỡ dễ được đón nhận hơn.

## BINGO TIPS!

### Tư duy cốt lõi

**Nhỏ tốt hơn nghiêm trọng.** Đừng chờ một “cuộc nói chuyện hoàn hảo”. Hãy gom câu chuyện trong những khoảnh khắc nhỏ.

**Câu chuyện trước, lời khuyên sau.** Kể chuyện tạo cảm giác an toàn, còn lời khuyên có thể bị hiểu là phán xét.

**Kết nối quan trọng hơn đúng sai.** Bạn đang xây một cây cầu ký ức, không phải thắng một cuộc tranh luận.

**Một câu hỏi là đủ.** Lấy được một chi tiết đã là một chiến thắng.

### Khi bị bí

Hỏi một thành viên khác trong gia đình.

Dùng đồ vật để gợi chuyện: ảnh / món đồ / công thức / bài hát.

Đổi hình thức tùy theo người bạn đang hỏi.

### Suy ngẫm

Câu khó nhất: \_\_\_\_\_ Vì sao? \_\_\_\_\_

Câu dễ nhất: \_\_\_\_\_ Vì sao? \_\_\_\_\_

Mẹo giúp ích nhất: \_\_\_\_\_

Một điều mình học được khiến mình bất ngờ: \_\_\_\_\_

### “Công thức” trò chuyện

(Chọn một)

#### Phiên bản 2 phút Dành cho gia đình bạn rộn

1 câu hỏi → 1 câu hỏi tiếp nối → cảm ơn  
“Con hỏi một câu nhỏ được không?”  
“Rồi chuyện gì xảy ra tiếp?”  
“Cảm ơn! Con sẽ ghi lại chuyện này.”

#### Phiên bản chống né tránh Dành cho người hay lảng đi

Làm bên cạnh nhau + câu hỏi dễ vào + kế hoạch rút lui  
“Trong lúc mình làm cái này... con hỏi một chuyện nhỏ được không?”  
“Nếu bây giờ chưa tiện thì lúc nào tốt hơn? Tối nay hay ngày mai?”

#### Phiên bản ngại ngùng Nếu bạn thấy hơi xấu hổ

Biến nó thành “dự án”  
“Con đang làm bingo lịch sử gia đình. Mọi người giúp con điền một ô được không?”  
“Chuyện này con nghĩ hỏi người này là đúng nhất.”

# CẢM ƠN VÌ ĐÃ GIAO TIẾP!

Bạn vừa làm một việc thật sự không dễ: dành thời gian để suy ngẫm, và có thể đã bắt đầu những cuộc trò chuyện không thường xảy ra ở nhà. Dù bạn điền hết mọi ô hay chỉ làm vài trang, nỗ lực của bạn đều quan trọng.

Nếu bạn muốn giúp tôi hiểu cách các gợi ý dựa trên trò chơi có thể hỗ trợ giao tiếp gia đình và ký ức chung, hãy cân nhắc chia sẻ phần suy ngẫm của bạn với tôi.

## Muốn hỗ trợ nghiên cứu này?

Nếu bạn thấy thoải mái, hãy chia sẻ những gì bạn đã làm trong cuốn sổ này:



**Chụp ảnh hoặc scan những trang bạn đã hoàn thành** (kể cả chưa hoàn chỉnh cũng rất hữu ích.)



**Gửi email đến:**  
[lydukhanhhan@gmail.com](mailto:lydukhanhhan@gmail.com)



**Gợi ý tiêu đề email:**  
"Nội dung sổ – [Tên của bạn]"

## Nên gửi gì? (Không bắt buộc, nhưng sẽ rất hữu ích)

- Nhóm tuổi của bạn: ví dụ 18–24 / 25–34
- Bạn làm hoạt động này với ai: ví dụ mẹ / ba / anh chị em / ông bà / một mình
- 1–2 câu suy ngẫm về trải nghiệm tổng thể của bạn

## Lưu ý về quyền riêng tư

**Chỉ chia sẻ những gì bạn thấy thoải mái.**

Bạn có thể làm mờ tên, bỏ bớt trang, hoặc để trống một số phần. Tôi quan tâm đến các mô thức và suy ngẫm, không phải những câu trả lời hoàn hảo.

## Muốn biết thêm?

Phản hồi của bạn sẽ giúp khám phá những cách mới để kết nối giữa các thế hệ thông qua trò chơi.

Nếu bạn có góp ý cho nguyên mẫu, đề xuất, hoặc muốn biết thêm về nghiên cứu của tôi và cách những câu chuyện của bạn sẽ được sử dụng, hãy liên hệ với tôi.



Ly Du Khanh Han (Ms. Han)



Email: [lydukhanhhan@gmail.com](mailto:lydukhanhhan@gmail.com)



Website: [www.haaanly.com](http://www.haaanly.com)



Instagram: [@dukhanhhan](https://www.instagram.com/dukhanhhan)



Đường dẫn đến  
website nghiên cứu

## SẮP RA MẮT

Nếu bạn thích những hoạt động và mẹo nhỏ này, hãy xem thử bộ sưu tập số hóa với NHIỀU trò chơi vui hơn nữa để khơi mở câu chuyện và kết nối gia đình.

**Hãy là người đầu tiên thử nghiệm!**

Đúng vậy, dự án vẫn đang được phát triển và phản hồi của bạn sẽ giúp cải thiện nó.

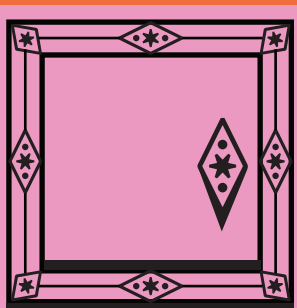
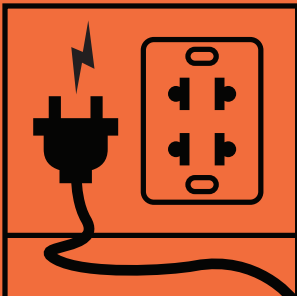
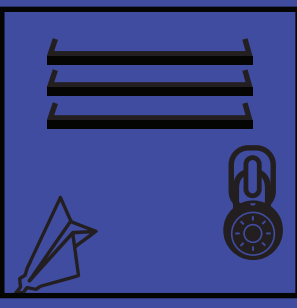
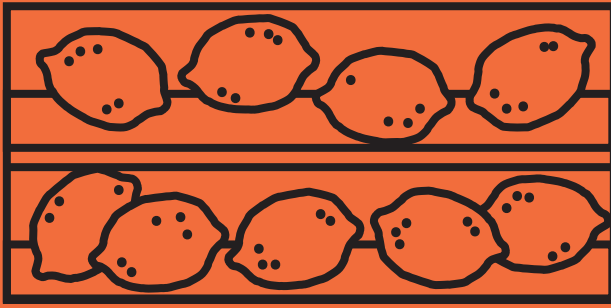
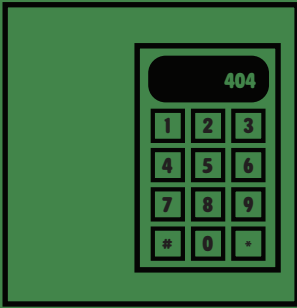
## BẢN NÂNG CẤP ĐIỆN TỬ



**Quét mã QR để  
xem ngay hôm nay!**

Thoải mái chia sẻ với bạn  
bè và gia đình nhé!





# ĐÂY CÓ PHẢI LÀ BẠN?

- ☐ Bạn yêu gia đình mình... nhưng nói chuyện với họ lại khó.
- ☐ Bạn muốn biết thêm về gia đình, chứ không chỉ là “dạo này sao rồi?”
- ☐ Các cuộc trò chuyện trong gia đình bạn thường biến thành đùa giỡn, giằng dụa, hoặc im lặng khó xử.
- ☐ Bạn cứ nghĩ: “Mình nên hỏi chuyện đó trước khi quá muộn,” nhưng chẳng bao giờ có dịp.
- ☐ Bạn không biết nhiều về bố mẹ mình, và cũng không có cách nào tự nhiên để hỏi.
- ☐ Bạn muốn có một cuộc trò chuyện sâu hơn mà không bắt đầu một cuộc cãi nhau.
- ☐ Bạn muốn một thứ gì đó vừa vui vừa hữu ích, nhưng không phải sách trị liệu.
- ☐ Bạn sống xa nhà và không có nhiều thời gian dành cho đại gia đình.
- ☐ Bạn muốn giữ kỷ ức gia đình sống tiếp, từng mẫu nhỏ một.
- ☐ Hoặc có thể bạn chỉ muốn chơi vài trò chơi hay ho?

Nếu bạn đánh dấu “có” với bất kỳ ô nào ở trên, thì cuốn sổ này dành cho bạn và gia đình bạn! Hãy vui vẻ khám phá các trò chơi và hoạt động, đồng thời tìm hiểu thêm những điều thú vị về giao tiếp gia đình và cách đưa giao tiếp của nhà mình lên một cấp độ mới.

Và cuối cùng, bạn sẽ có một món kỷ niệm thật thú vị để giữ lại kỷ ức, cũng như những công cụ để tạo nên những kỷ ức mới.

