

LẬP KẾ HOẠCH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VĂN HOÁ NHÀ TRƯỜNG VỀ HIỆN TƯỢNG KÌ THỊ NGOẠI HÌNH (BODY - SHAMING) Ở TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ THỰC HÀNH SƯ PHẠM NGHỆ AN

Ngô Thanh Băng
Khoa Mầm non, Đại học Nghệ An
Hồ Ngọc Diệp
K65A, Khoa Lịch Sử, Đại học Vinh

Tóm tắt: Kì thị ngoại hình là một hành vi lệch chuẩn trong giao tiếp học đường, là yếu tố cản trở nghiêm trọng quá trình phát triển tâm lý, nhân cách và học tập của học sinh trung học cơ sở. Cần nhận diện đúng mức độ ảnh hưởng của body-shaming và xây dựng các kế hoạch tổ chức hoạt động văn hóa nhà trường về hiện tượng kì thị ngoại hình (body-shaming) theo hướng tôn trọng, nhân văn và an toàn cho học sinh.

Từ khóa: kì thị ngoại hình, kế hoạch, văn hoá nhà trường.

PLANNING SCHOOL CULTURAL ACTIVITIES ON BODY-SHAMING IN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS OF THE NGHE AN PROVINCE OF EDUCATION

Abstract: Body shaming is a deviant behavior in school communication and a serious obstacle to the psychological, personality, and academic development of secondary school students. It is necessary to accurately identify the impact of body-shaming and develop plans for organizing school cultural activities to address body-shaming in a way that is respectful, humane, and safe for students.

Keywords: body-shaming, plans, school culture.

Nhận bài: 20/11/2025

Phản biện: 16/12/2025

Duyệt đăng: 21/12/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục phổ thông hiện nay, xây dựng văn hoá nhà trường được xem là một nhiệm vụ quan trọng nhằm tạo ra môi trường học tập an toàn, thân thiện và nhân văn cho học sinh. Văn hoá nhà trường không chỉ thể hiện qua hệ thống nội quy, quy định mà còn được hình thành từ cách ứng xử, giao tiếp hằng ngày giữa các thành viên trong nhà trường, đặc biệt là giữa học sinh với học sinh.

Thực tiễn cho thấy, hiện tượng kì thị ngoại hình (body-shaming) vẫn còn tồn tại trong nhà trường. Những lời trêu chọc, chế giễu về chiều cao, cân nặng, màu da hay các đặc điểm ngoại hình khác thường xuất hiện dưới hình thức đùa vui, nhưng lại gây ra những tổn thương tâm lý cho học sinh. Bên cạnh đó, việc tổ chức các hoạt động văn hoá ở nhà trường nhằm giáo dục học sinh về tôn trọng sự khác biệt và phòng, chống kì thị ngoại hình ở nhiều trường trung học cơ sở (THCS) hiện nay còn chưa được quan tâm đúng mức. Các hoạt động này thường mang tính rời rạc, thiếu kế hoạch cụ thể, chưa tạo được tác động bền vững đến nhận thức và hành vi của học sinh. Điều này cho thấy việc lập kế hoạch tổ chức hoạt động văn hoá nhà trường về hiện tượng kì thị ngoại hình (body-shaming) ở trường THCS là vấn đề cần thiết và cấp bách.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số khái niệm

2.1.1. Kì thị ngoại hình (body – shaming)

Kì thị ngoại hình “body-shaming” thường được hiểu là việc một cá nhân sử dụng ngôn ngữ, hành vi để chê bai hoặc bình luận tiêu cực về ngoại hình của người khác. Điều này khiến cho người nghe khó chịu, thậm chí cảm thấy bị xúc phạm và tổn thương tâm lý. Ngoài ra, “body-shaming” cũng bao gồm hành vi tự miệt thị ngoại hình bản thân, tức là bản thân cảm thấy tự ti với ngoại hình của chính mình. Một số kiểu “body-shaming” thường gặp như miệt thị về thân hình, số đo 3 vòng; miệt thị về màu da, làn da; miệt thị về khuôn mặt; miệt thị về cân nặng... Trong đó, miệt thị về thân hình là hình thức rất phổ biến.

2.1.2. Kế hoạch tổ chức hoạt động văn hóa nhà trường

Kế hoạch tổ chức hoạt động văn hóa nhà trường là một lộ trình toàn diện gồm: Xác định mục tiêu & giá trị (văn hóa đạo đức, ứng xử); xây dựng quy tắc (bộ quy tắc ứng xử); tổ chức hoạt động (văn nghệ, thể thao, kỹ năng sống); triển khai giải pháp (tuyên truyền, phối hợp) và đánh giá hiệu quả (an toàn, thiết thực, giáo dục cao) để tạo môi trường học tập tích cực, gắn kết, nâng cao uy tín trường học.

2.2. Ảnh hưởng của kì thị ngoại hình (body – shaming) đến lứa tuổi học sinh THCS

Kì thị ngoại hình (body shaming) là một hiện tượng tiêu cực ngày càng phổ biến trong môi trường học đường, đặc biệt ở bậc trung học cơ sở – giai đoạn học sinh đang có nhiều biến đổi mạnh mẽ về tâm sinh lí. Do đó, những lời chê bai, chế giễu về ngoại hình dễ gây tổn thương sâu sắc, khiến các em rơi vào trạng thái lo âu, buồn bã, xấu hổ và mất cảm giác an toàn trong môi trường học tập.

Body shaming còn ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình hình thành ý thức và giá trị bản thân của học sinh THCS. Khi thường xuyên bị đánh giá tiêu cực về ngoại hình, các em dễ quy giá trị cá nhân của mình vào hình thức bên ngoài, từ đó hình thành cảm giác tự ti, mặc cảm hoặc phủ nhận bản thân. Điều này làm suy giảm lòng tự trọng và cản trở sự phát triển hài hòa của nhân cách, vốn là nhiệm vụ phát triển tâm lí quan trọng ở giai đoạn vị thành niên.

Bên cạnh đó, kì thị ngoại hình gây ra những tác động tiêu cực đến hành vi và các mối quan hệ xã hội của học sinh. Nhiều học sinh là nạn nhân của body shaming có xu hướng thu mình, né tránh giao tiếp và hạn chế tham gia các hoạt động tập thể do lo sợ bị phán xét hoặc chế giễu. Một số em khác có thể phản ứng theo chiều hướng tiêu cực như cáu gắt, chống đối hoặc tái diễn hành vi kì thị đối với bạn bè, làm gia tăng mâu thuẫn và ảnh hưởng xấu đến bầu không khí văn hóa trong nhà trường.

Body shaming còn tác động tiêu cực đến kết quả học tập và sự phát triển toàn diện của học sinh THCS. Áp lực tâm lí kéo dài khiến các em khó tập trung trong học tập, giảm hứng thú và động lực phấn đấu. Nếu hiện tượng này không được phát hiện và can thiệp kịp thời, nó có thể để lại những hệ quả lâu dài, ảnh hưởng đến định hướng giá trị sống, khả năng thích ứng xã hội và sự tự tin của học sinh trong các giai đoạn phát triển tiếp theo.

2.3. Thực trạng về hiện tượng kì thị ngoại hình (body – shaming) ở trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành sư phạm Nghệ An

Về phía học sinh

Body-shaming không phải là hiện tượng phổ biến ở mức độ nghiêm trọng, song vẫn tồn tại một

cách âm thầm trong môi trường học đường, ảnh hưởng đến một bộ phận không nhỏ học sinh. Việc nhiều học sinh từng trải qua cảm giác bị chế giễu, dù không thường xuyên, cũng đủ để gây ra những tác động tiêu cực về mặt tâm lý.

Body-shaming thường xảy ra ở những không gian ít chịu sự giám sát trực tiếp của giáo viên, nơi học sinh dễ buông lỏng kiểm soát hành vi. Hiện tượng này chủ yếu diễn ra dưới dạng đặt biệt danh gắn với đặc điểm ngoại hình, một hình thức tương chừng nhẹ nhàng nhưng lại tiềm ẩn nhiều tác động tiêu cực. Việc sử dụng biệt danh xấu thường được ngụy trang dưới vỏ bọc “đùa vui”, “gọi cho thân”, khiến người nói không ý thức đầy đủ về mức độ tổn thương mà hành vi này gây ra cho người bị gọi.

Đáng chú ý, do tính chất lặp đi lặp lại và kéo dài, việc bị gán cho một biệt danh tiêu cực có thể khiến học sinh dần hình thành cảm giác tự ti, mặc cảm về ngoại hình, đồng thời ảnh hưởng đến cách các em nhìn nhận giá trị bản thân. So với những hành vi kì thị mang tính công khai và trực diện, hình thức đặt biệt danh xấu tuy ít gây xung đột tức thời nhưng lại âm thầm tác động sâu sắc đến tâm lý học sinh, đặc biệt trong giai đoạn các em đang hoàn thiện nhân cách và hình ảnh bản thân.

Về phía giáo viên

Giáo viên đánh giá hiện tượng kì thị ngoại hình trong học sinh hiện nay chưa ở mức độ nghiêm trọng, song vẫn tồn tại ở mức trung bình và cần được quan tâm đúng mức. Điều này cho thấy body-shaming không phải là vấn đề bộc lộ rõ ràng, thường xuyên gây xung đột lớn trong nhà trường, mà chủ yếu diễn ra một cách âm thầm, khó nhận diện, đòi hỏi sự quan sát và theo dõi sát sao từ phía giáo viên.

Trong công tác quản lý, Ban giám hiệu nhà trường được giáo viên đánh giá cao về mức độ quan tâm trong việc xây dựng văn hóa ứng xử và phòng chống kì thị ngoại hình. Đây là yếu tố thuận lợi, thể hiện vai trò định hướng và chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường trong việc xây dựng môi trường học đường an toàn, lành mạnh. Tuy nhiên, mặc dù có sự quan tâm ở mức tốt, các kế hoạch tổ chức hoạt động văn hóa nhà trường liên quan đến chủ đề body-shaming vẫn được đánh giá là chưa cụ thể, chủ yếu dừng lại ở mức trung bình. Các

hình thức xử lý còn thiên về nhắc nhở, giáo dục cá nhân, thiếu sự kết hợp đồng bộ với các hoạt động giáo dục kỹ năng, tư vấn tâm lý và truyền thông học đường mang tính hệ thống.

2.4. Lập kế hoạch tổ chức hoạt động văn hoá nhà trường về phòng chống kì thị ngoại hình (body – shaming)

Phòng chống kì thị ngoại hình (body-shaming) cần thực hiện thường xuyên, liên tục trong năm học. Kế hoạch tổ chức hoạt động văn hoá nhà trường về phòng chống body-shaming có thể lồng ghép, tích hợp vào trong các tiết học của môn Giáo dục công dân, Sinh học, Ngữ văn, Hoạt động trải nghiệm - hướng nghiệp hoặc trong tiết chào cờ, sinh hoạt lớp cuối tuần, sinh hoạt 15 phút đầu giờ ... Trong phạm vi bài viết này, tác giả chỉ trình bày kế hoạch tổ chức hoạt động văn hoá nhà trường về phòng chống body-shaming lồng ghép trong giờ sinh hoạt lớp cuối tuần.

KẾ HOẠCH TIẾT SINH HOẠT LỚP

CHUYÊN ĐỀ: “NO BODY - SHAMING”

Thời gian: 01 tiết (45 phút).

Đối tượng: Học sinh Trường Tiểu học và THCS THSP Nghệ An.

Chủ trì: Giáo viên chủ nhiệm phối hợp cùng Ban cán sự lớp.

Mục tiêu: Giúp học sinh tự ý thức hành vi của chính mình, phân biệt được sự khác biệt giữa “đùa vui” và “xúc phạm nhân phẩm” thông qua các tình huống cụ thể. Rèn luyện kỹ năng giao tiếp tích cực, kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng giải quyết xung đột bằng ngôn từ hòa bình. Đánh thức lòng trắc ẩn và sự thấu cảm, biết tỏ thái độ phù hợp khi chứng kiến hiện tượng body-shaming.

1. Chuẩn bị

- Giáo viên: 01 hộp thư giấy (Hộp thư bí mật), giấy màu (2 loại: màu tối và màu sáng), 01 hộp mực, 01 tờ giấy A0, nhạc không lời.

- Học sinh: chuẩn bị 01 video ngắn về body-shaming; Ban cán sự lớp chuẩn bị slide về các biệt danh “nhạy cảm” đang tồn tại trong lớp (đã tìm hiểu trước), kê bàn ghế theo hình chữ U.

2. Tiến trình tổ chức

Hoạt động 1: Khởi động – Trải nghiệm “Vấn tay duy nhất” (7 phút)

- Giáo viên chủ nhiệm yêu cầu mỗi em chạm nhẹ vào mực và ấn dấu vân tay của mình lên một tờ giấy A0 đặt giữa lớp.

- Giáo viên phân tích: “Nhìn vào tờ giấy A0 ta thấy, không có bất kỳ dấu vân tay nào trùng khớp nhau. Ngoại hình của chúng ta cũng vậy. Cao, thấp, gầy, béo, da trắng hay da nâu... đều là những ‘mã định danh’ duy nhất mà tạo hóa và cha mẹ ban tặng. Tại sao chúng ta lại dùng sự duy nhất ấy để làm cái cớ để trêu chọc nhau?”

Hoạt động 2: Xem video - Tiểu phẩm “Phía sau một tiếng cười” (10 phút)

- Chiều tiểu phẩm: Một nhóm học sinh đặt biệt danh cho một bạn là “Thùng phi di động” hoặc “Nấm lùn”. Cả lớp cười ồ lên, nhưng nhân vật chính lẳng lẳng cúi đầu, thu mình lại và bắt đầu sợ giờ ra chơi.

- Thảo luận:

1. Bạn bị trêu chọc cảm thấy thế nào?
2. Tại sao các bạn khác lại cười? Tiếng cười đó có vô tội không?

3. Ranh giới giữa “đùa” và “miệt thị” nằm ở đâu?

- Giáo viên chốt vấn đề: “Đùa” chỉ đúng nghĩa khi tất cả mọi người cùng cười. Nếu có một người buồn, đó là hành vi bắt nạt.

Hoạt động 3: Chữa lành – “Gửi lời xin lỗi” (15 phút)

- Giáo viên chủ nhiệm bật nhạc không lời, phát cho mỗi học sinh 2 mẫu giấy màu.

+ Mẫu giấy màu tối: Viết lời xin lỗi chân thành gửi đến một bạn trong lớp mà mình từng trêu chọc (dù là vô tình hay cố ý).

+ Mẫu giấy màu sáng: Viết một lời khen ngợi về nét đẹp hoặc một ưu điểm của bạn bên phải mình.

- Thực hiện: Học sinh tự tay đi trao mẫu giấy màu sáng cho bạn. Những mẫu giấy màu tối (xin lỗi) được bỏ vào “Hộp thư bí mật” để giáo viên chủ nhiệm đọc và xử lý sau giờ học.

Hoạt động 4: Kiến tạo tương lai – “Bản hiến pháp của lớp” (8 phút)

- Thực hiện: Lớp trưởng điều hành cả lớp thống nhất 5 điều “KHÔNG” và 5 điều “NÊN” trong ứng xử ngoại hình.

Ví dụ: KHÔNG gọi bạn bằng biệt danh liên quan đến cơ thể; NÊN khen ngợi nỗ lực của bạn thay vì soi mói vẻ bề ngoài.

- Cam kết: Cả lớp cùng ký tên xung quanh “Bản hiến pháp” và treo ở cuối lớp.

Hoạt động 5: Tổng kết của GVCN (5 phút)

- Giáo viên chủ nhiệm chia sẻ một câu chuyện ngắn về một nhân vật nổi tiếng từng bị kì thị ngoại hình nhưng đã vươn lên nhờ sự tự tin.

- Giáo viên tổng kết: “Cô mong rằng từ hôm nay, lớp chúng ta sẽ là một lớp học hạnh phúc nhất cho mỗi em. Hãy nhớ: Bạn không cần phải có một ngoại hình hoàn hảo theo ý người khác, bạn chỉ cần là phiên bản hạnh phúc nhất của chính mình”

3. Đánh giá và theo dõi sau tiết sinh hoạt

- Giáo viên chủ nhiệm giao cho ban cán sự lớp theo dõi việc thực hiện “Bản hiến pháp”. Nếu phát hiện tái diễn hành vi body-shaming, sẽ có hình thức nhắc nhở riêng.

- Giáo viên chủ nhiệm gửi thông tin tóm tắt của tiết sinh hoạt vào nhóm phụ huynh để cha mẹ

cùng đồng hành, tránh việc chính cha mẹ cũng vô tình body-shaming con tại nhà.

III. KẾT LUẬN

Body - shaming không đơn thuần là những lời trêu chọc vô hại mà là một hình thức bạo lực ngôn từ gây tổn thương sâu sắc đến lòng tự trọng và sự phát triển tâm sinh lý của học sinh THCS. Các hoạt động phòng chống kì thị ngoại hình chỉ thực sự hiệu quả khi được thiết kế thành một kế hoạch có hệ thống, bám sát các nguyên tắc khoa học, thực tiễn và lấy học sinh làm trung tâm. Việc lồng ghép đa dạng các hình thức từ tiết chào cờ, sinh hoạt lớp đến tích hợp trong môn Giáo dục công dân và các hoạt động trải nghiệm ... giúp học sinh tự tin, tự nhiên và hoà nhập với tập thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguyễn Thị Huyền, 2019, *Nghiên cứu thực trạng và đưa ra giải pháp nhằm hạn chế vấn nạn miệt thị ngoại hình (Body shaming) của học sinh trung tâm Giáo dục nghề nghiệp – Giáo dục thường xuyên Yên Lạc, sáng kiến kinh nghiệm.*

Thủ tướng Chính phủ (2018), *Quyết định số 1299/QĐ-TTg phê duyệt Đề án “Xây dựng văn hóa ứng xử trong trường học giai đoạn 2018-2025”*. Ban hành ngày 03/10/2018.

Nguyễn Thị Hoàng Yến, Nguyễn Thị Thanh, Phan Trọng Đông, *Xây dựng văn hóa trường học - Môi trường tốt nhất để giáo dục giá trị văn hóa cho học sinh phổ thông, tạp chí khoa học giáo dục Việt Nam, tập 18, số 01, 2022.*