PHỤ LỤC GIẢI PHÁP 1

"Ba điều đáng quý" - Nhật ký biết ơn 3–5 phút mỗi ngày

Mục đích	Giúp học sinh nhận ra điều tích cực, sự hỗ trợ và nỗ lực nhỏ của bản thân trong ngày học.
Đối tượng sử dụng	Học sinh THCS tham gia nghiên cứu; giáo viên hướng dẫn có thể dùng để giao nhiệm vụ ngắn.
Nguyên tắc	Tự nguyện, không chấm điểm nội dung, không công khai trang nhật ký cá nhân, học sinh có quyền bỏ qua khi chưa sẵn sàng.

1. Hướng dẫn thực hiện

- Mỗi ngày học, em dành khoảng 3–5 phút để viết ngắn vào phiếu hoặc sổ nhỏ.
- Em chọn viết ba ý: một điều tốt hôm nay, một sự giúp đỡ hoặc điều đáng trân trọng, một cố gắng nhỏ của bản thân.
- Nếu hôm đó em chưa nghĩ ra gì, em có thể ghi "chưa nghĩ ra" hoặc tạm để trống.
- Khi thấy mệt hoặc không thoải mái, em có thể dừng lại, đổi sang chủ đề nhẹ nhàng hoặc nhờ thầy cô hỗ trợ.

2. Mẫu phiếu thực hành hằng ngày

Ngày	Một điều tốt hôm nay	Một sự giúp đỡ / điều đáng trân trọng	Một cố gắng nhỏ của em	Cảm xúc sau khi viết
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁
..... /				🙂 / 😐 / 🙁

Gợi ý: học sinh có thể dùng một phiếu cho nhiều ngày hoặc in nhiều bản rời. Không thu nội dung nhật ký cá nhân trong nghiên cứu.

3. Bảng theo dõi số ngày thực hành trong 5 tuần

Tuần	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Số ngày đã viết	Ghi chú ngắn
Tuần 1	☐	☐	☐	☐	☐		
Tuần 2	☐	☐	☐	☐	☐		
Tuần 3	☐	☐	☐	☐	☐		
Tuần 4	☐	☐	☐	☐	☐		
Tuần 5	☐	☐	☐	☐	☐		

4. Gợi ý tự đánh giá nhanh trước và sau khi viết

Câu hỏi tự nhìn lại	Gợi ý trả lời
Trước khi viết, cảm xúc của em thế nào?	🙂 Bình thường | 😐 Hơi căng thẳng | 😕 Khó chịu
Sau khi viết, em thấy điều gì thay đổi?	Bình tĩnh hơn / Nhẹ lòng hơn / Chưa thay đổi rõ / Khác
Em có muốn giữ kín nội dung hôm nay không?	Có / Không / Chỉ muốn chia sẻ một phần

Phiếu phản hồi ngắn sau 5 tuần

Câu hỏi	Lựa chọn gợi ý	Ý kiến ngắn của em
Em thấy việc viết 3–5 phút mỗi ngày có dễ duy trì không?	Rất khó / Khó / Khá dễ / Rất dễ	
Em thích viết trên giấy hay trên phiếu nhỏ?	Sổ giấy / Phiếu nhỏ / Cả hai / Không thích viết	
Hoạt động này giúp em điều gì rõ nhất?	Bình tĩnh hơn / Nhận ra điều tốt / Dễ chia sẻ hơn / Chưa thấy rõ	
Khi không muốn viết, em thường chọn cách nào?	Dừng lại / Đổi chủ đề / Nhờ hỗ trợ / Khác	
Em có đề xuất gì để hoạt động phù hợp hơn?		

5. Phiếu dành cho giáo viên / người phụ trách

Nội dung ghi nhận	Thông tin
Lớp / nhóm thực nghiệm	
Thời gian triển khai	
Nhận xét về mức độ tham gia của học sinh	
Tình huống cần lưu ý về cảm xúc hoặc quyền riêng tư	
Đề xuất điều chỉnh cho tuần sau	