

CHƯƠNG TRÌNH

MINDFUL KIDS

Kỹ năng tập trung và làm chủ suy nghĩ cho tuổi tiểu học

Dành cho bé từ 6 - 11 tuổi



LỢI ÍCH CỦA CHƯƠNG TRÌNH

“Mindful Kids” được định nghĩa là một trạng thái lành mạnh về tinh thần đạt được khi ta học được cách chú tâm sâu sắc vào những gì đang diễn ra hiện tại mà không bị nhiễu động, lo âu; đồng thời biết cách quan sát và chấp nhận cảm xúc, suy nghĩ của chính mình và của người khác một cách điềm tĩnh, khách quan.

Lợi ích của việc thực hành và rèn luyện sự chú tâm sâu sắc này đối với trẻ em là:

- Giúp giảm bớt tình trạng xao nhãng, mất tập trung, giảm chú ý ở trẻ em trong thời đại bị “bao vây” bởi các thiết bị điện tử, công nghệ.
- Giúp các em giải tỏa trạng thái dồn nén những cảm xúc tiêu cực do áp lực từ trường lớp, áp lực từ môi trường sống để sống an nhiên và suy nghĩ tích cực hơn.
- Giúp các em tăng khả năng nhận thức về bản thân, khả năng làm chủ cảm xúc và suy nghĩ, sự đồng cảm và sẻ chia với người khác.

Với lợi ích nêu trên, ngày càng nhiều trường học tại các quốc gia phát triển như Mỹ, Phần Lan... đưa hoạt động này vào trong trường học. Hay Google cũng đã phát triển một chương trình riêng có tên là “Search Inside Yourself” (Tìm kiếm bên trong bạn) trong đó sử dụng mindfulness như một công cụ để giúp nhân viên của mình có đời sống lành mạnh và hiệu quả hơn.



PHƯƠNG PHÁP CỦA CHƯƠNG TRÌNH

Trẻ sẽ đạt được trạng thái này khi tham gia đều đặn các hoạt động sau đây:

- Các bài tập giúp trẻ quan sát hơi thở, cơ thể, các giác quan của mình và biết cách tập trung chú tâm một cách có ý thức trong hoạt động ở hiện tại (lắng nghe chú tâm, ăn uống chú tâm, vận động chú tâm...).
- Các hoạt động giúp trẻ nhận biết và làm chủ cảm xúc, hành động của bản thân, xoa dịu những cảm xúc tiêu cực và biết dành sự đồng cảm, yêu thương cho người khác.
- Những hoạt động trên được kết hợp với chuyện kể, tình huống, hình ảnh minh họa, trò chơi... để giúp trẻ tiếp thu dễ dàng.
- Các bài tập giúp trẻ thực hành sự chú tâm sâu sắc trong một khoảng thời gian nhất định (khoảng thời gian này thường ngắn vào lúc bắt đầu và tăng dần lên khi trẻ đã quen thuộc hơn với những bài tập này). Giáo viên hướng dẫn bằng cách làm mẫu, trẻ làm theo.



NỘI DUNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình gồm 24 bài học, được chia thành 4 chủ đề:

CHỦ ĐỀ	BUỔI	BÀI HỌC
HỌC PHẦN A		
Rèn luyện sự chú tâm	1	Chú tâm cơ thể: - Kiểm tra khả năng chú tâm - Cảm nhận về sự chú tâm - Làm quen với việc quan sát cơ thể
	2	Chú tâm trong hơi thở và “mỏ neo”
	3	Mình đang ở đây (Be here and now)
	4	Chuyển động chú tâm
	5	Ném - ngửi - chạm chú tâm
	6	Lắng nghe chú tâm
	7	Quan sát chú tâm
Hiểu bản thân	8	Quan sát cảm xúc: - Quan sát mối liên hệ của cảm xúc và cơ thể
	9	- Thực hành nhận biết mối liên hệ giữa cảm xúc và cơ thể
	10	Sở thích và ước mơ: - Lập kế hoạch cho tương lai
	11	Tự hào về bản thân
	12	Tổng kết
HỌC PHẦN B		
Yêu thương bản thân	1	Con là một phép màu
	2	Cơ thể khỏe mạnh
	3	Chấp nhận bản thân
	4	Chấp nhận để thay đổi Xoa dịu những cảm xúc khó chịu trong quá khứ.
	5	Yêu thương bản thân mỗi ngày Cho đi những suy nghĩ tử tế, việc làm tử tế, hành động tử tế Gửi lời cảm ơn cho bản thân
	6	Trải nghiệm điều mới
Yêu thương người khác	7	Giao tiếp tử tế (không bạo lực) Lắng nghe thấu cảm
	8	Cho đi những suy nghĩ tử tế
	9	Giúp đỡ người khác
	10	Lòng biết ơn Gửi lời cảm ơn - xin lỗi
	11	Nói lời yêu thương Hành động yêu thương
	12	Ngày hội “Hành động tử tế”, Tổng kết

Cơ sở 1:
329/5 - 7 Nguyễn Trọng Tuyển,
P. 10, quận Phú Nhuận, TP. HCM
Tel: 028 3997 3585

Cơ sở 2:
Số 6 đường số 1, KDC CityLand, 99 Nguyễn Thị Thập,
P. Tân Phú, quận 7, Tp. HCM
Tel: 028 7300 9391

Cơ sở 3:
Tầng 4, The Edu House - số 8 đường số 5,
P. An Lợi Đông, Tp. Thủ Đức, Tp. HCM
Tel: 028 7300 9390