



ĐẠI HỌC HUẾ
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

NHIỀU TÁC GIẢ

KỶ YẾU HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA
GIÁO DỤC MẦM NON
TRONG BỐI CẢNH CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0
HUẾ, 09/3/2019

PROCEEDINGS OF THE NATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE:
“PRE-SCHOOL EDUCATION IN THE FOURTH INDUSTRIAL REVOLUTION”
HUE, MARCH 09, 2019



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ



ĐẠI HỌC HUẾ
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

NHIỀU TÁC GIẢ

KỶ YẾU HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA
GIÁO DỤC MẦM NON TRONG BỐI CẢNH
CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0
HUẾ, 09/3/2019

PROCEEDINGS OF THE NATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE:
“PRE-SCHOOL EDUCATION IN THE FOURTH INDUSTRIAL
REVOLUTION”
HUE, MARCH 09, 2019

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ
Huế, 2019

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc gia: Giáo dục mầm non trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0 = Proceedings of the national scientific conference: Pre-school education in the fourth industrial revolution / Vũ Kiều Anh, Nguyễn Minh Anh, Trương Thị Kim Oanh... - Huế : Đại học Huế, 2019. - 297tr. ; 30cm

ĐTTS ghi: Đại học Huế. Trường Đại học Sư phạm. - Thư mục cuối mỗi bài

1. Giáo dục mẫu giáo 2. Hội thảo Quốc gia 3. Việt Nam 4. Kỷ yếu hội thảo
372.2109597 - dc23

DUH0214p-CIP

MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ RÈN LUYỆN KỸ NĂNG TIỀN ĐỌC CHO TRẺ 5-6 TUỔI	238
SOME THEORETICAL ISSUES ABOUT PRACTISING PRE-READING SKILLS FOR 5-6-YEAR-OLD CHILDREN	

Nguyễn Thị Triều Tiên

DIARY KID - PHẦN MỀM HỖ TRỢ QUẢN LÝ TRƯỜNG MẦM NON.....	246
DIARY KID - THE SOFTWARE SUPPORT ADMINISTRATING KINDERGARTEN	

Lê Quang Tuấn, Nguyễn Thị Thúy Hạnh

THỰC HÀNH TỈNH TÂM CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẦM NON - NHÌN TỪ CÁC NGHIÊN CỨU THỰC CHỨNG	257
MINDFUL AWARENESS PRACTICES FOR PRE-SCHOOLERS - FROM AN EVIDENCE-BASED RESEARCH PERSPECTIVE	

Nguyễn Phước Cát Tường, Trần Thị Tú Anh, Đinh Thị Hồng Vân, Nguyễn Tuấn Vĩnh

TƯƠNG QUAN GIỮA VIỆC TIẾP XÚC SỚM VỚI MÀN HÌNH VÀ CHẠM PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ Ở TRẺ MẦM NON: TỔNG QUAN TỪ MỘT SỐ NGHIÊN CỨU NƯỚC NGOÀI	270
RELATIONSHIP BETWEEN EARLY EXPOSURE TO SCREEN AND LANGUAGE DELAY IN PRESCHOOLERS: A REVIEW OF THE INTERNATIONAL RESEARCH	

Nguyễn Bảo Uyên

KỸ NĂNG TỰ PHỤC VỤ CỦA TRẺ 4-5 TUỔI.....	278
SELF - HELP SKILLS OF 4-5 YEAR-OLD CHILDREN	

Nguyễn Tuấn Vĩnh, Nguyễn Thị Thảo

PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ Ở TRƯỜNG MẦM NON THEO HƯỚNG LẤY TRẺ LÀM TRUNG TÂM.	287
DEVELOPING CAPACITY ORGANIZING THE LANGUAGE DEVELOPMENT ACTIVITY IN KINDERGARTEN TOWARDS CHILD-CENTERED APPROACH	

Trần Thị Hoàng Yến

THỰC HÀNH TỈNH TÂM CHO TRẺ EM LỨA TUỔI MẦM NON - NHÌN TỪ CÁC NGHIÊN CỨU THỰC CHỨNG

Nguyễn Phước Cát Tường, Trần Thị Tú Anh, Đinh Thị Hồng Vân, Nguyễn Tuấn Vĩnh

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế
nguyenphuoccattuong@dhsphue.edu.vn

Tóm tắt: Tỉnh tâm (mindful awareness/mindfulness practices) là trạng thái chú ý và nhận thức được những gì đang diễn ra ngay thời điểm hiện tại (ở đây-bây giờ)” (Brown và Ryan, 2003, tr.882). Thực hành tỉnh tâm được đề cập đến trong bài viết này là phương pháp giúp cá nhân nhận thức về cơ thể của chính mình, những cảm xúc nội tại và những căng thẳng của bản thân. Thực hành tỉnh tâm này có thể giúp trẻ em nâng cao kỹ năng ứng phó với stress, cải thiện kỹ năng xã hội (Nieminen và Sajaniemi, 2016) - những kỹ năng rất cần thiết trong thời đại công nghiệp 4.0. Nghiên cứu tổng hợp này hệ thống hóa những nghiên cứu thực nghiệm nhằm thu thập thực chứng khoa học cho việc thực hành tỉnh tâm cho trẻ ở giai đoạn mầm non. Dựa trên các thực chứng khoa học này, các nhà quản lý giáo dục, các giáo viên có thể xem xét, ra quyết định về việc triển khai hoạt động này một cách hiệu quả tại cơ sở giáo dục của mình.

Từ khóa: Tỉnh tâm, thực hành tỉnh tâm, trẻ mầm non, nghiên cứu thực chứng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Người lớn vẫn nghĩ trẻ em thường nhìn thế giới với con mắt hạnh phúc và vô lo. Các em được người lớn bao bọc, không phải học tập căng thẳng, kiếm việc làm, chịu trách nhiệm hay giải quyết các mối xung đột trong gia đình hay trong công sở. Tuy nhiên, số liệu thống kê cho thấy 5 năm đầu đời là thời gian mà nhiều trẻ nhỏ bị ngược đãi cao nhất và chịu nhiều sang chấn nhất. Theo báo cáo của Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (2010), $\frac{3}{4}$ trẻ em trong độ tuổi từ 2-4 tuổi trên toàn thế giới (khoảng 300 triệu em) từng chịu các hành vi gây sức ép về tâm lý hoặc bị trừng phạt về thể xác. Trẻ ở lứa tuổi từ 0-5 có khả năng bị bạo lực gia đình nhiều hơn trẻ ở lứa tuổi lớn hơn (Fantuzzo và Fusco, 2007). Nghiên cứu với 305 trẻ nhỏ từ 2-5 tuổi từ một phòng khám nhi khoa công cộng tại Hoa Kỳ cho thấy 52,5% trẻ em trải qua ít nhất một sự căng thẳng, chấn thương nghiêm trọng; 20,9% phải trải qua nỗi mất mát khi một người em yêu thương qua đời; 16% phải nhập viện vì sức khỏe kém (Lieberman, Chu, Van Horn và Harris, 2011). Ở Việt Nam, tuy chưa có thống kê toàn diện và chính xác về sức khỏe tâm thần của trẻ em dưới 6 tuổi nhưng theo thông tin từ Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội và Tổng cục Thống kê cho thấy, dù Việt Nam đã có tiến bộ trong thay đổi quan niệm và thực hành chăm sóc và bảo vệ trẻ em, nhiều hình thức bạo lực đối với trẻ em như bạo lực thân thể, xâm hại tình dục và lạm dụng lao động vẫn phổ biến. Kỳ luật bạo lực đang diễn ra phổ biến với gần 68,4% trẻ em độ tuổi 1-14 đã từng bị cha mẹ hoặc người chăm sóc bạo lực ở nhà (Xuân Thành, 2017).

Đáng lưu ý hơn, không chỉ các tình huống nặng nề như bạo lực gia đình, xâm hại tình dục, lạm dụng lao động mà cả những trường hợp tưởng chừng bình thường nhất đều có thể dẫn đến chứng stress và lo âu ở trẻ nhỏ. Chẳng hạn, bị tách khỏi cha mẹ do ba hoặc mẹ không khỏe; các em đi trẻ từ quá sớm; cha mẹ ly thân hay ly hôn; thêm em bé mới trong gia đình; tập ngủ riêng; tranh cãi của cha mẹ hoặc các anh chị cũng khiến cho trẻ bị căng thẳng và lo âu (Lieberman và cs, 2011). Trái với suy nghĩ chung cho rằng, trẻ nhỏ không bị ảnh hưởng hoặc hồi phục hồi nhanh chóng từ những trải nghiệm căng thẳng, nhiều nghiên cứu cho thấy kỳ thực trẻ em dễ bị khủng hoảng tâm lý, dễ stress hơn người lớn nhiều (Egger và Angold, 2004). Đó là do các em chưa biết cách tự giải tỏa cảm xúc bản thân, chưa có kỹ năng để

không chế và điều khiển những cảm giác tiêu cực như chán nản, thất vọng, buồn phiền và sự kết nối thần kinh não trước còn quá non nớt để chống đỡ các sự kiện tiêu cực (Sajaniemi, Suhonen, Nislin và Mäkelä, 2015). Vì thế, việc dạy cho trẻ em những chiến lược để giảm thiểu các rối loạn tâm thần như stress, lo âu ngay trong giai đoạn ấu thơ là vô cùng quan trọng. Giai đoạn ấu thơ (early childhood) là thời điểm có nhiều cơ hội để thực hiện những can thiệp làm giảm hoặc hạn chế ảnh hưởng phơi nhiễm stress và lo âu (Nieminen và Sajaniemi, 2016). Viện Tương Tai Hoa Kỳ cũng đã xác định rằng thông minh xã hội-cảm xúc, trong đó có kỹ năng tự quản lý, là 1 trong 10 kỹ năng hàng đầu mà trẻ em cần được rèn luyện và đạt được trong xã hội 4.0 để thích ứng với xã hội tương lai và làm chủ hạnh phúc và thành công của chính mình (Fidler, 2016).

Tĩnh tâm (mindful awareness/mindfulness practices) là trạng thái chú ý và nhận thức được những gì đang diễn ra ngay thời điểm hiện tại (ở đây-bây giờ) (Brown và Ryan, 2003, tr.882). Thứ nhất, tĩnh tâm bao gồm sự nhận thức cởi mở và chấp nhận cảm xúc và những sự kiện song hành với nó. Thứ hai, tĩnh tâm liên quan đến việc nhận thức những gì đang diễn ra mà không phán xét, đánh giá. Thứ ba, tĩnh tâm tập trung vào hiện tại, chứ không phải quá khứ hay tương lai (Brown, Ryan và Creswell, 2007). Tĩnh tâm có một tiềm năng lớn như là một chiến lược chủ chốt ảnh hưởng tích cực đến việc học tập và trạng thái an lạc cho trẻ em lứa tuổi tiểu học và trẻ vị thành niên. Một vài nghiên cứu thực nghiệm trên hai nhóm tuổi này cho thấy những ảnh hưởng tiêu cực của stress, lo âu, trầm cảm và những cảm xúc tiêu cực đều được giảm thiểu sau quá trình thực hành tĩnh tâm, và trạng thái an lạc tích cực và kết quả học tập đều được cải thiện, bao gồm tăng khả năng chú ý, linh hoạt trong nhận thức, khả năng duy trì và áp dụng kiến thức đã học vào thực tiễn trong những tình huống mới. Bên cạnh đó, sự bản lĩnh và sự điều chỉnh hành vi tích cực đều được cải thiện đáng kể (Mental Health Foundation of New Zealand, 2012). Tuy nhiên, đáng lưu ý, các nghiên cứu trên hai nhóm tuổi này cũng chịu những chỉ trích về độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, bởi vì chúng không đạt được các tiêu chuẩn về thiết kế nghiên cứu, số lượng mẫu, công cụ đo lường và phân phối ngẫu nhiên (Burke, 2009). Hiện nay, việc áp dụng thực hành tĩnh tâm cho trẻ em ở lứa tuổi mầm non (3-6 tuổi) đang được khuyến khích triển khai ở một số trường mầm non trên thế giới và một số trường tư thục ở Việt Nam. Trong bối cảnh này, việc thu thập những chứng cứ khoa học để có thể áp dụng thực hành tĩnh tâm một cách có hiệu quả cho đối tượng nhỏ tuổi này là hết sức cần thiết. Tuy nhiên, trong lịch sử nghiên cứu hiện nay, hiếm có những nghiên cứu hệ thống (systematic review) phân tích ảnh hưởng của các chương trình can thiệp tĩnh tâm đối với trẻ em, đặc biệt là trẻ em ở độ tuổi mầm non (Nieminen và Sajaniemi, 2016). Nghiên cứu hệ thống này của chúng tôi, vì thế, sẽ tập trung khảo sát các nghiên cứu thực nghiệm tiêu biểu về những hoạt động, chương trình can thiệp tĩnh tâm trong bối cảnh trường học dành cho trẻ mầm non, nhằm cung cấp các thực chứng khoa học cho việc thực hành tĩnh tâm cho trẻ mầm non. Dựa trên các thực chứng khoa học này, các nhà quản lý giáo dục, các giáo viên có thể xem xét, ra quyết định về việc triển khai hoạt động này một cách hiệu quả tại cơ sở giáo dục của mình.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu này thuộc dạng nghiên cứu tổng quan hệ thống (systematic literature review), nhằm mục đích tìm kiếm cẩn thận tất cả những nghiên cứu được xuất bản hoặc chưa xuất bản, đánh giá từng nghiên cứu, tổng hợp kết quả từ các nghiên cứu một cách không thiên vị và trình bày tóm tắt các kết quả một cách khách quan, vô tư (Davies và Crombie 2001). Chúng tôi áp dụng mô hình năm bước của Khan, Kunz, Kleijnen, Antes (2003) để xây dựng nghiên cứu tổng quan hệ thống này: (1) Xác định câu hỏi nghiên cứu; 2) Xác định các nghiên cứu liên quan; 3) Lựa chọn các nghiên cứu phù hợp; 4) Tóm tắt các nghiên cứu; 5) Lý giải, đánh giá các nghiên cứu.

3. TIẾN TRÌNH NGHIÊN CỨU

3.1. Xác định câu hỏi nghiên cứu

Chúng tôi tập trung vào hai câu hỏi nghiên cứu sau:

- a) Hiện nay, có những nghiên cứu can thiệp nào (intervention studies) về thực hành tĩnh tâm cho trẻ mầm non trên thế giới và ở Việt Nam?
- b) Đặc điểm của các nghiên cứu đó như thế nào? (khung lý thuyết, độ tin cậy và tính hiệu lực của thiết kế nghiên cứu, hoạt động/bài tập được sử dụng, công cụ đo lường, kết quả tác động).

3.2. Xác định các nghiên cứu liên quan

Thứ nhất, chúng tôi sử dụng dữ liệu của các nghiên cứu bổ dọc (longitudinal studies), nghiên cứu thực nghiệm, bán thực nghiệm về các chương trình can thiệp tĩnh tâm cho trẻ mầm non. Mục tiêu ban đầu là tìm kiếm những nghiên cứu về chương trình dành cho trẻ 3-6 tuổi, nhưng do hầu như không tìm kiếm được nghiên cứu nào trong nhóm tuổi này, chúng tôi xác định lại khoảng tuổi là từ 3-10. Tuy nhiên, chúng tôi chỉ sử dụng những nghiên cứu có bao gồm tuổi mầm non trong nhóm mẫu; ví dụ, chúng tôi sử dụng nghiên cứu trên nhóm tuổi từ 5-9, còn những nghiên cứu trên nhóm từ 7-9 tuổi thì bị loại bỏ. Bên cạnh đó, chúng tôi sử dụng các nghiên cứu trên nhóm trẻ phát triển bình thường và loại bỏ những nghiên cứu liên quan đến nhóm trẻ có nhu cầu đặc biệt (bị khuyết tật, bệnh tật, có nguy cơ cao, dân nhập cư...) và những nhóm trẻ có năng khiếu đặc biệt. Thứ hai, chúng tôi tập trung khảo sát những chương trình can thiệp lâm sàng hoặc trong bối cảnh trường học để nâng cao kỹ năng tĩnh tâm cho trẻ mầm non. Bên cạnh đó, cũng cân nhắc những chương trình tập trung can thiệp vào những kỹ năng tương tự như yoga, chú ý và làm dịu cảm xúc (attention and calming skills). Thứ ba, chúng tôi chỉ sử dụng những bài báo gốc và đăng trên những tạp chí có bình duyệt (peer-reviewed). Luận án tiến sĩ hoặc các báo cáo khoa học đánh giá chính thức các dự án can thiệp tĩnh tâm (được xuất bản hoặc không xuất bản) cho trẻ mầm non nếu đáp ứng được những tiêu chí đề ra cũng đã được đưa vào quá trình phân tích. Tuy nhiên, chúng tôi loại bỏ các chương sách, các bài tiểu luận phê bình mang tính lý luận hay những phần tóm tắt của các bài trình bày tại các hội thảo. Để đạt được tính mới mẻ và cập nhật của các thực chứng khoa học, chúng tôi chỉ lựa chọn những nghiên cứu xuất bản trong vòng 15 năm từ năm 2003-2018.

Bảng tóm tắt tiêu chí lựa chọn các nghiên cứu được trình bày trong Bảng 1:

Bảng 1. Tiêu chí lựa chọn các nghiên cứu

Tiêu chí	Lựa chọn	Loại bỏ
Thời gian	2003-2018	Nghiên cứu ngoài giới hạn thời gian này
Ngôn ngữ	Tiếng Anh và Tiếng Việt	Các thứ tiếng khác
Loại bài báo	Bài báo gốc, đăng trên các tạp chí có bình duyệt	Không phải bài báo gốc và không được đăng trên các tạp chí bình duyệt
Nhóm mẫu	Chỉ trẻ bình thường từ 3-10 tuổi (có bao gồm tuổi mầm non trong nhóm mẫu, như 3-7; 5-8...)	Trẻ có nhu cầu đặc biệt (ví dụ: khuyết tật, bệnh tật, nguy cơ cao, nhập cư) và trẻ có năng khiếu đặc biệt Ngoài nhóm tuổi 3-10 Không bao gồm tuổi mầm non trong nhóm mẫu (ví dụ: 7-9, 8-10)
Chủ điểm của nghiên cứu	Các chương trình can thiệp tĩnh tâm và làm dịu cảm xúc	Các chương trình quản lý cảm xúc, stress bằng các kỹ thuật khác
Thiết kế nghiên cứu	Nghiên cứu bổ dọc, nghiên cứu thực nghiệm, bán thực nghiệm	Nghiên cứu với thiết kế khác
Bối cảnh	Bối cảnh trường học và lâm sàng	Tất cả những bối cảnh khác

Việc tìm kiếm các nghiên cứu được thực hiện trên 5 cơ sở dữ liệu chính (PsychInfo, PubMed, SciDirect, Proquest và Google Scholar). Các từ khóa kết hợp được trình bày ở Bảng 2 được sử dụng để định hướng cho việc tìm kiếm.

Bảng 2. Hệ thống từ khóa tìm kiếm

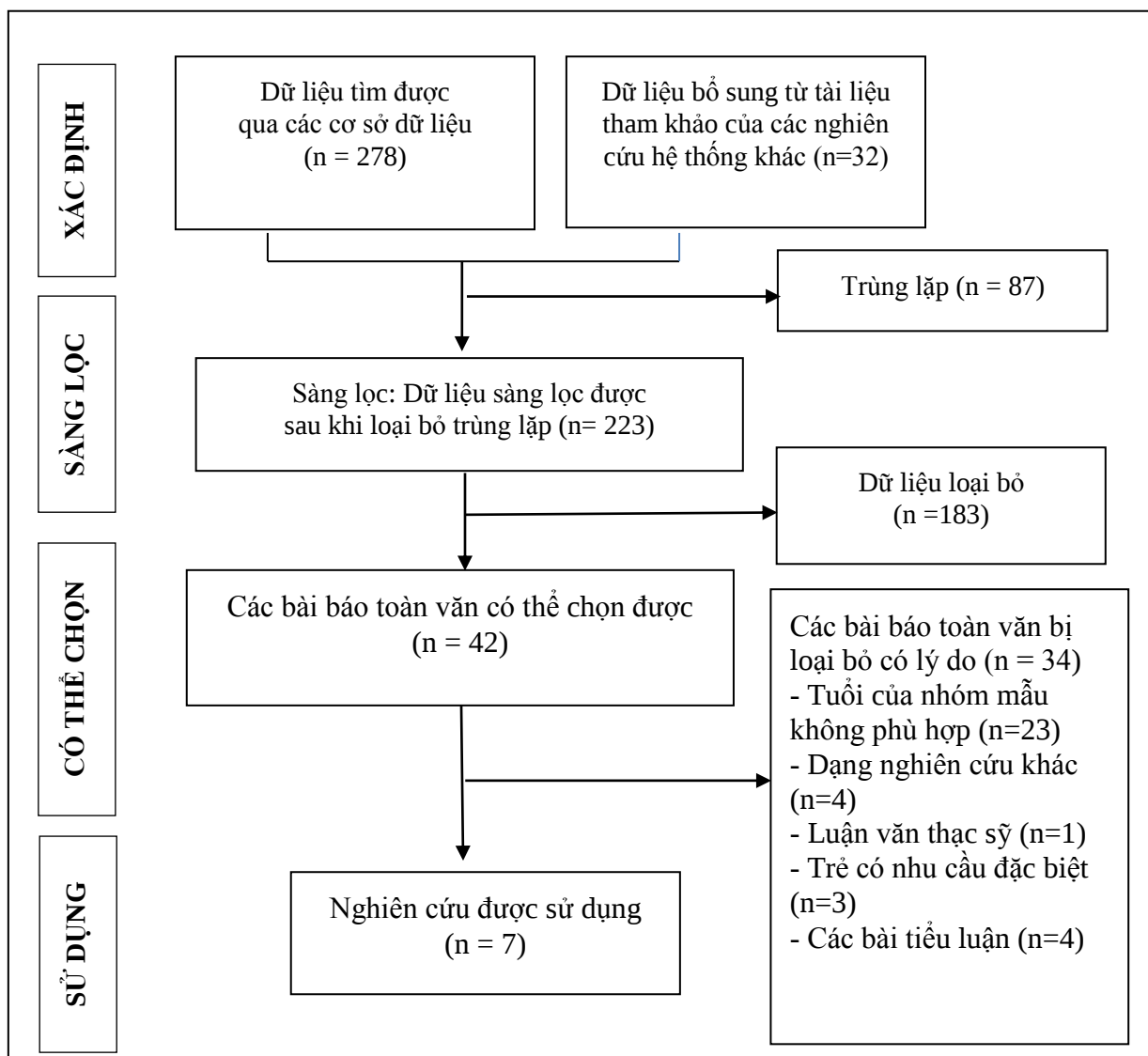
Các từ khóa tìm kiếm
Thành phần 1: (“young children” OR “children” OR “preschooler*” OR “early childhood”)
Thành phần 2: (“mindfulness” OR “mindful awareness” OR “mindfulness-based” OR “yoga” OR “attention” OR “calming skills” OR “breathing” OR “relaxation” OR “meditation”)
Thành phần 3: (“intervention” OR “program”)

3.3. Đánh giá chọn lọc các nghiên cứu

Việc tìm kiếm các nghiên cứu được tiến hành khá thủ công qua các cơ sở dữ liệu. Sau đó, chúng tôi bổ sung các tài liệu tham khảo từ các nghiên cứu hệ thống và đánh giá tổng hợp các chương trình tĩnh tâm trên trẻ em và trẻ vị thành niên của Burke (2005), Zenner, Herrnleben-Kurz và Walach (2014), Nieminen và Sajaniemi (2016). Một số bài báo bị loại bỏ vì chúng trùng lặp ở các cơ sở dữ liệu. Bên cạnh đó, quá trình sàng lọc các tóm tắt nghiên cứu cho thấy một lượng lớn bài báo không phù hợp. Đó là những bài báo chủ yếu liên quan đến nghiên cứu chương trình can thiệp tĩnh tâm dành cho các trẻ em có nhu cầu đặc biệt, nhóm tuổi không phù hợp, không đề cập nhóm tuổi cụ thể, các dạng thiết kế nghiên cứu khác (nghiên cứu trường hợp, lý luận...). Chỉ các nghiên cứu đáp ứng tiêu chí lựa chọn được đưa vào quá trình phân tích tổng hợp (Hình 1).

3.4. Tóm tắt kết quả nghiên cứu

Chỉ có 7 bài báo bình duyệt đạt được những tiêu chí lựa chọn mà chúng tôi đã xác định ở trên. Điều này cho thấy rằng, thực hành tĩnh tâm ở lứa tuổi mầm non vẫn còn là một vấn đề khá mới mẻ, chưa có nhiều người nghiên cứu. Tuy nhiên, đây sẽ là mảng đề tài đang ngày càng thu hút sự quan tâm của nhiều tác giả (Nieminen và Sajaniemi, 2016). Chương trình can thiệp cho trẻ mầm non và các đặc điểm của nó được trình bày cụ thể ở bảng 3 và 4. Hầu hết các nghiên cứu đều được thực hiện ở Mỹ, một nghiên cứu ở Canada (Viglas, 2015). Trong đó, có 1 nghiên cứu thực hiện kết hợp vừa bối cảnh trường học, vừa bối cảnh lâm sàng (Avery, 2016), các nghiên cứu còn lại đều thực hiện trong bối cảnh trường học. Theo đó, những trải nghiệm tĩnh tâm được tích hợp như một phần tự nhiên trong sinh hoạt thường nhật của các em tại trường và những giá trị của tĩnh tâm được gắn kết vào văn hóa lớp học và trường học. Đặc điểm nhân khẩu của các nhóm mẫu trong 7 nghiên cứu này không thực sự đa dạng, hầu hết đều được thực hiện ở các trường thành phố, không có nghiên cứu nào được thực hiện trên nhóm mẫu vùng nông thôn, vùng ngoại ô. Thiết kế nghiên cứu, tài liệu, nội dung, bài tập tĩnh tâm, công cụ đo lường trong các nghiên cứu can thiệp thực tế không khác nhau nhiều lắm. Duy nhất có nghiên cứu của Avery III (2016) sử dụng các phương pháp sinh lý thần kinh để đánh giá tác động của thực hành tĩnh tâm đối với mức độ tập trung chú ý và stress của trẻ mầm non. Một số nghiên cứu không đề cập rõ tổng số thời lượng tác động bằng thực hành tĩnh tâm dành cho trẻ mầm non (Thierry, Bryant, Nobles và Norris, 2016; Avery III, 2016). Hầu hết 7 nghiên cứu đều chứng tỏ lợi ích của thực hành tĩnh tâm đối với sự tập trung chú ý của trẻ. Ngoài ra, một số nghiên cứu cho thấy, việc thực hành tĩnh tâm có thể gia tăng kỹ năng xã hội và 5 kỹ năng liên quan đến chức năng điều hành (executive functioning: chú ý; tổ chức và lên kế hoạch; tự khởi xướng nhiệm vụ và tập trung vào nó; điều chỉnh cảm xúc và tự điều khiển).



Hình 1. Sơ đồ chọn lọc các nghiên cứu

Bảng 3. Các chương trình can thiệp tinh thần dành cho trẻ mầm non

Nghiên cứu/năm	Số lượng mẫu	Tuổi	Bối cảnh	Thiết kế nghiên cứu	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	Phân phối ngẫu nhiên
1. Avery III (2016)	18 (9 nữ thực nghiệm, 4 nam+5 nữ đối chiếu)	5-7	Trường Nữ Dự Bị Tiểu học; Phòng thực nghiệm Ngôn ngữ Nhận thức Thần kinh, Đại học Columbia, Hoa Kỳ	Đánh giá trước và sau thực nghiệm	Các bài tập tĩnh tâm 40 phút 3-5 lần 1 tuần	Có	Không
2. Black và Fernado (2014)	409	5-10	Các trường Tiểu học Hoa Kỳ	Đánh giá trước và sau thực nghiệm (ngay sau thực nghiệm và sau thực nghiệm 7 tuần)	Chương trình Trường học Tĩnh tâm 3 lần/1 tuần/; 15 phút/1 lần; 5 tuần	Không	Không
3. Bubela và Gaylord (2014)	27	3-5	2 lớp mầm non của Lab Phát triển trẻ em UCONN, Hoa Kỳ	Tiến cứu và bất cặp (Lớp A: 6 tuần tập yoga; Lớp B: làm nhóm đối chứng; kết thúc 6 tuần, lớp A được đánh giá giữa thực nghiệm. Sau đó lớp B tham gia vào 6 tuần yoga, lớp A ngưng. Cuối 12 tuần cả 27 em của hai lớp cùng làm đánh giá đầu ra)	Chương trình yoga 6 tuần 20 phút/1 tuần	Có	Không
4. Napoli, Krech và Holley (2005)	194 (97 thực nghiệm, 97 đối chứng)	5-8	Hai trường Tiểu học (9 lớp) của 1 thành phố ở miền Tây Nam, Hoa Kỳ	Nghiên cứu đối chứng ngẫu nhiên (randomized controlled trial - RCT) Đánh giá trước và sau thực nghiệm	12 buổi/45 phút 24 tuần Tĩnh tâm và thư giãn	Có	Có
5. Razza, Bergen Cico, và Raymond (2013)	29 (16 thực nghiệm, 13 đối chứng)	3-5	2 lớp mầm non tại Trường Tiểu học Công lập ở Syracuse, New York, Hoa Kỳ	Bán thực nghiệm Đánh giá trước và sau thực nghiệm	Chương trình yoga hàng ngày, tăng từ 10 đến 30 phút trong suốt 25 tuần	Có	Không
6. Thierry, Bryant, Nobles, & Norris (2016)	47 (23 thực nghiệm, 24 đối chứng)	M tuổi=4, 56	Trường Tiểu học ở miền Tây Nam Hoa Kỳ	Bán thực nghiệm Đánh giá trước và sau thực nghiệm	Chương trình MindUP trong hai năm 15 bài/1 bài 20-30 phút 1 ngày 3 lần	Có	Không
7. Viglas (2015)	141 (79 thực nghiệm, 62 đối chứng)	M tuổi =62,32 tháng	3 trường mầm non ở Toronto	Đánh giá trước và sau thực nghiệm	Chương trình Mindful schools 18 bài/1 bài 20 phút 3 lần/1 tuần; 6 tuần	Có	Có

Bảng 4. Đặc điểm cơ bản của nghiên cứu

Nghiên cứu/năm	Khung lý thuyết	Nội dung chương trình	Đặc điểm chương trình	Công cụ đo	Tổng số giờ	Kết quả
1. Avery III (2016)	Tĩnh tâm	- Cảm nhận cơ thể - Mở rộng nhận thức - Yoga - Ghi lại những điều trải nghiệm - Vòng tròn chia sẻ...	Giáo viên có bằng dạy yoga, tĩnh tâm	1. Điện não đồ (EEG) và đo nước bọt 2. Các thang đo hành vi (Sàng lọc thị giác; Đánh giá trí nhớ làm việc theo nhịp số chuyển tiếp; Khảo sát cha mẹ về các kỹ năng thuộc chức năng điều hành và đồng cảm của trẻ)	Không đề cập rõ	- Kết quả từ các thang đo Hành vi: không có thay đổi. Kết quả từ EEG: nhóm thực nghiệm có thay đổi về khả năng tập trung. - Đo nước bọt: có khuynh hướng giảm thiểu stress ở nhóm thực nghiệm, tuy nhiên không đạt được sự khác biệt có ý nghĩa thống kê
2. Black và Fernado (2014)	Tĩnh tâm	- Hít thở - Buông thư - Đi bộ tĩnh tâm - Gửi suy nghĩ tử tế - Vòng tròn chia sẻ...	2 giáo viên (1 giáo viên có 3 năm kinh nghiệm và 1 giáo viên 20 năm kinh nghiệm)	Bảng đánh giá Hành vi của học sinh của Kinder Associates.	3,75 giờ 5 tuần	Không có nhiều thay đổi về hành vi tích cực ở học sinh, trừ khả năng chú ý
3. Bubela và Gaylord (2014)	Thực tập thân-tâm của yoga	Các bài tập hít thở, cân bằng, lưng uốn cong về trước, thư giãn, ngồi thiền...	Giáo viên yoga có bằng huấn luyện 200 giờ và sự hỗ trợ của các giáo viên đứng lớp	1) Bruininks-Oseretsky Kiểm tra thành thạo động cơ, phiên bản 2. (BOT-2) để định lượng cường độ, cân bằng và phối hợp song phương cùng với bước nhảy dài; 2) đo lực cầm tay (HHD) để đo cường độ mở rộng đầu gối; và 3) Thử nghiệm Ngồi và Tiếp cận (SRT) để định lượng tính linh hoạt chức năng của lưng thấp và gân khoeo.	4 giờ 6 tuần	Tăng sức mạnh, cân bằng tĩnh phối hợp song phương, mềm dẻo hơn.
4. Napoli, Krech và Holley (2005)	Tĩnh tâm	Kết nối hơi thở Quét cơ thể Vận động tĩnh tâm Hoạt động nhận thức vận động các giác quan	Huấn luyện viên về tĩnh tâm	Thang đo đánh giá xếp hạng tổng hợp của giáo viên về chú ý, tăng động, kỹ năng xã hội và hành vi chống đối của trẻ (ADD-H Comprehensive Teacher Rating Scale) Thang lo âu Trắc nghiệm chú ý hàng ngày của trẻ (Test of Everyday Attention for Children (TEA-Ch))	9 giờ 24 tuần	- Chú ý lựa chọn tăng - Giảm thiểu lo âu - Hành vi tăng động - Không tăng khả năng duy trì chú ý
5. Razza, BergenCio, và Raymond (2013)	Tĩnh tâm	- Hơi thở bình an - Các thế tạo dáng cân bằng (kiểu con chó, bò...)	Các giáo viên mầm non có chứng chỉ yoga với 200 giờ học	1) Sự không chế bản thân đầy nỗ lực - Bảng hỏi hành vi của trẻ của Putnam và Rothbart (2006) - “Xếp đồ chơi” của “Chờ đồ chơi” của Murray và Kochanska (2002)	40 giờ 25 tuần	3 khía cạnh của tự điều chỉnh (chú ý, kiểm soát ức chế và tr hoãn sự vui thú) đều tăng

				2) Chức năng điều hành: - Hoạt động chạm bút chì (pencil-tapping) của Diamond và Taylor (1996) - Hoạt động Đầu-vai-đầu gối-ngón chân của Ponitz và cộng sự (2009) 3) Chú ý: Trắc nghiệm duy trì chú ý của Roid và Miller (1997)		
6. Thierry, Bryant, Nobles, và Norris (2016)	Tĩnh tâm	Thực hành về hơi thở Thở sâu cùng với tiếng chuông	Giáo viên được tập huấn trước về chương trình MindUP 1 ngày để triển khai chương trình này	1. Chức năng điều hành - Điều tra cha mẹ và giáo viên -Bảng kiểm chức năng điều hành về xếp loại hành vi (BRIEF-P; Gioia, Espy, & Isquith, 2002) 2. Từ vựng tiếp nhận - PPVT-4 (Dunn & Dunn, 2007) 3. Kỹ năng đọc và từ vựng (ISIP Đánh giá kỹ năng đọc sớm (Mathes, Torgeson, và Herron, 2001)	Không đề cập rõ	Tăng lên về kỹ năng chức năng điều hành đặc biệt liên quan đến trí nhớ làm việc, lên kế hoạch và tổ chức. Vốn từ vựng và khả năng đọc cũng gia tăng.
7. Viglas (2015)	Tĩnh tâm	Ngồi chú tâm Đi bộ chú tâm Ăn chú tâm Các bài học về lòng từ tế và sự quan tâm	Nhà nghiên cứu được tập huấn, nhận chứng chỉ và chỉ dẫn cho trẻ trực tiếp	1. Tự điều chỉnh: - Đầu-Ngón chân-Đầu gối-vai của Cameron Ponitz và cộng sự (2008) 2. Hành vi ủng hộ xã hội và hành vi kém thích nghi - Bảng hỏi Điểm mạnh và Khó khăn của Goodman (1997)	6 giờ 6 tuần	Kỹ năng tự điều chỉnh hành vi ủng hộ xã hội được cải thiện và bớt hành vi tăng động

3.5. Phân tích, đánh giá các nghiên cứu

Tổng hợp từ Bảng 4 ở trên cho thấy việc tập luyện cho trẻ một số bài tập tĩnh tâm và yoga lồng ghép trong các hoạt động hàng ngày của trẻ ở trường học trong một thời gian nhất định, tối thiểu là 3,75 giờ trong 5 tuần (như ở nghiên cứu của Black và Fernando, 2014) thì có thể giúp trẻ cải thiện khả năng tập trung chú ý, các kỹ năng thuộc chức năng điều hành, quản lý hành vi... Tuy nhiên, để xác định độ tin cậy của các kết quả tác động này, chúng ta cần phải đánh giá độ hiệu lực phương pháp (methodological validity) của các nghiên cứu can thiệp này. Trong nghiên cứu này, chúng tôi dựa trên 10 tiêu chí do Nieminen và Sajaniemi (2016) để phân tích và đánh giá độ hiệu lực phương pháp của 8 nghiên cứu trên.

Bảng 5. Tiêu chí đánh giá độ hiệu lực phương pháp của các nghiên cứu can thiệp

1. Khái niệm “tĩnh tâm” (mindfulness)/“nhận thức tĩnh tâm” (“mindful awareness” được định nghĩa rõ ràng.
2. Nghiên cứu được thực hiện trong bối cảnh giáo dục (educational context).
3. Các đối tượng tham gia được phân phối ngẫu nhiên vào các nhóm khác nhau.
4. Đặc điểm nhân khẩu đa dạng, không đồng nhất.
5. Dữ liệu nghiên cứu phải đầy đủ ($n \geq 200$).
6. Công cụ đánh giá phải khách quan, phù hợp với lứa tuổi.
7. Một số lượng nhỏ người tham gia ngừng thực nghiệm ($n < 20$).
8. Thời gian theo dõi sau thực nghiệm ít nhất 1 tháng.
9. Chương trình can thiệp được mô tả chính xác và chi tiết.
10. Trong đánh giá đầu vào, sự khác biệt giữa các thực nghiệm và đối chứng rất nhỏ.
11. Việc thu thập dữ liệu hoàn toàn giống nhau giữa các nhóm cũng như trước và sau thực nghiệm (số lượng mẫu, bộ công cụ).
12. Tổng điểm.

Theo đó, độ hiệu lực phương pháp của 7 nghiên cứu can thiệp được tổng kết ở Bảng 6 dưới đây:

Bảng 6. Độ hiệu lực phương pháp của các nghiên cứu can thiệp

Nghiên cứu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Avery III (2016)	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	5
2. Black và Fernando (2014)	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	7
3. Bubela và Gaylord (2014)	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	8
4. Napoli, Krech và Holley (2005)	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	7
5. Razza, BergenCico và Raymond (2013)	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	8
6. Thierry, Bryant, Nobles và Norris (2016)	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	8
7. Vilags (2015)	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9

Kết quả khảo sát cho thấy 7 nghiên cứu trên đều đạt một số tiêu chí quan trọng của những nghiên cứu thực nghiệm.

Thứ nhất, các nghiên cứu đều dành một phần trong nghiên cứu để bàn về khái niệm “tĩnh tâm”, trừ nghiên cứu của Bubela và Gaylord (2014), khái niệm thực tập thân-tâm của yoga, có nhiều điểm dựa trên lý thuyết của tĩnh tâm, nhưng hầu như bị để ngỏ và không được định nghĩa. Dù có thể định nghĩa và mô tả theo nhiều cách nhưng cốt lõi nội hàm của khái niệm tĩnh tâm và thực hành tĩnh tâm đều xác định rõ ràng, tạo cơ sở nền tảng cho việc xây dựng các chương trình can thiệp tĩnh tâm cho trẻ mầm non.

Thứ hai, hầu hết các nghiên cứu đều được thực hiện trong bối cảnh trường học. Tĩnh tâm thích hợp đối với các chương trình phòng ngừa toàn thể (universal prevention programmes), bởi vì nó tập trung vào tính dễ tổn thương chung (vulnerabilities) ở trẻ em (Bögels và cs, 2008). Vì thế, các chương trình can thiệp tĩnh tâm cần được thực hiện trong bối cảnh trường

học. Các thực hành tĩnh tâm thường thu hút trẻ em, vì chúng là những kỹ thuật tự quản lý và cho phép các em đóng vai trò chủ chốt trong sự phát triển của mình (Semple và cs., 2005).

Thứ ba, các nghiên cứu đều sử dụng các công cụ đánh giá phù hợp với lứa tuổi mầm non. Đây được xem là một nỗ lực rất lớn của các nhà nghiên cứu bởi việc tìm kiếm và thích nghi các công cụ cho lứa tuổi nhỏ này luôn là một thách thức rất lớn trong các nghiên cứu nhằm đánh giá chính xác và khoa học hiệu quả của các chương trình can thiệp.

Thứ tư, các chương trình can thiệp đều đảm bảo số lượng trẻ tham gia ổn định từ đầu chương trình đến cuối chương trình, trừ nghiên cứu của Napoli và cộng sự (2005), có 38/232 trẻ không tham gia đầy đủ các nội dung can thiệp nên số lượng này đã được loại bỏ trong đánh giá phân tích cuối cùng của nghiên cứu. Đạt được tiêu chí này chứng tỏ rằng, các chương trình can thiệp được tổ chức chính chu với phương tiện, điều kiện hỗ trợ đầy đủ, nội dung, phương pháp lôi cuốn, hấp dẫn, tạo được hứng thú, động cơ cho trẻ mầm non đầy đủ và bền bỉ. Đó cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng tạo nên thành công cho các chương trình.

Thứ năm, việc thu thập dữ liệu hoàn toàn giống nhau giữa các nhóm, trước và sau thực nghiệm nhằm đảm bảo sự đánh giá một cách khoa học cho các chương trình can thiệp là một ưu điểm nữa của các nghiên cứu trên.

Thứ sáu, một số nghiên cứu cũng đảm bảo việc không chế sự cân bằng giữa các nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về các đặc điểm cần đo. Một số ít khác biệt được tìm thấy chẳng hạn như nghiên cứu của Bubela và Galord (2014) cho thấy trước thực nghiệm thì nhóm học sinh lớp B có sức mạnh của tay lớn hơn nhóm học sinh lớp A, hoặc nghiên cứu của Viglas (2015) cho thấy từ khởi đầu có một sự khác biệt nhỏ giữa hai nhóm về một số lĩnh vực của thang đo SDQ.

Thứ bảy, đặc điểm nhân khẩu đa dạng, không đồng nhất để đảm bảo rằng kết quả của chương trình tác động đến nhiều đối tượng với giới tính, mức độ nhận thức, xuất thân gia đình khác nhau,... cũng là một ưu điểm khác của các nghiên cứu. Tuy nhiên, một vài nghiên cứu không đạt được tiêu chí này, chẳng hạn như nghiên cứu của Black, đến 97,5% học sinh là dân tộc thiểu số và đến 83% thuộc gia đình có thu nhập thấp. Nghiên cứu của Avery III (2016) cũng không đạt được tiêu chí này khi toàn bộ trẻ mầm non tham gia vào nhóm thực nghiệm đều là nữ. Dù vậy, đáng lưu ý là toàn bộ các nghiên cứu này đều thực hiện trên các nhóm trẻ ở thành phố, đô thị, không có nghiên cứu nào tập trung vào nhóm trẻ ở khu vực ngoại ô thành phố hay nông thôn.

Mặc dù đạt được một số tiêu chí khá quan trọng như vậy, nhưng các nghiên cứu can thiệp này lại không đạt được ba tiêu chí quan trọng nhất về hiệu lực của phương pháp: số lượng tham gia, phân phối ngẫu nhiên và đánh giá sau thực nghiệm một thời gian (follow-up assessment) (Nieminen và Sajaniemi, 2016).

Trước tiên, hầu hết các nghiên cứu đều không đạt được tiêu chí số lượng tối thiểu trẻ tham gia thực nghiệm là 200. Chỉ duy nhất nghiên cứu của Black và Fernando (2014) là có được dữ liệu của hơn 400 trẻ mầm non. Tuy nhiên, nghiên cứu này của Black và Fernando (2014) lại không có nhóm đối chứng trong thiết kế nghiên cứu. Rõ ràng rằng, cần phải hết sức thận trọng trong việc khái quát hóa kết quả của một nhóm nhỏ cho toàn thể trường học. Số lượng mẫu nhỏ luôn làm giảm độ tin cậy của kết quả nghiên cứu. *Một nghiên cứu lý tưởng đối với nhà nghiên cứu là nghiên cứu có sức mạnh và có thể nâng cao sức mạnh này bằng cách tăng số lượng mẫu* (Button và cs., 2013). Bên cạnh đó, dù đã sử dụng được các thang đo phù hợp với lứa tuổi, nhưng việc chỉ dựa vào các dữ liệu tự đánh giá và bảng hỏi thay vì kết hợp nhiều phương pháp khác nhau đã làm độ tin cậy của các kết quả giảm đi nhiều.

Tiếp đó, 6/7 nghiên cứu không đạt được tiêu chí phân bố ngẫu nhiên. Điều này khiến các nghiên cứu giảm đi giá trị thực nghiệm. Phân bố ngẫu nhiên được xem là tiêu chuẩn vàng của các nghiên cứu thực nghiệm (McCarney và cs., 2007). Việc phân bố ngẫu nhiên có thể giúp

cho các nhóm tham gia vào nghiên cứu đạt được mức tương đồng cao nhất có thể vào thời điểm bắt đầu, nhờ đó nhà nghiên cứu có thể cô lập và định lượng ảnh hưởng của chương trình can thiệp mà họ đang nghiên cứu. Vì thế, cho dù một số nghiên cứu đã tính toán đến sự khác biệt của các nhóm ở đánh giá đầu vào và đảm bảo rằng không có sự khác biệt hoặc rất ít sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm về một số đặc điểm cần đo trong nghiên cứu, thì việc thiếu phân bố ngẫu nhiên là một hạn chế mà các nghiên cứu này đối mặt. Một số ý kiến chỉ trích rằng, những nghiên cứu không dựa trên phân bố ngẫu nhiên thường có xu hướng đánh giá cao hiệu quả của can thiệp. Theo nhận định trong các tài liệu trước đây, việc đánh giá vượt mức có thể ước tính lên đến 40% (Schuzl và cs., 1995).

Cuối cùng, việc thiếu các đánh giá sau thực nghiệm một thời gian có thể ảnh hưởng lớn đến sức mạnh của các kết quả thử nghiệm. Chỉ duy nhất nghiên cứu Black và Fernando (2014) có tiến hành đánh giá sau thực nghiệm 7 tháng. Việc sử dụng đánh giá follow-up có thể giúp xác định khi nào thì ảnh hưởng của tác động trở nên rõ ràng và liệu tác động đó có duy trì và bền vững với thời gian không (Randall và Nielsen, 2010).

Không đạt được 3 tiêu chí quan trọng về hiệu lực phương pháp, độ tin cậy của các kết quả tác động có lẽ cần được xem xét một cách thận trọng hơn.

4. KẾT LUẬN

Theo một số nhà nghiên cứu, 10-15 tuổi được cho là thời điểm thuận lợi để thúc đẩy sự phát triển năng lực tự quản lý (Windle và cs., 2004). Một giai đoạn thích hợp khác có thể là tuổi mầm non. Một số lượng lớn các nghiên cứu sinh lý thần kinh cho thấy tính mềm dẻo hệ thần kinh và hành vi của trẻ mầm non rất cao, nên dễ uốn nắn, điều chỉnh hành vi và cảm xúc của trẻ (Diamond và Lee, 2011). Rèn luyện tĩnh tâm dường như là một cách lý tưởng để bắt đầu dạy trẻ từ những năm đầu đời cách ứng phó với căng thẳng, lo âu và nâng cao khả năng tập trung (Siegel, 2009). Hiện nay, một số nơi trên thế giới và ở Việt Nam đang tiến hành phương pháp này ở các trường mầm non. Các nghiên cứu thực chứng mà chúng tôi đánh giá trong nghiên cứu này đều chứng tỏ những lợi ích của phương pháp này trong việc điều chỉnh cảm xúc, tập trung chú ý và các chức năng điều hành khác. Tuy nhiên, các nghiên cứu này đều gặp phải những hạn chế về tính hiệu lực của phương pháp (số lượng mẫu, thiết kế và công cụ đo đạc). Vì thế, kết quả tác động của các chương trình này không thực sự đáng tin cậy. Trong tương lai gần, chúng ta cần phải có những nghiên cứu can thiệp mới với chất lượng cao dành cho lứa tuổi mầm non, để chứng minh lợi ích và hiệu quả của thực hành tĩnh tâm. Những nghiên cứu chất lượng cao cần chứa một bộ dữ liệu lớn, khách quan, phân phối ngẫu nhiên, bộ công cụ phù hợp lứa tuổi những công cụ đo lường hành vi (những hành vi bên ngoài được quan sát và ghi lại bởi nhà nghiên cứu trong môi trường tự nhiên hoặc trong phòng thí nghiệm), chứ không chỉ công cụ tự đánh giá hoặc do người khác đánh giá). Bên cạnh đó, việc thu thập dữ liệu phải được tiến hành bởi những nhà nghiên cứu khác, không trực tiếp là thành viên của chương trình thực nghiệm. Thêm vào đó, việc đánh giá sau thực nghiệm một thời gian cũng cần được thực hiện một nghiêm túc. Trong khi chờ đợi những nghiên cứu có chất lượng như vậy, việc triển khai áp dụng thực hành tĩnh tâm cho trẻ mầm non, nếu có, cần được thực hiện một cách thận trọng. Quan trọng hơn, chúng ta nên hiểu rằng những thay đổi về kỹ năng tĩnh tâm, kỹ năng quản lý cảm xúc đôi khi không thể là kết quả của một khóa can thiệp nào đó cụ thể, vì thực hành tĩnh tâm cần phải gắn kết với đời sống thường nhật hàng ngày và luyện tập đều đặn mỗi ngày (Nieminen và Sajaniemi, 2016). Vì vậy, thực hành tĩnh tâm phù hợp nhất cho trẻ nhỏ cần gắn kết với những khoảnh khắc sinh hoạt thường nhật của trẻ ở trường cũng như ở nhà. Và trên hết, có lẽ chúng ta cần thực hiện phương pháp này với trẻ một cách đều đặn, kiên nhẫn và bền bỉ trong nhiều môi trường khác nhau, với mong đợi thật khiêm tốn, đôi khi lại đạt được những kết quả mà chúng ta không ngờ đến.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Adair, J., & Bhaskaran, L. (2010). Meditation, rangoli, and eating on the floor: Practices from an urban preschool in Bangalore, India. *Young Children*, 65, 48-52.
- [2] Avery, T., Froud, K., Martin, A., Brooks-Gunn, J. (2015). Evaluating the effects of mindfulness practices in young children using electrophysiological measures of attention and salivary measures of stress. *Psychophysiology*, 52, S77.
- [3] Black, D.S. & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies* 23, 1242-1246. doi:10.1007/s10826013-9784-4.
- [4] Bögels, S., Hoogstad, B., Dun, L., Schutter, S. & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209. doi:10.1017/S1352465808004190.
- [5] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- [6] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. doi:10.1080/10478400701598298.
- [7] Bubela, D., & Gaylord, S. (2014). A comparison of preschoolers' motor abilities before and after a 6 week yoga program. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 4(2), 1-4. doi: 10.4172/2157-7595.1000158.
- [8] Burke, C.A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144. doi:10.1007/s10826-0099282-x.
- [9] Button, K.S., Ioannidis, J.P.A., Mokrysz, C., Nosek, B.A., Flint, J., Robinson, E.S.J. *et al.* (2013). Power failure: Why small sample size undermines the reliability of neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14, 365-376. doi.org/10.1038/nrn3475.
- [10] Chugh, A. (2018). *How to build a model for human security in the Fourth Industrial Revolution*. Available at <https://www.weforum.org/agenda/2018/09/how-to-build-a-model-for-human-security-in-the-fourth-industrial-revolution/>.
- [11] Davies, H.T.O., & Crombie, I.K. (2001). *What is a systematic review?* Available at <http://www.evidence-based-medicine.co.uk.htm>.
- [12] Diamond, A. & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333, 959-964. doi:10.1126/science.1204529.
- [13] Egger, H. L., & Angold, A. (2004). *Stressful life events and PTSD in preschool children*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, Washington, DC.
- [14] Fantuzzo, J., & Fusco, R. (2007). Children's direct sensory exposure to substantiated domestic violence crimes. *Violence and Victims*, 22, 158-171. <http://dx.doi.org/10.1891/088667007780477375>.
- [15] Fidler, D. (2016). *Future Skills: Update and Literature Review*. Available at http://www.iftf.org/fileadmin/user_upload/downloads/wfi/ACTF_IFTF_FutureSkills-report.pdf.
- [16] Khan, K.S., Kunz, R., Kleijnen, J. and Antes, G. (2003). Five steps to conducting a systematic review. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 96, 118-121. doi: 10.1258/jrsm.96.3.118.
- [17] Lieberman, A.F., Chu, A., Van Horn, P., & Harris, W.W. (2011). Trauma in early childhood: Empirical evidence and clinical implications. *Development and Psychopathology*, 23, 397-410. doi: 10.1017/S0954579411000137.
- [18] McCarney, R., Warner, J., Iliffe, S., van Haselen, R., Griffin, M., & Fisher, P. (2007). The Hawthorne Effect: a randomised, controlled trial. *BMC Medical Research Methodology*, 7, 30. doi: 10.1186/1471-2288-7-30
- [19] Mental Health Foundation of New Zealand (2012). *Mindfulness in education*. Available at <https://www.mentalhealth.org.nz/assets/Our-Work/Mental-Health-2-0.pdf>.

- [20] Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21, 99-125. doi:10.1300/J370v21n01_05.
- [21] Nieminen, S.H. & Sajaniemi, N., 2016, 'Mindful awareness in early childhood education', *South African Journal of Childhood Education*, 6, a399.<http://dx.doi.org/10.4102/sajce.v6i1.399>.
- [22] preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144. doi:10.1007/s10826-0099282-x.
- [23] Randall, R., & Nielsen, K., (2010). Interventions to promote well-being at work', In S. Leka & J. Houdmont (Ed.), *Occupational Health Psychology*, West Sussex, United Kingdom, John Wiley & Sons Ltd, pp. 88-123.
- [24] Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2015). Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 372-385. doi: 10.1007/s10826-013-9847-6.
- [25] Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. (2015). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*, PS-kustannus, Jyväskylä.
- [26] Schulz, K.F., Chalmers, I., Hayes, R.J. & Altman, D.G. (1995). Empirical evidence of bias: Dimensions of methodological quality associated with estimates of treatment effects in controlled trials'. *Journal of the American Medical Association*, 273, 408-412. doi:10.1001/jama.1995.03520290060030.
- [27] Siegel, D.J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37, 137-158. doi:10.1080/08873260902892220.
- [28] Thierry, K., Bryant, H., Nobles, S., & Norris, K. (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' selfregulation and academic performance. *Early Education and Development*, 27, 805-821.
- [29] UNICEF (2010). *Child disciplinary practices at Home Evidence from a Range of Low- and Middle-Income Countries*. Available at https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2015/12/ChildDiscipline_report_Eng_44.pdf.
- [30] Viglas, M. (2015). *Benefits of a mindfulness-based program in early childhood classrooms*. Doctoral Thesis. Available at <http://hdl.handle.net/1807/69055>.
- [31] Windle, R.J., Kershaw, Y.M., Shanks, N., Wood, S.A., Lightman, S.L. & Ingram, C.D. (2004). Oxytocin attenuates stress-induced c-fos mRNA expression in specific forebrain regions associated with modulation of hypothalamo-pituitary-adrenal activity. *The Journal of Neuroscience*, 24, 2974-2982.
- [32] Xuân Thành (2017). *Bạo lực trẻ em diễn ra khắp nơi*. Truy cập tại <https://giaoducthoidai.vn/gia-dinh/bao-luc-tre-em-dien-ra-khap-moi-noi-3910438-b.html>.
- [33] Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014) 'Mindfulness-based interventions in schools - A systematic review and meta-analysis'. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603.

Title: MINDFUL AWARENESS PRACTICES FOR PRE-SCHOOLERS - FROM AN EVIDENCE-BASED RESEARCH PERSPECTIVE

Nguyen Phuoc Cat Tuong, Tran Thi Tu Anh, Dinh Thi Hong Van, Nguyen Tuan Vinh

University of Education, Hue University

nguyenphuoccatuong@dhsphue.edu.vn

Abstract: Mindfulness is the state of being attentive to and aware of what is taking place in the present (Brown & Ryan, 2003). Mindful awareness practices in this context means an individual's awareness of her own body and her inner emotions or tensions. Mindful awareness skills are associated not only with stress regulation but also peer relationships and social skills-the significant skills for The Fourth Industrial Revolution. This systematic review attempts to look at the empirical research of mindful awareness activities, programmes or interventions in both school and clinical settings as an effort to make up the evidence base for mindful awareness practices in early childhood.

Keywords: Mindfulness, mindful awareness practices, pre-schoolers, evidence-based research.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ

07 Hà Nội, Tp. Huế - Điện thoại: 0234.3834486; Fax: 0234.3819886

<http://nhaxuatban.hueuni.edu.vn>

Chịu trách nhiệm xuất bản

Quyền Giám đốc: TS. Trần Bình Tuyên

Chịu trách nhiệm nội dung

Quyền Tổng biên tập: TS. Nguyễn Chí Bảo

Biên tập viên

Ngô Văn Cường

Biên tập kỹ thuật

Tôn Nữ Quỳnh Chi

Trình bày, minh họa

Lê Văn Huy

Sửa bản in

Nhã Điền

Đối tác liên kết xuất bản

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế
32-34 Lê Lợi, thành phố Huế

**KỶ YẾU HỘI THẢO KHOA HỌC QUỐC GIA
GIÁO DỤC MẦM NON
TRONG BỐI CẢNH CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0
HUẾ, 09/03/2019**

**PROCEEDINGS OF THE NATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE:
“PRE-SCHOOL EDUCATION
IN THE FOURTH INDUSTRIAL REVOLUTION”
HUE, MARCH 09, 2019**

In 100 bản, khổ 20.5x29.5cm tại Công ty TNHH MTV Thương mại, In và Dịch vụ Chiến Thắng, 05 Hà Nội, thành phố Huế. Số xác nhận đăng ký xuất bản: 609-2019/CXBIPH/01-06/ĐHH. Quyết định xuất bản số: 07/QĐ/ĐHH-NXB, cấp ngày 27 tháng 02 năm 2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

ISBN: 978-604-974-119-7



TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM, ĐẠI HỌC HUẾ

Địa chỉ: 34 Lê Lợi - Thành phố Huế
Điện thoại: 0234. 3824224, Fax: 0234. 3824224
Email: dhsphue@dhsphue.edu.vn

ISBN: 978-604-974-119-7



Giá: 155.000đ

Đơn vị tài trợ:

