

# Vận Dụng Chánh Niệm



Chánh niệm là chú ý đến khoảnh khắc hiện tại. Đây là quá trình nhận thức những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác diễn ra bên trong quý vị, và quan sát những gì đang diễn ra xung quanh quý vị.

Quý vị sẽ dễ dàng chánh niệm hơn trong cuộc sống hàng ngày khi thực hành thường xuyên. Có một tin vui là quý vị có thể thực hành *bất cứ lúc nào!* Quý vị càng tập luyện thì việc chánh niệm sẽ càng nhanh chóng trở thành thói quen và phản ứng với căng thẳng của quý vị sẽ càng dễ dàng dịu xuống! Các ứng dụng và trang web cung cấp những cách dễ dàng để thử nhiều hình thức thực hành chánh niệm khác nhau—quý vị thậm chí có thể thực hành cùng với con mình hoặc bạn bè! Những cách thực hành khác bao gồm chú ý kỹ đến các chi tiết khi chơi với con, đi dạo, lái xe về nhà hoặc tập thể dục. Nghiên cứu chỉ ra rằng chánh niệm có thể giúp giảm mọi loại căng thẳng, bao gồm cả căng thẳng khi nuôi dạy con cái.



Các bài tập chánh niệm có thể giúp làm dịu phản ứng với căng thẳng! Việc thực hành chánh niệm mỗi ngày có thể cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị và con quý vị.



Trẻ em đã trải qua Trải Nghiệm Tổn Thương Thời Thơ Ấu (ACE) có thể gặp khó khăn trong việc đưa bản thân quay trở lại trạng thái thư giãn khi bị căng thẳng. Thở bụng là một phương pháp dễ dàng mà quý vị có thể dạy cho con mình và quý vị *cũng* có thể tự thử:

- Cho trẻ ngồi hoặc nằm xuống.
- Cho trẻ đặt một tay lên bụng, tay còn lại lên ngực.
- Làm mẫu cách hít vào bằng mũi và cảm nhận bụng phồng lên.
- Thở ra bằng miệng và cảm nhận bụng xẹp xuống.
- Tiếp tục làm mẫu cách hít thở sâu này cho đến khi con quý vị hiểu.
- Lặp lại từ ba đến năm lần.
- Làm cho hoạt động này trở nên thú vị hơn bằng cách giả vờ thổi nến hoặc thổi bóng bay khi trẻ hít vào và thở ra. Quý vị cũng có thể cho trẻ giữ một con thú nhồi bông trên bụng và quan sát thú nhồi bông di chuyển lên xuống trong khi trẻ hít thở sâu. Những “người bạn hít thở” này có thể giúp trẻ nhìn thấy và cảm nhận được hơi thở sâu trông như thế nào, để cả não và cơ thể trẻ đều ghi nhớ. Điều này sẽ biến các bài tập chánh niệm và thư giãn hít thở trở thành *thói quen lành mạnh cho cuộc sống!*

Các bài tập hít thở có thể trở thành hoạt động bổ sung thú vị vào thói quen đi ngủ của con quý vị. Hãy nhắc nhở con quý vị hít thở sâu khi cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng. Hãy trở thành một tấm gương tốt bằng cách tự mình thực hiện và làm mẫu cách hít thở sâu khi *quý vị* căng thẳng. Ví dụ: quý vị có thể nói là “Tôi rất bức bối với tình trạng giao thông như thế này. Nhưng tôi không thể thay đổi được! Xin hãy giúp tôi xoa dịu cơ thể và tâm trí bằng cách hít thở sâu ba lần.” Sau đó, hãy nói chuyện với con quý vị về cảm giác của mình. Câu này có thể là “Ồ, bố/mẹ đã rất chán nản, nhưng sau đó bố/mẹ đã hít thở thật sâu ba lần và bây giờ bố/mẹ cảm thấy tốt hơn *nhều* rồi!”

#### NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2017). Just breathe: The importance of meditation breaks for kids (Chỉ cần hít thở: Tầm quan trọng của thời gian nghỉ thiền đối với trẻ em). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity (Cái giếng sâu nhất: Chữa lành những ảnh hưởng kéo dài của nghịch cảnh thời thơ ấu). New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm cho những người khỏe mạnh: Một phân tích tổng hợp). *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice (Tự điều chỉnh và căng thẳng độc hại Báo cáo 4: Ý nghĩa đối với chương trình và thực hành). OPRE Report # 2016-97. Trích từ Washington, DC: [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf\\_report\\_4\\_final\\_rev\\_11182016\\_b5082.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf)

