

SỬ DỤNG YOGA TRỊ LIỆU ĐỂ TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG CHÚ Ý VÀ BẮT CHƯỚC CHO HỌC SINH KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ

Trần Thị Minh Thành^{*1} và Nguyễn Thị Thảo²

¹Khoa Giáo dục Đặc biệt, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

²Trung tâm Tâm Ý, Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt. Khả năng tập trung chú ý và bắt chước có ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ, kỹ năng hiểu và diễn đạt ngôn ngữ và khả năng học tập nói chung của học sinh khuyết tật trí tuệ. Nghiên cứu nhằm kiểm tra tính hiệu quả của liệu pháp Yoga đối với học sinh khuyết tật trí tuệ. 12 học sinh khuyết tật trí tuệ độ tuổi 8-14 (mean = 11.0, SD = 2.261) được tham gia tập luyện yoga 30 phút mỗi ngày, 5 ngày/ tuần và trong 12 tuần (60 bài). Các học sinh sẽ được hướng dẫn tập luyện 9 bài tập yoga, gồm: chào, các bài tập thở, đầu cổ, tay vai, cột sống, chân, nghỉ, thiền và kết thúc. Kết quả cho thấy sau 12 tuần được can thiệp bằng yoga, nhóm học sinh này đã có sự thay đổi đáng kể về khả năng duy trì chú ý và bắt chước (sig. (2-tailed) < 0.05). Nghiên cứu này đã chứng minh học sinh khuyết tật trí tuệ có thể cải thiện khả năng chú ý và bắt chước trong 12 tuần tham gia luyện tập yoga.

Từ khóa: yoga, tập trung chú ý, bắt chước, khuyết tật trí tuệ.

1. Mở đầu

Khuyết tật trí tuệ là một dạng khuyết tật phát triển được đặc trưng bởi sự thiếu hụt khả năng trí tuệ chung, như lí luận, giải quyết vấn đề, lập kế hoạch, tư duy trừu tượng, phán đoán, học tập ở trường học và học từ trải nghiệm. Những thiếu hụt này dẫn đến những khiếm khuyết về chức năng thích ứng khiến cho cá nhân có khuyết tật trí tuệ thất bại trong việc đáp ứng những đòi hỏi về sự độc lập cá nhân và trách nhiệm xã hội ở một hoặc nhiều khía cạnh trong cuộc sống hàng ngày, bao gồm kỹ năng giao tiếp, tham gia xã hội, kỹ năng học đường hoặc nghề nghiệp, kỹ năng sống tại gia đình hoặc cộng đồng (APA, 2013)[1]. Theo kết quả khảo sát của tổ chức UNICEF Việt Nam năm 2017, tỉ lệ trẻ khuyết tật nhận thức 2-17 tuổi là 0,74% [2]. Một khó khăn phổ biến ở trẻ khuyết tật trí tuệ là khả năng tập trung chú ý. Trẻ thường khó tập trung vào nhiệm vụ, lời nói của người khác, thời gian tập trung chú ý ngắn, khả năng duy trì chú ý kém [3]. Do kỹ năng tập trung chú ý, duy trì chú ý kém nên việc tiếp nhận và xử lí thông tin của trẻ bị gián đoạn, trẻ thường dễ chán nản, khó hoàn thành nhiệm vụ được giao và mất động cơ hoạt động. Nghiên cứu chỉ ra rằng, việc gia tăng khả năng bắt chước có ảnh hưởng tích cực tới khả năng tiếp nhận và diễn đạt ngôn ngữ của trẻ khuyết tật trí tuệ [4]. Trong quá trình can thiệp, chú ý và bắt chước rất quan trọng vì chúng là hai kỹ năng nền tảng cho việc học các kỹ năng giao tiếp xã hội và các kỹ năng khác.

Yoga là một phương pháp lâu đời bắt nguồn từ Ấn Độ. Cho đến nay phương pháp này đã được phổ biến rộng rãi trên thế giới trong việc chữa trị, phục hồi và nâng cao sức khỏe toàn diện cho con người. Trong lĩnh vực giáo dục đặc biệt, phương pháp này đã được ứng dụng và đạt được

Ngày nhận bài: 21/3/2022. Ngày sửa bài: 2/3/2022. Ngày nhận đăng: 19/3/2022.

Tác giả liên hệ: Trần Thị Minh Thành. Địa chỉ e-mail: thanhttm@hnue.edu.vn

những thành tựu đáng kể. Hiện nay, yoga trị liệu được ứng dụng phổ biến ở các nước tiên tiến như là phương pháp điều trị chính thức thay vì chỉ là phương pháp điều trị hỗ trợ. Yoga đã được sử dụng trong can thiệp trẻ tăng động giảm chú ý, rối loạn phổ tự kỉ, khuyết tật trí tuệ. Nhiều nghiên cứu về hiệu quả của yoga trị liệu đối với trẻ tự kỉ đã được công bố trong những năm gần đây. Trong đó yoga giúp trẻ cải thiện những rối loạn đặc trưng như suy giảm chú ý, tăng động hoặc thụ động, chậm nói, khó khăn trong luyện âm, hành vi tự làm tổn thương, cảm xúc nghèo nàn... cho đến những kĩ năng sinh hoạt hàng ngày như đánh răng, ngủ... [5], [6], [7], [8]. Tuy nhiên, rất ít công trình nghiên cứu về hiệu quả của yoga với trẻ khuyết tật trí tuệ.

Ở Việt Nam vài năm trở lại đây một số nhà giáo dục đặc biệt đã quan tâm nghiên cứu về đặc điểm tâm lí của trẻ khuyết tật trí tuệ và các biện pháp giáo dục, can thiệp cho trẻ khuyết tật trí tuệ. Trong đó một số nghiên cứu đã chỉ ra đặc điểm kĩ năng xã hội [9], đặc điểm ngôn ngữ và biện pháp phát triển ngôn ngữ diễn đạt [10], giáo dục kĩ năng sống [11], phát triển kĩ năng giao tiếp [12], mô hình tiền hòa nhập [13] cho trẻ khuyết tật trí tuệ.

Trên thực tế, một số trung tâm can thiệp, trị liệu đã đưa thiền và yoga vào chương trình can thiệp, trị liệu cho trẻ khuyết tật. Nhìn chung, ở nước ta mới đang trên đường tìm hiểu, thử nghiệm và dùng yoga trị liệu như là phương pháp điều trị hỗ trợ cho trẻ khuyết tật. Cho đến nay gần như chưa có nghiên cứu chính thức nào về việc sử dụng yoga trong can thiệp trẻ khuyết tật.

Mục đích nghiên cứu này là kiểm tra tính hiệu quả của yoga trong quá trình can thiệp, giáo dục trẻ khuyết tật trí tuệ. Nghiên cứu tập trung vào việc kiểm tra hiệu quả của Yoga trị liệu đối với việc tăng khả năng chú ý và bắt chước hành động của học sinh khuyết tật trí tuệ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Yoga trị liệu là gì?

Hiện nay, yoga trị liệu là một trong các phương pháp trị liệu trong ngành hỗ trợ y tế, nó không thuộc các ngành như y khoa, nha khoa và điều dưỡng mà nằm cùng danh sách các ngành Hỗ trợ y tế như Dược, Tâm lí, vật lí trị liệu...)

Theo hiệp hội Yoga trị liệu, *Yoga trị liệu là một quá trình tăng cường năng lực cá nhân để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần thông qua áp dụng việc dạy và thực hành Yoga [10].* Yoga trị liệu là những động tác, âm thanh, câu chú, hơi thở được soạn thành hệ thống, có quy luật để điều trị các rối loạn, khuyết tật hoặc tổn thương của những bệnh nhân mắc các chứng bệnh liên quan đến tâm lí, tâm thần, hệ thần kinh trung ương, hệ thần kinh vận động như trầm cảm, căng thẳng, rối loạn lo âu, động kinh, bại não, sau đột quỵ... và gần đây được ứng dụng điều trị cho trẻ rối loạn phổ tự kỉ, tăng động giảm chú ý, khuyết tật trí tuệ....

Yoga trị liệu khác với yoga như thế nào?

Yoga trị liệu khác với yoga rất căn bản từ đối tượng, mục đích, phương pháp, công tác chuẩn bị và quá trình tiến hành. Hơn nữa nó đòi hỏi những điều kiện về tổ chức khác biệt giữa nhà trị liệu yoga và giáo viên dạy yoga.

Yoga đặt nền tảng cho việc hình thành và phát triển thể chất, sức khỏe và làm đẹp. Yoga trị liệu căn cứ vào tổn thương hoặc khiếm khuyết, rối loạn của từng cá nhân để đưa ra lộ trình điều trị cụ thể. Yoga trị liệu thường là một phần nằm trong cá nhân hoá kế hoạch giáo dục thường thấy ở các trường chuyên biệt ở các nước tiên tiến dành cho trẻ khuyết tật mặc dầu nó là một trong những phương pháp trị liệu chứ không phải giáo dục.

Yoga chỉ là xây dựng phương pháp dạy và học những kiến thức yoga theo hệ thống từ đơn giản đến phức tạp với người được truyền đạt là người có khả năng lĩnh hội bình thường. Trong yoga, người dạy chỉ cần phổ biến các kiến thức về yoga là đủ. Trong yoga trị liệu, người điều trị ngoài việc nắm vững các kiến thức về yoga, có khả năng ứng tác, sáng tác còn đòi hỏi phải có

khả năng truyền cảm cao vì đây là phương pháp trị liệu có tính truyền cảm hứng và hiệu được tâm lí của người cần điều trị cũng như các rối loạn liên quan đi kèm.

Người trị liệu bằng yoga là người có kiến thức về yoga, có kinh nghiệm trong ứng tác và phải có những kiến thức rộng về khuyết tật hoặc rối loạn mà bệnh nhân mắc phải. Người trị liệu bằng yoga cho trẻ khuyết tật là những người được đào tạo bài bản và /hoặc có kinh nghiệm làm việc với trẻ đặc biệt.

Do yoga trị liệu là một quá trình có hệ thống, nó không phải là một chuỗi những tác động trị liệu ngẫu nhiên. Yoga trị liệu luôn phải có chủ đích, được tổ chức, có phương pháp, dựa vào nền tảng kiến thức và có quy luật. Một trong những yếu tố quan trọng nhất là tiến trình trị liệu bằng yoga phải có bài bản, có phương pháp.

2.2. Cơ sở khoa học của yoga trị liệu

** Cơ sở khoa học thần kinh và não bộ của yoga*

Các âm thanh pha trộn theo quy luật từ những câu chú, đoạn nhạc giúp chuyển tải những tín hiệu từ tai thông qua hệ thần kinh lên não bộ tốt hơn, kích thích và tạo phản ứng lên toàn bộ những bộ phận trong cơ thể có liên quan đến hệ thần kinh.

Có rất nhiều những nghiên cứu về thần kinh và não bộ trong vài thế kỉ gần đây cho thấy yoga có tác dụng trị liệu. Gần đây một nghiên cứu lớn liên ngành âm nhạc, truyền thông và kĩ thuật (CIRMMT) [14], dưới sự tài trợ của Viện nghiên cứu sức khỏe Canada (the Canadian Institutes of Health Research), Hội đồng nghiên cứu công nghệ và khoa học tự nhiên (the Natural Science and Engineering Research Council) đã dùng những kĩ thuật scan cao như fMRI, PET để xem xét hoạt động của não bộ khi nghe nhạc và đưa ra kết luận âm nhạc đã tạo ra sự thay đổi rất lớn trên não bộ và hệ thần kinh. Nghiên cứu trên cho thấy một điều rất lí thú là khi nghe nhạc, não sẽ tiết ra chất dopamine, một chất truyền dẫn thần kinh (neurotransmitter) tạo nên sự hứng thú có thể cảm nhận rõ như khi người ta quan hệ tình dục, ăn một món ngon hay dùng thuốc kích thích.

Với một bệnh nhân gặp phải rối loạn, tổn thương hoặc khiếm khuyết trong hệ thần kinh và não bộ luôn có vấn đề ở đường truyền thần kinh và các chất truyền dẫn thần kinh. Ví dụ với một trẻ tự kỉ, khi dùng kĩ thuật fMRI, người ta thấy rằng sự truyền dẫn những tín hiệu trong hệ thần kinh lên não của trẻ luôn chậm khoảng 1/5 lần so với người bình thường. Với những người trầm cảm, đường truyền dẫn thần kinh dường như bị khóa (locked), các chất truyền dẫn thần kinh tiết ra ít hơn so với người bình thường, họ dường như thờ ơ với tất cả những diễn biến xung quanh.

Thực hành yoga có thể làm tăng các chất dẫn truyền thần kinh và hoocmon như GABA, serotonin và dopamine – những chất chống lại căng thẳng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập luyện yoga sẽ làm tăng mức độ melatonin, giúp ngủ ngon, cải thiện chất lượng giấc ngủ và điều chỉnh giấc ngủ cũng như làm tăng mức độ oxytocin, vì vậy giúp cho người tập tự tin và hạnh phúc. [15], [16], [17], [18], [19], [20].

** Cơ sở khoa học giáo dục của Yoga trị liệu*

Các nhà giáo dục cho rằng khuôn mẫu (model) giáo dục sẽ tạo nền tảng tốt nhất có thể trong yoga trị liệu. Trước hết nếu có căn bản kiến thức sư phạm thì nhà trị liệu ngoài khả năng truyền đạt, dẫn dắt, thuyết phục... tố chất truyền cảm hứng, ứng tác của yoga trị liệu sẽ làm công việc trị liệu yoga có nhiều thuận lợi hơn. Yoga, do đó, nếu được soạn thảo theo hướng giáo dục và điều trị một cá nhân, dựa vào những nguyên tắc và kĩ thuật sư phạm sẵn có, thì chính và chỉ khuôn mẫu giáo dục trong yoga trị liệu mới tạo nền tảng vững chắc cho việc nâng cao cảm xúc, phát triển nhận thức và các kĩ năng giao tiếp, xã hội.

** Cơ sở tâm lí học của Yoga trị liệu*

Người ta đã phát hiện bào thai chịu ảnh hưởng tích cực với các giai điệu nhạc cổ điển, trẻ sơ sinh cảm nhận tốt những âm điệu lời ru, trẻ đang lớn hấp thu rất nhanh những ca từ có âm điệu dài và thuộc mau chóng so với cũng cùng số từ đó ở dạng đọc suông, một bản nhạc có

thể thay đổi trạng thái tinh thần của bất cứ người nào dù trẻ hay già, người ta tập thể dục thể thao tập tốt hơn, hăng say hơn và lâu hơn khi vừa tập vừa nghe những bản nhạc có giai điệu mạnh mẽ...

Âm thanh, âm nhạc trong yoga chắc chắn tạo nên những trạng thái cho người nghe, nó có thể tạo nên sự phấn khích tốt đỉnh, ban phát sự thư giãn, gieo rắc cảm xúc, tạo động lực hoặc giải tỏa sự buồn rầu bằng những giai điệu buồn, giống như người ta sẽ vui buồn sau khi khóc được.

Các câu chú trong yoga cũng chứa đựng những triết lí, những tầng năng lượng tích cực, giúp cha mẹ trẻ cũng như trẻ tăng hooc mon hạnh phúc, vui vẻ.

Các nhà tâm lí học dựa trên khả năng dẫn dắt và tạo nên trạng thái của con người để dùng âm nhạc tạo nên những ngưỡng, giống như một cửa ngõ quan trọng để giúp người ta bước qua một trạng thái tinh thần khác, tương ứng với một hành vi khác tốt hơn trạng thái cũ, hành vi cũ. Chính sự lặp đi lặp lại trong quá trình trị liệu đã giúp cho người bệnh được cải thiện rất nhiều.

** Cơ chế sinh học – giải phẫu cơ thể người của Yoga trị liệu*

Dựa vào cấu trúc cơ xương khớp mà tạo ra các động tác, tư thế phù hợp với lứa tuổi, phù hợp với các từng đối tượng bệnh liên quan đến cơ, xương khớp. Nhiều người bị tai biến, trẻ bại não, yếu vận động, nhờ vào các động tác yoga phù hợp có thể cải thiện được tình trạng của mình.

Dựa vào sự làm việc vận hành hơi thở trong cơ thể, để tạo ra các phép thở giúp người bệnh điều chỉnh được hơi thở lấy được nhiều oxy từ môi trường và thải ra các chất độc từ cơ thể khi thở ra.

Bên cạnh đó, dựa vào từng khó khăn của cơ thể liên quan đến các luân xa, mà sẽ có những động tác thúc đẩy vùng luân xa, cân bằng các luân xa trong cơ thể của người bệnh, giúp người bệnh cải thiện nguồn năng lượng của mình.

Những khám phá rất ngẫu nhiên khiến từ tác động của yoga trên con người, đặc biệt là những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần đã khiến những chuyên gia về yoga rẽ qua một hướng khác: khám phá tính năng trị liệu của yoga.

2.3. Yêu cầu của yoga trị liệu

Do yoga trị liệu là một quá trình có hệ thống (systematic process), nó không phải là một chuỗi những tác động trị liệu ngẫu nhiên. Yoga trị liệu luôn phải có chủ đích, được tổ chức, có phương pháp, dựa vào nền tảng kiến thức và có quy luật. Một trong những yếu tố quan trọng nhất là tiến trình trị liệu bằng yoga phải có bài bản, có phương pháp. Nó luôn luôn được xúc tiến thông thường theo 4 bước căn bản như sau: Đánh giá đầu vào, thiết kế chuỗi bài tập, tiến hành trị liệu, đánh giá kết quả trị liệu.

Quá trình đánh giá phải đánh giá toàn diện bệnh nhân, lịch sử gia đình, tiền sử bệnh, các tổn thương, khiếm khuyết, rối loạn hiện hữu để đánh giá một cách hệ thống, để đưa ra các phương thức trị liệu ngắn hạn – dài hạn, tổ chức không gian trị liệu, bố trí thời gian trị liệu thích hợp, chọn bài phù hợp...

Khi đưa ra kế hoạch trị liệu, người trị liệu bằng yoga lấy bệnh nhân làm trung tâm xuất phát để thực hiện đúng mục tiêu trị liệu. Đặt ra các phương án tiếp cận và làm bệnh nhân trước tiên phải hợp tác và đồng hành trong quá trình trị liệu.

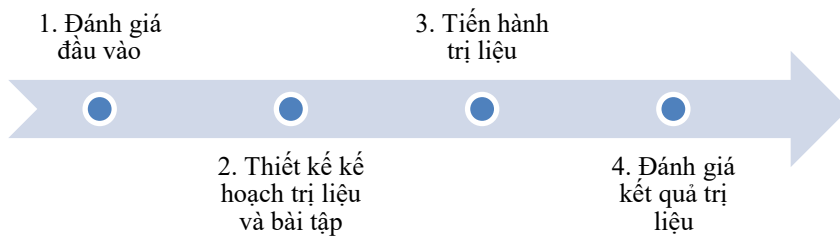
2.4. Sử dụng yoga trị liệu để can thiệp cho học sinh khuyết tật trí tuệ

2.4.1. Phương pháp nghiên cứu:

* Đối tượng tham gia trị liệu bằng yoga: 10 học sinh đã được chẩn đoán khuyết tật trí tuệ có độ tuổi 8-14 tuổi (M = 11.0, SD = 2.26). Những học sinh này có mức độ khuyết tật trí tuệ từ nhẹ đến trung bình theo bảng phân loại DSM-5.

* Thời gian thực nghiệm: Các học sinh tham gia 5 buổi/ tuần, mỗi buổi 30 phút trong 3 tháng.

* Tiến trình nghiên cứu: Nghiên cứu được tiến hành qua 4 bước sau:



+ Đánh giá trước và sau thực nghiệm: trước thực nghiệm, nhóm nghiên cứu thu thập thông tin liên quan đến đối tượng tham gia nghiên cứu như hoàn cảnh, lịch sử gia đình, tiền sử giáo dục, tiền sử y tế, các chẩn đoán, đánh giá trước đây, rối loạn hiện hữu, mức độ phát triển, mức độ tập trung chú ý, khả năng bắt chước.

Đề đo mức độ chú ý, nghiên cứu đo khoảng thời gian học sinh tập trung chú ý vào một hoạt động. Đo khả năng bắt chước bằng cách tính tỉ lệ số lần bắt chước trên tổng thời gian hoạt động (30 phút).

+ Lập kế hoạch trị liệu, người trị liệu bằng yoga lấy đối tượng trị liệu làm trung tâm để xây dựng mục tiêu, các bài tập yoga phù hợp. Đặt ra các phương án tiếp cận với đối tượng tham gia và tạo mối quan hệ thân thiện với họ. Các học sinh khuyết tật trí tuệ hợp tác và đồng hành trong quá trình trị liệu.

* Các yêu cầu khi áp dụng yoga trị liệu cho trẻ khuyết tật trí tuệ:

- Dùng nhiều đồ dùng trực quan trong giờ yoga trị liệu;
- Làm mẫu chậm rãi các tư thế và cách thở. Làm mẫu đi kèm với lời nói và đồ dùng trực quan;
- Tạo hứng thú: dùng tranh ảnh các con vật hoặc phong cảnh hoặc các vật đi kèm với các tư thế hoặc cách thở để trẻ hứng thú;
- Có thể chụp ảnh trẻ đang làm tư thế nào đó hoặc khi thở;
- Dán ảnh lên tường các tư thế kèm hơi thở để trẻ nhìn thấy và nhớ;
- Tạo thói quen tập yoga hàng ngày: lên lịch tập đều đặn hàng ngày;
- Cho trẻ xem video làm mẫu. Video quay người khác làm mẫu hoặc chính trẻ đang tập;
- Cùng cố tích cực khi trẻ có hành vi tốt;
- Phối hợp với phụ huynh và gia đình: hướng dẫn và khuyến khích phụ huynh tập các bài tập ở lớp với con tại nhà.

* Các bài tập yoga trị liệu sử dụng trong nghiên cứu:

(1) Chào: *OG NAMO GUGU DEV NAMO* (chào người thầy bên trong)

(2) Các phép thở (Pranayama)

(3) Các động tác đầu cổ (Asana and Pranayama)

Động tác 1) Nghiêng đầu 4 bên với câu chú *SA TA NA MA*, ngửa đầu ra sau, về trước, sang trái, sang phải.

Động tác 2) xoay đầu sang 2 bên kết hợp hơi thở mạnh, thở mũi (đỉnh đầu thẳng).

Động tác 3) xoay đầu nửa vòng bên phải, nửa vòng bên trái kết hợp câu chú HARE.

Động tác 4) nghiêng đầu sang 2 bên kết hợp hơi thở mạnh.

Động tác 5) Xoay đầu (tròn) xoay theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ.

(4) Các động tác tay vai (Asana and Pranayama)

Động tác 1) Tay lên vai và đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, kết hợp câu chú HARE.

Động tác 2) ngửa 2 bàn tay lên, đập lên vai cùng bên, đập lên vai khác bên (chéo nhau), kết hợp câu chú HARE.

Động tác 3) Đưa 2 tay dang ngang, vỗ phía sau gáy, vỗ sau lưng, vỗ phía trước kết hợp câu chú SA TA NA MA.

Động tác 4): Hai tay đặt lên vai, cùi tay song song đưa về phía trước, đưa sang 2 bên, kết hợp hơi thở mạnh.

(5) Các động tác cột sống, lưng (Asana and Pranayama)

Động tác 1) duỗi thẳng 2 chân về trước, 2 tay làm kiểu OK song song 2 chân, ngửa người ra sau, cúi người về trước. Kết hợp câu chú WAHE, kết thúc động tác 2 tay cầm lấy 2 ngón chân cái, cúi người kéo giãn cột sống, cuộn tròn người ngẩng đầu lên.

Động tác 2) hai chân ngang bằng vai, hai tay dang ngang, lòng bàn tay hướng xuống, luân phiên vò vào đùi mỗi bên, tay còn lại đưa lên cao.

Động tác 3) Ngồi tư thế con ếch, kết hợp hơi thở mạnh, ngẩng đầu hít, cúi đầu thở mạnh. Kết thúc động tác cúi người thả lỏng tay, cuộn tròn người ngẩng đầu lên.

Động tác 4) Tư thế con mèo, kết hợp hơi thở mạnh.

2 tay và rộng bằng vai, 2 gối rộng bằng hông, lực cơ thể dồn về 2 bàn tay.

Hít vào, ngẩng đầu cong lưng xuống, nâng mông lên.

Thở ra, cúi đầu vào trong, cong lưng lên, hạ mông xuống.

Cuối động tác thấp người, trán chạm sàn, mông chạm gót chân, đưa 2 tay về phía trước (như em bé, nên trong yoga gọi là tư thế em bé) cuộn tròn người ngẩng đầu lên

Động tác 5) Con mèo nguẩy đuôi, kết hợp hơi thở mạnh

2 tay và rộng bằng vai, 2 gối rộng bằng hông, lực cơ thể dồn về 2 bàn tay.

Hít vào, ngẩng đầu lên cao ngửa ra sau, nhấc chân thẳng lên, cong về phía đầu kéo căng lồng ngực và bụng hết sức có thể.

Thở ra, cong đầu vào trong, đầu gối đưa vào phía ngực (đầu gối và trán chạm nhau được càng tốt để các đốt sống lưng được kéo giãn ra)

Cuối động tác, trở về tư thế em bé như ở động tác 4, nhưng 2 tay nắm lấy 2 gót chân, 2 khuỷu tay chạm sàn. Cuộn tròn người, ngẩng đầu lên

(6) Các động tác chân: (Asana and Pranayama)

Động tác 1) Đưa xe đạp. Nằm ngửa, 2 tay ngang, đưa 2 chân lên cao, đập gót chân vào mông luân phiên liên tục.

Động tác 2) Vẽ chữ O.

Động tác 3): Con lật đật. 2 tay ôm 2 đầu gối, đưa người sang 2 bên.

(7) Nằm nghỉ sau tập (deep relaxation)

(8) Các bài thiền:

Bài 1: SA TA NA MA, thủ ấn các ngón tay

Bài 2) 5 âm om AUM – HUM – TRAM – HRIH – AH

Bài 3) ONG NAMO GU GU DEV NAMO

Bài 4) RA RA RA RA, MA MA MA MA, RAMA RAMA RAMA RAMA, SA TA NA MA

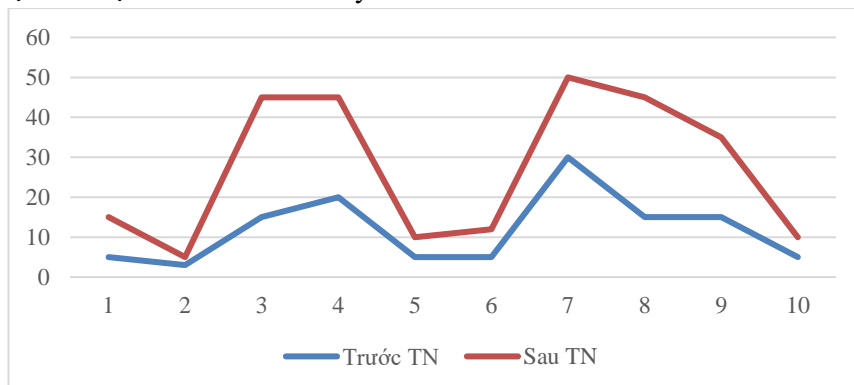
Bài 5) HAR HARE HARI WAHE GURU

(9) Kết thúc và câu bình an

2.4.2. Kết quả và bình luận

Thời gian tập trung chú ý

Sau 3 tháng tham gia tập luyện yoga hàng ngày, tất cả 10 học sinh đều có sự cải thiện về thời gian tập trung chú ý vào nhiệm vụ. Kết quả đánh giá trước và sau thực nghiệm của 10 trường hợp được thể hiện ở biểu đồ dưới đây.

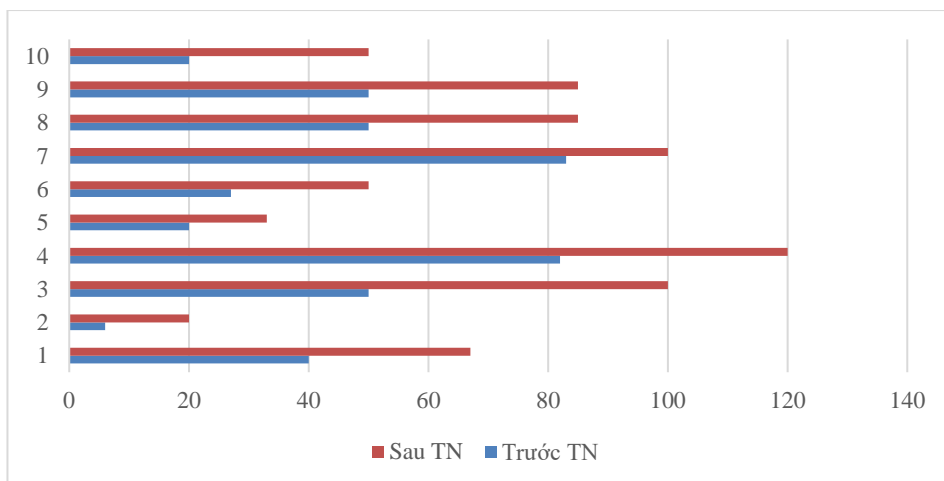


Sơ đồ 1. Thời gian chú ý của 10 học sinh khuyết tật trí tuệ trước và sau thực nghiệm

Sau 3 tháng tham gia các giờ yoga hàng ngày, cả 10 học sinh khuyết tật trí tuệ đều có sự gia tăng về thời gian chú ý vào hoạt động. Trong đó, trường hợp số 3, số 4, số 7, số 8 và số 9 có sự thay đổi khá mạnh mẽ. Một số trường hợp có sự suy giảm về khả năng chú ý nặng nề hơn như trường hợp 2, 5, 6, 10 thì thời gian duy trì sự tập trung chú ý cũng được cải thiện. Trường hợp số 2, trẻ có khuyết tật trí tuệ mức trung bình và khả năng tập trung chú ý rất hạn chế, ban đầu trẻ không thể duy trì sự chú ý được quá 3 phút, sau 3 tháng trẻ có thể chú ý vào nhiệm vụ trong khoảng 5-6 phút. Kết quả kiểm định pair-sample t-test của mức độ chú ý cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa giữa kết quả trước và sau thực nghiệm ($t = 4.628, P = 0.001 < 0.05$). Giáo viên và phụ huynh của các học sinh được tham gia yoga trị liệu cho rằng các em đều có sự tập trung chú ý tốt hơn trong các hoạt động khác như các giờ can thiệp giáo dục và sinh hoạt hàng ngày.

Khả năng bắt chước

Khả năng chú ý có mối tương quan tới khả năng bắt chước ở trẻ khuyết tật trí tuệ. Kết quả đo trước và sau thực nghiệm của các đối tượng tham gia nghiên cứu được thể hiện ở biểu đồ dưới đây:



Biểu đồ 2. Tỷ lệ bắt chước của 10 học sinh trước và sau thực nghiệm

Biểu đồ trên cho thấy, khả năng bắt chước của 10 học sinh đã được cải thiện sau thực nghiệm. Tỷ lệ bắt chước của 10 học sinh đều cao hơn sau 3 tháng tham gia yoga trị liệu. Đa số các trường hợp sau thực nghiệm, khả năng bắt chước tăng gấp đôi hoặc gấp rưỡi so với trước.

Kết quả kiểm định pair sample t-test của khả năng bắt chước là 7.556 ($p = 0.000 < 0.05$), cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa của kết quả trước và sau thực nghiệm.

Bảng 1. Thống kê mô tả kết quả nghiên cứu

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tuổi	10	8	14	11.00	2.261
MĐCY1 (TTN)	10	3	30	12.30	9.105
MĐCY2 (STN)	10	5	50	27.20	18.244
Bc1 (TTN)	10	6	83	42.80	25.733
Bc2 (STN)	10	20	120	71.00	32.349
Valid N (listwise)	10				

Bảng trên cho thấy, khả năng chú ý trước thực nghiệm (MĐCY1) có thời gian chú ý trung bình là 12,3 phút ($M = 12.30$, $SD = 9.105$). Trong đó mức độ chú ý thấp nhất là 3 phút, cao nhất là 30 phút. Sau thực nghiệm (MĐCY2) thời gian chú ý trung bình là 27,2 phút ($M=27.2$, $SD=18.244$). Còn trung bình khả năng bắt chước ban đầu (BC1) là 42.8% ($M=42.8$, $SD=25.733$), sau thực nghiệm (Bc2) là 71.00% ($M=71.00$, $SD=32.349$).

Sử dụng kiểm định Pair Samples T test cho thấy kết quả đánh giá sau thực nghiệm có mối tương quan với kết quả trước thực nghiệm và sự khác biệt giữa kết quả sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm là có ý nghĩa. Trong đó, tương quan của cặp mức độ chú ý trước và sau thực nghiệm $R = 0.939$, $Sig(.000) < 0.05$, còn khả năng bắt chước: $R = 0.943$, $Sig (.000) < 0.05$. Kiểm định t test thì mức độ chú ý có $Sig2-tailed = 0.001$ và khả năng bắt chước có $Sig2-tailed = 0.000$. Giá trị Mean của cả hai biến số đều dương cho thấy kết quả sau thực nghiệm cao hơn kết quả trước thực nghiệm.

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Mdcy1 & mdcy2	10	.939	.000
Pair 2 Bc1 & Bc2	10	.943	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Mdcy1 - mdcy2	14.900	10.181	3.220	7.617	22.183	4.628	9	.001
Pair 2 Bc1 - Bc2	28.200	11.802	3.732	19.757	36.643	7.556	9	.000

Như vậy, sau khi tham gia chương trình yoga trị liệu 3 tháng, cả 10 học sinh khuyết tật trí tuệ đều có sự cải thiện đáng kể về khả năng tập trung chú ý và khả năng bắt chước. Có những học sinh trước thực nghiệm chỉ chú ý được trong khoảng 2-3 phút nhưng sau thực nghiệm đã tăng lên 5-6 phút. Khả năng bắt chước cũng tăng lên đáng kể, có trẻ ban đầu chỉ đạt 6%, sau 3 tháng lên 20%, có trẻ đạt trên 100% sau thực nghiệm. Qua đây có thể khẳng định yoga có ảnh hưởng tích tới khả năng tập trung chú ý và bắt chước của trẻ khuyết tật trí tuệ.

Mặc dù còn ít công trình nghiên cứu về yoga với trẻ khuyết tật trí tuệ, nhưng kết quả này cũng có sự tương đồng với một số kết quả nghiên cứu trước đây. V.Pise và các cộng sự (2018) cũng chỉ ra rằng yoga giúp phát triển khả năng tâm vận động và khả năng phối hợp vận động của trẻ khuyết tật trí tuệ. Những trẻ trong nhóm thực nghiệm đã có sự thay đổi đáng kể về khả năng thăng bằng, phối hợp tay mắt, độ linh hoạt, thời gian phản ứng [21]. Một nghiên cứu khác của H.Peck và cộng sự (2015) cũng chứng minh yoga là một phương pháp can thiệp hiệu quả đối với trẻ có vấn đề về chú ý. Sau khi tham gia vào chương trình trị liệu bằng yoga, những trẻ có vấn đề về chú ý đã cải thiện đáng kể về khả năng tập trung vào nhiệm vụ [22].

Nghiên cứu này có hạn chế là phạm vi nghiên cứu hẹp, số lượng đối tượng tham gia ít và không có đối chứng. Mặc dù vậy, với kết quả ban đầu này nghiên cứu khuyến nghị các trung tâm can thiệp, các trường học nên đưa yoga vào như một phương pháp can thiệp, trị liệu phối hợp với các phương pháp khác. Gia đình trẻ khuyết tật trí tuệ có thể tham khảo các bài tập yoga để áp dụng với trẻ tại nhà để tăng khả năng tập trung chú ý và học tập cho trẻ.

3. Kết luận

Khả năng tập trung chú ý và bất chước hạn chế làm ảnh hưởng đến việc học tập và sinh hoạt hàng ngày của trẻ khuyết tật trí tuệ. Việc tăng cường khả năng tập trung chú ý và bất chước cho học sinh này được nhiều nhà giáo dục quan tâm. Với mục đích nhằm kiểm tra hiệu quả của yoga đối với việc tăng khả năng tập trung chú ý của học sinh khuyết tật trí tuệ cũng như khả năng khác, nghiên cứu đã tiến hành áp dụng yoga trị liệu trên 10 học sinh khuyết tật trí tuệ 8-14 tuổi trong 3 tháng. Kết quả kiểm định pair sample t-test trên phần mềm SPSS20.0 đã cho thấy thời gian chú ý và tỉ lệ bất chước của học sinh tăng lên đáng kể sau thực nghiệm. Kết quả nghiên cứu đã khẳng định yoga là một phương pháp hiệu quả đối với học sinh khuyết tật trí tuệ. Các trung tâm, trường học và gia đình có học sinh khuyết tật trí tuệ nên tìm hiểu và đưa yoga vào chương trình hàng ngày để nâng cao hiệu quả giáo dục. Vấn đề này cần được tiếp tục nghiên cứu và những nghiên cứu sau có thể tập trung vào hiệu quả của yoga đối với các dạng khuyết tật khác cũng như những vấn đề khác mà học sinh khuyết tật thường gặp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] American Psychological Association, 2015. DSM-5: Intellectual disability (intellectual developmental disorder). USA.
- [2] Unicef, 2018. Kết Quả Điều Tra Quốc Gia Về Người Khuyết Tật Việt Nam 2016-2017.
- [3] T.M.T. Tran, D.T. Nguyen, 2021. Thực trạng sử dụng trị liệu chơi phát triển kỹ năng chú ý cho trẻ khuyết tật trí tuệ 3-6 tuổi. *Tạp chí khoa học giáo dục, Đại học Tân Trào*, No.23_Oct 2021 |p.145-154. <http://doi.org/10.514/2354-1431/2021/636>
- [4] H. K. Ezell, H. Goldstein, 1989. Effects of Imitation on Language Comprehension and Transfer to Production in Children with Mental Retardation. *American Speech-Language-Hearing Association*, Vol 54(1), pp.49-56.
- [5] M. Kaur, I. M. Eigsti, and A. Bhat, 2001. Effects of a creative yoga intervention on the joint attention and social communication skills, as well as affective states of children with Autism Spectrum Disorder. *Res. Autism Spectr. Disord.*, vol. 88, Oct. 2021.
- [6] M. S. Sotoodeh, E. Arabameri, M. Panahibakhsh, F. Kheiroddin, H. Mirdoozandeh, and A. Ghanizadeh, 2017. Effectiveness of yoga training program on the severity of autism, *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 28, 2017, DOI: 10.1016/j.ctcp.2017.05.001.
- [7] J. M. Garcia, K. Baker, M. R. Diaz, J. E. Tucker, V. P. Kelchner, and D. J. Rice, 2019. Implementation Fidelity of a Mindfulness-Based Yoga Program for Children with Autism

- Spectrum Disorder and Their Families: a Pilot Study. *Adv. Neurodev. Disord.*, vol. 3, no. 1, 2019, DOI: 10.1007/s41252-018-0091-3.
- [8] R. Tanksale, K. Sofronoff, J. Sheffield, and J. Gilmour, 2021. Evaluating the effects of a yoga-based program integrated with third-wave cognitive-behavioral therapy components on self-regulation in children on the autism spectrum: A pilot randomized controlled trial,” *Autism*, vol. 25, no. 4, 2021, DOI: 10.1177/1362361320974841.
- [9] T.M.T Tran, 2018. Kỹ năng xã hội của trẻ khuyết tật trí tuệ 3-6 tuổi. *Tạp chí khoa học, trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Vol63, tr.315-322.
- [10] T.N. Nguyen và T.M.T Tran, 2018. Một số biện pháp phát triển ngôn ngữ diễn đạt cho trẻ khuyết tật trí tuệ 5-6 tuổi. *Tạp chí khoa học, trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Vol63, tr.309- 314.
- [11] V.H. Nguyen, 2018. Thực trạng giáo dục kỹ năng sống cho học sinh khuyết tật trí tuệ học hòa nhập cấp tiểu học tại Hà Nội. *Tạp chí khoa học, trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Vol63, tr.356-362.
- [12] S.H Ho, 2018. Ảnh hưởng của trò chơi đóng vai đến kỹ năng giao tiếp của trẻ khuyết tật trí tuệ 5-6 tuổi. *Tạp chí khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Vol 63 (9AB), tr.363 - 369.
- [13] T.H. Luong, 2019. Mô hình tiền hòa nhập cho trẻ khuyết tật trí tuệ, tự kỉ tại trung tâm Sao Mai. *Tạp chí khoa học, trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Vol64 (9AB), tr.360 - 369.
- [14] <https://www.mcgill.ca/newsroom/channels/news/musical-chills-why-they-give-us-thrills-170538>
- [15] Penetrating Postures: The Science of Yoga. [(accessed on 28 January 2017)]. Available online: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2011/06/16/penetrating-postures-the-science-of-yoga/?client=safari>.
- [16] K.Harinath, A.S. Malhotra, K. Pal, R. Prasad, R. Kumar, T.C. Kain, L.Rai, R.C. Sawhney, 2004. Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. *J. Altern. Complement. Med.* 2004;10:261–268. DOI: 10.1089/107555304323062257. [PubMed]

ABSTRACT

Using yoga therapy to improve attention and imitation abilities for children with intellectual disability

Tran Thi Minh Thanh* and Nguyen Thi Thao,

*Faculty of Special Education, Hanoi National University of Education
Tam Y Intervention Center, Ho Chi Minh city*

The attention and imitation abilities influence the memory, language receptiveness and productivity, and other learning skills of children with intellectual disabilities. This research examines the effect of Yoga therapy on the attention and imitation skills of students with intellectual disabilities. 12 students with ID aged 8 to 14 (mean =11.0, SD = 2.261) years were selected for the yoga therapy program. The participants received 60 30-minutes sessions of the yoga training program. Students will be guided to practice 9 yoga exercises, including greetings, breathing exercises, head and neck, arms and shoulders, spine, legs, rest, meditation, and closing. The results of the analysis showed that there were significant differences between pre and post-test attention and imitation abilities in subjects (sig. (2-tailed) < 0.05). The present study demonstrated that 12 weeks of yoga is effective in improving the attention and imitation abilities of children with intellectual disabilities.

Keywords: yoga, attention, imitation, intellectual disability.