

## Hàn Quốc: Thiền giúp học sinh tiểu học ổn định cảm xúc

ISSN: 2734-9195 15:05 31/10/2025

Chương trình “Thiền đặc biệt” (특별한 명상) này được phát triển chung bởi Trung tâm Phát triển Tương lai RISE của Đại học Dongguk và Viện Nghiên cứu Tông học (종학연구소).

Tác giả: **Ký giả** [ ]

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: [ ] (www.beopbo.com)

Khi áp lực học tập và cạnh tranh khốc liệt ngày càng gia tăng, ngay cả ở học sinh tiểu học, và các vấn đề sức khỏe tâm thần nổi lên như một vấn đề xã hội, các chương trình khóa tu tập thiền định trong trường học ở Hàn Quốc, đang thu hút sự quan tâm như một mô hình giáo dục mới giúp chữa lành thể chất, chữa lành tâm hồn và phục hồi cảm xúc ở học sinh.

Sự hợp tác thành công của họ với chương trình RISE - Regional Innovation System & Education (Hệ thống Đổi mới Khu vực và Giáo dục) của trường đại học Dongguk Hàn Quốc (동국대학교) đang được công nhận là một ví dụ điển hình về cách thức áp dụng hiệu quả truyền thống chính niệm lâu đời của **Phật giáo** vào giáo dục công.



Ảnh: [www.beopbo.com](http://www.beopbo.com)

Chương trình RISE là một sáng kiến chiến lược kết hợp giữa giáo dục và đổi mới sáng tạo, hướng tới mục tiêu nâng cao năng lực cạnh tranh của các địa phương, đồng thời tạo thêm nhiều cơ hội cho du học sinh quốc tế đến học tập và phát triển sự nghiệp tại Hàn Quốc.

Khóa tu tập thiền định do Trung tâm Phát triển Tương lai RISE của Đại học Dongguk (Giám đốc trung tâm RISE, Jeon Mi-kyung, và Viện Nghiên cứu Tổng hợp (통합연구소) (Giám đốc Hòa thượng Jeong Do) đồng phát triển đã được thí điểm trong khuôn khổ chiến dịch Trường Neulbom (tiếng Hàn nghĩa là luôn quan tâm) của chính quyền thành phố Seoul. Chương trình cho thấy đã mang lại những kết quả tích cực cho cả học sinh, giáo viên và phụ huynh.

Chương trình RISE thí điểm này đặt ra kỳ vọng về khả năng mở rộng chương trình khóa tu tập thiền định đến các trường học trên toàn quốc.

Năm nay, từ tháng 9 đến tháng 10/2025, Trung tâm Phát triển Tương lai RISE của Đại học Dongguk đã tổ chức tổng cộng 32 lớp “*Thiền đặc biệt*” (특별한 명상) cho học sinh tại Trường Tiểu học Eunseok ở Seoul. Trường Neulbom là một hệ thống giáo dục toàn diện, tích hợp các chương trình ngoại khóa và lớp học chăm sóc hiện có, kết nối các nguồn lực giáo dục đa dạng từ nhà trường và cộng đồng địa phương bên ngoài các lớp học chính quy để hỗ trợ sự phát triển toàn diện của học sinh tiểu học. Phù hợp với sứ mệnh “*cung cấp giáo dục và chăm sóc chất lượng ngoài giờ học*” cho Trường Neulbom, Đại học Dongguk đã đưa giáo dục thiền vào thực tế thông qua dự án đơn vị của chương trình RISE - Regional Innovation System & Education (Hệ thống Đổi mới Khu vực và Giáo dục) của trường đại học Dongguk Hàn Quốc, “*Thiết lập Hệ sinh thái Hỗ trợ Giáo dục Tăng trưởng Tương lai Seoul*”.



Ảnh: [www.beopbo.com](http://www.beopbo.com)

Chương trình **“Thiền đặc biệt”** (특별한 명상) được phát triển bởi Trung tâm Phát triển Tương lai RISE của Đại học Dongguk và Viện Nghiên cứu Tổng hợp (통합 연구소).

Kết hợp nghiên cứu về sự phát triển của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, chương trình chỉ tập trung vào thiền tĩnh mà thay vào đó kết hợp các yếu tố “*thiền vui tươi và năng động*” (활기찬 명상), chẳng hạn như thiền hát, thiền đúng cách: thư giãn, tĩnh tâm, thiền quán niệm hơi thở (tiếng Pali là anapanasati) là phương pháp hành thiền cơ bản trong đó tập trung chính niệm trên cảm giác của hơi thở vào và hơi thở ra, thiền yoga, được điều chỉnh phù hợp với nhu cầu của trẻ.

Phương pháp này được coi là yếu tố then chốt cho sự thành công của chương trình RISE. Trung tâm Phát triển Tương lai RISE của Đại học Dongguk hướng đến việc thúc đẩy sự ổn định cảm xúc, cải thiện khả năng tập trung và sự tự điều chỉnh ở trẻ em.



Ảnh: [www.beopbo.com](http://www.beopbo.com)

Kim Yun-seon, giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Dongguk, cho biết: “Nền tảng ‘Neulbom Hub’ của Chính quyền thành phố Seoul có nhiều chương trình khác nhau do nhóm doanh nghiệp đã đăng ký phát triển và các trường có thể trực tiếp lựa chọn và đăng ký các chương trình mà họ cần”, đồng thời tiết lộ rằng ông đánh giá cao sự kết hợp giữa thiền định và điều hòa cảm xúc của Trường tiểu học Eunseok.

Trung tâm RISE đánh giá thành tựu lớn nhất của khóa học là đảm bảo một mô hình hoạt động thiền định có thể được triển khai tại các không gian trường học như Trường Nuelbom và các trường sau giờ học chính khóa.

Tác giả: **Ký giả** [ ] [ ] [ ] /Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: [ ] [ ] [ ] [ ] ( [www.beopbo.com](http://www.beopbo.com) )