BIỆN PHÁP GIẢM TĂNG ĐỘNG CHO HỌC SINH TỰ KỶ Ở TRƯỜNG CHUYÊN BIỆT BẰNG BÀI TẬP YOGA ÂM NHẠC

Nguyễn Thị Vân Anh
Công ty TNHH doanh nghiệp xã hội Mầm Xanh

Tóm tắt:*Bài viết trình bày hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập Yoga kết hợp âm nhạc nhằm giảm hành vi tăng động ở học sinh tự kỷ tại các trường chuyên biệt. Tác giả đề xuất các biện pháp như nâng cao nhận thức cho giáo viên và phụ huynh, xây dựng hệ thống bài tập thở, tư thế Yoga, kịch bản luyện tập và tích hợp âm nhạc phù hợp. Việc áp dụng bài bản, linh hoạt và kiên trì giúp học sinh cải thiện khả năng tập trung, kiểm soát hành vi và nâng cao chất lượng sống. Bài viết khẳng định Yoga âm nhạc là phương pháp can thiệp toàn diện, thiết thực và nên được nhân rộng trong giáo dục đặc biệt.*

Từ khóa: *học sinh tự kỷ, tăng động, Yoga âm nhạc, trường chuyên biệt, can thiệp hành vi*

INTERVENTIONS TO REDUCE HYPERACTIVITY IN AUTISTIC STUDENTS AT SPECIALIZED SCHOOLS THROUGH MUSIC-BASED YOGA EXERCISES

Nguyen Thi Van Anh
Green Buds Social Enterprise Co., Ltd.

Abstract: *This article presents the effectiveness of applying yoga exercises combined with music to reduce hyperactive behaviors in autistic students at specialized schools. The author proposes several measures, such as raising awareness among teachers and parents, developing a system of breathing exercises, yoga postures, structured training scenarios, and integrating suitable music. Consistent and flexible application of these interventions helps students improve focus, manage behavior, and enhance their quality of life. The article affirms that music-based yoga is a comprehensive and practical intervention method that should be widely implemented in special education.*

Keywords*: autistic students, hyperactivity, music-based yoga, specialized schools, behavior intervention.*

Nhận bài: 04/05/2025 *Phản biện: 03/06/2025* *Duyệt đăng: 08/06/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tự kỷ là một rối loạn phát triển thần kinh với các biểu hiện điển hình như khó khăn trong giao tiếp xã hội, hành vi lặp đi lặp lại và tăng động, mất tập trung. Tình trạng tăng động, hiếu động thái quá ở học sinh (HS) tự kỷ không chỉ ảnh hưởng đến khả năng học tập mà còn làm giảm hiệu quả trong quá trình hòa nhập xã hội và phát triển kỹ năng cá nhân. Trong khi các phương pháp can thiệp truyền thống như liệu pháp hành vi, dược lý được áp dụng phổ biến, thì việc tìm kiếm những biện pháp hỗ trợ bổ sung, thân thiện và ít tác dụng phụ ngày càng được quan tâm.

Yoga âm nhạc – sự kết hợp hài hòa giữa các động tác yoga và âm nhạc thư giãn – được đánh giá là một phương pháp can thiệp tiềm năng giúp điều chỉnh trạng thái tăng động, cải thiện khả năng tập trung và tạo ra môi trường cảm xúc tích cực cho học sinh tự kỷ. Các bài tập này không chỉ hỗ trợ phát triển thể chất mà còn giúp ổn định tâm lý, giảm căng thẳng, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho trẻ. Do đó, nghiên cứu về hiệu quả của biện pháp giảm tăng động cho HS tự kỷ thông qua bài tập yoga âm nhạc là cần thiết và cấp thiết nhằm bổ sung thêm phương pháp can thiệp phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục và hỗ trợ phát triển toàn diện cho đối tượng đặc biệt này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nâng cao nhận thức cho đối tượng liên quan

Biện pháp hướng đến việc nâng cao nhận thức, trách nhiệm, tính tích cực, chủ động của đội ngũ GV, cha mẹ HS và của cả cộng đồng trong tập trung thực hiện hiệu quả giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ qua bài tập Yoga âm nhạc. Khi các lực lượng có liên quan nhận thức sâu sắc về vai trò, hiệu quả của các bài tập Yoga âm nhạc đối với việc giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt sẽ tạo ra sức mạnh tổng hợp trong thực hiện. Đặc biệt cần làm cho cha mẹ HS có con tự kỷ hiểu rõ được vai trò của Yoga âm nhạc để có những đóng góp, ủng hộ đầy đủ, đồng bộ, động viên các con tích cực tham gia các bài tập Yoga âm nhạc.

Thông qua việc nâng cao nhận thức cho các đối tượng liên quan để hiểu rõ những khó khăn, vướng mắc gặp phải, đưa ra những giải pháp để thúc đẩy chất lượng các bài tập Yoga âm nhạc, góp phần giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt. Nâng cao nhận thức cho các đối tượng có liên quan đến giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc nhằm

tạo sự nhất quán về nhận thức và hành động trong thực hiện mục tiêu, nội dung, hình thức, phương pháp giáo dục. Thông qua đó, các lực lượng có liên quan thấy rõ vai trò, trách nhiệm đóng góp vào quá trình giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc.

Quán triệt đầy đủ và sâu sắc ý nghĩa, vai trò và tầm quan trọng của giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc. Thông qua đó giúp các lực lượng có liên quan nâng cao nhận thức, hiểu biết, coi trọng đúng mức hoạt động giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc. Tích cực làm tốt công tác giáo dục, tuyên truyền, phổ biến về giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ. Chú trọng nhân rộng và phát huy hiệu quả các nội dung, hình thức, phương pháp giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc. Phối hợp chặt chẽ với các lực lượng có liên quan thực hiện hiệu quả, thiết thực giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc.

Hội đồng sư phạm các trường chuyên biệt làm tốt công tác giáo dục ý thức, trách nhiệm tham gia giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc, thống nhất quan điểm tham gia là trách nhiệm chung của mọi lực lượng. Giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc không chỉ là nhiệm vụ của trường, của GV mà là trách nhiệm chung của toàn xã hội, của các tổ chức, đoàn thể xã hội, của phụ huynh HS. Vì vậy, giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc phải được tiến hành thường xuyên, đồng bộ với các nội dung, hình thức, phương pháp đa dạng, phù hợp với đối tượng HS tự kỷ tăng động.

Ban lãnh đạo các trường chuyên biệt cần chủ động xây dựng kế hoạch tổ chức giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ qua các bài tập Yoga âm nhạc, đề ra mục tiêu thực hiện, xác định các chỉ tiêu cụ thể, phân công, phân cấp quản lý đến từng đối tượng. Tăng cường công tác giáo dục, tuyên truyền đổi mới các hình thức giáo dục; đổi mới phương pháp giáo dục, phương pháp đánh giá giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt qua các bài tập Yoga âm nhạc. Khuyến khích, tạo điều kiện cho GV tham gia tích cực các hoạt động giáo dục, tuyên truyền giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt đối với các lực lượng có liên quan, cũng như HS tạo sự lan tỏa sâu rộng. Lãnh đạo các trường chuyên biệt tổ chức quán triệt đến đội ngũ GV, các lực lượng tham gia giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt nắm và thực hiện tốt quan điểm, chủ trương, đường lối của Đảng, Nhà nước, quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về công tác giáo dục học sinh khuyết tật. Bản thân từng GV tham gia hỗ trợ giáo dục phát huy tinh thần trách nhiệm, làm việc với tất cả tấm lòng yêu thương, có thái độ, hành vi chuẩn mực, luôn nhiệt tình, sáng tạo trong quá trình hỗ trợ giáo dục giảm thiểu hành vi tăng động cho HS tự kỷ ở các trường chuyên biệt.

2.2. Xây dựng hệ thống các bài tập Yoga âm nhạc cho HS tự kỷ

2.2.1. Các bài tập thở cho trẻ tự kỷ

Bài tập thở đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ giảm hành vi tăng động ở HS tự kỷ tại các trường chuyên biệt. Thở sâu và đúng cách giúp làm dịu hệ thần kinh, cải thiện khả năng tập trung, giảm căng thẳng và hỗ trợ kiểm soát cảm xúc. Đồng thời, các bài tập thở còn giúp phát triển kỹ năng nói và điều chỉnh tư thế cho trẻ.

Một số bài tập thở hiệu quả có thể áp dụng bao gồm:

Thở đối ứng: Hai người cùng hít thở sâu, đồng bộ nhịp thở để tạo sự kết nối và ổn định.

Thở với thú nhồi bông: Đặt thú nhồi bông trên bụng trẻ để trẻ cảm nhận chuyển động khi thở sâu, từ đó tăng nhận thức về hơi thở.

Thở voi nâng tay: Kết hợp thở sâu với động tác tay giơ lên cao rồi hạ xuống, giúp trẻ thư giãn và tập trung.

Thở thổi bong bóng: Tưởng tượng thổi bong bóng nhằm kiểm soát nhịp thở chậm, tạo cảm giác bình tĩnh.

Thở ong vò vẽ (Bhramari): Thở ra phát âm tiếng vo ve như tiếng ong, giúp cân bằng hệ thần

kinh và tạo sự thư giãn sâu.

Kết hợp các bài tập thở với âm nhạc giúp nâng cao hiệu quả luyện tập. Giáo viên nên linh hoạt áp dụng các bài thở sâu, bài tập thư giãn, tạo âm đều đều hoặc đơn âm, cùng các hoạt động vận động thô như chạy, trèo, thổi bong bóng, thổi sáo, thổi chong chóng giấy... để đa dạng hóa phương pháp và giữ sự hứng thú cho trẻ. Sự kiên trì và hướng dẫn tận tình sẽ giúp trẻ thực hiện bài tập hiệu quả, góp phần giảm hành vi tăng động rõ rệt.

2.2.2. Các tư thế Yoga đơn lẻ (Asana)

Asana – các tư thế Yoga – giúp phát triển khả năng ngồi thoải mái và giữ tư thế ổn định, rất cần thiết cho thiền định và kiểm soát hành vi tăng động. Những tư thế đơn giản, chính xác đòi hỏi sự tập trung, thả lỏng và kết hợp hít thở đúng cách sẽ mang lại hiệu quả tích cực trong hỗ trợ trẻ tự kỷ.

Trong luyện tập, có hai thao tác cốt lõi:

Thao tác đẩy: Sử dụng lực để cân bằng trọng lượng cơ thể, giúp tăng sự dẻo dai và ổn định.

Thao tác giữ: Giữ tư thế trong thời gian dài, kết hợp kiểm soát hơi thở để phát triển sự kiên nhẫn và thư giãn sâu.

Âm nhạc được tích hợp trong quá trình luyện tập nhằm tăng cường hiệu quả và tạo không gian yên tĩnh giúp trẻ tập trung hơn. Giáo viên cần lựa chọn các tư thế phù hợp với đặc điểm từng học sinh và hướng dẫn kiên nhẫn, đúng kỹ thuật.

2.2.3. Dạy Yoga theo kịch bản

Yoga theo kịch bản là phương pháp luyện tập dựa trên các chủ đề được xây dựng sẵn, phù hợp đặc thù với học sinh tự kỷ có hành vi tăng động tại các trường chuyên biệt. Việc áp dụng các kịch bản này giúp giáo viên dễ dàng tổ chức bài tập, đảm bảo tính hệ thống và hiệu quả trong việc giảm thiểu tăng động.

Phương pháp này là hướng đi quan trọng và thực tế, góp phần hỗ trợ trẻ tự kỷ phát triển kỹ năng kiểm soát hành vi, đồng thời tạo môi trường luyện tập có cấu trúc rõ ràng, dễ tiếp cận.

2.2.4. Kết hợp âm nhạc vào Yoga

Đây là cách thức mang lại hiệu quả rất thiết thực trong giảm thiểu hành vi tăng động cho học sinh tự kỷ ở các trường chuyên biệt, bởi cả Yoga và âm nhạc đều có sức sống và tầm ảnh hưởng lớn đến tâm trạng và biểu cảm của con người nói chung và học sinh tự kỷ nói riêng. Âm nhạc có nhiều lợi ích tuyệt vời, đặc biệt là sử dụng âm nhạc kết hợp với Yoga tạo ra nhạc thư giãn Yoga. Để kiểm soát căng thẳng và sức khỏe tổng thể, có thể giúp học sinh tự kỷ tăng động làm dịu tâm sinh lý của bản thân và làm giảm bớt căng thẳng từ tâm trí của học sinh tự kỷ tăng động. Khi kết hợp âm nhạc vào Yoga còn có thể nâng cao tâm trạng, làm chậm nhịp thở và tạo ra những thay đổi gây căng thẳng khác của học sinh tự kỷ tăng động.

Thực tiễn cũng cho thấy, việc kết hợp Yoga với âm nhạc mang lại hiệu quả vượt trội so với việc luyện tập Yoga đơn thuần. Học sinh tự kỷ sẽ cố gắng cô lập bản thân trong thế giới hữu hạn của chính mình. Để đẩy lùi hiệu quả rối loạn phổ tự kỷ, cần kết hợp nhiều phương pháp khác nhau trong quá trình giảm thiểu các khiếm khuyết cho học sinh tự kỷ. Đối với học sinh tự kỷ có đi kèm hành vi tăng động, luyện tập Yoga kết hợp với âm nhạc sẽ mang lại hiệu quả cao trong giảm thiểu hành vi tăng động, thúc đẩy và kích thích tinh thần chuyên tâm, tập trung trong luyện tập Yoga.

Phương pháp kết hợp âm nhạc vào Yoga trong giảm thiểu hành vi tăng động cho học sinh tự kỷ tăng động ở các trường chuyên biệt hướng vào các mục tiêu, như: Cải thiện sự phối hợp vận động, cả vận động thô lẫn vận động tinh tế; kéo dài thời gian chú ý của học sinh; phát triển các kỹ năng xã hội; phát triển giao tiếp bằng lời và không lời; giảm lo âu, tức giận và tăng động; rèn luyện cảm giác, tri giác và phối hợp vận động cảm giác (nghe, nhìn, xúc giác và vận động). Để đạt hiệu quả cao trong kết hợp Yoga với âm nhạc đối với học sinh tự kỷ cần lựa chọn những bản nhạc phù hợp với từng đối tượng học sinh, lựa chọn những giai điệu nhạc phù hợp với từng động tác Yoga.

2.3. Áp dụng các bài tập Yoga âm nhạc vào dạy học sinh tự kỷ

Định tuyến trong giảng dạy Yoga cho học sinh tự kỷ:

Định tuyến ngồi: Tất cả các thế được tập khi trẻ đang ngồi cần lưu ý thẳng lưng sao cho trẻ ngồi lên xương cụt.

Định tuyến nằm: Các thế thực hiện khi trẻ nằm không nằm lệch, vẹo.

Định tuyến đứng: Các thế thực hiện trong thế đứng giúp xây dựng sức mạnh bên trong cơ thể.

Giữ thăng bằng: Tất cả những thế đòi hỏi sự

thăng bằng trên 1 chân hoặc 1 phần cơ thể nào đó giúp xây dựng sức mạnh từ bên trong và tăng khả năng tập trung của trẻ.

Định tuyến uốn cong: Những thế mà cột sống uốn cong về trước, ngả sau, hoặc uốn cong hai bên. Thế uốn cong là tăng độ dẻo dai của cột sống, giảm căng cơ lưng và cổ. Ngoài ra còn kích hoạt hệ thống thần kinh đối giao cảm để tạo cảm giác bình tĩnh và thư giãn.

Định tuyến vặn xoắn: Các thế yêu cầu cột sống vặn xoắn hoặc xoay. Các thế vặn xoắn giúp khôi phục chuyển động tự nhiên của cột sống, làm sạch và giải độc các cơ quan nội tạng, hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh, cải thiện tuần hoàn.

Định tuyến đảo ngược : Là những tư thế mà đầu ở dưới tim, với tư thế đảo ngược cải thiện lưu thông bằng cách đảo ngược dòng chảy của máu cho cơ thể và tăng cường hệ thống miễn dịch. Các tư thế ngược làm mát cơ thể, giảm lo lắng bằng các kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm.

III. KẾT LUẬN

Việc áp dụng các biện pháp giảm tăng động cho học sinh tự kỷ bằng bài tập Yoga kết hợp âm nhạc đã cho thấy hiệu quả tích cực trong việc cải thiện hành vi và tăng khả năng tập trung của các em. Các biện pháp này không chỉ giúp giảm hiện tượng tăng động mà còn cải thiện các kỹ năng vận động, tinh thần và chất lượng cuộc sống của học sinh tự kỷ. Do đó, việc kết hợp bài tập Yoga và âm nhạc là một phương pháp can thiệp mang tính toàn diện, thiết thực và cần được phát triển rộng rãi trong giáo dục đặc biệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *"Thông tư 28/2020/TT-BGDĐT ban hành Điều lệ trường tiểu học*", Hà Nội.

[2]. Chu Thị Hạnh (2015), *"Sử dụng phương pháp Teacch để quản lý hành vi tăng động của trẻ rối loạn phổ tự kỉ"*, Khóa luận tốt nghiệp, chuyên ngành giáo dục trẻ khuyết tật trí tuệ, Đại học Sư phạm Hà Nội.

[3]. Nguyễn Xuân Hải và cộng sự (2020), *"Hỗ trợ phục hồi chức năng cho trẻ em tự kỉ tại Việt Nam"*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

[4]. Phan Thị Minh Hậu (2015), *"Biện pháp quản lý hành vi tăng động của trẻ rối loạn phổ tự kỉ 5 - 6 tuổi trong lớp mầm non hòa nhập"*, luận văn thạc sĩ giáo dục đặc biệt, Đại học Sư phạm Hà Nội.