

**ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM
Ở TRƯỜNG THCS VÀ THPT LIÊN VIỆT KON TUM**
Application of Mindfulness at Lien Viet Kon Tum
secondary and high school

TS. Lê Đức Tường

(BÀI THAM LUẬN ĐÃ ĐƯỢC ĐĂNG TRONG KỶ YẾU HỘI THẢO QUỐC TẾ "ĐOÀN KẾT VÀ
BAO DUNG VÌ NHÂN PHẨM CON NGƯỜI: TUỆ GIÁC PHẬT GIÁO VÌ HÒA BÌNH THẾ GIỚI VÀ
PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG" TẠI ĐẠI LỄ VESAK LHQ 2025)

Tóm tắt

Chánh niệm (tiếng Pali: Sampajañña, tiếng Trung: 正念, tiếng Anh: Mindfulness) không chỉ là một chủ đề luôn được giới Phật tử, các nhà nghiên cứu quan tâm, mà đã trở thành một quan niệm, lối sống mới. Theo dòng chảy lịch sử, Chánh niệm đã từng bước lan tỏa vào môi trường giáo dục ở các quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Bài viết tập trung vào nội dung đã, đang và sẽ triển khai ứng dụng Chánh niệm tại một ngôi trường công lập ở Tây Nguyên, trên cơ sở tìm hiểu những nét cơ bản về Chánh niệm, giáo dục Chánh niệm, kinh nghiệm áp dụng Chánh niệm trong giáo dục của một số nước trên thế giới và Việt Nam.

Từ khóa: *Chánh niệm, giáo dục Chánh niệm*

Summary

Mindfulness (Pali: Sampajañña, Chinese: 正念, English: Mindfulness), is not only a topic that is always of interest to Buddhists and researchers, but has also become a new concept and way of life. Following the flow of history, Mindfulness has gradually spread into the educational environment in countries around the world, including Vietnam. The article focuses on the content of Mindfulness application that has been, is being and will be implemented at a public school in the Central Highlands, based on the study of the basics of Mindfulness, Mindfulness education, and experiences in applying Mindfulness in education of some countries around the world and Vietnam.

Keywords: *Mindfulness, Mindfulness education*

I. Đặt vấn đề

Chánh niệm là một trong Bát chánh đạo, là trụ cột trong minh triết Phật giáo. Trên thế giới, Chánh niệm nhận được sự quan tâm rất lớn của các học giả và những người thực hành Chánh niệm. Tại Việt Nam, ngoài việc được tăng ni, Phật tử, các nhà nghiên cứu thường xuyên bàn luận; hiện nay, Chánh niệm còn được xem như làn gió mới, một hiện tượng thu hút sự quan tâm của nhiều người trên phương diện tâm lý, hành vi và lối sống. Một số bài viết, các cuộc hội thảo, các tổ chức giáo dục, các trường tư thục đã và đang tập trung khai thác những điểm ưu việt của Chánh niệm và vận dụng vào trong giáo dục. Thời đại kỹ nguyên số cộng hưởng những ảnh hưởng tiêu cực của nó đã làm cho học sinh gia tăng căng thẳng, sống gấp, vô cảm, đạo đức đang ở mức báo động. Vì vậy, việc hiểu

biết cơ bản và thực hành Chánh niệm một cách đơn giản trong nhà trường sẽ là chìa khóa góp phần giải quyết những vấn đề này.

II. Chánh niệm và giáo dục Chánh niệm

2.1. Chánh niệm

Chánh Niệm là một thuật ngữ cơ bản trong Phật giáo. Theo thời gian và không gian, Chánh Niệm được lý giải, mở rộng với góc nhìn đa chiều và trên nhiều khía cạnh.

Theo Phật giáo: Chánh niệm là một trong 8 con đường giải thoát, giác ngộ. Trong Bát chánh đạo, Chánh niệm là một con đường quan trọng, bên cạnh các pháp thực hành khác như Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn và Chánh định. Chánh niệm trong đạo Phật là một sự thức tỉnh, sự quán chiếu vào bản thân để giải thoát, giác ngộ. Chánh niệm trong Phật giáo bao gồm Chánh niệm về Thân, Thọ, Tâm và Pháp.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh quan niệm rằng, Chánh niệm sẽ giúp con người thấy những gì đang xảy ra trong cơ thể, trong thực tại khách quan và vì thế, có thể tránh làm tổn thương bản thân và người khác. Chánh niệm có 5 công năng/phép lạ¹, gồm: Chánh niệm là làm cho ta hiện diện trong sự sống; Chánh niệm là xác nhận sự có mặt của đời sống hiện thời với tất cả những mâu nhiệm; Chánh niệm là nuôi dưỡng chính những đối tượng của Chánh niệm; Chánh niệm là nguồn năng lượng làm vơi nỗi khổ của người và Chánh niệm là nhìn sâu.

Hòa thượng Thích Tịnh Đạo lý giải “Chánh niệm là trái với tà niệm, là niệm chơn chánh”². Điều đó có nghĩa, Chánh niệm là nghỉ, tưởng, nhớ điều chơn chánh. Người có chánh niệm là không có các tà niệm như là tham, sân, si, ngã mạn...vv.

Theo Thượng tọa Thích Nhật Từ, Chánh niệm chính là ý thức về thực tại một cách sâu sắc, khách quan và không vướng mắc vào điều gì kể cả quá khứ và vị lai. Thượng tọa lý giải: “Chánh niệm là sự trung hòa các phản ứng cảm xúc để cho dòng chảy của khổ đau, khuynh hướng của hạnh phúc và sự trung lập trong thái độ được tâm chúng ta làm chủ, thấy rõ sự vật như ta thấy các chi tay trong lòng bàn tay của mình.... Chánh niệm được hiểu là ý thức trọn vẹn về hiện tại trong sự sâu lắng không có những vướng chấp, giúp cho hành giả vượt khỏi chủ nghĩa quá khứ và chủ nghĩa tương lai”³.

Đại đức Nguyên Tuệ cùng quan điểm với Hòa thượng Thích Tịnh Đạo khi cho rằng Chánh niệm là suy nghĩ, tưởng nhớ điều chân chánh, hiểu đúng bản chất như nó vốn có của con người và sự vật hiện tượng. Đại đức quan niệm: “Chánh Niệm là Trí Nhớ Chánh, nhớ đến các thông tin hiểu biết đúng sự thật về các sự vật, hiện tượng. Chánh niệm là

¹ Thích Nhất Hạnh (1993), Làng Mai, *Sống giây phút hiện tại*, truy cập ngày [05/6/2000], tại <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/trao-tam-cua-but/bai-10-song-giay-phut-hien-tai/>.

² Thích Tịnh Đạo (2022), Phật giáo, *Chánh niệm là gì*, truy cập ngày [10/03/2022], tại: <https://phatgiaio.org.vn/chanh-niem-la-gi-d51484.html>.

³ Thích Nhật Từ (2020), Phật giáo, *Chuyển hóa từ Chánh niệm*, truy cập ngày [24/08/2020], tại: <https://phatgiaio.org.vn/chuyen-hoa-tu-chanh-niem-d40701.html>.

niệm chơn chánh không có các thứ Tà niệm. Chánh niệm là nghỉ, là tưởng, là nhớ điều chơn chánh”⁴.

Jon Kabat- Zinn (1994) đã có gần 40 năm nghiên cứu về Chánh niệm, áp dụng Chánh niệm vào y học và tâm lý học với mong muốn chữa lành sức khỏe thể chất và tinh thần cho con người. Ông cho rằng: “Chánh niệm có nghĩa là ta biết tự nhìn lại mình, quan niệm sống của mình, và ý thức được tính chất toàn vẹn của mỗi giây, mỗi phút trong cuộc sống. Và trên hết, chánh niệm có nghĩa là tiếp xúc được với thực tại, những gì đang xảy ra chung quanh ta”⁵.

Nhóm tác giả Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Tâm; viện dẫn quan niệm về Chánh niệm của Cullen, Shin, Shapiro & Carlson; từ đó cho rằng: “Chánh niệm chính là sự cảm nhận về sự vật hiện tượng xung quanh ở thời điểm hiện tại trong trạng thái không có sự phán xét của cá nhân đối với sự vật hiện tượng đó”⁶.

Từ các lý giải về Chánh niệm nêu trên, tạm thời chưa bàn luận sâu vào triết lý uyên áo của Chánh niệm và đồng thời đưa Chánh niệm về với cuộc sống, chúng ta có thể cảm nhận Chánh niệm ở một số nội dung sau:

Chánh niệm là an trú trong hiện tại, với suy nghĩ, trí nhớ điều tích cực, chơn chánh, hành động thiện lành, tử tế. Trong Chánh niệm có ý định lắng nghe những gì từ trái tim, thực hành điều chân chính và có thái độ của lòng nhân từ để hướng đến Chân, Thiện, Mỹ. Những nội dung cơ bản này, chúng tôi sẽ ứng dụng trong giáo dục mà cụ thể là ở trường học. Và từ nhận thức, ứng dụng ban đầu đó hy vọng Chánh niệm sẽ áp dụng một cách rộng và sâu hơn trong giáo dục.

2.2. Giáo dục Chánh niệm

Giáo dục chánh niệm là đưa lý thuyết và thực hành Chánh niệm vào giáo dục với mục tiêu giúp học sinh nhận thức về Chánh niệm và thực hành Chánh niệm, từ đó học sinh tự nhận biết, tập trung tâm trí, bình tĩnh kiểm soát bản thân, rèn kỹ năng và đồng cảm với cuộc sống. Có thể nói rằng, đưa Chánh niệm vào trường học là một bước đi quan trọng giúp học sinh giảm tình trạng trầm cảm, lo âu trước áp lực từ phía nhà trường, gia đình và cuộc sống. Giáo dục Chánh niệm sẽ có tác động tích cực, tạo ra môi trường học tập nhân văn, thân thiện.

Có nhiều phương thức áp dụng Chánh niệm vào giáo dục như: tìm hiểu lý thuyết và định hướng học sinh thực hành Chánh niệm, tổ chức hội thảo, tập huấn giáo viên, phụ huynh để hướng dẫn học sinh thực hành Chánh niệm...vv.

⁴ Nguyên Tuệ (2023), Gosinga, *Chánh Niệm là gì? Hiểu Đúng & Sai, Cách Luyện Trí Nhớ Chánh*, truy cập ngày [25/05/2023], tại: <https://bachanhdao.vn/chanh-niem-la-gi/>.

⁵ Jon Kabat- Zinn (2016), *Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây*, Dịch giả: Nguyễn Duy Nhiên, NXB Phương Đông, Cà Mau, trang 27.

⁶ Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Tâm (2022), Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam, *Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng vào Việt Nam*, tập 18, số S3, trang 98.

Các quốc gia trên thế giới và Việt Nam đã và đang ứng dụng Chánh niệm vào giáo dục và mang lại những tín hiệu tích cực, hiệu quả.

Ở Mỹ, sau sự kiện 11/9, trước những mất mát, khủng hoảng khá tồi tệ, Chánh niệm được triển khai sâu rộng trong giáo dục với Chương trình phục hồi nội tâm IRP (The Inter Resilience Program). Chương trình bao gồm các nội dung:

- Thiết kế khóa học tại nhà: Đây là khóa tu nhằm giới thiệu và hướng dẫn cho giáo viên những cách thức để giữ bình tĩnh, mạnh mẽ hơn trước những gánh nặng từ công việc và trong đời sống.

- Tổ chức các cuộc hội thảo: Hội thảo “Nuôi dưỡng đời sống nội tâm” cho giáo viên, mục đích để trao đổi kinh nghiệm và chứng minh hiệu quả của Chánh niệm đối với sức khỏe, phát triển kỹ năng tập trung suy nghĩ, điều hòa cảm xúc, thúc đẩy sự chia sẻ và lòng trắc ẩn của con người. Hội thảo “Kỹ năng sống cho gia đình” cho phụ huynh, nhằm giúp tìm ra cách để giao tiếp tốt hơn với con cái và hiểu rõ hơn về những áp lực hiện có đang ảnh hưởng xấu đến con họ...vv.

- Xây dựng chương trình giảng dạy nhằm tăng khả năng phục hồi nội tâm, giúp giáo viên tạo ra môi trường học tập tích cực bằng cách dạy học sinh cách bình tĩnh, cách thư giãn khi có tâm trạng buồn, lo âu và nâng cao kỹ năng tập trung chú ý của học sinh.

Qua việc thực hiện Chương trình phục hồi nội tâm, giáo viên nâng cao nhận thức về các mối quan hệ giữa bản thân với đồng nghiệp và học sinh. Giáo viên thay đổi về sức khỏe, từ đó tạo ra môi trường học tập tiến bộ, từ đó, học sinh được tôn trọng, các kỹ năng xã hội của học sinh tăng lên, tự tin hơn, kiểm soát được cảm xúc, vượt qua những trở ngại của bản thân và trở nên tốt đẹp hơn.

Chương trình IRP của Mỹ chủ yếu hướng đến giáo viên và một phần phụ huynh, đối tượng học sinh chưa được chú trọng nhiều, nhất là phần thực hành. Tuy vậy, Chương trình này cho chúng ta một số kinh nghiệm cơ bản trong việc đưa Chánh niệm vào giáo dục, đồng thời khẳng định rằng, có Chánh niệm thì môi trường giáo dục được cải thiện, học sinh được nâng cao kỹ năng, kiểm soát được bản thân và gia tăng lòng trắc ẩn. Đây là điểm mà chúng tôi chú ý để triển khai trong thực tiễn.

Tại Anh, Mindfulness.b (dừng thở) là chương trình ứng dụng Chánh niệm dành cho học sinh bậc trung học. Điểm cơ bản của chương trình này là tập trung vào hơi thở thực hành thông qua các môn học và các hoạt động giáo dục. Giúp học sinh thực hành Chánh niệm bằng cách hướng học sinh tập trung vào một trong những các giác quan và trong một khoảnh khắc nhất định để chú ý, suy nghĩ. Theo Thời báo New York, hàng trăm trường ở Anh đang mở rộng chương trình giảng dạy truyền thống bằng một môn học mới đó là môn Chánh niệm. Mục đích nhằm cải thiện sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên, giúp học sinh phát triển các hành vi có ích cho xã hội, cảm thấy hạnh phúc

hơn, kết quả học tập, đạo đức chuyên biến tích cực⁷. Từ kinh nghiệm ở Vương quốc Anh, nhất là từ mô hình (các hoạt động - quy trình - kết quả⁸), chúng tôi tâm đắc và đã ứng dụng vào thực tế những nội dung sau, còn những nội dung khác sẽ được chắc lọc đưa vào các giai đoạn tiếp theo:

- Các hoạt động: Thực hành tinh thần lạc quan, biết ơn, trải nghiệm hạnh phúc, thực hiện các hành động nhân từ, tử tế.

- Quy trình: Cải thiện sự đồng cảm, chia sẻ và hình thành thói quan nhìn nhận vấn đề đúng đắn.

- Kết quả: An sinh xã hội và kết quả giáo dục ở trường được cải thiện.

Ở *Canada*, Chương trình giáo dục sức khỏe dựa trên Chánh niệm (MBWE) được triển khai nhằm giúp giáo viên giải quyết các vấn đề liên quan đến sự áp lực và mệt mỏi. Sử dụng “Bánh xe chăm sóc sức khỏe” để khám phá Chánh niệm thông qua các phương diện khác nhau trong cơ thể. Giáo viên được hướng dẫn và thực hành ngồi thiền, yoga, và đưa Chánh niệm vào các hoạt động giao tiếp hay tương tác với thiên nhiên. Chương trình MBWE với mong muốn cải thiện sức khỏe và phát triển năng lực chuyên môn, nghiệp vụ cho giáo viên. Từ đó, giáo viên được cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng trong công việc và cuộc sống. Cũng giống như ở Mỹ, Chánh niệm trong giáo dục ở *Canada* chủ yếu giành cho giáo viên. Kinh nghiệm của họ khẳng định rằng việc đưa Chánh niệm vào giáo dục là cần thiết.

Tại *Vương Quốc Campuchia*, qua thực tế tìm hiểu, nhiều trường học đã bắt đầu tích hợp Chánh niệm vào chương trình giảng dạy nhằm phát triển toàn diện cho học sinh cả về tri thức, đạo đức và nhân cách. Các trường học mời các nhà sư đến giảng dạy Chánh niệm, giúp học sinh hiểu hơn về giá trị sống và cách duy trì tinh thần tích cực giữa bộn bề cuộc sống. Ngoài ra, các ngôi chùa trên đất nước *Campuchia* thường xuyên tổ chức dạy học và ứng dụng Chánh niệm cho học sinh. Chẳng hạn, Trung tâm học tập ở chùa Wat Damnak (Siem Reap) mở các lớp học tiếng Anh, Tin học miễn phí. Hằng ngày, vào buổi tối, ngoài việc dạy tiếng Anh và Tin học cơ bản, các nhà sư còn giảng về đạo Phật, đạo đức và Chánh niệm.

Tại *Việt Nam*, Chánh niệm đã được luận bàn từ lâu đời và gắn chặt với văn hóa Phật giáo. Việc đưa và thực hành Chánh niệm vào cuộc sống, nhất là trong giáo dục còn khá mới mẻ. Gần đây, một số nghiên cứu và các hình thức thực hành Chánh niệm trong giáo dục đã được đề cập và ứng dụng.

Năm 2013, tổ chức Trường học tỉnh thức (Wake Up Schools) đã kiến nghị, hợp tác với Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trong kiến nghị, tổ chức này đã nêu rõ giá trị, lợi ích

⁷ Natalie Proulx (2019), The New York Times, *Should Schools Teach mindfulness?*, truy cập ngày [15/11/2024], <https://www.nytimes.com/2019/02/07/learning/should-schools-teach-mindfulness.html>.

⁸ Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Tâm (2022), Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam, *Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng vào Việt Nam*, tập 18, số S3, trang 100.

của Chánh niệm đối với giáo dục với hy vọng đưa Chánh niệm vào các trường học⁹. Năm 2016, trên Tạp chí Health Promotion International, nhóm tác giả Le & Trieu đã công bố kết quả nghiên cứu: “Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam”¹⁰ (Tính khả thi của một can thiệp dựa trên chánh niệm để giải quyết các vấn đề thanh thiếu niên ở Việt Nam). Bài viết nghiên cứu tính khả thi của chương trình Chánh niệm dành cho 42 học sinh trung học phổ thông (có học sinh khuyết tật ở trường dạy nghề) và 5 giáo viên; từ đó, thu thập thông tin về quá trình thực hành 1 giờ mỗi ngày trong 3 tuần. Bước đầu, Chánh niệm đã được học sinh và giáo viên hào hứng đón nhận, cả hai đều có sự gia tăng hạnh phúc, chất lượng học tập và cuộc sống được cải thiện. Từ đó, nhóm tác giả cho rằng, ứng dụng Chánh niệm có thể là một trong những giải pháp quan trọng trong việc giảm căng thẳng và xây dựng kỹ năng sống cho thanh niên Việt Nam.

Điều đáng mừng là hiện nay, một số trường tư thục của Việt Nam như trường Quốc tế Anh BIS; Olympia ở Hà Nội; Quốc tế ISHCMC-Internationnal School in Ho Chi Minh City; Quốc tế Pathway Tuệ Đức...vv, bước đầu đã tiến hành ứng dụng Chánh niệm để giáo dục học sinh. Các trường này đã mời chuyên gia để hướng dẫn học sinh thực hành Chánh niệm với các hình thức: hít thở Chánh niệm; ăn Chánh niệm, giao tiếp Chánh niệm, tiếng chuông Chánh niệm...vv. Việc thực hành Chánh niệm ở các trường đã đem lại hiệu quả như giúp học sinh kiểm soát cảm xúc, tư duy tích cực, giảm căng thẳng, tình yêu thương được nâng lên.

Qua kinh nghiệm của các nước, từ các nghiên cứu và thực tiễn ứng dụng Chánh niệm trong các trường học ở Việt Nam, chúng ta có thể khẳng định được tầm quan trọng và hiệu quả của Chánh niệm đối với học sinh. Vấn đề đưa Chánh niệm vào giáo dục Việt Nam một cách chính thống, quy mô cần được đặt ra, nhất là trong bối cảnh học sinh ngày càng bị gia tăng áp lực học tập và nền tảng đạo đức gia đình, nhà trường và xã hội đang có dấu hiệu suy thoái.

III. Lộ trình ứng dụng Chánh niệm ở trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum

3.1. Lộ trình

Từ ngày thành lập, cuối năm 2019, trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (trường công lập) đã xây dựng lộ trình ứng dụng Chánh niệm với 3 hình thái: “Gieo hạt”, từ năm 2020-2025; “Nảy mầm”, từ năm 2025-2030; “Nở hoa”, từ năm 2030-2035.

a. Gieo hạt: Đây là giai đoạn sơ khai, thâm lặn chọn lựa, vun xới hạt giống Chánh niệm. Ứng dụng cái đơn giản nhất của Chánh niệm trong nhà trường với phương châm

⁹ Wake Up Schools (2013), Làng Mai, *Đem chánh niệm vào giáo dục Việt Nam*, truy cập ngày [15/12/2024], tại: <https://langmai.org/cong-tam-quan/wake-up-schools/dem-chanh-niem-vao-linh-vuc-giao-duc-cua-viet-nam/>.

¹⁰ Le, N, T. - Trieu, T, D (2016), Tạp chí Health Promotion International, *Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam*, Health Promotion International, truy cập ngày [20/01/2015], tại: <https://doi.org/10.1093/heapro/dau101>.

hướng học sinh suy nghĩ, tưởng nhớ điều chân chánh; làm những việc thiện lành và nuôi dưỡng lòng nhân ái.

- Hướng học sinh suy nghĩ, tưởng nhớ điều chân chánh bằng các nội dung, hoạt động cụ thể:

Trong tiết chào cờ đầu tuần: Hướng dẫn thực hành hát Quốc ca, Đội ca một cách chú tâm, nghiêm túc, thành kính để qua đó hướng học sinh đến sự tưởng nhớ công ơn của các bậc anh hùng, suy ngẫm về những điều nên làm, về trách nhiệm của bản thân với quê hương, tổ quốc. Trong giờ chào cờ, hiệu trưởng không phê bình học sinh, chỉ căn dặn học sinh về những điều tốt đẹp, tử tế trong và ngoài nhà trường. Đặc biệt trong giờ chào cờ, nhà trường đã thực hiện chương trình “Thiếu niên nói” để học sinh bày tỏ suy nghĩ, lòng biết ơn thầy cô, cha mẹ, (*minh chứng*¹¹).

Trong các tiết dạy hay sinh 15 phút đầu giờ, trường luôn lồng ghép giáo dục cách làm người, những điều tốt, những việc học sinh nên tránh một cách có chủ đích và linh hoạt với nhiều hình thức phong phú.

Đối với những học sinh chưa ngoan, còn vi phạm, trường áp dụng giáo dục tích cực bằng cách đưa học sinh vào phòng đọc suy ngẫm. Ở đây có giáo viên hỗ trợ tâm lý, hướng dẫn học sinh đọc tài liệu về chính lỗi mà học sinh vi phạm và sau đó viết lại những gì học sinh đọc và suy ngẫm được.

Đưa học sinh đến các địa chỉ đỏ, di tích lịch sử, cách mạng trong và ngoài tỉnh nhằm giáo dục học sinh suy nghĩ, tưởng nhớ đến các thế hệ anh hùng đã xả thân vì nước, ghi nhớ, biết ơn đối với thế hệ cha ông, (*minh chứng*¹²). Chương trình kết nạp Đội viên, Đoàn viên hàng năm của trường đều được tổ chức tại di tích quốc gia ngục Kon Tum - nơi lưu đầy các chiến sĩ cách mạng trước năm 1945. Đây cũng là hoạt động tưởng nhớ đến những người đã hy sinh vì nước và giáo dục lòng yêu quê hương, yêu tổ quốc cho học sinh, (*minh chứng*¹³).

Đề luôn hướng học sinh suy nghĩ về chủ quyền biển đảo và lòng tự tôn dân tộc, trường đã đặt tên tất các lớp theo tên các hòn đảo Việt Nam. Cách làm độc đáo này đã

¹¹ Bảo Châu (2023), Báo Kon Tum, *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum nỗ lực nâng cao chất lượng dạy học*, truy cập ngày [27/09/2023], tại: <https://www.baokontum.com.vn/xa-hoi/truong-thcs-va-thpt-lien-viet-kon-tum-no-luc-nang-cao-chat-luong-day-hoc-32982.html>; Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2022), *Sân chơi Thiếu niên nói*, truy cập ngày [15/10/2022], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/hoat-dong-doan/Ke-hoach-34;Thieu-nien-noi34;-nam-hoc-20222023-1950>.

¹² Dung Nguyễn (2023), Báo Giáo dục và Thời đại, *Kon Tum: Đồng hành nâng bước em đến trường cùng học sinh vùng khó*, truy cập ngày [06/01/2023], tại: <https://giaoducthoidai.vn/kon-tum-dong-hanh-nang-buoc-em-den-truong-cung-hoc-sinh-vung-kho-vung-kho-post660000.html>; Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2024), *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum tổ chức về nguồn và chia sẻ khó khăn với trường TH-THCS Tê Xăng*, truy cập ngày [16/10/2024], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-nha-truong/Truong-THCS-va-THPT-Lien-Viet-To-chuc-ve-nguon-va-chia-se-kho-khan-voi-truong-THTHCS-Te-Xang-1931>.

¹³ Đài Phát thanh và truyền hình tỉnh Kon Tum (2023), *Chú trọng giáo dục lý tưởng cách mạng cho ĐVTN và học sinh*, truy cập ngày [10/10/2023], tại: <https://www.youtube.com/watch?v=dxFy-xNAJSc>.

góp phần giáo dục học sinh lòng yêu nước, ý thức bảo vệ chủ quyền tổ quốc và nhận được sự đồng thuận cao từ phụ huynh và xã hội, (*minh chứng*¹⁴).

- Hướng học sinh làm những việc thiện lành:

Trường thường xuyên tổ chức cho học sinh các hoạt động trải nghiệm gắn với thiện nguyện như Đông âm, Liên Việt vì cộng đồng, Liên Việt vì học sinh vùng khó, Nâng bước em đến trường... Đến nay, trường đã tổ chức gần 100 hoạt động và những hoạt động này đều hướng đến với học sinh khó khăn, thiệt thòi ở trường vùng sâu trên địa bàn tỉnh. Các hoạt động này bao gồm các nội dung như giao lưu, chia sẻ, hỗ trợ học sinh khó khăn về áo quần, sách vở, dụng cụ học tập, góc học tập yêu thương..., (*minh chứng*¹⁵).

Khuyến khích học sinh tự gây quỹ bằng cách nuôi heo đất trên lớp, tiết kiệm chi tiêu và sẵn sàng chia sẻ với học sinh khó khăn ở các trường khác, hỗ trợ thiên tai và người nghèo khó cũng là điểm sáng rất ý nghĩa của học sinh trường Liên Việt, (*minh chứng*¹⁶).

Đề kịp thời nhắc nhở học sinh về nền nếp, tác phong, giáo dục trực tiếp về sự lễ phép, lòng biết ơn và cũng để học sinh an tâm, vui vẻ trước khi vào lớp, trường đã triển khai mô hình “Lời chào Liên Việt”. Đầu và cuối buổi học hàng ngày, hiệu trưởng và thầy cô luôn có mặt của trước cổng trường để chào học sinh, chào phụ huynh. Đồng thời quan sát, nhắc nhở học sinh chào hỏi lẫn nhau, chào cha mẹ, ông bà trước khi vào trường, chào và cảm ơn những người đưa đón...vv. Việc này đã duy trì trong suốt 5 năm và mang lại hiệu quả tích cực, đặc biệt là ý thức, thái độ, lễ phép của học sinh được nâng cao rõ rệt, (*minh chứng*¹⁷).

- Nuôi dưỡng lòng nhân ái:

¹⁴ Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *12 lớp học mang tên các hòn đảo*, truy cập ngày [26/12/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/12-lop-hoc-mang-ten-cac-hon-dao-post620055.html>.

¹⁵ Đức Nhật (2024), Báo Thanh niên, *Trường học có nhiều dự án phục vụ cộng đồng*, truy cập ngày [14/08/2024], tại: <https://thanhnien.vn/truong-hoc-co-nhieu-du-an-phuc-vu-cong-dong-185240813185005518.htm>; Đức Nhật (2023), Báo Thanh niên, *Tặng đồng phục mới cho học sinh biên giới*, truy cập ngày [29/08/2023], tại: <https://thanhnien.vn/tang-dong-phuc-moi-cho-hoc-sinh-bien-gioi-18523082915364232.htm>; Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *Đông âm chia sẻ yêu thương với học sinh vùng sâu, vùng xa*, truy cập ngày [26/12/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/dong-am-se-chia-yeu-thuong-voi-hoc-sinh-vung-sau-vung-xa-post506201.html>; Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Góc học tập yêu thương với học sinh vùng sâu, vùng xa*, truy cập ngày [24/11/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/goc-hoc-tap-yeu-thuong-den-voi-hoc-sinh-kho-khan-post709762.html>; Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Trại huấn luyện trau dồi kỹ năng sống cho học sinh Kon Tum*, truy cập ngày [20/10/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/trai-huan-luyen-trau-doi-ki-nang-song-cho-hoc-sinh-kon-tum-post611325.html>.

¹⁶ Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Giáo viên, học sinh sẽ chia sẻ với người dân vùng bão lũ*, truy cập ngày [12/09/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/giao-vien-hoc-sinh-se-chia-voi-nguoi-dan-vung-bao-lu-post700575.html>; Dung Nguyễn (2023), Báo Giáo dục và Thời đại, *Mang tết ấm đến với học sinh vùng khó*, truy cập ngày [09/01/2023], tại: <https://giaoducthoidai.vn/mang-tet-am-den-voi-hoc-sinh-vung-kho-post622144.html>; Cao Nguyễn (2024), Thông tấn xã Việt Nam, *Kon Tum: Trao quà tết yêu thương*, truy cập ngày [21/01/2025], tại: <https://vnanet.vn/vi/anh/anh-thoi-su-trong-nuoc-1014/kon-tum-trao-qua-tet-yeu-thuong-7817564.html>.

¹⁷ Nguyễn Thanh Hải (2022), Ban Tuyên giáo Tỉnh ủy Kon Tum, *Lê Đức Tường - Thầy giáo đam mê đổi mới sáng tạo*, , truy cập ngày [19/11/2022], tại: <https://www.tuyengiaokontum.org.vn/khoa-giao-van-hoa-van-nghe/le-dac-tuong-thay-giao-dam-me-doi-moi-sang-tao-5106.html>; Trần Quốc Vương (2023), Tạp chí Văn hóa Phát triển, *Một người thầy đáng kính*, truy cập ngày [21/11/2023], tại: <https://vanhoavaphattrien.vn/mot-nguoi-thay-dang-kinh-a21849.html>; Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *Từ cậu học trò nghèo đến nhà giáo tâm huyết say mê nghiên cứu khoa học*, truy cập ngày [15/12/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/tu-cau-hoc-tro-ngheo-den-nha-giao-tam-huyet-say-me-nghien-cuu-khoa-hoc-post614193.html>

Hướng học sinh suy nghĩ, tưởng nhớ chân chánh và làm những việc thiện lành cũng là cách nuôi dưỡng tấm lòng nhân ái cho học sinh - một vấn đề cần được quan tâm và bồi dưỡng hiện nay. Một mặt, liên tục vận hành hai nội dung nêu trên, mặt khác để có chiều sâu và bền vững về lòng nhân ái của học sinh, nhà trường duy trì ba hoạt động sau:

- Nồi cháo thiện nguyện: Chủ nhật hàng tuần, thầy cô cùng học sinh nấu và phát 500 suất cháo cho bệnh nhân ở công bệnh viện và trẻ mầm non mồ côi ở trung tâm mồ côi Vinh Sơn. Hoạt động này duy trì đã gần 3 năm, đang tiếp tục lan tỏa và có tác dụng rất lớn đến việc nuôi dưỡng lòng thương người, sự chia sẻ, đồng cảm của học sinh đối với những mảnh đời bất hạnh, (*minh chứng*¹⁸).

- Kết nối với Trung tâm bảo trợ & công tác xã hội tỉnh và trại phong Đăk Kì với các hoạt động giao lưu, hỗ trợ và nhận 15 học sinh từ hai trung tâm về học tại trường. Ngoài mục đích giúp đỡ về vật chất và tinh thần, nhà trường mong muốn các học sinh mồ côi ở hai trung tâm được sống trong sự yêu thương đùm bọc của thầy cô và bạn bè cùng trang lứa. Từ đó, lòng nhân ái, vị tha của học sinh trong nhà trường được bồi dưỡng và thể hiện rõ hơn; hành vi, thái độ sống của học sinh tốt hơn, (*minh chứng*¹⁹).

- Học sinh trải nghiệm làm giáo viên là chương trình nhà trường luôn tổ chức cho học sinh thử sức (1 lớp/2 tiết/năm học). Học sinh soạn bài dạy, thiết kế giáo án và lên lớp dạy như một giáo viên. Việc này làm cho học sinh hiểu, chia sẻ nỗi vất vả của nghề giáo và thương yêu, tôn trọng thầy cô nhiều hơn, (*minh chứng*²⁰).

Ứng dụng Chánh niệm ở trường Liên Việt Kon Tum đã âm thầm diễn ra trong gần 5 năm với những hoạt động cụ thể, đơn giản, thiết thực nhưng hiệu quả mang lại rất đáng kể. Môi trường giáo dục mang đậm tính nhân văn, được phụ huynh và xã hội đồng tình ủng hộ. Đặc biệt, học sinh đã có sự thay đổi theo chiều hướng tích cực: Kỹ năng xã hội, khả năng chú ý được nâng lên, áp lực trong học tập không còn nặng nề. Suy nghĩ tích cực chân chánh hơn, giao tiếp tử tế hơn. Sự chia sẻ, đồng cảm được cải thiện, lòng nhân ái được duy trì và ngày càng lan tỏa. Kết quả học tập, hạnh kiểm/rèn luyện hàng năm tăng, (*minh chứng*²¹).

¹⁸ Dung Nguyễn (2023), Báo Giáo dục và Thời đại, *Thầy trò nấu cháo cho bệnh nhân nghèo*, truy cập ngày [08/08/2023], tại: <https://giaoducthoidai.vn/thay-tro-nau-chao-cho-benh-nhan-ngheo-post649498.html>; Đức Nhật (2023), Báo Thanh niên, *Chuyện tử tế: Bếp ăn miễn phí cho bệnh nhân nghèo*, truy cập ngày [31/07/2023], tại: <https://thanhnien.vn/chuyen-tu-te-bep-an-mien-phi-cho-benh-nhan-ngheo-185230729122900303.htm>.

¹⁹ Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *Đón bạn đến nhà để sẻ chia với những hoàn cảnh bất hạnh*, truy cập ngày [11/09/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/don-ban-den-nha-de-se-chia-voi-nhung-hoan-canhh-bat-hanh-post607612.html>; Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Trường học ở Kon Tum 5 năm tổ chức 60 hoạt động thiện nguyện với kinh phí hơn 3 tỷ đồng*, truy cập ngày [05/09/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/truong-hoc-o-kon-tum-5-nam-to-chuc-60-hoat-dong-thien-nguyen-voi-kinh-phi-hon-3-ti-dong-post699533.html>; Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2024), *Trao tặng xe đạp điện hỗ trợ học sinh có hoàn cảnh khó khăn*, truy cập ngày [13/12/2024], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-nha-truong/Truong-THCS-va-THPT-Lien-Viet-Kon-Tum-trao-tang-xe-dap-dien-ho-tro-hoc-sinh-co-hoan-canhh-kho-khan-1941>.

²⁰ Phúc Thắng (2023), Báo Nhân dân, *Học sinh thích thú trải nghiệm làm giáo viên*, truy cập ngày [26/04/2023], tại: <https://nhandan.vn/hoc-sinh-thich-thu-trai-nghiem-lam-giao-vien-post749743.html>.

²¹ Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum chấp cánh cho những tài năng*, truy cập ngày [04/09/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/truong-thcs-va-thpt-lien-viet-kon-tum-chap-canhh-cho-nhung-tai-nang>.

Ba nội dung trong ứng dụng Chánh niệm ở trường Liên Việt Kon Tum ở hình thái gieo hạt như “kiềng ba chân” ần mình, hấp thu tinh hoa, tạo động lực chuyển qua hình thái nảy mầm.

b. Nảy mầm:

Từ thế “chân kiềng” chuyển sang hình thái nảy mầm, Chánh niệm được xây dựng với các biểu hiện: Xác lập tên gọi Chánh niệm, tìm hiểu, thực hành Chánh niệm ở mức độ cơ bản và vẫn ở trong phạm vi của một trường.

Hình thái nảy mầm gồm hai giai đoạn. Giai đoạn thử nghiệm (2025-2027): Xây dựng, triển khai kế hoạch và thực nghiệm 1 lớp/1 khối. Giai đoạn đại trà: (2027-2030): Đánh giá hiệu quả, điều chỉnh kế hoạch và triển khai trên toàn trường. Cụ thể:

- Diện mạo hình thái nảy mầm: Tiếp tục duy trì hình thái gieo hạt; xác lập thuật ngữ Chánh niệm; tìm hiểu lý thuyết Chánh niệm; xác định giới hạn và thực hành Chánh niệm bằng hoạt động, cụ thể:

- Xác lập thuật ngữ Chánh niệm đơn giản, dễ hiểu, vừa sức dựa trên 3 đối tượng: học sinh, đội ngũ nhà giáo và phụ huynh.

- Tìm hiểu lý thuyết và thực hành Chánh niệm từ mức độ thấp đến cao tùy vào đối tượng và qua sự truyền đạt của chuyên gia.

- Xác định giới hạn và thực hành Chánh niệm: Trên cơ sở điều tra, phỏng vấn học sinh, đội ngũ nhà giáo, phụ huynh và tư vấn của chuyên gia; nhà trường xác định giới hạn và thực hành Chánh niệm đảm bảo yêu cầu: Học sinh làm trung tâm, chuyên gia hỗ trợ, đội ngũ nhà giáo hướng dẫn và phụ huynh đồng hành.

- Tiến hành thực hành Chánh niệm với các hình thức đơn giản, dễ thực hiện như: thư giãn, nhìn, thở, nói, đọc Chánh niệm và phản tỉnh ngắn (short reflection).

- Điều tra, đánh giá: Tiến hành điều tra và đánh giá kết quả của học sinh với các tiêu chí: Khả năng tập trung chú ý, khả năng điều tiết cảm xúc, hành vi (ở trường, ở nhà và ngoài xã hội), sự cảm thông, lòng nhân ái và kết quả học tập/rèn luyện (theo chương trình giáo dục phổ thông 2018 của Bộ GD&ĐT),

- Điều chỉnh kế hoạch và áp dụng trên toàn trường ở giai đoạn 2.

Từ hình thái gieo hạt chuyển sang nảy mầm, nếu quyết tâm chăm sóc, vun xới, cây Chánh niệm trong trường Liên Việt Kon Tum chắc chắn sẽ từng bước bám rễ, phát triển và tỏa hương.

c. Nở hoa:

Khi đã nảy mầm, cây Chánh niệm trong trường Liên Việt Kon Tum chuyển sang hình thái nở hoa và lan tỏa sang các trường khác trong địa bàn.

Diện mạo hình thái nở hoa: Tiếp tục duy trì hình thái gieo hạt, nảy mầm, đồng thời ứng dụng thêm hình thức tiếng chuông tỉnh thức, kỹ thuật dạy học Chánh niệm và tổ chức các lớp cơ bản về yoga, thiền quét cơ thể, thiền từ bi cho học sinh và giáo viên.

Sau mỗi năm học, nhà trường sẽ tiến hành điều tra, đánh giá kết quả với những tiêu chí như hình thái nảy mầm cộng thêm tiêu chí về sức khỏe tinh thần, thể chất nhưng ở mức độ cao hơn; từ đó tiếp tục điều chỉnh hình thái cho phù hợp với từng trường.

Trong ba hình thái Chánh niệm nêu trên, học sinh luôn là trung tâm của mọi hoạt động. Giáo viên là người đồng hành, chất xúc tác ở hình thái gieo hạt; là người tìm hiểu, nghiên cứu hỗ trợ hướng dẫn học sinh ở hình thái nảy mầm và là người sẽ cùng học sinh trong thực hành Chánh niệm ở hình thái nở hoa. Cũng trong ba hình thái trên, phụ huynh đóng vai trò là người đồng thuận, tạo điều kiện để học sinh và nhà trường ứng dụng Chánh niệm. Sau đây là mô hình ứng dụng Chánh niệm ở trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum:



Mô hình ứng dụng Chánh niệm ở trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum

3.2. Khó khăn gặp phải và định hướng tháo gỡ

Đối với trường Liên Việt Kon Tum, việc ứng dụng Chánh niệm ở hình thái gieo hạt không gặp khó khăn trở ngại nào. Nhưng qua hai hình thái nảy mầm và nở hoa, dự báo sẽ có những khó khăn không nhỏ trong việc ứng dụng Chánh niệm vào các trường học. Cụ thể:

Thiếu cộng tác viên và đội ngũ chuyên gia về Chánh niệm. Khó khăn này có thể giải quyết bằng việc mời chuyên gia và có thể mở những lớp học online, lớp học xuyên biên giới về Chánh niệm, (*minh chứng*²²).

²² Mai Vàng (2025), Báo Kon Tum, *Những tiết học không biên giới*, truy cập ngày [21/01/2025], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-tuc-su-kien/Nhung-tiet-hoc-khong-bien-gioi-1948>.

Sự không kiên nhẫn, bỏ giữa chừng trong thực hành Chánh niệm, nhất là đối với học sinh là một thách thức không nhỏ. Tuyên truyền sâu, kỹ lưỡng giá trị thiết thực và lợi ích mang lại của Chánh niệm cần được tổ chức thường xuyên. Ứng dụng Chánh niệm theo kiểu mưa dầm thấm lâu, phân hóa đối tượng cần được chú ý. Hình thức linh hoạt, kết hợp nhiều phương thức tổ chức các hoạt động về Chánh niệm cũng cần được triển khai. Việc tích hợp, lồng ghép Chánh niệm trong chương trình giáo dục hoặc tổ chức thành một hoạt động riêng cần được cân nhắc thực hiện phù hợp.

Không gian, phòng thực hành cũng là vấn đề cần lưu ý khi ứng dụng Chánh niệm trong trường học. Tuy nhiên vấn đề này khá dễ khắc phục vì ứng dụng Chánh niệm chủ yếu dựa trên nền tảng cá nhân, các nguồn lực như thiết bị, học liệu, cơ sở vật chất...vv ít tốn kém và có thể tận dụng mọi không gian bên trong, ngoài nhà trường.

Nhận thức về Chánh niệm và lợi ích của Chánh niệm của đội ngũ nhà giáo vẫn còn mơ hồ; tâm lý ngại đổi mới; bằng lòng với thực tại, làm việc theo kinh nghiệm...vv là những rào cản không nhỏ trong việc đưa Chánh niệm vào giáo dục. Vì vậy, các cấp quản lý giáo dục, đội ngũ giáo viên từ trung ương đến địa phương cần thay đổi tư duy, khuyến khích sự sáng tạo và xây dựng lộ trình áp dụng Chánh niệm vào giáo dục. Mặt khác, các nhà trường cần nhận thức đầy đủ hiệu quả về Chánh niệm đối với học sinh để chủ động áp dụng từ những hoạt động đơn giản nhất rồi dần dần lan tỏa sâu rộng.

Ở Việt Nam, một số ít trường tư thục đã ứng dụng Chánh niệm, các trường công lập thì hầu như chưa triển khai vì nhiều lý do khách quan; trong đó có nguyên nhân từ cơ chế, chủ trương và sức ép từ chương trình dạy học. Nếu có quyết sách từ các cấp quản lý giáo dục và sự linh hoạt trong tổ chức triển khai Chánh niệm cho học sinh thì việc đưa Chánh niệm vào trường học chắc chắn sẽ thực hiện thành công.

IV. Kết luận

Chánh niệm và vai trò của Chánh niệm đối với loài người từ ngàn xưa đến nay đã được xác lập và tiếp tục lan tỏa sâu rộng.

Thực tiễn và các nghiên cứu đã khẳng định tầm quan trọng của Chánh niệm trong giáo dục ở những mức độ khác nhau. Có Chánh niệm, môi trường giáo dục được cải thiện theo hướng tích cực, nhân văn. Đội ngũ nhà giáo giảm căng thẳng, áp lực và có cuộc sống an yên hơn. Quan trọng nhất là học sinh được cải thiện trên nhiều khía cạnh: Sức khỏe tinh thần, thể chất tốt hơn, kỹ năng xã hội chuyển biến tích cực, niềm tin yêu cuộc sống tăng lên, đạo đức tốt đẹp hơn...vv.

Ứng dụng Chánh niệm ở trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum, mặc dù chỉ mới ở hình thái gieo hạt, nhưng đã đem lại nhiều tín hiệu khả quan. Chỉ sau 5 năm thành lập, trường đã được Ủy ban nhân dân tỉnh Kon Tum công nhận trường đạt chuẩn Quốc gia mức độ 2²³. Môi trường giáo dục thân thiện, hạnh phúc, thầy cô nhân ái, hòa hợp,

²³ Trần Huệ, Cổng thông tin điện tử tỉnh Kon Tum, *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum khai giảng năm học 2024-2025*, truy cập ngày [05/09/2024], tại: <https://kontum.gov.vn/pages/detail/53583/Tuong-THCS-va-THPT-Lien-Viet-Kon-Tum-khai-giang-nam-hoc-2024-2025.html>.

thành quả giáo dục khá viên mãn, (*minh chứng*²⁴). Học sinh thay đổi tích cực, đoàn kết, an vui và không còn quá áp lực, nặng gánh khi đến trường. Kết quả hai mặt giáo dục hàng năm của học sinh tăng lên đáng kể. Đặc biệt là đạo đức, sự đồng cảm và lòng nhân ái của học sinh luôn được nuôi dưỡng và lan tỏa hằng ngày. Kết quả này sẽ là động lực để nhà trường mạnh dạn ứng dụng Chánh niệm ở hình thái nẩy mầm, nở hoa. Và đó cũng là cơ sở để nhà trường đề xuất ngành giáo dục áp dụng cho các trường khác trong thời gian đến./.

Tài liệu tham khảo và minh chứng

1. Bảo Châu (2023), Báo Kon Tum, *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum nỗ lực nâng cao chất lượng dạy học*, truy cập ngày [27/09/2023], tại: <https://www.baokontum.com.vn/xa-hoi/truong-thcs-va-thpt-lien-viet-kon-tum-no-luc-nang-cao-chat-luong-day-hoc-32982.html>.
2. Thích Tịnh Đạo (2022), Phật giáo, *Chánh niệm là gì*, truy cập ngày [10/03/2022], tại: <https://phatgiao.org.vn/chanh-niem-la-gi-d51484.html>.
3. Đài Phát thanh và truyền hình tỉnh Kon Tum (2023), *Chú trọng giáo dục lý tưởng cách mạng cho ĐVTN và học sinh*, truy cập ngày [10/10/2023], tại: <https://www.youtube.com/watch?v=dxFy-xNAJSsc>.
4. Thích Nhất Hạnh (1993), Làng Mai, *Sống giây phút hiện tại*, truy cập ngày [05/6/2000], tại <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/trao-tim-cua-but/bai-10-song-giay-phut-hien-tai/>.
5. Thích Nhất Hạnh (2010), *Con đã có con đường đi*, NXB Phương Đông, Cà Mau, trang 41- 46.
6. Nguyễn Thanh Hải (2022), Ban Tuyên giáo Tỉnh ủy Kon Tum, *Lê Đức Tường - Thầy giáo đam mê đổi mới sáng tạo*, , truy cập ngày [19/11/2022], tại: <https://www.tuyengiaokontum.org.vn/khoa-giao-van-hoa-van-nghe/le-dac-tuong-thay-giao-dam-me-doi-moi-sang-tao-5106.html>.
7. Cao Nguyên (2024), Thông tấn xã Việt Nam, *Kon Tum: Trao quà tết yêu thương*, truy cập ngày [21/01/2025], tại: <https://vnanet.vn/vi/anh/anh-thoi-su-trong-nuoc-1014/kon-tum-trao-qua-tet-yeu-thuong-7817564.html>.
8. Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *12 lớp học mang tên các hòn đảo*, truy cập ngày [26/12/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/12-lop-hoc-mang-ten-cac-hon-dao-post620055.html>.
9. Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *Đông ấm chia sẻ yêu thương với học sinh vùng sâu, vùng xa*, truy cập ngày [26/12/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/dong-am-se-chia-yeu-thuong-voi-hoc-sinh-vung-sau-vung-xa-post506201.html>.
10. Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *Từ cậu học trò nghèo đến nhà giáo tâm huyết say mê nghiên cứu khoa học*, truy cập ngày [15/12/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/tu-cau-hoc-tro-ngheo-den-nha-giao-tam-huyet-say-me-nghien-cuu-khoa-hoc-post614193.html>.
11. Dung Nguyễn (2022), Báo Giáo dục và Thời đại, *Đón bạn đến nhà để sẻ chia với những hoàn cảnh bất hạnh*, truy cập ngày [11/09/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/don-ban-den-nha-de-se-chia-voi-nhung-hoan-canhh-bat-hanh-post607612.html>.
12. Dung Nguyễn (2023), Báo Giáo dục và Thời đại, *Thầy trò nấu cháo cho bệnh nhân nghèo*, truy cập ngày [08/08/2023], tại: <https://giaoducthoidai.vn/thay-tro-nau-chao-cho-benh-nhan-ngheo-post649498.html>.

²⁴ Phúc Thắng (2024), Báo Nhân dân, *Hiệu quả từ mô hình giáo dục trường học mở*, truy cập ngày [25/04/2024], tại: <https://nhandan.vn/hieu-qua-tu-mo-hinh-giao-duc-truong-hoc-mo-post806361.html>; Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2024), *Báo cáo tự đánh giá trường chuẩn*, truy cập ngày [25/08/2024], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-nha-truong/BAO-CAO-TU-DANH-GIA-TRUONG-CHUAN-1952>.

13. Dung Nguyễn (2023), Báo Giáo dục và Thời đại, *Kon Tum: Đồng hành nâng bước em đến trường cùng học sinh vùng khó*, truy cập ngày [06/01/2023], tại: <https://giaoducthoidai.vn/kon-tum-dong-hanh-nang-buoc-em-den-truong-cung-hoc-sinh-vung-kho-post660000.html>.

14. Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Góc học tập yêu thương với học sinh vùng sâu, vùng xa*, truy cập ngày [24/11/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/goc-hoc-tap-yeu-thuong-den-voi-hoc-sinh-kho-khan-post709762.html>.

15. Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Trại huấn luyện trau dồi kỹ năng sống cho học sinh Kon Tum*, truy cập ngày [20/10/2022], tại: <https://giaoducthoidai.vn/trai-huan-luyen-trau-doi-ki-nang-song-cho-hoc-sinh-kon-tum-post611325.html>.

16. Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Giáo viên, học sinh sẻ chia với người dân vùng bão lũ*, truy cập ngày [12/09/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/giao-vien-hoc-sinh-se-chia-voi-nguoi-dan-vung-bao-lu-post700575.html>.

17. Dung Nguyễn (2023), Báo Giáo dục và Thời đại, *Mang tết ấm đến với học sinh vùng khó*, truy cập ngày [09/01/2023], tại: <https://giaoducthoidai.vn/mang-tet-am-den-voi-hoc-sinh-vung-kho-post622144.html>.

18. Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Trường học ở Kon Tum 5 năm tổ chức 60 hoạt động thiện nguyện với kinh phí hơn 3 tỷ đồng*, truy cập ngày [05/09/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/truong-hoc-o-kon-tum-5-nam-to-chuc-60-hoat-dong-thien-nguyen-voi-kinh-phi-hon-3-ti-dong-post699533.html>.

19. Dung Nguyễn (2024), Báo Giáo dục và Thời đại, *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum chấp cánh cho những tài năng*, truy cập ngày [04/09/2024], tại: <https://giaoducthoidai.vn/truong-thcs-va-thpt-lien-viet-kon-tum-chap-canhh-cho-nhung-tai-nang-post699162.html>.

20. Trần Huệ, Cổng thông tin điện tử tỉnh Kon Tum, *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum khai giảng năm học 2024-2025*, truy cập ngày [05/09/2024], tại: <https://kontum.gov.vn/pages/detail/53583/Truong-THCS-va-THPT-Lien-Viet-Kon-Tum-khai-giang-nam-hoc-2024-2025.html>.

21. Jon Kabat- Zinn (2016), *Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây*, Dịch giả: Nguyễn Duy Nhiên, NXB Phương Đông, Cà Mau, trang 27.

22. Đức Nhật (2022), Báo Thanh niên, *Mỗi lớp mang tên một hòn đảo*, truy cập ngày [02/12/2022], tại: <https://thanhnien.vn/moi-lop-mang-ten-mot-dao-cua-viet-nam-1851527513.htm>.

23. Đức Nhật (2023), Báo Thanh niên, *Tặng đồng phục mới cho học sinh biên giới*, truy cập ngày [29/08/2023], tại: <https://thanhnien.vn/tang-dong-phuc-moi-cho-hoc-sinh-bien-gioi-18523082915364232.htm>.

24. Đức Nhật (2023), Báo Thanh niên, *Chuyện tử tế: Bếp ăn miễn phí cho bệnh nhân nghèo*, truy cập ngày [31/07/2023], tại: <https://thanhnien.vn/chuyen-tu-te-bep-an-mien-phi-cho-benh-nhan-ngheo-185230729122900303.htm>.

25. Đức Nhật (2024), Báo Thanh niên, *Trường học có nhiều dự án phục vụ cộng đồng*, truy cập ngày [14/08/2024], tại: <https://thanhnien.vn/truong-hoc-co-nhieu-du-an-phuc-vu-cong-dong-185240813185005518.htm>.

26. Đức Nhật (2024), Báo Thanh niên, *Khai giảng nơi tâm chấn động đất*, truy cập ngày [05/09/2024], tại: <https://thanhnien.vn/khai-giang-noi-tam-chan-dong-dat-18524090512154365.htm>.

27. Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Tâm (2022), Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam, *Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng vào Việt Nam*, tập 18, số S3, trang 97, 98.

28. Ánh Ngọc (2022), Vnexpress, *Cách thế giới lan tỏa chánh niệm của thiền sư Thích Nhất Hạnh*, truy cập ngày [27/01/2022], tại <https://vnexpress.net/cach-the-gioi-lan-toa-chanh-niem-cua-thien-su-thich-nhat-hanh-4420560.html>.

29. Natalie Proulx (2019), The New York Times, *Should Schools Teach mindfulness?*, truy cập ngày [15/11/2024], tại: <https://www.nytimes.com/2019/02/07/learning/should-schools-teach-mindfulness.html>.
30. Phúc Thắng (2023), Báo Nhân dân, *Học sinh thích thú trải nghiệm làm giáo viên*, truy cập ngày [26/04/2023], tại: <https://nhandan.vn/hoc-sinh-thich-thu-trai-nghiem-lam-giao-vien-post749743.html>.
31. Phúc Thắng (2024), Báo Nhân dân, *Hiệu quả từ mô hình giáo dục trường học mở*, truy cập ngày [25/04/2024], tại: <https://nhandan.vn/hieu-qua-tu-mo-hinh-giao-duc-truong-hoc-mo-post806361.html>.
32. Nguyễn Tuệ (2023), Gosinga, *Chánh Niệm là gì? Hiểu Đúng & Sai, Cách Luyện Trí Nhớ Chánh*, truy cập ngày [25/05/2023], tại: <https://batchanhdao.vn/chanh-niem-la-gi/>.
33. Thích Nhật Từ (2020), Phật giáo, *Chuyển hóa từ Chánh niệm*, truy cập ngày [24/08/2020], tại: <https://phatgiaio.org.vn/chuyen-hoa-tu-chanh-niem-d40701.html>.
34. Le, N, T. - Trieu, T, D (2016), Tạp chí Health Promotion International, *Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam*, *Health Promotion International*, truy cập ngày [20/01/2015], tại: <https://doi.org/10.1093/heapro/dau101>.
35. Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2022), *Sân chơi Thiếu niên nói*, truy cập ngày [15/10/2022], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/hoat-dong-doan/Ke-hoach-34;Thieu-nien-noi34;-nam-hoc-20222023-1950>.
36. Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2024), *Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum tổ chức về nguồn và chia sẻ khó khăn với trường TH-THCS Tê Xăng*, truy cập ngày [16/10/2024], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-nha-truong/Truong-THCS-va-THPT-Lien-Viet-To-chuc-ve-nguon-va-chia-se-kho-khan-voi-truong-THTHCS-Te-Xang-1931>.
37. Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2024), *Trao tặng xe đạp điện hỗ trợ học sinh có hoàn cảnh khó khăn*, truy cập ngày [13/12/2024], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-nha-truong/Truong-THCS-va-THPT-Lien-Viet-Kon-Tum-trao-tang-xe-dap-dien-ho-tro-hoc-sinh-co-hoan-canhh-kho-khan-1941>.
38. Trường THCS và THPT Liên Việt Kon Tum (2024), *Báo cáo tự đánh giá trường chuẩn*, truy cập ngày [25/08/2024], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-nha-truong/BAO-CAO-TU-DANH-GIA-TRUONG-CHUAN-1952>.
39. Mai Vàng (2025), Báo Kon Tum, *Những tiết học không biên giới*, truy cập ngày [21/01/2025], tại: <http://lienvietkontum.edu.vn/tin-tuc-su-kien/Nhung-tiet-hoc-khong-bien-gioi-1948>.
40. Trần Quốc Vương (2023), Tạp chí Văn hóa Phát triển, *Một người thầy đáng kính*, truy cập ngày [21/11/2023], tại: <https://vanhoavaphattrien.vn/mot-nguoi-thay-dang-kinh-a21849.html>.
41. Wake Up Schools (2013), Làng Mai, *Đem chánh niệm vào giáo dục Việt Nam*, truy cập ngày [15/12/2024], tại: <https://langmai.org/cong-tam-quan/wake-up-schools/dem-chanh-niem-vao-linh-vuc-giao-duc-cua-viet-nam/>.