

NHẬT BẢN: 1/4 TRẺ EM BỊ SUY NHƯỢC TINH THẦN

Một cuộc điều tra của Bộ y tế Nhật trên 600 trẻ từ cấp 2 đến cấp 3 cho thấy: cứ 4 em lại có 1 em bị suy nhược tinh thần.

Điều này xuất phát từ thực tế là dù mới 12 tuổi (hay thậm chí chỉ mới 6 tuổi), nhiều em đã phải tham gia các kỳ thi đầu vào quan trọng, và phải luôn cạnh tranh trong học tập với bạn bè cùng lứa để là người xuất sắc nhất.

Yoga có thể giúp trẻ giải toả stress sau giờ những giờ học (Ảnh: TTO)

Những vấn đề này cứ kéo dài năm này qua năm khác. Cộng thêm những mâu thuẫn với bạn bè trong cuộc sống hằng ngày tích tụ lại làm các em bị stress. Ban đầu có thể không nhận ra trẻ bị căng thẳng vì chúng còn nhỏ và những căng thẳng này còn ở mức nhẹ. Nhưng chỉ vài năm sau thì stress sẽ gây ra ảnh hưởng lớn đến các em.

Để giúp trẻ giải toả áp lực một cách khoa học, một trong những phương pháp hiện được áp dụng ở Nhật là Yoga. Cô Angie Bow, người sáng lập ra một chuỗi lớp học Yoga cho trẻ từ 4 đến 12 tuổi tại Kichijoji, Tokyo nói rằng: "Yoga giúp trẻ có chút thời gian để thoải mái đầu óc và trong một lúc quên đi mọi thứ chỉ tập trung để học cách thư giãn".

Nhiều bà mẹ đã cho biết dù đi đâu, ở trường hay ở nhà, con của họ đều muốn cho mọi người xem những bài học Yoga mà các em đã học, vì các em thấy tự hào về những gì mình làm được với môn học này.

THỦY NGUYỄN - Lược dịch từ Japantimes