



Phương pháp nâng cao kỹ năng điều hành

Chúng ta có thể tận dụng việc giảng dạy trực tiếp, chia nhỏ các bước, các dấu hiệu bên ngoài, cũng như các chiến lược tạo động lực phù hợp để giúp trẻ em và thanh thiếu niên nâng cao kỹ năng điều hành nhằm cải thiện sự chú ý và ức chế hành vi của các em. Để biết chi tiết về việc áp dụng các kỹ năng khác nhau, vui lòng tham khảo “Lời khuyên dành cho phụ huynh” trong bộ sách này.

Chúng ta hãy xem ví dụ sau: bất cứ khi nào con tôi bắt đầu một dự án học tập, bé sẽ rất khó chịu và không biết nên làm gì trước. Bé thường không thể bắt đầu công việc liên quan sau một thời gian dài, do đó luôn nộp bài tập trễ.

Trong trường hợp này, quý vị có thể dạy (dạy trực tiếp) trẻ liệt kê từng bước/vấn đề cần hoàn thành (chia nhỏ các bước) để lập danh sách việc cần làm, cùng trẻ quyết định trình tự và ngày hoàn thành mỗi nhiệm vụ, sau đó in và đăng danh sách (các dấu hiệu bên ngoài) để tạo điều kiện cho trẻ hoàn thành lần lượt các nhiệm vụ.

Dự án học tập – Danh sách việc cần làm

Ngày hoàn thành

☐	1. Quyết định chủ đề	
☐	2. Thu thập thông tin từ Internet và thư viện	
☐	3. Thực hiện quan sát tại chỗ và chụp ảnh liên quan	
☐	4. Phỏng vấn giáo viên, bạn cùng lớp và nhân viên bảo vệ	
☐	5. Sắp xếp thông tin và phác thảo nội dung	
☐	6. Viết bản nháp đầu tiên	
☐	7. Đọc, sửa bản nháp và điều chỉnh	
☐	8. Hoàn thành và nộp báo cáo dự án học tập	

Nếu quý vị quan tâm đến chương này về kỹ năng điều hành, quý vị có thể tham khảo Bản tin SE số 42 “Cách nâng cao kỹ năng điều hành của trẻ em mắc chứng rối loạn tăng động/giảm chú ý” (chỉ bằng tiếng Trung) để biết thêm thông tin.

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

Tài liệu tham khảo:

Dawson, P. & Guare R. (2018). Executive Skills in Children and Adolescents, Third Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention (The Guilford Practical Intervention in the Schools Series) Third Edition. Guilford Press

Rối Loạn Tăng Động/Giảm Chú Ý

Chương (II)

Điều trị và Hỗ trợ (Phần 2)



Ức chế phản ứng

Hãy suy nghĩ trước khi hành động

Tự điều chỉnh ảnh hưởng

Quản lý cảm xúc để đạt được mục tiêu và hoàn thành nhiệm vụ

Chú ý duy trì

Giữ tập trung mà không bị phân tâm bởi những thứ không liên quan

Bắt đầu nhiệm vụ

Bắt đầu một nhiệm vụ một cách kịp thời, không trì hoãn

Kiên trì hướng đến mục tiêu

Bám sát đến khi hoàn thành mục tiêu

Linh hoạt

Sửa đổi kế hoạch dựa theo các điều kiện thay đổi

Bộ nhớ làm việc

Ghi nhớ thông tin trong khi thực hiện các nhiệm vụ phức tạp

Lập kế hoạch/Ưu tiên

Tạo lộ trình để đạt được mục tiêu và ưu tiên những điều cần thiết

Tổ chức

Thiết kế và duy trì các hệ thống theo dõi thông tin và tài liệu

Quản lý thời gian

Ước tính và phân bổ thời gian để hoàn thành công việc trước thời hạn

Siêu nhận thức

Lùi lại để nhìn toàn cảnh trong các tình huống

(Dawson & Guare, 2018)

Để giúp trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng AD/HD bằng phương pháp giáo dục tâm lý, ngoài các phương pháp quản lý hành vi phù hợp được giới thiệu trong Phần 1, phụ huynh cũng có thể giúp trẻ bằng cách thay đổi tư duy và nâng cao kỹ năng điều hành của các em.



Thay đổi tư duy

Suy nghĩ hoặc niềm tin của chúng ta về các vấn đề/tình huống thường ảnh hưởng đến phản ứng cảm xúc và hành vi của chúng ta. Ngay cả khi đối mặt với cùng một vấn đề/tình huống, những suy nghĩ và niềm tin khác nhau của chúng ta sẽ dẫn đến những phản ứng khác nhau của chúng ta. Suy nghĩ tích cực/hợp lý dẫn đến phản ứng tích cực về cảm xúc và hành vi. **Ví dụ:**

Vấn đề/ tình huống	Suy nghĩ hoặc niềm tin		Phản ứng cảm xúc	Behavioural responses
Không đạt trong kỳ thi	Tiêu cực	Tôi luôn vô dụng. Tôi không thể vượt qua kỳ thi.	Thất vọng Chán nản	Bỏ ôn tập cho các kỳ thi
	Tích cực	Tôi tin rằng mình sẽ tiến bộ nếu chăm chỉ học tập!	Tự tin Chủ động	Sắp xếp thời gian ôn tập trước kỳ thi tiếp theo
Bị giáo viên khiển trách	Tiêu cực	Giáo viên thù tôi, giáo viên không thích tôi.	Tức giận	Từ chối làm theo hướng dẫn của giáo viên
	Tích cực	Các giáo viên muốn giúp tôi cải thiện.	Bình tĩnh	Chấp nhận lời nhắc nhở của giáo viên

Bằng cách thay đổi những suy nghĩ hoặc niềm tin tiêu cực hoặc phi lý theo thói quen của trẻ về các vấn đề/tình huống, quý vị có thể dần dần nuôi dưỡng suy nghĩ tích cực của trẻ, để tạo ra những phản ứng tích cực về cảm xúc và hành vi.



Ví dụ: một số trẻ em và thanh thiếu niên sẽ xoa dịu cảm xúc của mình bằng cách mất bình tĩnh khi gặp vấn đề. Phụ huynh cần biết về suy nghĩ của trẻ trước khi tìm ra cách giải quyết phù hợp. Sau khi trẻ bình tĩnh lại, phụ huynh có thể hướng dẫn trẻ bày tỏ suy nghĩ của mình về những vấn đề mà trẻ đang gặp phải và nguyên nhân khiến trẻ mất bình tĩnh; phụ huynh cũng có thể khuyến khích trẻ suy nghĩ từ các khía cạnh khác nhau và xử lý các khó khăn với thái độ tích cực và chủ động. Bên cạnh đó, phụ huynh có thể dạy trẻ các bước và phương pháp giải quyết vấn đề để nâng cao khả năng tự quản của trẻ. **Ví dụ:**

Các bước giải quyết vấn đề:

- 1 Xác định vấn đề
- 2 Suy nghĩ về các giải pháp khác nhau
- 3 Phân tích ưu nhược điểm của từng giải pháp
- 4 Lựa chọn các giải pháp phù hợp và xem xét tính hiệu quả



Nâng cao kỹ năng điều hành

Chức năng điều hành

“Chức năng điều hành” chịu trách nhiệm chính trong việc kiểm soát các hành vi và suy nghĩ, cũng như lập kế hoạch và thực hiện một loạt các hoạt động. Khi chúng ta phản ứng với mọi thứ, hệ thống ức chế hành vi trước tiên sẽ được kích hoạt để trì hoãn các phản ứng tức thì chưa được xem xét cẩn thận. Sau đó, chúng ta sẽ sử dụng trí nhớ làm việc của mình để xử lý thông tin và các bước hữu ích, đồng thời sử dụng khả năng tự điều chỉnh để lập kế hoạch và tổ chức các hành vi và phản ứng phù hợp. Trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng AD/HD không chỉ thiếu hụt các kỹ năng điều hành mà còn thiếu khả năng tận dụng và thể hiện các kỹ năng của mình trong các tình huống thực tế.

Những kỹ năng nào liên quan đến Chức năng điều hành?

Để giúp trẻ em và thanh thiếu niên nâng cao chức năng điều hành một cách cụ thể và rõ ràng hơn, các nhà tâm lý học Peg Dawson và Richard Guare đã chia nhỏ chức năng điều hành thành mười một kỹ năng điều hành:

