

Rối Loạn Tăng Động/Giảm Chú Ý (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder-AD/HD) Chương (II)

Điều trị và Hỗ trợ (Phần 2)

Thay đổi tư duy

Nâng cao kỹ năng điều hành

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.

Bộ Giáo dục
2022

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	Phản ứng hành vi	
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 trù 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 hành²:

Ức chế phản ứng	Suy nghĩ về hậu quả trước khi phản ứng
Bộ nhớ làm việc	Truy xuất và kết nối thông tin được lưu trữ trong hệ thống bộ nhớ
Tự điều chỉnh ảnh hưởng	Quản lý cảm xúc của chính mình
Duy trì sự chú ý	Giữ tập trung mà không bị phân tâm bởi những thứ không liên quan
Bắt đầu nhiệm vụ	Bắt đầu nhiệm vụ càng sớm càng tốt
Lập kế hoạch/Uu tiên	Lập kế hoạch các bước và ưu tiên để đạt được mục tiêu
Tổ chức	Thiết lập và áp dụng một hệ thống có tổ chức để quản lý công việc và đối tượng
Quản lý thời gian	Ước tính và phân bổ thời gian để hoàn thành công việc trước thời hạn

(Dawson & Guare, 2009)

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” (chi 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:

2. Dawson, P. & R. (2009). Smart but scattered (Thông minh nhưng phân tâm). New York: Guilford Press