

Rối Loạn Tăng Động/Giảm Chú Ý (AD/HD) Chương (III) Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Lời khuyên 1: “Cải thiện sự tập trung”

Những điều kiện sau đây có thường xảy ra với trẻ không?



- Khó tập trung làm việc, lãng phí thời gian vào những việc không liên quan
- Dễ bị phân tâm bởi môi trường
- Chậm hoàn thành công việc
- Không chú ý đến những chi tiết nhỏ, thường xuyên mắc lỗi bất cẩn khi làm bài

Nếu các tình huống trên thường xuyên xảy ra, quý vị có thể thử các phương pháp được giới thiệu trong chương này.

Bộ Giáo dục
2022

Phương pháp 1

Giảm thiểu những yếu tố gây phân tâm trong môi trường càng nhiều càng tốt trong khi trẻ đang làm bài tập về nhà hoặc ôn tập

	
Môi trường học tập yên tĩnh	Môi trường học tập ồn ào
Vị trí học tập cố định và không bị phân tâm	Vị trí học tập gần cửa sổ hoặc đối diện với cửa ra vào/máy tính/tivi
Bàn học gọn gàng chỉ đựng sách vở và văn phòng phẩm cần thiết	Bàn học lộn xộn với đồ dùng văn phòng phẩm lạ mắt

Phương pháp 2

Đưa ra những hướng dẫn ngắn gọn và rõ ràng với ngôn ngữ cơ thể phù hợp để trẻ hiểu được các yêu cầu

Ví dụ:

Khi con tôi đi học về, bé chỉ xem tivi và không làm bài tập về nhà ngay cả khi đã nghỉ ngơi trong một thời gian dài.

✓ Hướng dẫn rõ ràng

Quý vị có thể nhẹ nhàng vỗ vai trẻ và nói: “Chúng ta đã nhất trí nghỉ giải lao nửa giờ sau giờ học mỗi ngày trước khi làm bài tập về nhà. Bây giờ là lúc con làm bài tập về nhà. Tắt tivi ngay và bắt đầu làm bài tập đi”.

X Hướng dẫn không rõ ràng

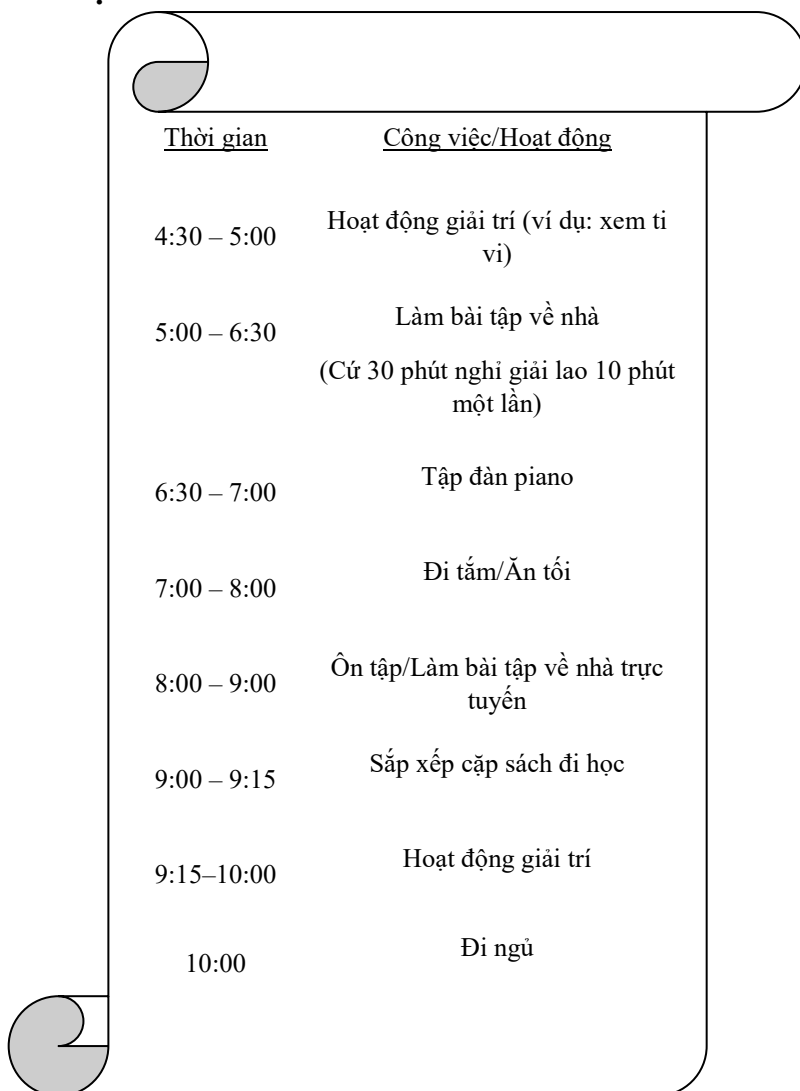
“Tại sao con vẫn xem tivi? Ngày mai con sẽ lại không hoàn thành bài tập về nhà cho xem! Con luôn cư xử theo cách này. Khi nào con mới sẵn sàng tiến bộ?”

Phương pháp 3

Chia nhỏ công việc cần hoàn thành thành các phần nhỏ dựa trên khả năng, mức độ chú ý của trẻ, tính chất và độ khó của công việc, đồng thời đặt thời gian cần thiết để hoàn thành từng phần.

Cùng trẻ lập lịch trình làm việc, liệt kê công việc/hoạt động cần hoàn thành và ước tính thời gian cần thiết để hoàn thành mỗi công việc/hoạt động. Trong một hoạt động học tập đòi hỏi trẻ phải tham gia trong thời gian dài, có thể sắp xếp hoạt động giải trí và nghỉ giải lao để trẻ có thể hoàn thành công việc của mình một cách hiệu quả. Trong khi đó, quý vị nên dạy trẻ tự theo dõi sự tiến bộ của mình theo thời hạn hoàn thành công việc.

Ví dụ:



<u>Thời gian</u>	<u>Công việc/Hoạt động</u>
4:30 – 5:00	Hoạt động giải trí (ví dụ: xem tivi)
5:00 – 6:30	Làm bài tập về nhà (Cứ 30 phút nghỉ giải lao 10 phút một lần)
6:30 – 7:00	Tập đàn piano
7:00 – 8:00	Đi tắm/Ăn tối
8:00 – 9:00	Ôn tập/Làm bài tập về nhà trực tuyến
9:00 – 9:15	Sắp xếp cặp sách đi học
9:15–10:00	Hoạt động giải trí
10:00	Đi ngủ

Phương pháp 4

Dạy trẻ sử dụng các dấu hiệu trực quan để tự nhắc nhở bản thân

Dạy trẻ sử dụng các dấu hiệu trực quan, chẳng hạn như câu gợi ý, hình ảnh và danh sách để nhắc nhở bản thân về các quy trình, các bước, thời gian hoặc mức độ ưu tiên của công việc, để có thể giúp trẻ hoàn thành từng công việc.

Ví dụ:

Các bước để giải một bài toán

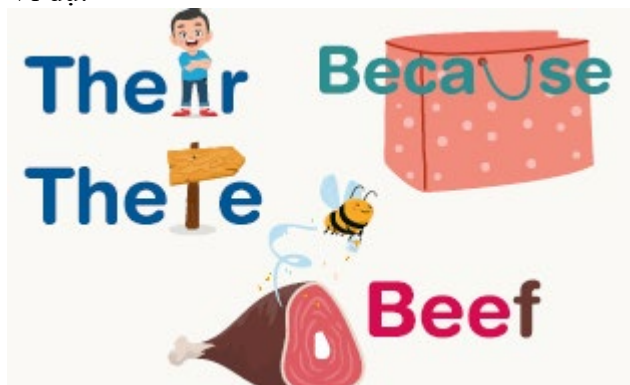
1. Đọc kỹ câu hỏi
2. Tìm các từ/ký hiệu chính
3. Liệt kê các bước
4. Tính toán cho câu trả lời
5. Kiểm tra

Phương pháp 5

Sử dụng các hoạt động để cải thiện sự tập trung của trẻ khi học

Thúc đẩy sự quan tâm và nhiệt tình của trẻ trong việc học bằng các hoạt động, nhằm tăng cường sự tập trung của trẻ trong việc học. Ví dụ: sử dụng đất nặn để tạo thành những từ tiếng Trung khó nhớ; tận dụng hình ảnh để ghi nhớ từ vựng tiếng Anh mới; chơi trò chơi có bàn cờ để học đếm và các phép toán cơ bản (chẳng hạn như Cờ bay, Cờ tỷ phú, v.v...).

Ví dụ:



Nếu quý vị quan tâm đến nội dung của chương này, quý vị có thể tham khảo, phần này nói về việc hỗ trợ học sinh mắc chứng AD/HD trong Bộ sách Thông tin giáo dục tổng hợp và giáo dục đặc biệt trực tuyến của Bộ Giáo dục để biết thêm thông tin.

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>