

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

Lời khuyên 2: “Cải thiện khả năng kiểm soát bốc đồng”

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

- Nói hoặc hành động hấp tấp
- Đột nhiên đưa ra một chủ đề không liên quan đến cuộc trò chuyện
- Vội vàng nói hoặc thảo luận với người khác
- Làm phiền người khác
- Thiếu kiên nhẫn trong việc chờ đợi
- Thường cãi vã với người khác vì những chuyện vặt vãnh và mất bình tĩnh

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

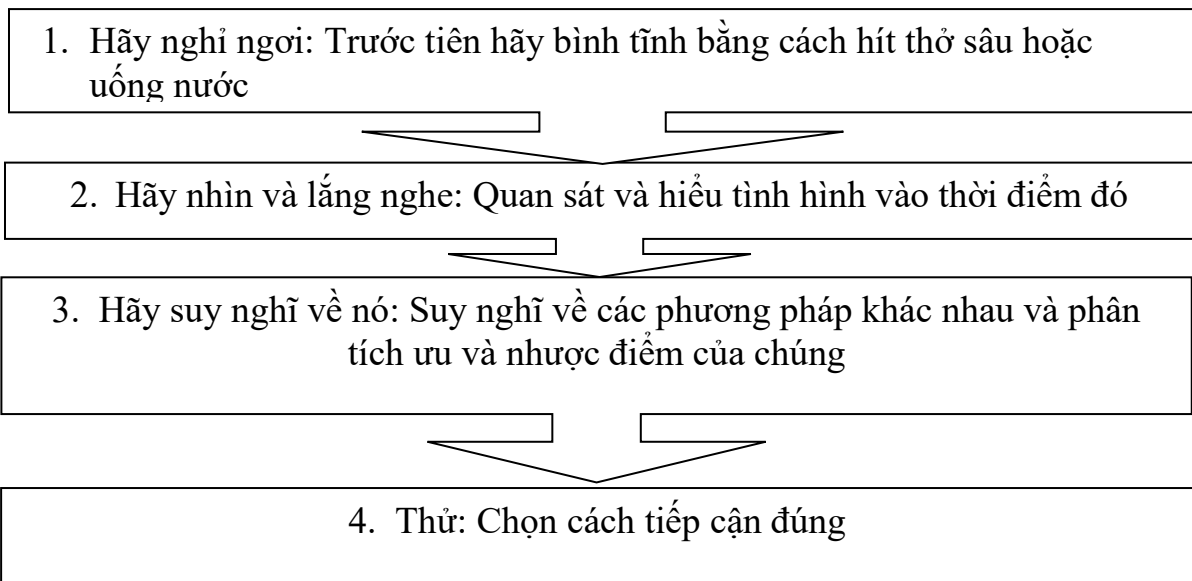
Bộ Giáo dục
2022

Phương pháp 1

Dạy trẻ các phương pháp kiểm soát những hành vi bốc đồng

Quý vị có thể dạy trẻ những phương pháp thích hợp để tự chủ thông qua việc nhập vai và thỉnh thoảng giúp trẻ luyện tập.

Quý vị có thể dạy trẻ sử dụng các bước sau để kiểm soát các hành vi bốc đồng khi trẻ sắp mất bình tĩnh:

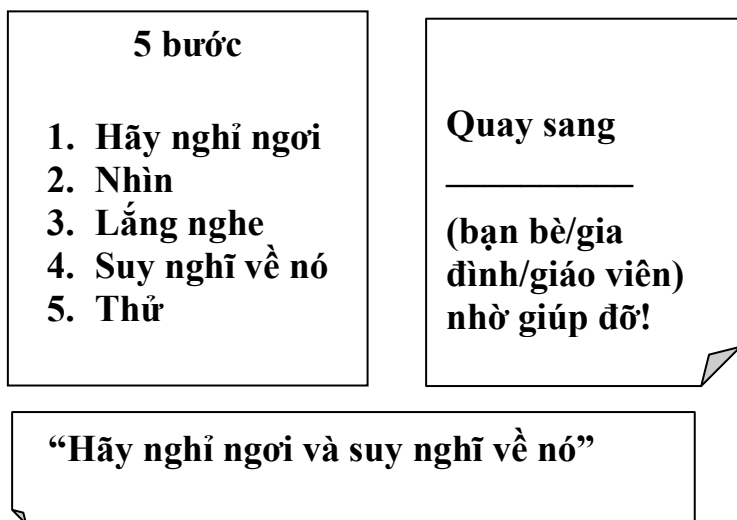


Phương pháp 2

Dạy trẻ sử dụng các dấu hiệu thị giác để tự nhắc nhở bản thân

Quý vị có thể dán thẻ hoặc áp phích nhắc nhở bản thân (chẳng hạn như “Hãy nghỉ ngơi và suy nghĩ về điều đó”) ở nhà tại những vị trí nổi bật để giúp trẻ nhắc nhở bản thân xử lý cảm xúc và kiểm soát hành vi bốc đồng một cách thích hợp.

Ví dụ:



Phương pháp 3

Tránh xung đột trực tiếp với trẻ. Dùng lý giải mọi chuyện với trẻ trước khi trẻ bình tĩnh lại

Khi trẻ có hành vi bốc đồng, nếu hành vi đó nguy hiểm thì cần dừng lại ngay. Quý vị nên bình tĩnh và tránh xung đột trực tiếp với trẻ khi trẻ sắp mất bình tĩnh. Cố gắng trấn an trẻ trước khi giải quyết các vấn đề của trẻ. Quý vị có thể yêu cầu trẻ ngồi xuống và yên lặng trong vài phút. Ví dụ: quý vị có thể yêu cầu trẻ hít thở sâu, đếm ngược, uống nước, v.v... để giúp trẻ bình tĩnh sớm nhất trước khi tranh luận với trẻ để tìm ra vấn đề và giải pháp.

Sau khi trẻ bình tĩnh lại, quý vị có thể hướng dẫn trẻ suy nghĩ lại về những câu hỏi sau:















- Điều gì đã xảy ra?
- Tôi đã phản ứng như thế nào?
- Ai bị ảnh hưởng bởi hành vi bốc đồng của tôi?
- Họ bị ảnh hưởng như thế nào?
- Tôi đang nghĩ về điều gì?
- Tôi đã sử dụng phương pháp nào để kiểm soát ngay hành vi bốc đồng của mình?
- Phương pháp này có thể giúp tôi kiểm soát hành vi bốc đồng của mình không?
- Làm thế nào để tôi có thể xử lý tình huống tương tự tốt hơn vào lần sau?

Phương pháp 4

Củng cố các hành vi tốt

Thưởng và phạt phải kịp thời, hợp lý và nhất quán. Khi trẻ tiến bộ hoặc có hành vi tích cực, nên khen ngợi trẻ để củng cố những hành vi tốt của trẻ. Quý vị cũng có thể cùng trẻ thiết lập kế hoạch khen thưởng cụ thể để khuyến khích trẻ duy trì thành tích tốt. Ví dụ:

Hành vi mục tiêu: khi có xung đột với các thành viên trong gia đình, có thể sử dụng các cách thích hợp (ví dụ: hít thở sâu, đếm ngược, uống nước, rời khỏi hiện trường, v.v...) để bình tĩnh.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
						
						
						
						
						
3	4	2	5			

Phương pháp 5

Tạo mối quan hệ tốt đẹp giữa cha mẹ và con cái

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái tốt đẹp là cơ sở để nuôi dạy con cái hiệu quả. Quý vị nên dành ít nhất 15 phút dành cho thời gian dành cho cha mẹ và con cái mỗi ngày để quây quần bên con. Ví dụ, quý vị có thể chơi thể thao hoặc trò chơi trên bàn với trẻ để tăng cường giao tiếp và hòa hợp với nhau. Quý vị có thể để trẻ dẫn dắt nhiều hơn và làm theo sở thích của trẻ trong các hoạt động. Đối với ý kiến của trẻ, quý vị nên khuyến khích nhiều hơn, lắng nghe nhiều hơn và ít chỉ trích hơn. Bên cạnh đó, quý vị nên nhắc nhở bản thân không nên chỉ dẫn quá nhiều, để trẻ có cơ hội tự mình đưa ra quyết định và cảm nhận được sự quan tâm của quý vị. Tương tác tích cực giữa cha mẹ và con cái không chỉ giúp quý vị cải thiện mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái mà còn khiến trẻ sẵn sàng chấp nhận những đề xuất của quý vị, điều này rất hữu ích để giảm bớt các hành vi bốc đồng.

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>