

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

Lời khuyên 3: “Tăng cường bộ nhớ”

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

- Quên các nhiệm vụ hàng ngày hoặc quên mang theo tất cả các vật dụng cần thiết, chẳng hạn như bài tập về nhà/dụng cụ học tập ở trường hoặc nhà
- Quên những ngày quan trọng, chẳng hạn như ngày nộp bài tập về nhà và ngày thi;
- Dễ dàng quên thông tin vừa đọc hoặc đã học
- Gặp khó khăn khi làm theo hướng dẫn gồm nhiều bước bằng lời nói để hoàn thành nhiệm vụ
- Khó xử lý nhiều dữ liệu cùng một lúc

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

Chia nhỏ nội dung cần ôn tập và tăng tần suất ôn tập để cải thiện trí nhớ

Ví dụ: Giúp trẻ lập kế hoạch ôn tập. Đầu tiên, hãy chia nhỏ nội dung cần ôn tập, sau đó tăng dần các phần cần ôn tập. Lúc đầu, nên ôn tập nội dung một cách chuyên sâu để củng cố trí nhớ, và sau đó một thời gian nên ôn tập lại các nội dung đó. Khoảng thời gian có thể được kéo dài dần dần.

Ngày Giờ	1/6 (T2)	2/6 (T3)	3/6 (T4)	4/6 (T5)	5/6 (T6)	Ngày Giờ	6/6 (T7)
8:00- 8:45 tối	Đoạn 1, Bài học 3 của Sách giáo khoa tiếng Anh	Đoạn 1-2, Bài học 3 của Sách giáo khoa tiếng Anh	Đoạn 1-3, Bài học 3 của Sách giáo khoa tiếng Anh (cả bài)		Bài học 3 của Sách giáo khoa tiếng Anh (cả bài)	10:00- 11:00 sáng	
Ngày Giờ	8/6 (T2)	9/6 (T3)	10/6 (T4)	11/6 (T5)	12/6 (T6)	Ngày Giờ	13/3 (T7)
8:00- 8:45 tối	Bài học 3 của Sách giáo khoa tiếng Anh (cả bài)					10:00- 11:00 sáng	Bài học 3 của Sách giáo khoa tiếng Anh (cả bài)

Phương pháp 2

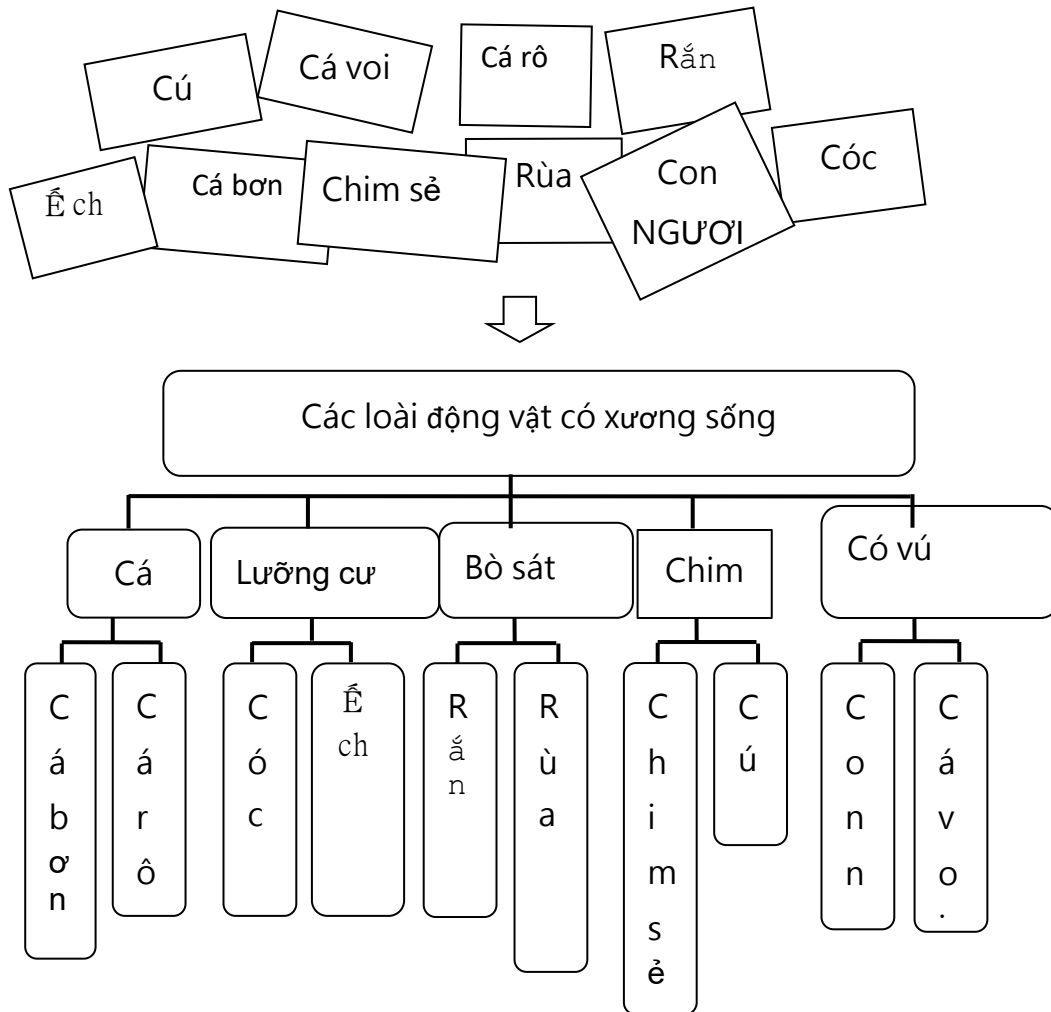
Dạy trẻ ghi nhớ một cách có hệ thống

Giúp trẻ sử dụng các phương pháp ghi nhớ khác nhau để sắp xếp một cách có hệ thống các dữ liệu đã học nhằm giảm tải cho bộ nhớ.

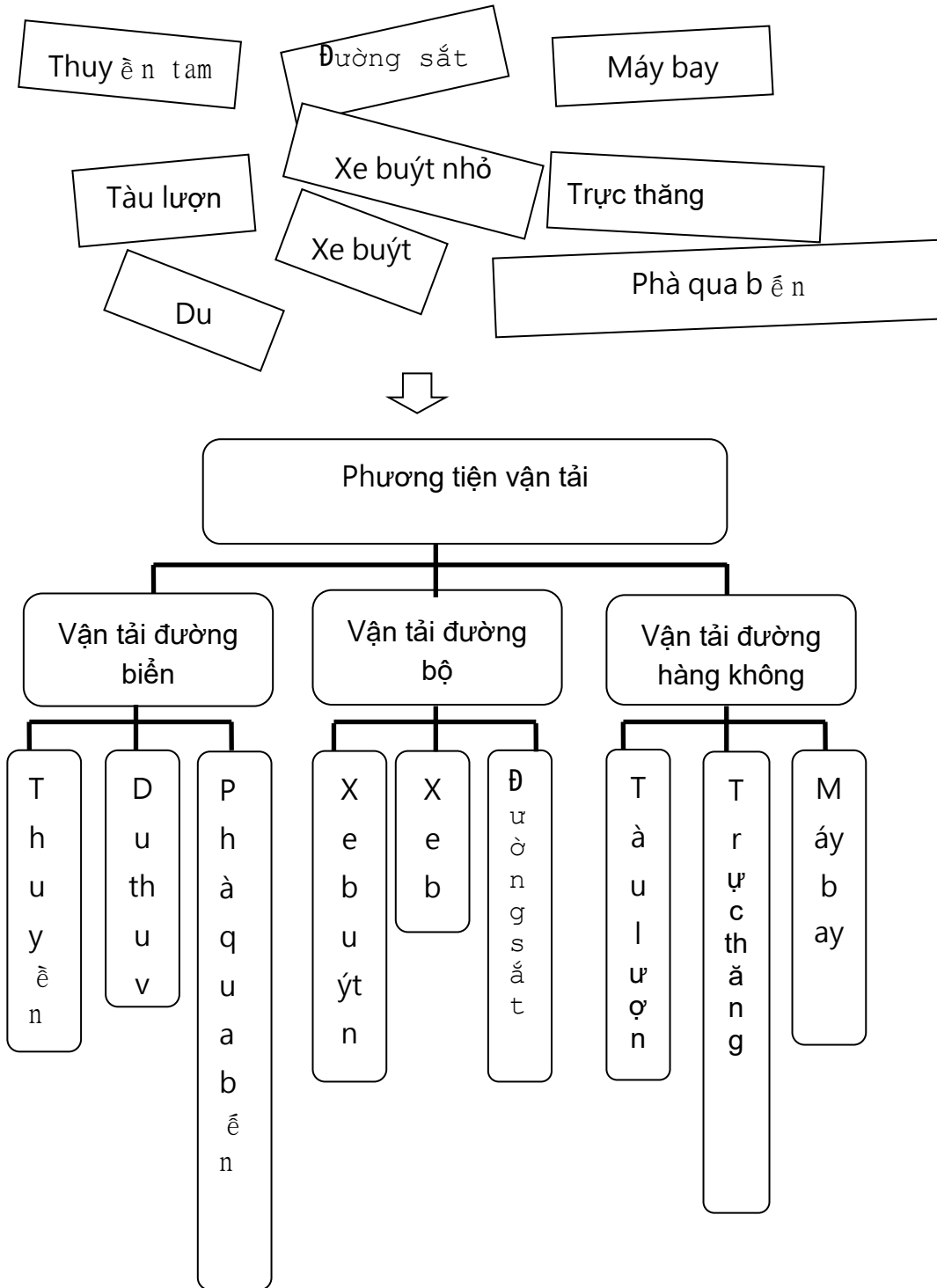
1. Phân loại

Phân loại theo tính chất hoặc đặc điểm để giúp tổ chức và ghi nhớ dữ liệu.

Ví dụ (I): Phân loại động vật:



Ví dụ (II): Phân loại phương tiện vận tải



2. Công cụ sắp xếp trực quan

Sử dụng biểu đồ để sắp xếp dữ liệu. Ví dụ: chúng ta có thể sử dụng bản đồ tư duy để đưa chủ đề chính vào trung tâm cùng với phụ đề và các khái niệm quan trọng khác như các nhánh khác nhau để kết nối các khái niệm liên quan để dữ liệu có thể được sắp xếp và ghi nhớ một cách có hệ thống.



3. Câu chuyện

Liên kết thông tin với một câu chuyện bằng cách sử dụng chữ cái đầu tiên của các từ, ghi nhớ thông tin thông qua việc nhìn hình ảnh của câu chuyện. Ví dụ sau đây là việc sử dụng chiến lược ghi nhớ tám quốc gia của Lục lượng Đồng minh Tám Siêu cường.

Ví dụ:

Germany, Japan, Russia, Britain, France, the United States, Italy, Austria-Hungary.

My **B**rother, **F**ather, **U**ncle and **A**unt **H**elen took **G**reen **J**ewellery from the **R**oof of the **I**gloo.

Phương pháp 3

Sử dụng các công cụ thích hợp để lập kế hoạch công việc và nhắc nhở thông tin quan trọng

Cùng trẻ lập kế hoạch làm việc và sử dụng các công cụ thích hợp để tăng cường trí nhớ.

Ví dụ (I):

Sử dụng lịch hàng tháng để giúp trẻ lập danh sách việc cần làm

MAY						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dự án học tập – hoàn thành một môn học
 Mang theo dụng cụ nghệ thuật thi giắc: dao khắc
 Nộp đơn đăng ký tham gia Athletic Meet
 Câu đố toán học

Ví dụ (II):

Sử dụng danh sách việc cần làm để nhắc trẻ các bước hoàn thành báo cáo sách

Danh sách việc cần làm để báo cáo sách			
1. Tìm và mượn sách		5. Hoàn thành báo cáo	
2. Đọc sách		6. Đọc, chỉnh sửa và đọc lại báo cáo	
3. Viết nháp đề cương báo cáo		7. Nộp báo cáo đúng thời hạn	
4. Viết bản nháp đầu tiên		8. Trả sách	