

## **Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Mắc Chứng Rối Loạn Tăng Động/Giảm Chú Ý**

### **Giới thiệu**

Các bậc phụ huynh luôn mong muốn mang đến cho con em mình một môi trường sống và học tập tốt nhất nhằm nuôi dưỡng các em đạt được thành công trong tương lai. Việc nhận biết sớm và cung cấp sự hỗ trợ cho trẻ em có nhu cầu giáo dục đặc biệt (SEN) sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho các em thích nghi với cuộc sống hàng ngày và môi trường học tập, đồng thời phát triển tiềm năng của các em.

### **Rối loạn tăng động/giảm chú ý (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder-AD/HD) là gì?**

AD/HD là một chứng rối loạn phát triển ở trẻ em. Trẻ mắc chứng AD/HD khác biệt đáng kể so với những trẻ không mắc chứng AD/HD ở độ tuổi của các em về sự chú ý, mức độ hoạt động và khả năng kiểm soát cơn bốc đồng, do đó việc học tập cũng như cuộc sống xã hội và gia đình của các em bị cản trở. Các triệu chứng phổ biến bao gồm:

- Khoảng thời gian chú ý ngắn
- Khó tập trung và dễ bị phân tâm bởi các kích thích bên ngoài
- Tổ chức công việc yếu kém
- Hoạt động quá mức
- Khó ngồi yên một chỗ
- Hành động bốc đồng mà không cân nhắc hậu quả

### **Vai trò của Cha Mẹ**

#### **Tôi nghi ngờ rằng con tôi có thể mắc chứng AD/HD...**

Bắt đầu liên hệ với Điều phối viên về Nhu cầu Giáo dục Đặc biệt (SENCO), giáo viên chủ nhiệm lớp, nhân viên hướng dẫn học sinh hoặc nhân viên xã hội của nhà trường để nhà trường có thể hiểu thêm về việc học tập và điều chỉnh xã hội của trẻ, cung cấp hỗ trợ thích hợp và sắp xếp đánh giá thêm cho trẻ khi cần thiết

#### **Con tôi đã được đánh giá là mắc chứng AD/HD...**

- Kịp thời và chủ động cung cấp cho nhà trường thông tin chẩn đoán của trẻ, giữ liên lạc và thảo luận với nhà trường về các chiến lược hỗ trợ thích hợp cho việc học tập và điều chỉnh xã hội của trẻ
- Đi cùng với trẻ tới các cuộc hẹn khám sức khỏe theo lịch hẹn, tuân theo lời khuyên điều trị của bác sĩ y khoa và quan sát sự tiến triển của trẻ

#### **Quý vị có thể xem xét các chiến lược sau để hướng dẫn con mình:**

##### **Giao tiếp tích cực và Kỳ vọng**

- Tận dụng tốt thời gian giữa cha mẹ-con cái để tăng cường mối quan hệ cha mẹ-con cái
- Giao tiếp với trẻ bằng giọng điệu và thái độ tích cực
- Có những kỳ vọng tích cực và hợp lý ở trẻ

##### **Quản lý hành phù hợp**

- Đặt mục tiêu phù hợp và có thể đạt được cho trẻ và cổ vũ các hành vi tốt
- Sử dụng các phương pháp khen thưởng thích hợp, bao gồm cả phản hồi tích cực
- Đưa ra hướng dẫn rõ ràng và cụ thể
- Dạy và làm mẫu các cách để kiểm soát các hành vi bốc đồng
- Nghiên cứu các tiền đề và hậu quả để củng cố các hành vi tốt

### **Xây dựng quy chế cảm xúc**

- Thực hành những gì quý vị chỉ dẫn và mô phỏng các cách quản lý cảm xúc tốt
- Dạy trẻ các phương pháp để điều chỉnh cảm xúc, ví dụ: hít thở sâu, thực hiện các bài tập thư giãn, v.v...
- Khi trẻ có những hành vi không phù hợp hoặc thể hiện cảm xúc của mình theo những cách không phù hợp, trước tiên hãy làm dịu cảm xúc của chính quý vị và trẻ trước khi cùng trẻ phân tích vấn đề và tìm ra giải pháp

### **Nâng cao kỹ năng học tập**

- Sắp xếp một môi trường học tập có trật tự để giảm bớt sự can thiệp của môi trường
- Chia nhiệm vụ thành nhiều phần nhỏ tùy theo khả năng của trẻ và tính chất, độ khó của nhiệm vụ
- Cùng trẻ lập thời gian biểu thiết thực để các hoạt động học tập và hoạt động giải trí có thể được thực hiện xen kẽ
- Sử dụng các hoạt động khác nhau để nâng cao sự tập trung của trẻ trong học tập
- Chia nội dung ôn tập thành các phần nhỏ, xem lại sau một khoảng thời gian để củng cố trí nhớ
- Dạy trẻ sử dụng các dấu hiệu trực quan, chẳng hạn như câu gợi ý, hình ảnh, danh sách và những thứ khác để tự nhắc nhở bản thân

### **Dịch vụ và chiến lược hỗ trợ**

Nói chung, học sinh mắc chứng AD/HD được học tập trong các trường học bình thường. Trường học sẽ cung cấp các hỗ trợ sau phù hợp với nhu cầu của học sinh:

#### **Hỗ trợ bậc 1: Giảng dạy chất lượng**

- Cung cấp một môi trường học tập có cấu trúc tốt, ví dụ: sắp xếp chỗ ngồi không gây phiền nhiễu cho học sinh, bố trí chỗ cố định để học sinh đặt đồ đạc của mình, v.v...
- Áp dụng các quy trình giảng dạy và sắp xếp lớp học có cấu trúc để giúp học sinh dễ dàng nắm vững và làm theo các yêu cầu của lớp học
- Cung cấp cho học sinh các quy tắc rõ ràng và thiết lập kế hoạch khen thưởng với các em để củng cố các hành vi tích cực trong lớp học
- Chia các hoạt động giảng dạy thành các phần khác nhau để duy trì sự tập trung của học sinh

#### **Hỗ trợ bậc 2: Can thiệp “bổ sung”**

- Dựa trên giai đoạn phát triển của học sinh và khó khăn của các em, áp dụng các chiến lược có căn cứ để cung cấp đào tạo bổ sung cho các em về kỹ năng điều hành, kỹ năng học tập, điều chỉnh cảm xúc, kiểm soát cơn bốc đồng, v.v...
- Cung cấp cho học sinh cơ hội để phát triển thế mạnh của mình, nuôi dưỡng ý thức về khả năng và sự tự tin ở các em để các em có thể phát huy hết khả năng của mình

#### **Hỗ trợ bậc 3: Hỗ trợ chuyên sâu cho từng cá nhân**

- Xây dựng kế hoạch giáo dục cá nhân cho một số ít học sinh gặp khó khăn nghiêm trọng và kéo dài trong việc điều chỉnh để tăng cường hỗ trợ với việc xem xét và theo dõi thường xuyên
- Sắp xếp huấn luyện cá nhân, thiết lập các mục tiêu liên quan đến học tập, tương tác xã hội và quản lý cảm xúc để cải thiện một cách có hệ thống khả năng tự quản lý của học sinh, do đó nâng cao hiệu quả học tập và khả năng thích nghi với cộng đồng của các em

## Hợp tác giữa Gia đình-Nhà trường

Nhà trường, phụ huynh và các chuyên gia (bao gồm bác sĩ, nhà tâm lý học giáo dục và nhân viên xã hội) nên duy trì sự hợp tác và liên lạc chặt chẽ để hiểu được nhu cầu và sự tiến bộ của học sinh, đồng thời thảo luận về các chiến lược hỗ trợ phù hợp và nhất quán để tạo điều kiện cho sự phát triển của học sinh.

## Các trang web và số điện thoại hữu ích để giải đáp thắc mắc

### Bộ Giáo dục

<http://www.edb.gov.hk>

|  |                     |
|--|---------------------|
| Văn phòng Giáo dục Khu vực Hồng Kông     | 2863 4646           |
| Văn phòng Giáo dục Khu vực Kowloon       | 3698 4108           |
| Văn phòng Giáo dục Khu vực Tân Giới Đông | 2639 4876           |
| Văn phòng Giáo dục Khu vực Tân Giới Tây  | 2437 7272           |
| Các thắc mắc chung về Giáo dục đặc biệt  | 3698 3957           |
| Bộ phận Dịch vụ tâm lý giáo dục          |                     |
| • Hồng Kông                              | 3695 0486           |
| • Kowloon                                | 3698 4321/3907 0949 |
| • Tân Giới Đông                          | 3547 2228           |
| • Tân Giới Tây                           | 2437 7270           |

## Thông tin giáo dục tổng hợp và giáo dục đặc biệt trực tuyến “SENSE”

<https://sense.edb.gov.hk>

- Thông tin về việc hỗ trợ học sinh mắc chứng AD/HD
  - <https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>
  - <https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/resources/resources-for-parents/100.html>
  - <https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>
- “Hướng dẫn dành cho phụ huynh về Phương pháp tiếp cận giáo dục tổng hợp toàn trường”  
<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>
- Hướng dẫn hoạt động về “Phương pháp tiếp cận giáo dục tổng hợp toàn trường”  
[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated\\_education/landing/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf)

## Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

## Bộ Phúc lợi Xã hội

<https://www.swd.gov.hk>