

TÁI ĐỊNH HÌNH CÁCH CHÚNG TA NHÌN SỰ THIẾU CHÚ Ý/ RỐI LOẠN HIẾU ĐỘNG THÁI QUÁ (AD/HD)

Các học sinh bị AD/HD thường trải qua một ngày với một vài trải nghiệm tích cực. Điều này có thể dẫn đến lòng tự trọng thấp, thiếu động lực và cảm giác căng thẳng. Quan điểm của một giáo viên về AD/HD có thể làm cho một sự khác biệt to lớn trong cách họ giao tiếp với các học sinh và kết quả như thế nào, học sinh cảm thấy như thế nào về bản thân họ.

Bằng cách hiểu điều cơ sở cho những khó khăn đã trải nghiệm của các học sinh với AD/HD, nó giúp các giáo viên thương cảm hơn và tập trung hơn vào việc xác định và cung cấp sự hỗ trợ thích hợp. “Tái định hình” làm thế nào chúng ta nhìn vào AD/HD có thể dẫn đến thành công lớn hơn cho học sinh và giáo viên.

Những Thay Đổi Tinh Thần về AD/HD

Từ nhìn trẻ em vì	Đến hiểu trẻ em vì
Quầy rối	Thử thách, có khả năng chịu đựng nhẹ khi bị thất vọng
Không sẵn sàng	Không có thể
Lười biếng, không năng động	Mệt mỏi vì thất bại và cảm thấy bất lực, không biết nơi nào hoặc làm thế nào để bắt đầu
Cố gắng tạo sự chú ý	Cần sự liên lạc, hỗ trợ, đảm bảo
Không phù hợp	Không nhận thức
Không cố gắng	Không thể bắt đầu, không thể duy trì sự chú ý, dễ bị nhầm lẫn
Không quan tâm	Không biểu hiện cảm giác, không hiểu
Từ chối ngồi	Kích thích quá độ
Kháng cự	Không “làm cho nó” thất vọng, xấu hổ, lo lắng
Cố gắng quấy rối tôi	Không thể nhớ
Khoe khoang	Có đánh giá kém, bù đắp quá mức, không biết ảnh hưởng đến người khác

TẠI SAO LÀM VIỆC VỚI CÁC HỌC SINH BỊ AD/HD NHƯ LÀ MỘT THỬ THÁCH ?

Một trong các thử thách lớn nhất đối với các giáo viên và phụ huynh của các học sinh bị AD/HD là đang học hỏi để không có thái độ hành vi cá nhân của tất cả học sinh này. Các học sinh bị AD/HD không cố ý cố gắng phá vỡ hoạt động lớp học hoặc có khó khăn. Không may mắn, tình trạng khuyết tật của họ là thường vô hình nên nó rất là khó để giữ trong tâm trí rằng nó là tình trạng của họ được dẫn đến kết quả trong hành vi và không phải là một ý định rất khó khăn. Chúng ta sẽ không trừng phạt một học sinh phải ngồi xe lăn vì đã không đi được. Chúng ta cần phải thay đổi suy nghĩ của chúng ta khi giao tiếp với các học sinh bị AD/HD. Nếu chúng ta tập trung vào việc xác định và cung cấp hỗ trợ và các chiến lược cho các vấn đề cơ bản cho các học sinh này, họ sẽ tăng lên sự thành công học tập của họ và có khả năng chứng minh một ít các vấn đề hành vi.

Suy nghĩ lại AD/HD có thể thay đổi làm thế nào các giáo viên nhìn thấy vai trò của họ và các mối quan hệ với các học sinh. Nó có thể dẫn đến sự thay đổi chuyên nghiệp như là:

- Chuyển từ ngưng hành vi để tránh các vấn đề và giảm các sự lựa chọn yếu kém.
- Chuyển từ thay đổi hành vi đến xây dựng mô hình và sử dụng tín hiệu thị giác
- Chuyển từ việc thay đổi các học sinh đến thay đổi những môi trường và thay đổi những chiến lược.

AD/HD LÀ GÌ ?

AD/HD là tình trạng thần kinh có thể gây ra thiếu chú ý, hiếu động thái quá và/hoặc tính bốc đồng, cùng với một số khó khăn liên quan được xem là không phù hợp với độ tuổi cá nhân.

Một dấu hiệu của AD/HD là khó khăn với các chức năng não mức độ cấp cao hơn cần thiết để thực hiện các nhiệm vụ sau đây:

- Điều tiết sự tỉnh táo, duy trì nỗ lực, và thông tin xử lý ở tốc độ nhất quán và phù hợp
- Tập trung và duy trì sự chú ý
- Tổ chức và các nhiệm vụ ưu tiên
- Lên kế hoạch và sử dụng tầm nhìn xa
- Tự theo dõi và các hành động điều chỉnh
- Ghi nhớ chi tiết và truy cập vào bộ nhớ ngắn hạn
- Phân biệt thiết yếu từ chi tiết không cần thiết
- Bổ sung thêm các điểm cơ bản duy nhất
- Trì hoãn sự hài lòng
- Ước chế các hành vi
- Quản lý thất vọng và những cảm xúc khác
- Đánh giá thông tin và tự biểu diễn

Thật là quan trọng để nhớ rằng hai đứa trẻ bị AD/HD không giống nhau và cả hai đều không có giải pháp thích hợp.

THỰC TẾ VỀ AD/HD

- Nó miêu tả một tập hợp các triệu chứng: thiếu chú ý quá mức, năng động quá mức và phản ứng bốc đồng.
- Nó được biểu hiện để phản ánh một sự khác biệt thần kinh sinh học trong não.
- Không có nguyên nhân nào rõ ràng—có thể là một loại các cơ chế
- Có một thành phần di truyền (80% kế thừa)
- Được tìm thấy trong bốn đến 12% trẻ em
- Thông thường được chẩn đoán ở con trai hơn con gái. Con gái có xu hướng bỏ qua bởi vì họ thường biểu hiện các hành vi “không chú ý”

ĐANG TÌM KIẾM ĐIỀU GÌ?

Các học sinh bị AD/HD có thể thiếu chú ý, hiếu động thái quá, bốc đồng hoặc kết hợp tất cả .

Thiếu chú ý

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sai lầm bất cẩn • Chú ý duy trì kém • Lắng nghe kém • Thiếu theo dõi và hoàn thành công việc | <ul style="list-style-type: none"> • Không có tổ chức • Thần kinh duy trì kém • Mất việc • Dễ dàng bị phân tâm và quên |
|---|--|

Hiếu động thái quá/ Bốc đồng

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hối hả/ lúng túng • Rời khỏi chỗ ngồi • Chạy / leo trèo nhiều • Không thể chơi một cách im lặng • “Lúc nào cũng đi” | <ul style="list-style-type: none"> • Nói chuyện quá nhiều • Thốt ra nhiều câu trả lời • Rất khó khăn đợi chờ • Ngắt/ xen |
|---|--|

Thiếu chú ý, hiếu động thái quá và bốc đồng cũng có thể đóng góp những khó khăn tâm xúc xã hội như là:

- Hạn chế tự tin bản thân như là người học việc .
- Hạn chế thành công như một người chơi trong nhóm.
- Hiểu sai các tín hiệu xã hội.
- Phản ứng thái quá về mặt tình cảm.

CÁC YẾU TỐ THÀNH CÔNG QUAN TRỌNG TRONG VIỆC GIÚP ĐỠ CÁC HỌC SINH BỊ AD/HD

Một yếu tố thành công quan trọng trong việc giúp đỡ các học sinh bị AD/HD là gia đình và trường học hiểu sự rối loạn này. Các nguyên tắc theo sau là chìa khóa để thành công cho các học sinh AD/HD:

- Đánh dấu ở hành vi không phải ở đứa trẻ.
- Cung cấp giải thoát năng lượng (khuyến khích các hoạt động)
- Thiết lập các học sinh thành công và cung cấp sự công nhận
- Hãy luôn là nhất quán
- Xây dựng các kỹ năng tự vận động
- Cung cấp cấu trúc và tổ chức—các thói quen được dự đoán, danh sách, nhắc nhở, nhắc lại, và các mong đợi rõ ràng .
- Những người có AD/HD có thể đạt được những điều tuyệt vời khi họ tìm hiểu để chuyển năng lượng của họ trong trạng thái tích cực.

Các Chiến Lược

Truy cập hành vi

Nhìn vấn đề tiềm ẩn, nó là:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Giải mã hoặc từ ngữ nhận ra các kỹ năng? • Các kỹ năng làm việc bằng trí nhớ? • Các kỹ năng xử lý? | <ul style="list-style-type: none"> • Thiếu nhận thức của sự mong muốn? • Bốc đồng? • Các kỹ năng tổ chức? • Các chi tiết thiếu sót |
|--|--|

Các hỗ trợ sẽ khác nhau tùy thuộc vào vấn đề tiềm ẩn.

CUNG CẤP MỘT SỰ GIẢI THOÁT CHO NĂNG LƯỢNG

- Hợp tác vận động vào các bài học .
- Phải có thông tin biểu đồ các học sinh trong bảng trắng , bảng đen, v.v.
- Phải có những giấy tài liệu phát cho học sinh.
- Hợp tác với các cuộc thảo luận ngắn trong nghỉ giải lao mà các học sinh thảo luận về khía cạnh của bài học với một đối tác.
- Sử dụng những phản ứng tích cực như là một phần của các hoạt động giảng dạy. Ví dụ, các học sinh có thể quay lại và nói chuyện với một đối tác, đứng dậy để chỉ ra sự đồng ý, hoặc di chuyển đến các bộ phận khác nhau trong phòng để sử dụng các tài liệu.
- Thiết lập một hệ thống ở đó một học sinh dùng thẻ để phát tín hiệu khi họ cần nghỉ giải lao trong các hoạt động trong lớp. Sắp xếp trước một thói quen mà họ ghi chép ở văn phòng hoặc thư viện mà nói, “ Lee cần năm phút nghỉ giải lao”
- Tập trung tổ chức các cuộc nghỉ giải lao ngắn thường xuyên

THIẾT LẬP TIỀN ĐỀ CHO SỰ THÀNH CÔNG

- Kết nối thông tin mới cho có kiến thức trước. Tạm ngưng trong buổi thuyết trình về thông tin mới và yêu cầu các học sinh làm thế nào các thông tin mới liên quan đến tài liệu đã học hoặc kinh nghiệm cá nhân.
- Chia các nhiệm vụ ra thành các bước nhỏ hơn. Giúp các học sinh tập trung vào thông tin quan trọng bằng các bài tập “từng khúc” ra thành nhỏ hơn, các đoạn có thể dễ quản lý hơn. Ví dụ, có các học sinh nổi bật các biểu tượng (+, -) trong vấn đề toán học trước khi tính toán đáp án.
- Thời gian cấu trúc giới hạn để theo dõi việc xử lý các học sinh.. Các học sinh ghi chép vào một đoạn văn trong ít nhất năm phút nhưng không hơn mười phút. Thử nghiệm sử dụng thời gian giới hạn cho các học sinh mà họ hoạt động quá mức bộ hệ thống xử lý; yêu cầu họ ngưng hoặc chuyển hướng chúng, thậm chí nếu họ đang ở giữa một nhiệm vụ.
- Nhắc nhở các học sinh những chuyển tiếp sắp tới. Nói với các học sinh biết khi một nhiệm vụ là thay đổi và sự tập trung của họ sẽ cần phải được điều chỉnh. Ví dụ, nói :Trong năm phút sẽ là thời gian để cất dẹp môn học xã hội của các em và lấy sách Toán học ra”. Giữ lịch trình các hoạt động trên bảng cho các học sinh để tham khảo.
- Sử dụng các chiến thuật trí nhớ. Dạy các học sinh sử dụng các chiến thuật như tưởng tượng hình ảnh và xây dựng để tăng cường chiều sâu của xử lý thông tin. Gắn một hình ảnh tinh thần cho một phần quan trọng của thông tin, nêu rõ lý do cho tầm quan trọng và kết nối thông tin với một số kiến thức hoặc khu vực quan tâm là tất cả các ví dụ về các chiến thuật trí nhớ.
- Dạy học sinh về việc ưu tiên. Nếu các học sinh hoàn thành các phần khó khăn nhất của một công việc khi họ có thể tập trung. Thì cho phép họ nghỉ giải lao trước khi bắt đầu làm việc lại.

CÁC NGUỒN THÔNG TIN CHI TIẾT CHO VIỆC NGHIÊN CỨU

Alberta Learning. (2006). *Focusing on success: teaching students with attention deficit/hyperactivity disorder*. Alberta Learning. Trích ngày February 12, 2013, từ education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf

CHADD Live | Home Page. (n.d.). *CHADD Home Page*. Trích ngày February 13, 2013, từ <http://www.chadd.org>

Teach ADHD Home Page. (n.d.). *Teach ADHD*. Trích ngày February 13, 2013, từ <http://www.teachadhd.ca/Pages/default.aspx>

LearningLinks Resource Centre. (n.d.). *LearningLinks Resource Centre*. Trích ngày February 12, 2013, từ <http://www.learninglinkslibrary.ca>



Bản nguồn tài liệu in này đã được phát triển dành cho các giáo viên trong quỹ của Bộ Giáo Dục Alberta.