LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG MẤT TẬP TRUNG Ở CON?

Đa số phụ huynh đều có thắc mắc về con cái họ: Khi lên lớp các cháu chỉ tập trung nghe giảng khoảng 10 – 15 phút, sau đó quay ngang, quay ngửa, trêu đùa hoặc nói chuyện với các bạn. Khi ở nhà, các cháu vừa học vừa chơi hoạc lấy lý do đi vệ sinh, uống nước mặc cho mẹ hò hết ngồi vào bàn học. Vậy hiện tượng này có đáng lo ngại không?

NGUYÊN NHÂN:  
Các chuyên gia cho rằng: Việc trẻ con từ 5 – 7 tuổi thiếu tập trung khi học là một hiện tượng hết sức BÌNH THƯỜNG. Trẻ em chỉ tập trung vào những gì mà chúng thích, những gì mà các con quan tâm. Nguyên nhân là do đại não của mỗi con người đều có một thời kỳ hoạt động trong trạng thái hưng phấn rất ngắn ngủi. Thời kỳ hưng phấn của đại não trẻ con chỉ tồn tại trong mười mấy phút.  
Do vậy, khi lên lớp hoặc học bài ở nhà, các con không tập trung, hay nghịch ngợm, nói chuyện cùng bạn bè là vì thế. Ngoài nội dung chương trình học khô khan và nặng nề, cũng như những hạn chế về năng lực sư phạm và tâm lý của giáo viên thì cũng có những yếu tố góp phần vào việc làm trẻ em kém tập trung trong việc học, từ môi trường xung quanh đến năng lực của bản thân. Với những yếu tố này, chúng ta có thể tác động để cải thiện tình trạng kém tập trung của trẻ.

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG MẤT TẬP TRUNG Ở TRẺ EM

1. Học cùng con  
Trong thời kỳ đầu con bắt đầu đi học, mức độ tập trung chú ý, tính kiên trì ở các con còn hạn chế, sự kèm cặp bên cạnh của người lớn là một sự ủng hộ hết sức có ý nghĩa đối với chúng. Vì vậy cách tốt nhất là trong quá trình học, bố mẹ hãy ngồi cạnh con cái, quan tâm đến quá trình học của trẻ. Điều tối kỵ khi con học bài là bố mẹ ngồi đọc báo hoặc xem tivi, nghe nhạc… như vậy chỉ càng khiến cho tình trạng mất tập trung học của trẻ trở nên trầm trọng hơn và tạo suy nghĩ: Tại sao bố mẹ được ngồi xem TV mà mình lại phải học?

2. Tạo môi trường  
Cần tạo cho trẻ một không gian yên tĩnh để học bài. Không gian học tập không đơn thuần là cái bàn học, mà còn là khung cảnh xung quanh. Tùy theo điều kiện gia đình, nhưng bố mẹ hãy sắp xếp để trẻ có được một góc học tập tương đối yên tĩnh – thoáng mát – sáng sủa và không bị các hình ảnh xung quanh chi phối. Chúng ta cần bố trí ánh sáng phù hợp (từ trên và từ bên trái phía sau chiếu đến). Trong giờ học, tránh việc cắt ngang: trẻ đang học chạy đi vệ sinh, uống nước – người giám sát việc học bỏ đi làm việc khác, anh chị em của trẻ đến bàn học nói chuyện.

3. Không nên nóng vội và thúc ép  
Nhiều bậc phụ huynh khi thấy con mình không tập trung học, kết quả học tập kém và cô giáo gọi điện phàn nàn… họ trở nên sốt sắng, nóng vội dẫn đến thúc ép con học. Họ đặt ra những quy tắc: “về nhà tắm rửa xong, nghỉ ngơi 30 phút” là phải ngồi vào bàn học, bất chấp việc trẻ có hứng thú với việc học hay không hoặc sức khỏe của bé có tốt hay không? Chính vì vậy khi ngồi vào bàn trẻ uể oải, học hành không tập trung hoặc vừa làm vừa chơi đến 1 – 2h đồng hồ vẫn chưa làm xong 1 bài. Do vậy, lời khuyên cho các bậc phụ huynh là hãy chọn thời gian học cho con linh hoạt.

4. Nêu gương  
Trẻ học rất nhiều từ cha mẹ, vì vậy mà từ chính hành động của mình, cha mẹ cũng có thể hướng dẫn cho con khả năng tập trung khi làm một việc gì đó. Ngoài ra, cha mẹ có thể kể cho trẻ nghe những câu chuyện sinh động về các danh nhân, những tấm gương về và có ý chí học tập, làm việc để trẻ noi theo và học tập.

Xác định mục tiêu học tập  
Đặt mục tiêu rõ ràng cho buổi học, trả lời được các câu hỏi:  
- Hôm nay học những bài gì? Ghi rõ tiêu đề bài học.  
- Mục tiêu học hôm nay: Học bao nhiêu trang – bao nhiêu bài tập  
- Có thể chia làm 2 – 3 phần (nếu dài) hay không?

Không nên quát mắng  
Khi nghe được những lời phàn nàn từ cô giáo về việc học tập của con, nhiều phụ huynh sử dụng đòn roi. Song thực tế cho thấy, đánh con không giải quyết được vấn đề. Con bạn sẽ hiểu rằng người ta có thể giải quyết mâu thuẫn bằng vũ lực. Hãy nhớ rằng bạn đang dạy con chứ không phải thực thi quyền lực với con. Khi bạn quát con sẽ nảy sinh phản ứng và khi những tác động ấy ngày một dồn nén, không được thể hiện ra, nó sẽ từ từ hình thành suy nghĩ tiêu cực và muốn phản ứng lại. Cảm xúc này ngày một mạnh mẽ và khó kiểm soát hơn, nhất là khi bé lớn lên.

Ngoài ra, theo PGS.TS Nguyễn Công Khanh (trường Mầm non Hoàng Gia), để cải thiện tình trạng mất tập trung ở lứa tuổi 5-10, có thể còn có một số phương pháp sau:  
- Hãy dành một chút thời gian để lắng nghe trẻ nói, hiểu về những gì trẻ đang suy nghĩ, lo lắng và mong muốn. Bạn cần thể hiện sự quan tâm của mình qua các cử chỉ hay thái độ. Tạo cho trẻ sự an toàn trẻ sẽ tự tin, mạnh dạn hơn khi trả lời.  
- Hãy lên danh sách những khả năng nổi trội hay điểm mạnh của con bạn và tìm cách củng cố, tạo cơ hội để trẻ thể hiện thế mạnh đó để giúp con cảm thấy tự tin vào khả năng của mình.  
- Hãy sử dụng những ý tưởng sáng tạo cho việc học ở nhà để khuyến khích con làm theo. Chẳng hạn, thay vì "làm bài tập về nhà", bạn hãy nói với con đã đến giờ để "khám phá thế giới" hay "nghiên cứu khoa học", hoặc cho có vẻ "người lớn" bạn cũng có thể nói đến giờ "làm việc" của con rồi. Chúng sẽ cảm thấy việc học nhẹ nhàng và có phần thú vị với những trò chơi hay ho. Hoặc sẽ dễ hòa nhập cùng con hơn khi bạn "giả vờ" cũng cần làm bài tập. Buổi học có người bạn lớn đồng hành sẽ làm con thấy thích thú và có tinh thần tham gia hơn là bạn khoanh tay ngồi cạnh và nhìn chằm chằm vào bài vở con làm...  
Khi bố mẹ đã nằm lòng những phương pháp và có sự kiên trì, chắc chắn các con sẽ không làm bố mẹ thất vọng.  
(Nguồn: Theo Thamvantamli.vn)