



Chức năng thi hành - trung tâm kiểm soát của não

Tóm tắt

- Chức năng thi hành là một tập hợp những kỹ năng trí tuệ. Những kỹ năng này giúp trẻ em chú ý và điều chỉnh hành vi của mình.
- Trẻ em phát triển các kỹ năng này theo thời gian và với sự trợ giúp của quý vị.
- Quý vị có thể giúp con mình phát triển kỹ năng thi hành của chúng tại nhà và ở trường.

Chức năng thi hành là gì?

Chức năng thi hành là “trung tâm kiểm soát” của não. Đó là một tập hợp những kỹ năng trí tuệ bao gồm trí nhớ làm việc, kiểm soát bốc đồng, chú ý và tư duy linh hoạt.

Chức năng thi hành giúp trẻ em làm những việc trong cuộc sống hàng ngày như:

- quản lý nhiều thông tin mới và làm ngơ những điều xao lãng
- hoạch định những việc cần làm
- tìm kiếm những sai sót trong bài làm ở trường
- ra quyết định và uyển chuyển nếu kế hoạch thay đổi
- quản lý suy nghĩ và cảm xúc để trẻ em có thể chú ý và điều chỉnh hành vi của mình.

Tất cả chúng ta đôi khi đều có thể gặp trục trặc với chức năng thi hành của mình, đặc biệt nếu chúng ta mệt, đói hoặc căng thẳng.

Khó khăn với chức năng thi hành

Quý vị có thể để ý con của mình cần sự trợ giúp với những kỹ năng này nhiều hơn những trẻ em khác.

Con quý vị có thể:

- dễ bị xao nhãng
- thấy khó sắp xếp công việc đầu ra đấy và hoạch định việc cần làm
- thấy khó tuân thủ theo hướng dẫn hoặc làm những nhiệm vụ hàng ngày, như chuẩn bị đi học
- trở nên bốc đồng và đôi khi quấy rối người khác
- gặp khó khăn trong các mối quan hệ xã hội hoặc chơi với những trẻ em khác
- dễ bị choáng ngợp bởi những việc cần phải làm.





Những lời mách nước để giúp con quý vị phát triển chức năng thi hành

- Đưa ra những hướng dẫn ngắn gọn, dễ hiểu.
- Chia những công việc lớn thành những bước nhỏ hơn.
- Có nề nếp nhất quán ở nhà để giúp con mình hoạch định và thực hiện các hoạt động hàng ngày của chúng.
- Sử dụng hình ảnh, danh sách hoặc biểu đồ từng-bước-một để chỉ cho con phải làm gì
- Đối với trẻ lớn hơn, hãy sử dụng một thời khóa biểu, nhật ký hoặc thiết bị nhắc nhở kỹ thuật số.
- Hãy nghỉ giải lao trong những công việc khó khăn - một số trẻ thấy có ích nếu tạm dừng và di chuyển quanh.
- Hãy khen ngợi và thưởng ngay cho những nỗ lực của con.
- Hãy cùng chơi các trò chơi phát triển những kỹ năng này, chẳng hạn câu đố, hình khối xây dựng và các trò có thẻ bài hoặc bàn cờ.

Có thể mất một thời gian để biết được điều gì phù hợp nhất cho con quý vị.

Hãy nhớ, con quý vị cần nhiều sự trợ giúp và khen ngợi từ quý vị để thực hành và tiếp tục phát triển chức năng thi hành của mình.

Nguồn lực:

[Chức năng Thi hành | Viện Nghiên cứu Trẻ em - CoLab](#)