



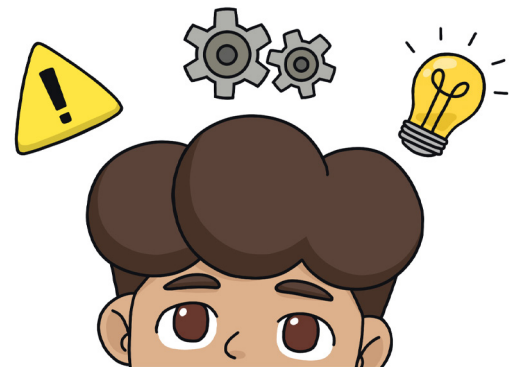
Sự chú ý, điều chỉnh và tập trung là gì?

Tóm tắt

- Sự chú ý và tập trung giúp chúng ta chuyên tâm vào một hoạt động và làm ngơ những xao nhãng.
- Điều chỉnh là khả năng hiểu những cảm xúc của mình và quản lý hành vi của mình.
- Hãy nói chuyện với giáo viên của con, bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác nếu quý vị lo ngại về những kỹ năng chú ý, điều chỉnh và tập trung của con.

Chú ý và Tập trung

Chú ý và tập trung nghĩa là có khả năng chú tâm vào một hoạt động – và duy trì chuyên chú – trong khi làm ngơ bất kỳ xao nhãng nào. Có khả năng tập trung vào một hoạt động giúp trẻ em tiếp tục nỗ lực đến khi nắm bắt được hoặc hoàn thành một công việc. Sự chú ý cũng quan trọng đối với việc làm theo một tập hợp các hướng dẫn, như “xếp phần ăn trưa và nón vào trong túi đi học, rồi mang giấy vào”.



Điều chỉnh

“Tự điều chỉnh” là khả năng hiểu những cảm xúc của mình và quản lý hành vi của mình. Đôi khi cảm xúc của chúng ta hoặc nhiệm vụ chúng ta cần phải làm có thể choáng ngợp chúng ta. Phải mất thời gian – và sự trợ giúp từ người khác – để học cách tự điều chỉnh.

Người lớn có thể giúp trẻ em học cách điều chỉnh cảm xúc và hành vi của chúng bằng cách đồng hành cùng trẻ em để giúp chúng hiểu những cảm xúc. Đây gọi là “đồng điều chỉnh” (“co-regulation”). Những trẻ có vấn đề về chú ý, điều chỉnh và tập trung có thể cần được trợ giúp 'đồng điều chỉnh' nhiều hơn những trẻ khác.

Quý vị có thể giúp đồng điều chỉnh bằng cách:

- ở bên con khi con bị choáng ngợp
- giúp con đặt tên hoặc mô tả điều con đang cảm thấy
- ngồi yên lặng với con để chứng tỏ rằng quý vị quan tâm
- cho con những cách hữu ích để đối phó với cảm xúc của con, thí dụ vận động cơ thể, nghỉ giải lao, nói chuyện hoặc vẽ tranh.

Một số trẻ thích được ôm. Những trẻ khác có thể chỉ muốn biết là quý vị ở gần bên khi chúng đang trải qua một cảm xúc lớn.



Khó khăn với chú ý, điều chỉnh và tập trung

Trẻ có khó khăn với những kỹ năng này có thể:

- dễ bị xao nhãng, đặc biệt khi làm điều gì mà chúng thấy thử thách.
- thấy khó nhớ việc cần làm
- gặp khó khăn với kỹ năng xã hội và kết bạn
- cần trợ giúp để hiểu những cảm xúc của mình và quản lý hành vi của mình.
- cần nghỉ giải lao nhiều hơn để vận động cơ thể
- thấy khó chuyển dịch giữa các công việc, đặc biệt khi chúng phải dừng làm việc mà chúng thực sự thích thú
- cần trợ giúp hoạch định những việc cần phải làm, thậm chí với những nề nếp thông thường như chuẩn bị đi học
- khó thư giãn và thiếp ngủ đi.

Hãy nhớ, điều bình thường là đôi khi tất cả trẻ em đều gặp khó khăn về chú ý, tập trung và điều chỉnh.

Hãy nói chuyện với giáo viên của con, bác sĩ gia đình hoặc nhân viên y tế khác nếu quý vị lo ngại rằng những kỹ năng chú ý, điều chỉnh và tập trung của con đang ảnh hưởng đến:

- học tập
- sức khỏe và hạnh phúc
- các mối quan hệ với người khác của con.