



CÁCH GIÚP TRẺ TẬP TRUNG HIỆU QUẢ

Trẻ bước vào giai đoạn tiểu học có nhiều thay đổi về đặc điểm tâm sinh lý, môi trường khiến trẻ dễ bị chán nản, trì hoãn và mất tập trung trong các hoạt động đặc biệt là hoạt động học tại lớp Tiểu học. Mất tập trung ảnh hưởng đến chất lượng học tập, phương pháp làm việc của trẻ trong tương lai. Để trẻ có khả năng tập trung cao và hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao phụ huynh có thể thực hiện một số biện pháp giúp trẻ rèn tập trung hiệu quả.

1. Làm một việc một lần

Không phải ai cũng có thể làm nhiều việc cùng lúc, đặc biệt là trẻ em. Vì thế phụ huynh cần hướng dẫn con tập trung làm và hoàn thành một việc trong khoảng thời gian nhất định để rèn luyện sự tập trung. Giảm thiểu tối đa việc trẻ đồng thời thực hiện 2-3 hoạt động khác nhau như vừa ăn vừa xem điện thoại hay chơi đồ chơi... Điều này giúp các em tập trung vào vấn đề trước mặt thay vì cố gắng nghĩ nhiều thứ khác cùng một lúc.

2. Chia nhỏ công việc

Với các nhiệm vụ trẻ thường không biết nên làm gì trước, làm gì sau, từ đó nảy sinh cảm giác chán nản, dễ mất tập trung. Vì thế phụ huynh cần giúp con chia nhỏ các công việc, lập kế hoạch để trẻ có những định hướng để hoàn thành từng nhiệm vụ đã chia ra thì trẻ sẽ dễ dàng tập trung và hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Phương pháp này không chỉ rèn luyện cho trẻ khả năng tập trung mà còn giúp các em trau dồi kỹ năng nhìn nhận và giải quyết vấn đề lớn hiệu quả.

3. Tạo danh sách mục tiêu

Nhiều trẻ không thiếu sự tập trung mà thực sự là không biết phải tập trung vào điều gì. Vì vậy, trước khi học bài hay bắt đầu buổi học, cha mẹ có thể gợi ý con tạo danh sách mục tiêu cần làm, từ đó các em sẽ biết cần tập trung thực hiện công việc trong khoảng thời gian cụ thể. Ban đầu, trẻ có thể lập mục tiêu ra giấy nhưng khi rèn luyện thành thói quen, các em có thể tự lên danh sách trong đầu.



Ví dụ, khi trẻ làm bài tập về nhà, mục tiêu đặt ra là phải làm hết bài tập được giao, ghi nhớ công thức mới hoặc xem lại kiến thức chưa nắm rõ. Mỗi khi con bạn hoàn thiện mục tiêu, hãy để trẻ nghỉ ngơi, thư giãn đầu óc trước khi thực hiện công việc khác.

4. Lập kế hoạch

Nhiều người làm việc hiệu quả nhất khi tuân theo lịch trình đã được vạch sẵn và trẻ em cũng vậy. Thói quen lập và tuân theo kế hoạch là một trong những kỹ năng mềm quan trọng giúp con người tập trung tốt hơn, quản lý thời gian hiệu quả.

Việc lập kế hoạch giống với việc tạo danh sách mục tiêu trước giờ học, nhưng ở chế độ mở rộng hơn, có thể là kế hoạch cho một ngày, một tuần hoặc một tháng. Phụ huynh hãy giúp trẻ tạo lịch trình cá nhân theo từng ngày, bao gồm thời gian chơi, thời gian học tập hoặc các công việc khác. Sau đó, cần quan sát và nhắc nhở trẻ tuân theo lịch trình để rèn luyện thành thói quen hữu ích.

5. Tạo môi trường học tập nghiêm túc

Tại nhà, không gian học tập bừa bộn, tối tăm có thể khiến trẻ mất tập trung. Phụ huynh nên tạo cho trẻ không gian học tập thoáng đãng, ngăn nắp và hạn chế nhiều nhất tiếng ồn xung quanh. Bàn học nên hướng về phía có ánh sáng tự nhiên vì ánh sáng tự nhiên giúp kích thích khả năng tư duy, chỉ đặt đồ dùng học tập và sách vở cần thiết cho nội dung ôn tập.

Trẻ có thể viết và dán ghi chú nhắc nhở công việc quanh bàn học nhưng nên sắp xếp khoa học để dễ dàng tìm đọc. Bên cạnh đó, trẻ nên rèn luyện kỹ năng ghi chép để có thể tìm đọc và ôn luyện kiến thức nhanh chóng, dễ dàng hơn.

6. Loại bỏ phiền nhiễu

Không chỉ không gian học tập, không gian sống cũng ảnh hưởng đến chất lượng và khả năng tập trung của trẻ. Cha mẹ nên yêu cầu trẻ dọn dẹp nhà cửa, phòng riêng hoặc đồ chơi sau khi chơi, tránh để tình trạng bừa bộn qua ngày. Điều này cũng bao gồm hạn chế sử dụng TV, điện thoại thông minh, máy tính bảng, máy chơi game

8. Hoạt động thể chất



Hoạt động thể chất có thể giúp trẻ hình thành khả năng loại trừ phiền nhiễu, tăng sự tập trung và theo đuổi mục tiêu cố định. Hoạt động thể chất được đưa vào giờ nghỉ giữa các buổi học sẽ giúp cải thiện hành vi, tăng hiệu suất học tập.

Một số ý tưởng phụ huynh có thể cân nhắc bao gồm nhảy múa (múa ballet, nhảy hiện đại), võ thuật (karate, taekwondo), các môn vợt (cầu lông, bóng bàn), thể thao đồng đội (bóng đá, bóng rổ).

Bên cạnh đó, một nghiên cứu cho thấy các loại thực phẩm như bông ngô, thịt xông khói, nước có ga, đồ ăn vặt có thể gây ra hội chứng "sương mù não" làm giảm sự tập trung, ghi nhớ. Vì vậy, chế độ ăn uống khoa học là cần thiết đối với trẻ. Phụ huynh nên bổ sung thêm DHA từ các loại cá, magie từ rau xanh, hạt điều, óc chó hoặc thực phẩm chứa vitamin B, B12.

9. Chế độ ngủ hợp lý

Giống như người lớn, trẻ em cũng cần chế độ ngủ hợp lý để giúp thiết lập và củng cố khả năng ghi nhớ, tập trung của não bộ. Trẻ ngủ không đủ giấc dễ bị phân tâm vào ngày hôm sau, hiệu động gấp ba lần bình thường. Tùy độ tuổi, phụ huynh nên cho con tuân theo thời gian ngủ khác nhau.