**CÁCH HỖ TRỢ TRẺ EM CÓ RỐI LOẠN**

**TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý**

**6. Các chiến lược hỗ trợ nhằm giảm vấn đề tăng động giảm chú ý**

Thông thường một trị liệu thành công cho trẻ ADHD là kết quả của trị liệu đa phương thức. Cho đến nay các trị liệu tập trung vào giảm các triệu chứng tăng động giảm chú ý và cải thiện chức năng. Các chiến lược trị liệu bao gồm các tác động y tế, các trị liệu tâm lý, giáo dục, đào tạo kỹ năng hoặc kết hợp tất cả những chiến lược này. Đối với các trẻ ở giai đoạn tiền học đường trị liệu hành vi được gợi ý là giải pháp đầu tiên.

***a. Các chiến lược y tế:***

Đối với một số trẻ AHD vấn đề cơ bản của chương trình y tế là quản lý về y tế nhằm giám sát các hành vi điển hình của chứng rối loạn. Các loại thuốc được sử dụng để điều trị ADHD chủ yếu là thuốc kích thích thần kinh. Tại Mỹ có khá nhiều loại thuốc khác nhau, dưới hình thức và tác dụng khác nhau. Để đảm bảo cho việc sử dụng hiệu quả thuốc Cục quản lý thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) thường yêu cầu sự theo dõi chặt chẽ của các bác sĩ – những người kê đơn sự thay đổi/biến chuyển của trẻ ADHD khi dùng thuốc.

Cần lưu ý rằng các thuốc hiện tại không chữa ADHD mà để kiểm soát các triệu chứng của ADHD. Tuy thế vẫn cần áp dụng thêm các liệu pháp hành vi, tư vấn và hỗ trợ để trẻ ADHD và gia đình của họ ứng phó tốt hơn các vấn đề hàng ngày. Viện Sức khỏe tâm thần đã chỉ ra rằng hiệu quả của thuốc chỉ đạt được tốt nhất khi được theo dõi thường xuyên bởi các bác sĩ và sử dụng với liều dùng được chỉ định dựa trên nhu cầu của trẻ.

Ở Việt Nam hiện nay đã nhập về thuốc Concerta. Loại thuốc này chỉ được sử dụng với trẻ trên 6 tuổi và gặp khó khăn trong việc học tập. Việc sử dụng Concerta phải dựa trên cơ sở đánh giá của nhà tâm lý lâm sàng và bác sĩ chuyên môn.

***b. Các chiến lược tâm lý – giáo dục:***

• Các chiến lược thay đổi môi trường:

Môi trường bao gồm không gian, cơ sở vật chất thời gian; cấu trúc về chương trình; cấu trúc về người dạy

- Môi trường học tập đối với trẻ ADHD cần được thiết kế để đảm bảo giảm thiểu tối đa các yếu tố gây nhiễu: tiếng ồn, tiếng tivi, tiếng nói chuyện. Nơi học tập của các trẻ cần được cố định để trẻ ý thức được về việc ngồi học.

- Sắp xếp gọn gàng góc học tập, vị trí bàn học: khoảng không gian yên tĩnh, tránh môi trường có kích thích, không gần cửa sổ (quay lưng lại cửa sổ). Trước khi trẻ ngồi vào bàn học cần cùng/dặn trẻ chuẩn bị đầy đủ các đồ dùng học tập để tránh trường hợp trẻ quên làm ảnh hưởng đến khả năng tập trung chú ý của trẻ.

• Các liệu pháp về tâm lý theo hướng của tâm – vận động (giải tỏa năng lượng, thư giãn); các liệu pháp nhận thức – hành vi; chiến lược hỗ trợ trực quan là một phần quan trọng trong chiến lược hỗ trợ cho trẻ ADHD.

• Vai trò của gia đình:

Không dễ dàng để tiếp nhận việc đứa trẻ của mình được chẩn đoán là tăng động. Phần lớn các cha mẹ đã thừa nhận vào lúc nào đó chúng ta dường như thất bại trong việc cố gắng quản lý hành vi của con em mình. Nuôi dạy trẻ ADHD có thể rất khó khăn những chúng ta – cha mẹ chắc chắn có thể hỗ trợ cho trẻ. Biết được các hạn chế của trẻ, học cách điều chỉnh hành vi và tham gia vào nhóm hỗ trợ ADHD để được tập huấn/học hỏi thêm từ các cha mẹ khác. Hãy nhớ rằng vào thời điểm này không có sự chữa trị nào dành cho ADHD, điều tốt nhất là quản lý và cải thiện hành vi và điều này được thực hiện tốt nhất bởi chính cha mẹ.

Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) đã đưa ra gợi ý với các trẻ trong độ tuổi tiền học đường (4-5 tuổi) nên lựa chọn trị liệu hành vi trước thay vì sử dụng thuốc; các trẻ em và vị thành niên (6 – 17 tuổi) nên được cung cấp cả trị liệu hành vi và y tế.

Những gợi ý dưới đây có thể giúp cha mẹ bước đầu có những trị liệu hành vi với trẻ:

- Tạo lập thói quen: Cố gắng theo sát các lịch trình hàng ngày, từ lúc thức dậy cho tới khi đi ngủ

- Cấu trúc/tổ chức/sắp xếp: Đặt balo, quần áo và đồ chơi ở những nơi giống nhau mỗi ngày để tránh việc trẻ làm mất chúng

- Tránh những yếu tố gây nhiều: Tắt tivi, đài và máy tình, đặc biệt khi trẻ đang làm bài tập về nhà

- Giới hạn những lựa chọn: Nên đưa ra những lựa chọn giữa hai thức để trẻ không bị rối hoặc kích thích quá mức

- Thay đổi cách tương tác của bạn với trẻ: Thay vì giải thích dài dòng và dỗ dành hãy sử dụng ngôn từ ngắn gọn, rõ ràng để nhắc nhở trẻ thực hiện trách nhiệm của mình

- Sử dụng mục tiêu và phần thưởng: Sử dụng một biểu đồ để liệt kê và theo dõi các hành vi tích cực và khen thưởng nhưng nỗ lực của con. Hãy chắc chắn rằng các mục tiêu này được thiết lập một cách thực tế - chia nhỏ. Điều này là rất quan trọng để nhắc nhở trẻ về trách nhiệm

- Thiết lập và thực hiện kỷ luật: Thay vì la hét hay đánh có thể sử dụng các kỹ thuật thời gian tách biệt hoặc củng cố tiêu cực/ loại bỏ các đặc quyền khi trẻ có hành vi không phù hợp hoặc không thực hiện đúng nguyên tắc

- Giúp con của bạn phát hiện ra tài năng của chúng: Tất cả các trẻ em đều cần phải trải nghiệm thành công để cảm thấy tốt về bản thân chúng. Tìm ra những điều trẻ làm tốt – dù đó là môn thể thao, nghệ thuật, âm nhạc…để thúc đẩy các kỹ năng xã hội và lòng tự trọng.

CÁC BÀI TẬP NHẰM HỖ TRỢ TRẺ TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý

***1. Bài tập nhằm tăng khả năng tập trung chú ý***

Để tăng cường khả năng tập trung chú ý cần thiết kế nhiều hoạt động/bài tập nhằm tăng thời gian tập trung chú ý, đảm bảo sự chú ý liên tục. Dưới đây là một số gợi ý nhằm tăng khả năng tập trung chú ý

- Luyện khả năng chú ý, phối hợp tay mắt: nhặt và phân loại các hạt nhỏ; tô lại theo hình/đường có sẵn; vẽ lại hình mẫu đơn giản hoặc phức tạp; tô màu trong khuôn hình từ các hình to, đơn giản cho tới hình to phức tạp – tô màu hình nhỏ - tô màu vào các ô nhỏ.

- Luyện khả năng chú ý và quan sát: tìm số, tìm chữ trong ma trận số và chữ; đếm đúng số theo thứ tự trong bảng ma trận; sắp xếp lại số trong ma trận

- Luyện khả năng chú ý và lắng nghe: Nghe và tái hiện lại nhịp (nhịp vỗ tay hoặc gõ tay xuống bàn) bao gồm số nhịp, các nhịp mạnh nhẹ khác nhau; nhắc lại dãy số xuôi – nhắc lại dãy số ngược; nghe và đoán nguồn phát ra âm thanh; nghe và nhắc lại từ

- Luyện khả năng chú ý và bắt chước: bắt chước vận động cơ thể, chuỗi vận động

- Luyện khả năng chú ý và ghi nhớ: vẽ lại hình mẫu sau khi bị che đi; vẽ hình vào không khí; vẽ số và lưng, vào tay cho trẻ đoán.

***2. Bài tập nhằm hỗ trợ giảm hoạt động/xung động***

Các bài tập này tập trung vào các hoạt động vận động ngoài giờ nhằm giúp trẻ giải tỏa năng lượng và thư giãn, tập trung vào giờ học. Các bài tập này vừa giúp trẻ giải tỏa năng lượng nhưng cũng yêu cầu trẻ phải chú ý để hoàn thành

-Các hoạt động vận động/trò chơi yêu cầu sự chú ý: ném bóng vào rổ (ném thấp tay, cao tay với khoảng cách từ gần đến xa); đá bóng trúng đích; ném bóng qua vòng; ném vòng vào trụ; nhảy lên đập trúng đồ vật

- Các hoạt động vận động thô: đá bóng, cầu lông, bóng rổ, chạy, đi xe đạp, bơi…

- Các hành động, chuỗi hành động có cấu trúc: trò chơi vươt chướng ngại vật về đích; trò chơi với nhiều yêu cầu khác nhau (ví dụ nhảy cầm vật, nhảy chụm xòe qua vòng, bò qua hộp xốp mang về đích…)

***Nguồn tham khảo : http://www.hungdongcenter.org/***