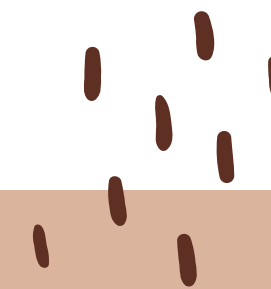


2



Bệnh mắt tập trung ở trẻ



Nguyên nhân gây bệnh mất tập trung ở trẻ

1/ Phương pháp giáo dục

- Phương pháp giáo dục là một trong những nguyên nhân có tầm ảnh hưởng lớn đến việc gây mất tập trung ở trẻ. Đó là việc tạo cho con những thói quen mất tập trung từ khi con còn rất nhỏ như: vừa ăn vừa chơi hoặc vừa ăn vừa xem tivi, vừa nói chuyện... Cha mẹ không biết rằng chính những việc làm đó đang vô tình rèn luyện cho trẻ sự thiếu tập trung không cần thiết.
- Thực tế có thể thấy rằng, một số trẻ không thể tập trung do thiếu tính kỷ luật ngay từ nhỏ mà phần lớn là do cha mẹ, dù rằng những việc làm này đôi khi xuất phát từ những mục đích tốt như muốn con ăn ngoan, ngồi ngoan hơn... Phương pháp giáo dục này khiến trẻ hình thành thói quen không tập trung làm một việc từ đầu đến cuối và càng lớn sẽ càng khó cải thiện.



Nguyên nhân gây bệnh mắt tập trung ở trẻ

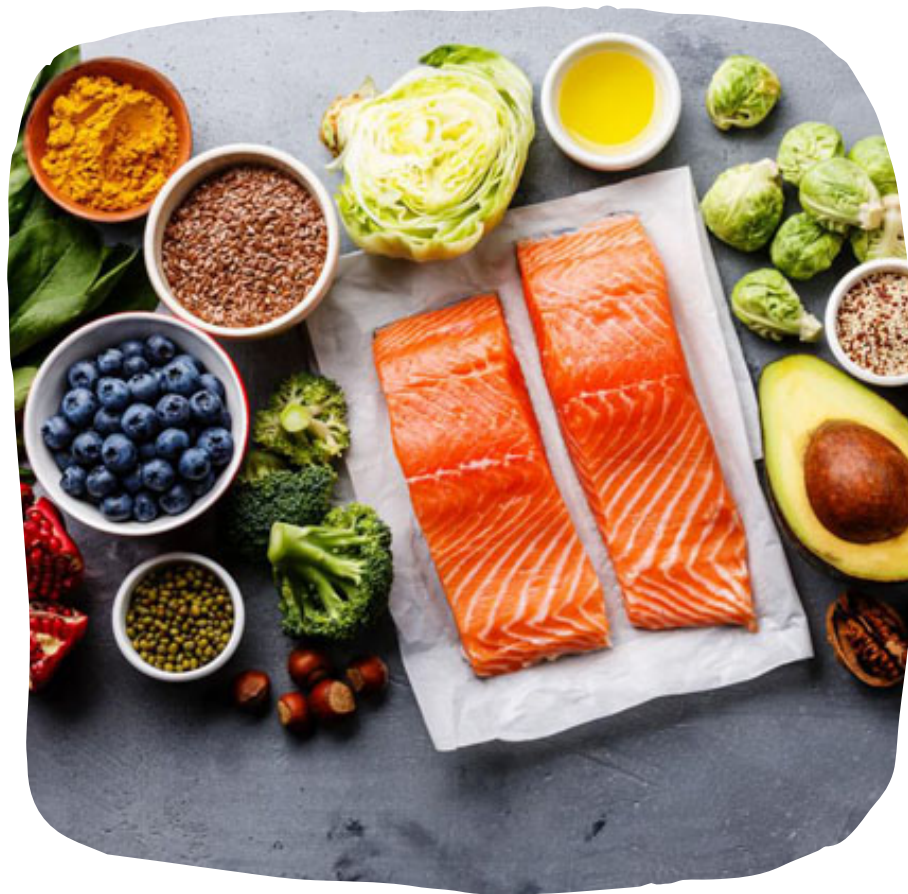


2/ Không ngủ đủ giấc

Trẻ em cần ngủ đủ giấc từ 10 đến 11 tiếng mỗi ngày. Bởi vì nếu không được ngủ đủ giấc các bé sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Điều này khiến trẻ uể oải, chán nản trong những giờ học, thậm chí còn khiến trí nhớ kém đi. Chính vì thế, ngày hôm sau trong giờ học bé có thể ngủ gật, không tập trung học bài được.



Nguyên nhân gây bệnh mất tập trung ở trẻ

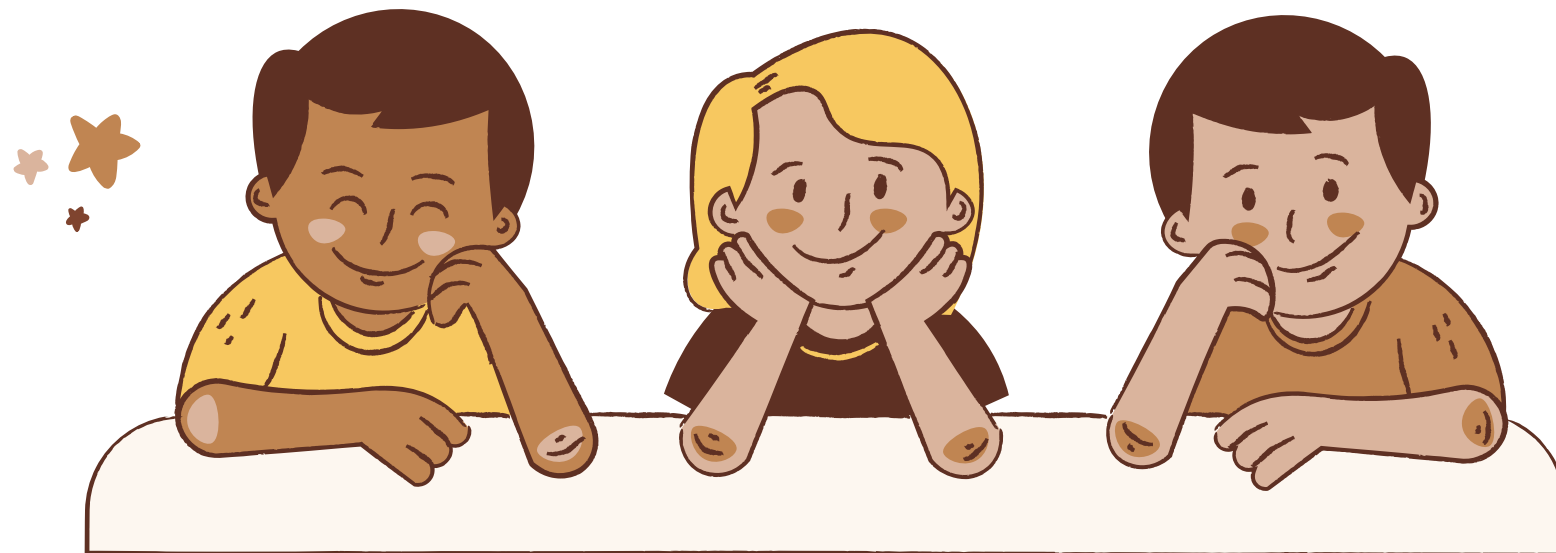


3/ Chế độ dinh dưỡng

- Chế độ dinh dưỡng không đầy đủ cũng là tác nhân gây chứng mất tập trung ở trẻ. Đa số trẻ em đều rất thích ăn kẹo vậy nên cha mẹ thường cho bé ăn quá nhiều kẹo thay vì ăn cơm hay các thực phẩm tươi như rau xanh, trứng, sữa...
- Đặc biệt là sự thiếu hụt sắt. Do vậy, một chế độ dinh dưỡng nghèo chất sắt sẽ khiến trẻ mệt mỏi về thể chất, giảm chú ý, làm mất tập trung và gây ra những vấn đề về trí nhớ.



Nguyên nhân gây bệnh mắt tập trung ở trẻ



4/ Sử dụng các thiết bị công nghệ

Một số cha mẹ thường xuyên để bé sử dụng các thiết bị công nghệ như: iPad, smartphone... mà không giới hạn thời gian dùng. Các bậc phụ huynh không biết rằng ánh sáng xanh phát ra từ tivi, máy tính... có thể phá vỡ nhịp sinh học, làm ảnh hưởng đến giấc ngủ đồng thời làm giảm khả năng phát triển của não bộ, khiến trẻ tiếp nhận thông tin thụ động và dễ bị xao nhãng.



Nguyên nhân gây bệnh mắt tập trung ở trẻ

5/ Di truyền

Bên cạnh một số nguyên nhân tác động thường ngày, bệnh mắt tập trung có thể còn xuất phát từ di truyền. Theo đó, yếu tố rối loạn di truyền có thể gây nên tình trạng trẻ chậm phát triển. Bệnh lý này có thể gặp khi mang thai hoặc khiếm khuyết về não bộ trước khi sinh dẫn đến trẻ chậm phát triển, mất đi khả năng tập trung.





Biểu hiện của trẻ bị mất tập trung



1

Không thể tập trung lâu vào 1 việc

Trẻ sẽ khó có thể ở yên 1 chỗ để làm bất cứ một việc gì cho đến lúc hoàn thành. Do vậy, trẻ không thể hoàn tất bài vở ở trường, công việc ở nhà, hoặc các trách nhiệm công việc được giao mặc dù không phải do cố tình chống đối hoặc không có khả năng làm.

2

Không tuân theo các chỉ dẫn

Khi mất tập trung, trẻ thường sẽ không tuân theo các chỉ dẫn vì vậy sẽ làm sai hoặc hiểu không đúng. Trong học tập, các em sẽ không chú ý nghe lời giáo viên giảng bài hoặc hướng dẫn làm bài. Khi ở nhà, các em không chịu tập trung nghe bố mẹ hướng dẫn học bài hoặc hướng dẫn làm một việc gì đó.

3

Dễ bị chi phối bởi các hoạt động bên ngoài

Trẻ dễ bị phân tâm bởi những sự việc xung quanh.

Biểu hiện của trẻ mất tập trung còn ở việc trẻ dễ bị chi phối bởi các hoạt động bên ngoài, từ đó làm trẻ mất tập trung khi học. Những trò chơi, những bộ phim, tiếng ồn hay những cuộc nói chuyện của người khác sẽ rất dễ khiến bé bị phân tâm.

4

Hay quên

Một điểm dễ thấy nhất ở các bé bị bệnh mất tập trung đó là hay quên. Các bé sẽ quên mất rằng mình sẽ phải học gì, làm gì mặc dù trước đó bé có thể vừa được nhận công việc từ thầy cô, cha mẹ. Vì thực tế, trước đó bé không tập trung nghe lời.

5

Khó hòa nhập

Bệnh mất tập trung ở trẻ còn thể hiện ở điểm trẻ khó hòa nhập. Việc mất tập trung, giảm khả năng chú ý sẽ gây ảnh hưởng lớn đến việc học và phát triển về mặt xã hội của các bé. Các bé sẽ cảm thấy khó giao tiếp, khó hòa nhập với bạn bè, thầy cô hay những người xung quanh chỉ vì thiếu tự tin về khả năng của bản thân, cảm thấy mình kém cỏi hơn với các bạn cùng trang lứa. Đặc biệt, nhiều trường hợp trẻ còn cảm thấy chán học, không chú ý học, thậm chí bỏ bê học hành và đánh mất đi cơ hội thành công.



Cách chữa bệnh mắt tập trung ở trẻ





Chữa bệnh mắt tập trung bằng phương pháp giáo dục

Các bé hoàn toàn có thể chữa bằng chính nguyên nhân gây ra căn bệnh này, đó chính là phương pháp giáo dục. Cha mẹ nên có phương pháp dạy trẻ tập trung học bài và rèn tính kỷ luật cho bé ngay từ nhỏ.





Chữa bệnh mắt tập trung bằng thuốc

Việc chữa bệnh bằng thuốc đã trở nên quá thông dụng đối với bất kỳ một loại bệnh nào. Để chữa bệnh mắt tập trung cho trẻ, cha mẹ có thể đến gặp bác sĩ hoặc đưa trẻ trực tiếp đến gặp bác sĩ để thăm khám và được kê thuốc. Tùy vào tình trạng mà bác sĩ sẽ tư vấn và kê thuốc phù hợp nếu cần thiết.

Bên cạnh đó, kết hợp với những phương pháp trị liệu bác sĩ đưa ra, trẻ có thể phần nào cải thiện được khả năng tập trung theo thời gian.





Thông cảm với trẻ

Để bé không cảm thấy áp lực trong học tập, cha mẹ không nên gò ép bé. Hàng ngày, cha mẹ không nên ép bé phải học nhanh, phải ngồi học trong một thời gian dài. Thực tế, tuổi bé còn nhỏ vẫn thích ham chơi. Vì vậy, cha mẹ nên tạo cho bé một không gian học tập thoải mái và nghỉ ngơi giữa giờ. Nếu bé có quá mệt thì cũng nên thông cảm và động viên bé để bé có thể tiếp tục tập trung học bài.





Học cùng trẻ

Học cùng trẻ cũng là một trong những cách chữa bệnh mất tập trung. Thay vì để bé học một mình, cha mẹ nên cùng bé học, tìm hiểu và gợi ý hướng giải quyết vấn đề. Điều này sẽ khiến bé rất thích thú, hăng say và chú ý học hơn. Vì khi không hiểu bé có thể hỏi ngay cha mẹ của mình.





Tạo không gian học tập yên tĩnh

Với các bé bị mất tập trung, cha mẹ nên để các bé học trong một không gian yên tĩnh và tách biệt với các yếu tố gây xao nhãng. Một không gian yên tĩnh, thoải mái sẽ giúp bé hoàn toàn sử dụng được sự tập trung của não bộ giải quyết vấn đề một cách nhanh nhất. Có thể ban đầu trẻ cần phải học trong không gian yên tĩnh để nâng cao khả năng tập trung nhưng dần dần đạt đến độ tập trung cao thì trẻ vẫn có thể học bài trong môi trường nhiều tiếng ồn hơn.





Từ từ tăng khả năng tập trung

Việc giúp bé tăng khả năng tập trung cũng cần được thực hiện một cách từ từ, bài bản và khoa học. Cha mẹ không nên vì cái lợi trước mắt mà yêu cầu các bé học vội vàng, hấp tấp, dẫn đến mất đi hiệu quả. Việc học các bài học hoặc thực hiện các phương pháp chữa bệnh mất tập trung ở trẻ cần được làm theo lộ trình.





Tìm phương pháp học tập hiệu quả

Cha mẹ nên tìm cho các bé các phương pháp học tập hiệu quả để giúp các con nâng cao khả năng tập trung. Cha mẹ có thể tìm hiểu thông qua mạng Internet, từ bạn bè hoặc thầy cô uy tín. Việc tìm được các phương pháp học phù hợp sẽ giúp trẻ rút ngắn được thời gian rèn luyện hơn.





Kết hợp các phương pháp nhằm tăng sự tập trung cho trẻ

Cha mẹ có thể cho bé chơi những trò chơi giúp trẻ tăng tập trung như: tưởng tượng một hình khối, nhìn hình đồ vật, mê cung... Bên cạnh đó cha mẹ có thể cho bé nghe những bản nhạc nhẹ nhàng, không lời... để bé cảm thấy hứng thú, tập trung học hơn.





Cho con sử dụng cốm trí não EARTHKIDS

Cha mẹ nên cho con sử dụng cốm trí não EARTHKIDS từ giai đoạn 2 tuổi - thời điểm vàng trong phát triển não bộ trẻ nhỏ. Earthkids có các thành phần như DHA, nhóm vitamin B, Phenilalanine, kẽm, taurin... giúp hỗ trợ phát triển trí tuệ, kích thích não bộ và tăng tối đa khả năng tập trung của trẻ.





Một số trò chơi rèn luyện sự tập trung cho trẻ

(2-6 tuổi)



Ba mẹ cần lưu ý khi thực hiện các bài tập rèn luyện sự tập trung cho trẻ:

- Các trò chơi, bài tập phát triển tập trung cho trẻ cần được diễn ra trong một không gian yên tĩnh, thoáng mát. Nếu bạn nhận thấy con thuộc nhóm mất tập trung thì bạn nên hạn chế những đồ vật màu mè, đồ chơi của trẻ rất thích vì chúng sẽ gây phân tán sự tập trung của trẻ trong lúc diễn ra bài tập.
- Nâng cao thử thách cho trẻ để tránh hiện tượng nhàm chán khi thực hiện ở những lần tiếp theo. Ví dụ: Hôm đầu tiên các ba mẹ dạy trẻ vẽ có thể trẻ chỉ chú ý nghe trong khoảng thời gian 3 phút, thì ngày tiếp theo chúng ta sẽ kéo dài thời gian hơn 1 chút 5 phút, áp dụng quy tắc 20 mm - mỗi ngày cố gắng thêm 1 chút.
- Nếu lỡ may trẻ không nghe lời và thực hiện các yêu cầu (chuyện này thường xảy ra) thì ba mẹ chớ nên la mắng, áp đặt trẻ phải thực hiện cho xong bài tập, trò chơi. Làm như vậy sẽ gây ra tác dụng phụ và ảnh hưởng tới tâm lý của mẹ.





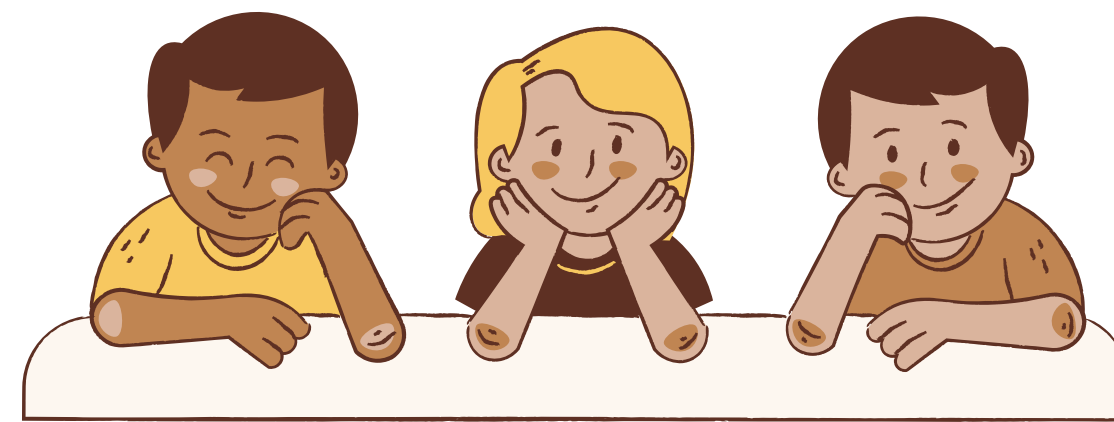
1/ Trò chơi: “vẽ hình – đoán chữ”



Chuẩn bị: Tờ giấy trắng, bút màu hoặc bút bi nhiều màu.

Cách thực hiện:

- Đầu tiên ba mẹ nên nghĩ chủ đề và sắp xếp các ý tưởng trong đầu trước khi chơi trò này với trẻ. (Ví dụ: Bạn muốn vẽ một ngôi nhà, hãy phân chia ngôi nhà thành nhiều bộ phận để vẽ dần dần).
- Tiếp theo ba mẹ vẽ 1 bộ phận của ngôi nhà như 1 hình chữ nhật, bạn hỏi trẻ “đố con mẹ vẽ cái gì?” trẻ sẽ đoán đủ thứ nào là vẽ ô tô, vẽ cuốn sách. Ba mẹ tiếp tục vẽ thêm những ô cửa sổ trong ngôi nhà đó và hỏi lại trẻ “mẹ vẽ thành hình gì nữa đây?”. Trí tưởng tượng của trẻ rất phong phú nên trẻ có thể đoán bạn đang vẽ 1 hình siêu nhân hoặc người ngoài hành tinh. Hãy nhớ rằng sau khi bạn vẽ xong chi tiết nào đó hãy hỏi trẻ “mẹ đang vẽ hình gì nhỉ”. Ba mẹ hãy đặt câu hỏi để trẻ chú ý vào nét vẽ, nhớ vẽ thật chậm và thay đổi màu sắc của nét vẽ, nên sử dụng bút nhiều màu để cho hình ảnh thêm sinh động.





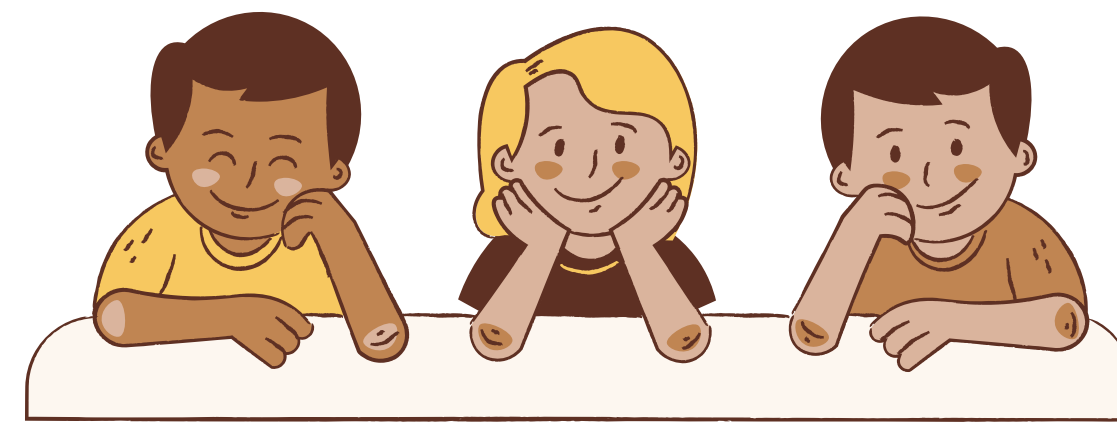
2/ Trò chơi “thỏ con tìm đường về”



Chuẩn bị: Một hình ba mẹ có thể tự tay vẽ hoặc download trên mạng và in ra, 01 cây bút bi nhiều màu.

Cách thực hiện:

- Đầu tiên ba mẹ hãy lấy đồ chơi xếp thành hình ngôi nhà, lấy 1 chú thỏ đồ chơi để phía đầu đoạn đường.
- Tiếp theo ba mẹ hướng dẫn con tìm đường cho chú thỏ xinh xinh này về nhà bằng cách lấy bút để chỉ đường cho chú qua cách vẽ đường lên trên sơ đồ đã chuẩn bị. Trên đường đi ba mẹ sẽ để những con đường có thể về tới nhà và những con đường dẫn tới ngõ cụt. Đối với trẻ mẫu giáo, ban đầu ba mẹ chỉ cho 2 đường, ngắn, sau đó tăng lên dài, rồi tăng lên 3 đường, 5 đường cho bé chọn lựa nhé!

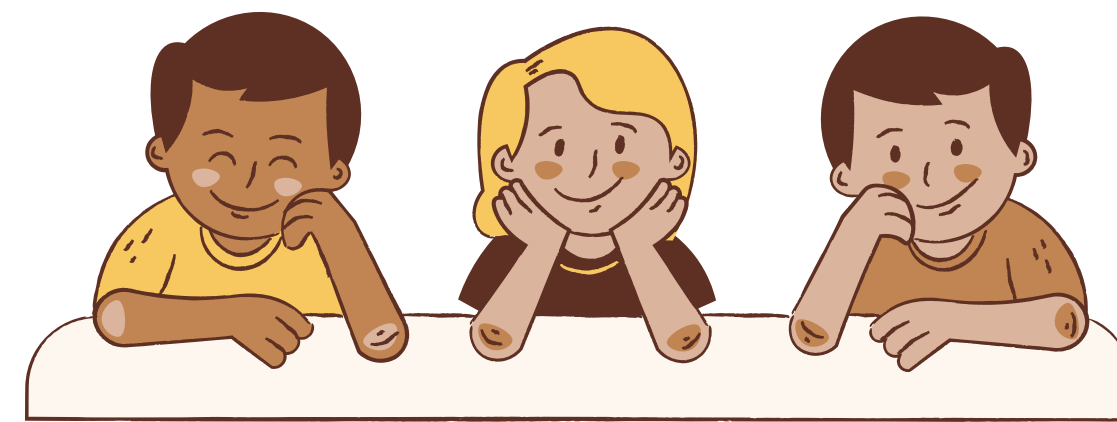


3/ Trò chơi “truy tìm đồ vật” (1)

Chuẩn bị: Một số hình ảnh quen thuộc với trẻ, ba mẹ có thể lên mạng để tìm hình ảnh sau đó in màu hoặc chọn hình ảnh trong mô hình.

Cách chơi 1: Ba mẹ hãy giới thiệu cho trẻ trò chơi gồm có 3 vòng thi đấu. Qua mỗi vòng thì con sẽ được tặng một đồng xu vàng. Sau trò chơi nếu bé thắng và được 1 số xu vàng nhất định thì ba mẹ có thể tích điểm đổi quà cho trẻ.

- Vòng 1: Ban đầu sử dụng 2 - 3 hình, sau đó yêu cầu trẻ quan sát thật kỹ (khoảng 10-15 s) sau đó cho trẻ nhắm mắt lại, mẹ giấu đi 1 đồ vật và hỏi trẻ “con xem mất đồ vật nào?”. Nếu trẻ đoán đúng hãy thưởng trẻ 1 đồng xu vàng để khích lệ trẻ.
- Các vòng 2 và vòng 3 ba mẹ sẽ tăng lên lần lượt 4, 5, 6... hình khi trẻ đã làm tốt.





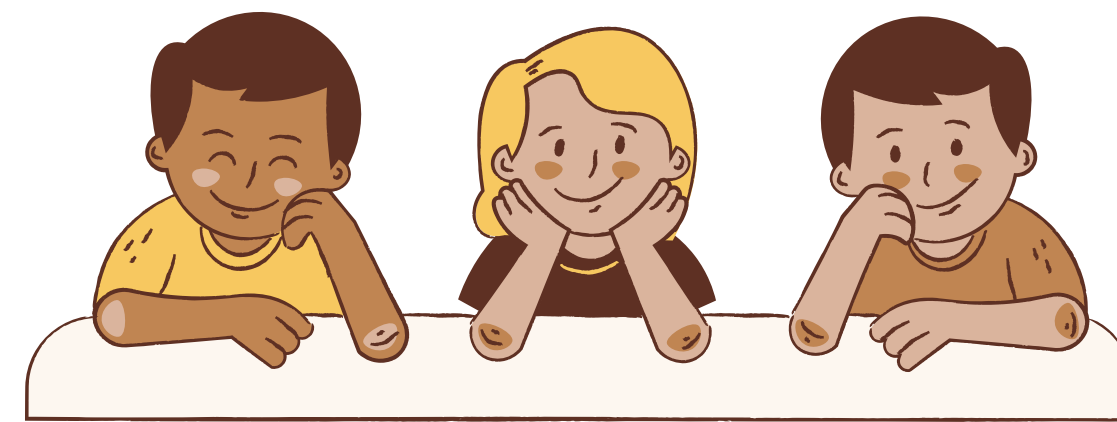
3/ Trò chơi “truy tìm đồ vật” (2)



Chuẩn bị: Một số hình ảnh quen thuộc với trẻ, ba mẹ có thể lên mạng để tìm hình ảnh sau đó in màu hoặc chọn hình ảnh trong mô hình.

Cách chơi 2: Ba mẹ hãy giới thiệu cho trẻ trò chơi gồm có 3 vòng thi đấu. Qua mỗi vòng thì con sẽ được tặng một đồng xu vàng. Sau trò chơi nếu bé thắng và được 1 số xu vàng nhất định thì ba mẹ có thể tích điểm đổi quà cho trẻ.

- Vòng 1: Ba mẹ sắp xếp thứ tự 2 - 3 hình rồi sau đó cho trẻ quan sát một lúc và yêu cầu trẻ nhắm mắt lại (nhớ đánh số thứ tự cho các hình nhé). Sau đó ba mẹ xáo trộn 2 - 3 hình đó (ví dụ: Ô tô đang ở vị trí 1 thì các bạn đổi vị trí 2; xe máy đang ở vị trí 2 bạn đảo sang vị trí 3) và yêu cầu trẻ sắp xếp lại. Nếu trẻ sắp xếp đúng hãy thưởng trẻ 1 đồng xu vàng để khích lệ trẻ.
- Các vòng 2 và vòng 3 ba mẹ tăng lên lần lượt 4, 5, 6... hình khi trẻ đã làm tốt.





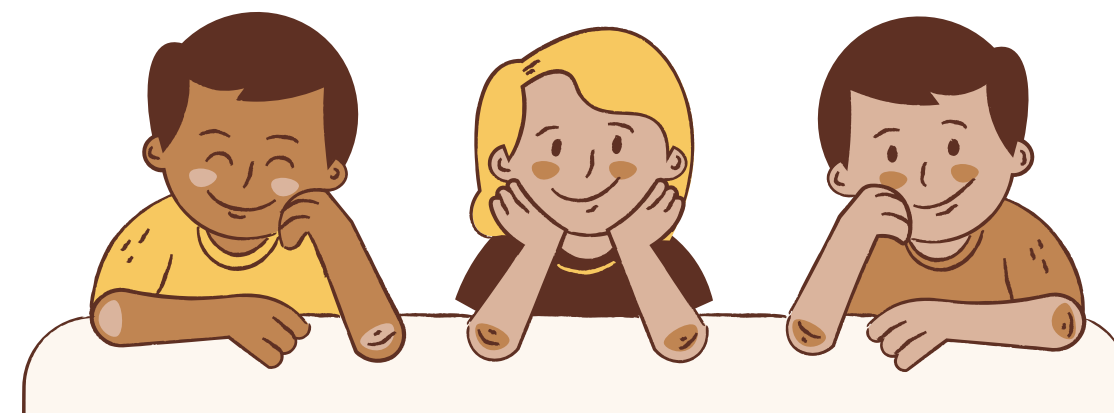
4/ Bài tập quân đội “Canh giữ biên cương”



Chuẩn bị: Giấy trắng, hộp bút màu.

Cách chơi:

- Ba mẹ hãy giới thiệu trẻ chính là một chiến sĩ biên phòng, đang giữ trọng trách lớn không được cho kẻ thù sang biên giới (nếu trẻ nhỏ hơn ba mẹ có thể lấy hình ảnh một siêu nhân đang bảo vệ trái đất) tương ứng với việc đó hãy mô tả cho trẻ cách chơi, nếu trẻ tô màu ra ngoài bức tranh thì tức là kẻ thù đang qua được biên giới (biên giới chính là giới hạn của bức vẽ).
- Ba mẹ có thể lấy một số hình cho trẻ chọn để tô dễ dàng trước, ví dụ như: hình tròn, vuông, mặt trời, ... rồi dần dần cho trẻ chọn các hình phức tạp hơn như con gà, con cá, con công.... Trong trò chơi vui nhộn này các mẹ nên chọn hình mà bé thích và có nhiều màu sắc để bé tự do sáng tạo.

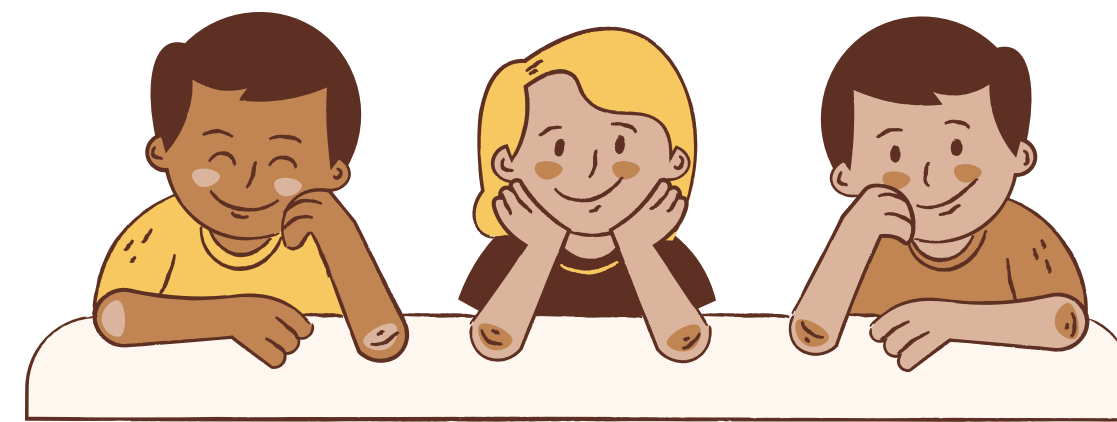


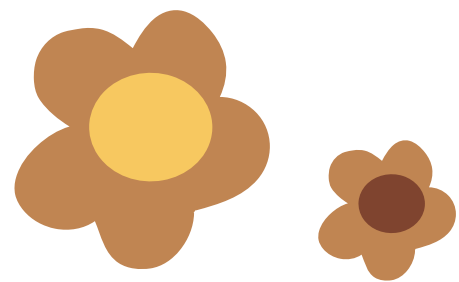
5/ Trò chơi “Xâu hạt”

Chuẩn bị: Bộ xâu hạt (được bán nhiều ngoài nhà sách và thiết bị trường học hoặc nơi bán văn phòng phẩm, đồ chơi trẻ em)

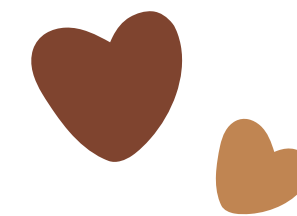
Cách chơi:

- Đầu tiên ba mẹ đưa ra số hạt (hạt tròn, vuông,..) yêu cầu trẻ xâu hạt vào hết vào sợi dây đi kèm sản phẩm (ví dụ: 5 hạt), sau đó tăng dần số hạt càng nhiều càng tốt. Để tăng khả năng sáng tạo của trẻ ta sẽ hướng dẫn trẻ xâu hạt xen kẽ (ví dụ: 1 màu xanh, 1 màu đỏ, hoặc 1 con cá, 1 con vịt...)





Một số bài tập rèn luyện sự tập trung cho trẻ



(7 tuổi trở lên)

Bài 1:

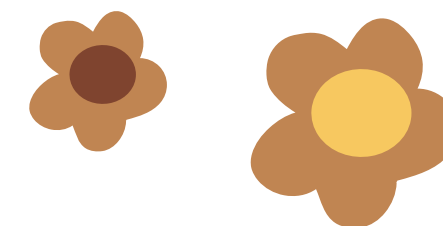
- Bật radio, từ từ điều chỉnh âm lượng xuống mức càng thấp càng tốt rồi chỉnh âm lượng cho đến khi nghe vừa phải. Âm lượng nhỏ bắt buộc trẻ phải có sự tập trung nhất định.
- Thời gian thực hiện cách luyện tập này tốt nhất không vượt quá 15 phút nếu không sẽ dẫn đến mệt mỏi. Có thể thực hành cách này với chuông hoặc với tiếng đồng hồ báo thức và thời điểm thực hành tốt nhất là thời gian trước khi đi ngủ.
- Yêu cầu tư thế khi thực hiện cách luyện tập này là phải ngồi thoải mái hoặc nằm, lắng nghe âm thanh một cách bình tĩnh. Lúc mới nghe sẽ cảm thấy âm thanh nhẹ và xa. Sau một thời gian luyện tập, sẽ cảm thấy âm thanh thay đổi và ngày càng gần hơn.

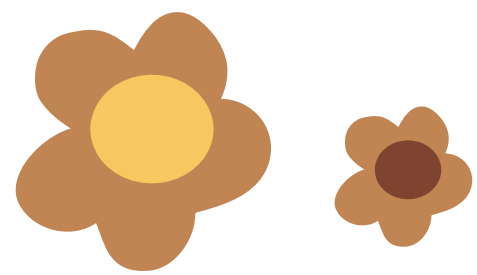
Bài 2:

- Cha mẹ đọc cho trẻ nghe một bài báo mà trẻ chưa từng nghe, yêu cầu trẻ tìm hiểu nội dung mà cha mẹ yêu cầu.
- Ví dụ: Vừa nghe vừa tìm tất cả các từ "của" trong đoạn văn. Cứ nghe đến từ "của" thì vỗ tay và thống kê lại khi nghe hết.
- Sau luyện một thời gian, cha mẹ tăng độ khó lên. Ví dụ như tìm thành ngữ, số lượng, màu sắc... Khi mới luyện cha mẹ có thể đọc chậm sau đó tăng tốc độ đọc từ từ.

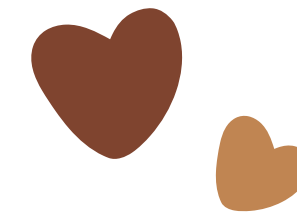
Bài 3:

- Luyện tập domino thực sự là một bài kiểm tra xem trẻ có thể giữ được sự kiên nhẫn trong thời gian bao lâu. Chúng ta không thể hy vọng trẻ có hứng thú với tất cả các môn học mà trẻ phải đối mặt, việc luyện đi luyện lại khiến cho trẻ có cảm giác "cũ đi". Trò chơi domino sẽ là một bài tập tuyệt vời với mục đích luyện tập trí não hay thời gian tập trung.





Một số bài tập rèn luyện sự tập trung cho trẻ



(7 tuổi trở lên)

Bài 4:

- Cha mẹ đưa ra một khẩu lệnh, trẻ nghe yêu cầu của cha mẹ nhưng lại hành động ngược lại.
- Ví dụ cha mẹ yêu cầu "tiến lên một bước" thì trẻ phải "lùi lại một bước"; "rẽ trái" thì trẻ "rẽ phải". Cha mẹ và trẻ có thể lần lượt thay đổi vị trí người đưa ra yêu cầu.

Bài 5:

- Cha mẹ có thể tùy ý viết ra một dãy số thật dài rồi yêu cầu trẻ tìm số theo yêu cầu và khoanh tròn lại. Ví dụ: Khoanh tròn tất cả các số 7 trong dãy số 359156936982452365023665253622602369500 907472002582058205820581242563514252123.....
- Cũng có thể cho trẻ khoanh tròn từ trong một đoạn văn được chỉ định. Ví dụ khoanh tròn từ có, của, được...

Bài 6:

- Nhìn kỹ một bức tranh, sau đó nhắm mắt lại và nói về bức tranh một cách chi tiết nhất có thể. Ví dụ: Sau khi nhớ lại hãy nói về các nhân vật trong bức tranh, quần áo, bàn ghế, đồ vật... Nói xong mở mắt ra nhìn lại bức tranh nếu chưa nói được chi tiết nhất thì có thể nhìn thêm một lúc và nhắm mắt nhớ lại một lần nữa.
- Phương pháp này không chỉ cải thiện sự tập trung mà còn giúp cải thiện trí nhớ nhanh.

Bài 7:

- Chuẩn bị một tờ giấy trắng hoàn thành dãy số từ 1 - 300 trong vòng 7 phút. Khi viết phải chú ý lấy thời gian làm chủ. Càng đến những số cuối tốc độ càng chậm. Thông thường khi viết đến 199 mỗi số viết ít hơn một giây và ba chữ số tiếp theo mỗi số viết trong hơn 1 giây, thêm nữa khi xuống dòng cũng phải mất thời gian. Yêu cầu trẻ phải viết 300 số trong vòng 420 giây.
- Yêu cầu của trắc nghiệm này:
 - Chữ số phải nhìn rõ ràng, không viết quá nguệch ngoạc.
 - Khi viết sai không được sửa, không đánh dấu ",,".
 - Hết thời gian quy định, dù không viết xong vẫn phải dừng lại.

