

thường" không, và ở vào trường hợp đó, phản ứng của phụ huynh sẽ ra sao. Đây là những yếu tố quan trọng họ cần được biết, trước khi cho toa mua thuốc.

Nếu được cho toa mua thuốc, phụ huynh nên hỏi những câu đại loại như: Thuốc có tác dụng như thế nào? Làm sao biết được thuốc có công hiệu không? Thuốc có gây ra các triệu chứng khó chịu không? Cháu sẽ phải dùng thuốc bao lâu? Ngoài thuốc ra, còn có phương pháp nào khác có thể trị được chứng này không?

Muốn biết thêm chi tiết, quý vị nên liên lạc với địa chỉ sau đây:

**Learning Links**  
**12-14 Pindari Road**  
**PEAKHURST**  
**NSW 2210**  
**ĐT: (02) 9534 1710.**

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

**multi  
cultural  
communication**

**Vietnamese**  
**16 November 1998**

## Trẻ em và việc học

Helping children with concentration problems.

**REVIEWED**  
**May 2001 D**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## Trẻ em và việc học

Helping children with concentration problems.

Chuyện trẻ em lơ là với việc học hay khó tập trung tinh thần vào một việc gì đó cũng là chuyện bình thường. Tương tự như những khả năng khác, việc tập trung tư tưởng đòi hỏi sự tập luyện và thay đổi tùy theo thời gian.

Nhưng có nhiều em khó tập trung được vào việc học hơn các em khác; thí dụ so với các em ở cùng lứa tuổi, những em này dễ dàng bị chia trí, không tập trung được vào bài học hay bài làm ở nhà. Vấn đề này có rất nhiều nguyên nhân: có thể các em đang lo lắng hay bức mình vì một chuyện gì đó, hoặc gặp khó khăn trong việc thích ứng với những thay đổi tại trường hay ở nhà, hoặc những thay đổi trong gia đình. Những em đã từng trải qua những kinh nghiệm đau thương cũng có thể gặp những khó khăn như vừa kể.

Tuy nhiên, đôi khi nguyên nhân có thể là do chứng Thiếu Khả Năng Tập Trung Tư Tưởng (Attention Deficit Disorder hay gọi tắt là ADD). Hiện vẫn chưa ai rõ nguyên nhân nào dẫn đến chứng ADD (có khi còn được gọi là chứng Attention Deficit Hyperactivity Disorder hay ADHD), nhưng trong số 100 người lại có từ ba đến năm người mắc phải chứng này. Chứng Thiếu Khả Năng Tập Trung Tư Tưởng không phải là một chứng bệnh, nhưng là một từ ngữ được các nhà chuyên môn dùng để mô tả những người bị trở ngại trong việc học hay có những hành động hay cử chỉ không mấy "bình thường". Đây là một "chứng" hết sức phức tạp có liên quan đến cả cảm xúc lẫn hành động; nghĩa là khả năng tập trung của một người bị chứng ADD có thể bị chi phối mạnh liệt bởi các cảm xúc của họ.

Theo cô Tracey Hawthorne Said, một nhân viên của cơ quan Learning Links (thuộc Hội Giúp Đỡ Những Em Thiếu Khả Năng Học Tập) thì có rất nhiều dấu hiệu cho thấy các em có thể bị chứng này. Những dấu hiệu này có thể là khó tập trung tư tưởng vào một công việc hay trò chơi lâu, không chú ý lắng nghe những điều người khác nói, đặc biệt là nếu những người này dùng những câu dài quá hay cấu trúc phức tạp. Trẻ em bị chứng ADD rất bồn bộn. Các em có thể nói hoặc hành động

mà không suy nghĩ chín chắn trước. Khi chơi hay sinh hoạt chung trong một nhóm, các em thường nôn nóng khi phải chờ đến phiên mình. Đôi khi các em có những phản ứng hết sức "kỳ cục", khó ngồi yên một chỗ, mà cứ xoay bên nọ, ngả bên kia; hoặc giả đứng ngồi không yên. Các em bị chứng ADD còn thấy khó hòa nhập được với những em cùng tuổi, hay khó học hành tấn tới như những em khác. Có thể các em sẽ thấy thiếu tự tin hay tự trọng, đặc biệt là nếu hành động hay cử chỉ của các em gây ra nhiều rắc rối ở nhà hay ở trường.

Một điểm quan trọng quý vị cần nhớ là những triệu chứng như kể trên có thể xảy ra ở mọi trẻ em ở một giai đoạn nào đó trong đời các em. Tuy nhiên, nếu các em có nhiều triệu chứng như ở trên và những triệu chứng này ảnh hưởng đến việc học của các em, quý vị nên nhờ một nhà chuyên môn khám. Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu con em quý vị đến một nhà chuyên môn về nhi khoa hay một nhà chuyên môn về bệnh tâm thần để nhờ họ khám và trị chứng ADD.

Mặc dù để trị chứng ADD, người ta phải dùng đến thuốc để làm nhẹ các triệu chứng, nhưng như thế không có nghĩa là thuốc sẽ trị dứt được chứng này. Tương tự như vậy, dùng thuốc không thôi cũng không thể giúp giải quyết các vấn đề liên quan đến thái độ hay hành động của các em hay những khó khăn trong gia đình, hoặc giúp cho đứa trẻ đọc và làm toán khá hơn. Nhưng thuốc có tác dụng giúp cho các em tập trung tư tưởng dễ dàng hơn, do đó việc học của các em vì thế có thể sẽ tiến bộ hơn. Tuy thế, vấn đề quan trọng vẫn là phụ huynh nên góp phần vào việc giúp các em sửa đổi tính nết và hành động. Nhiều nhà chuyên môn về chứng ADD tin là trước hết phụ huynh nên dạy con phương cách để kiểm soát cử chỉ hay hành động của mình xem có hiệu quả không; nếu không được mới phải dùng đến thuốc.

Nhiều người vẫn thường nhầm chứng ADD với các trở ngại khác, kể cả trường hợp các em gặp khó khăn trong việc học. Do đó, điểm quan trọng là nên nhờ một nhà chuyên môn khám cho chính xác. Một nhà chuyên môn về nhi khoa hay tâm thần sẽ nghiên cứu kỹ lưỡng các triệu chứng của các em bằng cách phỏng vấn cả phụ huynh lẫn thầy, cô tại trường. Họ cũng sẽ hỏi phụ huynh xem có bất cứ nguyên nhân nào đặc biệt khiến cho các em có cử chỉ hay thái độ nào đó không "bình