**Giúp học sinh tái tập trung trong học tập**

**Có những thời điểm học sinh (và cha mẹ) xem xét lại và tái tập trung trong học tập khi kết quả học tập chỉ ở mức trung bình.**

Với nhóm học sinh này, sự thiếu nỗ lực và tập trung sẽ làm cho các em cảm thấy một học kỳ kết thúc không nhanh như mong đợi. Với vai trò là cha mẹ, làm thế nào chúng ta có thể tận dụng thời gian để giúp con em tập trung lại và kết thúc năm học với điểm số cao hoặc, ít nhất, đạt được kết quả tương xứng với khả năng của các em?

**Sau đây là một số phương pháp hữu ích:**

Điều đầu tiên chúng ta có thể làm là chắc chắn rằng mình đang có thông tin chính xác về sự tiến bộ trong học tập của con em. Thật đáng ngạc nhiên khi có nhiều cha mẹ hoàn toàn dựa vào nguồn thông tin cung cấp bởi con em về kết quả và quá trình học tập ở trường. Hãy chủ động tìm ngay kết quả học kỳ 1 của học sinh và trao đổi chi tiết về kết quả đó với con bạn. Thay vì hỏi: "Con nghĩ mình đã đạt được những gì rồi?” thì hãy đặt những câu hỏi đòi hỏi câu trả lời có nhiều thông tin tương tác hơn như môn học thích nhất, và tại sao..., khuyến khích các em chia sẻ những môn học khó hiểu hoặc môn học cần cải thiện; nói về thế mạnh của các em và những điểm yếu trong học tập. Tham dự các cuộc họp phụ huynh để có được thông tin chi tiết hơn.

Bước tiếp theo là để giúp các em đặt ra mục tiêu thực tế để cố gắng đạt được. Các em thường có thói quen là mong muốn làm hài lòng cha mẹ hoặc tìm kiếm cách sửa chữa nhanh chóng nào đó về kết quả không tốt để rồi dẫn đến một mục tiêu không thực tế. Ví dụ, "Tôi là học sinh đang có điểm D, nhưng bây giờ tôi muốn đạt được điểm A vào thứ hai này”, hay “Tôi sẽ làm bài tập liên tục 5 tiếng trong một đêm" hay "Tôi sẽ chỉ nhắn bạn bè của tôi vào cuối tuần"... Những mục tiêu phi thực tế này rất dễ bỏ cuộc sau một vài ngày.

Để tránh tình trạng này, hãy giúp con bạn chia mục tiêu lớn thành những mục tiêu nhỏ hơn và có thể đạt được trong thời gian ngắn hơn. Thành tích tốt của những mục tiêu này sẽ góp phần thúc đẩy sự tự tin và khuyến khích các em nhiều hơn. Một khi mục tiêu đã được thiết lập, hãy cùng thảo luận những chiến lược mà con bạn có thể sử dụng để đạt được chúng. Nếu mục tiêu là trở thành một học sinh hạng A vào cuối năm nay, hãy cho các em thấy thành công không trực tiếp là điểm số A mà thông qua thành tích của các mục tiêu nhỏ. Cùng nhau tìm ra cách để hoàn thiện các mục tiêu nhỏ dọc theo con đường đến mục tiêu lớn. Thông qua đó, chúng ta có thể giúp các em học được việc lập kế hoạch.

Đặc biệt, thanh thiếu niên rất yếu trong việc lên kế hoạch cho mình, và các bạn trai thường yếu hơn các bạn gái. Và lý do sinh học ở đây là, ở tuổi dậy thì, các thùy trán của não về cơ bản trải qua quá trình tái thiết. Đây là phần của não hỗ trợ việc lập kế hoạch và tổ chức. Chúng ta có thể giúp các em lập kế hoạch bằng cách sắp xếp đồng thời hai lịch trình - một lịch trình hàng tuần cho tất cả các hoạt động trong ngày, lịch trình còn lại là ngày đến hạn các bài tập và kỳ thi.

Một phần quan trọng của kế hoạch là phát triển các thói quen. Là cha mẹ, chúng ta có thể hỗ trợ con em bằng cách giúp thiết lập và duy trì thói quen. Xem lại các thói quen như: khi nào, ở đâu và như thế nào bài tập ở nhà được hoàn thành, để chắc chắn rằng điều này là hiệu quả trong việc đạt được mục đích đề ra. Một số thói quen khác về cuộc sống cũng cần được xem xét.

**Sau đây là một số cách chúng tôi có thể hỗ trợ và khuyến khích con em chúng ta tự chủ, độc lập và tháo vát:**

- Yêu cầu các em tự làm việc nhà, chứ không phải dựa vào người khác
- Khuyến khích các em có trách nhiệm với một số công việc nhất định trong gia đình mỗi tuần
- Yêu cầu đọc sách cho các em trong nhà cùng nghe
- Giới hạn số tiền mà phụ huynh cung cấp để khuyến khích các em có trách nhiệm trong việc mua sắm và tiết kiệm
- Khuyến khích các em xác định những gì sẽ làm trong thời gian rảnh rỗi hơn là suy nghĩ cha mẹ sẽ tạo niềm vui cho mình

Cuối cùng, hãy đặt những kỳ vọng cao đối với các em nhưng không tạo áp lực cho các em vì các em có thói quen vui sống tốt hơn hoặc tệ đi sẽ tùy thuộc vào những kỳ vọng mà chúng ta đặt vào. Nếu chúng ta hạ thấp những gì mong đợi, các em cũng sẽ tự hạ các tiêu chuẩn riêng của bản thân để phù hợp, cũng giống như các đội thể thao thường xuyên đấu tranh chống lại việc bị xếp hạng vào các đội thấp hơn. Nếu chúng ta tăng sự mong đợi thì các em sẽ cố gắng để đáp ứng những mong đợi này. Trong tất cả những điều này, đừng quên rằng là cha mẹ vẫn là người thầy đầu tiên và quan trọng nhất.

Để tìm hiểu thêm về cách giúp con em trong tái tập trung và lập kế hoạch trong học tập, kính mời quý phụ huynh tham dự ngày hội thông tin tại Trường quốc tế Úc vào thứ bảy, vào lúc 09 giờ sáng ngày 11-3-2017. Đăng ký tham dự tại đây hoặc điện thoại 08 3720 4040.

 HTST