

"Mặc dù liên tục gõ bút chì xuống mặt bàn để tạo tiếng động, làm giảm sự mất tập trung theo gợi ý của cô giáo, nhưng em thường xuyên vừa nghe giảng vừa nghĩ tới các món quà vật tại căng tin của trường", Hải Minh, học sinh tiểu học, quận Tân Bình, TP HCM, thổ lộ.

Minh là một nữ sinh khá thông minh. Theo nhận xét của giáo viên chủ nhiệm, em hiểu vấn đề nhanh nhưng thường xuyên lơ đãng trong giờ học nên kết quả học tập không ổn định.

Hiện tượng xao nhãng trong giờ học không phải là cá biệt và có không ít ý kiến chia sẻ trên các diễn đàn của học sinh, sinh viên Việt Nam. "Ngồi trong lớp, nhiều khi mắt em chăm chăm nhìn thầy, nhưng đầu lại lại phiêu diêu đầu đó một cách vô thức. Thình thoảng giật mình nhớ ra đang giờ học, nhưng chỉ tập trung được một lúc, rồi đầu lại vào đây", một học sinh THCS 'than' trên một website.

Kết quả nghiên cứu của Viện nghiên cứu giáo dục, Đại học sư phạm TP HCM, đưa ra tại hội thảo *Tập trung trí tuệ, nắm bắt tương lai*, tổ chức sáng nay ở thành phố, chỉ có 8% học sinh, sinh viên khẳng định chuyên tâm vào bài học, còn lại "khó khăn với vấn đề tập trung nghe giảng".

Thạc sĩ Lê Nguyễn Trung Nguyên, Trung tâm Đánh giá Kiểm định chất lượng giáo dục, cho biết, học sinh, sinh viên mất tập trung 15-20 phút trong mỗi tiết học là phổ biến.

Theo bà Nguyễn, môi trường học tập, cấu trúc chương trình học nhàm chán và sự thiếu ý thức, ít hứng thú, không có phương pháp nghe giảng phù hợp của học sinh, sinh viên là những nguyên nhân gây nên sự thiếu tập trung trong lớp. "Phương pháp giảng dạy thiếu sáng tạo của giáo viên cũng là nguyên nhân khiến các em chán nản, thiếu hứng thú học tập", bà Nguyễn lý giải thêm.

Ý kiến của bà Nguyễn nhận được sự đồng tình của không ít đại biểu ngành giáo dục tại TP HCM. Các đại biểu cũng nêu, không gian lớp học, hệ thống âm thanh, trang thiết bị học tập, việc phân bổ kiến thức, giờ học chưa hợp lý, tình trạng thiếu ngủ, stress, mệt mỏi... đều có khả năng làm giảm sự mất tập trung của người học.

Thiếu tập trung khi học, dễ mất cơ hội thành công

Các chuyên gia, nhà nghiên cứu tham gia hội thảo thống nhất, hiện tượng xao nhãng trong giờ học, khiến học sinh, sinh viên khó nắm vững kiến thức, dẫn đến ít chủ động và thiếu tự tin. Các em sẽ khó khăn trong việc thể hiện bản thân, gia tăng mức độ stress và thành tích học tập giảm, dễ đánh mất nhiều cơ hội thành công trong tương lai.

Để hạn chế tình trạng trên, ông Nguyễn Hoài Chương, Phó giám đốc Sở Giáo dục - Đào tạo TP HCM cho biết, ngành giáo dục thành phố đang thực hiện một loạt biện pháp nhằm phát triển sự tập trung, tạo hứng thú cho học sinh từng cấp trong giờ học.

"Đơn cử như chương trình mầm non, chúng tôi thiết kế những bài tập giữ thăng bằng, leo thang, bò trườn, ném trúng đích thăng thăng đứng, nằm ngang... nhằm rèn luyện khả năng tập trung của các cháu từ nhỏ", ông Chương nói.

Tiến sĩ Đỗ Hạnh Nga, ĐH Sư phạm TP HCM thì cho rằng, việc rèn luyện phương pháp tập trung, chú ý cho người học phải phù hợp với đặc thù lứa tuổi. Học sinh, sinh viên phải tiếp cận nhiều môn học với lượng kiến thức khá lớn trong 1 ngày, giáo viên cần có phương pháp dạy đa dạng, giúp các em tập trung cao nhất vào mỗi bài giảng.

Còn theo thạc sĩ Lê Nguyễn Trung Nguyên, Trung tâm Đánh giá Kiểm định chất lượng giáo dục, việc giúp người học phát triển kỹ năng tập trung cần có giải pháp lâu dài.

"Học sinh, sinh viên nên rèn luyện trí não thông qua hoạt động thể thao, các bài tập giữ thăng bằng. Còn nhà trường

nên hướng dẫn các em năng nghe, ghi chép, đọc tài liệu, tìm kiếm, quản lý và sử dụng thông tin hiệu quả. Phòng học đúng chuẩn về diện tích, âm thanh, ánh sáng, thiết bị học tập cũng giúp các em không bị phân tâm", bà Nguyễn nói.

(VnExpress :: Lan Hương)