# [Phân biệt hiếu động và tăng động ở trẻ](https://edison.hoanhap.edu.vn/phan-biet-hieu-dong-va-tang-dong-o-tre)

Vậy, “Hiếu động” và “Tăng động” khác nhau như thế nào? Làm thế nào để nhận biết con đang hiếu động hay bị tăng động giảm chú ý?

# PHÂN BIỆT GIỮA HIẾU ĐỘNG VÀ TĂNG ĐỘNG



Hiện nay, số trẻ mắc [chứng tăng động giảm chú ý (ADHD)](https://edison.hoanhap.edu.vn/top-2-truong-chuyen-biet-hoa-nhap-tot-nhat-tai-hai-phong) đang gia tăng đáng kể. Điều này khiến rất nhiều bậc phụ huynh có con trong độ tuổi 0-6 lo lắng; lo sợ rằng con hiếu động quá mức sẽ trở thành [tăng động giảm chú ý](https://edison.hoanhap.edu.vn/nhung-kho-khan-cua-tre-tu-ky).

Tuy nhiên, việc hiểu biết không đầy đủ về “hiếu động” và “tăng động” có thể gây áp lực lên đứa trẻ, kìm hãm sự phát triển năng động của chúng trong giai đoạn vàng.

Vậy, “Hiếu động” và “Tăng động” khác nhau như thế nào? Làm thế nào để nhận biết con đang hiếu động hay bị tăng động giảm chú ý?

Trẻ hiếu động

Trẻ em trong độ tuổi 3-6 tuổi rất năng động, ham thích khám phá thể hiện qua việc luôn tò mò, muốn tìm hiểu mọi thứ, hay thắc mắc và chúng luôn có đủ năng lượng để hoạt động năng nổ suốt cả ngày. Điều này cũng rất dễ hiểu, vì trẻ từ 3-6 tuổi phát triển rất mạnh mẽ về thể chất, bên cạnh đó, não bộ của chúng đang trong giai đoạn vàng của việc học hỏi, nên ta luôn thấy chúng vui vẻ, sẵn sàng hoạt động, vui chơi cả ngày để thảo mãn mong muốn khám phá của mình về thế giới xung quanh qua việc vận động.

[Trẻ tăng động giảm chú ý (ADHD)](https://edison.hoanhap.edu.vn/hoi-chung-tang-dong-giam-chu-y-o-tre)

Là sự vận động quá mức, khó kiểm soát của đứa trẻ, dẫn đến  rối loạn vận động. Tỉ lệ mắc chứng tăng động giảm chú ý ở trẻ là 3-6%, xu hướng gia tăng số trẻ mắc bệnh trên toàn thế giới.

Trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý thường rất thích vận động, vận động với cường độ cao, liên tục mà không cảm thấy mệt mỏi, đôi khi là quá khích. Tuy vận động nhiều, nhưng trẻ ít có sự chú ý vào việc mình đang làm, các hoạt động không có mục đích là để khám phá vấn đề nào đó.

3 dấu hiệu phổ biến thường thấy ở trẻ tăng động giảm chú ý:

* Gia tăng sự vận động dẫn, vận động quá mức
* Không kiên trì, kiên nhẫn, không kiểm soát được các hành vi
* Giảm sự tập trung chú ý trong mọi công việc (chơi, học,…)

[Nguyên nhân gây tăng động giảm chú ý (ADHD)](https://edison.hoanhap.edu.vn/nhung-dieu-tre-tu-ky-muon-moi-nguoi-xung-quanh-hieu)

* Phát triển không bình thường của hệ gen, phát triển không bình thường của bộ não, tổn thương não, mắc các bệnh nặng khi sơ sinh,…
* Do tâm lý: trẻ bị thiếu sự quan tâm chăm sóc, gia đình không hạnh phúc, hoặc do cưng được cưng chiều quá mức, …

Hiếu động ở trẻ khác tăng động giảm chú ý (ADHD) như thế nào?

Việc phân biệt hiếu động và tăng động đôi khi cũng khá khó khăn với cha mẹ khi không có nhiều thời gian bên con. Và cũng rất dễ nhầm lẫn vì đứa trẻ nào trong độ tuổi này cũng rất thích hoạt động.

Tuy nhiên, có thể phát hiện các dấu hiện của chứng tăng động giảm chú ý ở trẻ khi trẻ đến tuổi đi học – trường học, nơi có các quy củ, nề nếp và phân chia thời gian hoạt động thể chất, trí tuệ thích hợp với trẻ. Nếu trẻ hiếu động, trẻ sẽ luôn vui thích hoạt động buổi học, nó sẽ ra sức tìm tòi để hiểu các vấn đề được hướng dẫn, nhưng luôn tuân theo quy định chung, giờ nào việc đó. Còn nếu trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý, trẻ sẽ rất khó để kiểm hoạt các hành vì của mình, trẻ khó có thể ngồi im, tập trung lâu trong các tiết học. Dễ nhận thấy rằng: trẻ sẽ tỏ ra hấp tấp khi học, khi giao tiếp nói chuyện, trẻ vận động nhiều hơn mức bình thường, không kiên trì chờ đợi tới lượt, khó tập trung làm những công việc tỉ mỉ, thường tự ý làm việc mình muốn bất kể các quy định chung…vv.

Ngoài ra, trẻ tăng động giảm chú ý còn có một số đặc điểm mà trẻ bình thường hay hiếu động không có: vận động ở mọi nơi, không tập trung trong mọi việc, dễ bị kích động bới âm thanh, chậm về mặt nhận thức,...

Cha mẹ nên làm gì khi thấy con có các biểu hiện “hiếu động quá mức”?

* Khi có nghi ngờ trẻ bị tăng động, giảm chú ý, cha mẹ nên đưa ngay đến các bệnh viện nhi để được kiểm tra và có phương pháp chữa trị kịp thời.
* Kết hợp việc sử dụng thuốc và chữa trị bằng liệu pháp tâm lý cho trẻ.
* Xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh: giảm lượng đường, chất béo,…
* Cho trẻ vận động lành mạnh, có giới hạn: vận động trí tuệ (chơi cờ, giải đố, …), chơi thể thao điều độ.

Mong rằng các thông tin hữu ích trên đây có thể giúp quý phụ huynh có cái nhìn chính xác hơn về “hiếu động” và “tăng động giảm chú ý” ở trẻ nhỏ, giúp quý phụ huynh yên tâm và dễ dàng chăm sóc trẻ hơn.