BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

QUỸ BẢO TRỢ TRẺ EM VIỆT NAM

CÔNG TY CỔ PHẦN VÀNG BẠC ĐÁ QUÝ PHÚ NHUẬN

Hỗ trợ hành vi tích cực cho Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ

(Tài liệu dành cho phụ huynh, người chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ rối loạn phổ tự kỉ)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

NHÓM TÁC GIẢ

THS. HỒ THỊ HUYỀN THƯƠNG - TS. NGUYỄN THỊ HOA - PGS.TS. TRẦN VĂN CÔNG

DANH SÁCH CÁC THÀNH VIÊN THAM GIA CHỈ ĐẠO, ĐIỀU PHỐI DỰ ÁN "NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ TỰ KỈ Ở TRẺ EM VIỆT NAM"

I. Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam - Đơn vị thực hiện dự án

1. Ông Đinh Tiến Hải - Giám đốc
2. Bà Nguyễn Thị Hiền - Phó Giám đốc
3. Ông Trần Quang Việt - Điều phối dự án
4. Bà Nguyễn Thị Chuyên - Kế toán dự án
5. Bà Nguyễn Thị Cúc Phương - Cán bộ dự án

II. Công ty Cổ phần Vàng bạc đá quý Phú Nhuận (PNJ) - Nhà tài trợ dự án

1. Bà Cao Thị Ngọc Dung - Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc
2. Ông Huỳnh Văn Tẩn - Giám đốc Truyền thông và Đối ngoại

THÔNG TIN VỀ DỰ ÁN "NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ TỰ KỈ Ở TRẺ EM VIỆT NAM"

Dự án "Nâng cao nhận thức về tự kỉ ở trẻ em Việt Nam" được Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam (thuộc Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội) và Công ty Cổ phần Vàng bạc đá quý Phú Nhuận (PNJ) đồng khởi xướng, tài trợ và thực hiện từ 2018. Dự án được thực hiện từ năm 2018 – 2023, với tổng kinh phí tài trợ 10 tỷ đồng. Mục tiêu của dự án là nâng cao nhận thức của cộng đồng về tự kỉ và giúp những trẻ em tự kỉ nhanh chóng hòa nhập xã hội và phát triển tốt hơn khi có sự thấu hiểu của cộng đồng.

LỜI NÓI ĐẦU

Các bạn đọc thân mến!

Sau quá trình hơn 10 năm nghiên cứu và làm việc trực tiếp với trẻ có rối loạn phổ tự kỉ, nhóm tác giả chúng tôi nhận thấy vấn đề hành vi của trẻ là điều khiến nhiều cha mẹ cảm thấy bối rối, áp lực. Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có nhiều hành vi không phù hợp gây cản trở cho trẻ trong việc tham gia các hoạt động học tập và vui chơi. Cuốn sách *Hỗ trợ hành vi tích cực cho trẻ có rối loạn phổ tự kỷ* nằm trong chuỗi bộ sách của dự án Chong Chóng Sắc Màu được viết nhằm cung cấp thêm kiến thức và kĩ năng để cha mẹ có thể hỗ trợ các hành vi không phù hợp cho trẻ có rối loạn phổ tự kỉ tại gia đình.

Đây là cuốn tài liệu gồm những kiến thức cơ bản, dễ hiểu nhất về hành vi, hành vi không phù hợp và cách hỗ trợ hành vi tích cực cho trẻ có rối loạn phổ tự kỉ. Điều quan trọng là cuốn sách cung cấp các chiến lược thực tế, hiệu quả và phù hợp với bối cảnh văn hóa Việt Nam để giúp cha mẹ hỗ trợ trẻ khi trẻ có hành vi không phù hợp. Những kiến thức này được cung cấp dưới dạng các tình huống thực tế mà chúng tôi đã hỗ trợ thành công, mang tính cầm tay chỉ việc nên khả thi để cha mẹ thực hành hàng ngày. Đặc biệt, nhiều kiến thức và kĩ năng hỗ trợ hành vi được minh hoạ bằng hình ảnh nên rất dễ hiểu đối với cha mẹ và người chăm sóc trẻ. Ngoài ra, tài liệu này cũng hữu ích cho giáo viên và những người quan tâm khác.

Để có thể đọc hiểu và áp dụng các kiến thức và kĩ năng trong tài liệu này một cách hiệu quả, cha mẹ cần hiểu những nội dung cốt lõi của lý thuyết về phát triển của trẻ em, về can thiệp và rối loạn phổ tự kỉ. Những nội dung này đã được trình bày kĩ ở các bộ sách trước của dự án Chong Chóng Sắc Màu.

Cuốn sách này trình bày theo các phần và các phần được sắp xếp theo một trình tự logic giúp cha mẹ hiểu đầy đủ về hành vi không phù hợp của con, chuẩn bị tâm lý bình tĩnh khi con có hành vi không phù hợp, quan sát trẻ để tìm được chức năng hành vi, từ đó đưa ra các biện pháp can thiệp dựa trên chức năng của hành vi theo các chiến lược có bằng chứng khoa học. Mỗi trẻ có rối loạn phổ tự kỉ khác nhau về đặc điểm, tính cách… nên trong quá trình áp dụng các chiến lược và biện pháp hỗ trợ hành vi có thể linh hoạt đối với mỗi trẻ nhưng cần nắm vững nguyên lý cơ bản khi làm việc với trẻ.

Trong quá trình đọc và áp dụng các kiến thức và kĩ năng được trình bày trong cuốn tài liệu, nếu cha mẹ có thông tin thắc mắc hoặc góp ý, xin gửi ý kiến về Ban biên soạn thông qua địa chỉ: Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam, số 35 Trần Phú, Quận Ba Đình, Hà Nội.

Hà Nội, tháng 2 năm 2023

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

PHẦN 1

HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP 07

1. Khái niệm hành vi không phù hợp 07
2. Những cân nhắc về hành vi không phù hợp của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ 08
3. Xác định hành vi không phù hợp cần ưu tiên can thiệp 09

NGUYÊN NHÂN CỦA HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP Ở TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ 10

1. Những nguyên nhân nền tảng của hành vi không phù hợp 11
2. Những nguyên nhân trực tiếp dẫn tới hành vi không phù hợp 16

NHỮNG TIÊU CHÍ CỦA CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ HÀNH VI TÍCH CỰC HIỆU QUẢ 17

PHẦN 2

ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁC GIA ĐÌNH CÓ TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ KÈM CÁC VẤN ĐỀ VỀ HÀNH VI 21

1. Sự khác biệt so với các gia đình khác nói chung 21
2. Hệ quả của những khác biệt 23

VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH TRONG CAN THIỆP 32

1. Hiệu quả của các can thiệp có sự tham gia của gia đình 32
2. Một số rào cản đối với gia đình trong quá trình hỗ trợ can thiệp hành vi cho trẻ 32

TƯ VẤN, HỖ TRỢ VÀ NÂNG ĐỠ GIA ĐÌNH TRONG CAN THIỆP HÀNH VI CÓ VẤN ĐỀ CHO TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ 34

1. Nhu cầu được hỗ trợ từ các gia đình có con rối loạn phổ tự kỉ 34
2. Một số biện pháp giúp cha mẹ điều chỉnh cảm xúc và giảm căng thẳng 34

PHẦN 3

MỤC ĐÍCH CỦA ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG CỦA HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP 45

1. Tìm hiểu thông tin về bối cảnh gia đình và đặc điểm của trẻ 46
2. Tìm hiểu thông tin về tiền đề của hành vi không phù hợp 55
3. Tìm hiểu thông tin về kết quả của hành vi không phù hợp 56

CÁC BƯỚC ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG CỦA HÀNH VI 63

1. Trao đổi với những người chăm sóc, tương tác và dạy dỗ trẻ 63
2. Trực tiếp quan sát hành vi của trẻ và ghi chép thông tin 66

MỘT SỐ LƯU Ý KHI ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG CỦA HÀNH VI 68

PHẦN 4

PHÂN LOẠI PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP DỰA THEO THANG ĐO TÂM TRẠNG CỦA TRẺ 72

1. Giới thiệu thang đo tâm trạng của trẻ 72
2. Gợi ý các hoạt động khi trẻ đang ở vùng tâm trạng xanh 74
3. Gợi ý các hoạt động khi trẻ đang ở vùng tâm trạng vàng 79
4. Gợi ý các hoạt động khi trẻ đang ở vùng tâm trạng đỏ 81
5. Kỹ năng quan sát trẻ để lựa chọn được hoạt động can thiệp phù hợp với thang đo tâm trạng 83

ÁP DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP THEO TỪNG CHỨC NĂNG CỤ THỂ 86

1. Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng thu hút sự chú ý 87
2. Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng vật chất 96
3. Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng trốn tránh tham gia hoạt động 102
4. Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng tự thân 105

LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP, THEO DÕI VÀ ĐIỀU CHỈNH CHƯƠNG TRÌNH CAN THIỆP 111

TÀI LIỆU THAM KHẢO 113

PHẦN 1

TỔNG QUAN VỀ HỖ TRỢ HÀNH VI TÍCH CỰC

Giới thiệu Phần 1

Phần này trình bày khái niệm "hành vi không phù hợp" và những cân nhắc đối với vấn đề hành vi của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ. Phần 1 cũng gợi ý các tiêu chí để chương trình hỗ trợ hành vi tích cực tại gia đình thành công, và đây là những tiêu chí sẽ đi xuyên suốt trong tài liệu và trong quá trình bố mẹ thực hành cùng trẻ. Một nội dung nữa trong phần này là những nguyên nhân dẫn đến hành vi không phù hợp. Hiểu được nguyên nhân của các hành vi không phù hợp, lí do tại sao các hành vi này ở trẻ tự kỉ thường nghiêm trọng và dai dẳng sẽ giúp cha mẹ thấu hiểu được khó khăn của con. Từ đó, cha mẹ giữ bình tĩnh tốt hơn, và có thể tìm hiểu thấu đáo những tình huống dẫn tới hành vi không phù hợp và thực hiện được các can thiệp hiệu quả được gợi ý ở các phần kế tiếp của tài liệu. Câu hỏi trẻ có rối loạn phổ tự kỉ thường có những hành vi không phù hợp nào cũng sẽ được trả lời trong phần này, với các gợi ý giúp cha mẹ xác định hành vi nào thì cần ưu tiên can thiệp và hỗ trợ trẻ.

I. HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP

Nhiều bố mẹ băn khoăn về khái niệm hành vi không phù hợp, và hành vi nào thì cần can thiệp cho trẻ giống như trăn trở của mẹ Tường Vi dưới đây:

Câu hỏi từ mẹ Tường Vi, Đà Nẵng

Hành vi không phù hợp là như thế nào? - Dạo gần đây, con có 3 biểu hiện mới. Lúc đi ngủ, con thỉnh thoảng đưa tay lên xoay xoay trước mặt để xem, khoảng 5-10 giây. Lúc đi xe với mẹ, thỉnh thoảng con ré lên, hoặc aaaaaaa mà không có nghĩa gì. Con vô tình có được tờ giấy ăn trên tay và con xé vụn, lần đầu tiên con làm nên con cười khúc khích rất thích thú. Ba hành vi này có phải là hành vi không phù hợp không? Mẹ nên để con tự khám phá hay can thiệp, hay loại bỏ hành vi đó như thế nào? Nhờ cô hướng dẫn trong từng trường hợp cụ thể giúp mẹ ạ.

1 Khái niệm "hành vi không phù hợp"

Có nhiều quan niệm khác nhau về hành vi không phù hợp (còn gọi là hành vi có vấn đề, hành vi không mong muốn, hoặc hành vi xấu) như:

- Hành vi không phù hợp là bất kỳ hành vi nghiêm trọng và lặp đi lặp lại gây cản trở khả năng tham gia của trẻ vào quá trình tự điều chỉnh phù hợp với sự phát triển cũng như tham gia xã hội của trẻ với bạn bè hoặc người lớn.
- Hay hành vi không phù hợp là những hành vi xảy ra trong các tình huống như trẻ cư xử không phù hợp với môi trường/tình huống cụ thể; hành vi của trẻ không giống với những gì chúng ta mong đợi đối với trẻ phát triển bình thường ở cùng độ tuổi.
- Hành vi không phù hợp có nghĩa là hành vi khiến trẻ có nguy cơ khó hoà nhập cộng đồng, gây rủi ro cho sức khỏe và sự an toàn của trẻ hoặc những người khác hay đồ đạc.

Như vậy có nhiều quan niệm về hành vi không phù hợp nhưng tựu trung lại có thể hiểu, hành vi không phù hợp là những hành vi khiến cá nhân không thích ứng được với những đòi hỏi của hoàn cảnh, môi trường. Những hành vi này gây cản trở cho trẻ trong việc tham gia các hoạt động học tập, vui chơi và hoà nhập xã hội.

2 Những cân nhắc về hành vi không phù hợp của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ

Một hành vi có thể phù hợp ở độ tuổi hoặc môi trường này, nhưng lại trở nên không phù hợp ở độ tuổi hoặc môi trường khác, ví dụ:

- Nhiều hành vi được chấp nhận ở tuổi nhỏ, nhưng trở nên không phù hợp khi trẻ lớn hơn. Một bé trai ba tuổi thơm một bé gái cùng lớp mẫu giáo có thể được xem là cử chỉ đáng yêu, nhưng một trẻ trai học lớp năm thơm một bạn gái cùng lớp lại trở nên không phù hợp.

- Nhiều hành vi nên được cân nhắc là phù hợp dựa trên tuổi phát triển/khả năng của trẻ thay vì tuổi sinh lý (tuổi thực). Ví dụ, một trẻ 4 tuổi phát triển bình thường, bố mẹ sẽ yêu cầu trẻ nói đầy đủ câu "cho con uống nước ạ" để thể hiện sự tôn trọng với người lớn, ngược lại, nếu trẻ chỉ nói "nước" thì là hành vi thiếu lễ phép. Thế nhưng, với một trẻ có rối loạn phổ tự kỉ 4 tuổi chỉ mới nói được vài từ đơn, thì việc trẻ cố gắng nói "nước" khi con muốn uống nước là phù hợp và được khuyến khích.
- Nhiều hành vi có thể thực hiện ở nơi phòng riêng hay nhà vệ sinh nhưng trở nên không phù hợp nếu thực hiện ở nơi đông người.

Nếu chiếu theo tiêu chuẩn thông thường, các trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có thể có nhiều hành vi không phù hợp, và cha mẹ sẽ rất mệt mỏi nếu muốn can thiệp tất cả các hành vi này. Vì vậy, với một trẻ mà hiện tại đang có rất nhiều hành vi không phù hợp cùng xuất hiện, cha mẹ nên ưu tiên can thiệp các hành vi không phù hợp sau:

- Các hành vi có thể gây tổn thương đến bản thân trẻ (hành vi tự hại)

- Các hành vi có thể gây tổn thương tới người khác (hành vi gây hấn)

- Các hành vi mà tần suất/mức độ nghiêm trọng làm ảnh hưởng tới chất lượng sống (giảm cơ hội học tập, vui chơi và hòa nhập) của trẻ và chất lượng sống của gia đình.

3 Xác định hành vi không phù hợp cần ưu tiên can thiệp

Ở mục 2, cha mẹ đã thấy, không phải hành vi khác biệt nào của trẻ cũng ngay lập tức cần can thiệp. Ví dụ, có những trẻ khi vui thường phẩy tay hay khi lo lắng con thường lắc lư người, và các hành vi này chỉ diễn ra trong một vài giây, không gây ảnh hưởng nguy hiểm tới người khác. Trong trường hợp này, chương trình hỗ trợ hành vi tích cực chuyên sâu là không thực sự cần thiết. Bố mẹ có thể giúp trẻ có các hành vi thay thế phù hợp để có được đầu vào cảm giác cần thiết hoặc dạy trẻ cách điều tiết cảm xúc (Phần 4). Ví dụ: Giúp con chơi các trò chơi có đầu vào cảm giác tương ứng như chơi kéo cưa lừa xẻ, lộn cầu vồng với trẻ có nhu cầu về cảm giác tiền đình.

Thông điệp

Khi các hành vi của trẻ gây tổn thương tới người khác hoặc bản thân trẻ, hay khi tần suất của các hành vi này xảy ra quá thường xuyên, làm ảnh hưởng tới khả năng học tập và hòa nhập của trẻ, ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của trẻ, khi đó chúng ta cần cân nhắc ưu tiên can thiệp tích cực! Trong trường hợp trẻ có quá nhiều hành vi không phù hợp, cha mẹ nên liệt kê các hành vi này và cân nhắc theo mức độ ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của trẻ để quyết định ưu tiên hành vi nào cần can thiệp trước.

Sau khi xác định hành vi cần ưu tiên can thiệp, cha mẹ cần miêu tả khách quan và cụ thể hành vi không phù hợp đó để đảm bảo cả gia đình cùng thống nhất trong quá trình quan sát, tìm hiểu hành vi và hỗ trợ trẻ.

- Hành vi đó trông như thế nào? VD: Trẻ bật cả người lên và đập mạnh xuống sàn, có lúc đập tay, chân xuống sàn, rồi lại bật lên đập người xuống, kèm theo hét.
- Đặc điểm của hành vi (cường độ, tần suất và độ dài của hành vi)? VD: Mỗi lần, con thường bật liên tục người xuống sàn rồi lại bật tiếp 10-15 lần trong 5 khoảng phút.

Ví dụ về một miêu tả khách quan và cụ thể của hành vi không phù hợp

Trẻ dứt tai kèm theo la hét liên tục trong vòng 5 tới 10 phút, trong khoảng thời gian này trẻ dùng hai tay dứt tai liên tục từ 3 tới 7 lần, lực dứt mạnh làm đỏ ửng tai trẻ.

Mô tả cảm tính và thiếu cụ thể

Khi hư trẻ la hét ăn vạ rất lâu.

Ngược lại, những miêu tả cảm tính và thiếu cụ thể có thể dẫn tới hiểu nhầm hoặc không thống nhất khi hỗ trợ trẻ! Ví dụ: Trong một lần tư vấn, khi được hỏi về lo lắng của bố mẹ, bố mẹ đều bảo con hay "ăn vạ". Hỏi cụ thể hơn, mẹ nói, mỗi bữa ăn con thường hét nhiều và hất các món ăn con không thích ra khỏi bàn. Bố thì bảo rằng, nếu bố cùng ngồi ăn thì con ăn rất ngoan, mà ăn vạ bố nói tới là trong tình huống đi siêu thị. Lần nào đến giờ về, con đều nằm lăn ra sàn siêu thị, dù bố đã báo trước với con rồi, cũng giải thích với con lí do phải về nhà, nhưng đều không hiệu quả. Con cứ lăn ra khóc, sau cùng, bố chỉ có cách vác bổng con lên xách về nhà. Như vậy, khi hỏi kỹ thì hành vi ăn vạ mà bố và mẹ đang nghĩ tới là 2 hành vi hoàn toàn khác nhau, và nếu không trao đổi rõ ràng thì sẽ dẫn tới hiểu sai, và tư vấn sai cũng như bố mẹ thực hiện can thiệp không thành công.

II. NGUYÊN NHÂN CỦA HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP Ở TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ

Tìm hiểu nguyên nhân, gốc rễ của các hành vi không phù hợp sẽ giúp bố mẹ có các giải pháp hiệu quả và bền vững. Các nguyên nhân của hành vi không phù hợp có thể được phân thành 2 nhóm chính:

- Các nguyên nhân **nền tảng** của hành vi không phù hợp.
- Các nguyên nhân **trực tiếp** dẫn tới sự xuất hiện của hành vi không phù hợp.

1 Những nguyên nhân nền tảng của hành vi không phù hợp

Nhóm nguyên nhân nền tảng gồm có:

- Yếu tố bối cảnh gia đình.
- Các khó khăn của trẻ.

Gọi là các nguyên nhân nền tảng bởi vì trên nền các lí do này, hành vi không phù hợp của trẻ dễ xảy ra hơn. Ví dụ, nếu gia đình thiếu sự thống nhất cách nuôi dạy giữa các thế hệ (ông bà thường làm giúp trẻ, đáp ứng và chiều theo mọi nhu cầu của trẻ trong khi bố mẹ lại không đồng ý) thì trẻ thường có nhiều hành vi không phù hợp hơn. Hay những ngày trẻ có sinh hoạt điều độ, trẻ thường học tập tốt, ít bùng nổ, nhưng những đợt lễ tết, có hôm con ngủ dậy muộn vì không phải đi học, vì vậy trưa con không buồn ngủ và bỏ giấc. Trẻ chơi tới chiều tối rồi ngủ gật từ 18h tới 19h30, nên mãi 2 giờ sáng con vẫn chưa ngủ. Và cứ như thế hôm sau con lại dậy muộn, lại bỏ giấc trưa và tới gần sáng mới ngủ. Chỉ sau vài ngày, trẻ bắt đầu có các hành vi la hét, cáu bẳn do thức quá khuya và giờ ăn ngủ bị đảo lộn. Vì vậy, ở phần 2, cha mẹ sẽ bắt đầu sự thay đổi với việc thống nhất cách nuôi dạy với mọi thành viên trong gia đình và xây dựng một lịch sinh hoạt tối ưu cho trẻ.

Nguyên nhân nền tảng của hành vi không phù hợp

Bối cảnh gia đình:

- Lịch sinh hoạt của trẻ/gia đình
- Sự tham gia của các thành viên trong nuôi dạy trẻ

Các khó khăn nền tảng của trẻ:

- Các khó khăn về thực thể (rối loạn giấc ngủ, động kinh, ốm, v.v.)
- Thiếu hụt kỹ năng (giao tiếp, điều tiết cảm xúc, chức năng điều hành, v.v.)

Bên cạnh những vấn đề về bối cảnh gia đình có thể góp phần vào hành vi không phù hợp của trẻ, các trẻ khuyết tật nói chung và các trẻ có rối loạn phổ tự kỉ nói riêng gặp rất nhiều khó khăn về thực thể và thiếu hụt nhiều kỹ năng mà với các trẻ phát triển thông thường đều học được một cách dễ dàng. Dưới đây là câu hỏi của một mẹ:

Cô cho em hỏi 2 câu hỏi:

1. *Bé nhà em rất muốn chơi cùng các bạn, nhưng chưa biết cách chơi. Bé cứ chạy ra giằng đồ chơi của các bạn, rồi đánh trêu bạn, cười nô đùa.*
2. *Khi có 2 bạn chơi với nhau, các bạn kia hỏi thì bạn nhà em chưa biết cách trả lời. Trường hợp này thì hướng dẫn con như thế nào ạ?*

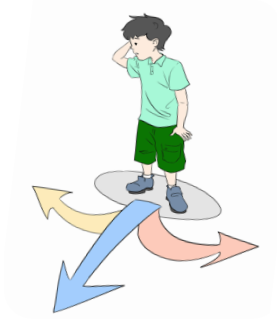
Trong trường hợp này, các trẻ phát triển thông thường đều dễ dàng biết cách xin được chơi cùng bạn như nói "cho tớ chơi với", và học các luật chơi rất nhanh để có thể chơi đúng cách và vui vẻ. Các trẻ này cũng dễ dàng trò chuyện qua lại với nhau, nhưng kỹ năng giao tiếp xã hội hay chơi đùa đều là các kỹ năng mà trẻ có rối loạn phổ tự kỉ gặp khó khăn và cần can thiệp chuyên sâu.

Những khó khăn phổ biến của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ được liệt kê dưới đây:

Bị thay đổi trong thói quen hàng ngày

Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ thường thích một môi trường có thể dự đoán được và trẻ có thể cảm thấy khó chịu nếu trẻ không thể theo các thói quen quen thuộc. Các em thường thích làm những việc giống nhau mỗi ngày bởi điều đó giúp trẻ thấy dễ hiểu hơn cũng như dự đoán được hoàn cảnh xung quanh mình. Khi có thay đổi gì trong thói quen hàng ngày, ví dụ như đi học đường khác, trẻ đi ngủ mà không có chăn quen thuộc, hay có cô giáo dạy thay khi cô giáo chính của trẻ ốm, thì trẻ có thể cảm thấy vô cùng lo lắng, bồn chồn. Cảm xúc này có thể thể hiện ra ngoài dưới dạng hành vi không phù hợp.

Khó khăn với sự chuyển tiếp



Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có thể không hiểu đã đến lúc chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác hoặc trẻ không muốn chuyển hoạt động vì em đang rất thích thú với hoạt động mình đang thực hiện. Các em có thể phản ứng mạnh mẽ khi các hoạt động đó cần dừng lại và chuyển sang hoạt động mới.

Các bệnh lý thường gặp

Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có thể bị mệt do ốm, rối loạn tiêu hóa, hay các bệnh lý kèm theo như động kinh, dị ứng, v.v. Tỷ lệ các bệnh lý gặp ở trẻ có rối loạn phổ tự kỉ cao hơn với các trẻ thông thường. Khi mệt mỏi, con có thể không muốn học, từ chối thực hiện nhiệm vụ hoặc hoạt động hàng ngày thông qua các hành vi không phù hợp.

Rối loạn giấc ngủ

Nhiều trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có thể có vấn đề về giấc ngủ. Nếu trẻ không được ngủ đủ giấc, các em dễ cảm thấy mệt mỏi vào ngày hôm sau. Khi mệt mỏi các em dễ cáu bẳn, tập trung chú ý kém, mệt mỏi và khó tham gia vào các hoạt động học tập và vui chơi ở lớp.

Rối loạn cảm giác

- Một số trẻ quá nhạy cảm về cảm giác có thể cảm thấy quá tải nếu có quá nhiều kích thích cảm giác xảy ra xung quanh mình, ví dụ:

– Trẻ nhạy cảm với âm thanh có thể không tới được các nơi ồn như siêu thị cùng bố mẹ, có trẻ không chịu được tiếng khóc nên lúc đi học mầm non con thường xuyên bùng nổ và trường không nhận trẻ.

– Trẻ nhạy cảm về xúc giác có thể cảm thấy quá đau đớn khi quần áo, mác quần áo tiếp xúc với da thịt của trẻ hoặc khó chịu với các hoạt động như rửa rau, chơi đất nặn.

– Trẻ luôn muốn được sờ chạm vào một đồ vật, một chất liệu nào đó.

– Trẻ liên tục cần di chuyển, lắc lư cơ thể và rất khó có thể ngồi lâu.

– Trẻ cần cắn các đồ vật cứng, hoặc rất thích ăn các đồ có vị mạnh như tỏi, ớt.

Những vấn đề về cảm giác kết hợp với những khó khăn về giao tiếp dẫn đến trẻ không thể bộc lộ cảm xúc qua lời nói hoặc các phương tiện phi lời nói, thay vào đó trẻ có thể thể hiện bằng các hành vi không phù hợp.

Hạn chế về nhận thức

Do khó khăn về nhận thức nên trẻ không hiểu những gì đang xảy ra xung quanh mình. Trẻ có thể không hiểu sự việc đang xảy ra, tại sao lại như vậy, phản ứng của mọi người có thể là gì?... Hiểu biết của trẻ quá hạn hẹp nên không hiểu hết được những quy tắc, nội quy… Trẻ không hiểu hành vi, thái độ của mình đúng hay sai. Nếu trẻ có khó khăn về các kỹ năng học tập khi tham gia vào các nhiệm vụ học tập thường sẽ chọn hành vi không phù hợp hơn là yêu cầu giúp đỡ hoặc thừa nhận rằng trẻ không biết cách thực hiện công việc. Sự thiếu hụt trong các kỹ năng học tập có thể không rõ ràng, nhưng đó là một yếu tố nên được xem xét, đặc biệt là khi hành vi không phù hợp có thể dự đoán xảy ra cùng với các nhiệm vụ hoặc môn học cụ thể.

Kĩ năng giao tiếp hạn chế

Những khó khăn về kĩ năng giao tiếp là nguyên nhân của các hành vi không phù hợp. Về nghe hiểu, trẻ có thể không hiểu tình huống đang xảy ra hay hiểu người lớn đang nói gì - nếu người lớn sử dụng rất nhiều từ ngữ mà trẻ không hiểu, điều này có thể khiến trẻ bị quá tải, trẻ có thể xử lý thông tin một cách chậm trễ… Về diễn đạt, trẻ có thể khó khăn trong việc sử dụng cử chỉ, nét mặt, ngôn ngữ cơ thể hay lời nói để bộc lộ những nhu cầu và mong muốn của bản thân vì thế trẻ có thể giao tiếp thông qua những hành vi không phù hợp như lăn ra khóc để lấy được đồ chơi ghép hình yêu thích, la hét để được uống sữa.

Nói một cách khác, hành vi không phù hợp là một cách thức giao tiếp của trẻ với người khác để thể hiện nhu cầu của trẻ do thiếu hụt kỹ năng giao tiếp phù hợp, vì thế, một trong các tiếp cận thường xuyên được nhắc tới ở Phần 4, là dạy trẻ kỹ năng giao tiếp để trẻ diễn đạt được nhu cầu của mình một cách phù hợp hơn.

Khó khăn về kĩ năng xã hội

Trẻ em và thanh thiếu niên có rối loạn phổ tự kỉ có thể gặp khó khăn trong hiểu biểu cảm trên khuôn mặt, ngôn ngữ cơ thể, tông giọng của người khác, cũng như những quy tắc ứng xử thông thường trong giao tiếp xã hội. Do đó trẻ có thể có những hành vi không phù hợp. Ví dụ, ở độ tuổi nhỏ, khi chơi với bạn vì không biết hỏi mượn đồ chơi nên trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có thể giật đồ chơi từ tay bạn. Hay khi lớn hơn, vì không hiểu sự khác biệt giữa nơi công cộng và nơi riêng tư nên các em có hành vi ngoáy mũi, sờ bộ phận sinh dục, hay thủ dâm ở nơi công cộng. Có bạn không hiểu được nghĩa bóng, tông giọng châm biếm, v.v, vì vậy con bị trêu chọc mà cũng không biết.

Chuyện của mẹ Phong - Hà Nội

Phong 7 tuổi, đợt vừa rồi cụ của con qua đời, mẹ buộc phải khóa con lại ở tầng ba và mọi người thay nhau chơi cùng con và giữ con ở tầng 3. Lí do là, mỗi lần Phong thấy ai đó khóc, con sẽ thấy rất buồn cười và cười ngặt nghẽo, dù đó là em bé khóc hay có ai đó có chuyện buồn. Ở quê của Phong có tục mời người "khóc thuê" khi gia đình có người mất, mẹ lo lắng nếu Phong nghe thấy sẽ cười không ngừng trong đám tang của cụ.

Đây là một tình huống cho thấy, khi trẻ gặp khó khăn với kỹ năng xã hội, con sẽ mất các cơ hội tham gia cùng gia đình trong những hoạt động quan trọng. Nhiều trẻ không được can thiệp các kiến thức xã hội cơ bản hoặc các kỹ năng để có thể hòa đồng tốt với bạn bè và người lớn hoặc tham gia đầy đủ vào các hoạt động của trường lớp. Sự thiếu hụt trong các kỹ năng xã hội đặc biệt đáng lo ngại vì những hậu quả tiêu cực trước mắt và lâu dài. Những trẻ có mối quan hệ không tốt với bạn bè, ít bạn bè và không thích nghi tốt có nguy cơ cao bị cô lập, tẩy chay, trầm cảm hoặc bị lạm dụng.

Khó khăn về chức năng điều hành

Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ gặp khó khăn với hầu hết tất cả các lĩnh vực trong chức năng điều hành như điều tiết cảm xúc, kiểm soát hành vi bốc đồng, lên kế hoạch và thực hiện, v.v. Vì thế, khi tức giận, có trẻ sẽ mất kiểm soát hành vi, đánh hoặc cắn bạn. Có trẻ khi vui sẽ ghì mặt mình vào mặt người khác, hay có trẻ khi lo lắng sẽ liên tục hát bài hát ru mẹ hay hát. Có trẻ trong giờ kiểm tra do rập khuôn nên nhất quyết làm theo thứ tự từ bài 1 tới bài cuối, dù khi trẻ làm tới bài 3 là bài khó trẻ không làm được, nhưng trẻ vẫn không linh hoạt đổi sang bài khác.

Thông điệp

Trên đây là một số khó khăn thường gặp của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ thường dẫn tới hành vi không phù hợp. Những đặc điểm khác của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ, các bố mẹ xem cụ thể ở các tài liệu trước của dự án Chong Chóng Sắc Màu. Hiểu được những khó khăn này, bố mẹ sẽ thấy các hành vi không phù hợp của con, không phải là do con hư, mà bởi con gặp rất nhiều rào cản trong phát triển. Điều may mắn là, với những khó khăn trên đây của trẻ, chúng ta đều có thể giúp con học các kỹ năng này hoặc cung cấp các hỗ trợ phù hợp cho trẻ. Ở Phần 3, cha mẹ sẽ tìm hiểu cụ thể các khó khăn trẻ gặp phải trong từng giai đoạn. Phần 4 sẽ hướng dẫn cách dạy trẻ các kỹ năng thiếu hụt, và đây là can thiệp bền vững nhất với trẻ!

2 Những nguyên nhân trực tiếp dẫn tới hành vi không phù hợp

Trong bối cảnh gia đình chưa phù hợp nhất với trẻ, và những khó khăn nền tảng trẻ gặp phải, thì khả năng trẻ có hành vi không phù hợp sẽ cao hơn. Nhưng hành vi không phù hợp chỉ xảy ra và được duy trì khi:

- Có các yếu tố trực tiếp kích phát sự xuất hiện của hành vi không phù hợp (gọi là tiền đề).
- Được củng cố bởi các kết quả thuận lợi.

Các nguyên nhân gián tiếp dẫn tới sự xuất hiện của hành vi không phù hợp

Quay lại tình huống mẹ hỏi ở trên, với nền tảng là thiếu kỹ năng chơi đùa và giao tiếp chúng ta đã trao đổi ở trên, vậy yếu tố trực tiếp nào dẫn tới hành vi giằng đồ chơi của bạn, đánh trêu bạn xảy ra?

Câu hỏi của bố Hiếu:

1. *Bé nhà em rất muốn chơi cùng các bạn, nhưng chưa biết cách chơi. Cứ chạy ra giằng đồ chơi của bạn, rồi đánh trêu bạn, cười nô đùa.*
2. *Khi có 2 bạn chơi với nhau, bạn kia hỏi thì bạn nhà em chưa biết trả lời. Trường hợp này thì hướng dẫn con như thế nào?*

Tiền đề của hành vi không phù hợp (giằng đồ của bạn) gồm có hoạt động chơi đùa mà trẻ rất thích được chơi cùng các bạn. Trẻ chưa biết nói "cho tớ chơi với" để được chơi cùng và được các bạn chú ý khi chơi. Nhưng khi trẻ giằng đồ chơi và đánh trêu bạn, thì các bạn lại chạy đuổi theo lấy lại đồ chơi và điều này khiến trẻ thấy rất vui vì con nghĩ các bạn đang chơi đùa với trẻ, và hành vi không phù hợp lại được củng cố. Những lần sau, các tiền đề tương tự và khi trẻ vẫn thiếu hụt các kỹ năng trên, trẻ lại sẽ giằng đồ chơi vì đây là cách hiệu quả nhất để trẻ được chơi với các bạn.

Có thể tóm tắt nguyên nhân của hành vi "giằng đồ chơi" trên như sau:

Việc trẻ thấy vui dù các bạn đuổi đánh cũng gợi ý rằng con cần học và hiểu thêm các kỹ năng xã hội như hiểu giữa vui đùa thiện chí và trêu chọc ác ý, hiểu ứng xử xã hội phù hợp, hiểu được những người xung quanh đang yêu quý mình hay không. Chỉ khi đã hiểu rõ những điều này, cha mẹ mới có thể thiết kế chương trình can thiệp hiệu quả. Phần 3 của tài liệu sẽ đi sâu vào việc tìm hiểu chức năng cụ thể của hành vi không phù hợp, và Phần 4 sẽ gợi ý các phương pháp can thiệp, tác động vào cả các nguyên nhân trực tiếp và nguyên nhân nền tảng để mang lại một can thiệp bền vững.

III. NHỮNG TIÊU CHÍ CỦA CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ HÀNH VI TÍCH CỰC HIỆU QUẢ

Để chương trình can thiệp tại gia đình thành công, chúng tôi gợi ý cha mẹ và người chăm sóc trẻ có rối loạn phổ tự kỉ đồng lòng và bám sát các tiêu chí dưới đây:

Xác định kỳ vọng (mục tiêu can thiệp) phù hợp với độ tuổi phát triển của trẻ

Nhiều trẻ nhỏ có sự phát triển thông thường cũng có những hành vi chạy nhảy, hoạt động quá mức, kém tập trung chú ý hoặc gặp khó khăn trong chia sẻ đồ chơi, chấp nhận tình huống không như ý như thua cuộc, không được đáp ứng nhu cầu, v.v. Khi thể lực và trí lực của con được phát triển, các hành vi đó có thể sẽ giảm đi, vì vậy cần đặt kỳ vọng phù hợp ở từng giai đoạn (mục tiêu khả thi) khi can thiệp quản lý hành vi. Với trẻ có nhu cầu đặc biệt, vì các khó khăn trẻ đang gặp phải, cha mẹ càng cần điều chỉnh kỳ vọng của mình phù hợp với khả năng của trẻ ở từng giai đoạn.

Tôn trọng tính cách, đặc điểm, thế mạnh và nhu cầu của từng trẻ

Một số trẻ có thể học tập và tuân theo các chỉ dẫn một cách nhanh chóng, nhưng cũng có một số trẻ cần nhiều thời gian hơn, hoặc phù hợp hơn với các hướng dẫn bằng hình ảnh (hỗ trợ trực quan), có trẻ học tốt qua đóng vai, và có trẻ phù hợp với câu chuyện xã hội. Có trẻ có thể đọc hình chụp, có trẻ lại có năng khiếu hơn về âm nhạc, v.v.

Thấu hiểu khó khăn của trẻ

Có những hành vi của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ không gây ảnh hưởng nguy hại tới những người xung quanh nhưng lại có thể giúp con ổn định cơ thể hoặc tự điều tiết bản thân. Ví dụ, một số hành vi như ôm chặt giúp con cảm nhận cơ thể tốt hơn, đung đưa lắc lư cơ thể giúp có thể mang lại kích thích tiền đình, v.v. Đây là những ví dụ về khác biệt trong cách trẻ có rối loạn phổ tự kỉ xử lý cảm giác. Người lớn có tự kỉ cũng chia sẻ rằng một số hành vi định hình mang lại cho họ cảm giác an toàn, bình tĩnh.

Tôn trọng tính cách, đặc điểm, thế mạnh và nhu cầu của từng trẻ

Mục tiêu quản lý hành vi không chỉ là tạm thời dập tắt hành vi không phù hợp, mà còn cần tìm hiểu (1) lí do của các hành vi này để nhanh chóng giúp trẻ thể hiện được nhu cầu của mình/giải quyết vấn đề tốt hơn thay vì phải sử dụng hành vi không phù hợp, (2) các rào cản/khó khăn cốt lõi để giúp trẻ vượt qua, tránh hành vi lại tái xuất hiện do không giải quyết được gốc rễ. Muốn vậy, cần lựa tính cách từng trẻ, lồng vào các hoạt động thế mạnh mà trẻ yêu thích để trẻ thêm tự tin và tham gia tốt hơn.

Huy động nhiều nguồn lực để trẻ có sự hỗ trợ tối ưu nhất

Cuốn tài liệu này hướng tới gia đình là trung tâm của can thiệp, với mục tiêu là nâng cao chất lượng cuộc sống của trẻ và cả gia đình. Cha mẹ cũng chủ động trao đổi cùng với nhà trường, trung tâm can thiệp, hàng xóm hay họ hàng để mọi người cùng nhất quán chiến lược can thiệp và tạo môi trường tốt nhất cho trẻ được học tập. Trong chặng đường này, cha mẹ cần chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân mình, có thế mới đồng hành cùng con dài lâu, cũng như trong những lúc trẻ bùng nổ, mất điều tiết cảm xúc, bố mẹ có thể làm mẫu cách giữ bình tĩnh, từ đó sáng suốt tìm ra và thực hiện được các hỗ trợ hiệu quả nhất cho trẻ.

Đảm bảo sự nhất quán thực hiện chiến lược giữa các thành viên của gia đình

Trường hợp trẻ có hành vi không phù hợp do sự không nhất quán giữa các thành viên về nguyên tắc nuôi dạy, đặc biệt là khi có các thành viên vô tình nuông chiều (củng cố các hành vi không phù hợp) để dỗ trẻ nín khóc hay cố gắng dừng thật nhanh các hành vi kém thích nghi của trẻ. Điều này khiến trẻ không học được các cách ứng xử phù hợp thay thế.

Cha mẹ luôn lưu tâm tới các tiêu chí trên trong từng bước quản lý hành vi lần lượt được hướng dẫn trong tài liệu này như tóm tắt ở hình dưới đây.

TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN

Bước 1: Xác định hành vi không phù hợp cần can thiệp

Bước 2: Xác định được chức năng của hành vi

Bước 3: Xác định kế hoạch can thiệp theo từng chức năng

- Thu hút sự chú ý
- Trốn tránh hoạt động
- Đạt được phần thưởng vật chất
- Đạt được phần thưởng tự thân

Thang đo tâm trạng của trẻ

Màu xanh	Màu vàng	Màu đỏ
Tiền đề (A)	Hành vi (B)	Kết quả (C)
Can thiệp tiền đề	Can thiệp dừng và chuyển hướng	Can thiệp kết quả

Bước 4: Thực hiện can thiệp và điều chỉnh tới khi chương trình thành công

PHẦN 2

TƯ VẤN VÀ HỖ TRỢ GIA ĐÌNH CÓ TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ

Giới thiệu Phần 2

Để hỗ trợ trẻ có rối loạn phổ tự kỉ hiệu quả, cần có sự phối hợp của nhiều nguồn lực, trong đó gia đình trẻ là trung tâm với vai trò quan trọng. Phần 2 sẽ chỉ ra những điểm khác biệt giữa gia đình của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ với các gia đình khác để giúp cha mẹ hiểu được tác động của rối loạn phổ tự kỉ tới các thành viên trong gia đình. Từ hiểu biết này, chúng tôi gợi ý những rào cản cũng như những biện pháp giúp các thành viên trong gia đình điều chỉnh cảm xúc, giảm căng thẳng và sẵn sàng để thực hiện các hướng dẫn can thiệp được gợi ý ở Phần 3 và Phần 4.

I. ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁC GIA ĐÌNH CÓ TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ KÈM CÁC VẤN ĐỀ VỀ HÀNH VI

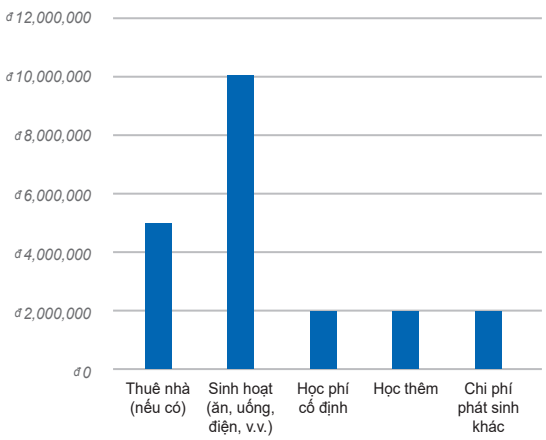
1 Sự khác biệt so với các gia đình khác nói chung

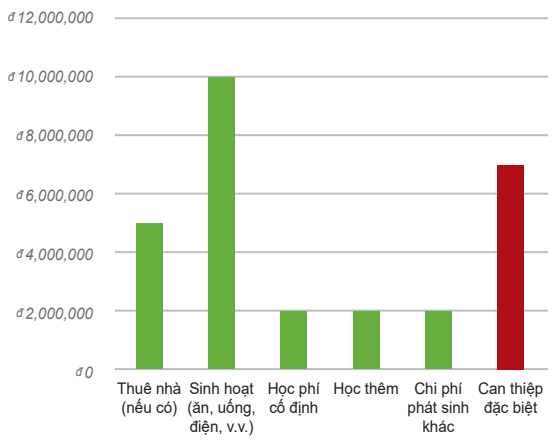
GIA ĐÌNH KHÁC	GIA ĐÌNH CÓ TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ KÈM VẤN ĐỀ VỀ HÀNH VI

SINH HOẠT CHUNG

QUỸ TÀI CHÍNH HÀNG THÁNG

(VÍ DỤ GIA ĐÌNH CÓ 2 CON)





KỸ NĂNG NUÔI DẠY CON

BỐ MẸ CỦA CÁC GIA ĐÌNH KHÁC

Gia đình 1

Độc đoán

Tập trung vào sự vâng lời, trừng phạt cho đến kỉ luật

Gia đình 2

Quyết đoán

Tạo mối quan hệ tích cực, các nguyên tắc bắt buộc

Gia đình 3

Dễ dãi, Chấp nhận

Không có các quy tắc bắt buộc, "trẻ được là chính mình"

Gia đình 4

Bỏ bê

Ít khi hướng dẫn, chăm sóc hay chú ý đến trẻ

BỐ MẸ CỦA TRẺ TỰ KỈ KÈM VẤN ĐỀ VỀ HÀNH VI

2 Hệ quả của những khác biệt

Sự khác biệt trong gia đình có trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm các vấn đề về hành vi có thể mang lại cả những hệ quả **tích cực** và **tiêu cực**.

Những khó khăn của trẻ đôi khi trở thành tâm điểm "lôi kéo" các thành viên trong gia đình cùng nhau góp sức để cải thiện vấn đề này. Trong quản lý hành vi của trẻ em, bao gồm cả những trẻ có và không có rối loạn phổ tự kỉ đều cần có sự bền bỉ, nhất quán và liên tục giữa những người tương tác với trẻ. Do đó, các thành viên trong gia đình sẽ cần hợp tác cùng nhau dưới sự hướng dẫn của các nhà chuyên môn để có những phản ứng phù hợp và thống nhất trước hành vi có vấn đề của trẻ; đồng thời, mọi người cũng hỗ trợ nhau bằng cách luân phiên tương tác và chơi với trẻ trong ngày. Như vậy, điều này không chỉ giúp trẻ được can thiệp liên tục mà còn trở thành một hoạt động chung của cả gia đình. Mặc dù có thể sẽ gặp nhiều trở ngại, nhưng đó cũng là một cơ hội để mọi người thấu hiểu nhau và gắn kết với nhau hơn.

Bên cạnh những ảnh hưởng tích cực ở trên, hành vi không phù hợp của trẻ cũng mang lại những hệ quả tiêu cực cho các thành viên trong gia đình.

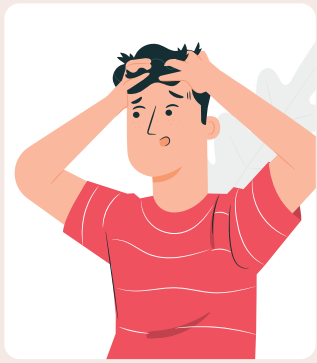
Đầu tiên là tâm lý của cha mẹ

Khi trẻ có rối loạn phổ tự kỉ còn rất nhỏ, từ hơn 2 tuổi cho đến khoảng 4 tuổi thì vấn đề gây ra sự căng thẳng cho cha mẹ chủ yếu đến từ mức độ nghiêm trọng của rối loạn, nghĩa là các khiếm khuyết trong giao tiếp, tương tác xã hội và hành vi, sở thích hạn hẹp, lặp lại. Tuy vậy, khi trẻ lớn hơn, yếu tố gây ra căng thẳng cho cha mẹ phần lớn là do các vấn đề về hành vi ở trẻ (Osborne, 2009).

NHỮNG DẤU HIỆU TỰ KỈ SỚM

KHI TRẺ TỪ 2 TUỔI 6 THÁNG ĐẾN 4 TUỔI

CĂNG THẲNG Ở CHA MẸ



CÁC VẤN ĐỀ VỀ HÀNH VI

KHI TRẺ TỪ 4 TUỔI TRỞ LÊN

Kết quả nghiên cứu trên những gia đình có trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm vấn đề về hành vi đã cho thấy rằng cha mẹ của những trẻ này có mức độ căng thẳng khi nuôi dạy con cao hơn so với hai nhóm cha mẹ có con bị Down và con phát triển bình thường (Dumas, 1991). Không chỉ vậy, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng căng thẳng hơn ở những gia đình có trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm vấn đề về hành vi; trong đó, vấn đề về hành vi ứng xử ảnh hưởng lên 32,9% mức độ căng thẳng về khó khăn ở con của cha mẹ (Huang và cộng sự, 2014).

Khi so sánh mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng giữa cha và mẹ của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm vấn đề về hành vi, kết quả nghiên cứu đã chỉ ra rằng: (Estes, 2009).

	Mẹ		Cha
	Mức độ căng thẳng	**Tương đương**	Mức độ căng thẳng
	Mức độ trầm cảm	**Tương đương**	Mức độ trầm cảm
	Mức độ lo âu	**Nhiều hơn**	Mức độ lo âu

Ngoài ra, phân tích cũng cho thấy:

Về hành vi của trẻ
+
Sức khoẻ tâm thần của người cha

Có liên quan đến

Sự căng thẳng của người mẹ

Tuy nhiên:

Về hành vi của trẻ
+
Sức khoẻ tâm thần của người mẹ

Không liên quan đến

Sự căng thẳng của người cha

Như vậy, dường như người mẹ dễ bị tác động hơn bởi các khó khăn của con và vấn đề xung quanh so với người cha. Điều này có thể là điểm tích cực khi người cha có thể kiểm soát và điều chỉnh sự căng thẳng tốt hơn mẹ, nó giúp tạo ra sự cân đối trong cảm xúc chung của gia đình khi đương đầu với khó khăn trong quản lý hành vi của trẻ. Tuy nhiên, kết quả này cũng báo hiệu những nguy cơ trong sức khoẻ tâm thần của người mẹ khi chăm sóc và giáo dục con. Từ đó, cần phải có những chiến lược hỗ trợ, nâng đỡ sức khoẻ tinh thần cho cha mẹ của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ nói chung và trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm nhiều vấn đề về hành vi nói riêng.

Nghiên cứu trước đây đã phát hiện rằng: Mức độ hỗ trợ từ xã hội thấp là yếu tố dự báo mạnh mẽ nhất các triệu chứng trầm cảm và lo lắng ở người mẹ; đồng thời, sự hỗ trợ từ xã hội cũng đóng vai trò đệm quan trọng chống lại hay bảo vệ khỏi sự căng thẳng (Boyd, 2002; Pozo và Sarriá, 2014a), đau khổ tâm lý (Lindsey và Barry, 2018), tâm trạng tiêu cực và

các triệu chứng trầm cảm (Benson và Karlof, 2009) ở cha mẹ, đặc biệt là người mẹ (dẫn theo Miranda, 2019). Trong đó, sự hỗ trợ xã hội được hiểu là hỗ trợ về vật chất, về cách tỏ thái độ, sự chia sẻ thông tin và các nguồn lực, cũng như sự hỗ trợ về mặt cảm xúc và tâm lý.

HỖ TRỢ TỪ XÃ HỘI

GIÚP CHỐNG LẠI

CĂNG THẲNG Ở CHA MẸ

Thứ hai là tâm lý của anh/chị/em của trẻ

Mối quan hệ anh/chị/em trong gia đình có thể mang lại nhiều điều tích cực cho trẻ có rối loạn phổ tự kỉ; tuy nhiên, những tác động bất lợi đã được tìm thấy ở anh/chị/em của trẻ từ các nghiên cứu.

Nhiều anh/chị/em của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ đã nói rằng những trách nhiệm mà các cháu đảm nhiệm đôi khi vượt quá lứa tuổi và giai đoạn phát triển của bản thân.

01

02

Chẳng hạn như các cháu phải bảo vệ anh/chị/em có rối loạn phổ tự kỉ của mình khỏi việc bị bắt nạt; ngăn chặn khi trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có hành vi tự gây thương tích hoặc làm tổn thương những người khác; số lượng công việc gia đình tăng lên và chịu trách nhiệm chăm sóc anh/chị/em của mình để cha mẹ có thời gian nghỉ ngơi.

Ngoài ra, nhiều cháu cũng bày tỏ sự lo ngại về tương lai của chính mình và của anh/chị/em có rối loạn phổ tự kỉ (Dẫn theo Watson và cộng sự, 2021)

04

03

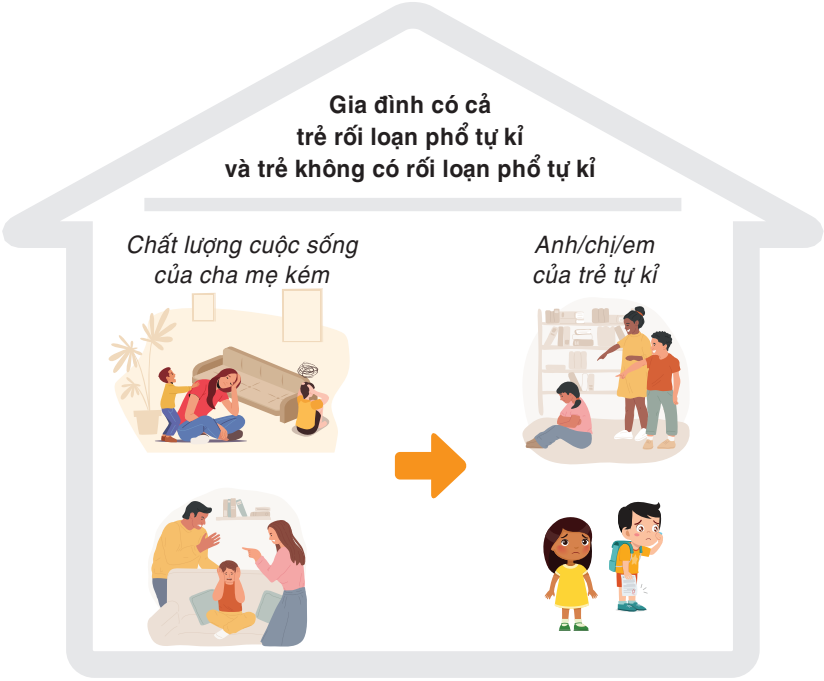
Những khó khăn mà anh/chị/em của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ gặp phải trong quá trình tương tác với trẻ thường là bởi các cháu không dự đoán trước được hành vi của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ, ví dụ như hành vi gây hấn, sự hung hăng, hay sự cáu gắt và khó khăn trong giao tiếp xã hội. Khi mà những vấn đề về hành vi ở trẻ có rối loạn phổ tự kỉ cao hơn sẽ làm giảm sự ấm áp, gần gũi và gia tăng sự xung đột trong mối quan hệ anh/chị/em (Hastings và Petalas, 2014). Những điều này khiến nhiều cháu trải nghiệm các cảm giác tiêu cực.

Đôi khi, sự điều chỉnh về mặt tâm lý, hành vi, học tập và xã hội của các cháu không thực sự bị tác động trực tiếp bởi các vấn đề về hành vi ở anh/chị/em có rối loạn phổ tự kỉ mà lại gián tiếp thông qua chất lượng cuộc sống của cha mẹ và chức năng gia đình. Mức độ căng thẳng và trầm cảm hàng ngày của người mẹ do áp lực từ việc chăm sóc con có tự kỉ cao thì mức độ của hành vi có vấn đề ở những đứa con khác không có rối loạn phổ tự kỉ cũng cao (Quintero và McIntyre, 2010; Chan và Lai, 2016). Điều này có nghĩa rằng:

Các vấn đề hành vi ở trẻ có rối loạn phổ tự kỉ

Căng thẳng, cảm xúc tiêu cực ở cha mẹ

Ảnh hưởng tiêu cực đến anh/chị/em của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ như bị bạn bè phớt lờ, thành tích học tập giảm, v.v.



Như vậy, trong quá trình can thiệp và quản lý hành vi của trẻ có rối loạn phổ tự kỉ, cha mẹ cũng cần lưu ý đến cả tâm lý, sự điều chỉnh của anh/chị/em của trẻ, đặc biệt là trong các mối quan hệ bạn bè và hành vi khác của các cháu.

Tuy nhiên, một số anh/chị/em của trẻ tự kỉ cũng nói rằng, mặc dù trách nhiệm đặt lên vai mình tăng lên khi các cháu lớn hơn nhưng đồng thời, sự hiểu biết, bảo vệ và chấp nhận anh/chị/em tự kỉ của mình cũng tăng lên theo thời gian. Không chỉ vậy, anh/chị/em của trẻ tự kỉ trong nghiên cứu của Hwang và Charnley (2010), Gorjy và cộng sự (2017) còn bày tỏ rằng bản thân muốn nâng cao nhận thức, gây quỹ và thúc đẩy sự chấp nhận của mọi người với rối loạn phổ tự kỉ nói chung từ vai trò của người trong cuộc. Bên cạnh đó, cũng theo các kết quả nghiên cứu dựa trên báo cáo từ chính anh/chị/em của trẻ tự kỉ, các cháu đã nói về những tác động tích cực đến chính bản thân mình khi đảm nhiệm vai trò này, chẳng hạn như (Watson và cộng sự, 2021):

Gia tăng sự đồng cảm và thấu hiểu

Phát triển các kĩ năng ứng phó, thoả hiệp, chấp nhận

Cảm thấy hài lòng, thoải mái khi giúp đỡ người khác

Xét một cách tổng thể, việc có thêm những đứa trẻ khác đang phát triển bình thường dường như làm giảm bớt những tác động tiêu cực của rối loạn phổ tự kỉ trong gia đình. Giống như những khó khăn tâm lý của cha mẹ đã được đề cập ở trên, nhiều anh/chị/em của trẻ có phổ tự kỉ cũng nói rằng mức độ hỗ trợ từ xã hội cao giúp các cháu đương đầu tốt hơn những vấn đề liên quan đến sự điều chỉnh của bản thân (Kaminsky và Dewey, 2002).

Thứ ba là sự an toàn của bản thân trẻ

Nhiều trẻ có rối loạn phổ tự kỉ có những phản ứng quá mức hoặc dưới mức bình thường trong cảm giác đầu vào; nghĩa là khi chạm tay vào vật nóng hoặc bị va chạm vào đâu đó nhưng trẻ lại tỏ ra khá thờ ơ, không thấy đau hoặc ngược lại, phản ứng khó chịu quá mức khi nghe thấy một số loại âm thanh hoặc khi ngửi thấy mùi của thứ gì đó.

Những điều này vô tình có thể làm chính bản thân trẻ bị thương. Vì vậy, trong quá trình nuôi dưỡng và giáo dục trẻ, cha mẹ cần để ý đến những hành vi lặp lại có hại cho trẻ để can thiệp ngay lập tức.

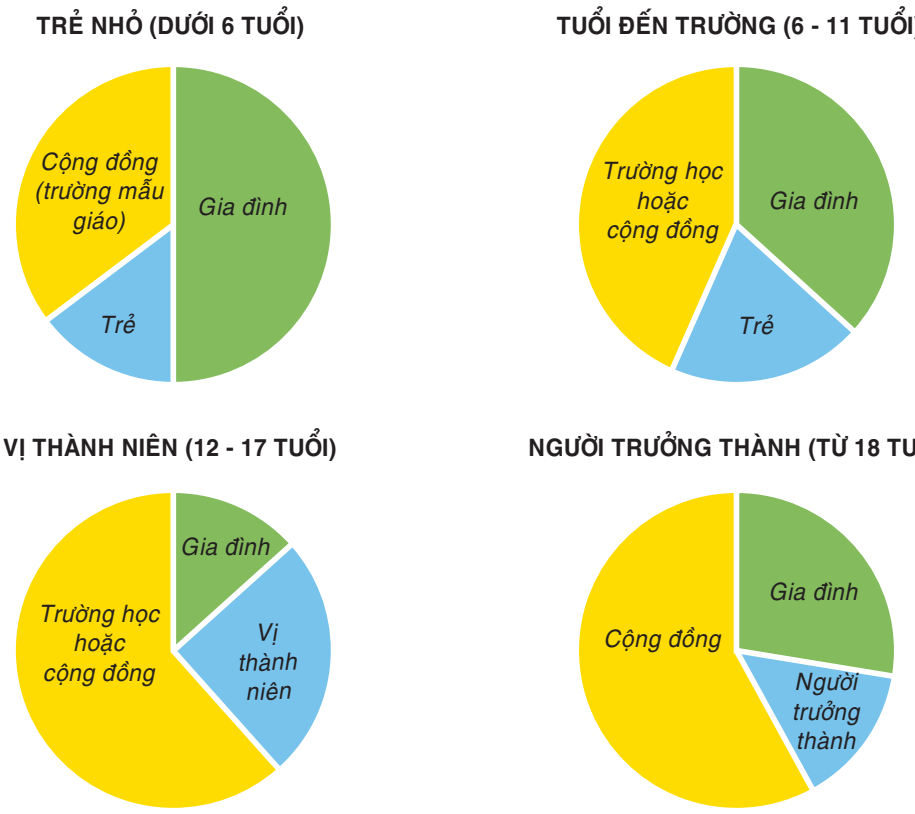
Thứ tư là sự an toàn của các thành viên trong gia đình

Bản thân rối loạn phổ tự kỉ không bao gồm những hành vi có thể gây thương tích cho những người xung quanh nhưng nếu như trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm các vấn đề về hành vi như gây hấn, thách thức - chống đối, thì đôi khi có thể sẽ ảnh hưởng đến sự an toàn của người chăm sóc.

Ngay khi trẻ xuất hiện một hành vi gây hấn dù là nhỏ nhất như ném đồ, cha mẹ cũng nên tìm kiếm sự trợ giúp từ các nhà chuyên môn để có những chiến lược can thiệp hành vi phù hợp với con. Việc quản lý hành vi sẽ hiệu quả nhất khi có sự nhất quán và duy trì của các thành viên trong gia đình, bao gồm cả cha mẹ, ông bà và anh/chị/em của trẻ.

Thứ năm là sự kiệt quệ về tài chính

Như đã trình bày trong phần trước đó khi so sánh các khoản chi trong gia đình có trẻ có rối loạn phổ tự kỉ và gia đình không có trẻ rối loạn phổ tự kỉ, việc can thiệp từ sớm cho trẻ làm hao tổn một khoản tiền không nhỏ của các gia đình, đặc biệt là với những gia đình còn nhiều khó khăn trong ngay các hoạt động sinh hoạt thường nhật. Hơn nữa, trẻ có rối loạn phổ tự kỉ cần sự can thiệp, hỗ trợ liên tục và lâu dài, có thể là suốt cuộc đời tuỳ thuộc vào tình trạng của từng trẻ. Theo như xuất bản khoa học gần đây nhất của Tạp chí Lancet[1] về tự kỷ, vai trò hỗ trợ cho trẻ sẽ thay đổi theo thời gian giữa 3 nhóm chính là gia đình, bản thân trẻ và trường học hoặc cộng đồng. Nhìn chung, sự tham gia của gia đình sẽ là chủ yếu trong những năm đầu tiên và trong hầu hết các trường hợp sẽ giảm dần khi trẻ bắt đầu đi học; nhưng đến khi trẻ trưởng thành, sự hỗ trợ từ gia đình có thể lại tăng lên.



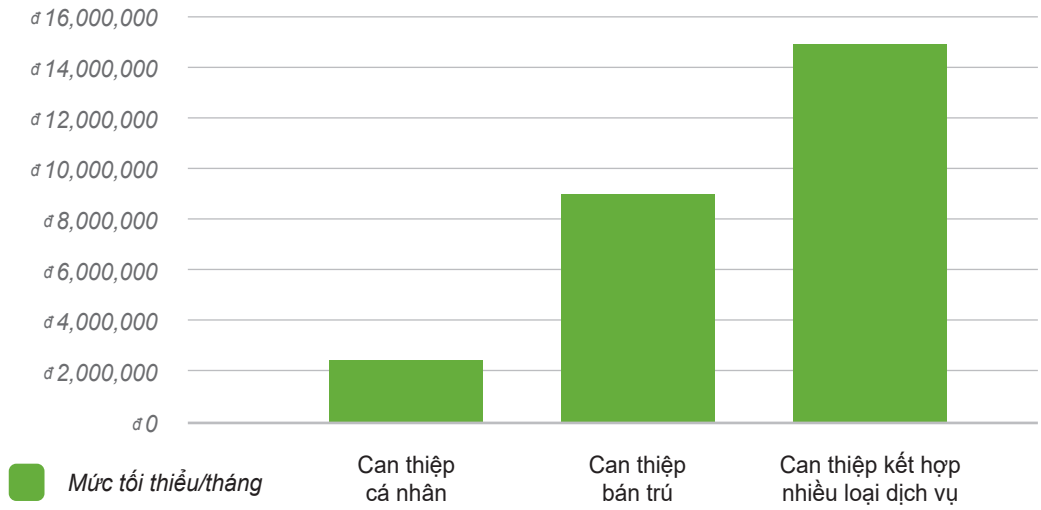
Biểu đồ: Vai trò hỗ trợ cho cá nhân có rối loạn phổ tự kỉ theo thời gian

Tại Việt Nam, mặc dù vào đầu năm 2019, trong Thông tư số 01/2019/TT-BLĐTBXH của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội quy định về việc xác định mức độ khuyết tật đã bao gồm cả rối loạn phổ tự kỉ như một dạng khuyết tật, nhưng cũng như những cá nhân có các dạng khuyết tật khác trước đó, trẻ có rối loạn phổ tự kỉ chưa nhận được mức hỗ trợ đủ cho việc chăm sóc và can thiệp. Theo như Nghị định số 20/2021/NĐ-CP của chính phủ quy định chính sách trợ giúp xã hội đối với đối tượng bảo trợ xã hội, thì những người khuyết tật nặng, người khuyết tật đặc biệt nặng theo quy định pháp luật về người khuyết tật mới được nhận trợ cấp xã hội hàng tháng. Cụ thể, trong mục e), khoản 1, Điều 6 của Nghị định cho biết trẻ em có rối loạn phổ tự kỉ mức độ nặng và rất nặng sẽ nhận được các mức lần lượt theo hệ số 2.0 và 2.5 tương đương với 720.000 VNĐ và 900.000 VNĐ mỗi tháng. Mặc dù trẻ có rối loạn phổ tự kỉ khi can thiệp tại bệnh viện Nhi Trung ương được chi trả hoàn toàn theo bảo hiểm nếu đúng tuyến nhưng lại có hạn chế về độ tuổi và thời gian can thiệp, cụ thể là trẻ phải dưới 5 tuổi và không được can thiệp quá 5 đợt, mỗi đợt kéo dài 2 - 3 tuần và cách nhau 3 - 4 tuần.

Như vậy, nguồn tài chính cho việc can thiệp của trẻ phần lớn vẫn là của gia đình tự chi trả. Theo thống kê sơ bộ từ các cơ sở cung cấp dịch vụ can thiệp trẻ có rối loạn phổ tự kỉ tại các thành phố lớn của Việt Nam, chỉ dành riêng cho việc can thiệp trẻ có rối loạn phổ tự kỉ,

(1) *Tạp chí y tế tổng hợp hàng tuần quốc tế, độc lập được thành lập từ năm 1823 với mục tiêu là đưa khoa học phổ biến rộng rãi để y học có thể phục vụ, cải tiến xã hội và tác động tích cực đến cuộc sống con người.*

mỗi tháng gia đình cần bỏ ra một khoản tối thiểu là 2 - 3 triệu đồng nếu chỉ can thiệp cá nhân và từ 8 - 10 triệu nếu can thiệp bán trú, thậm chí có thể lên đến hơn 10 triệu khi sử dụng các dịch vụ cao cấp hơn.



Liên tục như vậy trong suốt nhiều năm liền, có không ít gia đình trở nên kiệt quệ về tài chính và hệ quả nối tiếp sau đó là trẻ không được can thiệp liên tục và các kĩ năng đã được học có thể mất đi; đồng thời gia tăng một số hành vi không phù hợp khác.

Tuy nhiên, hiện nay ngày càng có nhiều nguồn hỗ trợ từ các tổ chức phi chính phủ và các nguồn lực khác tại cộng đồng. Cha mẹ nên theo sát và chủ động tham gia các hội và nhóm phụ huynh có con có rối loạn phổ tự kỉ; đồng thời, theo dõi và tìm hiểu về các chính sách trẻ có thể được nhận tại địa phương để có thêm nhiều nguồn lực, giúp trẻ thuận lợi được nhận các can thiệp và quyền lợi tốt nhất. Một số trang web hoặc fanpage trên Facebook cha mẹ nên theo dõi bao gồm:

CHONG CHÓNG SẮC MÀU

Thuộc Dự án "Nâng cao nhận thức về tự kỉ ở trẻ em Việt Nam" được Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam (thuộc Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội) và Công ty CP Vàng bạc đá quý Phú Nhuận (PNJ) đồng khởi xướng, tài trợ và thực hiện. Dự án được thực hiện từ năm 2018 - 2023 với một loạt các hoạt động hỗ trợ trẻ có Rối loạn phổ tự kỉ, gia đình trẻ và các cán bộ can thiệp thông qua bài giảng, tài liệu, và các hoạt động khác tại nhiều địa phương trên khắp Việt Nam.

VAN
VIETNAM AUTISM NETWORK

Mạng lưới Tự kỉ Việt Nam là tổ chức kết nối các Câu lạc bộ, các nhóm gia đình người có rối loạn phổ tự kỉ và các tổ chức liên quan tới rối loạn phổ tự kỉ tại các tỉnh, thành phố Việt Nam. Do vậy, có rất nhiều hoạt động bao gồm cả tài trợ được đăng trên trang này.

II. VAI TRÒ CỦA GIA ĐÌNH TRONG CAN THIỆP

1 Hiệu quả của các can thiệp có sự tham gia của gia đình

Các can thiệp có sự tham gia của cha mẹ bao gồm việc đào tạo cho cha mẹ để giúp trẻ giải quyết các vấn đề về hành vi, giao tiếp và tương tác xã hội cũng như các kỹ năng sống hàng ngày thông qua việc hướng dẫn, cung cấp kiến thức lý thuyết, thực hành đóng vai, huấn luyện và giám sát thực hành, cung cấp tài liệu phát tay và thăm nhà (giám sát tại nhà). Can thiệp có sự tham gia của gia đình có thể được coi như là biện pháp can thiệp chính khi mà các dịch vụ chuyên nghiệp khó tiếp cận, hoặc là phần kết hợp trong một khung can thiệp cho trẻ song song với việc tiếp nhận can thiệp từ các trị liệu viên.

Đặc biệt, khi trẻ có rối loạn phổ tự kỉ kèm theo các vấn đề về hành vi thì việc can thiệp tại gia đình lại đóng vai trò chính yếu trong cải thiện hành vi của trẻ. Một số kết quả nghiên cứu đã cho thấy rằng: Các bậc cha mẹ sau khi được tập huấn một tuần để can thiệp cho trẻ và các hành vi cùng kỹ năng giao tiếp của trẻ đã được cải thiện trong quá trình tương tác với những người chăm sóc khác (Symon, 2005). Trong nghiên cứu khác khi so sánh với nhóm trẻ chỉ tiếp nhận các dịch vụ can thiệp thông thường thì nhóm trẻ được can thiệp tại gia đình bởi các nhà chuyên môn cùng với thành viên trong gia đình sau 2 năm đã có sự tiến bộ đáng kể hơn ở các lĩnh vực gồm ngôn ngữ, kỹ năng sống và hành vi xã hội tích cực (Remington và cộng sự, 2007). Hoặc trong Dự án Tiêu chuẩn Quốc gia, khi xem xét một cách có hệ thống các nghiên cứu kiểm tra các biện pháp can thiệp hành vi và giáo dục được xuất bản trong hai giai đoạn 1957 - 2007 và 2007 - 2012, thì các can thiệp được xác định là có hiệu quả dựa trên thực chứng để can thiệp vấn đề về hành vi ở trẻ bao gồm các can thiệp về hành vi, hành vi nhận thức, làm mẫu, đào tạo cha mẹ, kỹ năng xã hội và can thiệp dựa trên câu chuyện (Cassandra Newsom và Tran Van Cong, 2021).

Các tài liệu trước của dự án Chong Chóng Sắc Màu đã có các hướng dẫn chung về các chương trình can thiệp về phát triển nhận thức, ngôn ngữ, giap tiếp và chơi dành cho cha mẹ. Trong tài liệu này, chúng tôi tập trung các hướng dẫn để cha mẹ có thể hỗ trợ trẻ khi trẻ có các hành vi không phù hợp. Cha mẹ sẽ tìm hiểu các kiến thức lí giải tại sao trẻ có hành vi không phù hợp, và các chiến lược thực hành tại gia đình giúp trẻ giảm dần các hành vi này, và học thêm các kỹ năng thích ứng thay thế. Cha mẹ cũng nên tham khảo thêm các khóa học cũng như hỗ trợ trực tiếp của nhà chuyên môn nếu hành vi của trẻ nghiêm trọng mà cần thêm các hỗ trợ/tư vấn/can thiệp trực tiếp từ trị liệu viên.

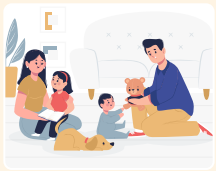
2 Một số rào cản đối với gia đình trong quá trình hỗ trợ can thiệp hành vi cho trẻ

Hai rào cản và khó khăn lớn nhất khi các thành viên trong gia đình hỗ trợ can thiệp hành vi cho trẻ có rối loạn phổ tự kỉ là kĩ năng hạn chế và vì đảm nhiệm nhiều vai trò dẫn đến sự căng thẳng tâm lý.

Kĩ năng hạn chế trong:

1. Tương tác với trẻ.
2. Phân tích hành vi của trẻ (nguyên nhân dẫn đến hành vi).
3. Cách phản ứng khi trẻ có hành vi không phù hợp.
4. Kiểm soát cảm xúc trong quá trình tương tác và quản lý hành vi của trẻ.

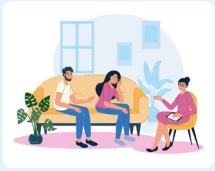
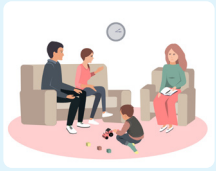
Tham gia các khoá tập huấn cho cha mẹ trẻ có rối loạn phổ tự kỉ để hiểu bản chất của hành vi ở con và có cách quản lý phù hợp với từng trẻ.



Căng thẳng tâm lý do:

5. Đảm nhiệm nhiều vai trò: Vừa là cha mẹ vừa là người can thiệp cho trẻ.
6. Chưa hoàn toàn chấp nhận những khó khăn mà con đang gặp.
7. Chưa có các kĩ năng để tương tác thuận lợi hơn với con.

Cha mẹ nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nhà tham vấn và trị liệu tâm lý khi cần để gia tăng kiến thức và kĩ năng quản lý cảm xúc, thư giãn.

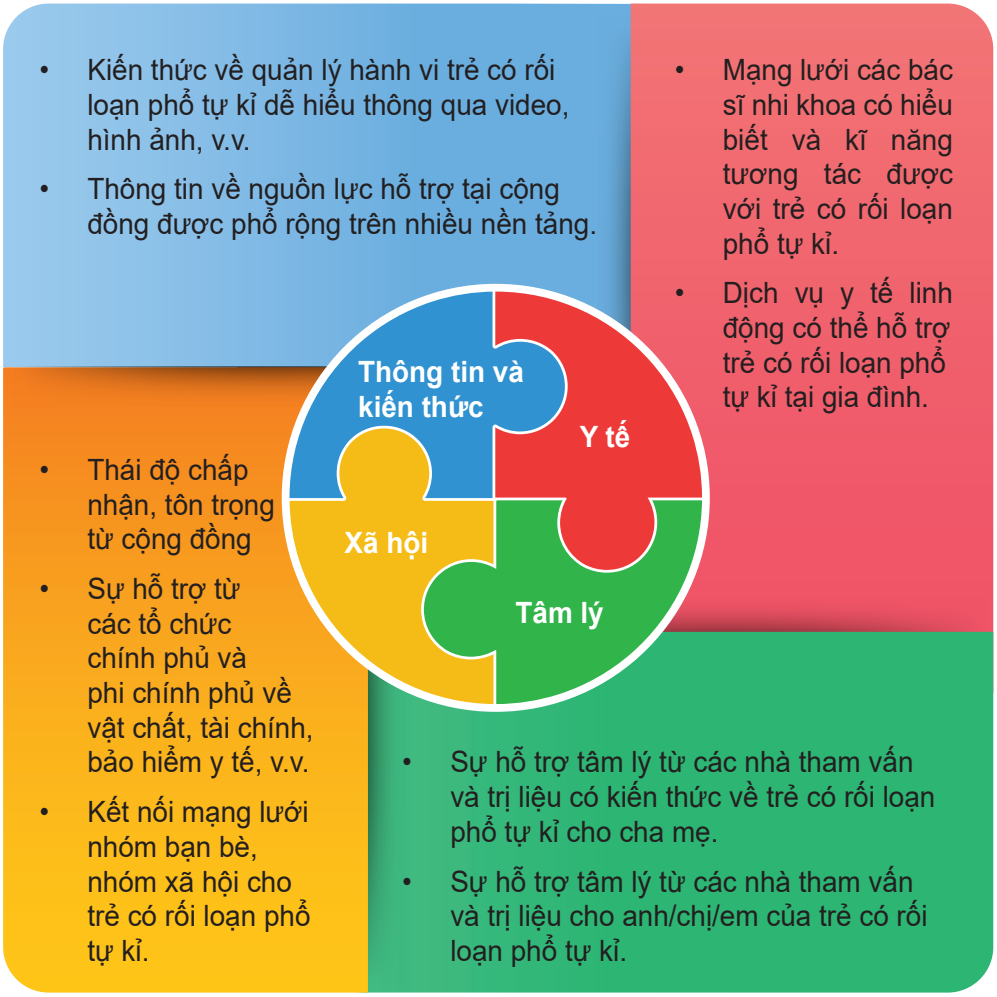



Bất kì ai cũng có những nguy cơ hay có những giai đoạn sức khoẻ tinh thần không khoẻ mạnh; vì vậy, việc tiếp nhận tham vấn tâm lý không chỉ giúp chúng ta có một trạng thái khoẻ mạnh trong tâm trí mà còn giúp tạo động lực để tiếp tục đồng hành cùng con.

III. TƯ VẤN, HỖ TRỢ VÀ NÂNG ĐỠ GIA ĐÌNH TRONG CAN THIỆP HÀNH VI CÓ VẤN ĐỀ CHO TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ

1 Nhu cầu được hỗ trợ từ các gia đình có con rối loạn phổ tự kỉ

CÁC GIA ĐÌNH CẦN ĐƯỢC HỖ TRỢ VỀ



2 Một số biện pháp giúp cha mẹ điều chỉnh cảm xúc và giảm căng thẳng

Cảm thấy căng thẳng, buồn bã, thậm chí là suy sụp trong quá trình quản lý hành vi của con (song song với việc hỗ trợ cải thiện những khó khăn khác) là điều dễ hiểu và nhiều phụ huynh cũng trải qua. Tuy nhiên, có nhiều chiến lược giúp cha mẹ khắc phục những cảm giác tiêu cực này để có được một sức khoẻ tinh thần và thể chất khoẻ mạnh, tích cực.

Phần này giới thiệu 3 biện pháp cơ bản trong trị liệu tâm lý để giúp cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình có thể đọc và tự học tập, thực hành theo. Lưu ý rằng, một khi trạng thái tâm lý trở nên nghiêm trọng và chúng ta không thể tự kiểm soát được, hãy tìm đến sự trợ giúp từ các nhà trị liệu tâm lý.

01 Điều chỉnh suy nghĩ

Là kỹ năng đánh giá lại suy nghĩ của chúng ta khi chúng ta cảm thấy buồn bã hoặc đau khổ về một điều gì đó.

- Nếu như đánh giá cho thấy rằng suy nghĩ gây ra đau khổ của chúng ta là không chính xác, không phù hợp thì chúng ta sẽ thay đổi để nó chính xác hơn và ít gây ra đau khổ hơn
- Nếu như đánh giá cho thấy rằng suy nghĩ gây ra đau khổ của chúng ta là chính xác, phù hợp thì chúng ta sẽ thiết kế kế hoạch để đương đầu với nó.

Tình huống | Suy nghĩ | Cảm xúc

Lưu ý rằng, bản thân suy nghĩ không bao gồm cảm xúc và suy nghĩ là do não bộ của chúng ta tạo ra dưới sự tác động của tình huống hiện tại kết hợp với những trải nghiệm trong quá khứ hình thành. Do đó, chúng ta là "chủ nhân" của suy nghĩ và hoàn toàn có thể điều chỉnh nó để có những cảm xúc tích cực và phù hợp hơn. Các bước điều chỉnh suy nghĩ gồm: (APA).

Bước 1

Viết ra tình huống gây buồn bã

Tình huống là một sự kiện có thật, chẳng hạn như đi đến cửa hàng tạp hoá hoặc xảy ra tranh cãi với một người nào đó, hoặc kí ức về một sự kiện như suy nghĩ về thảm hoạ. Lưu ý rằng chỉ viết 1 câu để mô tả về tình huống.

Bước 2

Xác định cảm xúc đau buồn nhất chúng ta có trong tình huống đó

- Đôi khi chúng ta có thể có nhiều cảm xúc trong tình huống, nhưng chúng ta nên tập trung vào việc xác định cảm xúc mạnh mẽ nhất và làm phiền não nhiều nhất. Ví dụ, có thể lựa chọn 1 trong 4 nhóm cảm xúc lớn như sau:
  1. Sợ hãi và lo lắng.
  2. Buồn bã và trầm cảm/sụp đổ.
  3. Tội lỗi và xấu hổ.
  4. Tức giận.
- Lựa chọn một trong bốn cảm xúc ở trên và tập trung vào nó trong toàn bộ các bước tiếp theo. Ví dụ, tội lỗi là cảm xúc mạnh nhất của chúng ta ngay lúc trẻ nhận chẩn đoán có rối loạn phổ tự kỉ.
- Nếu như có nhiều hơn một cảm xúc mạnh trong tình huống, hãy hoàn thành việc điều chỉnh suy nghĩ cho từng cảm xúc một.

Bước 3

Xác định các suy nghĩ nằm sau những cảm xúc buồn bã đó

Các suy nghĩ tự động

- Nếu như không chắc chắn về những suy nghĩ lúc đó chính xác là gì, hãy tự hỏi bản thân theo một số câu hỏi sau, nó phụ thuộc vào cảm xúc buồn bã mà chúng ta đang có là gì:
  1. Sợ hãi và lo lắng: "*Tôi đã chờ đợi điều gì sẽ xảy ra vậy?*", "*Tôi đang gặp nguy hiểm gì vậy?*".
  2. Buồn bã và trầm cảm: "*Tôi đã mất hi vọng vào điều gì vậy?*", "*Có điều gì thiếu hay bị bỏ lỡ trong cuộc sống của tôi vậy?*".
  3. Tội lỗi và xấu hổ: "*Tôi đã làm điều gì tồi tệ ư?*", "*Có chuyện gì đã xảy ra với tôi vậy?*".
  4. Tức giận: "*Tình huống này có gì không công bằng?*", "*Ai đã cư xử tệ với tôi?*".
- Ví dụ cảm giác tội lỗi khi con nhận chẩn đoán rối loạn phổ tự kỉ có thể liên quan đến suy nghĩ "*Tại tôi cho con xem tivi quá nhiều nên con mới có rối loạn phổ tự kỉ*".

- Lưu ý các suy nghĩ phải thật rõ ràng. Ví dụ về suy nghĩ mơ hồ: "*Tại tôi bỏ bê con nên con mới bị tự kỉ*". Suy nghĩ này mơ hồ vì không rõ "bỏ bê" nghĩa là như thế nào trong tình huống này, nó phải rõ ràng hành động như là "*không cho con ăn đủ bữa, cho con xem tivi quá nhiều mà không dạy con chơi*".

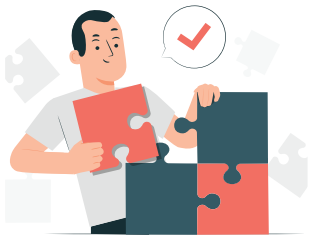
Sau khi đã xác định được các suy nghĩ, hãy viết tất cả ra giấy và khoanh tròn vào suy nghĩ gây ra sự đau khổ, buồn bã nhiều nhất.

Bước 4 *Đánh giá suy nghĩ*

- Ở suy nghĩ lấy ra được từ Bước 3, hãy tìm tất cả các bằng chứng ủng hộ cho suy nghĩ này hoặc những bằng chứng khiến chúng ta nghĩ rằng đây là suy nghĩ đúng bằng cách trả lời câu hỏi như: "*Tại sao tôi lại nghĩ rằng việc cho con xem tivi quá nhiều dẫn đến việc con có rối loạn phổ tự kỉ?*".
- Tiếp theo, tìm tất cả các bằng chứng không ủng hộ cho suy nghĩ này. Có một số câu hỏi gợi ý để xác định bằng chứng không ủng hộ, chẳng hạn như: "*Có cách suy nghĩ khác về tình huống này không?*", "*Có cách giải thích khác thay thế không?*", "*Những người khác có thể nghĩ về tình huống này như thế nào?*", v.v.
- Với suy nghĩ "*Tại tôi cho con xem tivi quá nhiều nên con mới bị tự kỉ*", có thể có một số bằng chứng ủng hộ và chống lại như sau:

Ủng hộ	Chống lại
Tôi đọc thông tin từ trang web A và họ nói rằng cho trẻ xem tivi quá nhiều gây ra rối loạn phổ tự kỉ.	Cũng có những trang web nói rằng xem tivi không gây ra tự kỉ. Bác sĩ nói rằng xem tivi không gây ra rối loạn phổ tự kỉ
Tôi nghĩ thế vì bác hàng xóm nhà tôi cũng có cháu tự kỉ và bác ấy nói rằng vì ngày xưa bác ấy cũng cho cháu xem tivi quá nhiều nên cháu bác ấy có rối loạn phổ tự kỉ.	Việc cháu của bác hàng xóm đã có tự kỉ không có nghĩa là bác ấy hiểu đúng về nguyên nhân gây ra rối loạn phổ tự kỉ.
Lúc đó tôi đã cảm thấy rất tội lỗi.	Tôi cũng từng cảm thấy tội lỗi khi cháu lớn nhà tôi có giai đoạn khá tệ khi cháu bắt đầu dậy thì nhưng sau đó thì tôi biết rằng đó là những thay đổi sinh lí trong cơ thể và hầu hết trẻ em đều trải qua điều này.

Bước 5 *Đưa ra quyết định*



- Ở bước này, chúng ta sẽ quyết định xem liệu suy nghĩ của chúng ta có chính xác không dựa trên các bằng chứng ở Bước 4.
- Khi xem xét bằng chứng, nên đặt trọng tâm vào bằng chứng mạnh mẽ, khách quan và dựa trên sự thật; đồng thời, ít chú ý đến các bằng chứng yếu chỉ dựa trên cảm xúc hay niềm tin.
- Sau khi xác định được suy nghĩ "Tại tôi cho con xem tivi quá nhiều nên con mới có rối loạn phổ tự kỉ" là không chính xác, chúng ta có thể xác lập một suy nghĩ mới đúng hơn "Mặc dù việc con có rối loạn phổ tự kỉ khiến tôi cảm thấy buồn nhưng điều này không phải lỗi của tôi". Từ đó, thay vì đổ lỗi cho bản thân, người mẹ sẽ cùng với các nhà chuyên môn hợp tác để đưa ra phương án hỗ trợ con.

02 *Thực hành thư giãn và chú tâm*

Thư giãn là

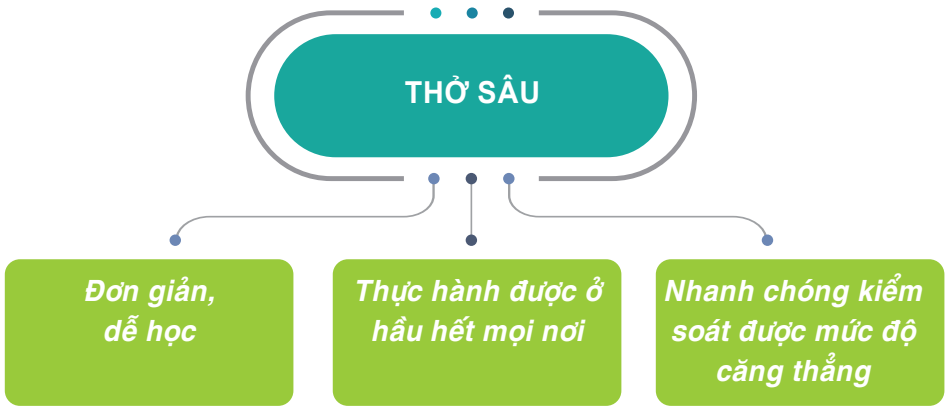
Nằm trên giường hoặc ghế và xem TV hoặc điện thoại

Điều này không làm giảm tác hại của căng thẳng. Nó chỉ là một hoạt động sao nhãng khỏi sự căng thẳng mà chúng ta đang có.

Kích hoạt phản ứng thư giãn tự nhiên của cơ thể

Trạng thái nghỉ ngơi sâu giúp làm giảm sự căng thẳng, làm chậm nhịp thở và nhịp tim, hạ huyết áp; đồng thời, giúp cơ thể và tâm trí chúng ta trở lại trạng thái cân bằng.

Một số kỹ thuật thư giãn phổ biến gồm: Thở sâu, thư giãn cơ, thiền, yoga, v.v.



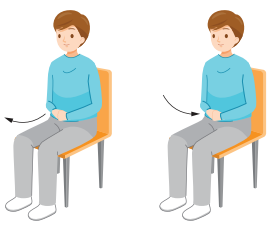
Thở sâu có thể được thực hành kết hợp với âm nhạc hoặc mùi hương thư giãn. Dù vậy thì yếu tố quan trọng thực sự cần là thời gian và một nơi yên tĩnh, có thể duỗi người được.

- Bước 1: Ngồi thoải mái, lưng thẳng, đặt một tay lên ngực và tay kia lên bụng.
- Bước 2: Hít vào bằng mũi (*Lúc này bàn tay trên bụng sẽ nâng lên và tay trên ngực sẽ di chuyển rất ít*).
- Bước 3: Thở ra bằng miệng. Đẩy ra càng nhiều không khí càng tốt. Khi thở ra hãy đếm nhẩm trong đầu khoảng 5 giây và thở từ từ (*Lúc này bàn tay trên bụng sẽ di chuyển vào phía trong và tay còn lại cũng di chuyển rất ít*).
- Bước 4: Tiếp tục hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Cố gắng hít đủ một lượng để bụng dưới phồng lên và thở ra để bụng xẹp xuống.

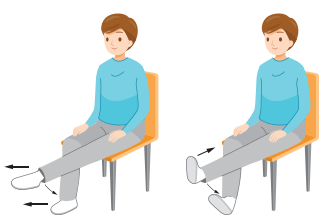
Lưu ý: Có thể nằm thay vì ngồi. Nếu nằm, bạn có thể đặt một cuốn sách nhỏ lên bụng thay vì đặt tay.

CĂNG TRÙNG CƠ LUỸ TIẾN

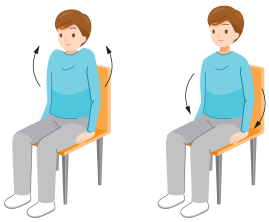
- ***Tạo ra sự quen thuộc với cảm giác căng thẳng và sự thư giãn hoàn toàn***
- ***Giúp phản ứng với những dấu hiệu đầu tiên của sự căng cơ đi kèm với căng thẳng***
- ***Có thể thực hành được ở nhiều nơi***



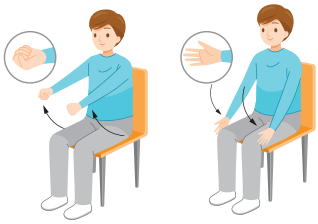
- Bước 1: Nới lỏng quần áo, cởi giày/dép và tạo cảm giác thoải mái.
- Bước 2: Dành vài phút đầu để hít vào và thở ra với hơi thở sâu và chậm.



- Bước 3: Bắt đầu chuyển sự chú ý vào bàn chân phải. Dành một chút thời gian để tập trung vào cảm giác của nó.
- Bước 4: Từ từ căng các cơ ở bàn chân phải, siết càng chặt càng tốt. Giữ điều này trong vòng 10 giây.



Vai



Bàn tay

- Bước 5: Từ từ thư giãn/thả lỏng bàn chân, tập trung vào việc sự căng thẳng đang biến mất và cảm giác của chân khi mà nó đã trở nên mềm ra và lỏng lẻo.
- Bước 6: Giữ trạng thái thả lỏng này một lúc và hít thở sâu, chậm.
- Bước 7: Chuyển sự chú ý của bạn sang bàn chân trái của bạn. Thực hiện theo cùng một trình tự căng cơ và thả lỏng như trên.
- Bước 8: Di chuyển từ từ lên khắp cơ thể, co và thả lỏng các nhóm cơ khác nhau.

CHÚ TÂM

Hoàn toàn tập trung vào hiện tại, những gì xảy ra ngay bây giờ

Giảm căng thẳng, lo âu, trầm cảm và các cảm xúc tiêu cực khác

Có thể áp dụng trong nhiều hoạt động như đi bộ, tập thể dục hoặc ăn uống

Khi mới bắt đầu luyện tập chú tâm, chúng ta có thể thấy rằng sự tập trung của mình cứ quay lại với những lo lắng, sự buồn bã, hối tiếc của bản thân. Nhưng đừng nản lòng. Mỗi lần tập trung quay trở lại hiện tại, nghĩa là chúng ta đang dần củng cố một thói quen tinh thần mới và giúp thoát khỏi sự phiền muộn trong quá khứ hoặc căng thẳng về tương lai. Chú tâm có thể thực hành kết hợp với âm thanh, đặc biệt là khi mới bắt đầu để giúp duy trì sự chú ý.

- Bước 1: Tìm một nơi yên tĩnh, nơi mà chắc chắn không bị gián đoạn hay phân tán sự chú ý.
- Bước 2: Ngồi trên ghế hoặc trên thảm thoải mái và giữ lưng thẳng.
- Bước 3: Nhắm mắt lại và tìm một điểm tập trung, ví dụ hơi thở (cảm giác không khí đi vào lỗ mũi và thoát ra khỏi miệng hoặc khi bụng phập phồng). Ngoài ra, cũng có thể tập trung vào từ nào đó để tập trung lặp đi lặp lại trong suốt quá trình thiền.

Lưu ý: Đừng lo lắng về những suy nghĩ gây mất trung trong tâm trí hay việc chúng ta đang làm tốt như thế nào. Nếu những suy nghĩ này xen vào quá trình thư giãn, đừng cố gắng chống lại chúng, chỉ cần nhẹ nhàng chuyển sự chú ý của chúng ta trở lại điểm tập trung mà không cần phán xét.

Thực hành trong một số hoạt động khác như:

Đi bộ

Ăn uống

Tập thể dục

03

Thiết kế lịch trình hoạt động hàng tuần

Chúng ta thấy rằng khi cảm thấy buồn chán, chúng ta thường không có hứng thú làm bất kể điều gì, và khi không làm gì thì chúng ta càng buồn chán hơn.

Việc kích hoạt hành vi có thể chúng ta cảm thấy tích cực hơn và tăng cường sự tham gia vào cuộc sống thông qua các bước như sau:

Bước 1

Xác định hành vi ảnh hưởng như thế nào đến cảm xúc

Trước hết, hãy viết ra một danh sách các hoạt động thường làm trong ngày và viết ra cảm xúc thường đi kèm với các hoạt động đó. Lưu ý, viết hoạt động càng chi tiết càng tốt.

- Thay vì viết là "đi làm khiến tôi cảm thấy khó chịu" thì cần nêu rõ ra hoạt động nào trong "đi làm" gây ra sự khó chịu. Ví dụ: Đoạn đường đến công ty khiến tôi khó chịu vì nó rất tắc.
- Việc viết ra danh sách này sẽ giúp chúng ta xác định chi tiết "điều gì" mới thực sự gây ra các cảm xúc tiêu cực.

Bước 2

Thiết lập một danh sách các hoạt động và cố định nó vào các thời điểm cụ thể trong tuần

- Danh sách các hoạt động trong tuần nên bao gồm 2 nhóm chính như sau:
  1. Hoạt động yêu thích (tự tận hưởng, làm gì đó cùng người mình yêu thích).
  2. Hoạt động cần phải làm (nhiệm vụ, bắt buộc).
- Các hoạt động nên được đan xen nhau và cố định trong các thời điểm mà chúng ta nghĩ là có thể thực hiện được hoạt động đó. Ví dụ: Đi mua sắm với con gái là "hoạt động yêu thích". Hoạt động này được xếp vào lúc 19h - 21h thứ Ba thì nghĩa là khung giờ này chắc chắn phải để trống và không có những thứ khác xen vào. Đồng thời cũng cần tính đến những phương án khác, chẳng hạn như bất ngờ vào lúc 18h tối thứ Ba, con gái bị ốm và không thể đi được thì sao? Lúc này, chúng ta cần có kế hoạch dự phòng, hôm đó có thể ở nhà và mua sắm online hoặc phải có kế hoạch cho thời gian sau đó và chắc chắn rằng hoạt động này cần được thực hiện.

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật
7h - 8h							
8h - 9h							
. . .							

Thông điệp

Trẻ có rối loạn phổ tự kỉ sẽ phát triển tốt nhất nếu được quan tâm, chăm sóc và hỗ trợ đúng hướng, tích cực và nhất quán từ nhiều nguồn lực nhất có thể. Trong đó, gia đình hạnh phúc, yêu thương trẻ là môi trường quan trọng nhất. Mọi thành viên trong gia đình, đặc biệt là cha mẹ, cần duy trì được sức khỏe thể chất và tinh thần tốt thì mới có thể giúp trẻ tiến bộ trên chặng đường can thiệp này! Điều này cũng giống như thông điệp, cần đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước, rồi giúp con đeo mặt nạ dưỡng khí mà chúng ta thường được nhắc nhở trên máy bay.

PHẦN 3

ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG HÀNH VI

Giới thiệu Phần 3

Để giúp con giảm được hành vi không phù hợp đã được xác định khách quan và cụ thể ở Phần 1, chúng ta cần xác định chính xác chức năng của hành vi, bởi vì, chức năng khác nhau sẽ cần hướng can thiệp khác nhau. Ví dụ, một trẻ có hành vi đánh bạn vì bạn giật mất đồ chơi của con, sẽ cần hỗ trợ khác với trường hợp trẻ đánh bạn khi bị thua cuộc, hoặc đánh bạn vì sau khi đánh bạn, cô giáo sẽ phạt góc, và con không phải tham gia tiết học tiếng Việt mà con không thích. Có 4 nhóm chức năng hành vi chính được giới thiệu trong tài liệu này là (1) thu hút sự chú ý, (2) trốn tránh hoạt động, (3) đạt phần thưởng vật chất và (4) đạt phần thưởng tự thân.

Phần 3 sẽ hướng dẫn cha mẹ cách xác định chức năng của hành vi không phù hợp mà trẻ cần hỗ trợ, cũng như lưu ý về sai lầm thường gặp trong đánh giá chức năng hành vi.

- Thu hút sự chú ý
- Trốn tránh hoạt động
- Đạt phần thưởng vật chất
- Đạt phần thưởng tự thân

I. MỤC ĐÍCH CỦA ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG CỦA HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP

Hoạt động thực hành:

Cha mẹ viết lại miêu tả cụ thể về hành vi không phù hợp mà cha mẹ muốn ưu tiên hỗ trợ con ở đây một cách cụ thể và khách quan (xem lại hướng dẫn ở Phần 1 nếu cần):

.....

.....

.....

Đánh giá chức năng hành vi (FBA - Functional Behavior Assessment) là quá trình thu thập thông tin, quan sát và đánh giá để trả lời được 3 câu hỏi sau về hành vi (B - Behavior) mà cha mẹ đang lo lắng ở trẻ:

TIỀN ĐỀ | **HÀNH VI** | **KẾT QUẢ**

Các sự kiện xảy ra **trước khi** trẻ có hành vi không phù hợp

Câu hỏi 2:

Nguyên nhân trực tiếp dẫn tới hành vi không phù hợp là gì? Đâu là giọt nước làm tràn ly (yếu tố khởi phát của hành vi), và động lực của hành vi này nhằm đạt được gì?

Các sự kiện xảy ra **sau khi** trẻ có hành vi không phù hợp

Câu hỏi 3:

Hành vi không phù hợp đó được theo sau bởi kết quả nào? Kết quả của hành vi chính là yếu tố đã củng cố, khiến hành vi này xuất hiện dai dẳng.

(1) Bối cảnh gia đình

(2) Các đặc điểm của trẻ (khó khăn nền tảng)

Câu hỏi 1:

Nguyên nhân nền tảng của các hành vi không phù hợp là gì? Cụ thể, (1) bối cảnh gia đình (lịch sinh hoạt, sự tham gia của các thành viên trong nhà) ra sao và (2) các đặc điểm của trẻ (tuổi phát triển ở các lĩnh vực, sở thích, thế mạnh, các rào cản và khó khăn nền tảng của trẻ) so với các trẻ phát triển thông thường như thế nào?

1 Tìm hiểu thông tin về bối cảnh gia đình và đặc điểm của trẻ

Những thông tin này rất quan trọng để hỗ trợ gia đình tìm ra phương án can thiệp bền vững và phù hợp cho từng trẻ và khả thi với từng gia đình.

Bối cảnh và đặc điểm gia đình

Trong thời gian giãn cách do đại dịch Covid - 19, chúng tôi nhận được rất nhiều cuộc điện thoại nhờ tư vấn về các hành vi bùng nổ thường xuyên của trẻ trong bối cảnh trẻ suốt ngày bị giữ trong nhà. Nhiều trẻ có rối loạn phổ tự kỉ chưa có khả năng tự tham gia các hoạt động vui chơi giải trí và thể dục thể thao phù hợp, và gia đình lại không có người hướng dẫn tham gia các hoạt động vui chơi học tập có ý nghĩa và cấu trúc trong thời gian dịch. Tương tự, những dịp lễ tết là thời điểm các trẻ cũng dễ có nhiều hành vi không phù hợp, đặc biệt là những trẻ mà khả năng linh hoạt với lịch hoạt động và môi trường thay đổi như về quê, đến nơi du lịch. Nhiều trường hợp khi chúng tôi hướng dẫn mẹ điều chỉnh lại lịch sinh hoạt để trẻ ăn ngủ điều độ, có thời gian vui chơi học tập thể thao phù hợp, đã giúp trẻ giảm được nhiều hành vi không mong muốn.

Những thông tin cần thu thập về bối cảnh gia đình trẻ:

- Lịch sinh hoạt của trẻ từ lúc trẻ thức dậy tới khi đi ngủ.
- Vai trò của từng thành viên trong chăm sóc và nuôi dạy trẻ.
- Sắp xếp môi trường và đồ dùng tại gia đình trẻ.

Chuyện của Nghé - Hà Nội

Nghé 7 tuổi, con học tại một trung tâm can thiệp chuyên biệt, con đã có thể nói câu đơn giản để thể hiện nhu cầu, nghe hiểu được các hướng dẫn đơn giản, đã biết tự đi vệ sinh khi có nhu cầu. Tuy vậy, trong 1 tháng giãn cách Covid mà trung tâm không thể nhận trẻ, cha mẹ có gọi đến và chia sẻ là gần đây con bắt đầu la hét, chọc em bé nằm ở nôi, và đi tè vào các góc trong nhà dù trước đó con đã tự chạy đi vệ sinh chủ động.

Sau khi trao đổi cùng gia đình và hướng dẫn gia đình quan sát trực tiếp (cách đánh giá chức năng hành vi này sẽ được hướng dẫn ở phần tiếp theo), gia đình đã xác định được tất cả các hành vi trên đều có chức năng là mong muốn được sự chú ý của các thành viên trong gia đình. Trong thời gian này cha mẹ vẫn bận trông em và làm các công việc từ xa của công ty nên thường để Nghé chơi tự do, nhưng các đồ chơi búp bê đó Nghé chỉ chơi một chốc rồi lại vứt chỏng chơ. Thi thoảng Nghé lại kéo tay cha mẹ nhưng cha mẹ thường bận việc nên không đáp ứng trẻ. Tuy vậy, khi Nghé hét thì cha mẹ sẽ nhắc nhở "con sao vậy?", "con đừng hét nữa!", "hét vậy mẹ đau đầu lắm!". Hoặc khi em bé ngủ, Nghé lại gần thì lập tức cha mẹ sẽ chú ý và kéo

Nghé sang góc khác nhắc nhở. Khi Nghé tè thì cha mẹ sẽ vừa dọn vừa mắng Nghé. Vô tình, những hành vi không phù hợp này là cách hiệu quả nhất để Nghé được cha mẹ chú ý tới.

Sau khi nhận ra điều này, chúng tôi đã hướng dẫn gia đình xây dựng lịch sinh hoạt rõ ràng với các hình ảnh minh họa, giúp Nghé cùng tham gia với mọi người nhiều hoạt động nhất (rửa rau, gom đồ bẩn vào máy giặt, bỏ bát đĩa vào bồn sau bữa ăn, v.v.), tránh để Nghé một mình. Khi mọi người bận và không thể tương tác với Nghé, thì gia đình chuẩn bị sẵn các hoạt động mà Nghé rất thích như phiếu tô màu, các hạt để xâu vòng cổ, vòng tay, và các hoạt động nghệ thuật khác như đất nặn. Đây là thế mạnh và sở thích mà có thể thu hút Nghé tham gia rất lâu. Chúng tôi cũng dặn gia đình khi Nghé tự chơi ngoan, hay tham gia các hoạt động tốt, các thành viên gia đình sẽ thay nhau chú ý và khích lệ, khen ngợi con như "Nghé tô màu đẹp quá!", "Nghé tự chơi rất ngoan khi mẹ bận!". Nhờ sự tham gia của các gia đình mà Nghé có cơ hội được tương tác nhiều hơn với mọi người, và được quan tâm, khích lệ thường xuyên từ các thành viên của gia đình, và không cần phải thu hút sự chú ý qua các hành vi không phù hợp nữa.

Các đặc điểm của trẻ

Mỗi trẻ có những đặc điểm về tính cách và thế mạnh khác nhau, cũng như ở từng giai đoạn phát triển tâm sinh lý có các đặc điểm khác nhau mà người chăm sóc cần hiểu và tôn trọng. Câu chuyện của Nghé ở trên là một trong những bài học thành công khi lồng được sở thích của con vào chương trình can thiệp. Những thông tin cần thu thập về đặc điểm của trẻ:

1. Những đặc điểm về tính cách, sở thích và đặc điểm thể chất của riêng trẻ

Sở thích và thế mạnh của trẻ: Con thích trò chơi, đồ ăn gì? Thế mạnh của con là gì? (VD: Trí nhớ hình ảnh tốt, khéo tay)

Sức khỏe của trẻ: Trẻ có bệnh lý nào đi kèm (Dị ứng? Động kinh? Ảnh hưởng của thuốc tới hành vi của trẻ?)

Giấc ngủ, chế độ ăn uống, vệ sinh của trẻ: Trẻ có kén ăn món nào? Có rối loạn giấc ngủ? Trẻ có tự đi vệ sinh được chưa?

2. Các giai đoạn phát triển tâm lý thông thường của trẻ

Ngay cả với các trẻ phát triển thông thường, ở từng giai đoạn cũng có những hành vi không phù hợp. Ví dụ, giai đoạn 1 - 3 tuổi thường muốn tự làm mọi thứ, nhưng khả năng vận động tinh thô và nhận thức còn trong giai đoạn phát triển, nên rất nhiều hoạt động trẻ muốn tự làm mà không thể làm được. Những lúc này, trẻ thường có các cơn bốc đồng, tức giận.

Giai đoạn 2 tuổi, rất nhiều trẻ muốn trải nghiệm khả năng kiểm soát của mình, thường xuyên nói "không", ví dụ "không ngủ, không uống sữa, không dọn đồ v.v." cũng khiến nhiều cha mẹ cảm giác con đang bướng và hư.

Giai đoạn 3 - 6 tuổi, con đã có khả năng chấp nhận các tình huống không như ý tốt hơn, nhưng đồng thời trẻ cũng muốn mình là trung tâm, thường khó chia sẻ đồ mà trẻ rất yêu thích nên hay có các hành vi như tranh giành với anh chị em hoặc bạn cùng lớp. Hoặc giai đoạn 12 - 18 tuổi, hoóc môn thay đổi, nên tâm trạng trẻ dễ bị ảnh hưởng, như nhạy cảm hơn, dễ nổi giận bất ngờ. Với các trẻ đặc biệt, các con cũng có thể trải qua các giai đoạn tương tự nhưng chậm hơn.

Hiểu biết được các giai đoạn phát triển tâm lý thông thường cũng giúp bố mẹ hiểu con, từ đó có kỳ vọng và cách can thiệp phù hợp hơn.

3. Khó khăn nền tảng trẻ gặp phải

Ở Phần 1, chúng ta đã liệt kê một số kỹ năng mà trẻ có rối loạn phổ tự kỉ thường bị thiếu hụt. Cha mẹ có thể tham khảo thêm các bảng kiểm cụ thể để xác định những kỹ năng con đã có, và kỹ năng thiếu hụt để dạy trẻ. Ví dụ, dưới đây là một phần mẫu đánh giá về kỹ năng xã hội và chơi đùa của trẻ, rất nhiều trẻ chưa có các kỹ năng phù hợp này!

ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG XÃ HỘI

Cha mẹ trả lời những câu hỏi bằng cách đánh dấu vào lựa chọn ở các mức độ Luôn luôn; Thường xuyên; Đôi khi; Chưa bao giờ trong mỗi cột kỹ năng được hỏi.

Luôn luôn	- Trẻ luôn luôn thực hiện kỹ năng với nhiều người trong nhiều tình huống khác nhau.
Thường xuyên	- Trẻ thể hiện kỹ năng này trong một số tình huống với một số người.
Đôi khi	- Đôi khi trẻ thực hiện kỹ năng phù hợp trong vài tình huống nhưng không đều.
Chưa bao giờ	- Trẻ rất ít khi hoặc chưa bao giờ thể hiện kỹ năng. Không thấy trẻ thực hiện kỹ năng này trong cuộc sống hàng ngày.

STT	KỸ NĂNG CHƠI & CẢM XÚC	Mức độ			
		Luôn luôn	Thường xuyên	Đôi khi	Chưa bao giờ
	I. NHÓM KỸ NĂNG CHƠI ĐÙA				
	1.1. Nhóm kỹ năng bắt đầu chơi				
1	Duy trì khoảng cách với người khác 1 bước chân *(tối thiểu 30 cm)*	☐	☐	☐	☐
2	Quan sát bạn chơi trong bán kính khoảng 3 bước chân *(1 mét)*	☐	☐	☐	☐
3	Chơi đồng thời với bạn, sử dụng đồ chơi giống hoặc khác nhau	☐	☐	☐	☐
4	Bắt chước hành động của bạn chơi	☐	☐	☐	☐
5	Bắt chước lời nói của bạn chơi	☐	☐	☐	☐
6	Biết chơi lần lượt ở những trò đơn giản	☐	☐	☐	☐
	1.2. Nhóm kỹ năng chơi trung gian				
7	Chia sẻ đồ chơi và nói về hoạt động dù không cùng chơi một trò chơi	☐	☐	☐	☐
8	Đáp lại bằng cử chỉ và lời nói của người chơi *(chấp nhận chơi và trả lời câu hỏi của bạn bên cạnh)*	☐	☐	☐	☐
9	Đáp lại lời của bạn cùng chơi	☐	☐	☐	☐
10	Biết cách tham gia vào trò chơi một cách phù hợp	☐	☐	☐	☐
11	Mời người khác chơi cùng	☐	☐	☐	☐
12	Chờ tới lượt chơi của mình	☐	☐	☐	☐
13	Tuân thủ theo luật chơi	☐	☐	☐	☐
14	Hỏi mượn các đồ chơi khác từ bạn chơi	☐	☐	☐	☐
15	Chơi trò chơi tưởng tượng với nhóm bạn *(đóng vai thành nhân vật)*	☐	☐	☐	☐
16	Bình luận khi chơi cùng với các bạn *(như bạn ấy chơi giỏi hay cậu ấy chơi chán quá)*	☐	☐	☐	☐
17	Tổ chức một trò chơi *(đưa ra ý kiến để chơi một trò chơi mới)*	☐	☐	☐	☐
18	Thực hiện theo kế hoạch chơi	☐	☐	☐	☐
19	Chờ tới lượt của mình trong một thời gian không cố định	☐	☐	☐	☐
20	Tặng quà, tặng đồ chơi cho bạn chơi	☐	☐	☐	☐

STT	KỸ NĂNG CHƠI & CẢM XÚC	Mức độ			
		Luôn luôn	Thường xuyên	Đôi khi	Chưa bao giờ
	II. NHÓM KỸ NĂNG VỀ CẢM XÚC				
21	Hiểu được người khác thích hay không thích mình	☐	☐	☐	☐
22	Hiểu được cảm xúc của bản thân mình	☐	☐	☐	☐
23	Hiểu cảm xúc người khác	☐	☐	☐	☐
24	Biện minh cho những cảm xúc của mình trong tình huống *(ví dụ: buồn vì thua)*	☐	☐	☐	☐
25	Thể hiện tình cảm và sự đồng cảm với bạn bè	☐	☐	☐	☐
26	Không thể hiện những hành vi gây hấn với bạn bè	☐	☐	☐	☐
27	Tự xâm hại hoặc làm đau cơ thể mình	☐	☐	☐	☐
28	Không thể hiện nỗi sợ hãi hay ám ảnh	☐	☐	☐	☐
29	Diễn đạt bằng ngôn ngữ cơ thể	☐	☐	☐	☐
30	Sử dụng ngữ điệu khác nhau để giao tiếp *(lúc nói to, nói nhỏ, hoặc giọng phù hợp với tình huống)*	☐	☐	☐	☐
	III. TỰ ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN				
31	Chấp nhận người khác an ủi, động viên nếu mình buồn	☐	☐	☐	☐
32	Tự điều chỉnh bản thân khi buồn hay căng thẳng	☐	☐	☐	☐
33	Tự điều chỉnh bản thân khi buồn hay căng thẳng ở mức rất khó chịu	☐	☐	☐	☐
34	Chấp nhận bị trêu chọc một cách nhẹ nhàng	☐	☐	☐	☐
35	Chấp nhận việc bị rời khỏi nhóm	☐	☐	☐	☐
36	Chấp nhận khi mình không được là người chơi đầu tiên	☐	☐	☐	☐
37	Chấp nhận thua cuộc mà không thể hiện quá mức tức giận hay buồn	☐	☐	☐	☐
38	Nói *"không"* khi mình muốn từ chối tham gia hoạt động	☐	☐	☐	☐
39	Chấp nhận người khác không đồng ý cho chơi mà không thể hiện tức giận hay buồn	☐	☐	☐	☐
40	Có thể nói "*tôi không biết*" khi không biết	☐	☐	☐	☐
41	Có thể kết thúc cuộc trò chuyện một cách hợp lý *(tự chào khi kết thúc trò chơi và hẹn hôm sau)*	☐	☐	☐	☐

STT	KỸ NĂNG CHƠI & CẢM XÚC	Mức độ			
		Luôn luôn	Thường xuyên	Đôi khi	Chưa bao giờ
	IV. TÍNH LINH HOẠT				
42	Chấp nhận những sai lầm mà không thể hiện sự buồn hay tức giận	☐	☐	☐	☐
43	Chấp nhận hệ quả của hành vi mình đã gây ra	☐	☐	☐	☐
44	Chấp nhận sự thay đổi đột ngột/không mong muốn	☐	☐	☐	☐
45	Tiếp tục cố gắng khi tình huống khó khăn	☐	☐	☐	☐
46	Lảng tránh người hoặc tình huống khi không thoải mái	☐	☐	☐	☐
	V. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ				
47	Hiểu và xác định được các vấn đề	☐	☐	☐	☐
48	Đưa ra giải pháp cho các tình huống có vấn đề	☐	☐	☐	☐
49	Thực hiện giải quyết vấn đề bằng lời nói và hành động	☐	☐	☐	☐
50	Hiểu hành động của mình khi tác động lên người khác	☐	☐	☐	☐
	VI. KỸ NĂNG GIAO TIẾP				
51	Bắt đầu cuộc hội thoại khi có những tình huống phù hợp	☐	☐	☐	☐
52	Biết khởi đầu cuộc hội thoại xoay quanh một chủ đề cụ thể	☐	☐	☐	☐
53	Biết đặt những câu hỏi dạng *(ai; tại sao; khi nào; ở đâu; như thế nào; cái gì)*	☐	☐	☐	☐
54	Trả lời những câu hỏi dạng *(ai; tại sao; khi nào; ở đâu; như thế nào; cái gì)*	☐	☐	☐	☐
55	Đưa ra các bình luận khác nhau liên quan đến chủ đề đang nói	☐	☐	☐	☐
56	Giới thiệu bản thân với người mới	☐	☐	☐	☐
57	Giới thiệu mọi người với nhau	☐	☐	☐	☐
58	Kết thúc cuộc hội thoại một cách hợp lý *(chào, hẹn gặp lại/cảm ơn)*	☐	☐	☐	☐

STT	KỸ NĂNG CHƠI & CẢM XÚC	Mức độ			
		Luôn luôn	Thường xuyên	Đôi khi	Chưa bao giờ
	VII. KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẰNG CỬ CHỈ				
59	Duy trì khoảng cách hợp lý khi giao tiếp *(không đứng sát hay quá gần với người nói chuyện)*	☐	☐	☐	☐
60	Nhìn về phía người nói chuyện	☐	☐	☐	☐
61	Chú ý và hiểu được cử chỉ của người nói chuyện với mình	☐	☐	☐	☐
62	Chờ đợi khoảng lặng để xen vào câu chuyện	☐	☐	☐	☐
	VIII. KHEN NGỢI				
63	Đưa ra lời khen với bạn bè	☐	☐	☐	☐
64	Nhận lời khen hợp lý	☐	☐	☐	☐
65	Đề nghị khen thích hợp	☐	☐	☐	☐
66	Biết chủ động xin lỗi	☐	☐	☐	☐

BẢNG KIỂM VỀ CHỨC NĂNG ĐIỀU HÀNH Ở TRẺ.

Khó khăn trẻ gặp phải	Kỹ năng điều hành liên quan	Ví dụ trẻ có kỹ năng điều hành này tốt	Ví dụ trẻ gặp khó khăn với kỹ năng điều hành này
Bốc đồng, thiếu kiên nhẫn	*Kiểm chế hành vi bột phát*: Khả năng nghĩ trước khi hành động, kiềm chế trước thôi thúc bốc đồng để có thêm thời gian đánh giá tình hình và kết quả của hành động.	Học sinh nhỏ tuổi có thể đợi một cách phù hợp trong một khoảng thời gian ngắn (ví dụ: trả lời trong một nhóm, đứng xếp hàng). Học sinh lớn tuổi hơn có thể chấp nhận chỉnh sửa của giáo viên mà không có tranh luận.	Học sinh tự ý cắt ngang, hét to, giật đồ, khăng khăng muốn mình là người nói trước tiên và có hành vi can thiệp (ví dụ: tranh cãi, đánh, chạy đi chỗ khác) khi gặp thách thức.

Khó khăn trẻ gặp phải	Kỹ năng điều hành liên quan	Ví dụ trẻ có kỹ năng điều hành này tốt	Ví dụ trẻ gặp khó khăn với kỹ năng điều hành này
Hay quên, không thể lưu giữ hoặc kiểm soát thông tin, không rút kinh nghiệm từ những sai lầm	***Trí nhớ ngắn hạn***: Khả năng ghi nhớ thông tin trong khi thực hiện những nhiệm vụ phức tạp. Kết hợp với khả năng sử dụng điều được học trong quá khứ hoặc rút kinh nghiệm để áp dụng với tình huống hiện tại hoặc dự báo trong tương lai.	Học sinh nhỏ tuổi có thể ghi nhớ và thực hiện các chỉ dẫn ngắn, có từ 1 đến 2 bước (ví dụ: "Lấy chiếc bút sáp màu đỏ", "Khoanh tròn các số"). Học sinh lớn tuổi hơn có thể nhớ yêu cầu của nhiều giáo viên và sử dụng vở bài tập.	Học sinh nhỏ tuổi cần được giáo viên hướng dẫn lặp đi lặp lại và từng bước một. Học sinh lớn tuổi hơn quên không ghi lại bài tập được giao.
Mức chấp nhận thất vọng thấp, nhanh mất bình tĩnh, dễ cáu	***Kiểm soát cảm xúc***: Khả năng kiểm soát cảm xúc để đạt được mục đích, hoàn thành nhiệm vụ hoặc kiểm soát và định hướng hành vi.	Học sinh nhỏ tuổi có thể kiểm soát được nỗi thất vọng và/hoặc trở lại bình thường trong khoảng thời gian ngắn sau khi thất vọng mà không cần phải vỗ về nhiều. Trẻ lớn tuổi hơn có thể kiểm soát stress trong một cuộc thi đấu hoặc bài kiểm tra và vẫn thực hiện được.	Học sinh tỏ ra cáu giận (dễ bùng nổ) hoặc bồn chồn. Học sinh nhỏ tuổi để ý tới thất vọng và khóc quá nhiều. Sự bồn chồn của học sinh nhiều tuổi hơn tạo ra phiền muộn về thể chất và ảnh hưởng tiêu cực tới sự thể hiện của học sinh.
Dễ sao nhãng, không thể tập trung trừ khi có công việc thú vị	***Duy trì sự chú ý***: Có khả năng duy trì chú ý tới tình huống hoặc nhiệm vụ bất kể các yếu tố gây mất tập trung, mệt mỏi và chán chường.	Học sinh nhỏ tuổi hoàn thành bài tập 5 phút trên lớp và chỉ thỉnh thoảng cần được hướng dẫn lại. Học sinh lớn tuổi hơn có thể tập trung làm bài tập về nhà trong vòng 1 - 2 tiếng kết hợp với thời gian nghỉ ngắn.	Học sinh rất dễ mất tập chung, cần được nhắc liên tục, luôn xin nghỉ, mất 2-3 tiếng để hoàn thành một bài chỉ cần 1 tiếng, hoặc không hoàn thành bài tập.
Chần chừ, lề mề	***Bắt đầu nhiệm vụ***: Khả năng bắt đầu công việc không chần chừ, hiệu quả và đúng thời hạn.	Học sinh nhỏ tuổi có khả năng lắng nghe chỉ dẫn và bắt đầu bài tập đúng giờ. Học sinh lớn tuổi hơn không đợi tới phút cuối cùng để bắt đầu bài tập.	Học sinh nhỏ tuổi cần được nhắc liên tục và hỗ trợ trực tiếp để bắt đầu bài tập. Học sinh lớn tuổi hơn chần chừ cho tới phút cuối để bắt đầu bài tập.

Khó khăn trẻ gặp phải	Kỹ năng điều hành liên quan	Ví dụ trẻ có kỹ năng điều hành này tốt	Ví dụ trẻ gặp khó khăn với kỹ năng điều hành này
Không thể phát triển chiến lược hoặc định ra phương hướng thực hiện	***Lên kế hoạch/ưu tiên*:** Khả năng lên lộ trình để đạt được mục tiêu hoặc hoàn thành nhiệm vụ. Điều này bao gồm khả năng đưa ra quyết định điều gì quan trọng/ không quan trọng để tập trung.	Học sinh nhỏ tuổi có thể thu thập tài liệu để hoàn thành bài tập mà không cần hướng dẫn nhiều. Học sinh lớn tuổi hơn có thể lên kế hoạch để hoàn thành một bài nghiên cứu.	Học sinh nhỏ tuổi cần hướng dẫn rõ ràng, từng bước để thu thập tài liệu cần thiết để hoàn thành bài tập. Học sinh lớn tuổi hơn cần trợ giúp của người lớn để lên kế hoạch và ưu tiên các bước của công việc.
Bừa bộn, làm mất đồ, suy nghĩ và hành động không theo thứ tự	***Tổ chức, sắp xếp*:** Khả năng xây dựng và duy trì hệ thống để theo dõi thông tin hoặc tài liệu	Học sinh nhỏ tuổi có thể để đồ chơi vào khu vực quy định với một lần nhắc. Học sinh lớn tuổi hơn có thể sắp xếp và tìm tài liệu của lớp từ tủ đựng đồ.	Học sinh nhỏ tuổi cần được hướng dẫn từng bước trong việc thu dọn đồ. Học sinh lớn tuổi hơn thường xuyên mất đồ cá nhân.
Không hiệu quả, chậm, thường bị muộn, thiếu khái niệm về thời gian hoặc cảm nhận về sự cấp bách với các hạn chót	***Quản lý thời gian*:** Khả năng dự tính có bao nhiêu thời gian, phân bổ thế nào, và làm thế nào để ở trong giới hạn thời gian và hạn chót. Bao gồm cả cảm nhận về tầm quan trọng của thời gian.	Học sinh nhỏ tuổi có thể hoàn thiện một công việc ngắn trong khoảng thời gian hợp lý được quy định bởi người lớn. Học sinh lớn tuổi hơn có thể xây dựng thời khóa biểu để hoàn thành công việc đúng thời hạn.	Không cần trợ giúp, học sinh không thể hoàn thành bài tập đúng giờ và thường nộp bài muộn.
Dễ dàng từ bỏ khi cần nỗ lực	***Kiên trì theo mục tiêu:*** Khả năng xây dựng mục tiêu, theo đuổi quá trình thực hiện mục tiêu, và không bị sao nhãng bởi các mối quan tâm khác.	Học sinh nhỏ tuổi có thể hoàn thiện bài tập để được nghỉ mà không cần hướng dẫn lại nhiều. Học sinh lớn tuổi hơn có thể đạt được điểm số cần thiết để tiếp tục được chơi các môn thể thao học đường.	Học sinh nhỏ tuổi cần trợ giúp trực tiếp để hoàn thành bài tập. Học sinh lớn tuổi hơn không thể đạt được các mục tiêu đặt ra cho độ tuổi.

Trên đây là ví dụ về 2 trong số nhiều bảng kiểm về các kỹ năng trẻ có rối loạn phổ tự kỉ thường thiếu hụt và cần can thiệp như giao tiếp, kỹ năng xã hội, chơi đùa, chức năng điều hành, v.v. Cha mẹ nên cho con được đánh giá cùng nhà chuyên môn để tìm ra cụ thể các kỹ năng thiếu hụt của con.

Các yếu tố về bối cảnh gia đình và khó khăn của trẻ về thực thể (ví dụ các rối loạn/bệnh đi kèm như rối loạn giấc ngủ, dị ứng, v.v.) và thiếu hụt kỹ năng (giao tiếp, điều tiết cảm xúc, chức năng điều hành, v.v.) trên đây là các nguyên nhân nền tảng khiến khả năng trẻ bùng nổ hành vi sẽ cao hơn. Nhưng yếu tố nào trực tiếp kích phát hành vi xảy ra? Đó chính là yếu tố tiền đề, là nội dung tiếp theo chúng ta cần tìm hiểu!

2 Tìm hiểu thông tin về tiền đề của hành vi không phù hợp

Bước này chính là tìm hiểu tiền đề của hành vi (viết tắt là A - Antecedent), tức là những sự kiện xảy ra ngay trước hành vi không phù hợp, kích nổ hành vi này.

Câu hỏi của mẹ Bun & lưu ý về tìm hiểu thông tin tiền đề

Mỗi lần mẹ bảo con vào nhà vệ sinh ngồi ị, lập tức con vùng vằng khóc mếu, mãi mới chịu vào nhà vệ sinh ngồi lên bồn cầu. Con khóc và tìm đủ mọi cách để tụt xuống khỏi bồn cầu như: đòi rửa mặt, đòi tắt quạt, gọi mẹ đòi đi xuống,... Phản ứng của con dữ dội nhưng chỉ cần mẹ cho dừng hoạt động là con hết khóc, bình thường. Mẹ đã hỗ trợ con bằng cách ngồi cùng con trong nhà vệ sinh, bật bài hát con yêu thích, động viên con nỗ lực... nhưng con không chịu hợp tác.

Mong cô tư vấn làm cách nào để con chịu hợp tác ngồi bồn cầu ị và không củng cố những hành vi không phù hợp ạ?

Khi nhận được câu hỏi này, một số người đã đưa lời khuyên cho gia đình là "có vẻ như con sợ nhà vệ sinh này, mẹ cho con sang phòng vệ sinh khác xem". Liệu có phải chuyển trẻ sang phòng khác là cách can thiệp tốt không? Cha mẹ cùng theo dõi thêm các thông tin cụ thể hơn mà giáo viên đã tìm hiểu được để trả lời câu hỏi này nhé!

Giáo viên: Ngoài lúc đi ị, vậy con có vào nhà vệ sinh vào lúc nào khác không?

Mẹ: Có cô ạ, con vào rửa mặt, đi tè.

Giáo viên: Những lúc này con có phản ứng dữ dội như trên không?

Mẹ: Không cô ạ, con vui vẻ đứng tè, chủ động tụt và kéo quần. Tè xong con có thể tự xả nước nữa. Tắm rửa và rửa mặt đều không có vấn đề gì.

Như vậy, vấn đề không phải là con sợ nhà vệ sinh, vì trong các tình huống khác, con vẫn có thể vào nhà vệ sinh. Con cũng không sợ bồn cầu nếu chỉ là đi nhẹ (con có thể đứng tè vào bồn cầu), mà không có bất kỳ dấu hiệu né tránh hay bùng nổ nào. Lí do chính ở đây, cụ thể, sẽ là con sợ ngồi lên bồn cầu khi đi nặng. Hỏi thêm thông tin, thì các cô phát hiện ra đã từng có lần, con ngồi ở bồn cầu người lớn, và vì con chưa quen nên bị hẫng ngã vào trong, khiến con sợ từ đó. Do đó, can thiệp không nhất thiết phải mua bô mới, hay tập

ở nhà vệ sinh khác (và nhiều gia đình không có điều kiện có nhiều nhà vệ sinh trong căn hộ) mà cha mẹ chỉ cần sử dụng phương pháp giải mẫn cảm (tập cho trẻ quen dần) được hướng dẫn ở Phần 4.

Bồn cầu ở thời điểm đi nặng trong câu chuyện trên, được gọi là ***yếu tố khởi phát***, chính là ***yếu tố trực tiếp*** kích nổ hành vi không phù hợp.

Câu chuyện của bé Bun cho thấy, việc tìm ra yếu tố khởi phát của hành vi không phù hợp rất quan trọng để có can thiệp đúng. Tương tự, có mẹ từng đặt câu hỏi, "con tôi cứ ngồi vào bàn học là cháu nằm ườn ra và kêu ngứa, nhưng cứ ra khỏi bàn lại vui vẻ? hay là con dị ứng với bàn học?" Khi khai thác thêm thông tin, mẹ tiết lộ, cũng cái bàn đó, nhưng nếu là ngồi để ăn đồ yêu thích hay chơi với đồ yêu thích nhất thì con rất hào hứng, và không hề "ngứa", và nhờ đó mẹ nhận ra, yếu tố khởi phát của hành vi nằm ườn ra bàn không phải vì cái bàn, mà chính là các hoạt động học tập khó và chán mà trẻ tránh. Cho nên, can thiệp không phải là cất bàn đi, mà giúp con hứng thú với bàn thông qua việc cùng học và chơi các hoạt động trẻ yêu thích ở bàn học đó.

Trong tiền đề A (những sự kiện xảy ra trước khi trẻ có hành vi không phù hợp), còn một yếu tố quan trọng nữa, chính là ĐỘNG LỰC, nói cách khác là trẻ muốn hay không muốn điều gì? Ví dụ, bố kể bình thường con rất ngoan, nhưng cứ khi bố bận (bố có điện thoại gọi đến, hay phải làm việc), thì con thường xuyên lại gần bố và giật đồ làm việc hoặc điện thoại của bố, và khi bố để ý tới con thì hành vi này mới dừng lại. Khi được phân tích, bố nhận ra rằng, vì con chưa biết nói, hành vi giật đồ này là cách con "gọi", vì con rất muốn được bố chú ý tới, và mong muốn này sẽ lớn nhất khi bố bận, không thể để ý tới trẻ.

Một mẹo đơn giản để xác định tiền đề của hành vi, chính là tìm câu trả lời cho 2 câu hỏi sau: Trong bối cảnh nào (lúc nào/với ai/ở đâu/trong hoạt động nào) thì hành vi không phù hợp sẽ:

1. Thường xảy ra nhất? ☐
2. Ít xảy ra nhất? ☐

3 Tìm hiểu thông tin về kết quả của hành vi không phù hợp

Chúng ta vừa tìm hiểu về 2 nhóm tiền đề trực tiếp dẫn tới hành vi không phù hợp, tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu kết quả trực tiếp của hành vi đó. Cùng xem xét câu chuyện dưới đây từ một trường hợp khác chúng tôi đã tư vấn.

Câu hỏi từ mẹ Bean

Tầm 6 tháng trước, có lần phải tiếp khách quan trọng nên mẹ bật ti vi chương trình mà cháu rất thích để đánh lạc hướng cho cháu nín. Từ đó, cứ mỗi lần có khách tới nhà là cháu lấy tay vả liên tục vào hai má, mẹ cháu rất ngại nên đành bật cho cháu. Nếu không có khách, cháu cũng từng vả vào mặt nhưng mẹ kệ, nhưng lúc có khách thì mẹ không kệ được. Bây giờ mẹ phải làm gì để cháu bỏ được hành vi này ạ?

Trong câu chuyện của mẹ Bean, trong tiền đề là nhà có khách (yếu tố khởi phát) và con muốn xem ti vi (động lực), thì kết quả của hành vi vả vào mặt là con được xem ti vi, thuộc về nhóm chức năng "đạt được phần thưởng vật chất". Trong Phần 4 quyển sách này, chúng ta sẽ quay lại để xem cách chúng tôi đã hướng dẫn cha mẹ Bean để con dừng được hành vi này nhé!

Xét theo tiếp cận phân tích hành vi ứng dụng (ABA), một hành vi không phù hợp thường được củng cố bởi một hoặc một vài trong bốn nhóm kết quả chính. Dưới đây chúng ta sẽ tìm hiểu lần lượt từng chức năng này.

BỐN CHỨC NĂNG CHÍNH CỦA HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP

01 Thu hút sự chú ý

Con mong muốn được quan tâm, chú ý từ những người xung quanh - có thể bao gồm chú ý tích cực và chú ý tiêu cực.

02 Có đồ ăn/đồ chơi yêu thích

Nhóm này là kết quả vật chất mà trẻ yêu thích.

Ví dụ: Đồ ăn, đồ chơi, quyển sách, gối ôm quen thuộc

03 Trốn tránh hoạt động trẻ không thích

Các hoạt động/bài tập trẻ không thích.

Ví dụ: Hoạt động khó, nhàm chán hoặc có yếu tố cảm giác trẻ khó chịu.

04 Đạt được phần thưởng tự thân

Hoạt động tự mang lại điều trẻ thích (không phụ thuộc người khác) - bao gồm (i) nhu cầu cảm giác cơ thể trẻ cần hoặc (ii) cảm xúc trẻ muốn giải tỏa.

HÀNH VI 1

Hành vi không phù hợp có chức năng thu hút sự chú ý

Mong muốn được yêu thương, quan tâm, chú ý từ những người xung quanh con (cha mẹ, ông bà, giáo viên hay bạn học) là một mong muốn chính đáng của mọi trẻ. Tuy vậy, nhiều trẻ đặc biệt không biết cách diễn đạt nhu cầu này qua giao tiếp phù hợp, mà các hành vi như đập đầu vào

tường hay hét, trong thực tế lại thường hiệu quả trong việc mang lại sự chú ý. Sự chú ý này có thể là tích cực như được an ủi, vỗ về, bế bồng, trò chuyện, v.v. Nhưng cũng có trường hợp, sự chú ý này tiêu cực như sự nhắc nhở, khiển trách mà với nhiều trẻ, vẫn là đáng quý hơn so với việc bị bỏ lơ, thiếu quan tâm. Cũng có trường hợp trẻ thấy thích thú, buồn cười với biểu cảm hoặc tông giọng nào đó khi cha mẹ mắng, và điều này có thể liên quan tới khiếm khuyết về hiểu giao tiếp không lời/lời nói của nhiều trẻ có tự kỉ.

Lưu ý: Các dấu hiệu có thể quan sát được ở hành vi không phù hợp có chức năng thu hút sự chú ý

- Hành vi thường xảy ra nhất khi mọi người không thể chú ý tới trẻ (cha mẹ bận việc, mẹ đang trả lời điện thoại, bà bận bế em bé, các bạn của trẻ chơi mà không để ý tới trẻ, v.v.)
- Trẻ nhìn theo (có thể cười và thích thú quan sát) thái độ của người mà trẻ tương tác trước và trong quá trình trẻ có hành vi không phù hợp.
- Nếu được người tương tác phản ứng (chú ý tới trẻ) thì ngay lúc đó hành vi không phù hợp đó có thể dừng lại, và nếu người tương tác chưa để ý, hành vi gây sự chú ý này có thể leo thang.

Chuyện của Tùng - Hà Nội

Tùng là trẻ mẹ đưa đến để tư vấn vì ở trường, cô và các bạn phàn nàn cháu thường xuyên trêu chọc bạn bè trong lớp. Tùng là một trẻ có rối loạn phổ tự kỉ, có khả năng nhận thức tốt, 3 tuổi đã biết đọc, 5 tuổi biết làm phép cộng hàng trăm, thuộc lòng cửu chương, và thích đọc sách. Mẹ kể Tùng rất thích được tham gia cùng các bạn, thường xuyên nhìn các bạn chơi. Nhưng cháu lại thường tham gia theo cách khiến các bạn rất bực, ví dụ như các bạn đang chơi bóng, cháu chạy vào sân ôm bóng chạy đi mất, các bạn khác rượt theo để lấy lại bóng thì cháu càng vui và thích thú. Sau khi xác định được các hành vi trêu chọc (giật đồ của bạn, xô đồ chơi các bạn đang chơi, v.v.) là có chức năng thu hút sự chú ý, và đánh giá thấy cháu thiếu kỹ năng giao tiếp thể hiện nhu cầu muốn được chơi với bạn ("cậu ơi, cho tớ chơi với"), và các kỹ năng chơi phù hợp với bạn cùng độ tuổi, chúng tôi đã hướng dẫn gia đình. Mẹ đã dạy cháu kỹ năng chơi đùa và giao tiếp phù hợp, và trao đổi để cô giáo nhắc nhở các bạn cho con cùng chơi khi con nói đúng mẫu câu "cho tớ chơi với" và hướng dẫn con chơi đúng luật, con đã giảm được hành vi trêu chọc bạn kể trên.

HÀNH VI 2

Hành vi không phù hợp có chức năng đạt được đồ ăn/đồ chơi yêu thích

Câu hỏi từ bố Min

Mỗi lần cả nhà đi ăn nhà hàng là cháu thường xuyên chạy sang bàn khác bốc thức ăn của họ, nhất là lúc thức ăn gia đình yêu cầu chưa được chuẩn bị xong. Có lúc cha mẹ chặn kịp, nhưng nhiều khi cháu nhanh quá, lúc chúng tôi phát hiện thì cháu đã bỏ thức ăn vào miệng, cũng có lúc có người tốt bụng thấy cháu qua nhìn mâm còn chủ động đưa đồ ăn cho cháu. Nhờ thầy cô hướng dẫn cha mẹ cách dạy cháu ngồi ăn ngoan. Cảm ơn thầy cô!

Trong tình huống bố Min hỏi, hành vi con bốc thức ăn của người khác có kết quả là con được ăn đồ yêu thích, nói cách khác, chức năng của hành vi này là đạt được đồ ăn yêu thích. Kết quả này còn có tên gọi khác là "đạt phần thưởng vật chất" để phân biệt với kết quả là phần thưởng xã hội (sự quan tâm, yêu thương, chú ý của người khác ở trên). Thông thường đây là đồ ăn, đồ chơi, đồ vật quen thuộc (quyển sách, gối ôm yêu thích) của trẻ.

Lưu ý: Các dấu hiệu có thể quan sát được ở hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng vật chất

- Trong quá trình thực hiện hành vi không phù hợp, con sẽ nhìn về/vươn người sang/với tay tới phía có đồ vật, đồ chơi yêu thích.
- Hành vi không phù hợp dừng tại thời điểm đó nếu trẻ nhận được đồ yêu thích.
- Hành vi tăng lên nếu trẻ không được đáp ứng đồ vật yêu thích này.

HÀNH VI 3

Hành vi không phù hợp có chức năng trốn tránh hoạt động

Thông thường, các hoạt động trẻ không thích là hoạt động quá khó, quá chán (dài, tẻ nhạt với trẻ) hay có yếu tố cảm giác (âm thanh, chất liệu, hình ảnh, v.v.) mà khiến trẻ khó chịu. Bạn Bun khóc vùng vẫy khỏi bồn vệ sinh, hay một số trẻ khi phải cắt tóc, hay tình huống trẻ cứ vào bàn học là nằm uể oải và kêu ngứa đều thuộc nhóm chức năng này.

Một số trường hợp, dù hành vi không mang lại kết quả là trẻ được dừng (trốn tránh) hoạt động, nhưng vẫn giúp trẻ kéo dài thời gian phải bắt đầu hoạt động trẻ không thích, nói cách khác là được trì hoãn hoạt động, thì cũng thuộc nhóm này, ví dụ như sau.

Chuyện của bé Châu, từ Hà Nội

Mẹ hỏi chúng tôi, là mỗi lần bắt đầu tập viết, con thường xuyên đặt rất nhiều câu hỏi, mà thường là các câu hỏi con đã biết câu trả lời. Ví dụ như con chỉ vào các đồ vật trên bàn như bút, thước, v.v. rồi hỏi "cái gì đây mẹ?". Con hỏi hết vật này sang vật khác, có khi tận 5-7 phút, và khi mẹ hỏi ngược lại "thế con nghĩ đây là cái gì?" thì con vẫn trả lời được. Chúng tôi trao đổi và mẹ nhận ra, việc trẻ đặt ra câu hỏi này, chỉ xảy ra duy nhất khi trẻ viết bài. Trẻ cũng không biểu hiện như vậy trong các hoạt động sinh hoạt khác hay khi làm phiếu bài tập toán và tiếng Anh. Mẹ cũng chia sẻ là việc trẻ liên tục lặp lại câu hỏi đã biết dù không phải là hành vi nguy hiểm nhưng cũng lãng phí thời gian của trẻ, và nó đã lặp lại trong 4 tháng qua mà chưa có dấu hiệu giảm bớt.

Lưu ý: Các dấu hiệu có thể quan sát được ở hành vi không phù hợp có chức năng trốn tránh/trì hoãn

- Hành vi không phù hợp chỉ xuất hiện khi có hoạt động/bài tập mà trẻ không thích (ví dụ, cứ tới giờ đi ngủ, hoặc giờ viết bài là trẻ có hành vi không phù hợp).
- Hành vi không phù hợp dừng lại ngay khi yêu cầu/bài tập được dừng (và hễ cha mẹ đưa yêu cầu thực hiện bài tập/hoạt động này thì lại thấy xuất hiện hành vi không phù hợp).
- Khuôn mặt trẻ thường thể hiện thái độ khó chịu khi nhìn thấy và, có thể có các động tác như gạt tay, hất đổ đồ vật liên quan tới hoạt động đó.

HÀNH VI 4

Hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng tự thân

Phần thưởng tự thân là những kết quả thuận lợi mà tự hành vi không phù hợp của trẻ mang lại chứ không cần sự hỗ trợ/tham gia của người khác. Nhóm này có thể bao gồm (i) những nhu cầu cảm giác mà cơ thể trẻ cần hoặc (ii) các cảm xúc mà trẻ muốn giải tỏa.

Do sự khác biệt về xử lý cảm giác, các trẻ có rối loạn phổ tự kỉ thường có các hành vi giúp cơ thể mình ổn định bằng cách tìm kiếm/né tránh các kích thích cảm giác, ví dụ, hình bên là một trẻ đang chơi tay (con ngắm các ngón tay mình chuyển động).

Có trẻ có rối loạn phổ tự kỉ cần các kích thích tiền đình mạnh nên con thường đứng xoay vòng, hoặc chạy lao rất nhanh từ góc này tới góc khác trong nhà. Một số trẻ tìm kiếm cảm nhận bản thể hay chui vào các góc hẹp ép chặt cơ thể. Một số trẻ tìm kiếm vị giác mạnh, nên thường tìm chai tương ớt Chin - su hay tỏi sống để ăn. Có những hành vi có thể gây nguy hiểm như trèo lên cửa sổ hoặc bậc cao rồi nhảy xuống. Một khi các hành vi gây nguy hiểm tới trẻ và những người xung quanh, con cần được hỗ trợ với các can thiệp tích cực và chuyên sâu.

Chuyện của Quốc Trung

Trung là bé trai 4 tuổi, cháu sống cùng cha mẹ, anh trai và bà ngoại. Cháu dễ bực mình nếu có chuyện không như ý (ví dụ như đang xếp chồng khối gỗ thì không may bị đổ, hoặc nếu ai đó để đồ của cháu không đúng vị trí cháu quen thuộc, v.v.). Mỗi lần như vậy, cháu tức giận và lao vào đánh bà ngoại. Trước đây cháu có từng xông vào đánh anh và bị anh đánh lại, lúc định đánh cha mẹ thì bố quát lớn và sợ, nhưng chỉ có bà là khi cháu đánh, bà thương nên vẫn đứng yên và chỉ nói "sao lại đánh bà thế, bà đau đấy". Mẹ thấy vậy thì đã giải thích cho cháu rằng hành động này là không nên, tuy vậy, mỗi lần tức giận, cháu vẫn xông vào đánh bà và vừa đánh vừa hét to lời mẹ đã dặn "không được đánh bà, bà là để yêu thương".

Lời khuyên từ nhà chuyên môn: Đây là một trường hợp điển hình của trẻ chưa biết điều tiết cảm xúc, cũng là một ví dụ về việc dạy hành vi thay thế nhưng không phù hợp chức năng dẫn tới can thiệp thất bại.

Câu chuyện của Quốc Trung là một ví dụ của nhóm chức năng thứ 2 trong phần thưởng tự thân, liên quan tới khó khăn về điều tiết cảm xúc ở trẻ có rối loạn phổ tự kỉ. Khi trẻ cực kỳ vui, có những trẻ ôm đồ lên hất tung lên nhà, bắn vào quạt trần. Có trẻ khi tức giận vì đồ chơi con đang sắp bị đổ/lệch thì tự đánh vào đầu hoặc cắn em gái đang chơi cùng. Có trẻ lúc lo lắng thì bịt tai và khóc hét, và có trẻ khi lo lắng con tự nói những câu mà người khác nghĩ là con đang nói nhảm, nhưng nó là cách con trấn an bản thân mình, ví dụ như con tự nói "mẹ yêu con mà", hoặc tự hát các bài hát ru mẹ hát hoặc các bài hát trong phim hoạt hình yêu thích.

Lưu ý: Các dấu hiệu có thể quan sát được ở hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng tự thân

- Hành vi không phù hợp không nằm ở các mục trên (phương pháp loại trừ): Hành vi này có thể xảy ra khi không có ai ở xung quanh trẻ (không phải chức năng thu hút sự chú ý), trẻ dường như không quan tâm tới người xung quanh hay hướng ánh mắt/vươn tới đồ vật nào (không phải chức năng muốn có đồ ăn, đồ chơi yêu thích).
- Với nhóm tìm kiếm cảm giác, nếu trẻ được cung cấp những kích thích cảm giác tương tự cho trẻ thì hành vi đó tạm thời dừng lại.
- Với nhóm điều tiết cảm xúc, nếu trẻ được đồng cảm, ghi nhận cảm xúc, thì hành vi không phù hợp có dấu hiệu nguôi ngoai.

Tới thời điểm này, cha mẹ đã hiểu rõ các thông tin cần xác định về:

- Hành vi cần can thiệp và miêu tả hành vi đó khách quan, cụ thể.
- Nguyên nhân gián tiếp (i) bối cảnh gia đình, (ii) đặc điểm và khó khăn nền tảng của trẻ
- Tiền đề của hành vi không phù hợp.
- Kết quả của hành vi không phù hợp.

Làm sao để tìm ra được các thông tin này với tình huống cụ thể? Phần tiếp theo sẽ hướng dẫn cha mẹ các bước đánh giá chức năng của hành vi để tìm được các thông tin này cho chính hành vi không phù hợp mà cha mẹ đang cần hỗ trợ trẻ.

II. CÁC BƯỚC ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG CỦA HÀNH VI

Với các cha mẹ, chúng tôi khuyến khích sử dụng các bước sau để đánh giá chức năng của hành vi:

- **Bước 1:** Trao đổi với những người chăm sóc, tương tác và dạy dỗ trẻ.
- **Bước 2:** Trực tiếp quan sát hành vi của trẻ và ghi chép thông tin.

1 Trao đổi với những người chăm sóc, tương tác và dạy dỗ trẻ

Bước 1 là trao đổi với những thành viên trực tiếp chăm sóc, dạy trẻ. Đây là bước đơn giản nhưng sẽ cho các thông tin cụ thể và hữu ích để định hướng cho Bước 2. Cha mẹ có thể sử dụng các **bảng hỏi theo mẫu sẵn có** như dưới đây để trao đổi với những người chăm sóc/tương tác với con.

BẢNG HỎI ĐÁNH GIÁ HÀNH VI TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ

Tên trẻ: .....

Mô tả hành vi không phù hợp đích: .....

Ngày thực hiện: .....

Người trả lời bảng hỏi: .....

Hướng dẫn:

- Chỉ tập trung hành vi không phù hợp đích đã chọn khi hoàn thành bản đánh giá này.
- Trả lời tất cả các câu hỏi.
- Sử dụng thang mức độ sau đây để trả lời các câu hỏi:

0	Không đồng ý	**2**	Hoàn toàn đồng ý
1	Đồng ý	**n/a**	Không phù hợp

STT	MỤC	Trả lời
1	Con có hành vi không phù hợp vì muốn bạn nhắc nhở/yêu cầu con dừng lại.	
2	Con có hành vi không phù hợp khi ở một mình.	
3	Con có hành vi không phù hợp khi đang căng thẳng.	
4	Khi bạn đưa ra đồ chơi/thức ăn/hoạt động mà con muốn, con sẽ chấm dứt hành vi.	
5	Con có hành vi không phù hợp khi có người yêu cầu hoàn thành một công việc (VD: Bài tập ở trường, việc nhà, vệ sinh hàng ngày, v.v.).	
6	Con có hành vi không phù hợp khi một vật không ở đúng vị trí hoặc không được thực hiện theo cách mà con thường quen thuộc.	
7	Con có hành vi không phù hợp khi có một vật con thích bị lấy đi (*VD: đồ chơi, trò chơi, thức ăn…*) hoặc khi hoạt động con đang tham gia bị gián đoạn (*VD: trò chơi, TV bị tắt đi…*).	
8	Con có hành vi không phù hợp để người khác chú ý tới mình.	
9	Con có hành vi không phù hợp khi con chán hoặc phần thưởng không còn đủ hấp dẫn.	
10	Con có hành vi không phù hợp khi cảm thấy lo lắng bất an về một điều gì đó.	
11	Con có hành vi không phù hợp khi mọi người không thực hiện những gì con nhờ/yêu cầu hoặc khi thua cuộc.	
12	Khi con có hành vi không phù hợp này, có vẻ như con đang nói: "*Con không muốn làm việc này*".	
13	Con có hành vi không phù hợp khi một số việc được thực hiện không đồng nhất (*VD: đọc sách theo cách mới, cắt thức ăn theo các cách khác nhau, sử dụng ga trải giường khác…*).	
14	Con có hành vi không phù hợp khi được yêu cầu dừng lại hoặc phải chờ đợi cho một hoạt động mà mình yêu thích.	
15	Con có hành vi không phù hợp bởi vì bạn đang chú ý tới người khác.	
16	Có vẻ như con không quan tâm có ai đang chú ý tới mình khi thực hiện hành vi không mong muốn.	
17	Con có hành vi không phù hợp để tự giúp mình bình tĩnh hơn.	
18	Con có hành vi không phù hợp vì bạn không đáp ứng cho con đồ con yêu thích.	
19	Con có hành vi không phù hợp khi bị yêu cầu làm những gì con không muốn.	
20	Con có hành vi không phù hợp khi bạn di chuyển những đồ vật mà con đã sắp đặt (VD: di chuyển, xếp thành hàng hoặc nhóm cụ thể…).	

STT	MỤC	Trả lời
21	Khi con thực hiện hành vi, có vẻ như con đang nói: "Con muốn cái đó" hoặc "Đưa cho con vật đó".	
22	Con có hành vi không phù hợp khi bạn đang bận.	
23	Con có hành vi không phù hợp khi con thực sự vui hoặc phấn khích.	
24	Con có hành vi không phù hợp để tự giúp bản thân mình vượt qua cảm giác không vui.	
25	Con có hành vi không phù hợp để trốn khỏi tình huống con phải làm hoặc thực hiện yêu cầu gì đó.	
26	Con có hành vi không phù hợp để kiểm soát thứ đang diễn ra.	
27	Con có hành vi không phù hợp khi một nhịp sinh hoạt thường ngày (thói quen sinh hoạt thường ngày) bị thay đổi.	
28	Con có hành vi không phù hợp khi con không có được vật mà con thích.	
29	Con nhìn xem bạn có phản ứng gì không khi con thực hiện hành vi không phù hợp.	
30	Con có hành vi không phù hợp ở bất kể nơi đâu và với bất kể hoạt động nào.	
31	Con có hành vi không phù hợp khi con sợ hãi.	
32	Bạn có thể ngăn chặn được hành vi nếu cho con kiểm soát tình huống.	

Dựa vào kết quả của các câu trả lời này, mà cha mẹ tìm ra hành vi không phù hợp của con là thuộc chức năng nào trong 4 chức năng thu hút sự chú ý, trốn tránh, đạt được phần thưởng vật chất hay đạt phần thưởng tự thân. Ví dụ, nếu cha mẹ thấy đồng ý với:

- Mục 1, 8,15, 22 thì có khả năng là hành vi không phù hợp của trẻ là cách con nói rằng, con đang mong muốn được chú ý, quan tâm.
- Mục 5, 12, 19, 25 thì có khả năng là hành vi không phù hợp của trẻ là cách con thể hiện con không thích (muốn tránh) hoạt động đó.
- Mục 4, 7, 9, 14, 18, 21, 28 thì có khả năng là hành vi không phù hợp của trẻ là cách con thể hiện con thích đồ ăn/đồ chơi đó.
- Mục 2, 3, 6, 10, 11, 13, 16, 17, 20, 23, 24, 26, 27, 31, 32, thì có khả năng là hành vi không phù hợp của trẻ là cách con thể hiện con đang gặp khó khăn với điều tiết cảm xúc và mong muốn được bình tĩnh, an toàn hoặc là cơ thể con đang cần các đầu vào cảm giác giúp con ổn định hơn.

Ngoài các mẫu câu hỏi có sẵn, thì cha mẹ có thể tự đặt câu hỏi hoặc trao đổi với những người xung quanh các câu hỏi mở sau để tìm ra giả thuyết về điều trẻ thực sự muốn truyền đạt tới cha mẹ thông qua hành vi không phù hợp.

- Cân nhắc bối cảnh gia đình và đặc điểm trẻ có thể ảnh hưởng tới hành vi không mong muốn
  - Gần đây gia đình có thay đổi gì trong lịch sinh hoạt, môi trường sống?
  - Trẻ có ốm hay đang uống thuốc gì có ảnh hưởng của thuốc tới hành vi của trẻ không?
- Cân nhắc sự việc, tình huống tiền đề ảnh hưởng tới sự khởi phát hành vi
  - Khi nào, ở đâu và với ai thì các hành vi không phù hợp thường xuyên xảy ra nhất? Ít khi xảy ra nhất?
  - Hoạt động nào thường khiến hành vi không phù hợp xuất hiện? Ít khiến hành vi không phù hợp xuất hiện?
- Cân nhắc sự việc, tình huống kết quả khiến hành vi bị duy trì/củng cố
  - Hành vi không phù hợp xảy ra giúp trẻ đạt được/tránh được điều gì?
  - Những người trong gia đình thường làm gì để giúp trẻ dừng hành vi không phù hợp này?
  - Thái độ của những người khác với trẻ và thái độ của trẻ ra sao sau khi trẻ có hành vi không mong muốn?
- Cân nhắc những thông tin về giải pháp can thiệp
  - Sở thích và thế mạnh của trẻ?
  - Khó khăn/rào cản trẻ gặp phải?
  - Trẻ đã có hành vi phù hợp nào cũng giúp trẻ đạt được điều trẻ mong muốn?
  - Kỹ năng thích ứng thay thế mà trẻ thiếu hụt trong trường hợp này là gì?
  - Các can thiệp đã từng được áp dụng và hiệu quả của các can thiệp này?

2 Trực tiếp quan sát hành vi của trẻ và ghi chép thông tin

Trong Bước 2 này, cha mẹ sẽ trực tiếp quan sát và ghi lại tần suất, đặc điểm mỗi lần hành vi không phù hợp xảy ra trong môi trường tự nhiên từ đó xác định được chức năng của hành vi của trẻ một cách khách quan và chính xác hơn.

Cha mẹ có thể sử dụng bản mô tả chi tiết A - B - C như dưới đây, nhưng đòi hỏi thời gian ghi chép nhiều hơn, bao gồm tình huống mà hành vi gặp khó khăn của trẻ, những lời nói, hành động và những gì xảy ra trước và sau hành vi đó.

Nhật kí hành vi ngày 19/4/2018 của Ben theo phương pháp mô tả A - B - C

TIỀN ĐỀ (A)	HÀNH VI (B)	KẾT QUẢ (C)
Mẹ của Ben bảo Ben đi giày vào	Ben ườn dài người, khóc và la hét	Mẹ của Ben cầm giày cho lên ô tô và để Ben đi chân trần
Mẹ của Ben dẫn Ben từ xe vào trường	Ben khóc và la hét	Trợ giảng của lớp đưa Ben đồ chơi và đưa bé vào lớp
Ben được nhắc nhở hết giờ chơi và đến giờ vào lớp	Ben ườn dài người, khóc và la hét sau đó ngã xuống đất	Trợ giảng chờ đợi Ben bình tĩnh và dìu Ben vào lớp
Mẹ của Ben ngồi xuống chơi cùng Ben	Be ườn dài người, khóc và la hét	Mẹ của Ben nói: "mẹ chỉ muốn chơi cùng con thôi mà" và sau đó rời đi để Ben lại 1 mình
Khi gần đến giờ ăn tối, mẹ của Ben đi vào bếp	Ben bước vào bếp, bắt đầu khóc và sau đó la hét	Mẹ Ben nhanh chóng lấy cho Ben một trong những món ăn yêu thích của Ben
Bố của Ben bảo Ben ngồi vào bàn ăn	Ben chỉ ngồi một lúc rồi cầm đồ ăn và chạy xung quanh	Có khi mẹ bảo Ben quay lại bàn, có khi hỏi "Con không muốn ngồi đúng không?" rồi để Ben chạy tiếp

Cách tiết kiệm thời gian hơn viết mô tả A-B-C là sử dụng bảng theo dõi đã liệt kê sẵn tiền đề và kết quả thường gặp nhất mà chúng ta đã có thông tin từ Bước 1.

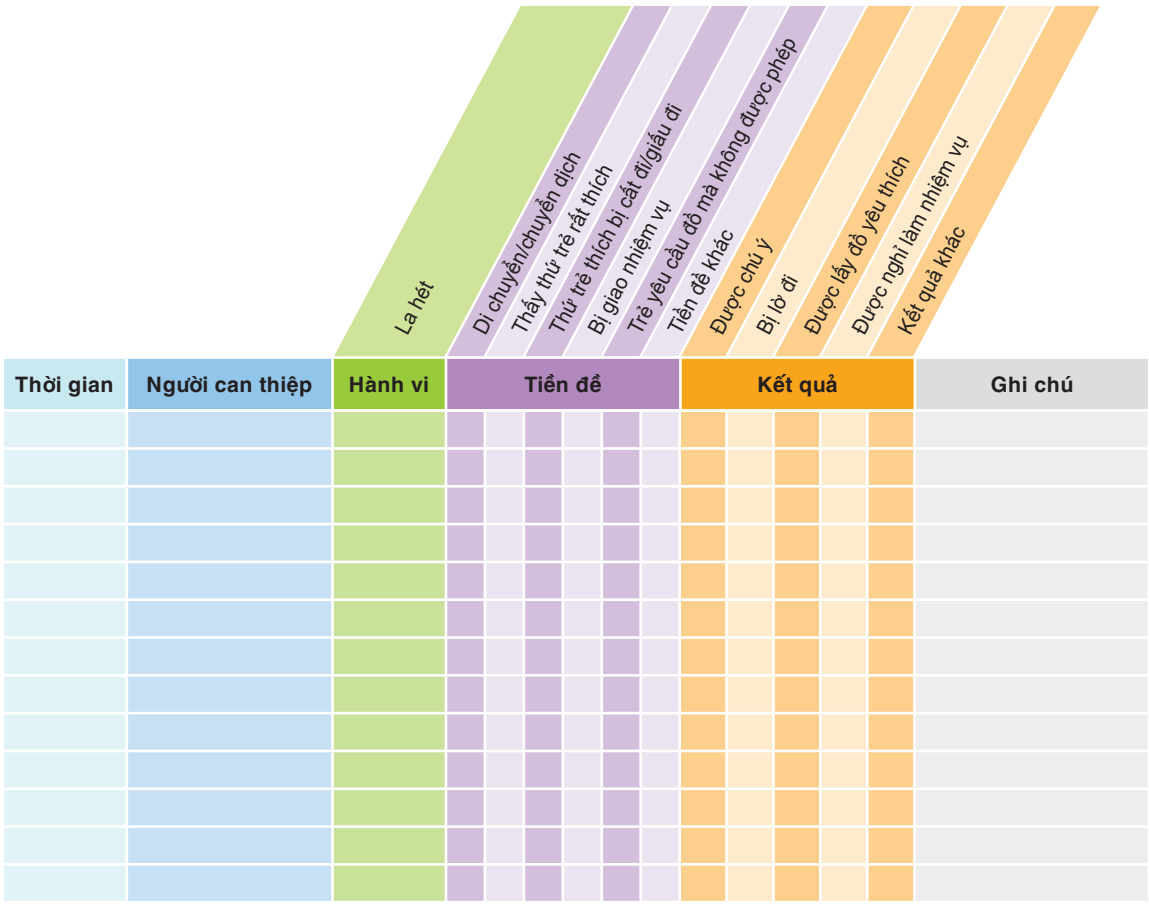
Hình dưới đây là bảng theo dõi của một trẻ mà hành vi không phù hợp là la hét. Qua trao đổi với cha mẹ, cô giáo can thiệp và cô giáo đi kèm, thì mọi người nói trẻ thường la hét trong các tình huống tiền đề sau:

- Di chuyển địa điểm (VD, từ phòng này sang phòng khác)
- Trẻ nhìn thấy thứ trẻ rất thích.
- Thứ trẻ thích bị cất đi/giấu đi.
- Được giao nhiệm vụ/bài tập.
- Trẻ yêu cầu đồ ăn/đồ chơi mà không được đáp ứng.

Các thành viên trong nhóm can thiệp cũng kể lại, mọi người phản ứng khác nhau với trẻ (kết quả):

- Có người chú ý tới trẻ (nhắc trẻ không được hét).
- Cô giáo can thiệp thì lờ đi.
- Nhiều thành viên thấy con hét thì đưa đồ yêu thích cho con để con ngừng hét.
- Mẹ thì không yêu cầu trẻ tiếp tục dọn đồ mà dọn hộ cháu khi cháu hét.

Từ các thông tin đó, chúng tôi thiết kế một phiếu theo dõi như sau, và hướng dẫn gia đình quan sát trực tiếp trẻ, khi con có hành vi không phù hợp thì đánh dấu vào các mục liên quan trong từng tình huống, và từ đó xác định được chức năng của hành vi.



Sau 1 tuần quan sát, kết quả cho thấy, trung bình mỗi ngày:

- Hành vi hét xảy ra 72 lần.
- Tiền đề chính gồm có 29 lần là trẻ thấy đồ yêu thích, 33 lần là thứ trẻ thích bị lấy đi.
- Kết quả thường gặp nhất là 55 lần trẻ sẽ được lấy thứ trẻ thích.

Kết quả này xác định chức năng của hành vi hét là con muốn có được đồ ăn/đồ chơi yêu thích, mà cụ thể với trẻ này là bim bim, kẹo chip chip, ô tô và điện thoại.

III. MỘT SỐ LƯU Ý KHI ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG CỦA HÀNH VI

Như vậy, các cha mẹ đã hoàn thành 2 bước đầu tiên trong chương trình hỗ trợ khi trẻ có hành vi không phù hợp, và nhờ đó, hiểu được điều trẻ muốn truyền đạt và các khó khăn của trẻ khi trẻ có hành vi không phù hợp.

CÁC BƯỚC HỖ TRỢ KHI TRẺ CÓ HÀNH VI KHÔNG PHÙ HỢP

Bước 1: Xác định hành vi không phù hợp cần ưu tiên can thiệp

Xem Phần 1, trang 9 và trang 10

Bước 2: Xác định chức năng của hành vi

Xem Phần 3, từ trang 46 đến trang 68

Bước 3: Xây dựng kế hoạch can thiệp theo từng chức năng

Xem Phần 4, từ trang 72 đến trang 110

Bước 4: Thực hiện can thiệp và điều chỉnh tới khi chương trình thành công

Xem Phần 4, Trang 111 và trang 112

Những bước này cần thực hiện chính xác để đảm bảo chương trình can thiệp thành công. Dưới đây là một số lưu ý quan trọng khi đánh giá chức năng hành vi của trẻ:

- Một hành vi có thể có một hoặc nhiều chức năng cùng lúc. Trẻ có thể vừa ném đồ với chức năng thu hút sự chú ý, và cũng để trì hoãn phải tham gia hoạt động mà trẻ gặp khó khăn.
- Nếu trẻ ở một thời điểm có nhiều hành vi có vấn đề, nên chọn ưu tiên can thiệp hành vi gây nguy hiểm tới sự an toàn của trẻ và người xung quanh trước; sau đó là các hành vi làm cản trở môi trường hòa nhập của trẻ.
- Chỉ nên ưu tiên can thiệp 1, và nếu cần thiết, tối đa 3 hành vi không phù hợp, ngoài ra, tập trung vào bồi đắp kỹ năng cần thiết mà trẻ bị thiếu hụt. Như đã trao đổi ở trên, hành vi không phù hợp xuất hiện phần nhiều vì trẻ thiếu các kỹ năng phù hợp với độ tuổi để đáp ứng nhu cầu của bản thân. Do đó, ưu tiên của chương trình can thiệp là phát triển các kỹ năng của trẻ, thay vì cố gắng dập tắt tất cả các hành vi không mong muốn. Nếu không, hành vi không phù hợp này giảm, sẽ xuất hiện hành vi không phù hợp khác để những nhu cầu mà trẻ cần (được quan tâm, được có đồ ăn yêu thích, được tránh các hoạt động quá khó khăn với trẻ, v.v.) được đáp ứng. Giống như một cái cây còn nhựa sống, chặt nhánh cây này, sẽ mọc ra nhánh cây khác.
- Nếu bắt buộc can thiệp vài hành vi không phù hợp cùng lúc, mỗi hành vi không phù hợp cần một đánh giá và chương trình can thiệp riêng.

Khi và chỉ khi xác định được chức năng của hành vi, cha mẹ mới sẵn sàng cho bước tiếp theo, là xây dựng, triển khai và điều chỉnh chương trình can thiệp - nội dung này được trình bày ở Phần 4.

PHẦN 4

CÁC CHIẾN LƯỢC HỖ TRỢ HÀNH VI TÍCH CỰC

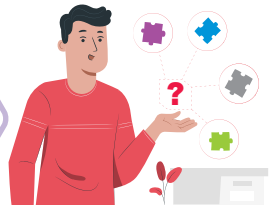
Giới thiệu Phần 4

Phần 4 sẽ hướng dẫn cha mẹ Bước 3 - xây dựng kế hoạch can thiệp dựa trên chức năng của hành vi và Bước 4 - thực hiện can thiệp và điều chỉnh tới khi chương trình thành công.

Có rất nhiều phương án can thiệp khác nhau, ở chương này chúng tôi sẽ liệt kê các phương pháp, cách thức thực hiện dựa vào thang đo tâm trạng của trẻ tại từng thời điểm, theo từng chức năng cụ thể. Mỗi phương pháp chúng tôi cũng sẽ phân tích về tính hiệu quả, ưu, nhược điểm trong bối cảnh gia đình.

Hỗ trợ khi trẻ có hành vi không phù hợp

Dựa trên chức năng hành vi của trẻ



- **Thu hút sự chú ý**
- **Trốn tránh hoạt động**
- **Đạt phần thưởng vật chất**
- **Đạt phần thưởng tự thân**

Thực hiện theo thang đo tâm trạng của trẻ

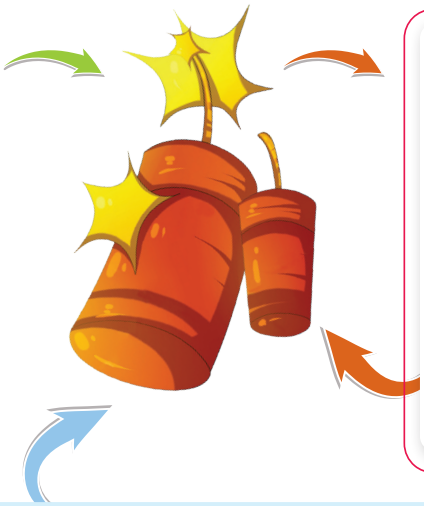
- **Vùng đỏ:**
  Hành vi không phù hợp leo thang và bùng nổ
- **Vùng vàng:**
  Trẻ khó chịu, giảm tham gia
- **Vùng xanh:**
  Trẻ vui vẻ, tập trung và tham gia tốt

Ôn tập và thực hành

Từ nội dung ở các phần trước, cha mẹ hoàn thành phiếu dưới đây để hệ thống lại các thông tin đã có về hành vi không phù hợp của trẻ theo các bước sau:

- Bước 1: Viết mô tả cụ thể và khách quan về hành vi không phù hợp cần hỗ trợ trẻ.
- Bước 2: Xác định các nguyên nhân nền tảng (yếu tố gián tiếp) làm tăng khả năng hành vi không phù hợp xảy ra.
- Bước 3: Xác định các yếu tố tiền đề trực tiếp kích phát sự xuất hiện của hành vi.
- Bước 4: Xác định các yếu tố củng cố hành vi không phù hợp.

Những thông tin này sẽ được dùng để cha mẹ lựa chọn các giải pháp can thiệp, sau đó thực hiện và điều chỉnh can thiệp trong Phần 4 này.

TIỀN ĐỀ	HÀNH VI	KẾT QUẢ
Yếu tố trực tiếp kích nổ hành vi không phù hợp: • Yếu tố khởi phát xuất hiện .... • Động lực chín muồi		Yếu tố củng cố hành vi không phù hợp: • Thu hút sự chú ý ..... • Trốn tránh hoạt động ..... • Đạt phần thưởng vật chất ..... • Đạt phần thưởng tự thân .....

Yếu tố gián tiếp làm tăng khả năng hành vi xảy ra:

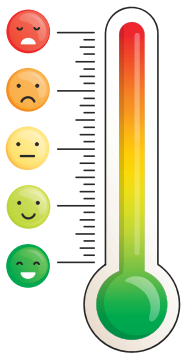
(1) Bối cảnh gia đình

.....

(2) Các đặc điểm của trẻ (khó khăn nền tảng)

.....

I. PHÂN LOẠI PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP DỰA THEO THANG ĐO TÂM TRẠNG CỦA TRẺ



Để linh hoạt áp dụng can thiệp phù hợp với trẻ ở từng thời điểm, cha mẹ cần quan sát trẻ. Liệu lúc này trẻ tham gia tốt, hay bắt đầu có dấu hiệu căng thẳng, hay trẻ đã quá tải hoặc các hành vi không phù hợp bắt đầu leo thang? Trẻ ở các mức độ khác nhau, cha mẹ sẽ có mục tiêu và cách thức tương tác tương ứng nhằm duy trì chất lượng học tập tối ưu của trẻ! Thang đo tâm trạng là một tiêu chí đơn giản mà cha mẹ có thể sử dụng để quan sát con, từ đó có lựa chọn cách tương tác và hoạt động can thiệp phù hợp.

1 Giới thiệu thang đo tâm trạng của trẻ

Để đơn giản, chúng tôi giới thiệu một phân loại thường được dùng về tâm trạng của trẻ chỉ với 3 mức độ như sau:

THANG ĐO TÂM TRẠNG CỦA TRẺ

Màu xanh	Màu vàng	Màu đỏ
(Trẻ bình tĩnh, vui vẻ, tham gia tốt hoạt động)	*(Trẻ khó chịu, giảm tham gia hoạt động)*	*(Hành vi không phù hợp leo thang và bùng nổ)*
Đây là thời điểm trẻ học tập tốt nhất, nên ưu tiên để giúp trẻ phát triển kỹ năng, đặc biệt là kỹ năng nền tảng thiếu hụt đã xác định ở Phần 3	Đây là thời điểm có dấu hiệu sớm của hành vi không phù hợp, cha mẹ áp dụng các can thiệp tiền đề để giúp trẻ nhanh chóng quay lại vùng tâm trạng xanh	Thường thời điểm này hành vi đã leo thang và bùng nổ, vì vậy sẽ cần các can thiệp để đảm bảo an toàn, tránh củng cố hành vi không phù hợp, và giúp trẻ hiểu cách cư xử phù hợp thay thế

Mục tiêu can thiệp & hoạt động can thiệp gợi ý cho từng vùng tâm trạng

Các nhóm can thiệp ở các thời điểm khác nhau này có vai trò và tầm quan trọng khác nhau, bổ sung lẫn nhau để tăng hiệu quả can thiệp nếu được sử dụng phù hợp.

PHỐI HỢP CÁC CAN THIỆP ĐỂ MANG LẠI HIỆU QUẢ CAN THIỆP TỨC THỜI VÀ LÂU DÀI

Màu xanh	Màu vàng	Màu đỏ
(Trẻ bình tĩnh, vui vẻ, tham gia tốt hoạt động)	*(Trẻ khó chịu, giảm tham gia hoạt động)*	*(Hành vi không phù hợp leo thang và bùng nổ)*

Hỗ trợ trẻ vượt qua rào cản/khó khăn nền tảng	Can thiệp tiền đề	Dừng hành vi không phù hợp và chuyển hướng	Can thiệp kết quả
Dạy trẻ các kỹ năng thay thế phù hợp để giúp trẻ vượt qua được khó khăn nền tảng	**Nhóm can thiệp nhằm ứng phó tạm thời để:** • Ngăn ngừa hành vi không phù hợp sắp xảy ra • Đảm bảo trẻ an toàn nếu hành vi đang leo thang • Chuyển hướng trẻ sang hành vi tích cực thay thế • Hạn chế tối đa củng cố hành vi không phù hợp đã xảy ra • Dạy trẻ cách cư xử phù hợp thay thế trong tình huống tương tự		

Phần tiếp theo chúng tôi gợi ý các hoạt động phù hợp con trong bối cảnh gia đình mình mà cha mẹ có thể tương tác với trẻ dựa vào từng vùng tâm trạng cụ thể của con ở thời điểm tương tác.

2 Gợi ý các hoạt động khi trẻ đang ở vùng tâm trạng xanh

Ở vùng tâm trạng xanh là thời điểm trẻ tập trung tốt nhất, nên dành thời gian này để can thiệp tích cực, giúp trẻ đạt các mục tiêu về kỹ năng mà trẻ đang thiếu hụt như nhận thức, giao tiếp, kỹ năng xã hội, v.v. Chương trình cụ thể này nên được xây dựng dựa trên đánh giá phát triển bởi các nhà chuyên môn, và được viết thành các mục tiêu can thiệp SMART hàng ngày của trẻ. Các kỹ thuật dạy trẻ kỹ năng mới đã giới thiệu ở tài liệu của dự án Chong Chóng Sắc Màu.

Dưới đây, chúng tôi chỉ điểm lại một số chiến lược chung cơ bản về xây dựng lịch sinh hoạt của gia đình, sắp đặt môi trường dạy trẻ và một số kỹ thuật cơ bản trong dạy trẻ kỹ năng mới.

Xây dựng lịch sinh hoạt của gia đình tối ưu cho trẻ

Đây là lịch sinh hoạt mà một gia đình đã xây dựng, nhằm giúp trẻ tham gia được nhiều nhất các hoạt động từ lúc trẻ thức giấc tới khi đi ngủ. Cột ghi chú sẽ phân rõ vai trò của các thành viên trong gia đình để cùng nhau hỗ trợ trẻ, hạn chế thời gian trống mà trẻ chưa tự học tập và giải trí theo hướng thúc đẩy sự phát triển của trẻ và xảy ra nhiều hành vi không phù hợp. Mỗi ngày, mẹ sẽ lưu lại thông tin từng mục để điều chỉnh kịp thời nếu cần. Gia đình cũng xây dựng riêng lịch ngày thứ 7 và chủ nhật cụ thể vì hai ngày đó trẻ không đi học và có các hoạt động khác. Nhờ vậy, mỗi ngày, mọi thành viên trong gia đình đều hiểu rõ vai trò của mình và cùng tham gia can thiệp cho trẻ.

Thời gian	Hoạt động can thiệp	Người hỗ trợ con
7:00 - 7:30 Ngủ dậy chuẩn bị đi học	Rửa mặt bằng khăn	**Mẹ**
	Gấp chăn và cất chăn	
	Ăn sáng	
	Đi giày, đeo khẩu trang và đội mũ	
7:30 - 17:00 Đi học can thiệp ở trung tâm	Chào ông bà và mẹ (từ nhà)	**Bố**
	Chào cô giáo (lúc đến trung tâm và lúc về)	
	Cất giày dép đúng chỗ	
17:00 - 18:30 Về nhà, chơi tự do và vệ sinh thân thể	Chơi tự do 15 phút và tự dọn đồ chơi	**Bố**
	Tự tắm rửa	
	Chấp nhận dừng tắm (hoạt động yêu thích) một cách vui vẻ	
18:30 - 19:15 Ăn cơm tối	Dọn mâm bát	**Cả nhà**
	Mời mọi người vào ăn cơm	
	Tự xúc ăn & cùng kể chuyện ở trường với bố mẹ	
	Giúp dọn bàn sau khi ăn	
19:15 - 20:45 Thư giãn sau giờ ăn	Chơi cờ vua	**Ông**
	Đọc truyện	**Bà**
	Chơi cầu lông/đi bộ	**Bố**
20:45 - 21:30 Học với mẹ	Học toán và tiếng Việt	**Mẹ**
	Xin phép mẹ khi muốn chơi/nghỉ	
	Chơi cùng mẹ các trò chơi theo luật: Cá sấu lên bờ, vòng quay sô cô la	
21:30 - 22:00 Tổng kết hoạt động trong ngày	Viết nhật ký ngày	**Mẹ**
	Soạn sách vở/chuẩn bị quần áo cho ngày mai	
	Viết mục tiêu/việc ưu tiên của ngày mới	
22:00 - 22:30 Chuẩn bị đi ngủ	Đánh răng/vệ sinh cá nhân	**Bố**
	Đọc truyện trước giờ ngủ	

Giúp trẻ duy trì được chế độ sinh hoạt cá nhân điều độ

Trẻ sẽ có nhiều hành vi hơn trong các đợt trẻ bị mất ngủ, táo bón. Vì vậy, gia đình nên duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, giấc ngủ đều đặn (kể cả trong cuối tuần và đợt lễ tết). Với các trẻ kén ăn, hay rối loạn giấc ngủ, cha mẹ có thể cần gặp các bác sỹ để có thêm hỗ trợ y tế phù hợp. Các chương trình can thiệp mở rộng sở thích ăn uống cũng giúp cải thiện được vấn đề này.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng chỉ ra trẻ có rối loạn phổ tự kỉ tham gia thể dục thể thao đều đặn giúp trẻ giảm các hành vi không phù hợp (như các hành vi định hình, gây hấn) và tập trung chú ý và học tập tốt hơn. Cha mẹ nên cùng con tham gia các hoạt động thể dục thể thao để giúp trẻ và bản thân mình có sức khỏe thể chất tốt nhất.

Điều chỉnh môi trường tối ưu và thiết kế nội dung học tập, sinh hoạt phù hợp với trẻ

Dựa trên đánh giá chức năng của hành vi đã thực hiện ở phần 3, cha mẹ cần:

- Loại bỏ hoặc thay đổi các yếu tố có thể khơi mào sự xuất hiện hành vi không phù hợp, ví dụ như nếu trẻ nghe tiếng máy hút bụi sẽ khó chịu và khóc vật vã 30 phút, vậy thì có thể hút bụi lúc trẻ không ở nhà. Tùy kết quả đánh giá chức năng của từng hành vi, cha mẹ sẽ loại bỏ yếu tố khởi phát cụ thể mà đã tìm ra ở Phần 3.
- Loại bỏ các yếu tố khiến trẻ xao nhãng như tiếng nhạc ti vi, mùi nước hoa trẻ yêu thích, các số ở lịch treo trên tường để trẻ tập trung chú ý nhất trong các hoạt động học tập và vui chơi v.v.
- Thiết kế hoạt động phù hợp với khả năng và nhu cầu của trẻ: Lựa chọn học liệu hoặc đồ dùng sinh hoạt, đồ chơi có số lượng và chất lượng vừa tầm.
- Cung cấp hỗ trợ, thiết kế môi trường phù hợp, ví dụ như trẻ nhỏ có ghế kê khi đi vệ sinh.

Tôn trọng sở thích và phát huy thế mạnh của trẻ

- Nương theo sở thích và thế mạnh của trẻ mà chúng ta đã tìm ra ở Phần 3 - đánh giá chức năng của hành vi, và lồng vào các hoạt động can thiệp ý nghĩa.
- Thường xuyên khen ngợi và ghi nhận nỗ lực của trẻ, khi trẻ chơi vui, tham gia tốt các hoạt động sinh hoạt và học tập hàng ngày.
- Cho trẻ được lựa chọn sẽ giúp trẻ được thể hiện nhu cầu của bản thân, trẻ kiểm soát được tình huống hơn (được nhận đúng điều trẻ mong muốn), vì vậy giảm được nhiều hành vi không phù hợp và tăng cơ hội dạy giao tiếp chủ động. Cha mẹ nhớ một số lưu ý sau khi cho trẻ chọn lựa:

– Tùy theo khả năng của từng trẻ, mà có thể cho trẻ chọn giữa hai hay nhiều vật (nếu số lượng lựa chọn quá nhiều, trẻ có thể khó đưa ra quyết định); có thể cho trẻ chọn giữa các đồ vật thật, chọn giữa các tranh (như hình minh họa ở dưới), hay với trẻ biết đọc và hiểu thì có thể chọn dựa vào danh sách đã được viết ra, và khó nữa là chỉ nói ra các lựa chọn cho trẻ nghe mà không có minh họa trực quan.

Trẻ được chọn bằng cách chỉ tay vào đồ vật thật và nói "Con muốn lấy nhiều nam châm"

Trẻ được chọn bằng cách lấy ảnh đồ ăn (khô gà/ thạch) hay đồ chơi (điện thoại, bảng số) hay hoạt động yêu thích (mẹ cõng)

– Thời điểm lựa chọn: Cha mẹ có thể cho phép trẻ lựa chọn.

+ *Trước khi trẻ thực hiện nhiệm vụ* (ví dụ: Cho phép trẻ chọn thực hiện bài tập con muốn thực hiện trước, chọn hình thức củng cố sẽ nhận được sau khi hoàn thành nhiệm vụ, lựa chọn thời gian sẽ thực hiện nhiệm vụ, lựa chọn đồ dùng sẽ sử dụng để thực hiện nhiệm vụ, ví dụ chọn bút viết, tẩy, màu giấy nháp).

+ *Trong khi thực hiện nhiệm vụ như:* Lựa chọn thứ tự nhiệm vụ sẽ thực hiện, bạn sẽ làm việc cùng, chọn môi trường thực hiện nhiệm vụ như làm việc trên sàn hoặc tại bàn, hoặc cách thức mà họ sẽ hoàn thành nhiệm vụ (ví dụ: Học sinh có thể chọn làm câu hỏi cuối cùng trước, làm từ cuối trang lên trước hoặc làm từ dưới lên trên) miễn là cuối cùng trẻ có thể hoàn thành tất cả các nhiệm vụ.

+ *Sau khi thực hiện nhiệm vụ:* Cho trẻ lựa chọn phần thưởng củng cố trẻ muốn sau khi trẻ đã hoàn thành các nhiệm vụ như: Chơi ở sân chơi, chơi lê gô, xem ti vi, chơi game... Hoặc nếu là thực hiện nhiệm vụ vào cuối tuần, nhiệm vụ đó trẻ thực hiện rất tốt và bố mẹ có thời gian thì có thể cho con chọn đi chơi ở siêu thị, công viên...

Thông điệp

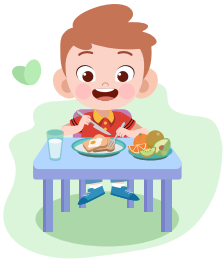
Lưu ý về cách đưa lựa chọn cho trẻ:

Chỉ đưa ra các lựa chọn phù hợp, là các lựa chọn mà có thể đáp ứng cho trẻ và giúp cho sự phát triển của trẻ. Ví dụ, nếu trong nhà không có cháo gà mà chỉ có mỳ tôm, xôi và bánh bao, thì tránh đưa ra lựa chọn "con muốn ăn xôi hay cháo gà?". Nếu trẻ đang cần làm bài tập viết cô giao về nhà, thì không nên hỏi "con có muốn viết không", mà nên hỏi cho con lựa chọn giữa số lượng dòng viết cần thực hiện trong khả năng của con.

Xây dựng và sử dụng các quy tắc rõ ràng

Quy tắc là những mong đợi về hành vi cha mẹ muốn trẻ thực hiện. Các quy tắc đưa ra cần rõ ràng, cụ thể và nên được hình ảnh hoá để trẻ dễ hiểu hơn. Ví dụ về một số quy tắc dành cho trẻ tại gia đình như:

Cất đồ chơi



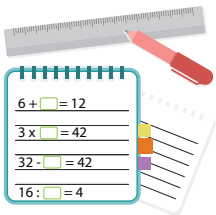
Ngồi trên ghế khi ăn

Đánh răng trước khi đi ngủ

Hoàn thành bài tập

Giúp trẻ hiểu các nhiệm vụ thông qua các hỗ trợ trực quan

Từ lịch sinh hoạt cả ngày ở trên, trong mỗi nhiệm vụ, bài tập, công việc nhà, v.v., nhiều trẻ có rối loạn phổ tự kỉ sẽ tham gia tốt hơn nếu có thêm các hỗ trợ trực quan để giúp trẻ hiểu các bước trong hoạt động, khi nào nhiệm vụ sẽ kết thúc, hay cách thức thực hiện các bước. Một số ví dụ về các hoạt động có phần kết thúc rõ ràng bao gồm câu đố, một số bài toán cụ thể, số trang cụ thể để đọc, sự kiện được tính giờ (ví dụ: Bài học sẽ kéo dài 10 phút - đặt hẹn giờ), một cách cụ thể để hoàn thành chẳng hạn như "Bỏ mười đồ chơi vào thùng" hoặc "Xịt lên cửa sổ ba lần và dùng khăn giấy để lau các vết bẩn", một số dòng cụ thể để viết trên trang cho một bài tập viết, v.v. (xác định trực quan nhiệm vụ cũng hữu ích; ví dụ: Đánh số trang giấy cho bài tập toán, sử dụng bộ đếm thời gian trực quan hoặc trình tổ chức đồ họa cho bài giảng, đánh số dòng cho bài tập viết, v.v.). Xem ví dụ về hoạt động có phần kết thúc bằng hình ảnh rõ ràng bên dưới:

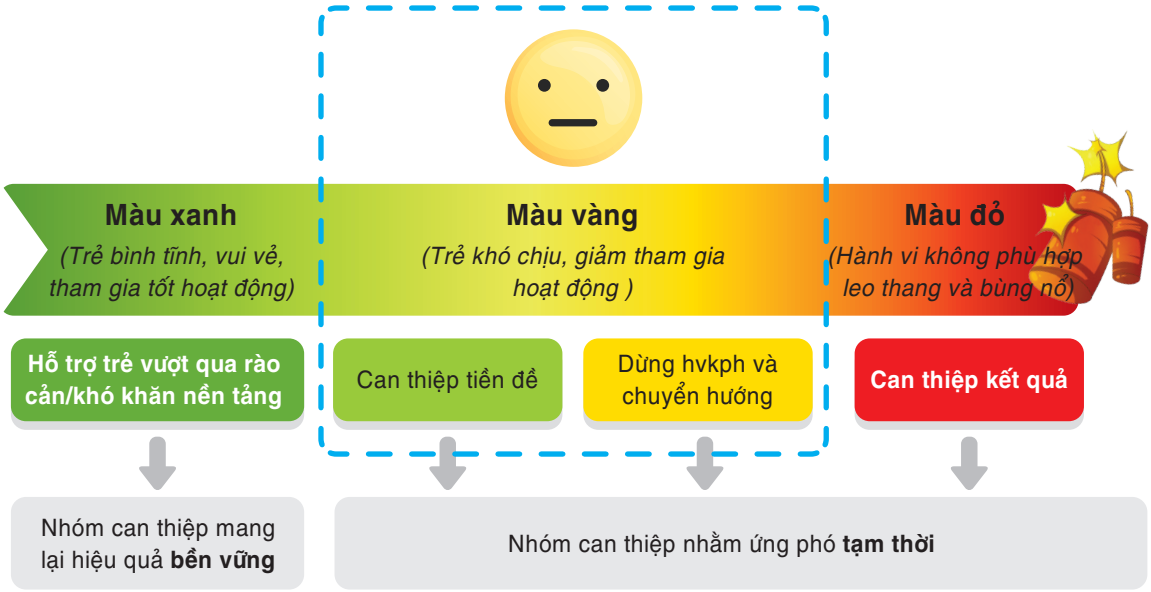


Làm toán

Đọc truyện

Chơi lắp ghép

3 Gợi ý các hoạt động khi trẻ đang ở vùng tâm trạng vàng



Khi tâm trạng trẻ ở chớm chuyển từ vùng màu xanh sang màu vàng, cha mẹ cần kịp thời quan sát được, và sử dụng các can thiệp tiền đề để loại bỏ nguyên nhân trực tiếp kích phát hành vi xuất hiện, giúp trẻ chuyển về vùng tâm trạng xanh.

Can thiệp tiền đề:

Để tránh hành vi xuất hiện, can thiệp tiền đề tập trung vào việc tạo môi trường học tập và sinh hoạt tối ưu cho trẻ, bao gồm:

- Loại bỏ, tránh các yếu tố khởi phát hành vi mà chúng ta đã tìm ra ở Phần 3.
- Làm giảm tối đa nhu cầu mà trẻ phải thông qua hành vi không mong muốn để bày tỏ, bằng cách:

– Lồng sở thích của con vào chương trình học tập và các hoạt động hàng ngày.

– Cho trẻ được bày tỏ nhu cầu qua giao tiếp phù hợp và được đáp ứng nếu nhu cầu này là chính đáng.

– Thiết kế các hoạt động dạy học theo phương pháp Can thiệp tạo đà (PRT) để trẻ duy trì được hứng thú tham gia như đan xen hoạt động dễ/khó, đan xen hoạt động tĩnh/động.

– Tạo môi trường học tập đa giác quan và sử dụng thế mạnh học tập của trẻ. như các hỗ trợ hình ảnh (xem thêm Tài liệu Hỗ trợ hình ảnh - dự án Chong Chóng Sắc Màu).

– Thường xuyên chú ý, ghi nhận và khen ngợi khi trẻ nỗ lực và thực hiện tốt hoạt động.

Can thiệp dừng và chuyển hướng hành vi

Mục tiêu chính của giai đoạn này là cha mẹ nhanh chóng giúp con được chuyển hướng khỏi hành vi không phù hợp, hạn chế hành vi leo thang nghiêm trọng và bùng nổ (vùng đỏ).

Các dấu hiệu sớm:

Trẻ cau có, bắt đầu nhấp nhổm hoặc ánh mắt bắt đầu chuyển sang hướng lơ đãng khỏi hoạt động.

Trẻ bắt đầu có các âm thanh gầm gừ hoặc rít nhẹ.

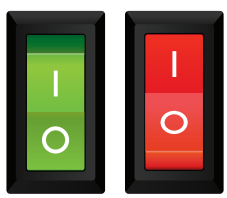
Trẻ bắt đầu có các hành vi cảm giác giúp con bình tĩnh lại như phẩy tay, nheo mắt, hoặc bịt tai.

Cách hỗ trợ:

- Lồng các trò chơi người - người hoặc các hoạt động cung cấp đầu vào cảm giác giúp trẻ bình tĩnh (các hoạt động áp lực sâu thường giúp trẻ bình tĩnh hơn).
- Cho trẻ lựa chọn hoạt động yêu thích hơn hoặc cho trẻ được giao tiếp để có khoảng nghỉ ngắn giữa hoạt động.
- Dùng các hỗ trợ trực quan, giải thích ngắn gọn hoạt động, nhắc trẻ hoạt động sắp kết thúc và khích lệ trẻ nỗ lực hoàn thành.
- Nhanh chóng điều chỉnh hoạt động và môi trường, hoặc hỗ trợ kịp thời để trẻ thành công trước khi hành vi bùng nổ.
- Sử dụng các "công tắc" chuyển hướng hành vi nếu có.
- Chuẩn bị sẵn và sử dụng "túi thần kỳ" đặc biệt nếu gia đình đang ở ngoài môi trường công cộng.
- Có thể gọi tên cảm xúc của trẻ và thể hiện sự đồng cảm trong tình huống đó.

Nếu trẻ bắt đầu có hành vi tự làm đau hoặc gây hại tới người khác như đánh tay vào đầu thì nhanh chóng giữ tay trẻ, và chuyển hướng trẻ sang hoạt động khả thi nhất và ghi nhận trẻ với hoạt động đó.

"Công tắc" chuyển hướng hành vi



Mỗi trẻ có thể có các "công tắc" khác nhau, và thông thường các công tắc này chỉ có hiệu lực trong một giai đoạn nhất định, nhưng ít nhất nó cũng là "cứu cánh" để giúp trẻ nhanh chóng trở về vùng xanh. Thường đó là hoạt động hoặc từ khóa/hoạt động nào đó mà con rất thích ở từng giai đoạn để dễ đánh lạc hướng nhất. Ví dụ, có trẻ ở từng giai đoạn đang rất thích trò ú òa, hay tìm thạch sùng, v.v. và ngay khi nhắc đến hoạt động này, trẻ có thể quên ngay việc khiến trẻ khó chịu. Cha mẹ nghĩ xem hiện tại con có "công tắc" nào mà có thể đưa vào chương trình can thiệp không?

Túi thần kỳ

Khi gia đình cần ra ngoài, nên mang theo các "túi thần kỳ" để hỗ trợ trong các tình huống trẻ ở vùng tâm trạng vàng. Túi này gồm có các đồ yêu thích của trẻ mà chúng ta đã tìm ra theo nội dung ở Phần 3 - tìm hiểu đặc điểm của trẻ. Túi này có thể có các đồ ăn yêu thích, các đồ chơi yêu thích (đồ chơi nhỏ mang theo được, sách truyện, sổ tô màu, sổ xé dán, v.v.) hay các đồ vật cung cấp nhu cầu cảm giác của từng trẻ. Hình bên là "túi thần kỳ" của Chíp, với hộp tạo nhạc mưa rơi, chú sâu và đồ chơi Pop-it, bánh bao mà con có thể bóp (Squishy), quyển truyện và bánh gạo yêu thích.

Nếu chúng ta chưa kịp thực hiện các biện pháp trên, thì hành vi có thể bắt đầu leo thang và bùng nổ.

Thông điệp

Các hoạt động được gợi ý ở vùng tâm trạng vàng như cho trẻ lựa chọn hoạt động yêu thích, khen ngợi trẻ, cho trẻ nghỉ giải lao, cung cấp "túi thần kỳ", sử dụng "công tắc", v.v. thường nhanh chóng giúp trẻ bình tĩnh và vì thế hành vi không bị leo thang và bùng nổ sang vùng màu đỏ. Những hoạt động này nếu dùng lúc hành vi đang leo thang và bùng nổ (vùng tâm trạng đỏ) thì lại mang tính chất mua chuộc, dỗ cho con bình tĩnh và vô tình củng cố hành vi không phù hợp, vì vậy cha mẹ cần quan sát kỹ biểu hiện của trẻ, để phản ứng kịp thời, phù hợp với vùng tâm trạng của con.

4 Gợi ý các hoạt động khi trẻ đang ở vùng tâm trạng đỏ

Khi tâm trạng trẻ ở vùng màu đỏ: Thường lúc này hành vi của trẻ đã bắt đầu leo thang và bùng nổ, vì vậy sẽ cần các can thiệp dừng/chuyển hướng hành vi và các can thiệp kết quả tương ứng cho từng nhóm chức năng hành vi mà cha mẹ đã tìm ra ở Phần 3. Hướng dẫn can thiệp cụ thể sẽ được giới thiệu ở phần sau của sách, trong phần này, chúng tôi chỉ liệt kê các nguyên tắc chung của can thiệp khi trẻ ở vùng tâm trạng đỏ.

Can thiệp kết quả

Giai đoạn này hành vi không phù hợp leo thang tới đỉnh điểm, nên can thiệp tập trung vào việc:

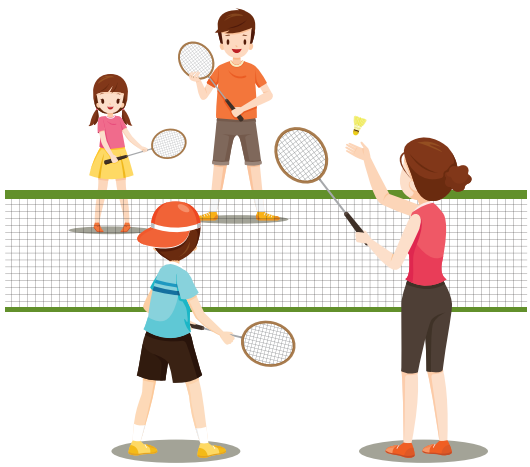
- Đảm bảo trẻ an toàn (loại bỏ các vật nguy hiểm trong phòng mà trẻ có thể va phải khi mất tự kiểm soát, nếu trẻ hay ném thì cất các đồ trong tầm tay trẻ, v.v.).
- Hỗ trợ trẻ bình tĩnh lại sau cơn bùng nổ.
- Tránh củng cố hành vi không phù hợp.
- Giúp trẻ hiểu được hành vi đó là không phù hợp, hiểu hậu quả của những cư xử không đúng.
- Giúp trẻ hiểu cách giải quyết tốt hơn trong tương lai nếu tình huống tương tự xảy ra tùy theo khả năng của trẻ.

Giai đoạn trẻ càng bùng nổ, cha mẹ lại càng cần có kế hoạch giữ bình tĩnh cho bản thân mình để:

- Làm mẫu cách giữ bình tĩnh cho trẻ. Nếu cha mẹ mất kiểm soát và đánh trẻ, hay ném đồ, vô tình cũng làm mẫu những hành vi này cho con. Vì vậy, có những trẻ khi bị cha mẹ đánh, con sau đó đi tìm em bé và trút giận. Có những trẻ khi tức giận cũng ném đồ vì đã từng thấy bố làm như vậy.
- Chỉ khi bình tĩnh, cha mẹ mới tìm ra và thực hiện được các mục tiêu trên.

Mỗi cha mẹ có những cách khác nhau để giữ bản thân bình tĩnh khi trẻ đang có hành vi leo thang. Một số cha mẹ đã chia sẻ những "mẹo" sau:

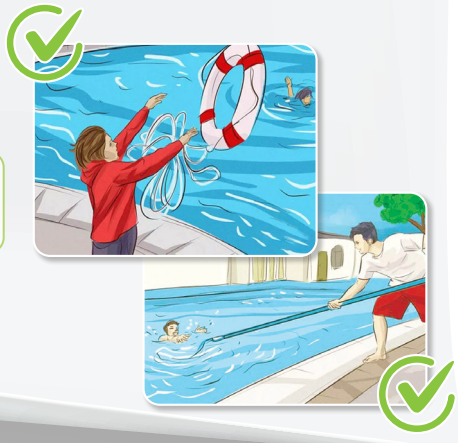
- Hít sâu thở đều.
- Nghĩ tới những khó khăn con gặp phải để thấu hiểu cho con (mình biết con khó chịu vì con chưa biết nói để người khác hiểu được mong muốn của con).
- Thầm gọi tên cảm xúc và tự động viên bản thân (mình đang căng thẳng và lo lắng vì con bùng nổ, nhưng mọi việc sẽ qua, con sẽ bình tĩnh, và mình sẽ hướng dẫn con cách cư xử phù hợp hơn).



Ngoài những mẹo giữ bình tĩnh cho bản thân khi trẻ đang ở vùng đỏ, cha mẹ nhớ duy trì tự chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần một cách đều đặn, cân bằng công việc cho bản thân, bởi vì khi mệt mỏi hoặc áp lực, chính chúng ta cũng dễ mất kiểm soát. Cha mẹ xem lại Phần 2 với nhiều hướng dẫn để duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần.

Thông điệp

"KHÔNG dạy bơi cho người đang đuối nước" – cha mẹ lưu ý là khi trẻ ở vùng tâm trạng đỏ, mục tiêu là đảm bảm an toàn cho trẻ và người xung quanh, giúp trẻ nhanh chóng thoát khỏi cơn bùng nổ, và tránh củng cố hành vi không phù hợp. Khi đã đạt được mục tiêu này, trẻ đã bình tĩnh và quay lại vùng tâm trạng xanh, lúc này cha mẹ sẽ dễ dạy bảo trẻ hơn.



5 Kỹ năng quan sát trẻ để lựa chọn được hoạt động can thiệp phù hợp với thang đo tâm trạng

Như vậy, để lựa chọn được hoạt động tối ưu khi tương tác với trẻ, trước tiên, cha mẹ cần học cách **quan sát** (ánh mắt, nét mặt, tư thế của trẻ, và các cử động cơ thể khác) và **lắng nghe** (âm thanh trẻ phát ra, lời trẻ nói) để **nhận ra các dấu hiệu** của riêng trẻ của mình khi con ở từng vùng tâm trạng trên. Mỗi trẻ sẽ có các dấu hiệu khác nhau, và cha mẹ cần cẩn thận quan sát, lắng nghe và cùng nhau viết lại các dấu hiệu của trẻ ở 3 vùng tâm trạng như ví dụ dưới đây.

Thang đo tâm trạng mà mẹ Dương Châu quan sát được ở con

THANG ĐO TÂM TRẠNG CỦA DƯƠNG CHÂU

Màu xanh (trẻ bình tĩnh, tham gia tốt hoạt động)	Màu vàng (trẻ có hành vi không phù hợp ở giai đoạn sớm)	Màu đỏ (trẻ có hành vi không phù hợp leo thang và bùng nổ)
• Biểu cảm vui vẻ • Tư thế nghiêm túc • Ánh mắt tập trung vào cô và bài học • Phản hồi với các câu hỏi và hướng dẫn của người khác	• Cơ thể nghiêng ngả hoặc nằm bẹp xuống bàn • Lơ đãng nhìn chỗ khác • Ngồi co chân lên ghế, kéo áo bao trùm đầu gối hoặc ngồi thụp xuống đất • Tay cầm nghịch đồ (bút, giấy) mà con nhìn thấy • Nói các cụm từ không liên quan hoặc không phản hồi khi người khác hỏi	• Mím chặt môi, cắn môi • Phát ra âm thanh khó chịu • Vùng vằng chân tay • Khóc to

Với Mốc thì mẹ quan sát thấy các biểu hiện khác như sau

THANG ĐO TÂM TRẠNG CỦA MỐC

Màu xanh (trẻ bình tĩnh, tham gia tốt hoạt động)	Màu vàng (trẻ có hành vi không phù hợp ở giai đoạn sớm)	Màu đỏ (trẻ có hành vi không phù hợp leo thang và bùng nổ)
• Biểu cảm vui vẻ • Tập trung tham gia hoàn thành hoạt động • Duy trì giao tiếp mắt • Chủ động thể hiện nhu cầu bằng âm lời nói hoặc pecs	• Tìm kiếm cảm giác (vỗ tay, miệng phát ra âm thanh liên tục, duỗi hất thẳng cánh tay ra, đập tay vào tường hoặc mặt bàn, rúc người vào góc tường) • Dúi người về phía trước, chúi dụi vào lòng người khác • Ôm siết người khác • Gào to nhưng không khóc	• Chạy ra khỏi chỗ lao thụp xuống nền nhà hoặc lao từ đầu này tới đầu kia của phòng và hét to • Gào khóc • Cào, bấu các đầu ngón tay vào người xung quanh

Lưu ý quan trọng là, trong từng khoảnh khắc tương tác với trẻ, cha mẹ luôn cần quan sát và lắng nghe xem trẻ đang ở vùng tâm trạng nào, từ đó, chọn lựa hoạt động tương tác phù hợp với con.

Thông thường, với nhiều trẻ, ở giai đoạn đầu can thiệp khi khả năng quan sát trẻ cũng như các kỹ thuật can thiệp của cha mẹ chưa tốt, nên cha mẹ cảm giác thời gian con ở vùng tâm trạng xanh rất ngắn, và nhanh chóng chuyển sang vùng vàng và nhảy sang màu đỏ. Cha mẹ nếu thực hiện đúng hướng dẫn của tài liệu, sẽ kéo dài được khoảng thời gian trẻ ở vùng xanh, và nếu trẻ có hành vi không phù hợp (ở vùng đỏ), cũng nhanh chóng được hỗ trợ để bình tĩnh và quay lại vùng xanh, nhờ đó mà càng ngày càng giảm các hành vi không phù hợp.

Số lần bùng nổ (vùng tâm trạng đỏ) và độ dài mỗi cơn bùng nổ của trẻ giảm đi theo thời gian, trẻ sẽ thường xuyên ở trạng thái vùng xanh - tham gia tốt các hoạt động (học tập, vui chơi, làm việc nhà, v.v.) với những người thân khác trong gia đình nếu can thiệp đúng.

II. ÁP DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP THEO TỪNG CHỨC NĂNG CỤ THỂ

Phần trên đã đưa ra các gợi ý chung để cha mẹ lựa chọn hoạt động tương tác với trẻ tùy vào vùng tâm trạng xanh, vàng, và đỏ của trẻ. Tuy vậy, để can thiệp hiệu quả, thì cần thêm các gợi ý cụ thể về cách phản hồi với hành vi không phù hợp dựa trên chức năng của hành vi mà cha mẹ đã tìm ra ở Phần 3.

TIỀN ĐỀ | **HÀNH VI** | **KẾT QUẢ**

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp:

- Loại bỏ yếu tố khởi phát và/hoặc
- Giảm động lực của hành vi không phù hợp

Can thiệp kết quả

Với trẻ:

- Hồi đáp phù hợp với chức năng của hành vi đã xác định được

Với cha mẹ:

- Các giải pháp giữ bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình (sự phân công giữa các thành viên, lịch sinh hoạt gia đình và trẻ)

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Các khó khăn về thực thể: Các can thiệp y tế, hoạt động trị liệu, v.v.
- Thiếu hụt kỹ năng: Dạy kỹ năng thiếu hụt & bổ sung các hỗ trợ từ môi trường

Sử dụng khung can thiệp chung cho từng chức năng cụ thể

Thu hút sự chú ý

Đạt được đồ ăn/ đồ chơi yêu thích

Trốn tránh hoạt động trẻ không thích

Đạt được phần thưởng tự thân

Ví dụ, khi cha mẹ xác định được hành vi "la hét" có chức năng là đạt phần thưởng vật chất (trẻ hét lên khi muốn chơi iPad), thì sẽ có gợi ý cụ thể về can thiệp tiền đề để tránh con la hét, hoặc can thiệp kết quả, khi con đã la hét rồi, cha mẹ nên phản hồi như thế nào. Nhưng cũng là hành vi la hét, mà với trẻ khác, con thường hét khi không muốn

đánh răng, viết bài (chức năng trốn tránh), thì lại cần cha mẹ phản hồi tương ứng. Dưới đây là các gợi ý cụ thể cách cha mẹ hỗ trợ trẻ theo từng chức năng của hành vi.

1 Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng thu hút sự chú ý

Can thiệp hành vi không phù hợp có chức năng thu hút sự chú ý

Được yêu thương, quan tâm và chú ý là mong muốn chính đáng với bất kỳ trẻ nào! Nhưng với trẻ có rối loạn phổ tự kỉ, nhiều lúc trẻ thể hiện mong muốn này thông qua các hành vi không phù hợp. Vì vậy, mục tiêu can thiệp của chúng ta là giúp con thể hiện mong muốn được yêu thương theo cách thức phù hợp hơn, và đáp ứng lại mong muốn đó nếu có thể. Trong trường hợp tần suất hành vi này nhiều quá, có thể dạy trẻ tăng sự tự tôn của bản thân, để không quá phụ thuộc vào sự chú ý của người khác, và con vẫn có thể chơi, học, tự lập một cách vui vẻ nếu mọi người đang bận.

Hướng can thiệp chung cho bất kỳ hành vi không phù hợp nào có chức năng thu hút sự chú ý được tóm tắt ở bảng sau:

TIỀN ĐỀ	HÀNH VI	KẾT QUẢ
Can thiệp tiền đề Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp: • Hạn chế các tình huống không thể chú ý/quan tâm tới trẻ • Thường xuyên ghi nhận, khích lệ trẻ khi trẻ ngoan, nỗ lực	**Dừng và chuyển hướng hành vi** 	**Can thiệp kết quả** **Với trẻ:** • Có thể phớt lờ nếu đã đảm bảo trẻ và những người xung quanh trẻ an toàn • Nếu hành vi của trẻ nguy hiểm, cần chặn kèm chuyển hướng hành vi **Với người chăm sóc:** • Sử dụng các chiến lược để giữ bản thân bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Lịch sinh hoạt có sự tham gia tối đa của trẻ
- Các thành viên cùng nhau quan tâm, chú ý tới trẻ

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Dạy trẻ cách thu hút sự chú ý phù hợp
- Giúp trẻ phát triển lòng tự tôn
- Dạy trẻ chờ đợi/tự lập học và chơi khi mọi người xung quanh bận rộn

Quay lại với tình huống cụ thể của Nghé ở Phần 3, có thể tóm tắt kết quả đánh giá chức năng hành vi la hét, và đi tè vào các góc trong nhà như sau:

TIỀN ĐỀ	HÀNH VI	KẾT QUẢ

Yếu tố trực tiếp kích nổ hành vi không phù hợp:

- Khi mọi người xung quanh bận rộn, không để ý Nghé
- Nghé muốn được mọi người quan tâm, chú ý

Yếu tố củng cố hành vi không phù hợp:

Mọi người nhắc nhở Nghé *(chú ý tiêu cực)*:

- "con sao vậy?"
- "con đừng hét nữa!"
- "hét vậy mẹ đau đầu lắm!"
- "không được tè ở đó"

Yếu tố gián tiếp làm tăng khả năng hành vi xảy ra:

- Bối cảnh gia đình:

  Thời gian Covid - 19 bố mẹ đi làm, ông bà thì chưa biết cách tương tác với Nghé, con có nhiều thời gian trống mà Nghé tha thẩn, không biết làm gì, chơi gì, học gì.

- Các khó khăn nền tảng của trẻ:

  Đã từng biết tự đi vệ sinh khi con có nhu cầu; Có thể nói câu đơn giản để thể hiện nhu cầu với đồ ăn yêu thích; Nhưng con chưa biết khoe, rủ mọi người chơi cùng; Chưa biết tự chơi, sở thích hạn chế, con không biết chơi đồ hàng và trò lắp ghép, mà thích các hoạt động nghệ thuật.

Từ kết quả đánh giá này chúng tôi gợi ý các chiến lược can thiệp được tóm tắt ở hình sau:

Với tình huống đầu tiên này, chúng tôi sẽ phân tích cụ thể các chiến lược can thiệp đã liệt kê trong bảng mà gia đình đã thực hiện và giúp Nghé không còn có các hành vi không phù hợp trên nữa.

Can thiệp khi Nghé ở vùng tâm trạng xanh

Với Nghé, chúng tôi gợi ý gia đình (1) điều chỉnh lại bối cảnh gia đình, kết hợp với (2) hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng.

(1) Điều chỉnh lại bối cảnh gia đình

- Gia đình cùng ngồi lại, sắp xếp lại lịch sinh hoạt của Nghé và cả gia đình để có thể dành thời gian quan tâm tới Nghé nhiều nhất, và hạn chế Nghé có thời gian trống, bao gồm:

– Để tránh lúc cha mẹ bận rồi Nghé có thời gian trống vô nghĩa, cha mẹ kê tất cả các hoạt động mà Nghé có thể tham gia. Ví dụ, lúc chuẩn bị cơm tối, Nghé có thể nhặt rau, rửa rau, lau bàn, lấy bát, v.v.

– Gia đình nghĩ cách điều chỉnh hoạt động này dựa trên khả năng của trẻ để Nghé có thể tham gia nhiều nhất cùng mọi người: VD: Con chưa nhặt được bằng tay, mẹ có thể cho con dùng kéo thủ công nhỏ.

– Lập lịch sinh hoạt từ sáng tới tối có sự tham gia nhiều nhất của Nghé, sử dụng hình ảnh để Nghé hiểu được lịch của bản thân.

- Gia đình huy động nhiều nguồn lực nhất giúp trẻ, và thống nhất lại vai trò và lịch của các thành viên trong gia đình phù hợp với mỗi thành viên: Bố trao đổi với cơ quan để chuyển giờ làm muộn hơn, mẹ chuyển lịch sớm hơn để có khung mà bố và mẹ thay nhau can thiệp cho Nghé. Các thành viên trong gia đình sẽ cởi mở chia sẻ về khó khăn của con, hướng giải quyết, cũng như động viên nhau để cùng hỗ trợ Nghé.
- Sắp xếp lại các góc đồ dùng, mua thêm và để riêng các hoạt động nghệ thuật yêu thích của Nghé ở góc mà Nghé có thể chủ động lấy và chơi khi con muốn.

(2) Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng

Trẻ đã 7 tuổi, tuy vậy mốc phát triển giao tiếp của trẻ chưa đạt 3 tuổi, mức phát triển về chơi đùa cũng vậy. Lẽ ra, các bạn nhỏ khác ở tuổi này, đã có thể tự giải trí (tự đọc sách, chơi đùa phù hợp) khi mọi người bận, và nếu muốn mọi người chú ý, các trẻ đó có thể rủ bạn bè chơi, thuyết phục cha mẹ chơi cùng mình, v.v. Nhu cầu được quan tâm chú ý của con là chính đáng, nhưng vì thiếu các kỹ năng thu hút sự chú ý phù hợp, và các hành vi như la hét, tè sai chỗ lại nhận được sự chú ý mà Nghé khát khao khiến hành vi không phù hợp này bị củng cố.

Vì trẻ thiếu hụt nhiều kỹ năng, do đó, chúng ta cần lựa chọn các mục tiêu ưu tiên cụ thể ở từng giai đoạn để can thiệp và giúp trẻ phát triển từng bước. Cha mẹ xem lại tài liệu Hỗ trợ phục hồi kỹ năng ở mục giao tiếp và chơi đùa để xem các gợi ý về mục tiêu giao tiếp và cách thức dạy cụ thể phù hợp với con mình. Ví dụ, kỹ năng thu hút sự chú ý phù hợp có thể có nhiều mức độ khác nhau, chúng tôi liệt kê một số mục tiêu theo mức độ từ dễ tới khó ở đây:

Với các trẻ chưa biết nói:

- Con lại gần và kéo cha mẹ chơi cùng.
- Con lại đưa đồ vật/thành phẩm chơi đùa rồi nhìn lên khoe với cha mẹ.
- Với các trẻ đã được dạy sử dụng giao tiếp bằng các kênh giao tiếp tăng cường và thay thế (AAC) mẹ, trẻ có thể lại gần cha mẹ, đưa thẻ tranh để nói rằng muốn được mẹ "ôm" hay chơi với mẹ.

Với trẻ đã biết nói:

- Con có thể gọi "mẹ ơi", "bố ơi".
- Con nói cả câu để thu hút sự chú ý, như "mẹ nhìn con xếp này, đẹp không?".
- Mức độ giao tiếp cao hơn nữa, là con có thể thuyết phục "bố ơi, cả tuần bố đi công tác con nhớ bố lắm. Hôm nay bố được nghỉ, bố chơi cùng con nhé!".

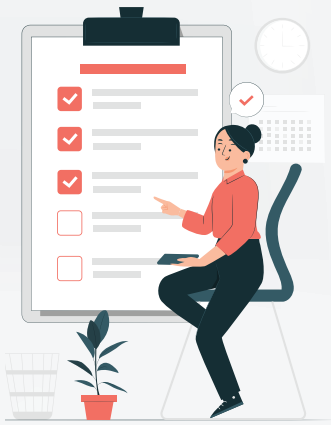
Với Nghé, chúng tôi đã hướng dẫn gia đình dạy Nghé biết gọi khi muốn người khác chú ý tới con. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng hướng dẫn gia đình dạy một hành vi thay thế phù hợp khác, chính là, tự thực hiện các hoạt động chức năng trong thời gian con một mình. Cha mẹ đã quan sát và biết Nghé thích các hoạt động nghệ thuật như tô vẽ, xâu hạt, tạo hình, và đã cất các đồ này ở góc mà Nghé có thể chủ động lấy và cất đi sau khi con chơi xong.

Đây là những can thiệp khi Nghé ở vùng tâm trạng xanh, và việc dạy Nghé các kỹ năng phù hợp thay thế cho hành vi la hét là phương pháp quan trọng và mang lại hiệu quả lâu dài nhất. Tuy vậy, với các trẻ khuyết tật, dạy một kỹ năng mới có thể tốn rất nhiều thời gian. Nhất là, ở giai đoạn đầu tiên của chương trình hỗ trợ hành vi không phù hợp, trẻ có thể thường xuyên ở vùng vàng và đỏ, do đó, các cha mẹ lưu ý thêm các gợi ý dưới đây cho vùng tâm trạng vàng và đỏ.

Ngoài ra, trước đây Nghé đã từng biết tự đi vệ sinh đúng, nhưng đợt này con tè vào góc nhà không phù hợp, nên gia đình cần quay lại chú ý giờ và nhắc trẻ, để trẻ đi vệ sinh đúng chỗ trở lại. Đây cũng là một tình huống nhắc nhở chúng ta, rất nhiều khi trẻ cư xử đúng mực (như trường hợp của Nghé, là con đi vệ sinh đúng chỗ), thì chúng ta lại không ghi nhận, khen ngợi trẻ, nhưng khi có hành vi không phù hợp xảy ra, thì lại mang lại kết quả thuận lợi mà con mong muốn. Từ đó, chúng tôi có lưu ý rất quan trọng sau với gia đình. "Bất kỳ khi nào Nghé có hành vi phù hợp như cùng tham gia việc nhà, tự chơi hay giao tiếp thể hiện nhu cầu phù hợp như trên, đi vệ sinh đúng chỗ, v.v. các thành viên trong gia đình sẽ khích lệ, khen ngợi trẻ, để mong đợi được chú ý, yêu thương, ghi nhận của Nghé sẽ được đáp ứng."

Thông điệp

Đây chính là nguyên tắc vàng "Catch the child being good" – ghi nhận lúc trẻ ngoan để trẻ hiểu mình được quan tâm, yêu thương, và hiểu đâu là hành vi mọi người mong đợi ở con, và con càng thêm tự tin vì được những người xung quanh ghi nhận, khích lệ. Ngược lại, nếu cha mẹ bỏ lỡ những thời điểm vàng này, mà khi con có hành vi không phù hợp lại chú ý, nhắc nhở, mắng mỏ thì mang lại các hiệu quả tiêu cực, và vô tình chúng ta đang củng cố các hành vi không phù hợp.

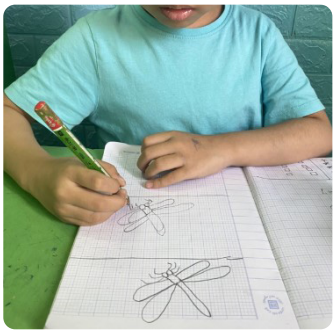


Can thiệp khi Nghé ở vùng tâm trạng vàng

Có những trường hợp, vì không kịp thực hiện các can thiệp khi trẻ ở vùng tâm trạng xanh, thì hành vi của Nghé sẽ chuyển sang vùng vàng.

Trước tiên, cha mẹ đã chia sẻ với ông bà ở cùng nhà về các dấu hiệu sớm cho thấy Nghé chuyển sang tâm trạng vùng vàng, ví dụ như Nghé không còn chú tâm, vui thích với hoạt động con đang làm, mà thường xuyên nhìn sang những người xung quanh, hoặc có dấu hiệu tiến lại gần ông bà, nhìn thái độ ông bà và chuẩn bị la hét hoặc tụt quần định tè. Ngay trước khi Nghé thực sự có các hành vi này:

- Gia đình sẽ chú ý ngay bất kỳ hành vi phù hợp nào của Nghé và ghi nhận. Ví dụ, nếu nhìn thấy Nghé vẽ, có thể khen ngợi "Nghé vẽ đẹp quá, bà rất thích!"
- Có thể gợi ý để Nghé có thể diễn đạt được qua lời nói, bằng cách rủ các hoạt động phù hợp mà gia đình đã phân công. Ví dụ: "Bà chơi cùng Nghé nhé!", "Nghé muốn đi dạo cùng ông không?", "Nghé muốn tô màu cùng mẹ không?" và hỗ trợ để Nghé trả lời "vâng ạ", và ngay sau đó phản hồi tích cực với trẻ.



Nếu thấy Nghé bắt đầu định tụt quần thì lập tức chặn lại bằng cách giữ tay trẻ, kéo quần trẻ lại. Nếu nhớ ra quãng thời gian Nghé đi vệ sinh là lâu trước đó thì có thể lập tức hướng Nghé vào nhà vệ sinh và khen ngợi khi Nghé đi vệ sinh vào bồn cầu. Nếu mới trước đó đã thấy Nghé đi tè thì có thể chuyển hướng sang các hoạt động yêu thích ở trên.

Mỗi lần mà gia đình phải sử dụng phương pháp can thiệp ở vùng tâm trạng vàng là một dấu hiệu cho thấy trước đó, chúng ta có thể đã bỏ lỡ các chiến lược can thiệp ở vùng tâm trạng xanh, và vì vậy cần quay lại các gợi ý can thiệp tiền đề sớm hơn với trẻ thường xuyên hơn.

Can thiệp khi Nghé ở vùng tâm trạng đỏ

Đây là thời điểm Nghé đã la hét hoặc đã tè xong, và một lần nữa nhắc nhở chúng ta tầm quan trọng của việc sử dụng kịp thời các chiến lược ở vùng xanh và vàng ở trên, vì "phòng tốt hơn chữa". Dưới đây là các chiến lược gợi ý ngay thời điểm hành vi của trẻ leo thang và bùng nổ đã xảy ra.

(1) Chiến lược dành cho người chăm sóc trẻ

Lúc trẻ có các hành vi leo thang và bùng nổ này, cha mẹ và người chăm sóc trẻ thường cũng dễ mất bình tĩnh, đặc biệt là nếu hành vi của trẻ rất nghiêm trọng hoặc quá dai dẳng.

Nếu chúng ta có các suy nghĩ tiêu cực như "đã bận tối mắt rồi mà con còn tè dầm", "bảy tuổi rồi mà không làm được cái gì cả", thì càng khiến chúng ta mất kiểm soát và có thể có các phản ứng không thích hợp và gây ảnh hưởng tiêu cực tới trẻ. Vì vậy, các chiến lược đã thảo luận về cách giữ bản thân bình tĩnh như hít thở, nhắc nhở bản thân với các suy nghĩ tích cực, v.v. ở hướng dẫn chung cho vùng đỏ cần được cụ thể hóa trong kế hoạch hành động của mỗi gia đình, và gia đình Nghé đã quyết định sử dụng các chiến lược sau:

- Hít thở sâu.
- Nhắc nhở bản thân về việc Nghé là trẻ đặc biệt, con gặp nhiều khó khăn và cần hỗ trợ.
- Các thành viên trong gia đình kịp thời hỗ trợ nhau nếu thấy thành viên còn lại gặp khó khăn.

(2) Chiến lược dành cho trẻ

Khi các thành viên trong gia đình bình tĩnh để quan sát được toàn cảnh, thì sẽ sử dụng phương pháp phớt lờ hành vi la hét vì đã xác định hành vi này của trẻ không gây nguy hiểm tới trẻ khi phớt lờ. Chúng tôi đã lưu ý với gia đình nguyên tắc quan trọng "phớt lờ hành vi không phù hợp, không phớt lờ trẻ", với hướng dẫn cụ thể sau:

- Ngay ở thời điểm Nghé đang liên tục la hét, cha mẹ và người xung quanh sẽ hạn chế để ý tới trẻ một cách trực diện như nhìn trẻ, hỏi han hay nhắc nhở trẻ về hành vi không phù hợp đó. Tuy nhiên, vẫn cần quan sát, để ý để đảm bảo trẻ an toàn.
- Nếu quan sát thấy Nghé có bất kỳ hành vi không phù hợp nào, gia đình có thể ghi nhận hành vi đó. Ví dụ, nếu lúc đó nhìn thấy tranh tô màu Nghé vừa tô ngay trước đó rất đẹp, gia đình có thể ghi nhận "bức tranh con vừa tô rất đẹp!", hoặc khi thấy dấu hiệu mà Nghé bình tĩnh hơn, có thể ghi nhận "Con bình tĩnh hơn rồi, mẹ biết con bực mình vì…". Tông giọng ở giai đoạn trẻ đang có hành vi không phù hợp nên ở trạng thái ghi nhận trẻ nhưng không quá cao và cực kỳ khích lệ như lúc trẻ chủ động hoàn thành các hoạt động. Việc tìm được các hành vi phù hợp để thể hiện sự quan tâm này, sẽ giúp giảm nhu cầu được chú ý ngay lúc đó của trẻ, vì thế có khả năng giảm sự leo thang của hành vi không phù hợp.
- Trong trường hợp gia đình quan sát mà không tìm được hành vi phù hợp nào trẻ có ở thời điểm đó thì cần hướng trẻ sang hoạt động khả thi nhất khi trẻ đã bình tĩnh hơn. Ví dụ, "Con bình tĩnh hơn rồi. Giờ mình cất đồ chơi rồi cùng mẹ tô màu [hoạt động yêu thích của con] nhé"! Và hỗ trợ bằng cách tạo môi trường tiện nhất (để hộp cất đồ ngay trước trẻ, trẻ chỉ cần thả vào), là gia đình ghi nhận ngay trẻ.
- Với hành vi tè bậy của Nghé, tốt nhất là quay lại can thiệp tiền đề đã nhắc ở trên (vừa chớm thấy dấu hiệu Nghé lại góc nhà và nhìn theo những thành viên trong gia đình, mọi người lập tức nhắc Nghé đi tè ở nhà vệ sinh và ghi nhận con). Nhưng

trong trường hợp mọi người không kịp để ý và Nghé đã tè xong, còn nhìn theo mọi người với ánh mắt trông đợi sự chú ý, thì lúc này gia đình vẫn hạn chế nhìn trực diện vào con, nhưng hướng Nghé việc cần chịu trách nhiệm cho hành vi của mình, bằng cách hướng dẫn con cùng dọn vệ sinh. Trong quá trình đó, bất kỳ khi nào Nghé cố gắng, cùng tham gia, mọi người sẽ quan tâm tới con và ghi nhận các hành vi này "con lau như vậy đúng rồi", "con đã dọn sạch rồi đấy". Tông giọng bình tĩnh, ghi nhận, khích lệ, nhưng không ở mức hào hứng khen ngợi như khi Nghé chủ động đi vệ sinh đúng chỗ.

Thông điệp

Một số lưu ý khi sử dụng phương pháp phớt lờ hành vi không phù hợp:

- Chỉ nên sử dụng khi chức năng của hành vi có liên quan tới thu hút sự chú ý.
- Không nên áp dụng nếu cha mẹ lường trước khi phớt lờ con có thể không an toàn, ví dụ như các hành vi thu hút sự chú ý qua việc trèo lên những góc rất cao rồi nhảy xuống, hay đập đầu vào tường. Vì thời gian bắt đầu sử dụng phương pháp phớt lờ, thường hành vi sẽ tăng lên về tần suất và mức độ, và có thể dẫn tới nguy hiểm với trẻ. Trong trường hợp này, cha mẹ cần chặn hành vi (các giữ vai/người trẻ) để tránh trẻ nhảy hoặc đập đầu vào tường để trẻ an toàn. Trừ việc chặn này, các cha mẹ vẫn hạn chế tối đa cung cấp sự chú ý tới hành vi không phù hợp như tránh nhìn trực diện vào trẻ, tránh nói và giải thích quá nhiều. Một số tình huống như trẻ ném đồ, cần lập tức dọn hết các đồ xung quanh trẻ lúc đó.
- Lập tức chuyển hướng trẻ sang các hành vi phù hợp khác và khen ngợi trẻ với hành vi đó. Bởi vì, chúng ta phớt lờ hành vi không phù hợp chứ không phớt lờ trẻ. Càng ở thời điểm trẻ có hành vi này, càng nhắc nhở chúng ta trước đó đã không kịp thời để ý tới trẻ, và mong muốn được yêu thương, quan tâm, chú ý của bất kỳ trẻ nào đều là mong muốn chính đáng, nhất là với các trẻ có tự kỉ, việc con có động lực xã hội là một điều tích cực, và con lại gặp rất nhiều khó khăn trong biểu đạt mong muốn của mình.

- Đã từng có trường hợp các gia đình nghe nói phớt lờ là bỏ mặc trẻ, điều này thường dẫn tới 2 trường hợp (1) trẻ có thể bùng nổ hơn, và khi hành vi trở nên nghiêm trọng, gia đình lại chú ý tới trẻ, và vô tình củng cố hành vi không phù hợp; (2) trẻ học được rằng, chẳng có cách nào để được mọi người chú ý, quan tâm mình (trẻ bị thiếu hụt kỹ năng thu hút sự chú ý của người khác, mà hành vi không phù hợp cũng bị phớt lờ), và vì thế dần quay lại thế giới riêng của trẻ và giảm động lực tương tác với mọi người.
- Lưu ý ưu tiên các phương pháp can thiệp bền vững, giúp trẻ phát triển kỹ năng thích ứng đã liệt kê ở hướng can thiệp sử dụng cho vùng tâm trạng xanh khi kết hợp cùng phương pháp phớt lờ.

Mở rộng mục tiêu khi chương trình can thiệp đã thành công

Nhờ các hướng dẫn trên đây mà Nghé đã giảm la hét và con trở lại đi tè vào nhà vệ sinh, gia đình cũng dần dạy được Nghé biết gọi mọi người "ông ơi", "bố ơi", "mẹ ơi" khi muốn mọi người để ý. Lúc đầu, Nghé chỉ tự chơi được tầm 5 phút với hoạt động nghệ thuật yêu thích, sau đó, mẹ đã mở rộng dần sang Nghé tự tập các phiếu tô màu, tô chữ, và làm toán đơn giản trong 10 phút khi gia đình bận. Gia đình giúp Nghé mở rộng sang các mục tiêu cao hơn như Nghé tự lập học /chơi trong 15 phút; Nghé có thể thu hút sự chú ý với các câu đơn giản "Mẹ chơi với con", "bà ơi, cháu xong rồi", "bố ơi, đẹp không". Gia đình cũng giúp Nghé mở rộng mối quan hệ để nếu mọi người bận, con có thể có thêm và biết chơi cùng người khác, và vì vậy, mục tiêu Nghé có thể chơi phù hợp cùng chị Na (hàng xóm) trong 5 phút cũng được đưa vào.

2 Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng vật chất

Can thiệp hành vi không phù hợp có chức năng đạt đồ ăn/chơi yêu thích

Trong trường hợp các hành vi không phù hợp của trẻ là để có các đồ ăn/đồ chơi yêu thích, gia đình sẽ cần cùng nhau thống nhất xem trong những đồ trẻ thích này, đồ nào có thể cho trẻ ăn và chơi, trong khoảng thời gian bao lâu. Ví dụ sữa có thể uống 3 hộp, không

uống ngay trước bữa ăn. Con có thể xem ti vi nhưng chỉ 5 phút mỗi lần, ngày không quá 6 lần, và không xem ti vi trong vòng 2 tiếng trước khi ngủ. Khi đã có được sự thống nhất này, gia đình sẽ sắp đặt lại môi trường (cất những đồ không thể đáp ứng cho trẻ ra khỏi tầm mắt trẻ) và cùng nhất quán hướng can thiệp giữa các thành viên.

Đây là hướng dẫn can thiệp chung với tình huống hành vi không phù hợp của trẻ là để có được đồ ăn và đồ chơi yêu thích. Từ hướng dẫn chung này, chúng tôi sẽ lấy ví dụ áp dụng trên 2 trẻ là Min và Bean mà chúng ta đã nhắc tới ở Phần 3.

TIỀN ĐỀ | **HÀNH VI** | **KẾT QUẢ**

Dừng và chuyển hướng hành vi

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp bằng cách:

- Hạn chế trẻ thấy đồ ăn/ đồ chơi yêu thích
- Cho trẻ đồ ăn/đồ chơi yêu thích (nếu có thể) khi trẻ ngoan, nỗ lực

Can thiệp kết quả

Với trẻ: Nếu đồ trẻ muốn...

- Không thể đáp ứng --> kiên định từ chối, giải thích ngắn gọn, chuyển hướng sự chú ý
- Có thể đáp ứng -> dạy trẻ giao tiếp phù hợp

Với người chăm sóc:

- Sử dụng các chiến lược để giữ bản thân bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Thống nhất về những thứ có thể đáp ứng trẻ giữa các thành viên gia đình
- Sắp đặt lại đồ dùng trong gia đình, thêm các hỗ trợ trực quan giúp trẻ hiểu và chấp nhận tốt hơn

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Dạy trẻ giao tiếp phù hợp để xin đồ ăn/đồ chơi yêu thích
- Dạy trẻ bình tĩnh khi không được đáp ứng nhu cầu (điều tiết cảm xúc) và tự kiểm soát hành vi bột phát

Quay lại với tình huống Min bốc đồ ăn của người khác khi ở nhà hàng đã đề cập ở Phần 3, chúng ta có thể tóm tắt hướng can thiệp bằng sơ đồ sau:

TIỀN ĐỀ | HÀNH VI | KẾT QUẢ

Dừng và chuyển hướng hành vi

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp bằng cách:

- Hạn chế trẻ thấy đồ ăn của người khác khi đói
- Cho trẻ được đồ ăn của trẻ khi trẻ đói

Can thiệp kết quả

Với trẻ: Việc bốc đồ ăn của người khác là không phù hợp, cần:

- Chặn để trẻ không ăn đồ ăn của người khác
- Hỗ trợ trẻ cách giao tiếp phù hợp đơn giản nhất để có đồ ăn

Với người chăm sóc:

- Sử dụng các chiến lược giữ bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Thống nhất người sẽ trông trẻ khi ở nhà hàng
- Mang theo đồ ăn yêu thích trong "túi thần kỳ"

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Dạy trẻ giao tiếp phù hợp để có đồ ăn trẻ muốn
- Dạy trẻ chờ đợi tới khi thức ăn của mình tới
- Dạy trẻ hiểu khái niệm sở hữu và tự kiểm soát (không lấy đồ của người khác)

Can thiệp tiền đề: Cha mẹ Min có thể chọn một trong 2 cách để tránh Min sang bốc đồ ăn của bàn khác:

- Hoặc mẹ sẽ lên nhà hàng trước để gọi đồ ăn, bố có thể cùng con đi dạo các khu vực khác trong trung tâm thương mại tới khi mẹ báo là đồ ăn đã sẵn sàng, thì bố đưa con lên và ăn luôn. Bằng cách này, ngay khi nhìn thấy đồ ăn yêu thích, con được ăn luôn vì đó là đồ ăn của gia đình mình.
- Một cách khác, là cha mẹ và con có thể cùng vào nhà hàng, nhưng trong thời gian đợi đồ ăn, cha mẹ đã có thể để con ăn đồ yêu thích đã mang sẵn từ nhà đi trong "túi thần kỳ", nhờ vậy, cơn đói của con được giải tỏa và giảm được động lực của hành vi bốc đồ ăn của người khác.

Nếu lỡ không kịp sử dụng các can thiệp phòng ngừa này, và cha mẹ đã thấy con chạy sang bàn của khách bên cạnh. Bởi vì việc bốc đồ của người khác là không nên, cha mẹ

cần kiên định nói với con "không được" và giải thích ngắn gọn "đây là đồ ăn của bác, không phải của mình". Để con chấp nhận được việc không lấy được đồ ăn yêu thích, cha mẹ nên nhắc nhở con rằng con có đồ ăn của con mà cha mẹ đã chuẩn bị sẵn. Tốt hơn nữa, cha mẹ có thể tận dụng cơ hội này, để dạy con thể hiện nhu cầu với đồ ăn đã mang theo khi con rất đói, đây là một tình huống dạy giao tiếp tự nhiên và hữu ích với con.

Đây là những giải pháp ngắn hạn để con không bốc đồ ăn của người khác. Nhưng để con hiểu và tự kiểm soát được bản thân mà cha mẹ không cần chặn con, không cần mang đồ ăn dự phòng, thì con cần được hỗ trợ với kỹ năng nền tảng, chính là con có thể chờ đợi đồ ăn được chế biến xong, và con hiểu đồ của người khác thì không được tự tiện lấy. Chỉ khi có được các kỹ năng cần thiết này, thì hiệu quả can thiệp mới bền vững.

Lưu ý dạy trẻ chờ đợi hoặc chấp nhận khi không được đáp ứng đồ yêu thích: Khả năng tự kiểm soát ở tất cả các trẻ nhỏ đều kém, nhưng phát triển tự nhiên qua năm tháng. Với trẻ có tự kỉ, chúng ta sẽ cần trực tiếp dạy trẻ học cách chờ đợi để có được đồ yêu thích hoặc chấp nhận khi không được đáp ứng đồ yêu thích, và đều nên dạy từ mức dễ nhất, tới khi trẻ đã thành công mới tăng dần.

Thông điệp

Cách dạy trẻ chờ đợi:

- Cha mẹ nên bắt đầu với khoảng thời gian chờ đợi ngắn, chỉ cần 1-2s. Cha mẹ giữ đồ yêu thích của trẻ trong tầm nhìn, ngoài tầm với, và nói "con chờ 2 giây", và có thể đếm ngược để con hiểu.
- Khi trẻ có dấu hiệu chờ đợi tốt (con có thể bình tĩnh chờ chứ không nhào tới để với, hoặc giật đồ) thì có thể tăng dần tới 3-5s, và cứ thể tăng thêm trong một số tình huống cần thiết. Trẻ khi đã có thể chờ đợi với cha mẹ ở nhà, cũng chưa đảm bảo khi ra ngoài môi trường tự nhiên, con có thể chờ đợi với người khác, mà cha mẹ vẫn cần hướng dẫn mọi người và trẻ ở môi trường tự nhiên đó để con khái quát hóa được kỹ năng chờ đợi
- Nếu thời gian chờ đợi dài (vài phút trở lên), cha mẹ có thể hướng dẫn con có các hoạt động tự giải trí trong lúc chờ (chơi các đồ chơi yêu thích trong túi thần kỳ như vẽ, tô màu, chơi pop-it, v.v.)

Thông điệp

Cách dạy trẻ chấp nhận khi không được đáp ứng hoặc phải dừng hoạt động yêu thích:

- Ở Phần 3, chúng ta có một danh sách các đồ trẻ yêu thích, cha mẹ nên "chấm điểm" các đồ này theo mức 1 điểm là mức con thích ít tới 10 điểm là con cực kỳ thích. Ví dụ, với Bean, con thích xem ti vi nhất (10 điểm), con rất thích ô tô (9 điểm); con khá thích Lego (8 điểm); con thích bộ xếp hình ở mức 6 điểm, v.v.
- Lúc đầu, khi dừng hoạt động yêu thích mức 10 điểm, cha mẹ sẽ cần chuyển hướng sang đồ 8-9 điểm. Với một trẻ rất dễ bùng nổ, nếu cha mẹ muốn tắt ti vi khi trẻ đang xem, nên thông báo trước để trẻ chuẩn bị tâm lý và đến lúc cần tắt nên chuyển hướng bằng cách nói với trẻ "mình dừng xem tivi rồi chơi ô tô thôi" và giơ ô tô lên để trẻ nhìn, trong lúc đó nhanh chóng tắt ti vi.
- Khi trẻ đã chấp nhận tốt (con có thể chuyển hướng sang trò tiếp theo mà không có hành vi không phù hợp nào), thì cha mẹ chuyển hướng từ đồ 10 điểm sang đồ có mức độ yêu thích 6-7 điểm, rồi giảm dần, cho tới khi chỉ cần nói "không được", hoặc "dừng lại" là trẻ có thể chấp nhận.
- Với các trẻ có khả năng nghe hiểu tốt, nên giải thích lí do "xem ti vi/iPad nhiều có thể hại mắt", "đánh răng rồi mà ăn kẹo sẽ bị sâu răng". Dần dần giúp trẻ không chỉ chấp nhận bị từ chối, mà có thể tự kiểm soát bản thân không tự ý lấy đồ yêu thích mà không cần cha mẹ bên cạnh nhắc nhở.

Khung hướng dẫn can thiệp khi hành vi không phù hợp để đạt được đồ ăn/đồ chơi yêu thích cũng được áp dụng thành công cho trường hợp mẹ Bean hỏi ở Phần 3. Mỗi lần có khách tới nhà là Bean lấy tay vả liên tục vào hai má, cha mẹ cháu rất ngại nên đành bật tivi để Bean dừng lại. Với tình huống này, khung can thiệp được áp dụng cụ thể như hình sau:

TIỀN ĐỀ | **HÀNH VI** | **KẾT QUẢ**

Dừng và chuyển hướng hành vi

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp bằng cách:

- Sắp xếp người chơi với trẻ ở phòng khác khi có khách đến
- Cho trẻ xem ti vi trước khi đón khách nếu gia đình đồng ý cho trẻ xem ti vi

Can thiệp kết quả

Với trẻ:

- Nếu gia đình đồng ý cho trẻ xem ti vi: hỗ trợ trẻ thể hiện nhu cầu tùy theo khả năng để được xem ti vi thay cho hành vi vả vào mặt

Với người chăm sóc:

- Sử dụng các chiến lược để giữ bản thân bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Thống nhất người sẽ trông trẻ khi nhà có khách

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Mở rộng các hoạt động tự lập (tự giải trí/tự học tập) khi bố mẹ bận tiếp khách
- Khi trẻ đã có nhiều sở thích và hoạt động tự lập khác ngoài ti vi, dạy trẻ chấp nhận giới hạn thời gian xem ti vi

Thông điệp

Lưu ý khi trẻ có hành vi không phù hợp để có đồ ăn, đồ chơi yêu thích

- Thường gặp nhất là do con chưa có khả năng thể hiện nhu cầu bằng giao tiếp phù hợp như cử chỉ, điệu bộ và lời nói. Vì thiếu những kỹ năng nền tảng này mà hành vi không phù hợp của trẻ dễ xuất hiện hơn. Trong trường hợp này, bố mẹ quét mã QR để xem các video hướng dẫn dạy trẻ giao tiếp ở dưới.
- Với các trẻ lớn hơn, ngoài khó khăn về việc sử dụng lời nói, có thể có cả các khó khăn nền tảng khác về chức năng điều hành như kiểm soát hành vi bột phát (chờ đợi, kiểm soát để dù rất thích đồ ăn/iPad nhưng biết rằng đó là đồ của người lạ, sẽ không tới giật lấy, hay đồ chơi của bạn mình cần hỏi mượn và chỉ lấy khi bạn đã đồng ý). Lúc này, can thiệp giúp trẻ có khả năng kiểm soát hành vi bột phát tốt hơn như học cách chờ đợi đã miêu tả ở trên mới mang lại hiệu quả bền vững.

- Cũng có trường hợp, trẻ đã có hành vi phù hợp, nhưng do cách phản hồi của các thành viên trong gia đình không thống nhất hoặc không hợp lý, dẫn tới hành vi không phù hợp thường xuyên xảy ra như câu chuyện của bạn Bon ở Huế.
- Mẹ Bon kể rằng, khi Bon lại xin mẹ "Mẹ cho con chơi iPad nhé!", mẹ thấy con đã chơi nhiều nên mắng "Con chơi cả sáng rồi, không chơi nữa". Thế nhưng lúc đó Bon quay lại thấy em bé đang ngủ, con lấy tay định chọc em bé, mẹ sợ em bé dậy mất, mà mẹ mãi mới dỗ em ngủ để tranh thủ làm việc, nên đưa iPad để Bon đi chỗ khác. Vì thế, dạo này Bon thường chọc em bé hơn, và mẹ đành đưa iPad cho Bon.
- Trường hợp này, mẹ thấy nếu đằng nào cũng cho con chơi iPad, vậy thay vì con có hành vi không phù hợp là chọc em, rồi mẹ mới cho chơi iPad. Mà ngay khi con xin phép, mẹ có thể khích lệ con có thể nỗ lực hoàn thành bài tập, giúp mẹ một số việc nhà, và tích điểm, sau đó đổi lấy thời gian chơi iPad.

Cha mẹ có thể quét mã QR để xem các video hướng dẫn các kỹ năng giao tiếp này cho trẻ:

3 Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng trốn tránh tham gia hoạt động

Can thiệp hành vi không phù hợp có chức năng trốn tránh

Trẻ trốn tránh một hoạt động, thường là do hoạt động đó khó quá, hoặc quá tẻ nhạt với trẻ, và cũng có thể do hoạt động có nhiều đầu vào cảm giác hoặc ngưỡng cảm xúc quá mức chịu đựng của con!

Có những hoạt động, con có thể dừng, khi đó, cha mẹ hướng dẫn con giao tiếp phù hợp để dừng hoạt động. Những lưu ý về dạy trẻ từ chối lịch sự có ở video hướng dẫn can thiệp trong mã QR sau, cha mẹ có thể quét và tham khảo video hướng dẫn.

Ngược lại, có những hoạt động rất cần thiết đối với sức khỏe của trẻ (khám răng, khám bệnh, v.v.) hoặc cần thiết đối với học tập và phát triển của trẻ, những trường hợp này, không thể lúc nào trẻ cũng xin nghỉ là chúng ta đồng ý cho trẻ không thực hiện hoạt động. Trong trường hợp này, chúng ta có thể giúp trẻ chấp nhận hoạt động, và dạy trẻ nỗ lực để vượt qua thử thách/khó khăn. Dưới đây là khung can thiệp chung mà cha mẹ có thể sử dụng để hỗ trợ khi trẻ có hành vi không phù hợp có chức năng trốn tránh.

TIỀN ĐỀ → **HÀNH VI** → **KẾT QUẢ**

Dừng và chuyển hướng hành vi

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp bằng cách:

- Tránh các hoạt động quá ngưỡng với trẻ
- Giúp bài học, hoạt động thú vị hơn bằng các chiến lược tạo động lực, điều chỉnh và đan xen hoạt động vừa tầm, cho trẻ các khoảng nghỉ phù hợp

Can thiệp kết quả

Với trẻ: Nếu hoạt động này ...

- Có thể cho trẻ dừng -> dạy trẻ giao tiếp để dừng hoạt động
- Không thể dừng -> dạy trẻ chấp nhận hoạt động

Với người chăm sóc:

- Sử dụng các chiến lược để giữ bản thân bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Thống nhất về cách dạy các hoạt động mà trẻ trốn tránh
- Thêm các hỗ trợ để trẻ thành công với hoạt động
- Sắp đặt lại đồ dùng, thêm các hỗ trợ trực quan giúp trẻ hiểu và chấp nhận tốt hơn

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Dạy trẻ giao tiếp phù hợp để dừng hoạt động
- Dạy trẻ nỗ lực/tìm ra giải pháp thực hiện các hoạt động cần thiết dù không thích

Một số hành vi không phù hợp của trẻ xuất phát từ nguyên nhân do nội dung chương trình học chưa phù hợp với khả năng và nhu cầu của trẻ. Nội dung không phù hợp sở thích của trẻ, quá khó hoặc quá dễ, quá dài hoặc quá ngắn, hoạt động diễn ra quá nhanh hoặc quá chậm, có các yếu tố cảm giác khiến trẻ khó chịu, v.v. đều có thể dẫn đến việc trẻ thể hiện hành vi không phù hợp. Cha mẹ quét mã QR ở bên và xem video hướng dẫn phân tích hoạt động để tìm ra lí do khiến trẻ không thích/sợ hoạt động đó và điều chỉnh kịp thời.

Dưới đây là một số gợi ý cụ thể từ khung hướng dẫn chung ở trên:

Sử dụng chiến lược nương theo sở thích và phát huy thế mạnh của trẻ

- Sử dụng hỗ trợ trực quan để giúp trẻ hiểu các kỳ vọng của cha mẹ về: Hoạt động diễn ra trong bao lâu, có các bước nào, cách thực hiện các bước ra sao.
- Chia hoạt động thành các hoạt động nhỏ, yêu cầu khoảng thời gian thực hiện ngắn (tuỳ sức tập trung của từng trẻ) để trẻ có thể hoàn thành nhiệm vụ một cách nhanh chóng đối với những trẻ có sự tập trung chú ý chưa tốt theo phương pháp dạy chuỗi.
- Cho trẻ cơ hội được giao tiếp để có khoảng nghỉ ngắn giữa hoạt động.
- Hỗ trợ kịp thời để trẻ thành công. Ghi nhận, khích lệ sự nỗ lực của trẻ, và khen thưởng khi trẻ thực hiện hoạt động thành công và tự lập.
- Loại bỏ các yếu tố cảm giác mà trẻ khó chịu trong hoạt động nếu có, có thể cân nhắc giải mẫn cảm nếu cần theo hướng dẫn ở video trong mã QR bên cạnh.

Tách hoạt động cắm hoa thành 3 bước nhỏ kèm hình ảnh minh họa. Mỗi khi xong một bước, trẻ sẽ xé ảnh bước đó dán sang cột hoàn thành và thực hiện bước tiếp theo.

4 Gợi ý cách xử trí khi hành vi không phù hợp có chức năng đạt phần thưởng tự thân

Chức năng phần thưởng tự thân gồm 2 nhóm với 2 cách hỗ trợ trẻ khác nhau. Trước tiên, chúng ta xem các gợi ý hỗ trợ trong trường hợp hành vi không phù hợp giúp trẻ đạt được nhu cầu cảm giác cần thiết để ổn định cơ thể.

Can thiệp hành vi không phù hợp có chức năng tìm kiếm cảm giác

Khi trẻ có rối loạn xử lý cảm giác, trẻ sẽ khó tập trung chú ý và tham gia học tập tốt. Nhiều trẻ tự tìm kiếm các cảm giác này thông qua các hành vi không phù hợp, và có thể nguy hiểm hoặc mất vệ sinh, hoặc không phù hợp về mặt xã hội và tạo nên rào cản khi con hòa nhập.

Dưới đây là khung hướng dẫn can thiệp chung cho các trường hợp hành vi không phù hợp có chức năng tìm kiếm cảm giác.

TIỀN ĐỀ | **HÀNH VI** | **KẾT QUẢ**

Dừng và chuyển hướng hành vi

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp bằng cách:

- Loại bỏ các đồ vật mà nếu trẻ dùng để tìm kiếm cảm giác sẽ khiến trẻ nguy hiểm hoặc mất vệ sinh
- Thường xuyên cung cấp các nhu cầu cảm giác giúp cơ thể trẻ ổn định

Can thiệp kết quả

Với trẻ: nếu các đồ vật/hoạt động cung cấp cảm giác mà:

- Không thể đáp ứng -> kiên định từ chối, giải thích ngắn gọn
- Có thể cho trẻ -> dạy trẻ giao tiếp để thể hiện nhu cầu

Với người chăm sóc:

- Sử dụng các chiến lược để giữ bản thân bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Trao đổi để mọi thành viên hiểu, tôn trọng và hỗ trợ được nhu cầu cảm giác của trẻ
- Sắp đặt lại đồ dùng trong gia đình để trẻ có thể thực hiện các hoạt động cung cấp nhu cầu cảm giác trẻ cần

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Kết hợp các chuyên gia Hoạt động trị liệu: Dạy trẻ tham gia hoạt động cung cấp được nhu cầu cảm giác của trẻ
- Dạy trẻ tự kiểm soát được thời lượng và môi trường của hoạt động có thể tìm kiếm được cảm giác giúp cơ thể ổn định

Dưới đây là một số gợi ý cụ thể từ khung hướng dẫn chung ở trên:

- Nhiều người có rối loạn phổ tự kỉ trưởng thành chia sẻ rằng, họ vẫn luôn cần những đầu vào cảm giác nhất định giúp cơ thể họ ổn định, từ đó tập trung học tập, làm việc tốt hơn. Tuy vậy, họ có thể kiểm soát được nơi nào, lúc nào, với thời lượng bao nhiêu cho các hoạt động này là phù hợp. Và cha mẹ cũng cần dạy cho trẻ giới hạn của các hoạt động tìm kiếm cảm giác. Ví dụ, con có thể xé giấy, nhưng chỉ các loại giấy cha mẹ đã để riêng ở một hộp có dán hình của con chứ không phải sách vở hay giấy tờ quan trọng của cha mẹ.
- Trong trường hợp các hành vi của trẻ là không an toàn và vệ sinh, ví dụ, con nhặt các đồ vật nhỏ ở sàn nhà cho vào miệng có thể bị sặc/hóc, hoặc con liên tục tìm tương ớt cay để ăn, thì cha mẹ cần đảm bảo sắp đặt lại môi trường để loại bỏ các vật này.
- Cha mẹ cũng có thể tìm các hoạt động chơi đùa phù hợp mang lại đầu vào cảm giác tương tự như cảm giác mà con đang tìm kiếm. Ví dụ, con thích các trò ném, thả, thì thay vì thả rơi vỡ các đồ giá trị qua cửa sổ, cha mẹ có túi cát, bóng, v.v. để con chơi các trò ném bóng vào giỏ hay di chuyển qua chướng ngại vật để thả đồ vật đúng chỗ. Lồng các trò chơi người - người hoặc các hoạt động cung cấp đầu vào cảm giác giúp trẻ ổn định để học tập. Ví dụ, các hoạt động cung cấp áp lực sâu thường giúp trẻ bình tĩnh hơn khi đang hưng phấn. Ngược lại, khi trẻ uể oải thì các hoạt động có kích thích tiền đình như các hoạt động vận động, các động tác múa hát như "lộn cầu vồng", "kéo cưa lừa xẻ" sẽ giúp trẻ tỉnh táo. Có những trẻ thích bóc hết các loại nhãn vở hoặc giấy bọc bút màu sáp, có thể hướng trẻ chơi các trò bóc dán thay thế.

- Nếu hoạt động tìm kiếm cảm giác của trẻ là phù hợp, cha mẹ có thể tận dụng tình huống trẻ yêu thích đó để dạy trẻ giao tiếp thể hiện nhu cầu. Ví dụ, dạy trẻ nói "bế" rồi bế trẻ chơi trò ngựa gỗ nhong nhong; hoặc dạy trẻ nói "ba" khi bố mẹ đếm "một…hai…" rồi ôm trẻ xoay một - hai vòng.

- Nếu trẻ có quá nhiều các hành vi để đạt phần thưởng về mặt cảm giác mà cản trở quá trình học tập và hòa nhập của trẻ, cha mẹ nên tìm kiếm thêm các chuyên gia hoạt động trị liệu để có lời khuyên về các dạng hoạt động hữu ích với trẻ. Ví dụ như thông qua thể dục thể thao, hay bưng bê, kéo đẩy lúc làm việc nhà, để giúp trẻ có được nhu cầu cảm nhận bản thể mà trẻ cần. Càng các hoạt động tự nhiên, vừa sức với trẻ, cha mẹ càng dễ dàng duy trì đều đặn với trẻ tại nhà.

Nhóm thứ 2 trong nhóm phần thưởng tự thân, chính là chức năng điều tiết cảm xúc.

Can thiệp hành vi không phù hợp có chức năng điều tiết cảm xúc

Nhiều trẻ có tự kỉ, gặp khó khăn trong việc điều tiết cảm xúc của bản thân, vì vậy, có trẻ khi quá vui thì ghì và cắn người khác, có trẻ khi bực mình thì tự đánh vào ngực, có trẻ khi lo lắng sợ hãi sẽ khóc và hét không ngừng. Những hành vi này ảnh hưởng nhiều tới cơ hội hòa nhập, vì nếu tần suất các hành vi xảy ra nhiều, có thể ảnh hưởng tới cả lớp. Ngoài ra, vì khó khăn này, mà trẻ khó có thể kết bạn và duy trì tình bạn vì khi có cảm xúc khó chịu, thay vì tìm cách bình tĩnh và giải quyết vấn đề, con thường có các hành vi khiến các bạn khác khó gần, các phụ huynh khác ngại cho con mình tiếp xúc và chơi cùng con.

Dưới đây là khung hướng dẫn can thiệp chung cho các trường hợp hành vi không phù hợp có chức năng để điều tiết cảm xúc.

TIỀN ĐỀ → **HÀNH VI** → **KẾT QUẢ**

Dừng và chuyển hướng hành vi

Can thiệp tiền đề

Loại bỏ nguyên nhân trực tiếp bằng cách:

- Tránh các tình huống "giọt nước tràn ly" khiến trẻ mất điều tiết cảm xúc
- Giúp trẻ thực hiện các hoạt động điều tiết cảm xúc thường xuyên hơn để tránh "cốc đầy"

Can thiệp kết quả

Với trẻ:

- Sử dụng "4 bước nói chuyện" để giúp trẻ điều tiết cảm xúc và học được cách giải quyết vấn đề
- Cho trẻ không gian bình tĩnh

Với người chăm sóc:

- Sử dụng các chiến lược để giữ bản thân bình tĩnh

Khắc phục nguyên nhân gián tiếp:

Điều chỉnh bối cảnh gia đình:

- Trao đổi các tình huống trẻ thường mất điều tiết cảm xúc để mọi thành viên đều hiểu và hỗ trợ được trẻ
- Các thành viên trong gia đình cũng điều chỉnh bản thân và làm mẫu điều tiết cảm xúc tốt

Hỗ trợ trẻ vượt qua các khó khăn nền tảng:

- Dạy trẻ hiểu cảm xúc của bản thân trẻ và cách điều tiết cảm xúc của bản thân
- Dạy trẻ nền tảng liên quan tới hành vi không phù hợp (kỹ năng xã hội, giải quyết vấn đề, thương lượng, v.v.)

Điều tiết cảm xúc cũng chỉ là một trong nhiều tiểu chức năng điều hành, là phần nổi của tảng băng. Trẻ điều tiết cảm xúc kém thường đi kèm với kiểm soát hành vi bột phát kém, kỹ năng xã hội, khả năng giải quyết vấn đề, v.v. có thể cần hỗ trợ. Cha mẹ cần có đánh giá chuyên sâu, hoặc sử dụng các bảng kiểm như đã giới thiệu ở Phần 3 để tìm ra những khó khăn trẻ gặp phải, và giúp trẻ phát triển các kỹ năng nền tảng này - vì đây chính là can thiệp bền vững nhất với trẻ. Cha mẹ có thể quét mã QR dưới đây để xem một số video gợi ý một số cách can thiệp cho những kỹ năng nền tảng mà trẻ thường gặp khó khăn dẫn tới khó điều tiết cảm xúc. Lưu ý tích cực dạy trẻ các kỹ năng này khi trẻ ở vùng tâm trạng xanh.

Link video hướng dẫn trẻ chơi với bạn

Link video hướng dẫn cách hỗ trợ trẻ linh hoạt

Link video hướng dẫn trẻ điều tiết cảm xúc

Thông thường, nếu có những người lớn có khả năng điều tiết cảm xúc tốt, để khi trẻ mất bình tĩnh, người lớn có thể làm mẫu và hỗ trợ kịp thời. Tuy nhiên, trong nhiều gia đình có trẻ gặp khó khăn với điều tiết cảm xúc, chúng tôi cũng thấy các thành viên gia đình cũng thường căng thẳng, lo âu hơn như đã bàn ở Phần 2. Vì vậy, một lần nữa chúng tôi nhấn mạnh tầm quan trọng của duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần của các thành viên trong gia đình.

Cha mẹ cũng thường xuyên đọc thêm các sách về cảm xúc, viết các câu chuyện xã hội và cùng con thực hành các hướng dẫn về các hoạt động hít thở sâu dành cho trẻ em - thường được thiết kế như dạng trò chơi, ví dụ như hít thở kiểu của sao biển, hít thở kiểu của thỏ, hít thở kiểu của bóng, hít thở kiểu van nước, v.v. và thực hành thường xuyên với trẻ, giống như hướng dẫn trong video trong link QR sau (giới thiệu về các hoạt động trong quyển sách "I can calm". Chỉ khi trẻ đã thường xuyên thực hiện và thành thạo, thì trong các tình huống mà vùng tâm trạng của trẻ chớm chuyển sang vàng, cha mẹ có thể nhắc trẻ "con hít thở kiểu sao biển" để giúp trẻ nhanh chóng bình tĩnh lại.

Trong trường hợp trẻ đã chuyển sang vùng tâm trạng đỏ, cha mẹ nhanh chóng sử dụng 4 bước nói chuyện như hướng dẫn của video sau, để giúp trẻ bình tĩnh và học được cách giải quyết vấn đề cho các tình huống tương tự trong tương lai. Trong vùng tâm trạng đỏ, lưu ý đảm bảo cho trẻ và mọi người xung quanh an toàn!

Với các trẻ có khả năng cùng thảo luận với bố mẹ và đưa ra giải pháp, cha mẹ có thể cùng trao đổi và hướng dẫn con viết kế hoạch tự quản lý bản thân giống như gợi ý sau đến từ tổ chức Autism Speaks.

KẾ HOẠCH TỰ ĐIỀU CHỈNH CỦA TỚ

Thang đo tâm trạng của tớ		Ở vùng tâm trạng này, tớ cảm thấy/thường thể hiện các hành vi...	Ở vùng tâm trạng này, điều tớ nên làm để bình tĩnh là...
	Tớ cực kỳ khó chịu	☐ Tớ túm người khác ☐ Tớ đánh và cắn ☐ Tớ hét to ☐ Tớ khóc to	☐ Ngồi xuống và hít thở sâu ☐ Nên đi sang một khu vực an toàn ☐ Vào ngồi gối hạt đỗ một lúc ☐ Chờ lúc bình tĩnh hơn
	Tớ hơi khó chịu	☐ Tớ căng cứng, vai và cơ thể gồng lên ☐ Tớ cắn lưỡi ☐ Tớ vặn cổ, vặn ngón tay ☐ Tớ đỏ mặt lên, mặt thụng lại ☐ Tớ muốn mọi thứ phải đúng chỗ và theo ý tớ	☐ Tớ nên nghỉ giải lao và nạp thêm các nhu cầu cảm giác cần thiết ☐ Tớ nên nhờ mọi người giúp đỡ ☐ Tớ cần ai đó viết và giải thích rõ ràng về chuyện đang diễn ra ☐ Tớ cần hít thở sâu
	Tớ vui vẻ, bình tĩnh	☐ Tớ có thể ngồi học tập trung ☐ Tớ có thể thực hiện theo lịch trình đã đề ra ☐ Tớ có thể nói ra các câu trả lời bình tĩnh ☐ Tớ hồi đáp với mọi người một cách thư thái và bình tĩnh	☐ Tớ sẽ được tích điểm và dành được các phần thưởng yêu thích

Như vậy, cho dù trẻ có bất kỳ hành vi không phù hợp nào, chúng ta đều có thể phân tích để tìm ra những khó khăn nền tảng của trẻ, cũng như những bối cảnh cụ thể kích phát hành vi xuất hiện và lí do hành vi đó được củng cố, duy trì, từ đó mà có hướng hỗ trợ theo từng chức năng, dựa vào vùng tâm trạng của trẻ. Mỗi can thiệp đều có những ưu và nhược điểm riêng. Ví dụ, can thiệp tiền đề bằng cách loại bỏ yếu tố khởi phát thực hiện dễ, cha mẹ chỉ cần tránh/loại bỏ các yếu tố khởi phát, làm giảm khả năng hành vi xuất hiện. Tuy vậy, có những đồ vật/tình huống chúng ta tránh được ở nhà, với thành viên này của gia đình, nhưng lại không tránh được khi đi ra ngoài hay có thành viên khác của gia đình không biết về chương trình can thiệp. Trong trường hợp đó, hành vi không phù hợp lại xuất hiện trở lại. Như vậy phương pháp này đơn giản, nhưng chỉ là ứng phó tạm thời. Còn các can thiệp dạy trẻ kỹ năng thay thế phù hợp đòi hỏi cha mẹ cần hiểu biết và có kỹ thuật can thiệp, cũng cần nhiều thời gian để dạy trẻ thành thục, nhưng một khi trẻ học được kỹ năng đó, trẻ sẽ có thể thích nghi với nhiều tình huống mà không còn xuất hiện hành vi không phù hợp nữa.

Hành vi không phù hợp	**Chức năng của hành vi không phù hợp**	**Nguyên nhân**		**Can thiệp**	
		Gián tiếp làm tăng khả năng hành vi xảy ra: Kỹ năng thiếu hụt	**Trực tiếp kích phát hành vi xuất hiện:** Yếu tố khởi phát	**Ứng phó tạm thời:** Loại bỏ yếu tố khởi phát (can thiệp tiền đề)	**Mang lại kết quả bền vững:** Dạy kỹ năng thiếu hụt
Khi bị nhắc nhở, trẻ có hành vi hất đồ và húc vào người đã nhắc nhở trẻ	Phần thưởng tự thân (điều tiết cảm xúc)	Khả năng chấp nhận tình huống khi bị chê trách (bị sai/bị thua) kém	(Con bị) nhắc "không phải"/ "chưa đúng"/"sai rồi"	Tránh các tình huống nói những từ nhạy cảm này bằng cách hỗ trợ kịp thời và hiệu quả để trẻ thành công, hoặc thay vì nói "sai rồi", chuyển thành "gần đúng rồi" với tông giọng khích lệ trẻ	Giúp trẻ dần chấp nhận khi bị nhắc nhở
Khóc và trườn người ra khi cắt tóc bằng tông đơ	Trốn tránh cắt tóc (con sợ tiếng tông đơ)	Khả năng chấp nhận một số kích thích về mặt thính giác	(Con nghe thấy) tiếng tông đơ	Tạm thời cắt tóc bằng kéo. Với các âm thanh khác con nhạy cảm, ví dụ tiếng còi trên đường, có thể tạm đeo bịt tai chống ồn	Giúp trẻ làm quen với các kích thích thính giác này
Đập bàn và la hét khi thấy thịt mỡ hoặc da cá	Đạt phần thưởng vật chất (con thích món này dù đang béo phì)	Kiểm chế/ kiểm soát hành vi	(Con nhìn thấy) da cá và thịt mỡ	Tránh để trẻ nhìn thấy da cá và thịt mỡ trong bữa ăn, nếu có thì nên đưa lên mâm sau khi trẻ đã ăn salad/rau xào/canh	Dạy trẻ kiểm chế lượng đồ ăn mỡ

III. LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP CAN THIỆP, THEO DÕI VÀ ĐIỀU CHỈNH CHƯƠNG TRÌNH CAN THIỆP

Từ nội dung các phần trên, cha mẹ thấy chúng ta đã có rất nhiều phương án can thiệp, điều quan trọng, là cần dựa trên chức năng của hành vi (lí do con có hành vi không phù hợp), và phù hợp với vùng tâm trạng của trẻ. Cha mẹ can thiệp không chỉ để trẻ dừng các hành vi không phù hợp ngay bây giờ, mà còn giúp trẻ học các kỹ năng nền tảng mà con bị thiếu hụt. Chỉ khi trẻ phát triển các kỹ năng này thì con mới có thể chủ động biểu đạt được nhu cầu của mình, giải quyết được các tình huống thay vì các hành vi không phù hợp. Can thiệp của cha mẹ vì vậy cần linh hoạt phối hợp các biện pháp dựa trên vùng tâm trạng của trẻ.

PHỐI HỢP CÁC CAN THIỆP ĐỂ MANG LẠI HIỆU QUẢ CAN THIỆP TỨC THỜI VÀ LÂU DÀI

Dưới đây là một số lưu ý để chương trình can thiệp thành công:

- Không nhất thiết sử dụng tất cả các biện pháp đã được gợi ý, mặc dù chúng ta có càng nhiều phương án thì khả năng thành công càng cao, tuy nhiên tùy từng bối cảnh gia đình mà bố mẹ lựa chọn các phương án phù hợp nhất.
- Nếu hành vi của trẻ có nhiều hơn một chức năng, thì cha mẹ cần kết hợp các hướng can thiệp đã gợi ý ở trên để hỗ trợ trẻ.
- “Phòng hơn chữa” - cha mẹ nên ưu tiên các phương pháp can thiệp tiền đề để phòng ngừa hành vi xảy ra (vùng tâm trạng đỏ) để duy trì trẻ ở vùng tâm trạng xanh nhiều nhất có thể.

- Khi trẻ ở vùng tâm trạng xanh, tập trung dạy trẻ các kỹ năng nền bị thiếu hụt, bởi vì đây chính là nhóm can thiệp cho hiệu quả bền vững nhất:
  - Khi dạy trẻ kỹ năng thay thế phù hợp, cần củng cố cho tới khi kỹ năng thay thế thành thạo, tránh bỏ giở giữa chừng sẽ khiến trẻ quay về với hành vi không phù hợp. Gia đình cần kiên trì và thống nhất trong quá trình thực hiện chương trình can thiệp tới khi can thiệp thành công.
  - Khi trẻ đã thành thạo các kỹ năng thay thế phù hợp, mở rộng các kỹ năng để phù hợp với sự phát triển và nhu cầu của trẻ.
- Trong tài liệu này, chúng tôi không khuyến khích các biện pháp trừng phạt thân thể hay tinh thần của trẻ vì có thể gây ra nhiều tác dụng phụ. Những tác dụng phụ cụ thể mà các nghiên cứu đã chỉ ra được chúng tôi giới thiệu trong video ở mã QR bên cạnh.

Trong trường hợp cha mẹ đã tích cực thực hiện chương trình can thiệp mà hành vi không phù hợp của trẻ không giảm xuống, cha mẹ nên cân nhắc đánh giá lại chức năng hành vi, kiểm tra lại các lựa chọn can thiệp và sự nhất quán trong gia đình. Nếu vẫn chưa ổn, cha mẹ nên tìm kiếm thêm sự tư vấn trực tiếp từ các nhà chuyên môn để có các hỗ trợ trực tiếp và chuyên sâu hơn cho gia đình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cassandra R. Newsom, Tran Van Cong (2021), Evidenced based practice in autism and other neurodevelopmental conditions (Thực hành dựa trên bằng chứng đối với tự kỉ và các tình trạng phát triển thần kinh khác), *Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc gia "Can thiệp rối loạn phát triển dựa trên bằng chứng khoa học",* Nxb. ĐHQGHN, ISBN 978-604-342-943-5, tr. 12-56.

2. Chafouleas, S., Riley-Tillman, T. C., & Sugai, G. (2007), *School-based behavioral assessment: Informing intervention and instruction. Guilford Press.*

3. Chan, J. Y., & Lai, K. Y. (2016), Psychological adjustment of siblings of children with autism spectrum disorder in Hong Kong, *East Asian Archives of Psychiatry,* 26(4), pp. 141-147.

4. Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020), *Applied behavior analysis.* Pearson UK.

5. Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics, *Journal of autism and developmental disorders, 38(7)*, pp. 1278-1291.

6. Dumas, J. E., Wolf, L. C., Fisman, S. N., & Culligan, A. (1991), Parenting stress, child behavior problems, and dysphoria in parents of children with autism, Down syndrome, behavior disorders, and normal development, *Exceptionality: A Special Education Journal, 2(2),* pp. 97-110.

7. Durand, V. M., & Hieneman, M. (2008), *Helping parents with challenging children positive family intervention facilitator guide,* Oxford University Press.

8. Estes, A., Munson, J., Dawson, G., Koehler, E., Zhou, X. H., & Abbott, R. (2009), Parenting stress and psychological functioning among mothers of preschool children with autism and developmental delay, *Autism, 13(4),* pp. 375-387.

9. Hastings, R. P., & Petalas, M. A. (2014), Self-reported behaviour problems and sibling relationship quality by siblings of children with autism spectrum disorder. *Child: care, health and development, 40(6)*, pp. 833-839.

10. Hodgdon, L. A. (2005), *Solving behavior Problems in Autism: improving communication with visual strategies*. 5th printing, Quirk Roberts Publishing.

11. Huang, C. Y., Yen, H. C., Tseng, M. H., Tung, L. C., Chen, Y. D., & Chen, K. L. (2014), Impacts of autistic behaviors, emotional and behavioral problems on parenting stress in caregivers of children with autism, *Journal of Autism and Developmental Disorders, 44(6),* pp. 1383 - 1390.

12. John W. Maag (2016), Behavior Management: *From Theoretical Implications to Practical Applications. 3rd Edition,* Cengage Learning.

13. L. Kaminsky and D. Dewey, "Psychosocial adjustment in siblings of children with autism," *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines,* vol. 43, no. 2, pp. 225–232, 2002.

14. Lang, R., Koegel, L. K., Ashbaugh, K., Regester, A., Ence, W., & Smith, W. (2010), Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders, 4(4),* pp. 565-576.

15. Lin, Y. N., Iao, L. S., Lee, Y. H., & Wu, C. C. (2021), Parenting stress and child behavior problems in young children with autism spectrum disorder: Transactional relations across time, *Journal of Autism and Developmental Disorders, 51(7),* pp. 2381-2391.

16. Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., & Baixauli, I. (2019), Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability. Mediation of behavioral problems and coping strategies. *Frontiers in psychology, 10,* p. 464.

17. Osborne, L. A., & Reed, P. (2009), The relationship between parenting stress and behavior problems of children with autistic spectrum disorders, *Exceptional Children, 76(1),* pp. 54-73.

18. N. Quintero and L. L. McIntyre, "Sibling adjustment and maternal well-being: an examination of families with and without a child with an autism spectrum disorder," *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, vol. 25, no. 1, pp. 37–46, 2010.

19. Remington, B., Hastings, R. P., Kovshoff, H., degli Espinosa, F., Jahr, E., Brown, T., ... & Ward, N. (2007), Early intensive behavioral intervention: Outcomes for children with autism and their parents after two years, *American Journal on Mental Retardation, 112(6),* pp. 418-438.

20. Scott Ervin (2022), *The Classroom Behavior Manual: How to Build Relationships with Students, Share Control, and Teach Positive Behaviors,* ASCD.

21. Sowa, M., & Meulenbroek, R. (2012), Effects of physical exercise on autism spectrum disorders: A meta-analysis, *Research in autism spectrum disorders, 6(1)*, pp. 46-57.

22. Symon, J. B. (2005), Expanding interventions for children with autism: Parents as trainers, *Journal of Positive Behavior Interventions, 7(3),* pp. 159-173.

23. Thomas Shea, Anne Bauer (2015), *Behavior Management: A Practical Approach for Educators.* 10th Edition, Pearson Publication.

24. Watson, L., Hanna, P., & Jones, C. J. (2021), A systematic review of the experience of being a sibling of a child with an autism spectrum disorder, *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 26(3),* pp. 734-749.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

16 Hàng Chuối - Hai Bà Trưng - Hà Nội

Điện thoại - Tổng biên tập: (024) 397 14736

Quản lý xuất bản: (024) 397 28806 - Biên tập: (024) 397 14896

Hợp tác xuất bản: (024) 397 25997 * Fax: (024) 397 29436

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: TRẦN QUỐC BÌNH

Chịu tránh nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: NGUYỄN THỊ HỒNG NGA

Biên tập chuyên môn: BÙI HUỆ NGỌC MAI

Biên tập xuất bản: LÊ THỊ HỒNG THƠM

Sửa bài: Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam

Thiết kế - Chế bản: NGUYỄN TRIỀU DƯƠNG

Trình bày bìa: NGUYỄN TRIỀU DƯƠNG

Đối tác liên kết: Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam

Địa chỉ: 35 Trần Phú, Ba Đình, Hà Nội

SÁCH LIÊN KẾT

HỖ TRỢ HÀNH VI TÍCH CỰC CHO TRẺ CÓ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ

(Tài liệu dành cho phụ huynh, người chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ rối loạn phổ tự kỉ)

Mã số: 2L-268ĐH2023

In 2.000 cuốn, khổ 19 x 27 cm, tại Công ty TNHH TM In Bao bì Tuấn Bằng.

Địa chỉ: Khu tập thể XN in Bản đồ, ngõ 108, đường Xuân Đỉnh, phường Xuân Tảo, quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội.

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4373-2023/CXBIPH/19-325/ĐHQGHN, ngày 30/11/2023

Quyết định xuất bản số: 1546 LK-XH/QĐ-NXB ĐHQGHN, ngày 06/12/2023

In xong và nộp lưu chiểu năm 2024.

PNJ

NIỀM TIN & PHONG CÁCH

Trẻ em có quyền được giáo dục, học tập để phát triển toàn diện và phát huy tốt nhất tiềm năng của bản thân (Điều 16 - Luật Trẻ em).

QUỸ BẢO TRỢ TRẺ EM VIỆT NAM
HỖ TRỢ THỰC HIỆN QUYỀN TRẺ EM

1. Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam là Quỹ duy nhất của Nhà nước được thành lập (ngày 04/5/1992) theo Luật Bảo vệ, Chăm sóc và Giáo dục trẻ em (nay là Luật Trẻ em).
2. Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam hỗ trợ trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt, khó khăn trên toàn quốc thông qua hệ thống Quỹ Bảo trợ trẻ em các cấp để thực hiện các nhóm quyền cơ bản của trẻ em như: (1) Quyền được sống, (2) Quyền được phát triển, (3) Quyền được bảo vệ, (4) Quyền được tham gia.
3. Quỹ Bảo trợ trẻ em Việt Nam hỗ trợ trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt, khó khăn với phương châm:

"TẬN TÂM - MINH BẠCH - KỊP THỜI - CÙNG THAM GIA"

Địa chỉ: Số 35 Trần Phú, Quận Ba Đình, Hà Nội
Điện thoại: 024.38458568 **Fax:** 024.38438537
Email: quytreemvn@gmail.com
Website: http://www.nfvc.org.vn
Tài khoản tiền Việt: 001.0.00.0000355
Tài khoản tiền tệ: 001.0.37.0002165
SWIFTCODE: BFTV VNVK
Tại: Sở giao dịch Ngân hàng TMCP Ngoại thương Việt Nam

ISBN: 978-604-369-451-2
9 786043 694512

Tài liệu không bán