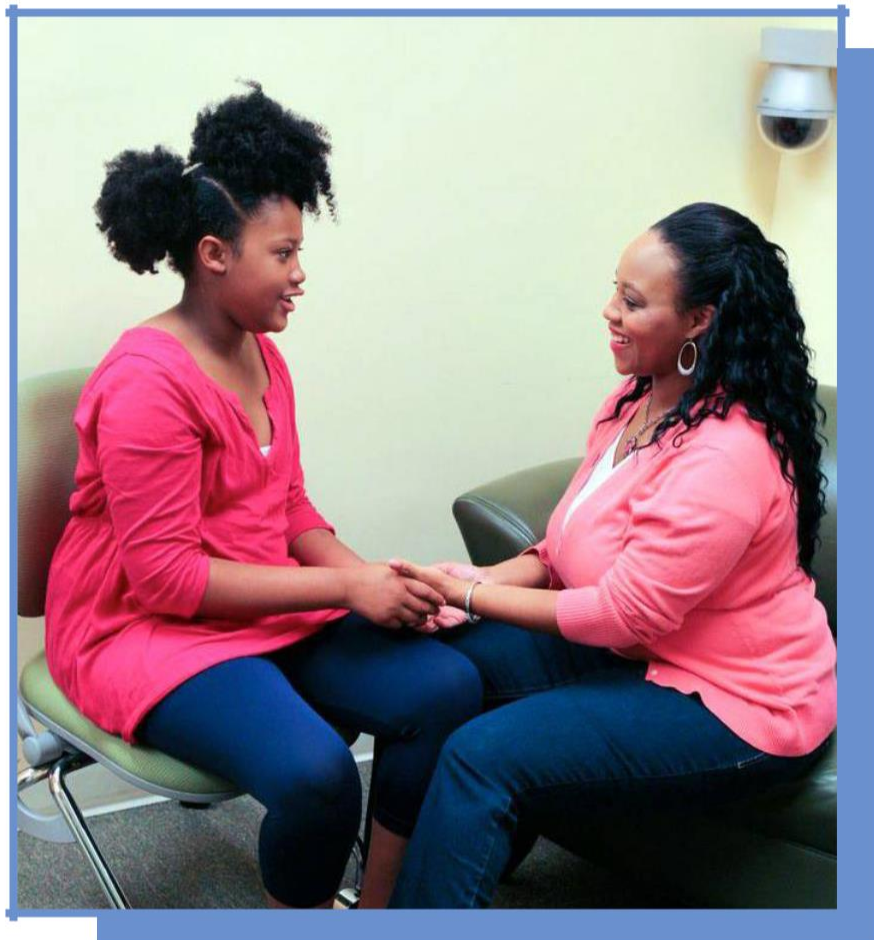


Cầm Nang Cho Tuổi Dậy Thì Và Vị Thành Niên



Cầm nang hướng
dẫn cho Cha mẹ
của thanh thiếu
niên mắc chứng
Rối Loạn Tự Kỷ



Những tài liệu trên đây là sản phẩm của chuỗi những hoạt động đang được thực hiện bởi Mạng lưới điều trị Tự Kỷ Autism Speaks, một chương trình được gây quỹ bởi Autism Speaks. Chương trình này được hỗ trợ một phần theo thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054, Mạng lưới nghiên cứu can thiệp hỗ trợ người Tự Kỷ về vấn đề sức khỏe thể chất (Mạng lưới AIR-P) đến từ Ủy ban Chăm Sóc Sức Khỏe Bà Mẹ và Trẻ Em (Chương trình hành động đối phó với Tự Kỷ 2006, được sửa đổi và tái thẩm định trong Chương trình hành động đối phó với Tự Kỷ 2011), Cơ quan quản lý dịch vụ Sức Khỏe, Sở Y tế và các dịch vụ dân sinh cho đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts.

LỜI GIỚI THIỆU CỦA TÁC GIẢ

Cuốn cẩm nang này được phát triển để đáp ứng nhu cầu của các bậc cha mẹ về nguồn tư liệu liên quan đến Tuổi dậy thì dành cho những đứa con mắc chứng Rối Loạn Tự Kỳ của họ. Mặc dù có những tài liệu tốt về tuổi dậy thì, chúng tôi lại thiếu các nguồn tư liệu liên quan đến rối loạn tự kỷ. Mục tiêu của chúng tôi là cung cấp những thông tin có phần giới hạn trong phạm vi hoặc không có sẵn ở nơi nào khác. Cuốn cẩm nang cũng được biết đến như là Công cụ (P.A.R), đại diện cho một nhóm chung gồm các Cha mẹ và Chuyên gia đến từ Mỹ, và Canada, để tạo ra những điều mà chúng tôi hi vọng là một tài liệu thông thái, dễ đọc và chia sẻ cho những người hỗ trợ thanh thiếu niên rối loạn tự kỷ.

Có một vài khó khăn trong quá trình chúng tôi biên soạn Cuốn cẩm nang này liên quan đến bản chất tự nhiên của mỗi cá nhân trong tuổi dậy thì và vấn đề tình dục. Đây rõ ràng là một chủ đề nhạy cảm đòi hỏi mỗi gia đình nên giải quyết trong phạm vi về giá trị và đạo đức của riêng mình. Chúng tôi mong muốn phát triển một Cuốn cẩm nang có thể cung cấp các thông tin cần bản nhất mà bạn không dễ tìm được ở bên ngoài, nhưng cũng đủ cụ thể và hữu ích nhất áp dụng cho các gia đình.

Chúng tôi đã cố gắng tôn trọng hết mức trong việc giới thiệu các thông tin ở đây. Tuy nhiên, chúng tôi nhận thấy rằng một vài hình ảnh và nội dung trong Cuốn cẩm nang này có thể mang tính cá nhân quá mức đối với một số cha mẹ. Dĩ nhiên, chúng tôi khuyến khích tất cả cha mẹ xem xét các tài liệu trước, sau đó quyết định xem điều gì phù hợp nhất với cách nuôi dạy hoặc cách chia sẻ với con cái của mình. Chúng tôi cũng khuyến khích bạn tìm kiếm thêm sự hướng dẫn từ đội ngũ các chuyên gia đầu ngành, các nhân viên xã hội, những người lãnh đạo tinh thần trong gia đình bạn, v.v. Mục tiêu của chúng tôi là đạt được sự cân bằng tốt nhất có thể, vì chúng tôi biết rằng một số cha mẹ sẽ muốn có lượng thông tin vừa phải, trong khi những người khác lại thích có nhiều thông tin hơn nữa!

Chúng tôi muốn đặc biệt cảm ơn các cha mẹ và các em học sinh đã cung cấp những nhận xét, phản hồi trong quá trình chúng tôi phát triển Cuốn cẩm nang này. Không có những đóng góp đó, Cuốn cẩm nang này sẽ không thể được hoàn thành trọn vẹn.

Để biết thêm thông tin vui lòng truy cập: www.autismspeaks.org/atn hoặc www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits

Trân trọng,

Nhóm nghiên cứu ATN/AIR-P Cẩm nang Tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên



(Ảnh từ trái sang phải, hàng trên) Nhóm đóng góp là các cha mẹ của trẻ tự kỷ - Kameena Ballard-Dawkins, Amy Kelly, Charlene Prochnau, Alicia Curran, BS và Rich Hahn (hàng dưới) Nhóm tác giả là chuyên gia TS. Kristin Sohl, Lisa Voltolina M.S., CCRP, TS. Shawn Reynolds, TS. Lisa Nowinski, Martha Y. Porras và Yolán Parrott Msc OT, OT(C).

“Cẩm Nang” này là một bộ tài liệu dạng in hoặc dạng điện tử được thiết kế để hỗ trợ các gia đình và những người hỗ trợ trong việc quản lý chăm sóc trẻ em mắc rối loạn tự kỷ. Cuốn cẩm nang cũng trực tiếp hướng đến chính các em thanh thiếu niên trong việc tự giáo dục và tự chăm sóc bản thân. Cuốn cẩm nang cung cấp những thông tin về các chủ đề tập trung với mục tiêu rõ ràng là hỗ trợ gia đình có con cái mắc rối loạn tự kỷ trong giai đoạn Tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên. Dưới đây là những gợi ý về cách sử dụng cẩm nang tốt nhất. Vui lòng truy cập trang về Cẩm nang [ATN/AIR-P](#) của chúng tôi để tìm hiểu thêm về tất cả các công cụ có sẵn cho cha mẹ và các chuyên gia cho đến nay.

LỜI GIỚI THIỆU CỦA TÁC GIẢ 1

CÁCH SỬ DỤNG CẨM NANG 2

MỤC LỤC 3

GIỚI THIỆU 4

TUỔI DẬY THÌ VÀ TUỔI VỊ THÀNH NIÊN 5

NHỮNG GHI CHÚ CỦA CHA MẸ.....6

NỘI DUNG NHỮNG GHI CHÚ CỦA CHA MẸ 7

NHỮNG THAY ĐỔI VỀ CƠ THỂ 8

NHỮNG KỊCH BẢN TRÒ CHUYỆN VỀ NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ 8

TỰ CHĂM SÓC VÀ VỆ SINH.....9

KINH NGUYỆT (ĐẾN KÌ) 14

CÔNG CỘNG HAY RIÊNG TƯ? 16

GIỮ AN TOÀN: NGƯỜI LẠ, NHỮNG BÍ MẬT, SỰ ĐỤNG CHẠM 19

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO TRẺ MUỐN BỎ NHÀ VÀ ĐI LANG THANG: BỎ TRỐN 21

KẾ HOẠCH AN TOÀN ĐỐI VỚI SỰ HUNG HÃN GIA TĂNG..... 22

DỊCH VỤ TRỊ LIỆU VÀ TƯ VẤN GIA ĐÌNH 26

AN TOÀN TRÊN MẠNG INTERNET 28

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO NGƯỜI DÙNG MẠNG INTERNET 28

TÀI LIỆU THAM KHẢO 29

GIỚI THIỆU

Tuổi dậy thì có thể là thời gian của nhiều cảm xúc lẫn lộn đối với cả cha mẹ và các bạn trẻ tuổi vị thành niên. Đó có thể là quãng thời gian tự hào và đáng ăn mừng, nhưng cũng có thể là thời kì của sự lo lắng và bối rối. Thật khó khăn đối với trẻ tuổi vị thành niên để hiểu được những thay đổi đi kèm với tuổi dậy thì. Tương tự như vậy, cha mẹ cũng có thể cảm thấy hoang mang về việc làm sao để giải thích về những thay đổi này cho con của họ.

Cha mẹ của trẻ tuổi vị thành niên mắc rối loạn tự kỷ (ASD) có thể thấy rằng quãng thời gian chuyển tiếp này đặc biệt khó khăn. Những thay đổi về thể chất và cảm xúc của tuổi dậy thì có vẻ không đồng bộ với sự phát triển về mặt xã hội và học tập của con họ. Cha mẹ cần có những kĩ năng và sự tự tin để trò chuyện với con về tuổi dậy thì và tình dục để tự tin dạy cho con các kĩ năng sống quan trọng, bao gồm các hành vi công cộng và riêng tư một cách phù hợp, các thay đổi tự nhiên của cơ thể, các mối quan hệ xã hội và quan hệ tình cảm lành mạnh.

Một điểm mấu chốt cần lưu ý là trong khi những cá nhân mắc rối loạn tự kỷ thường tiến bộ theo những cách khác với những đứa trẻ khác, thì cơ thể của những bạn này thường phát triển với tốc độ tương đồng với các bạn cùng trang lứa. Các bé trai và bé gái trải nghiệm những thay đổi trong cơ thể không liên quan đến việc các bé có mắc rối loạn tự kỷ hay không. Trẻ em mắc rối loạn tự kỷ có thể có những phản ứng đặc biệt với những gì đang xảy ra với cơ thể chúng và có thể cần thêm nhiều hướng dẫn và định hướng hơn trong giai đoạn chuyển tiếp này.

Tất cả các bậc cha mẹ sớm hay muộn đều phải đối mặt với thử thách trong việc dạy dỗ con cái về những thay đổi tự nhiên trong tuổi dậy thì. Tuy nhiên, cha mẹ của trẻ tuổi vị thành niên mắc rối loạn tự kỷ có thể cần thêm sự giúp đỡ, các chiến lược bổ sung để đương đầu với quá trình chuyển đổi này. Mục đích của chúng tôi trong việc phát triển cuốn cẩm nang này là cung cấp các hướng dẫn về chủ đề tuổi dậy thì để áp dụng trực tiếp cho trẻ tuổi vị thành niên mắc rối loạn tự kỷ. Bằng cách làm như vậy, chúng tôi hi vọng có thể nâng cao sự hiểu biết của gia đình về tuổi dậy thì và khả năng thích ứng với những thay đổi này một cách tự tin nhất.

Cuốn cẩm nang này là một kết quả của những nỗ lực hợp tác giữa cha mẹ của các thiếu niên và trẻ tuổi vị thành niên mắc rối loạn tự kỷ, các bác sĩ chuyên gia về rối loạn tự kỷ, các nhà giáo dục đặc biệt và các đồng minh là chuyên gia y tế. Cuốn cẩm nang được thiết kế để đem đến những thông tin chung nhất trên diện rộng với hi vọng cung cấp một viễn cảnh toàn diện về tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên. Chúng tôi nhận thấy rằng rất nhiều cha mẹ sẽ phải đối đầu với những thách thức quan trọng hơn là những gì chúng tôi có thể giải quyết được trong cuốn cẩm nang này, bao gồm nhưng không giới hạn những vấn đề về xu hướng tính dục và kế hoạch hóa gia đình. Do đó, cẩm nang này không nên được nhìn nhận là một sự thay thế để hỗ trợ các cá nhân khi những thách thức trở nên đặc thù và/hoặc nghiêm trọng hơn. Nó cũng không thay thế cho bất kì sự tư vấn nào với bác sĩ, trường học hoặc những cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần, vốn hết sức cần thiết khi gia đình có nhu cầu cao.

Bạn Có Biết?

Một số cha mẹ của trẻ tự kỷ đã tình nguyện hợp tác để phát triển và viết nên cẩm nang này. Bạn sẽ được nghe từ họ với tư cách là Người đóng góp trong suốt cẩm nang này nhằm cung cấp cho chúng ta những lời khuyên và câu chuyện của cá nhân họ.

Tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên có thể là những khái niệm khó. Dù bạn có tin hay không, chúng không giống nhau và không nhất thiết phải xảy ra cùng một lúc trong quá trình phát triển! Trước khi chúng tôi đi sâu vào những nội dung cụ thể hơn, hãy định nghĩa các thuật ngữ này.

Tuổi dậy thì

- đề cập đến những thay đổi về thể chất trong cơ thể để khiến cho một người có khả năng sinh sản hữu tính.

Tuổi vị thành niên

- là thời kì chuyển đổi về mặt cảm xúc và xã hội giữa tuổi thơ ấu sang tuổi trưởng thành.

Bạn cần ghi nhớ sự khác biệt rất quan trọng này, đặc biệt là khi nuôi dạy trẻ trước tuổi vị thành niên (đôi khi được gọi là tuổi thiếu niên) mắc rối loạn tự kỷ. Những người mắc rối loạn tự kỷ thường chậm phát triển các kỹ năng về xã hội và cảm xúc. Họ thường không đạt được sự chuyển đổi của tuổi vị thành niên cho đến thời kì cuối của tuổi thiếu niên hoặc đầu tuổi đôi mươi. Tuy nhiên, rất có thể họ vẫn trải qua những thay đổi về thể chất của tuổi dậy thì trong một khung thời gian điển hình, có thể sớm nhất là lúc 10 hoặc 11 tuổi.

Điều này có nghĩa là gì? Nói một cách đơn giản, nhiều thanh thiếu niên mắc rối loạn tự kỷ có thể trải nghiệm cảm giác của một cơ thể trưởng thành về thể chất nhưng lại không có sự trưởng thành về mặt xã hội, cảm xúc hoặc tâm lý để có thể hiểu được những cảm giác này.

Lời khuyên của Người đóng góp Những thay đổi trong cơ thể

- **Bắt đầu dạy về tính riêng tư sớm.** Với các anh chị em trong gia đình và những nhà trị liệu ở xung quanh thì khó để có được sự riêng tư cho trẻ, nhưng vào một thời điểm nhất định trong cuộc đời trẻ thì hoàn toàn phù hợp. Hãy giúp con bạn học về nó khi thời điểm đến và cách giữ được sự riêng tư này an toàn.
- **Tạo ra những hành vi giữ vệ sinh phù hợp.** Hãy để cho con nhìn khi bạn cạo râu/lông, khử mùi hoặc bất kì hành động nào khác để giữ vệ sinh sạch sẽ nếu bạn cảm thấy phù hợp.
- **Sử dụng ngôn ngữ chính xác cho các bộ phận và chức năng cơ thể.** Một ngày nào đó, con cái của chúng ta tất cả sẽ đều trở thành người lớn và cần được dạy những thuật ngữ phù hợp về chủ đề liên quan đến sự trưởng thành.
- **Bắt đầu thực hành sớm.** Bạn và con bạn càng sớm phát triển các thói quen này thì con bạn sẽ càng nhanh chóng làm quen với nó. Việc dạy các kỹ năng sớm sẽ giúp cho việc ứng dụng vào cuộc sống dễ dàng hơn.

Câu chuyện cá nhân của Người đóng góp:

Tôi chưa bao giờ hình dung là vào năm 2002, khi con gái đáng yêu Annie của tôi chào đời, nặng gần 2,8kg để rồi 12 năm sau đó, tôi sẽ dạy cháu, từng bước một, cách tự tắm một mình, dùng khử mùi và thay băng vệ sinh. Đúng vậy. Đó là sự chuẩn bị cho một giai đoạn lớn. TUỔI DẬY THÌ.

Một lần nữa, tôi cảm thấy mình rơi vào vực thẳm không bao giờ kết thúc của chứng tự kỷ, không biết phải trông đợi điều gì trong giai đoạn tiếp theo của cuộc đời Annie. Mặc dù có hơi đáng sợ, nhưng cũng rất thú vị khi được trông thấy con gái mình trở thành một thiếu nữ xinh đẹp, và tôi cảm thấy vinh dự khi trải qua cuộc hành trình này cùng cháu. Annie, giống như rất nhiều đứa trẻ mắc rối loạn tự kỷ khác, vượt trên cả sự mong đợi - cháu bắt đầu học cách nói chuyện khi lên mười tuổi, và giờ cháu có thể đọc và viết, thích nấu ăn và luôn luôn nói về “Mẹ và Annie”. Điều đó thật tuyệt vời.

Tôi hi vọng những chia sẻ này sẽ giúp các bạn nhớ lại về những điều tích cực mà con bạn đã mang đến cho bạn và gia đình. (Nó giúp bạn nhớ lại mỗi khi bạn vò đầu bứt tai trong những khoảng thời gian bức bối không thể tránh khỏi!) Ở trang tiếp theo là một số điều tôi đã làm được cho đến nay để chuẩn bị cho Annie trở thành một người phụ nữ trẻ:



-Amy K., Người đóng góp, Philadelphia, PA

Đối với những bé gái bắt đầu thấy xuất hiện kinh nguyệt (hoặc gọi là đến kì hay đèn đỏ), sẽ rất hữu ích nếu người chăm sóc các em có thể gặp một bác sĩ chuyên chăm sóc cho trẻ vị thành niên và kiểm soát sinh sản TRƯỚC KHI việc đó xảy ra trong thực tế. Tôi đã gặp một chuyên gia tại Bệnh viện Nhi trong bộ phận chăm sóc đặc biệt của chúng tôi ba tháng trước khi con gái của tôi bắt đầu có kinh nguyệt, và TẠ ƠN CHÚA vì điều ấy! Khi điều đó xảy đến, tôi đã có thể gọi trực tiếp cho bác sĩ trong ngày hôm đó và tiến đến ngay với kế hoạch mà chúng tôi đã từng thảo luận và đồng ý rằng sẽ là tốt nhất cho con gái tôi. (Trong trường hợp của chúng tôi thì những viên thuốc tránh thai sẽ điều chỉnh cho chu kì kinh nguyệt giảm xuống vài lần một năm). Điều đó giúp tôi cảm thấy yên tâm ngay lập tức rằng cháu được bảo vệ an toàn, và rằng ít nhất thì chúng tôi cũng có một kế hoạch được tính toán trước để xử lý với những điều khó lường trong quá trình dậy thì này.

Con gái tôi bắt đầu có kinh nguyệt khi mười hai tuổi rưỡi và bị giới hạn khả năng ngôn ngữ. Rất khó cho cháu khi nó muốn nói với tôi rằng nó không thấy thoải mái ... nhưng tôi cũng đã được nhắc nhở về việc theo dõi các dấu hiệu khác nữa. Cháu ám chỉ với tôi rằng cháu bị đau khi xoa bụng và tôi biết rằng đó là cách thể hiện rằng cháu bị co thắt cơ cho nên tôi dành cho cháu một liều giảm đau nhẹ (thuốc ibuprofen) Vào lúc tinh thần tồi tệ, tôi thấy cháu đã hoàn toàn vứt VÀ xé miếng băng vệ sinh đã sử dụng vào buổi sáng hôm sau khi cháu thức dậy trước khi cháu đến chỗ tôi. Điều đó thật sự khiến tôi cảm thấy không thoải mái chút nào và tôi cần phải xem xét việc cho cháu sử dụng nhà tắm vào giữa đêm khuya, hoặc ít nhất thì tôi cũng phải thức dậy trước khi cháu làm như thế, để có thể đánh thức và giúp cháu thay băng thoải mái hơn. Tất cả đều cần phải học!

Bạn có biết rằng có những loại quần lót được thiết kế đặc biệt giúp cho băng vệ sinh ở đúng vị trí và khiến bạn thoải mái hơn? Đây chính là điểm quan trọng khi bạn nhìn vào một người phụ nữ trẻ phải đối mặt với những vấn đề về các giác quan mà lại không hoàn toàn hiểu về điều gì đang diễn ra trong cơ thể trong kì kinh nguyệt, hoặc làm sao để có cách vệ sinh phù hợp. [Đây là đường dẫn](#) đến một kiểu quần lót như thế, nhưng nếu bạn biết cách tìm kiếm trên Google thì còn rất nhiều kiểu khác nữa đấy.

http://www.amazon.com/Anigan-StainFree-High-Rise-Menstrual-Underwear/dp/B008V1XNSG/ref=pd_sim_sbs_hpc_1?ie=UTF8&refRID=0TGW-C2RZPB212H6YW2VJ

Một điều rất quan trọng là bạn nên giúp con bạn có thời gian để nhận thức về việc sự thay đổi trong cơ thể chúng trước khi thời kì dậy thì thực sự bắt đầu. Các bé trai thường có dấu hiệu dậy thì vào khoảng 11 hoặc 12 tuổi. Các bé gái thường trải qua những thay đổi trong cơ thể sớm hơn, vào khoảng 9 hoặc 10 tuổi.

Việc một số bậc cha mẹ cảm thấy không thoải mái khi trò chuyện với con về cơ thể của chúng cũng là lẽ tự nhiên. Để giảm bớt cảm giác không thoải mái này, bạn hãy cân nhắc về việc nói chuyện với chồng hoặc vợ, người con cả hoặc những người thân, bạn bè mà bạn tin tưởng về các giá trị gia đình, cách thực hành hoặc cách để thúc đẩy việc đó cho con bạn. Đặt ra các giá trị gia đình (ví dụ như việc không có thai trước khi kết hôn, v.v.) có thể giúp bạn tương tác với con và chuẩn bị trước cho mọi câu hỏi có thể được đặt ra.

Có lẽ điều quan trọng không kém khi thiết lập các giá trị và cách thực hành trong gia đình là phải hiểu được những điều cơ bản về những thay đổi trong cơ thể trong quá trình dậy thì. Một trong những điều cơ bản khi giới thiệu về chủ đề dậy thì là bạn hãy giải thích những thay đổi trong các bộ phận cơ thể sẽ xảy ra với con bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn có thể nói một cách rõ ràng, theo cái cách mà con bạn có thể hiểu được, như thế chúng sẽ hình dung được khi lớn lên.

Hãy bắt đầu bằng việc xem xét những tư liệu hình ảnh mà chúng tôi cung cấp cho bạn. Sau đó, hãy thêm vào những tư liệu bạn tìm thấy thông qua gia đình, bạn bè và cộng đồng của bạn - những thứ phù hợp cho con bạn dựa trên lứa tuổi, nhu cầu học hỏi và khả năng của chúng.

Bắt đầu cuộc trò chuyện về những thay đổi trong cơ thể rất khó khăn. Bạn không biết phải bắt đầu từ đâu? Sau đây là những kịch bản có thể giúp bạn bắt đầu! (Bạn có thể điều chỉnh tùy thuộc vào sự lớn khôn và khả năng ngôn ngữ của con bạn, tất nhiên rồi.)

Chúng ta sẽ nói chuyện về một vài điều xảy ra với tất cả mọi người, trong đó có cả bố/mẹ. Cơ thể của con người thay đổi khi người ta lớn lên, và bố/mẹ muốn nói với con về điều đó để con biết điều gì đang diễn ra khi cơ thể của con bắt đầu thay đổi. Với mỗi người thì điều đó diễn ra rất khác nhau, đó là điều rất bình thường thôi. Điều quan trọng nhất là chúng ta có thể trò chuyện với nhau, và con biết là con có thể hỏi bố/mẹ bất cứ khi nào con muốn.

Đối với những trẻ tự kỷ kém phát triển ngôn ngữ, hãy điều chỉnh từ ngữ và thông tin ở mức độ phù hợp và thêm vào những hỗ trợ về hình ảnh. Hãy bắt đầu nói một vài điều tương tự như là... "Quy tắc ở đây là cơ thể của con sẽ thay đổi và bố/mẹ muốn chỉ cho con điều đó như thế nào. Cơ thể của tất cả mọi người đều thay đổi khi chúng ta lớn lên. Cơ thể của con sẽ thay đổi giống như thế này (sử dụng hình ảnh). Con sẽ bắt đầu trông giống như một người lớn giống như bố/mẹ (hoặc một người nào đó khác)."

Khi thời kì dậy thì bắt đầu, có rất nhiều thách thức mới mà trẻ chưa hiểu ngay được. Rất nhiều trẻ tự kỷ vật lộn với những thay đổi trong việc tự chăm sóc và vệ sinh cá nhân, vốn rất cần thiết trong giai đoạn dậy thì. Sau đây là một vài trong số những thay đổi sẽ diễn ra và một vài ý tưởng giúp cho con bạn xử lý với chúng.

Vệ sinh chung

Dậy thì dẫn đến việc đổ mồ hôi, da nhờn và nổi mụn. Trẻ cần đi tắm hàng ngày để giữ cơ thể sạch sẽ. Thông thường, trẻ tự kỷ không nhận thức được những ảnh hưởng xã hội gây ra bởi việc mất vệ sinh. Nếu thích hợp, hãy trò chuyện với con bạn (hoặc đặt lịch rõ ràng) về việc tại sao chúng cần tắm thường xuyên hơn. Các hình ảnh mô phỏng thực tế có thể rất hữu ích trong việc dạy trẻ về tầm quan trọng của việc giữ vệ sinh. Nếu như việc thúc đẩy con bạn đi tắm thực sự khó khăn, bạn có thể cần phải nói với con rằng việc đi tắm hàng ngày giống như một “luật mới của gia đình”, đưa vào những danh mục nhắc nhở rõ ràng việc đi tắm, rửa ráy, sử dụng xà phòng và dầu gội, v.v. Ở lứa tuổi này, bạn có thể gặp nhiều khó khăn hơn nữa trong việc theo dõi xem con bạn tắm rửa như thế nào - đây cũng một lý do khác để bạn sớm dạy con cách tự tắm một mình.

Những hình ảnh mô phỏng việc đi tắm sau đây có thể được sử dụng giống như một cách trợ giúp hoặc các tấm thẻ nhắc nhở và khuyến khích trẻ giữ vệ sinh tốt.

Cạo râu/lông

Việc này có thể cực kì khó khăn, đặc biệt là nếu con bạn gặp khó khăn với cảm nhận về xúc giác. Bạn cần phải dạy cho con cách cạo râu/lông an toàn, vì sự đau đớn hoặc vết cắt có thể khiến con bạn lảng tránh trong tương lai. Có thể có những vùng mà con cần sự giúp đỡ của bạn cho đến khi bạn chắc rằng chúng đã có thể tự cạo râu/lông một mình an toàn. Hãy thử các loại dao và kem cạo râu/lông khác nhau để tìm ra một loại mà con bạn yêu thích và chấp nhận sử dụng. Thông thường, các loại dao cạo chạy bằng điện là lựa chọn tốt hơn dành cho thiếu niên khi mới bắt đầu làm quen. Nhưng cũng nên lưu ý rằng một số trẻ tự kỷ sẽ nhạy cảm với âm thanh của dao cạo điện. Nếu con bạn rất không thích việc cạo râu/lông, bạn có thể cần phải giúp con cảm thấy thoải mái trước. Để làm được điều đó, hãy bắt đầu bằng những bước đơn giản. (ví dụ như thoa kem và xả sạch) thực hiện trong một khoảng thời gian ngắn (ví dụ như bật dao cạo điện lên trong 5 giây rồi tắt đi), hoặc những vùng nhỏ (ví dụ như thoa kem và cạo một vùng nhỏ trước). Đầu tiên, con của bạn có thể chỉ chấp nhận những điều nhỏ như vậy. Dần dần bạn hãy tiếp tục cải thiện và hãy kiên nhẫn. Nếu việc cạo râu/lông không phải là lựa chọn tốt, bạn cũng có thể thực hành những bước này với kem triệt lông, điều đó giúp giảm những ảnh hưởng đến xúc giác của trẻ và yêu cầu ít kĩ năng vận động tinh hơn.

Câu chuyện cá nhân của Người đóng góp:

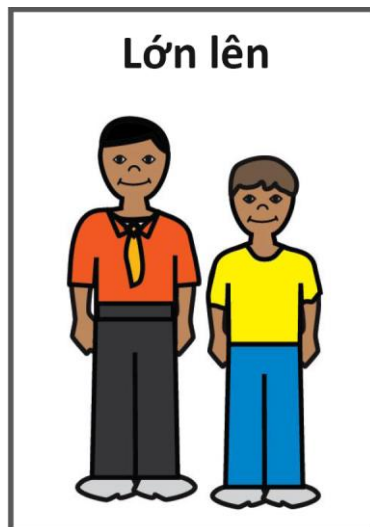
“Tôi rất tự hào là một bà mẹ của một cậu con trai tự kỷ 14 tuổi. Có một vài lần trong cuộc hành trình nuôi dạy một đứa con tự kỷ tôi cảm thấy mình lạc lối. Một trong những giai đoạn đó là thời kì DẬY THÌ!

Tôi có rất nhiều câu hỏi và mối bận tâm. Tôi sẽ xử lý thế nào với con trong quãng thời gian của những tâm trạng thất thường, hoặc thậm chí là hung hãn, và giờ cháu còn cao lớn hơn cả tôi nữa? Liệu tôi có kiểm soát được mụn trứng cá của con? Liệu cháu có cọ rửa đúng chỗ khi đi tắm và sử dụng lăn khử mùi đủ hay không? Mức độ tự lập và trách nhiệm như thế nào là phù hợp với cháu? Tôi sẽ giải quyết như thế nào nếu cháu bắt đầu trải nghiệm việc thủ dâm? Danh sách những câu hỏi của tôi có thể kéo dài bất tận.

Tôi không có câu trả lời cho tất cả. Tuy nhiên, tôi biết chắc rằng vượt lên trên những thử thách chúng tôi đã từng phải đối mặt trong nhiều giai đoạn khác nhau của cuộc đời cháu, chúng tôi sẽ luôn luôn tìm ra giải pháp. Tôi phải tập trung vào điều quan trọng: nhìn Samuel trở thành một người đàn ông trẻ tuổi, người mà tôi rất đỗi tự hào, và cảm thấy hài lòng dù không có được tất cả mọi câu trả lời trong ngày hôm nay!”

Dùng chất khử mùi

Thực hiện thêm một công việc vào buổi sáng hàng ngày sẽ có chút khó khăn - bởi con của bạn đã quen với một chu trình đã được thiết lập chặt chẽ khi ở lứa tuổi này. Cho nên đây có thể là một bước rất cứng rắn khi phải ứng phó với những thay đổi của cơ thể. Hãy thử nhiều loại chất khử mùi và chống mồ hôi khác nhau (ví dụ như loại lăn, dạng gel hay xịt, v.v.) Hãy để cho con bạn tự chọn loại mà chúng thích - điều đó rất có ích trong việc khuyến khích con bạn sử dụng khử mùi. Rất nhiều thanh thiếu niên thực hiện tốt hơn khi chúng được phép chọn lựa. Một lần nữa, bạn cần nhắc nhở con mình một cách trực quan việc sử dụng chất khử mùi. Bạn cũng cần giới thiệu điều này giống như là một “luật mới trong gia đình” hoặc thưởng cho con khi chúng thực hiện nhuần nhuyễn công việc này hàng ngày.



Hình ảnh được sự cho phép của Cẩm nang sức khỏe dành cho Bé Trai Vanderbilt
www.vanderbilt.com/healthybody_boy

Mặc áo ngực

Hầu hết các bé gái chấp nhận sự thay đổi này khá tốt. Tuy nhiên, việc có thêm một món đồ mới trong tủ quần áo cũng có thể phức tạp. Hãy thử các kiểu áo ngực khác nhau với con gái của bạn để tìm ra loại nào vừa vặn và khiến cô bé thoải mái. Bạn có thể bắt đầu với những mẫu áo ngực ít nâng hơn, hoặc áo ngực thể thao cho đến khi cháu chấp nhận loại áo nâng ngực nhiều hơn. Hãy giải thích rằng đây là một phần trong quá trình trở thành phụ nữ và trải nghiệm những thay đổi trong cơ thể. Bạn cũng cần phải giới thiệu lại một lịch trình hoặc danh mục trực quan về cách mặc đồ để nhắc nhở con mặc áo ngực khi mặc quần áo.

Liệu pháp về tự chăm sóc và hoạt động

Có rất nhiều trẻ tự kỷ cần sự hỗ trợ trong việc bắt chước và để thích nghi thành công với những thay đổi trong cơ thể. Một chuyên gia trị liệu hoạt động là một nguồn hỗ trợ tuyệt vời giúp con xử lý với những thay đổi này. Liệu pháp hoạt động (OT) tập trung vào vấn đề tự chăm sóc bản thân, khả năng lao động sản xuất và nghỉ ngơi. Đối với những trẻ em đang trong giai đoạn trưởng thành, liệu pháp hoạt động có thể bao gồm những việc như: có khả năng xử lý độc lập trong việc giữ vệ sinh cá nhân, mặc quần áo, sức khỏe tình dục, hoàn thành các công việc hàng ngày, việc tình nguyện hoặc những công việc được trả lương và tương tác với bạn bè, các bạn đồng trang lứa, đồng nghiệp hoặc gia đình. Chuyên gia trị liệu sẽ hợp tác với trẻ và gia đình của chúng trong việc đặt ra những mục tiêu và chiến lược phù hợp với từng gia đình cụ thể. Phần dưới đây là một biểu đồ từ Cuốn cẩm nang hỗ trợ về hoạt động của Autism Speak, có thể được sử dụng như một hướng dẫn trực quan để xem liệu pháp hoạt động có hỗ trợ được gia đình bạn hay không.

Liệu pháp hoạt động hỗ trợ thế nào trong Tuổi dậy thì?

Hoạt động	Ví dụ về mục tiêu của hoạt động	Liệu pháp hoạt động hỗ trợ thế nào?
Tự chăm sóc bản thân	• Nâng cao khả năng nhận thức hoặc hiểu biết về giữ vệ sinh sạch sẽ • Cảm nhận tốt về sự gọn gàng và giữ vệ sinh • Nâng cao khả năng độc lập trong việc mặc quần áo, tắm rửa, chải đầu, cạo râu/lông, và/hoặc giữ vệ sinh cho phụ nữ. • Giảm sự lệ thuộc vào người chăm sóc đối với những hoạt động chăm sóc cá nhân. • Nâng cao khả năng độc lập trong việc quản lý những món đồ chăm sóc cá nhân, ví dụ như đồ vệ sinh phụ nữ, khử mùi.	• Trang bị nhận thức và động lực thực hiện những hoạt động chăm sóc cá nhân • Giúp cải thiện kĩ năng chăm sóc cá nhân một cách độc lập • Tùy chỉnh các hoạt động để nâng cao tính tự lập • Giảm thiểu sự nhạy cảm đối với việc chăm sóc cá nhân • Tạo ra những hỗ trợ trực quan, thúc đẩy sự tự lập trong việc đi tắm, mặc quần áo, giữ gọn gàng, và vệ sinh phụ nữ • Phối hợp với cha mẹ thúc đẩy những kĩ năng chăm sóc cá nhân tại nhà • Tạo ra những chiến lược có tổ chức về những trách nhiệm hàng ngày và lên kế hoạch cho những trách nhiệm không quá thường xuyên như vệ sinh phụ nữ, cắt tóc, thay đồ dùng vệ sinh. • Giúp cho việc dạy trẻ vị thành niên chăm sóc các đồ dùng cá nhân (ví dụ như kính mắt)
Tham gia hoạt động xã hội	• Tương tác đúng mực với các mối quan tâm về yêu đương và hẹn hò. • Hiểu được những tương tác cơ thể đúng mực trong những tình huống khác nhau (ví dụ như ôm hôn)	• Dạy trẻ những quy tắc về tương tác xã hội • Tạo ra những cơ hội để thực hành tương tác xã hội • Nâng cao hiểu biết về những bối cảnh thực tế và phản ứng phù hợp

Wheeland, A. & OT Practitioner Advisory Committee. (2014). Occupational Therapy Across the Lifespan: Autism Speaks® Family Services Tool Kit. Available at www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/occupational-therapy

KINH NGUYỆT (ĐẾN KÌ)

Cô con gái của bạn sẽ trải qua rất nhiều thay đổi trong tuổi dậy thì, cũng giống như các cô bé khác. Có kinh nguyệt lần đầu tiên giống như một trong những cột mốc lớn nhất trong giai đoạn này. Vấn đề tự kỷ không ảnh hưởng đến việc khi nào các bé gái đến kì kinh, cho nên rất nhiều trẻ em gái mắc tự kỷ cũng sẽ có kì kinh đầu tiên vào khoảng giữa 9 và 11 tuổi.

Vì không thể biết chính xác khi nào con gái của bạn sẽ đến kì lần đầu tiên nên điều quan trọng là hãy cân nhắc các sở thích, tính cách cá nhân và mức độ hiểu biết của cô bé để quyết định xem khi nào có thể trò chuyện về chủ đề này. Hãy nhớ rằng trẻ tự kỷ thường cần thêm nhiều thời gian hơn để điều chỉnh sự thay đổi và những thông tin mới, và đôi khi chúng có thể ám ảnh về những việc không lường trước và có thể khiến chúng sợ hãi. Thông thường kinh nguyệt sẽ đến vào khoảng 12 đến 18 tháng sau khi ngực bắt đầu phát triển, nên thời điểm tốt để bạn bắt đầu đề cập đến chủ đề này với con là khi cô bé bắt đầu quen với việc mặc áo ngực.

Điều cốt yếu là hãy chuẩn bị tốt cho con gái bạn trước khi việc này diễn ra. Hãy chắc chắn lựa chọn thời điểm thích hợp để giúp con bạn chuẩn bị cho điều này. Hãy cân nhắc về thời điểm nào sẽ giảm thiểu tối đa những căng thẳng và lo âu khi cô bé đến kì, trong khi đó hãy giúp cô bé tiếp cận thông tin một cách tối đa. Không có cách nào là đúng tuyệt đối với mọi đứa trẻ, cho nên bạn hãy sử dụng cách mình đánh giá là tốt nhất!

Khi mà bạn đã sẵn sàng trò chuyện với con gái của mình, có một vài chủ đề chính như sau:

“Đến kì” có nghĩa là gì?

Nếu các bé gái không biết hoặc không hiểu đến kì là gì, chúng có thể sợ rằng mình bị ốm hoặc bị thương. Hãy đảm bảo con bạn hiểu được rằng việc chảy máu hàng tháng là hoàn toàn bình thường, tự nhiên và khỏe mạnh để giảm thiểu sự lo lắng. Hãy cân nhắc liệu các hình ảnh mô phỏng thực tế có giúp ích được cho con gái bạn không, giống như một công cụ hướng dẫn và nhắc nhở cho con mỗi tháng.

Co thắt bụng và đau cơ thể là bình thường.

Cố gắng chuẩn bị trước cho con gái bạn về những cảm nhận cơ thể liên quan đến nguyệt san. Co thắt bụng, cảm thấy mệt mỏi, đau ngực, đau thắt lưng đều là những cảm nhận bình thường trong giai đoạn này, mặc dù chúng không được dễ chịu cho lắm! Hãy dạy cho con gái bạn những cách phù hợp để giảm thiểu cảm giác khó chịu này. Ví dụ, con gái bạn có thể dùng một chai nước ấm để giảm co thắt hoặc cơn đau một cách độc lập, nhưng việc dùng thuốc giảm đau chỉ được phép nếu có sự đồng ý và trông chừng của cha mẹ. Tất nhiên, nếu những triệu chứng này xuất hiện, trở nên nghiêm trọng và làm ảnh hưởng đến hoạt động thường ngày thì bạn nên nói chuyện với dược sĩ để có thêm sự lựa bổ sung.

Hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS) cũng là bình thường.

Các bé gái tự kỷ cũng trải nghiệm nhiều loại triệu chứng PMS như những bé gái trưởng thành bình thường khác. Tuy nhiên, triệu chứng của chúng có thể dẫn đến những hành vi có tính thách thức nếu chúng có những vấn đề trong kiểm soát cảm xúc. Giống như hầu hết các bé gái khác, con gái bạn cũng có thể cảm thấy cáu kỉnh, buồn bã, mệt mỏi và khó tập trung. Nếu cô bé hiểu lý do tại sao mình cảm thấy như vậy, con bạn sẽ cảm thấy bản thân kiểm soát tốt hơn những thay đổi trong cơ thể. Lấy ví dụ thực tế và cụ thể đối với các triệu chứng này có thể sẽ có ích với bé. Đối với các triệu chứng vật lý, bạn nên nói chuyện với dược sĩ của con bạn nếu những triệu chứng PMS trở nên nghiêm trọng và ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày.

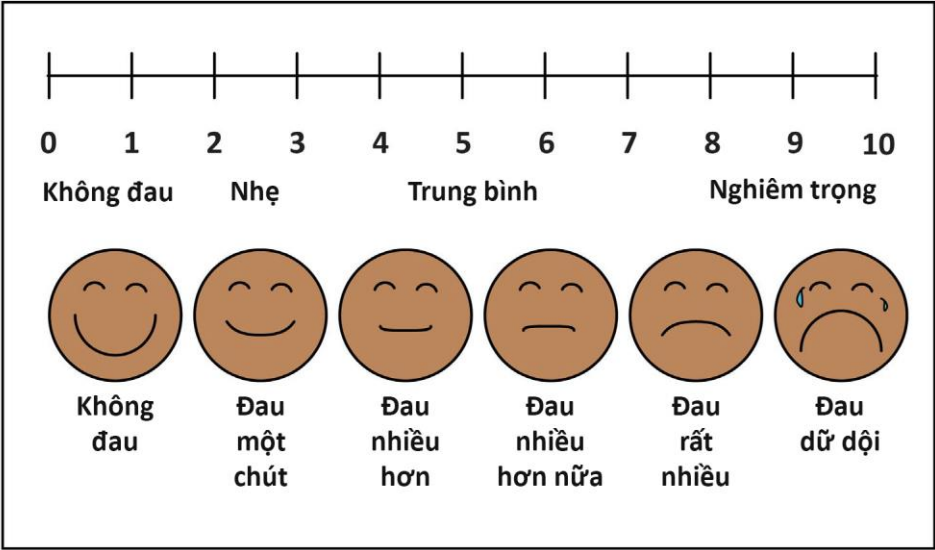
Băng vệ sinh là gì?

Một khi con bạn đã đến kì nguyệt san, cô bé cần phải biết băng vệ sinh trông như thế nào và cách sử dụng ra sao. Hãy cân nhắc việc đi mua sắm cùng con để thử chọn nhiều loại khác nhau. Các bé gái ở mọi lứa tuổi đều có thể dùng băng vệ sinh, nhưng chúng cần phải thực hành và thay băng đều đặn để phòng tránh các bệnh lý nghiêm trọng có thể xảy ra nếu không thay băng thường xuyên. Sẽ dễ dàng hơn cho các cô bé mới bắt đầu có kinh nguyệt nếu sử dụng băng vệ sinh dạng miếng, bởi vì nó đòi hỏi ít kĩ năng và nhắc nhở các bé một cách trực quan về việc thay băng. Nếu như con gái bạn sử dụng những công cụ hỗ trợ trực quan thì một thời gian biểu có hình vẽ chỉ ra những bước cụ thể trong việc thay băng vệ sinh hoặc những sản phẩm vệ sinh như cốc Diva (một loại cốc nguyệt san có thể tái sử dụng là một sự thay thế hợp vệ sinh và an toàn) có thể sẽ rất có ích.

Sử dụng băng sau như một công cụ hỗ trợ trong kì nguyệt san, hỗ trợ việc tương tác trong giai đoạn dậy thì của con bạn.

Dạy con về kinh nguyệt - mức độ của cảm giác đau

Trong kì nguyệt san, con gái của bạn có thể cảm thấy mệt mỏi và tâm trạng thất thường. Bụng có thể phình chướng hoặc co rút. Dùng bảng đo mức độ đau đón giống như hình bên có thể giúp cô bé nói cho bạn biết cô bé đau hoặc cảm thấy khó chịu như thế nào.



©Vanderbilt Kennedy Center. Bảo hộ bản quyền. Sử dụng dưới sự cấp phép.
<http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies/>

Sẽ rất có ích nếu bạn xem lại các thông tin nêu trên với con một cách thường xuyên, đặc biệt là trong những tháng đầu tiên sau khi cô bé có kinh nguyệt. Xem lại các cảm nhận, các kĩ năng chăm sóc cá và giữ vệ sinh cá nhân hàng tháng sẽ giúp cho những kĩ năng mới trở thành thói quen. Việc trải qua kì nguyệt san đầu tiên có thể rất căng thẳng và khó chịu đối với con bạn. Những thay đổi hormone tự nhiên có thể khiến cô bé khó khăn hơn trong việc đối phó với những cảm nhận và cảm xúc không thoải mái. Trên hết, hãy giữ bình tĩnh và kiên nhẫn. Bạn cũng có thể rất khó để đề cập đến điều này và con bạn cũng thấy khó hiểu, cho nên cả bạn và con có thể đều căng thẳng. Sự hỗ trợ liên tục của bạn sẽ giúp giảm bớt sự khó chịu trong giai đoạn quan trọng này.

Lời khuyên của Người đóng góp: Kinh nguyệt

Đây là một hoạt động rất đáng làm cùng với con gái sau khi bạn bắt đầu đề cập về kì nguyệt san đầu tiên của cô bé.

Hãy đưa con gái bạn đi cùng đến tiệm tạp hóa vào lần tới khi bạn muốn mua băng vệ sinh. Chọn các mặt hàng khác như bình thường và rồi đi đến lối có các sản phẩm vệ sinh. Chỉ cho con gái bạn những sản phẩm bạn đang lựa chọn và hỏi rằng con thích loại nào. Hãy để cô bé chọn một món và để vào giỏ hàng tạp hóa của bạn để cho thấy rằng món đồ đó cũng là một thứ bình thường trong cuộc sống, giống như sữa và ngũ cốc. Khi bạn về nhà, hãy để cô bé quan sát món đồ mà cả hai đã chọn một cách bình thường và nhẹ nhàng.

-Amy K., Người đóng góp, Philadelphia, PA

CÔNG CỘNG HAY RIÊNG TƯ?

Tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên là thời gian của sự thay đổi trong cơ thể và tăng cường ham muốn tình dục đối với từng cá nhân dù người đó có mắc rối loạn tự kỷ hay không. Khám phá cơ thể, hấp dẫn tình dục và thủ dâm tất cả đều là những khía cạnh tự nhiên của việc lớn lên và trưởng thành. Như là chúng tôi đã đề cập từ đầu, sự trưởng thành và trí tuệ và xã hội không nhất thiết đi song hành cùng với sự trưởng thành về thể chất: con bạn có thể sẽ trải qua những xung động tình dục thực sự mà không hiểu biết đầy đủ hoặc biết cách đối phó với những cảm nhận đó. Trò chuyện về chủ đề tình dục thường khiến các bậc cha mẹ không thoải mái, nhưng quan trọng là bạn phải giúp hướng dẫn con mình đến những hành vi và cách giải tỏa thích hợp.

Một cách tiếp cận việc dạy con có những hành vi xã hội phù hợp là thiết lập quy tắc “Công cộng và Riêng tư”. Tuy nhiên, điều quan trọng là đầu tiên phải đảm bảo rằng khái niệm “công cộng” và “riêng tư” phải được hiểu đúng đắn đã. Khái niệm chung như sau:

Công cộng

- Nghĩa là nói hoặc làm gì đó trước những người lạ, anh chị em ruột, họ hàng, bạn bè, bạn học, giáo viên - ngay cả khi họ đã gần gũi và thân quen.

Riêng tư

- nghĩa là nói hoặc làm điều gì đó một mình, cùng với cha mẹ hoặc với bác sĩ tin cậy.

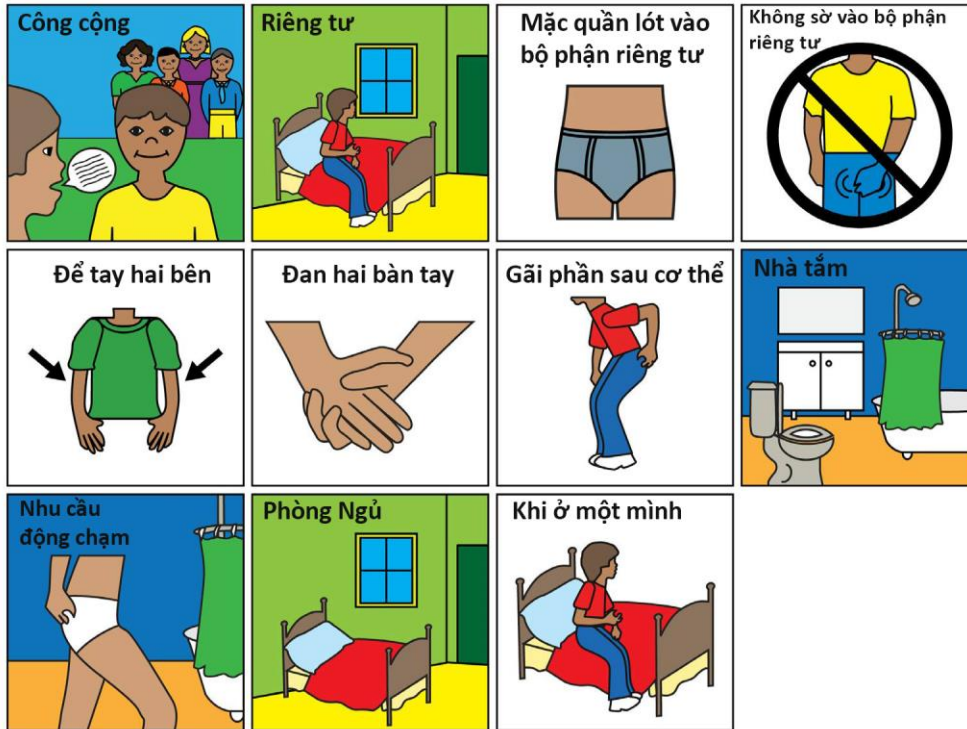
Hãy cân nhắc việc tạo ra những danh sách “Nơi công cộng và nơi riêng tư”. Hãy sử dụng khuôn khổ này và thảo luận với con những hành vi bắt buộc chỉ được thực hiện ở nơi riêng tư (cởi quần áo, đi tiểu, động chạm vào những vùng riêng tư)

Để biết thêm thông tin: <http://parents.teachingsexualhealth.ca/our-children/sexual-development>

Sử dụng công cụ hỗ trợ sau như là những tấm thẻ riêng lẻ để củng cố các hành vi nơi công cộng và riêng tư

Những hành vi Công cộng/ Riêng tư

Nơi **công cộng** là nơi người khác có thể nhìn thấy tôi. **Riêng tư** có nghĩa là không có người khác, như là trong phòng ngủ của tôi hoặc phòng tắm được đóng cửa. Tất cả mọi người đều có những bộ phận **riêng tư**. Tôi có thể nêu được những bộ phận nào trên cơ thể tôi là **riêng tư** bởi vì tôi che chắn chúng bằng đồ lót. Tôi không sờ vào những bộ phận riêng tư ở nơi công cộng khi có những người khác nhìn thấy tôi. Tôi không bao giờ thò tay vào trong quần ở nơi công cộng. Tôi có thể giúp bản thân ghi nhớ rằng không được sờ vào vùng đó bằng cách đặt tay ở hai bên, khoanh tay hoặc đan hai bàn tay lại. Đôi khi tôi có nhu cầu chạm vào những bộ phận riêng tư của mình, khi tôi bị ngứa hoặc quần lót của tôi không thoải mái. Tôi có thể yêu cầu được đi vào nhà tắm. Khi tôi ở một mình trong phòng ngủ, tôi có thể chạm những bộ phận riêng tư của mình.



Bản quyền thuộc Trung tâm ©Vanderbilt Kennedy. Sử dụng dưới sự cấp phép.
<http://kc.vanderbilt.edu/healthybodies/>

Giải thích từng thẻ một cách cụ thể sẽ giúp con bạn hiểu được những khái niệm rộng mà một mình trẻ khó có thể khái quát được.

Tùy thuộc vào nhu cầu và khả năng của con bạn, bạn có thể tạo ra một danh sách tương tự về “Những người xa lạ và thân thiết”. Rất nhiều trẻ tự kỷ chia sẻ quá mức các thông tin cá nhân với những người mà chúng tin tưởng. Việc chia sẻ quá mức này có thể khiến cho người nghe không thoải mái hoặc sẽ phát tán các tin đồn xấu. Trong cả hai trường hợp, mối quan hệ có thể bị hủy hoại và mọi người cảm thấy tổn thương và không thoải mái.

Hãy cân nhắc tạo ra một danh sách những cái tên mà với những người đó con bạn có thể chia sẻ các thông tin cá nhân - và đảm bảo rằng những người ở trong “Danh sách người thân thiết” thoải mái với việc làm bạn tâm tình với con bạn trước đã. Sau đó, hãy giải thích cho con những việc làm ở “Nơi riêng tư” chỉ được phép chia sẻ với “Những người thân thiết”

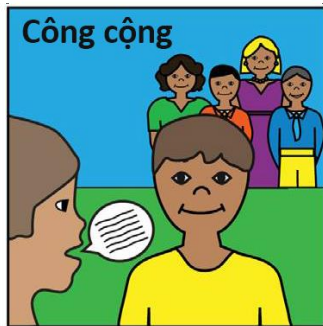
Có lẽ điều quan trọng nhất ở trong tâm trí của các bậc cha mẹ trong suốt quá trình chuyển đổi này là vấn đề về thủ dâm. Tất nhiên, sự hướng dẫn của bạn dành cho con nên phù hợp với các giá trị của gia đình bạn. Tuy nhiên, một điều cũng quan trọng là dạy cho con bạn về thủ dâm, mặc dù bạn không hề thích con có những hành động như thế, nhất là vì một số trẻ vô tình tự làm đau mình (ví dụ như chà xát quá mạnh).

Câu chuyện của một người mẹ: Công cộng hay Riêng tư



Ở tuổi 13, con trai tôi bắt đầu dậy thì và không có kĩ năng ngôn ngữ hay nhận thức về các ranh giới xã hội. Nó trở nên rõ ràng khi có lần chúng tôi đang ở trong nhà thờ và điều gì đó đã làm phiền cháu. Khi tôi hỏi, con tôi nói rằng “cái mũi cà rốt” đang quấy rầy nó và chỉ vào quần (Mũi cà rốt là cách cháu miêu tả về sự cương cứng của mình.) Mặc dù cháu không có một chút kiến thức hay định hướng gì về thủ dâm, nhưng cháu biết và tìm ra cách làm cho bản thân cảm thấy thích thú. Chúng tôi đã sử dụng đến phương pháp đánh lạc hướng và phân tán khi cần thiết và những hướng dẫn đơn giản về những hành động cháu được phép làm khi ở nơi riêng tư (phòng ngủ) nhưng không được làm tại những nơi khác trong nhà hoặc nơi công cộng (như nhà thờ, trường học, trung tâm mua sắm, v.v.) Cho đến nay, cháu đã đáp ứng được việc này khá tốt và chúng tôi vẫn chưa gặp phải một vấn đề thực sự nào - nhưng, lại một lần nữa, chúng tôi mới chỉ bắt đầu mà thôi!

-Charlene P., Người đóng góp, Edmonton, AB Canada



Hình ảnh được sự cho phép của Cẩm nang sức khỏe dành cho Bé Trai Vanderbilt
www.vanderbilt.com/healthybody_boy

Câu chuyện của một người cha: Công cộng hay Riêng tư

Là cha mẹ của những đứa con tự kỷ chúng tôi phải đối mặt với không thiếu những thách thức. Tuổi dậy thì ư, bạn đang đùa tôi phải không? Đúng vậy, nó đã đến và công việc của chúng tôi là hướng dẫn bọn trẻ vượt qua giai đoạn thay đổi cuộc đời quan trọng này. Cậu con trai bé bỏng Nicholas vẫn hay ngủ gật trên ngực tôi hàng đêm giờ đã 12 tuổi, luôn trung thực với tôi và thậm chí chúng tôi mang chung một cỡ giày. Mặc dù cháu đã trải qua nhiều thay đổi về cơ thể, nhưng nó vẫn còn là một đứa bé trai. Cháu luôn tò mò về dương vật của mình nhưng chúng tôi vẫn chưa có một cuộc trò chuyện cùng nhau về khoảng thời gian riêng tư. Khi thời điểm đó đến tôi sẽ rất vui mừng được dạy cho cháu và sẽ không bao giờ làm cháu xấu hổ về những điều rất đổi bình thường.

-Rich H., Người đóng góp, Des Moines, Iowa



GIỮ AN TOÀN: NGƯỜI LẠ, BÍ MẬT, SỰ ĐỤNG CHẠM

Cha mẹ luôn muốn con cái của mình hiểu được những luật lệ cơ bản về việc giữ an toàn. Điều này đặc biệt khó khăn đối với những thanh thiếu niên mắc tự kỷ bởi vì chúng có thể không biết được đâu là những người lớn an toàn chúng có thể tin tưởng được. Bạn đã nỗ lực hàng năm trời trong việc xây dựng khả năng giúp con bạn biết lắng nghe và tuân theo những yêu cầu được đặt ra cho chúng. Tuy nhiên, khi con bạn lớn hơn, việc giúp chúng nhận định được điều gì an toàn và giới hạn thích hợp cũng quan trọng không kém. Sau đây là những điều mấu chốt bạn cần ghi nhớ:

- **Chuẩn bị để nói và nhận diện các dấu hiệu lạm dụng tình dục ở con bạn.** Luôn nhắc nhở con rằng những vùng riêng tư trên cơ thể con là riêng của con, cho nên không một ai khác ngoài những người con tin tưởng, hoặc bác sĩ, y tá mới được phép nhìn, chạm hoặc nói về chúng. Điều này cũng có ý nghĩa với chiều ngược lại: Nhắc nhở con không được nhìn, sờ hoặc nói về những vùng riêng tư của người khác. Một điều quan trọng là nhắc nhở con và những thanh niên trẻ rằng nếu có ai đó động chạm vào vùng riêng tư theo một cách chúng không mong muốn, chúng phải nói với những người lớn mà chúng tin tưởng ngay lập tức, dù cho người có hành động kia là họ hàng, bạn bè hay người chăm sóc.
- **Sử dụng những hỗ trợ trực quan để giúp con học các khái niệm.** như là nhận thức về người lạ, sự động chạm tốt/ xấu và những hành vi công cộng/riêng tư. Giải thích cho con sự khác nhau về những động chạm đúng mực và không phù hợp. Ví dụ, những bộ phận cơ thể thỉnh thoảng có thể chạm vào (cánh tay) và bộ phận không bao giờ được chạm vào (hông).

“Bác sĩ của tôi gợi ý rằng tôi nên để ý bất kì vết xước hoặc chỗ sưng nào trên vùng riêng tư của con trai mình khi thay quần áo cho con, để kiểm tra những dấu hiệu của lạm dụng tình dục vì cháu mất khả năng ngôn ngữ.”

-Jezzrel T., Người đóng góp, Los Angeles, CA

- **Dùng trò chơi Nhập vai để giúp con bạn thực hành những kỹ năng mới trong môi trường sống thực tế.** Hãy hỏi con bạn xem cháu sẽ làm gì nếu có ai đó muốn chạm vào người theo cái cách mà cháu không muốn. Bắt đầu bằng những loại động chạm phù hợp (như là vỗ vào cánh tay) và dần dần nâng lên những động chạm không phù hợp (như là chạm vào vùng riêng tư). Hãy đảm bảo rằng con bạn hiểu rằng cháu nên nói với bạn hoặc vợ/chồng bạn hoặc một người lớn đáng tin cậy khác nếu cháu cảm thấy không thoải mái.
- **Phối hợp với đội nhóm tại trường con bạn theo học** để đảm bảo rằng họ đưa những kỹ năng về giữ an toàn vào chương trình học cho con bạn. Khóa học về giữ an toàn nên đưa những bối cảnh thực tế cuộc sống vào bài học để giúp con bạn ứng dụng những bài học trên lớp này vào cuộc sống hàng ngày. Hãy biến bài học thành một trò chơi - giống như là chọn các bối cảnh từ một xấp thẻ - điều này giúp cho chủ đề nghiêm trọng này bớt đi sự căng thẳng.

“Đối với những cá nhân mắc tự kỷ, ‘Quyết định cá nhân’ có ý nghĩa nhiều hơn việc lựa chọn mặc gì hay ăn gì. Nó còn có nghĩa là biết rõ mình có quyền nói KHÔNG...Tôi không muốn bạn chạm vào người tôi như vậy!”

-Kameena B.D., Người đóng góp, Burbank, CA

Để biết thêm thông tin về chủ đề nhạy cảm này hãy truy cập: <http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/sexual-abuse>

Lời khuyên của Người đóng góp về Giữ an toàn: Người lạ, Bí mật và Sự đụng chạm

Những cuộc đối thoại khó khăn sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn đã lên kế hoạch trước. Sau đây là một số kịch bản giúp bạn bắt đầu. Hãy nhớ nói thật rõ ràng và điều chỉnh cách nói phù hợp với khả năng ngôn ngữ và hiểu biết của con bạn.

Điều quan trọng là con phải biết rõ có những nơi trên cơ thể con không một ai khác được phép đụng chạm mang tính kích dục cho đến khi cả hai là những người trưởng thành. Những vùng cơ thể đó được gọi là “vùng riêng tư”, và chúng bao gồm ngực, âm đạo, dương vật, v.v. Nếu ai đó chạm vào những vùng riêng tư này của con, con phải nói ngay với bố/mẹ - dù cho con không muốn nói, và dù cho người chạm vào con là một người lớn hoặc một người bạn ở trường dạy con không được nói ra. Nếu ai đó khiến con cảm thấy không thoải mái và chạm vào vùng riêng tư của con, hãy nói “KHÔNG”- để họ dừng lại, và kể cho bố/mẹ biết.

Để biết thêm thông tin về chủ đề nhạy cảm liên quan đến các hành vi cần được trông chừng - dành cho trẻ em khiếm khuyết hoặc mất khả năng ngôn ngữ, hãy truy cập:

<http://www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/sexual-abuse>

Nếu bạn nghi ngờ con mình bị lạm dụng tình dục, hãy gọi...

Mạng lưới quốc gia về hỗ trợ các vấn đề thương tổn ở Trẻ Em đưa ra lời khuyên như sau:

“Nếu một đứa trẻ bị lạm dụng, quan trọng là bạn phải hết sức bình tĩnh, lắng nghe thật cẩn thận, và KHÔNG BAO GIỜ đổ lỗi cho đứa trẻ. Hãy cảm ơn cháu đã nói ra với bạn và trấn an cháu bằng sự hỗ trợ của bạn. Hãy nhớ gọi ngay để được giúp đỡ. Nếu bạn biết hoặc nghi ngờ về một vụ lạm dụng tình dục trẻ em hãy gọi cho Đường dây nóng của Ủy ban quốc gia về giúp đỡ Trẻ em bị lạm dụng tại 1.800.4.A.CHILD (1.800.422.4453) Nếu bạn cần sự hỗ trợ ngay lập tức hãy gọi 911. (Tại Việt Nam. Tổng đài bảo vệ trẻ em: 111)

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO TRẺ MUỐN BỎ NHÀ, ĐI LANG THANG, BỎ TRỐN

Có rất nhiều trẻ tự kỷ phải đối mặt với thách thức về việc Bỏ trốn; đó là sự trốn chạy khỏi gia đình và những nơi an toàn. Khi trẻ bước vào tuổi dậy thì, hành vi này có thể gia tăng, cả về tần suất và độ rủi ro. Trẻ bỏ nhà hoặc đi lang thang vì rất nhiều lí do. Một vài trẻ muốn từ bỏ sự trông chừng của cha mẹ để tìm kiếm những điều thú vị hoặc vui thích như tàu hỏa, thang máy hoặc các môi trường khác như bể bơi. Một số khác bỏ đi vì căng thẳng, lo âu hoặc hiếu động.

Khi trẻ lớn hơn, chúng chạy nhanh hơn, điều này gây khó khăn những người chăm sóc thanh thiếu niên tự kỷ, đối tượng có nguy cơ bỏ trốn khỏi trường học hoặc nơi công cộng. Những trẻ lớn ở lứa tuổi thanh thiếu niên sẽ trở nên khó giữ an toàn hơn (đặc biệt khi chúng trở nên cao lớn hơn bố mẹ!) Bất chấp hoàn cảnh và lý do, điều quan trọng là bạn cần phải giữ cho con mình an toàn. Phần nội dung này được thiết kế cho tất cả những cha mẹ quan tâm đến vấn đề này.

Nếu con bạn có xu hướng bỏ trốn hoặc đi lang thang, có rất nhiều điều bạn cần phải làm để giữ cho con an toàn.

Bảo vệ. Đầu tiên, hãy cân nhắc việc đảm bảo an toàn cửa chính và cửa sổ nhà bạn từ bên trong hoặc cài đặt hệ thống cảnh báo sẽ kêu lên khi cửa bị mở. Rất nhiều gia đình nhận thấy rằng họ cần phải khóa cửa chính và cửa sổ từ bên trong để đảm bảo rằng con họ sẽ không có khả năng bỏ ra ngoài mà không có sự giám sát. Hãy đảm bảo rằng bạn có sẵn một chiếc chìa khóa để ở nơi dễ lấy trong trường hợp cần phải ra khỏi nhà nhanh chóng.

Cẩn cước. Hãy chắc chắn rằng con của bạn luôn mang theo một vài loại thẻ cẩn cước. Điều này khá quan trọng đối với những cá nhân không có khả năng ngôn ngữ, đầu vậy những trẻ nói được cũng có thể bị ngợp trong những tình huống xa lạ và đôi khi không có khả năng nói được tên hoặc số điện thoại nếu bị tách xa khỏi bạn. Đánh dấu vào giày cũng là một sự lựa chọn tốt cho những trẻ không mang được thẻ cẩn cước, giống như vòng đeo tay. Những hình xăm tạm thời cũng thích hợp với những trẻ muốn đi lang thang ở những chỗ xa lạ. Nếu con bạn có khả năng nói được, hãy giúp con luyện tập việc nói với người xung quanh rằng cháu bị tự kỷ và cần sự giúp đỡ.

Đồ công nghệ. Các thiết bị công nghệ có thể cho phép cha mẹ và người chăm sóc định vị trẻ nhanh chóng trong tình huống khẩn cấp. Hãy xem thêm những gợi ý ở phía dưới bộ công cụ này.

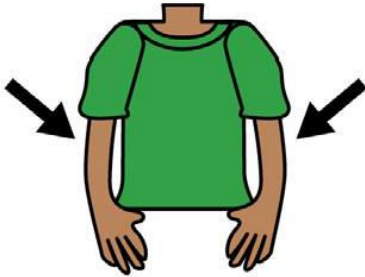
Chuẩn bị và Hỗ trợ. Hãy cân nhắc việc ghé qua các Sở Cảnh sát và Cứu hỏa tại địa phương để giới thiệu con bạn và cảnh báo họ về nhu cầu đặc biệt và những hành động của con bạn. Hãy khuyến khích những nơi cung cấp dịch vụ công cộng mà bạn sử dụng học hỏi thêm về rối loạn tự kỷ và cách để giúp người tự kỷ trong tình huống khẩn cấp.

Tham khảo thêm tại: <http://www.autismspeaks.org/wandering-resources>

KẾ HOẠCH AN TOÀN ĐỐI VỚI SỰ HUNG HÃN GIA TĂNG

Trẻ em trải qua rất nhiều căng thẳng, khi chúng trở thành thanh thiếu niên. Những căng thẳng này đôi khi biểu hiện dưới dạng những hành vi thách thức, và với một số trẻ là sự hung hãn. Cha mẹ có thể rất ngạc nhiên với sự thay đổi mà con mình trải qua. Ví dụ như những trẻ nhỏ thường được khuyến khích dành nhiều thời gian với cha mẹ. Nhưng đối với một vài trường hợp, điều này không còn hay nữa khi chúng lớn hơn một chút. Điều này có thể xảy ra với những gia đình có con em tự kỷ hoặc không!

Để tay hai bên



Hình ảnh được sự cho phép của Bộ cẩm nang sức khỏe dành cho Bé Trai Vanderbilt
www.vanderbilt.com/healthybody_boy

Đối với trẻ vị thành niên mắc tự kỷ đang trong giai đoạn phát triển, thách thức này còn lớn hơn nữa. Chúng có thể trải qua căng thẳng ở trường. Chúng có thể trải qua sự thay đổi hormone trong cơ thể khi đến tuổi dậy thì. Rất nhiều trẻ tự kỷ có nhiều cơ hội giao tiếp xã hội khi học tiểu học hơn là sau đó. Điều này cũng gây ra những căng thẳng và buồn bực.

Khi chúng tôi suy nghĩ về cách thức mà trẻ tự kỷ thể hiện bản thân, điều quan trọng là phải suy nghĩ về cách điều này xảy ra ở những khoảng thời gian khác nhau. Hầu hết chúng ta đều biểu lộ cảm xúc tốt hơn khi chúng ta bình tĩnh và cảm thấy ổn thỏa. Khi chúng ta buồn bã, tức giận chúng ta như không là chính mình nữa. (Nếu bạn cần một bằng chứng về điều này, hãy suy nghĩ về lần cuối cùng bạn tranh cãi gay gắt với ai đó. Bạn có bao giờ trải qua suy nghĩ là “Những gì mình đã nói thật là.....!” Thật khó để nói ra điều gì đúng đắn và cách nói đúng đắn khi bạn

thực sự buồn bã.

Khi trẻ tự kỷ buồn bã, việc kiểm soát các phản ứng và biểu lộ bản thân đúng mực thực sự là một cuộc chiến. Cũng giống như tất cả chúng ta, chúng có thể phản ứng không đúng mực và làm những việc chúng sẽ cảm thấy hối hận sau đó.

Đối với một số đứa trẻ, điều này có thể trở nên nguy hiểm. Những đứa trẻ không có khả năng giao tiếp bằng ngôn ngữ có thể hành động bạo lực lên đồ đạc và người khác. Chúng thậm chí có thể tự làm hại và làm đau bản thân. Vấn đề này tất nhiên sẽ càng trở nên nghiêm trọng hơn khi đứa trẻ lớn hơn.

Nhiều cha mẹ sẵn sàng trở thành người “an toàn” đối với con của mình. Trong khi việc tránh những hành động hung hãn ở nơi công cộng là cần thiết, thì việc sửa chữa các hành vi sai trái cũng tạo ra sự căng thẳng rất lớn cho cha mẹ và cũng đặt đứa trẻ vào những rủi ro cá nhân.

Để biết thêm thông tin về những hành vi thách thức của trẻ và cách thiết lập sự tương tác tích cực hãy truy cập: www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/challenging-behaviors-tool-kit hoặc gọi **888-AUTISM2 (288-4762), hoặc email: familyservices@autismspeaks.org**

Câu chuyện cá nhân của Người đóng góp: Kế hoạch an toàn đối với sự hung hãn gia tăng

Cuộc chiến của Nic với chứng tự kỷ và tuổi dậy thì dẫn đến sự hung hãn tăng lên. Thằng bé cao lớn hơn và khỏe hơn, và sự bùng nổ của cháu có sức tàn phá lớn hơn, thậm chí là nguy hiểm. Ở tuổi 12 cháu đã nặng gần 68kg và to cao hơn chị gái của mình rất nhiều. Cuộc chiến ở trường diễn ra cùng lúc với những thay đổi khi chúng tôi ở nhà. Chúng tôi đang chiến đấu với sự thay đổi chóng mặt và giúp cháu bình tĩnh hơn khi điều chỉnh những thay đổi hormone trong cơ thể.



-Rich H., Người đóng góp, Des Moines, Iowa

Việc lớn lên có thể gây căng thẳng với tất cả mọi người, và Nic của chúng tôi cũng không ngoại lệ. Thằng bé sợ rằng khi cháu lớn hơn cháu sẽ không bao giờ còn là “trẻ con” và tận hưởng những niềm vui con trẻ nữa. Chúng tôi chỉ nhắc nhở cháu rằng việc lớn lên không phải là một điều xấu và cháu luôn luôn là cậu con trai bé nhỏ của chúng tôi.

Trong giai đoạn dậy thì, trẻ em thường trải qua những cảm xúc khác nhau và trở nên nhạy cảm hơn. Điều này có nghĩa là chúng cần nhiều hoặc các kế hoạch khác nhau để kiểm soát cảm xúc. Vậy, cha mẹ cần làm gì để giúp con của mình? Sau đây là một số ý tưởng có thể giúp được bạn:

Bạn càng bắt đầu sớm, những điều tốt đẹp hơn có thể sẽ tới. Mặc dù trẻ nhỏ thường tự tìm các cách nào đó giúp chúng khi cảm thấy buồn bã, cha mẹ vẫn nên nhận thức về những hành động nào tốt nhất cho trẻ và cách giúp chúng tiếp cận trong những quãng thời gian khó khăn.

Ngăn chặn trước một cuộc khủng hoảng thì dễ hơn là xử lý hậu quả khi nó đã xảy ra. Điều này có nghĩa là hãy điều chỉnh thời gian biểu của mình để đảm bảo cho những căng thẳng mà con bạn chịu đựng là hợp lý. Điều quan trọng là hãy tạo cho con bạn chút áp lực, và chúng sẽ học được cách xử lý nó - nhưng phải ở một mức độ thật hợp lý.

Hãy tiếp tục cùng con tìm ra những chiến lược để tránh những khủng hoảng. Đối với trẻ có khả năng ngôn ngữ, bạn có thể trò chuyện về những điều chúng có thể làm để xoa dịu bản thân mỗi khi buồn bã. Đó có thể là những món đồ chơi ưa thích, nghe nhạc hoặc dành thời gian cho bản thân. Hoặc chúng có thể đưa cho bạn một vài ý tưởng. Còn đối với những trẻ không có khả năng ngôn ngữ, cha mẹ cần phát triển một danh sách những thứ giúp xoa dịu con để sẵn mà không mất nhiều thời gian chuẩn bị.

Chia sẻ những chiến lược này với trường học của con. Ví dụ, nếu con bạn khó khăn khi đến cửa hàng tạp hóa, hãy nghĩ đến những việc mà con có thể làm (như là đẩy xe), một hoạt động thú vị (như trò chơi điện tử) hoặc một phần thưởng con rất mong đợi (như một hoạt động vui về khi về đến nhà). Khi bạn nghĩ trước đến những điều này, bạn sẽ lên kế hoạch tốt hơn khi con bạn rơi vào khủng hoảng ngay trước mắt mình.

Đừng ngại ngần sử dụng những biện pháp cứng rắn cần thiết để ngăn chặn sự hung hãn của con.

Nhớ rằng mình luôn có sự hỗ trợ. Nếu con bạn trở nên bạo lực, hãy đảm bảo rằng bạn có trong tay những sự hỗ trợ cần thiết để giảm thiểu tối đa những nguy cơ đối với chính mình và con bạn. Một khóa đào tạo về đối thoại phi bạo lực và chiến lược giữ an toàn sẽ rất hữu ích cho bạn và con để giữ mọi người được an toàn trong giai đoạn con bạn trở nên hung hãn.

Câu chuyện của Người đóng góp: Kế hoạch an toàn đối phó với sự hung hãn

Cuộc sống luôn luôn khó khăn với chúng tôi khi con tôi thường xuyên giận dữ và chạy ra ngoài đường. Dù vậy, theo quan điểm của tôi, con gái tôi đã thực sự trở thành một người hoàn toàn khác vào khoảng chín tuổi. Ban đầu, tôi đã nghĩ rằng đó là do chồng cũ và tôi vừa mới chia tay. Sau khi việc đó xảy ra, con bé bắt đầu có những hành động hung hãn hơn với tôi.

Con bé có kỹ năng giỏi và nói rất tốt, nhưng cháu hoàn toàn không trò chuyện nữa và làm những hành động như là nhổ bọt, cào xé và cắn cấu trong suốt thời gian cháu cảm thấy thất vọng, hồi hộp hay lo âu. Cái giây phút mà tôi nhờ các phụ huynh khác giúp đỡ, tất cả những gì tôi nhận được là ánh mắt buồn rầu vì thương hại, vài cái vỗ vai động viên và những bàn tay chống lên cằm tư lự - muốn nói với tôi rằng đừng gục ngã. Cuộc sống như đi vào ngõ cụt và tẻ nhạt.

Tôi bắt đầu quyết tâm phải khiến cho cuộc sống của gia đình mình và bản thân tốt hơn. Tôi kiên quyết yêu cầu tham gia khóa học về Chiến lược giữ an toàn phi bạo lực từ trung tâm địa phương để đối phó với sự hung hãn gia tăng, phá hoại đồ đạc và bỏ trốn của con gái mình. Tôi cũng làm việc với một chương trình ngoại trú để nhận các dịch vụ về trị liệu hành vi tại nhà. Tôi đã nói chuyện với **bác sĩ tâm thần** của gia đình về việc sử dụng thêm **thuốc** và tham gia vào một cuộc họp IEP để yêu cầu được tiếp cận với **Chuyên gia trị liệu hoạt động, nhà tư vấn các vấn đề gia đình**, các hoạt động nâng cao kỹ năng xã hội và trông chừng việc trẻ bỏ nhà đi.

Tôi đã cực kỳ căng thẳng và không tìm thấy bất kỳ sự cứu viện nào khi người ta đề nghị tôi về việc **chăm sóc cách ly** con bé khỏi gia đình. Vào thời điểm đó, ý nghĩ “gửi con bé đi xa” làm trái tim tôi đau khổ. Tôi đã cố gắng làm tất cả để từ chối lựa chọn đó.

Sau rất nhiều đau buồn, tôi đã tình nguyện đưa con bé vào môi trường chăm sóc cách ly khỏi gia đình. Tôi mừng là mình đã làm như vậy! Con gái tôi thật sự cần khoảng thời gian này để có thể tự xử lý mọi việc cho chính mình. Khi việc đó diễn ra, tôi luôn đảm bảo việc gặp gỡ cháu thường xuyên và cho cháu những khoảng thời gian nghỉ ngơi cũng như động viên rất nhiều rằng cháu nó rất xinh đẹp! Tôi cũng cho con mình biết rằng cháu luôn an toàn khi được là chính mình ở bên cạnh tôi và rằng cháu có thể trò chuyện và chạm vào tôi một cách an toàn bất cứ khi nào con bé cần.

Mặc dù chúng tôi chưa hoàn toàn bước qua giai đoạn dậy thì, con gái tôi bây giờ đã trở nên vui vẻ và dễ chịu trở lại. Cháu pha trò nhiều hơn và thậm chí còn nói về tương lai của mình, điều đó cho tôi hi vọng rằng cháu sẽ ổn. Trên hết, tôi tin rằng cháu là một luật sư biện hộ cho chính mình và cho những người mắc tự kỷ khác, hiện giờ cháu đã bắt đầu có khả năng thể hiện cảm xúc nhiều hơn...và con bé mới chỉ 11 tuổi!

Tôi cảm thấy như mình đã ra quyết định đúng đắn trong tình huống của mình và làm điều đúng đắn cho con trong thời gian quan trọng như vậy. Sự hy sinh đó vẫn khiến tôi đau đớn, nhưng tôi sẽ làm tất cả những gì có thể để đảm bảo cho con gái tôi có một cuộc sống có chất lượng tốt - bao gồm cả việc nhờ đến sự giúp đỡ.

-Kameena B.D., Người đóng góp, Burbank, CA

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO TRẺ MUỐN BỎ NHÀ, ĐI LANG THANG, BỎ TRỐN

Khi những vấn đề liên quan đến tuổi dậy thì và sức khỏe tâm thần trở nên khó kiểm soát, đó là lúc một chuyên gia có thể giúp đỡ bạn. Có những dịch vụ đến từ nhiều nơi khác nhau. Thông thường một đến hai dịch vụ là có thể tạo ra sự thay đổi lớn.

Bước đầu tiên là tìm một dịch vụ trị liệu phù hợp để xác định xem đâu là thách thức dành cho bạn và con bạn. Hãy tìm đội ngũ giáo viên, các bác sĩ và nhà trị liệu mà bạn tin tưởng để thảo luận về các thách thức mới. Con của bạn có lo lắng về việc có thêm những trách nhiệm về vấn đề tự chăm sóc bản thân trong giai đoạn dậy thì không? Liệu những thay đổi hormone có góp phần gia tăng sự khó chịu, hung hãn và thất thường không? Liệu vợ chồng bạn có gặp khó khăn trong việc dạy con những kĩ năng mới? Có rất nhiều những dịch vụ trị liệu và hỗ trợ hữu ích cho bạn.



Nhóm mạng lưới hỗ trợ đối phó với Tự kỷ Autism Speaks tại bệnh viện nhi đồng Angeles-Boone Fetter, cùng với Người đóng góp- Kameena và con gái Keena mắc rối loạn tự kỷ.

Bảng dưới đây sẽ cho thấy những loại hình dịch vụ và tư vấn khác nhau. Đừng ngại sử dụng nó trong suốt quá trình thảo luận với bác sĩ của con bạn hoặc những chuyên gia khác tùy theo nhu cầu của gia đình bạn.

Quản lý thuốc - Khi các triệu chứng như lo âu, trầm cảm, cáu gắt, cảm xúc thất thường, tự hại hoặc hung hãn trở nên ngoài tầm kiểm soát và can thiệp của cá nhân thì một cuộc tư vấn với một bác sĩ là chuyên gia trong quản lý thuốc và tự kỷ là điều rất quý giá. Việc theo dõi điều trị bằng thuốc rất hữu hiệu trong việc làm giảm các triệu chứng và ổn định tâm trạng và hành vi. Đối với một vài thiếu niên, sự can thiệp này chỉ mang tính thời điểm và có thể được ngưng lại khi các hành vi đã ổn định sau giai đoạn dậy thì.

Trị liệu trong gia đình - Giai đoạn dậy thì có thể là một quãng thời gian đầy căng thẳng và thách thức. Các bậc cha mẹ có thể gặp những nhà trị liệu và nhà tư vấn để giúp kiểm soát căng thẳng khi phải nuôi dạy những thanh thiếu niên có nhu cầu đặc biệt. Thêm nữa, việc trị liệu này rất có ích trong việc hỗ trợ quá trình chuyển tiếp và trở nên độc lập của trẻ. Cũng giống như mọi thiếu niên khác, những trẻ tự kỷ cũng sẽ bắt đầu khẳng định tính độc lập của mình trong suốt tuổi dậy thì và việc có một nhà trị liệu sẽ rất tốt trong việc xác định những cách thức an toàn và phù hợp để thúc đẩy khả năng độc lập đó của con bạn và hỗ trợ thêm nếu cần thiết.

Dịch vụ trị liệu và tư vấn gia đình

Lên kế hoạch cho các vấn đề Pháp lý & Tài chính - Tuổi dậy thì đánh dấu sự bắt đầu của một sự chuyển tiếp của một thiếu niên sang một người trưởng thành. Vì vậy, đây là thời điểm quan trọng để cân nhắc về các nhu cầu pháp lý và tài chính dài hạn của con bạn. Liệu con bạn có cần sự hỗ trợ của một người giám hộ hợp pháp không? Con bạn sẽ quản lý tiền như thế nào? Cần có những kế hoạch nào cho việc sử dụng thuốc, giáo dục và các quyết định pháp lý sau khi con bạn đủ 18 tuổi?

Trị liệu về nhận thức hành vi (CBT) - CBT là một dạng trị liệu tâm lý rất hữu ích trong việc dạy trẻ sao chép các kĩ năng mới để quản lý những tình huống lo âu và căng thẳng. Liệu pháp này có ích trong việc giải quyết những vấn đề về tự trọng cá nhân và phát triển bản sắc cá nhân, khi mà rất nhiều trẻ bắt đầu nhận thức nhiều hơn về sự khác biệt của chúng với bạn bè tự kỷ đồng trang lứa. Hãy chắc chắn rằng nhà trị liệu của bạn đã có kinh nghiệm làm việc với thanh thiếu niên mắc rối loạn tự kỷ.

AN TOÀN TRÊN MẠNG INTERNET

Hãy ghi nhớ rằng khi con bạn đến tuổi vị thành niên, chúng sẽ dễ trở thành những con nghiện máy tính. Rất nhiều trẻ vượt xa chúng ta về kiến thức internet! Việc cha mẹ tham gia vào việc tiếp cận thông tin trên mạng cùng con là cực kì quan trọng! Có thể có những nội dung người lớn không lành mạnh trên đó, nhưng cũng có thể bao gồm việc tấn công qua mạng, một việc rất khó, nếu không nói là bất khả thi, để theo sát được.

Kế hoạch an toàn cho người dùng mạng:

Những cá nhân sử dụng mạng internet có thể rất dễ trở thành mục tiêu của hành vi tấn công mạng, nội dung khiêu dâm, lừa đảo hoặc đánh cắp danh tính. Hãy dạy cho con bạn những dấu hiệu về tấn công mạng và các mối đe dọa khác, như là những người lạ dường như biết các thông tin cá nhân về bạn, những kẻ gửi các tin nhắn khiêu khích hoặc gợi dục, những kẻ nói dối về bạn và bất kì ai khiến bạn cảm thấy không thoải mái.

Có những bộ lọc được dùng để giới hạn quyền truy cập vào các nội dung nguy hiểm và không phù hợp đối với trẻ vị thành niên, nhưng có lẽ bộ lọc tốt nhất chính là thời gian mà cha mẹ trực tiếp ở cùng với con mình, giúp con tìm kiếm những trang web an toàn. Con bạn sẽ ít có khả năng tiếp cận những thứ mà bạn không muốn cho chúng xem nếu bạn giám sát chúng!

Hãy tìm những từ khóa trực tuyến sau để biết thêm thông tin chi tiết:

- *Block Ads or Websites: chặn quảng cáo hoặc trang mạng*
- *Web Filtering: Bộ lọc mạng*
- *Internet Parental Controls: Kiểm soát dưới quyền cha mẹ*
- *Age Restricted Content: Nội dung giới hạn lứa tuổi*

Cũng có rất nhiều trang mạng xã hội được thiết kế đặc biệt cho những cá nhân mắc rối loạn tự kỷ. Có hai nguồn đáng tin cậy là WeAreAutism.org and WrongPlanet.net. Đây là những trang web cộng đồng hàng đầu thiết kế cho những cá nhân có sự khác biệt về thần kinh. Các phòng chat, blogs và các diễn đàn cung cấp cho người dùng những cơ hội chia sẻ những suy nghĩ, tạo lập, duy trì và phát triển các mối quan hệ.

Lời khuyên về an toàn trên mạng Internet

*Hãy đảm bảo rằng con bạn biết phải làm gì nếu có bất kì vấn đề gì xảy ra khi con bạn ở trên mạng. Trước khi con bạn sử dụng mạng internet một mình thiết lập các quy tắc hoặc chuẩn mực **Nghi thức mạng** cơ bản như sau:*

- Không bao giờ được đưa các thông tin cá nhân và riêng tư, như là tên thật, số tài khoản, mật khẩu và địa chỉ hoặc số điện thoại cho những người mà bạn không biết.
- Không tiếp tục giao tiếp với những người khiến bạn cảm thấy tồi tệ bằng cách nói những điều xấu xa hoặc xúc phạm bạn.
- Không gửi tiền hoặc thông tin tài khoản ngân hàng cho những người có vẻ tử tế nhưng không đáng tin, đặc biệt là nếu họ trông không giống với ảnh của họ và từ chối gặp bạn trực tiếp (hoặc qua video chat) trong thời gian dài.
- Hãy kể ngay với các thành viên trong gia đình hoặc những người lớn đáng tin cậy nếu ai đó khiến bạn cảm thấy tồi tệ hoặc yêu cầu bạn phải làm, nói hoặc thể hiện ra những gì bạn không muốn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tổ chức hỗ trợ gia đình Autism Speaks Family Services Department cung cấp những tài liệu, công cụ, cẩm nang để hỗ trợ và giúp quản lý những thách thức ngày-quá-ngày trong việc chung sống với người tự kỷ <http://www.autismspeaks.org/family-services>

Nếu bạn muốn trò chuyện với thành viên của nhóm **Autism Speaks Family Services Team** vui lòng liên hệ **Autism Response Team (ART) at 888-AUTISM2 (288-4762)**, hoặc qua email: familyservices@autismspeaks.org. ART En Español al 888-772-9050.

Sách

Taking Care of Myself, A Healthy Hygiene, Puberty & Personal Curriculum for Young People with Autism. 2003, Future Horizons; Wrobel, Mary.

The Care & Keeping of You: The Body Book for Girls. 1998, Pleasant Company Publications; Valerie Schaefer.

The Care and Keeping of You 2: The Body Book for Older Girls. 2013, Turtleback Books; Cara Familian Natterson.

From diapers to dating: A parent's guide to raising sexually health children. 2008, William Morrow Paperbacks; Debra Haffner.

Sex Education for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. 2002, Steege Publications; Mark Steege and Shannon L. Peck.

Hỗ trợ trực quan

Visual Aides for Learning: Adolescent Girl Pack
www.visualaidsforlearning.com/adolescent-girl.html

Visual Aides for Learning: Adolescent Boy Pack
www.visualaidsforlearning.com/adolescent-boy.html

Websites

Autism Speaks Challenging

Behaviors Tool Kit:

www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/challenging-behaviors-tool-kit

Autism Speaks Safety Project Tool Kit:

www.autismspeaks.org/family-services/autism-safety-project/sexual-abuse

Autism Speaks Transition Tool Kit:

www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/transition-tool-kit

Autism Speaks ATN Teen Sleep Tool Kit Quick tips:

www.autismspeaks.org/science/resources-programs/autism-treatment-network/tools-you-can-use/sleep-tool-kit

Autism Speaks Occupational Therapy Tool Kit:

www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/occupational-therapy

Puberty in Kids with Developmental Disabilities-Acne Treatment:

www.acnetreatment.net/puberty-in-kids-with-developmental-disabilities

An online resource and community for Autism and Asperger's: www.wrongplanet.net

Healthy Bodies for Boys/Girls: Kc.vanderbilt.edu/healthybodies

Nội dung

Autism Speaks Challenging Dealing with big physical and emotional changes in your adolescent:

www.abilitypath.org/areas-of-development/delays--special-needs/autism/articles/puberty-and-your-child-with-autism.html

Menstruation Management and Disabilities:

autismbeacon.com/images/uploads/supporting-women-carer.pdf

<http://www.teachingsexualhealth.ca/>

DVDs & Videos

Be Safe- Movie & Workshop, Save a Life: Teach Students to Interact With Police.

Besafethemovie.com

Specialty OT Services for Transitioning Adolescents-Shaving video:

www.youtube.com/watch?v=SLG6AqkASaY

Managing Puberty, Social Challenges, and (Almost) Everything: A Video Guide for Girls PREVIEW:

youtu.be/wQwNBILL4gY

A Boy's Puberty Video:

youtu.be/XdW_uU7sxMI

