



Trẻ tự kỷ thường có những hành vi khó khăn vì chúng thiếu khả năng truyền đạt những nhu cầu và mong muốn của mình một cách thích hợp. Để loại bỏ hành vi không mong muốn, đưa trẻ cần được giúp đỡ để đáp ứng nhu cầu và mong muốn của chúng một cách xây dựng.

phương pháp1

Lập kế hoạch

1

Chỉ nhắm mục tiêu một hành vi tại một thời điểm. Các hành vi tiêu cực khác nhau có thể có những nguyên nhân khác nhau và do đó các giải pháp khác nhau. Thông thường, quá khó để giải quyết tất cả những điều này cùng một lúc. Ngoài ra, tập trung vào một thứ có nhiều khả năng thành công hơn.

2

Nói chuyện với trẻ về hành vi đó, nếu có thể. Nếu con bạn có thể giải thích lý do tại sao trẻ làm những gì mình làm, đó là một nơi tuyệt vời để bắt đầu. Hành vi có thể là một giải pháp mà trẻ đã nghĩ ra để giải quyết một vấn đề (chẳng hạn như ngâm nga trong lớp để át đi cảm giác khó chịu đầu vào). Trong trường hợp này, mục tiêu của bạn là giúp mở rộng cách giải quyết vấn đề của bé.

- Khuyến khích tự vận động.
- Dạy trẻ nói lên, sử dụng từ ngữ hoặc hình ảnh thay thế. Hãy khen thưởng điều này bằng cách chú ý và tôn trọng những gì trẻ nói.
- Hãy giải thích suy nghĩ và cảm xúc của người khác một cách rõ ràng, cụ thể là cách hay để dạy trẻ thể hiện sự quan tâm. Có thể hữu ích khi ba mẹ và bé cùng vẽ những bức tranh hoặc viết ra những gì người khác đang nghĩ.

3

Ghi lại nhật ký, nếu bạn không thể hỏi trẻ. Để xác định các lý do có thể xảy ra cho hành vi, hãy ghi lại những gì xảy ra trước hành vi, bản thân hành vi và những gì xảy ra sau đó. Nó sẽ không trực tiếp như hỏi đứa trẻ, nhưng nếu đứa trẻ không thể nói hoặc sử dụng AAC, đó là lựa chọn tốt nhất của bạn.



- Ví dụ về mục nhập nhật ký: Lúc 4:30, Tôm vào bếp và lấy hai chiếc bánh quy. Khi tôi nói với bé rằng bé không thể có chúng, bé bắt đầu nổi cơn thịnh nộ. Khi trẻ bình tĩnh lại, tôi đưa cho con một cái bánh quy.
- Sau giờ học toán, Mai và các bạn cùng trang lứa đến trường. Mai ngày càng trở nên kích động trong khi chờ đợi và bắt đầu nhai những ngón tay của bé. Chuyện này càng ngày càng leo thang cho đến khi bé tự cắn vào cánh tay của mình một cách tàn nhẫn. Một phụ tá đưa bé đến văn phòng để bé bình tĩnh lại.

4

Sau khi giữ nhật ký này trong vài ngày đến một tuần, hãy cố gắng xác định nguyên nhân của hành vi.

- Những cơn giận dữ của Tôm là kết quả của việc một mục mong muốn (bánh quy) bị lấy đi sau khi bé cố gắng lấy chúng một cách không thích hợp. Suy nghĩ về những lý do có thể xảy ra: có lẽ Tôm rất đói vào lúc 4:30 và muốn bày tỏ rằng bé cần một thứ gì đó để ăn.
- Mai bắt đầu tự cắn mình trong khi chờ đợi đến lượt. Các buổi họp ở trường có thể khá ồn ào, và có lẽ bé cảm thấy sợ hãi hoặc đau đớn đối với bé. Những lo lắng quá mức làm bé mất kiểm soát và có thể là nguyên nhân gây ra vết cắn.
- Cần biết rằng những gì khiến người tự kỷ hành động có thể không rõ ràng đối với người không tự kỷ. Ví dụ, có thể không rõ ràng tại sao lúc đầu một đứa trẻ có vấn đề trong một phòng tắm, nhưng không bao giờ là khác. Tuy nhiên, đó có thể là ánh sáng nhấp nháy hoặc quạt làm trẻ khó chịu, nhưng chúng không thể hiện được điều này.

5

Khắc phục sự cố cơ bản. Loại bỏ tác nhân gây căng thẳng và / hoặc dạy trẻ cách xử lý khi nó xuất hiện. Nếu tác nhân được giải quyết thành công, hành vi sự cố sẽ chấm dứt.

- Tôm có thể được dạy để yêu cầu một bữa ăn nhẹ ("Con muốn một bữa ăn nhẹ, làm ơn"), hoặc dạy bé cho bạn xem hình ảnh một bữa ăn nhẹ khi bé đói (Hệ thống Giao tiếp Trao đổi Hình ảnh- AAC).



- Mai cần như một cách để đối phó với căng thẳng khi chờ đợi. Bé có thể được tặng đồ chơi dùng khi bé cần cần, dạy nói "đau quá" khi bé bị đau và được giữ trong lớp với một người trợ giúp và một hộp bút màu trong khi lắp ráp.

6

Nếu hành vi của vấn đề không giảm, có nghĩa là bạn chưa tìm ra giải pháp phù hợp hoặc trẻ chưa sẵn sàng phát triển. Quay lại việc tạo nhật ký và cố gắng tìm ra nguyên nhân gây ra nó.

- Hãy tìm một chuyên gia để xin tư vấn cách giải quyết hành vi. Gọi cho chúng tôi Hotline: 0975 56 5858 hoặc truy cập <https://viengiaoducdacbiet.org/> để được hỗ trợ.

7

Hãy xem điều gì sẽ xảy ra. Nếu bạn đã xác định chính xác nguyên nhân của hành vi vấn đề và đưa ra giải pháp phù hợp với trẻ, thì thay vào đó chúng sẽ bắt đầu sử dụng chiến lược tốt hơn. Điều này sẽ mất một chút thời gian và những lời nhắc nhở nhẹ nhàng, nhưng nếu trẻ có khả năng sử dụng chiến lược mới, điều đó sẽ xảy ra.

- Khi trẻ sử dụng chiến lược xấu, hãy nhẹ nhàng nhắc trẻ sử dụng chiến lược mới: "Con nói gì khi con muốn ăn vặt?"
- Không bao giờ giữ nhu cầu của họ làm con tin. Giải quyết một tình huống đáng sợ hoặc áp đảo ngay lập tức, bất kể trẻ có xử lý nó "đúng" hay không. Đưa trẻ cần biết rằng bạn sẽ giúp chúng nếu chúng bị tổn thương.

số 8

Ăn mừng sáng kiến của trẻ. Khi trẻ có thành tích, tiến bộ (ví dụ như nói lên hoặc nhận được một món đồ chơi kích thích), hãy khen trẻ làm tốt. Giải thích rằng bạn rất vui vì bé đang tự giám sát và thực hiện các bước để đạt được những gì bé cần.

- Ví dụ, "Cảm ơn con đã nói với mẹ rằng cái đó làm con đau, Mai! Bây giờ mẹ biết rồi, mẹ sẽ đảm bảo rằng con sẽ không phải làm điều đó nữa."



phương pháp 2

Xử lý sự cố

1

Giảm leo thang nếu bạn thấy căng thẳng tăng lên. Nếu cơ chế "đánh bay hoặc đóng băng" của trẻ đã được kích hoạt, chúng có thể không kiểm soát được bản thân, mặc dù chúng biết rằng việc đánh người hoặc la hét ở nơi công cộng là không tốt. Cách tốt nhất để ngăn chặn nó là ngăn không cho nó đi quá xa.

- Đừng bao giờ bị lôi kéo vào một cuộc chiến quyền lực. Việc ép buộc kiểm soát một đứa trẻ sẽ khiến chúng sợ bạn và sẽ không khiến chúng tôn trọng bạn hơn.

2

Hạn chế nói nhiều. Khi căng thẳng, trẻ có thể gặp khó khăn với quá trình xử lý thính giác và không thể hiểu bạn đang nói gì. [6] Trong những trường hợp này, hãy nói ít hơn và thay vào đó tập trung vào việc giảm leo thang.

- Cố gắng sử dụng giao tiếp phi ngôn ngữ. Ví dụ, thay vì hỏi "Con có muốn con thú bông của con không?", Hãy chỉ cho trẻ thấy con thú bông để trẻ có thể lấy nó nếu bé muốn. Thay vì nói "Hãy ra ngoài", hãy chỉ ra cửa và nhờ trẻ dắt tay bạn để bạn có thể dẫn trẻ ra ngoài.

3

Cung cấp cho trẻ một thiết bị AAC. Khi bị căng thẳng, trẻ có thể mất khả năng nói, trong khi vẫn có thể sử dụng AAC. Giao cho trẻ một thiết bị cho thấy rằng bạn sẽ không gây áp lực cho bé nói và bạn sẽ lắng nghe nếu bé ủng hộ nhu cầu của mình.

- Theo dõi khả năng nói đang suy giảm. Nếu một bé gái thông thường chỉ vào vỏ đậu phộng và kêu "lỗi", thì cô bé có thể đang gặp khó khăn khi xử lý mọi thứ và có thể giao tiếp tốt hơn với AAC.
- Nếu trẻ có một số hình thức AAC, hãy để trẻ chọn. Nếu trẻ bị choáng ngợp hơn, một hình thức đơn giản hơn sẽ làm tốt hơn.

4



Chuẩn bị sẵn một chiến lược rút lui, bao gồm cả phần thưởng theo lịch trình nếu cần. Ví dụ, nếu một cậu bé biết rằng khi vào ô tô, cậu sẽ nhận được một món ăn ngon và cậu có thể chơi một trò chơi ở nhà, cậu có thể sẵn sàng rời khỏi công viên hơn. Thực hiện chiến lược nếu bạn thấy căng thẳng gia tăng. (Bạn luôn có thể quay lại sau, khi đứa trẻ đã bình tĩnh hơn.)

- Giải thích trước chiến lược rút lui — đừng đợi cho đến khi đứa trẻ giữa chừng. Sử dụng các hỗ trợ trực quan, chẳng hạn như móc khóa có hình ảnh, nếu cần.
- Điều chỉnh phần thưởng cho những thứ yêu thích của trẻ. Đảm bảo rằng chúng có sẵn; nếu bạn chạy ra ngoài, trẻ có thể ngừng tin tưởng vào thói quen và ngừng làm những gì bạn muốn.
- Trẻ lớn hơn có thể tự giám sát, bắt đầu chiến lược thoát khi cần thiết và làm điều đó mà không cần phần thưởng. Trẻ nhỏ hơn có thể cần bạn theo dõi tâm trạng của chúng và thưởng cho chúng nhiều hơn khi làm theo.

phương pháp 3

Giảm căng thẳng môi trường

Trẻ tự kỷ có thể mất các kỹ năng khi căng thẳng quá mức. Sống theo một thế giới dựa trên các tiêu chuẩn không tự kỷ có thể rất khó khăn, vì vậy họ có thể không còn nhiều năng lượng cho các nhiệm vụ bổ sung. Đây là cách để giảm điều này.

1

Giữ một thói quen hàng ngày. Một thói quen có thể đoán trước có thể mang lại cảm giác an toàn cho trẻ tự kỷ. Việc lập lịch trình trực quan có thể đặc biệt hữu ích để trẻ có thể nhìn thấy chính xác điều gì sắp xảy ra. Thử các thẻ có thể sắp xếp lại hoặc bảng có thể xóa khô, để xem xét các thay đổi trong thói quen.

- Tranh ảnh cũng có thể giúp hỗ trợ trí nhớ của trẻ, vì một số trẻ tự kỷ có thể khó nhớ những điều quan trọng. Ví dụ, nếu trẻ có hình ảnh bài tập về nhà vào những ngày trẻ có bài tập về nhà, điều đó có thể giúp trẻ ghi nhớ.

2.

Khuyến khích điều tiết cảm giác. Các nhu cầu về giác quan có thể ảnh hưởng đến khả năng tự kiểm soát và các khả năng khác, vì vậy hãy duy trì cho trẻ một chế độ ăn lành mạnh về giác quan. Cung cấp một môi trường êm dịu, ít đầu vào cho người quá mẫn cảm và chuẩn bị các hoạt động cho những người tìm kiếm cảm giác.



3.

Tạo một khu vực tĩnh tâm mà trẻ có thể sử dụng khi cần thiết. Vì trẻ tự kỷ phải vật lộn với việc tự điều chỉnh bản thân, nên có một không gian yên tĩnh để chúng có thể rút lui có thể giúp chúng tự cân bằng khi bị choáng ngợp hoặc thất thường. Khuyến khích đứa trẻ sử dụng nó bất cứ khi nào chúng cần.

- Đặt đồ chơi kích thích và cách chặn đầu vào của giác quan trong góc. Ngăn cách nó với phần còn lại của căn phòng bằng rèm, kệ hoặc hàng rào khác.

4

Nhận thức rằng không phải tất cả các "hành vi" của người tự kỷ đều cần được thay đổi. Cũng giống như những người tự kỷ làm việc chăm chỉ để thích ứng với những người không mắc chứng tự kỷ, những người không tự kỷ cần phải giúp đỡ và thấu hiểu những người tự kỷ. Nếu một hành vi không gây hại cho bất kỳ ai, thì những người không tự kỷ cần học cách chấp nhận nó. Không quản lý vi mô.

5

Theo dõi các rối loạn lo âu. Trẻ tự kỷ có nguy cơ bị lo lắng và có thể cần dùng thuốc giảm lo âu hoặc liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) để kiểm soát nó. Quản lý bất kỳ rối loạn lo âu nào có thể giúp trẻ khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

6

Tiếp tục giao tiếp và tận hưởng sự tương tác tích cực. Duy trì mối quan hệ tốt với đứa trẻ là điều quan trọng đối với hạnh phúc của cả hai người. Làm những việc vui vẻ cùng nhau, trò chuyện với trẻ và dành thời gian lắng nghe cẩn thận những gì trẻ nói (cho dù đó là lời nói hay không).

phương pháp 4

Sống tích cực và tử tế

1

Năng lực giả định. Bắt đầu với giả định rằng đứa trẻ có khả năng, chúng có ý tốt và chúng đã cố gắng rất nhiều rồi. Giúp trẻ vươn lên để đáp ứng kỳ vọng của bạn. Sự lạc quan có thể nâng cao tinh thần của đứa trẻ, và mang lại những kết quả tích cực.



2

Nhận ra rằng không có hành vi nào là vô nghĩa. Ngay cả khi nó không có ý nghĩa đối với bạn, nó đang thực hiện một số mục đích đối với đứa trẻ hoặc thể hiện điều gì đó. Có một lý do; bạn chỉ chưa biết về nó.

3

Hãy thận trọng về việc gán động cơ cho hành vi. Mỗi người suy nghĩ khác nhau, và những khác biệt này có thể đặc biệt sâu sắc giữa người tự kỷ và người không tự kỷ. Suy luận của trẻ có thể hoàn toàn khác với những gì bạn nghĩ.

4

Đừng nhầm lẫn giữa “chúng không thể” với “chúng sẽ không”. Đạt được khả năng không phải là một quá trình tiến triển tuyến tính và nếu một đứa trẻ bị căng thẳng hoặc mệt mỏi, chúng có thể không làm được những việc mà chúng có thể. Nếu một đứa trẻ chống lại nỗ lực của bạn để bắt chúng làm điều gì đó, có thể là chúng không thể làm điều đó vào lúc này, hoặc chúng không hiểu.

- Ví dụ: thay vì "Tôm tức giận và không cho tôi biết lý do tại sao. Bé khó tính quá!", Bạn có thể nghĩ "Tôm tức giận và không thể cho tôi biết lý do tại sao. Có lẽ con quá khó chịu để nói. Tôi sẽ giúp con bình tĩnh lại, và sau đó có lẽ tôi có thể tìm ra những gì đang xảy ra. "
- Cảm giác đau vào, kiệt sức, căng thẳng, co giật, lo lắng, v.v. có thể ảnh hưởng đến mức độ khả năng. Ví dụ, có lẽ con gái bạn thường có thể đặt đĩa của mình vào máy rửa bát, nhưng sau một đêm ngủ không ngon giấc và nghe thấy tiếng xoong nồi trong bếp, điều đó thật quá choáng ngợp.

5



Hãy đáp lại bằng sự kiên nhẫn và lòng trắc ẩn. Điều này có thể khiến bạn bức bối, nhưng rất có thể, nó thậm chí còn tồi tệ hơn đối với trẻ. Đáp lại một cách tử tế có thể làm giảm bớt căng thẳng của trẻ, giúp trẻ giao tiếp hoặc làm một việc khó khăn hơn.

6

Tập trung vào phần thưởng chứ không phải hình phạt. Hãy nhớ rằng, các chiến lược tích cực giúp ích nhiều hơn những chiến lược tiêu cực. Đứa trẻ sẽ xem bạn như một người bạn và đồng minh, không phải là một kẻ trừng phạt.

- Trẻ tự kỷ có thể không hiểu tại sao chúng bị trừng phạt, điều này hoàn toàn không có tác dụng.
- Hãy là một đội. Bạn không phải là đối thủ của đứa trẻ, cũng không phải là đối tượng thụ động của một dự án. Đứa trẻ cần cảm thấy rằng bạn quan tâm đến cảm xúc của chúng, rằng bạn sẽ lắng nghe chúng và chúng có thể đến gặp bạn khi gặp vấn đề.
- Đừng bao giờ đặt những nhu cầu cơ bản phụ thuộc vào một mức độ hành vi nhất định. Người tự kỷ có thể dùng đến "hành vi" khi bị cưỡng bức quá mức, và họ có thể không có khả năng đưa ra giải pháp mong muốn vào thời điểm đó.

7

Cung cấp tình yêu và sự chấp nhận. Cho trẻ thấy rằng bạn quan tâm đến chúng, chúng tự kỷ và tất cả, và chúng không phải là gánh nặng cho những người xung quanh. Hãy nói rõ rằng bạn không cần trẻ giả vờ là "bình thường". Khuyến khích điểm mạnh của trẻ, nắm lấy sự độc đáo của trẻ và nói rõ rằng bạn yêu họ theo cách của trẻ.

Hỏi và đáp chuyên gia, nhận lời khuyên

- Chọn một hành vi rất cụ thể mà bạn muốn thay đổi, ví dụ như ném thức ăn vào bữa ăn.
- Xác định xem điều gì xảy ra trước hành vi có thể gây ra nó, chẳng hạn, trẻ tự kỷ có ăn xong nhanh hơn những người khác không? Có cách nào bạn có thể loại bỏ hoặc thay đổi điều đó, hoặc cung cấp một giải pháp thay thế (ví dụ như việc khác để làm tại bàn) để giải quyết lý do đằng sau hành động đó không?



- Hãy nhớ rằng hành vi truyền đạt điều gì đó— "Tôi khó chịu", "Tôi sợ hãi", "Tôi cần sự chú ý của bạn", "Tôi buồn chán", v.v. Những gì trẻ đang giao tiếp có thể phù hợp hoặc có thể không phù hợp với tình huống, nhưng việc tìm ra thông điệp có thể là gì có thể giúp bạn tìm ra các giải pháp khả thi.

Cảnh báo

- Hãy lưu ý rằng trẻ tự kỷ có thể bị ảnh hưởng bởi những điều mà bạn thậm chí có thể không nhận thấy, chẳng hạn như bạn luôn ăn hết một số đĩa nhất định và bạn đã thay đổi chúng, ai đó đang ngồi ở một chỗ khác, bạn ăn trước giờ tắm hơn là sau đó, v.v.
- Hãy cảnh báo rằng một số chuyên gia có thể khuyến nghị các phương pháp làm hỏng). Không bao giờ làm điều gì đó với trẻ khiến trẻ la hét, khóc lóc hoặc hoảng sợ (ngay cả khi bác sĩ trị liệu đề nghị).

HÃY SẴN SÀNG LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI ĐỂ NHẬN TRỢ GIÚP!
