

HÀNH VI HUNG HĂNG Ở TRẺ TỰ KỶ

- Trẻ tự kỷ thường có hành vi hung hăng đối với bản thân hoặc người khác.
- Bước đầu tiên trong việc quản lý và thay đổi hành vi hung hăng hoặc tự gây thương tích là hiểu lý do tại sao nó xảy ra.

Về hành vi hung hăng và tự gây thương tích ở trẻ tự kỷ và thanh thiếu niên

Trẻ tự kỷ đôi khi thể hiện cảm xúc của mình thông qua hành vi hung hăng đối với người khác. Đôi khi hành vi hung hăng của họ có thể hướng đến chính họ. Đây được gọi là hành vi tự gây thương tích. Họ có thể đánh, đá, ném đồ vật hoặc tự làm mình bị thương - ví dụ như đập đầu.

Trẻ tự kỷ có thể hành xử hung hăng hoặc làm tổn thương bản thân vì chúng:

- khó hiểu những gì đang xảy ra xung quanh họ - ví dụ: những gì người khác đang nói hoặc giao tiếp không lời
- gặp khó khăn trong việc truyền đạt mong muốn và nhu cầu của chính họ
- rất lo lắng và căng thẳng
- có nhạy cảm về giác quan , như quá mẫn cảm với tiếng ồn hoặc nhu cầu kích thích
- muốn thoát khỏi các tình huống hoặc hoạt động căng thẳng.

Nếu con bạn đang gặp nguy hiểm ngay lập tức hoặc đe dọa đến tính mạng, hãy gọi ngay dịch vụ cấp cứu theo số 000.

Hiểu về hành vi hung hăng ở trẻ tự kỷ và thanh thiếu niên

Nếu bạn hiểu nguyên nhân gây ra hành vi tự gây thương tích và hung hăng của trẻ tự kỷ, bạn có thể giúp trẻ học cách quản lý hành vi đó.

Bạn có thể làm điều này bằng cách **xem những gì gây ra hành vi và những gì con bạn đang thoát khỏi nó** . Cố gắng ghi nhật ký về hành vi trong 1-2 tuần, ghi lại những gì xảy ra trước và sau hành vi.

Hiểu được con bạn có thể giao tiếp tốt như thế nào cũng là một bước quan trọng để tìm ra nguyên nhân gây ra hành vi hung hăng. Khi trẻ không thể bày tỏ cảm xúc hoặc yêu cầu những gì chúng cần hoặc muốn, chúng có thể sử dụng hành vi hung hăng để giao tiếp.

Có thể hữu ích nếu bạn tự hỏi mình, 'Con tôi có đang cố nói với tôi điều gì đó không?' Ví dụ, nếu con bạn không thích bánh ngô nhưng không thể nói với bạn, con bạn có thể đánh bạn như một cách nói 'Cút đi, con không muốn!'

Một cách để quản lý hành vi hung hăng của con bạn là thay đổi các yếu tố kích thích hành vi đó. Bài viết của chúng tôi về [quản lý hành vi thách thức ở trẻ tự kỷ](#) giải thích cách thực hiện điều này.

Đối phó với những cơn bùng phát dữ dội từ trẻ tự kỷ và thanh thiếu niên

Bạn có lẽ không thể ngăn cản mọi hành động bộc phát từ đứa trẻ tự kỷ của mình. Vì vậy, điều quan trọng là bạn phải có một số chiến lược để đối phó với hành vi hung hăng khi nó xảy ra.

Giữ bình tĩnh

Đây là điều đầu tiên và quan trọng nhất. Hầu hết các cơn bộc phát hung hăng xảy ra bởi vì con bạn có cảm xúc bồi đắp và không thể giao tiếp với chúng. Bằng cách quản lý cảm xúc của chính mình và giữ bình tĩnh và yên lặng, bạn sẽ không thêm cảm xúc vào hỗn hợp.

Hạn chế những gì bạn nói

Trong lúc bộc phát, con bạn sẽ cảm thấy rất căng thẳng. Thật khó để xử lý những gì người khác đang nói khi bạn cảm thấy căng thẳng, và điều này đặc biệt đúng với trẻ tự kỷ, những trẻ có thể gặp khó khăn trong việc hiểu ngôn ngữ.

Vì vậy, nó có thể giúp ích nếu bạn không nói quá nhiều. Nhấn đến các cụm từ ngắn hoặc thậm chí chỉ một vài từ - ví dụ: 'Ngồi xuống' thay vì 'Lan, lại đây và ngồi xuống'.

Di chuyển con bạn đến nơi an toàn hơn

Vì sự an toàn của mọi người, hãy đảm bảo con bạn không đến gần bất cứ thứ gì có thể gây hại - ví dụ như kệ có thể bị đổ hoặc đồ vật bằng thủy tinh. Một không gian kín yên tĩnh bên ngoài có thể là một lựa chọn. Bạn cũng có thể cần phải đưa người khác tránh đường để đảm bảo an toàn.

Xem xét các dấu hiệu thị giác Các dấu hiệu

thị giác có thể hữu ích trong những trường hợp này. Ví dụ, bạn có thể có một bức tranh về một nơi yên tĩnh trong nhà mà con bạn có thể đến.

Tìm kiếm sự trợ giúp nếu bạn cần sử dụng biện pháp kiềm chế thể chất

Nếu bạn thấy mình phải sử dụng biện pháp kiềm chế thể chất khi con bạn có biểu

hiện hung hăng bộc phát, hãy nói chuyện với bác sĩ nhi khoa hoặc nhà trị liệu hành vi của con bạn về các lựa chọn khác. Sự kiềm chế về thể chất có thể gây nguy hiểm cho cả bạn và con bạn, và thường có thể làm tăng sự lo lắng của con bạn và làm cho tình hình tồi tệ hơn. Hỗ trợ hành vi tích cực luôn được ưu tiên hơn các lựa chọn vật lý.

Quản lý hành vi tự gây thương tích ở trẻ tự kỷ và thanh thiếu niên

Tìm hiểu xem trẻ tự kỷ đang cố gắng nói gì với bạn bằng hành vi tự làm tổn thương bản thân có thể giúp bạn quyết định cách quản lý.

Ví dụ, con bạn có thể khó **chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác**. Con bạn có thể đập đầu xuống sàn khi bạn nói với chúng rằng đã đến lúc cất xe lửa trước bữa tối. Bạn có thể thử cảnh báo con mình 5 phút trước khi bạn cần thu dọn đồ đạc bằng cách cho trẻ xem ảnh đang rửa tay và ngồi vào bàn ăn tối. Điều này sẽ cung cấp cho con bạn một cảnh báo, cộng với thời gian để hoàn thành và đóng gói đi.

Nếu con bạn đã xếp hình được 10 phút và bắt đầu giật tóc, con bạn có thể đang cố cho bạn biết rằng chúng **muốn làm điều gì đó khác**. Cho con bạn tham gia một hoạt động mới có thể ngăn việc giật tóc.

Con bạn có thể tự đánh mình vì chúng **muốn bạn nhìn** và nói chuyện với chúng. Tạo sự chú ý cho con bạn sẽ ngăn chặn hành vi tự đánh bản thân. Bước tiếp theo là dạy con bạn thu hút sự chú ý của bạn theo một cách khác - ví dụ: bằng cách nói 'Mẹ' hoặc đến với bạn và cho bạn xem thẻ trợ giúp.

Con bạn có thể **cảm thấy thất vọng** và cần được giúp đỡ. Ví dụ, con bạn đang chơi với một con búp bê nhưng chân của bạn bị tuột ra, vì vậy con bạn bắt đầu la hét và cào cấu. Nếu bạn giúp con bạn sửa con búp bê, nó sẽ ngăn chặn hành vi tự gây thương tích cho bản thân. Bước tiếp theo là dạy con bạn thể hiện sự thất vọng theo một cách khác - chẳng hạn như nói, ký tên hoặc đưa ra một bức tranh để yêu cầu sự giúp đỡ.

Lưu ý về cách ứng phó với hành vi tự gây thương tích

Cho con bạn những gì chúng muốn có thể củng cố hành vi và khiến con bạn có nhiều khả năng sẽ cư xử theo cách tương tự trong một tình huống tương tự trong tương lai.

Một chiến lược dài hạn tốt hơn là:

- ngăn chặn hành vi bằng cách tránh các tình huống kích hoạt nó
- dạy con bạn bày tỏ nhu cầu theo cách tích cực hơn
- bỏ qua hành vi tự làm tổn thương bản thân và thưởng cho con bạn khi chúng thể hiện mọi thứ theo hướng tích cực hơn.

Nhận trợ giúp chuyên nghiệp

Một chuyên gia có kinh nghiệm như nhà tâm lý học có thể giúp bạn hiểu và quản lý hành vi hung hăng hoặc tự gây thương tích của con bạn. Điều này có thể đặc biệt hữu ích nếu bạn đã thử các chiến lược khác mà không thành công.

Ví dụ, chuyên gia có thể sử dụng phân tích chức năng để tìm ra lý do tại sao con bạn lại hành xử hung hăng hoặc tự gây thương tích cho bản thân. Sau đó, chuyên gia có thể tạo ra một kế hoạch hỗ trợ hành vi tích cực bao gồm các chiến lược để giảm hành vi và dạy hành vi mới.

Tương tác với trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ

Rối loạn phổ tự kỷ (ASD) là một rối loạn phát triển. Nó ảnh hưởng đến cách trẻ tương tác và giao tiếp với người khác. Rối loạn này được gọi là rối loạn phổ vì trẻ em có thể ở bất cứ đâu trên phổ tự kỷ.

Trẻ em bị ASD bắt đầu xuất hiện các triệu chứng khi còn nhỏ. Các triệu chứng tiếp tục trong thời thơ ấu và tuổi trưởng thành. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe không biết tại sao một số trẻ em lại phát triển ASD. Nó có thể là sự kết hợp của các gen mà chúng sinh ra và một thứ gì đó trong môi trường của chúng đã kích hoạt các gen đó.

Trẻ em mắc chứng ASD gặp rắc rối khi quan hệ với người khác. Họ gặp khó khăn khi giao tiếp bằng mắt. Họ thường rút vào chính mình. Họ có vẻ không quan tâm đến việc liên quan đến các thành viên trong gia đình.

Nhưng một số trẻ mắc ASD có thể thích tiếp tục trò chuyện với các thành viên trong gia đình, bạn bè và thậm chí là người lạ về một chủ đề mà chúng bị ám ảnh. Vấn đề là họ có thể nói về nó quá lâu. Hoặc họ có thể chỉ nói về một chủ đề đó. Điều này có thể đẩy người khác ra xa.

Nếu bạn là cha mẹ hoặc ông bà của một đứa trẻ mắc ASD, sẽ rất đau lòng nếu bạn cảm thấy mình không thể kết nối với họ. Nhưng tìm hiểu thêm về những rối loạn này và những gì đã giúp những người khác có thể giúp bạn và mối quan hệ của bạn.

Vượt qua rào cản của ASD

ASD không có thuốc chữa. Nhưng có hy vọng thông qua điều trị. Nhiều trẻ em có thể học cách giao tiếp và tương tác. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các chuyên gia sức khỏe tâm thần đã học được rất nhiều về cách vượt qua những đứa trẻ này.

Dưới đây là một số điều chúng tôi biết về trẻ em mắc chứng ASD:

- Họ có thể không hiểu được các giao tiếp phi ngôn ngữ của bạn. Họ có thể không phản ứng với nụ cười hoặc cau mày của bạn.
- Họ coi mọi thứ theo nghĩa đen. Bạn cần phải cẩn thận để nói chính xác những gì bạn muốn nói. Nếu bạn vội vàng nói "Dĩm lên", đừng ngạc nhiên nếu chúng yêu cầu dĩm lên cái gì.
- Họ có thể chỉ có thể xử lý một suy nghĩ hoặc ý tưởng tại một thời điểm. Giữ cho các cuộc trò chuyện tập trung và đơn giản.
- Họ có thể chỉ muốn nói về một điều mà họ thực sự quan tâm tại một thời điểm nhất định. Và họ có thể muốn nói đi nói lại về điều đó.
- Họ có thể nhìn mọi thứ khác với bạn. Bạn thậm chí có thể không nhận thấy âm thanh, mùi vị, xúc giác, mùi và cảnh thông thường. Nhưng những điều này có thể gây đau đớn về thể chất cho đứa trẻ.

Mẹo giao tiếp và tương tác cho ASD

Không có quy tắc khó và nhanh về cách giao tiếp với một đứa trẻ mắc ASD. Nhưng nhiều thành viên trong gia đình đã thành công với những mẹo sau:

- **Kiên nhẫn.** Trẻ bị ASD thường mất nhiều thời gian hơn để xử lý thông tin. Bạn có thể cần giảm tốc độ cuộc trò chuyện của mình theo tốc độ của họ. Tạm dừng dài có thể hữu ích.
- **Dạy đứa trẻ cách thể hiện sự tức giận mà không quá hung hăng.** Trẻ em mắc chứng ASD nên biết rằng chúng không cần phải kìm nén sự tức giận và thất vọng trong lòng.
- **Kiên trì nhưng kiên cường.** Đừng để cảm xúc của bạn bị tổn thương nếu trẻ không đáp lại bạn như bạn muốn. Trẻ em mắc chứng ASD có thể gặp khó khăn khi thể hiện và kiểm soát cảm xúc của mình. Họ có thể thẳng thừng trong các câu trả lời của họ. Đừng coi điều này một cách cá nhân.
- **Hãy luôn lạc quan.** Trẻ em bị ASD phản ứng tốt nhất với sự củng cố tích cực. Hãy nhớ thường xuyên nói về hoặc khen thưởng những hành vi tốt. Hãy hào phóng với những lời khen cho những hành vi tốt.
- **Bỏ qua hành vi gây chú ý khó chịu.** Một đứa trẻ mắc chứng ASD đôi khi có thể hành động xấu để khiến bạn tập trung vào chúng. Bỏ qua hành vi này thường là cách tốt nhất để ngăn chặn nó. Cũng thường xuyên nói về và khen thưởng những hành vi tốt của trẻ.

- **Tương tác thông qua hoạt động thể chất.** Trẻ em mắc chứng ASD có xu hướng chú ý ngắn. Điều này đặc biệt đúng khi nói đến giao tiếp. Chạy xung quanh và chơi bên ngoài có thể là một cách tốt hơn để chia sẻ thời gian với nhau. Nó cũng sẽ giúp họ thư giãn và cảm thấy bình tĩnh hơn.
- **Hãy trìu mến và tôn trọng.** Trẻ em mắc chứng ASD thường cần được ôm, giống như những đứa trẻ khác. Đôi khi chúng cần điều này hơn những đứa trẻ khác. Nhưng một số trẻ không thích bị chạm vào chút nào, ngay cả những va chạm nhẹ cũng có thể khiến chúng đau khổ. Tôn trọng không gian cá nhân của họ. Đừng bao giờ ép buộc tình cảm với một đứa trẻ không muốn.
- **Thể hiện tình yêu và sự quan tâm của bạn.** Trẻ em mắc chứng ASD có thể gặp khó khăn khi thể hiện cảm xúc của mình. Nhưng họ vẫn cần biết rằng bạn yêu họ. Hãy cố gắng thể hiện sự quan tâm, chăm sóc và hỗ trợ của bạn.
- **Học hỏi từ con bạn .** Nhu cầu và khả năng đặc biệt của con bạn có thể chỉ cho bạn một cách nhìn thế giới mà bạn chưa bao giờ nghĩ đến. Dù khó khăn như thế nào vào một số ngày, việc thư giãn, cười đùa và tận hưởng món quà độc đáo mà con bạn có thể mang lại cho cả bạn và gia đình bạn nhiều phần thưởng.
- **Hãy tin tưởng .** Một đứa trẻ tự kỷ trước hết là một đứa trẻ. Họ là một người đang phát triển với những khả năng chưa được biết đến. Hãy tin vào những gì đứa trẻ có thể làm được. Đừng định nghĩa đứa trẻ bằng một chẩn đoán.
- **Chăm sóc bản thân.** Nghỉ ngơi một chút là được. Tham gia các nhóm hỗ trợ phụ huynh. Hoặc nhờ gia đình và bạn bè thấu hiểu quan tâm đến con bạn để bạn có thể nạp năng lượng. Các nhà tâm lý học và cố vấn học đường cũng có thể cung cấp các nguồn lực để giúp bạn.

Việc tương tác với một đứa trẻ hoặc cháu bị ASD có thể là một thách thức. Nhưng đó là một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm để giúp đứa trẻ đó học hỏi. Nghiên cứu cho thấy rằng sự tham gia sớm, thường xuyên và đầy yêu thương của các thành viên trong gia đình là một trong những cách tốt nhất để giúp trẻ em bị ASD.