

Chiến lược giải quyết những hành vi ám ảnh, lặp lại và gây khó chịu

Những hành vi lặp lại và gây khó chịu có thể gây ra một loạt các vấn đề chẳng hạn như cấu kính, la hét (rất to và trong thời gian dài), luôn đóng cửa rất mạnh, tự gây tổn thương hoặc gây tổn thương cho người khác và ngủ kém. Những hành vi này có thể diễn ra vào bất kỳ lúc nào, một sự thường xuyên mà không có một lời cảnh báo trước, tại nhà, nơi công cộng hoặc ở trường.

Những hành vi đó có thể do các nguyên nhân sau:

- sợ hãi hoặc không hiểu
- lo lắng, bối rối
- không có khả năng phản ứng với những nguồn gây vấn đề
- quá nhạy cảm hoặc kém nhạy cảm
- không có khả năng đối phó với sự thay đổi
- có nhu cầu được làm theo một kiểu, một thói quen sinh hoạt định sẵn và “một sự giống nhau” trong các môi trường

Việc xác định nguyên nhân của các hành vi gây khó chịu này sẽ giúp giải quyết chúng. Để bắt đầu giải quyết các hành vi gây ra các khó khăn này cần phải xác định chính xác hành vi nào cần được giải quyết và hành vi nào cần ưu tiên giải quyết trước. Nhiều hành vi không thể giải quyết ngay một lúc nên cần thiết phải xác định những hành vi ưu tiên. Có thể sử dụng một số chiến lược đặc biệt để giải quyết các hành vi gây khó chịu và lặp lại như sau:

- luôn dùng các phần thưởng tích cực khi trẻ thể hiện bất kỳ một hành vi tích cực nào.
- bảo đảm việc tuân theo một khung và thói quen sinh hoạt định sẵn càng nhiều càng tốt ở mọi môi trường. Ví dụ: sử dụng thật nhiều cốc hoặc thậm chí tất cả bát đĩa, dao kéo mà trẻ yêu thích ở mọi nơi – ở nhà, trường hoặc nơi công cộng.
- đưa ra các nguyên tắc thật đơn giản, rõ ràng và trình bày bằng chữ viết và tranh ảnh.
- sử dụng thời gian biểu có thể nhìn bằng mắt để giúp trẻ hiểu được những gì sẽ tiếp diễn.
- dùng các kỹ thuật xoa dịu, làm trẻ bình tĩnh trở lại có tác động đến trẻ như bản nhạc êm dịu, hoặc vuốt ve trẻ.
- hỗ trợ phát triển các kỹ năng giao tiếp bằng lời hoặc phi lời nói.
- theo đúng giờ ăn cho trẻ và chỉ cho trẻ ăn vặt vào giữa các bữa chính.
- Thừa nhận sự kém nhạy cảm hoặc quá nhạy cảm và sự sợ hãi và những sự sợ hãi của trẻ.
- Nhận biết sự quá nhạy cảm và kém nhạy cảm và những nỗi sợ hãi của trẻ.
- luôn sử dụng các dấu hiệu về thị giác để giúp trẻ dễ hiểu hơn.
- phát triển kỹ năng chơi và tưởng tượng để làm thay đổi sự chú ý tới các hoạt động khác và thích hợp hơn.
- giới thiệu các hoạt động một cách từ từ và chuẩn bị cho trẻ những thay đổi sẽ diễn ra.

- đáp ứng càng nhiều càng tốt những thứ mà trẻ thích/không thích và những hoạt động trẻ thích hơn nhưng không cho phép trẻ lấn tới hay điều khiển mình.
- sử dụng những hành vi lặp lại theo cách tiếp cận có kế hoạch để nhằm tăng cường kỹ năng.
- hạn chế sự lựa chọn để tránh nhầm lẫn, bối rối.
- sử dụng thời gian đi ra ngoài.
- kìm chế các hoạt động ám ảnh hoặc lặp lại bằng cách hạn chế số lần.

Nếu một hành vi có vấn đề, bạn có thể thực hiện việc can thiệp hành vi đã được lập kế hoạch trước. Đầu tiên, bạn cần phải xác định chính xác và xem xét kỹ hành vi đó.

Phân tích theo ABC:

Trước khi có hành vi	Hành vi	Hệ quả
Cái gì đã xảy ra ngay trước khi có hành vi?	Mô tả hành vi một cách chính xác bằng các từ rõ ràng.	Hành vi có tác động như thế nào tới trẻ?

Ví dụ, một tình huống đơn giản có thể là:

Trước khi có hành vi	Hành vi	Hệ quả
Trẻ khác giành đồ chơi của trẻ	Trẻ hét lên	Người lớn lấy lại đồ chơi đưa cho trẻ.

Trong trường hợp này, hành vi đưa tới một thông điệp cho người mà lấy lại đồ chơi đưa cho trẻ là “Tôi rất thất vọng”.

Từ thông tin thu được qua phân tích ABC, có thể đặt ra các câu hỏi tiếp theo như sau:

- Chúng ta có thể làm gì để giảm thiểu tần số xuất hiện hành vi đó?
- Chúng ta có thể làm gì khi hành vi đó diễn ra?

Cảnh báo: việc phân tích hành vi không phải lúc nào cũng đơn giản và dễ thực hiện. Hành vi của con người luôn bị tác động của nhiều nhân tố tại những thời điểm khác nhau. Trẻ tự kỷ thường có những nhân tố và phản ứng rất riêng. Vì thế, việc quan sát đóng vai trò quan trọng hơn rất nhiều.

Thiết kế việc can thiệp

Những thành phần cơ bản của mọi chương trình nhằm thay đổi hành vi và phát triển kỹ năng mới sẽ là:

- **Thay đổi việc thiết lập các điều kiện lúc đầu**
Thay đổi bối cảnh và tình huống trong đó hành vi diễn ra nhằm xoá bỏ ‘sự bắt đầu của hành vi’ nếu có thể được. Cần phải xem xét theo nghĩa rộng việc ‘Thiết lập các điều kiện’ và suy xét nhiều khía cạnh trong cuộc sống của trẻ, ví

dụ như các kiểu ngủ, chế độ ăn, các yêu cầu học tập, môi trường, mức độ làm ồn, và hoạt động thể chất.

- **Có thái độ tích cực**

Nếu chúng ta củng cố tích cực cho những hành vi chúng ta mong muốn thì sẽ có thể đạt được những tiến bộ lớn hơn rất nhiều. Tuy nhiên, cần phải chú ý để đảm bảo là những củng cố/phần thưởng tích cực thực sự là để thưởng cho trẻ. Những nụ cười và những cái ôm chặt có thể có tác động ngược lại đối với trẻ nhỏ bị tự kỷ so với gì mà chúng ta dự định.

Có thể sử dụng thức ăn, đồ uống, đồ chơi, nghỉ giải lao hoặc “sự âm ỉ” làm phần thưởng cho trẻ. Tuy nhiên, chúng cần phải có sức mạnh và có ý nghĩa đối với trẻ. Cần sử dụng chúng theo một cách thống nhất và mang tính báo trước ngay từ đầu trong mọi chương trình thay đổi hành vi thì mới có thể có hiệu quả.

- **Dạy các kỹ năng thay thế**

Nếu có thể xác định được mục đích và chức năng của hành vi thông qua việc quan sát cẩn thận thì có thể dạy trẻ một cách thay thế để đạt được những mục tiêu này. Ví dụ, sử dụng một biểu tượng để chỉ việc “ra ngoài” hoặc “thêm nữa” thay cho việc hét lên.

- **Sử dụng các kỹ thuật thay đổi hành vi từng bước một**

Việc thay đổi hành vi có kế hoạch sẽ thường giúp chúng ta suy nghĩ, phân tích một cách cẩn thận nhằm đạt tới mục tiêu, và xây dựng một loạt các bước đạt tới mục tiêu thực sự.

- **Xây dựng các thủ tục đánh giá và đo lường.**

Như trong việc ghi chép ban đầu về hành vi sử dụng ABC, cần kiểm tra một cách cẩn thận mọi chương trình thay đổi hành vi để có thể ghi chép lại mọi thay đổi và có thể nhận biết được hiệu quả của sự can thiệp.

- **Nói “không” một cách nhẹ nhàng nhưng dứt khoát**

Khi con bạn làm một cái gì đó không thể chấp nhận được, bạn hãy nói ‘không’ một cách nhẹ nhàng nhưng dứt khoát cùng với sự hỗ trợ bằng cử chỉ. Đừng làm âm ỉ lên, không tức giận và thất vọng. Bé sẽ dần hiểu ra là hành vi đó của bé không được chấp nhận mà không cần bạn phải tức giận và làm âm ỉ lên để bé có thể nhìn thấy.

- **Khen thưởng hành vi tích cực và lơ đi những hành vi gây khó chịu**

Nguyên tắc vàng của việc quản lý hành vi là khen thưởng những hành vi tốt và lơ đi những hành vi gây khó chịu. Điểm then chốt là lơ đi hành vi tiêu cực. Nếu bạn làm âm ỉ vì hành vi tiêu cực, con bạn sẽ đạt được chính xác những gì bé muốn đó là sự chú ý và sẽ càng có động lực để tiếp tục. Nói cách khác, nếu bạn lơ đi những hành vi gây khó chịu, con bạn sẽ chẳng đạt được cái gì cả (tất nhiên, bạn phải luôn đảm bảo là con bạn luôn được an toàn trong mọi lúc).

Nhưng đồng thời bạn phải lập tức chú ý tới bé khi bé cư xử tốt.

Do vậy các bậc cha mẹ nên chú ý thật nhiều tới con bạn khi bé cư xử tốt bằng cách nói chuyện với bé, khen ngợi bé và thừa nhận hành vi tốt của bé. Mặt khác, khi con bạn cư xử không tốt, càng chú ý tới bé ít bao nhiêu càng tốt, thậm chí, tốt hơn là bạn hãy lơ bé đi để bé có thể hiểu là hành vi không tốt đó của bé không phải là cách gây chú ý cho cha mẹ. Hãy cố gắng khen ngợi và thưởng cho con bạn mỗi khi bé chơi đẹp.

Nếu con bạn tỏ ra giận dữ, hãy lơ điều đó đi. Đừng đổ trách hay tranh luận với con bạn, chỉ lơ bé đi và đợi cho vấn đề nổi lên từ sự cáu kỉnh đó. Đừng bao giờ để việc đó thành công nếu không thì bé sẽ nhận ra rằng đó là một cách tốt để đạt được những gì bé muốn và bé sẽ cáu kỉnh bất kỳ lúc nào bé không hài lòng về một việc gì đó.

- **Tìm kiếm các dạng hành vi tiêu cực**

Nếu bạn sử dụng phân tích hành vi ABC và có thể nhìn thấy một dạng hành vi tiêu cực, hãy cố ngăn chặn trước tình huống trước khi nó xảy ra. Sẽ có một số tình huống gây ra hành vi tiêu cực là không thể tránh khỏi nên bạn cần phải phát triển một chiến lược nhằm giải quyết chúng.

Việc ghi lại những vấn đề về hành vi hàng ngày có thể sẽ có ích cho bạn trong việc xác định những điểm khởi đầu và thời gian nào trong ngày một hành vi cụ thể nào đó sẽ diễn ra. Từ đó bạn có thể tìm ra cách đối phó với hành vi đó theo một trật tự nào đó.

- **Hãy thống nhất và không bao giờ được nhượng bộ**

Nếu bạn đã nói ‘không’, bạn phải kiên định với quyết định của bạn và không được phép nhượng bộ vì trẻ cần phải hiểu là khi bạn nói ‘không’ có nghĩa là ‘không’. Nếu con bạn nhận thấy là bạn sẽ nhượng bộ nếu bé cứ kháng kháng đòi. Bằng cách này, bạn đang làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn cho chính bạn. Một đứa trẻ cần biết giới hạn của hành vi được chấp nhận và bé sẽ không thể biết được khi những giới hạn đó luôn thay đổi. Nếu bạn bắt đầu sử dụng những ý tưởng về quản lý hành vi, bạn có thể nhận thấy mọi thứ dường như khó khăn hơn trước khi nó tốt hơn vì con bạn sẽ phá vỡ sự kiên trì của bạn và tìm thấy những giới hạn đó là gì. Hãy mạnh mẽ, kiên quyết và bền chí.

Một điều vô cùng quan trọng nữa là mọi thành viên trong gia đình bạn đều thống nhất hành vi nào là hành vi được chấp nhận và hành vi nào không. Và một điều nữa cũng quan trọng không kém là mọi thành viên trong gia đình thống nhất về phương pháp mà bạn sẽ sử dụng để đối phó với các hành vi và mọi người phải sử dụng những phương pháp đó theo một cách thống nhất và công bằng.

- **Hãy phản ứng ngay lập tức**

Trong các tình huống mà chẳng hạn như con bạn đánh một trẻ khác, bạn hãy phản ứng ngay lập tức với hành vi xấu đó nếu không con bạn sẽ không hiểu bạn đang nói về điều gì. Bạn cũng phải nhớ là khi bạn khen con bạn hoặc nói con bạn dừng lại bạn phải nói cho con bạn biết việc bé đang làm là đúng hay sai. Cách này sẽ tăng cường sức mạnh cho thông điệp của bạn.

Đối với sự tự trọng của bé, điều quan trọng là bạn phải bình luận về hành vi của bé chứ không phải là bé.

Reference:

Cumine, V., Leach, J. & Stevenson, G. (2000). *Autism in the early years: a practical guide*. (Tự kỷ trong những năm đầu: một chỉ dẫn có tính thực hành) London: David Fulton Publishers.

Hannah, L. (2001). *Teaching young children with autistic spectrum disorders to learn: a practical guide for parents and staff in mainstream schools and nurseries* (Dạy trẻ nhỏ bị rối loạn phổ tự kỷ học: một hướng dẫn có tính thực hành dành cho cha mẹ và cán bộ trong trường hoà nhập và nhà trẻ). London: The National Autistic Society.

Newman, S. (1999). *Small steps forward: using games and activities to help your pre-school child with special needs* (Từng bước nhỏ một: sử dụng trò chơi và các hoạt động nhằm giúp con bạn có nhu cầu đặc biệt ở lứa tuổi mầm non). London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Wall, K. (2004). *Autism and early years practice: a guide for early years professionals, teachers and parents* (Tự kỷ và việc thực hành những năm đầu: một chỉ dẫn dành cho các chuyên gia, giáo viên và cha mẹ trong những năm đầu). London: Paul Chapman Publishing.