

Học sớm: những kỹ năng tiên quyết

Các chiến lược phát triển các kỹ năng sớm quan trọng cho việc học bao gồm:

- Sử dụng phần thưởng và lời khen ngợi
- Dạy trẻ ngồi xuống
- Dạy trẻ đợi
- Khuyến khích trẻ
- Tăng cường sự chú ý và sự tập trung
- Phát triển kỹ năng bắt chước
- Làm mẫu và gợi ý và khuyến khích
- Chuỗi trước và sau

Sử dụng phần thưởng và lời khen

Trẻ tự kỷ thường không có mong muốn từ bên trong là làm vừa lòng người khác. Chúng thường không hiểu tại sao chúng nên làm điều mà chúng không muốn làm. Chúng có thể cảm thấy lo lắng khi được đề nghị làm một cái gì đó không quen thuộc và thích làm những hoạt động mà chúng biết và thích thú, những thứ mà chúng cảm thấy an toàn và giúp chúng cảm thấy an toàn (những điều trên chúng ta bắt gặp ở hầu hết các trẻ đặc biệt là khi chúng còn nhỏ).

Để khuyến khích trẻ hoàn thành các công việc mà bạn muốn chúng làm, đặc biệt là khi điều đó không quen thuộc hoặc khó khăn đối với chúng, điều cần thiết là hãy cho trẻ một phần thưởng. Ban đầu phần thưởng phải là một thứ gì đó rất thúc đẩy, mang tính động cơ đối với trẻ. Ban đầu, phần thưởng có thể là một thứ gì đó mà có thể cho thưởng xuyên và bỏ đi (hoặc ăn đi) trong thời gian ngắn. Thức ăn có thể được bẻ thành nhiều mảnh nhỏ để trẻ không ăn no những thứ đó giữa các bữa ăn. Một số trẻ có những sở thích hoặc sự ám ảnh đặc biệt có thể sử dụng những thứ đó làm phần thưởng cho những hành động mà trẻ làm theo những gì bạn muốn.

Nên luôn đưa phần thưởng kèm với lời khen ngợi. Khi bạn khen một trẻ, bạn phải luôn nói lên bằng lời và nhìn trẻ thật vui vẻ, hạnh phúc để trẻ hiểu ý nghĩa của sự hài lòng của bạn ngay cả khi trẻ không hiểu những từ bạn nói. Lời khen nên rõ ràng và trực tiếp. Ví dụ: ‘ưa nhìn’, ‘ngồi ngay ngắn’, ‘cố gắng tốt đấy’, ‘bức vẽ đẹp’.

Nên trao phần thưởng và lời khen ngay khi trẻ có phản ứng đúng và hoàn thành hoạt động một cách đáng hài lòng. Trẻ nên biết là khi trẻ hoàn thành công việc trẻ sẽ được nhận phần thưởng. Phần thưởng là thức ăn có thể cần thiết đối với trẻ nhưng nên chia ra làm các giai đoạn và được thay thế dần bằng những phần thưởng không phải là thức ăn khi trẻ đã bắt đầu quen với những lời chỉ dẫn và nói chung là hợp tác.

Khi trẻ lớn hơn, có thể sử dụng các hệ thống phần thưởng hấp dẫn hơn vì chúng học đợi phần thưởng. Có thể đưa cho các em các biểu đồ đánh dấu hoặc sách dán để buộc các em phải điền vào các ô vuông và sau đó nhận được một phần thưởng đặc biệt. Bảng biểu hoặc sách nên nói rõ phần thưởng sẽ cho trẻ là phần thưởng nào (các dấu tích, dán một cái gì đó) và việc này nên được giải thích bằng lời hoặc có thể nhìn thấy được. Điều quan trọng là các bảng phần thưởng và các quyển sách dán cần được thiết kế sao cho cho phép những ngày tồi tệ diễn ra mà không làm giảm sự khuyến khích trẻ và không làm cho chúng cảm nhận là chúng sẽ không bao giờ có được phần thưởng.

Không được lấy các dấu dán ra khi trẻ có một hành vi không tốt nhưng bạn hãy lạc quan là mặc dù hôm nay rất tồi tệ nhưng ngày mai sẽ tốt hơn.

Dạy trẻ ngồi xuống

Khi đứng trẻ có khả năng tập trung tốt hơn vào những gì ở trước mặt chúng và không bị phân tán bởi những gì xảy ra quanh mình. Khi đứng, trẻ đồng thời cũng biết rằng trẻ được người lớn trông đợi sẽ làm việc gì đó - lắng nghe một câu chuyện, vẽ một bức tranh, chơi ô chữ hay cắt một mảnh giấy, v.v. Để giúp trẻ tập trung hơn khi đang làm một việc gì đó, ta nên kê bàn hay ghế để tạo ra ranh giới xung quanh trẻ.

Người lớn có thể làm gì

- Hãy bắt đầu bằng một chiếc bàn hay ghế có kích thước phù hợp trong một góc tĩnh lặng của căn phòng. Để lên mặt bàn một số đồ chơi mà trẻ thích và quan sát xem trẻ có tự ngồi để khám phá các đồ chơi đó không. Nếu trẻ không tự ngồi, hãy thử một kích thích nhỏ - chạm nhẹ vào chiếc ghế và bảo trẻ “ngồi xuống”. Nếu trẻ ngồi xuống, khen ngợi trẻ “Ngoan lắm” và ngay lập tức cho trẻ thấy những đồ vật đáng yêu mà bạn đã chuẩn bị.
- Một số trẻ sẽ chạy đến chiếc bàn, lấy đồ vật mà chúng thích nhất, chạy đi chỗ khác và chơi với đồ vật đó. Lúc đó, bạn sẽ phải lấy lại đồ vật trên, và với một giọng quả quyết nói với trẻ “đến lượt mẹ rồi” và làm sao đưa trẻ trở lại chiếc bàn và chơi với đồ vật đó. Đôi khi có thể bạn phải đặt trẻ lên ghế, khuyến khích trẻ bằng cách thưởng cho trẻ đồ chơi trên và khen ngợi “Ngoan lắm”.
- Ở độ tuổi nhỏ hoặc với các trẻ rất hiếu động, đôi lúc cần dùng cả đồ ăn hoặc đồ uống làm phần thưởng để dạy trẻ ngồi. Trong trường hợp đó, ta nên tiếp tục sử dụng phương cách này. Có thể định được giai đoạn áp dụng biện pháp này và dần dần thay thế bằng đồ chơi.
- Tăng dần thời lượng mà bạn mong muốn trẻ sẽ ngồi từ vào giây, chẳng hạn để ăn snack, đến 20 phút hoặc hơn để thực hiện một số hoạt động mà bạn muốn trẻ làm cùng bạn. Với những trẻ trong độ tuổi đến trường, bạn sẽ mong muốn con mình có thể ngồi và tập trung trong thời gian như những trẻ khác cùng lứa tuổi, mặc dầu có thể trẻ sẽ cần một số công việc điều chỉnh sao cho phù hợp với những nhu cầu học tập của trẻ.

Ngồi theo nhóm

Đây có thể là một việc rất khó thực hiện đối với những trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ. Sau đây là một số gợi ý:

- Đặt trẻ ngồi cạnh hoặc đằng trước nhóm, gần với người lớn.
- Có thể ban đầu khi trẻ nhỏ, ta nên đặt trẻ ngồi trên lòng mình.
- Nếu trẻ không cảm thấy thoải mái khi ngồi trên sàn nhà/chiếu/thảm, hãy đặt trẻ ngồi trên ghế và bố trí một người lớn ngồi sau trẻ, ôm trẻ nhẹ nhàng.
- Một số trẻ sẽ thấy thoải mái hơn khi ngồi với một nhóm đông các bạn nếu chúng chọn được chỗ thích hợp. Nếu vậy, ta nên trải chiếu hoặc gối để gợi ý cho trẻ biết trẻ nên ngồi chỗ nào.
- Dùng lời hoặc động tác (biểu tượng hoặc cử chỉ) để nhắc trẻ nên ngồi yên lặng và lắng nghe.
- Dùng cử chỉ, những gợi ý/kích thích bằng lời nói hoặc hành động để giúp trẻ tham gia vào các bài hát tập thể.
- Khi đặt câu hỏi, trước tiên nên gọi tên trẻ để thu hút trẻ chú ý.

Dạy trẻ chờ đợi

Đôi khi trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ gặp khó khăn trong việc hiểu được rằng điều gì sắp diễn ra. Có thể chúng nghĩ rằng, vì hiện tại điều đó không diễn ra, nó sẽ chẳng bao giờ diễn ra. Điều này có thể làm các em lo lắng, và đôi khi ở một số trẻ, sự lo lắng như vậy có thể dẫn đến việc trẻ tỏ ra tức giận hoặc có những hành vi ứng xử thiên về bạo lực.

Người lớn có thể làm gì

- Khi dạy trẻ chờ đợi, ta nên dùng một dấu hiệu nào đó. Nên sử dụng dấu hiệu này trong mọi hoạt động thường ngày để hỗ trợ việc dạy trẻ chờ đợi.
- Để bắt đầu, tốt nhất ta nên sử dụng một hình thức thưởng mang tính kích thích cao. Cho trẻ thấy bạn có cái gì và hỏi xem trẻ có muốn vật đó không. Ví dụ, nói với trẻ “thối bong bóng con nhé?” và thổi bong bóng cho trẻ thấy. Khi trẻ thể hiện là trẻ muốn nhiều bong bóng hơn nữa, nói với trẻ một cách dứt khoát “con đợi nhé”. Cùng lúc đó, đưa thẻ biểu tượng ra trước mặt trẻ hoặc đưa cho trẻ cầm. Bắt đầu đếm đến năm và khen ngợi trẻ “con ngoan lắm” và thổi thêm bong bóng.
- Tăng dần thời lượng mà trẻ phải chờ đợi trước khi nhận được cái mình muốn. Không nên tăng thời lượng này quá nhanh vì điều đó có thể làm trẻ mất hứng thú hoặc trở nên căng thẳng. Tăng một cách từ từ và cần nhớ sử dụng câu “đợi” kết hợp với những kích thích thị giác. Hãy sử dụng dấu hiệu “đợi” với các hoạt động khác nhau, trong các tình huống khác nhau.
- Khi bạn cảm thấy con mình đã có thể đợi một khoảng thời gian thích hợp, thường thay đổi theo độ tuổi và mức độ cảm nhận của trẻ, ta có thể dùng không sử dụng kích thích thị giác mà chỉ cần nói “đợi”.
- Có thể sử dụng dụng cụ đếm giờ hỗ trợ những trẻ có biểu hiện căng thẳng khi phải chờ đợi. Dụng cụ này có thể là một chiếc đồng hồ cát, hoặc đơn giản chỉ là một chiếc đồng hồ sao cho phù hợp với độ tuổi và khả năng của trẻ. Với cách làm này trẻ sẽ biết được mình phải đợi trong bao lâu. Ta cũng có thể dùng thẻ trên đó có ghi, ví dụ, “hãy đợi bữa tối” hoặc sử dụng biểu tượng hoặc lời nói nếu cần

Kích thích trẻ

Kích thích trẻ bị các rối loạn phổ tự kỷ tham gia vào các hoạt động khác nhau, hoàn thành các nhiệm vụ được giao hoặc tuân theo chỉ dẫn của người khác là một việc rất khó. Các trẻ này thường không có mong muốn mang tính bản năng làm vừa lòng người khác. Chúng cũng không nhìn nhận được những việc cần làm, ở nhà cũng như khi ở trường.

Người lớn có thể làm gì

- Chuẩn bị các phần thưởng và nói rõ cho trẻ hiểu “Bây giờ hãy làm việc, say đó mới được chơi”. Nói cách khác, hãy hoàn thành công việc này trước, sau đó con có thể chơi với đồ chơi mà con yêu thích.
- Sẽ dễ dàng hơn nếu trẻ cảm nhận được các phần thưởng bằng thị giác. Con bạn cần biết được chúng cần phải làm gì và điều gì sẽ là kết quả sau khi chúng hoàn thành công việc đó. Hãy chuẩn bị một bảng liệt kê cho thấy các công việc ít hứng thú sẽ được tiếp nối bằng những điều hứng thú hơn nhiều.

- Đặt trẻ ngồi ở những có ít tác nhân gây phân tâm nhất.
- Báo trước một khoảng thời gian thích hợp cho trẻ biết khi nào hoạt động mà trẻ đang thực hiện sẽ kết thúc và chuẩn bị cho hoạt động tiếp theo.
- Kiểm tra để biết chắc rằng con bạn hiểu các hướng dẫn của bạn: đưa ra các hướng dẫn đơn giản và trực tiếp, tránh vòng vo.
- Với trẻ ở độ tuổi nhỏ, các bậc cha mẹ nên nhớ phải ban thưởng cho trẻ ngay lập tức. Tăng dần thời lượng mà trẻ phải chờ đợi trước khi nhận được phần thưởng, mục đích là để khi trẻ lớn hơn trẻ có thể đợi phần thưởng vào cuối ngày hoặc cuối tuần.

Phát triển khả năng chú ý và tập trung

Có rất nhiều lý do khiến trẻ bị tự kỷ không có khả năng chú ý vào một việc gì đó. Có thể do chúng có nhận thức giác quan nâng cao do vậy mà một số âm thanh, màu sắc, mùi vị hay hình khối xuất hiện hàng ngày sẽ dễ dàng làm chúng hưng phấn, mất tập trung hay bị nhiễu. Đôi khi những khó khăn này gây rất nhiều phiền toái cho trẻ và chi phối nhiều đến cuộc sống của trẻ.

Người lớn có thể làm gì

Dưới đây là một số gợi ý mà các bậc cha mẹ có thể áp dụng để tăng khả năng tập trung của con mình:

- Đặt trẻ ngồi ở khu vực yên tĩnh nhất trong căn phòng
- Cố gắng không hét lên
- Hãy thật chú ý đến những nhu cầu của trẻ khi cho trẻ trải nghiệm những điều mới mẻ. Hãy làm dần từng bước và liên tục khuyến khích trẻ.

Sau đây là một số thay đổi nhỏ khả thi mà các bậc cha mẹ có thể áp dụng:

- Làm sao cho phần thưởng đưa ra thật hấp dẫn và đừng để trẻ phải chờ đợi quá lâu trước khi nhận thưởng.
- Đảm bảo sao cho trẻ biết được trẻ cần phải làm gì và điều gì sẽ đến khi trẻ hoàn thành công việc.
- Nếu có thể, bạn nên điều chỉnh công việc sao cho có thể khiến trẻ thấy thích thú. Ví dụ, nếu trẻ thích tàu hỏa và đang học sử dụng một dãy số, hãy biến dãy số đó thành một đoàn tàu.
- Tiến hành từng bước một và nâng dần mức độ phù hợp với trẻ.

Nếu trẻ không tiến bộ

Nếu trong ngày hôm đó trẻ không tiến bộ và thiếu tập trung, các bậc cha mẹ nên cho trẻ nghỉ ngơi thay vì cố gắng tiếp tục. Chú ý không nên đưa trẻ thoát ly hẳn công việc được giao của mình, đồng thời ta nên cho trẻ cái gì đó mang tính chất phần thưởng. Nên tìm ra những nhân tố gây mất tập trung mới nếu đó là điều cần thiết. Phần thưởng nên xứng đáng, mặc dù điều lý tưởng là ta chỉ đưa cho trẻ phần thưởng dành cho nỗ lực của trẻ thay vì thành công của trẻ. Khi đang có một ngày không dễ chịu gì thì ta cần phải có nỗ lực rất lớn mặc dầu là cho một công việc rất nhỏ.

Phát triển kỹ năng bắt chước

Trẻ học một số kỹ năng mới bằng cách bắt chước người khác. Điều tưởng chừng như dễ dàng này lại là một việc khó đối với những trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ. Điều quan trọng nhất là ý thức của bạn. Nếu con bạn không thể bắt chước bạn, bạn sẽ không thể dựa vào khả năng bắt chước đó nữa khi dạy trẻ một kỹ năng mới. Con bạn cần thực hiện những hành động có ý nghĩa.

Người lớn có thể làm gì

- Với trẻ ở độ tuổi nhỏ, hãy chơi trò chơi, sau đó bạn bắt chước các âm thanh và hành động của trẻ và quan sát xem trẻ có phản ứng hay không. Khi bạn biết là con bạn chú ý đến bạn, hãy bắt chước trẻ và thay đổi chút ít để xem trẻ có bắt chước bạn không.
- Ngay cả với trẻ biết nói, tốt hơn hết là hạn chế ngôn ngữ ở mức tối thiểu vì trẻ sẽ thấy dễ dàng hơn khi bạn lấy ví dụ trẻ phải làm gì thay vì đưa ra một lời giải thích dài dòng. Giả sử khi dạy trẻ phân loại trái cây thành táo, lê và cam, bạn có thể làm mẫu cho trẻ thấy trẻ cần phải làm đơn giản bằng cách sử dụng các từ “táo”, “lê” và “cam” và chỉ cho trẻ biết phải để trái cây từng loại vào đâu.
- Cần phải làm đi làm lại hành động, đặc biệt với trẻ nhỏ tuổi. Có thể bạn nghĩ rằng trẻ sẽ không bao giờ uống tách trà đồ chơi, vẩy tay tạm biệt hay vẽ một bức tranh. Mặc dầu vậy, một ngày nào đó, điều đó sẽ xảy ra; thường là khi đó bạn sẽ không quan sát thấy.

Kích thích và làm mẫu

Kích thích, làm mẫu và thay đổi hành vi từng bước là những kỹ thuật có thể sử dụng trong tiến trình dạy trẻ có chia giai đoạn. Chúng đặc biệt quan trọng đối với những trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ, thường có kỹ năng bắt chước kém và không hiểu được mình phải làm gì.

Kích thích

Giả sử, nếu bạn muốn dạy con mình đạp xe, bạn sẽ phải đưa ra một sự kích thích vật lý: đặt chân trẻ lên bàn đạp, đặt tay mình lên bàn chân trẻ và đẩy cho chúng xoay tròn. Thực hiện quá trình này từ từ từng bước, làm hàng ngày với mức độ mà con bạn có thể chịu được, dần dần trẻ sẽ có được sự tự tin. Khi dùng tay đẩy cho bàn chân trẻ xoay theo bàn đạp, hãy đưa ra kích thích bằng lời “Đạp! Đạp!”. Giảm dần sự kích thích vật lý bằng cách giảm bớt lực đẩy vào chân trẻ để trẻ phải nỗ lực hơn trong việc đạp bánh xe, nhưng chú ý không nên quá nhẹ tới mức trẻ có thể bỏ cuộc.

Có thể sử dụng kỹ thuật này để dạy trẻ hầu hết các kỹ năng vật lý, đặc biệt là khi trẻ có khó khăn trong việc bắt chước hoặc hiểu các hướng dẫn bằng lời của người lớn. Điều khó và cũng là yếu tố quan trọng nhất là phải làm sao dùng kích thích vật lý càng sớm càng tốt, nếu không rất có thể trẻ sẽ bị phụ thuộc vào kích thích đó. Ban đầu vẫn có thể dùng kích thích bằng lời làm phương án dự phòng, tuy nhiên sau đó cũng phải giảm dần loại kích thích này hoặc thay thế bằng dấu hiệu hay cử chỉ.

Làm mẫu

Có thể áp dụng kỹ thuật này cho những trẻ có khả năng bắt chước hành động của người lớn. Trước tiên chỉ cho trẻ thấy phải làm gì, sau đó bảo trẻ bắt chước bạn. Nếu trẻ không bắt chước được hoặc làm sai, bạn có thể làm mẫu lại cho trẻ thấy hoặc sử dụng kích thích thể chất hay bằng lời để giúp trẻ hoàn thành được hoạt động.

Phải sử dụng kỹ thuật thay đổi hành vi từng bước trong trường hợp bạn phải thay đổi các kỹ năng nào đó của trẻ hay hành vi ứng xử theo từng bước nhỏ một để đạt được kết quả mong muốn. Ví dụ, nếu trẻ luôn vẽ hình tròn lên giấy, bạn có thể dạy trẻ cách vẽ một mặt người từ một hình tròn, hoặc các bản vẽ có hình tròn khác. Nếu trẻ thích ‘mamamamama’, bạn có thể bắt đầu bằng việc bắt chước lại âm đó và chuyển thành ‘mum’ sau đó là ‘mummy’, hoặc nếu trẻ vỗ tay theo nhạc, bạn có thể dạy trẻ cách vỗ tay. Khi dạy trẻ nhỏ, việc thay đổi hành vi từng bước cần được làm một cách tự nhiên và nên thường xuyên kèm theo những lời khen để tiến tới các bước tiếp theo.

Cầm tay chỉ việc

Nếu con bạn không sợ sờ nắm, bạn có thể tiến hành dạy trẻ một số kỹ năng bằng cách nắm lấy tay trẻ và cùng trẻ làm việc đó. Cách này có thể có ích khi dạy trẻ những kỹ năng cần sự điều khiển và các kỹ năng vận động tinh như lấy nắp ra khỏi hộp, sử dụng công tắc, sử dụng dao và đĩa, dùng bút chì hay bút lông, v.v.

Tuy nhiên, cần nhớ phải giảm dần việc trực tiếp nắm tay trẻ để trẻ có thể làm nốt bước cuối cùng mà không có sự trợ giúp nào, sao đó là hai bước và cứ như vậy cho đến khi nào đạt được mục tiêu mong muốn.

Chuỗi trước và chuỗi sau

Đây là hai kỹ thuật hữu ích. Nếu tưởng tượng một hoạt động là một chuỗi hoặc dãy thứ tự của các hành động nhỏ lẻ liên kết lại, chuỗi trước là khi bạn bảo trẻ thực hiện hành động đầu tiên trong dãy thứ tự mà bạn sẽ hoàn thành hoạt động đó, còn chuỗi sau là khi bạn bảo trẻ thực hiện hành động cuối cùng trong dãy thứ tự mà bạn đã bắt đầu. Trẻ sẽ rất vui vì được là người hoàn thành một việc nào đó. Sau đó, bạn có thể tăng dần khối lượng công việc mà trẻ phải làm khi trẻ trở nên thành thạo hơn cho đến khi trẻ có thể tự mình làm được toàn bộ hoạt động.

Chuỗi trước có thể nâng cao sự tự tin cho trẻ và giúp ích cho trẻ rất nhiều. Có thể dùng cách này để dạy trẻ nhiều kỹ năng.

Những chi tiết quan trọng cần nhớ là:

- Chia hoạt động ra làm nhiều bước nhỏ
- Mỗi lần dạy trẻ một bước
- Nên thống nhất: ví dụ, không để tình trạng mỗi ngày lại có một người lớn dạy trẻ dùng dao và đĩa theo mỗi cách khác nhau
- Đảm bảo để trẻ có thể thành công trong từng bộ phận và cả tiến trình
- Dùng nhiều lời khen

Tham khảo:

Hannah, L. (2001). *Dạy trẻ bị rối loạn phổ tự kỷ học: cẩm nang hữu ích cho các bậc cha mẹ và giáo viên các trường và trường mẫu giáo hội nhập*. London: Hiệp Hội Tự kỷ quốc gia.