

nói được thì chờ cho tới khi con hỏi, cho trẻ thì giờ để hiểu rằng cần phải nói mới được như ý.

- Thay đổi thông lệ.

Cố ý 'quên' làm một việc bạn vẫn thường làm, như quên rót sữa cho con lúc ăn sáng, đó là cách khuyến khích con tỏ ý, biết nhắc bạn, còn trẻ học được rằng phải nói mới có được vật.

### • Day chỉ tay.

Nhiều trẻ tự kỷ không chỉ tay, không dùng cách này để liên lạc; nhưng bạn có thể dạy trẻ một cách máy móc để việc liên lạc được hiệu quả hơn. Trước tiên dạy con chỉ vào vật mà em có thể chạm vào, như lấy cuốn sách và chỉ tay bạn vào đó, làm như vậy mỗi lần bạn đọc sách và giúp con bắt chước cử chỉ của bạn. Kế đó bắt qua những vật khác như ly, con gấu, mà chạm vào vật thay vì đứng xa chỉ tay. Mục đích của bạn là cho con từ từ hiểu có một đường vô hình giữa đầu ngón tay và vật đề cập tới. Dần dần bạn đi cách xa vật, hay bế con cho chỉ tay đụng vào vật rồi lần sau thì đứng xa hơn.

Vài gợi ý:

— Tạo cơ hội cho con nói như hỏi chuyện khi con đi học về, hỏi về những sở thích của con, cho con hay mình sắp làm gì hay đang nghĩ gì, thay đổi chữ dùng cho hợp với tính độ của con. Bạn có thể nói bất cứ chuyện gì, lúc nào, như đang nấu cơm thì nói về chuyện nấu cơm:

- Mình đang gạo đổ vô nồi, bây giờ đem đi vo. Xem nè, gạo, gạo .v.v

và khuyến khích con nói theo bạn. Cách này sẽ giúp con biết về ngôn ngữ một cách thực tế và có ý nghĩa.

— Học thuộc lòng.

Trẻ tự kỷ thường không tự động nói lời xã giao như mọi người biết, thế nên có khi bạn phải giúp em những câu đối đáp thông thường, khi nào nói và nói cái gì, như 'Hello', 'Bye'.

— Chỉ dẫn rõ ràng.

Hãy nói thẳng vào đề, đơn giản, rõ ràng vì trẻ theo sát nghĩa đen. Bà mẹ bảo con đi rửa tay, bảo dùng nhiều xà phòng; lát sau trẻ bước ra tay đầy bọt xà bông, vì mẹ không nói chà xà bông rồi thì rửa tay và lau khô. Với trẻ AS ăn nói trôi chảy, đôi khi người lớn không nhận ra là mức hiểu biết của em không tương xứng với khả năng cao về nói, khi câu nói có ẩn ý và trẻ không hoàn tất việc làm như lời yêu cầu. Thầy cô có thể bực bội nếu không biết là em có tật và hiểu lầm thái độ hay câu trả lời của em là chống báng, cứng đầu. Nếu thầy nói:

- Phá quá thì phải về nhà, không được ở lớp.

Thì em có thể bước ra cửa đi về làm thầy kinh ngạc. Tật hay thấy nơi trẻ AS, tốt hơn cha mẹ nên ngăn ngừa trước

bằng cách nói chuyện với thầy cô vào đầu niên học, giải thích rõ tình trạng của con và nếu cần thì đưa tài liệu về chúng này cho thầy cô đọc.

— Dùng video.

Bạn có thể đóng kịch (role play) với con về cách xử sự trong một số trường hợp như cách chào hỏi thông thường, đi lạc cần giúp đỡ, trò chuyện trong buổi tiệc, biết thay phiên chờ đợi tới lượt mình và quay video cảnh đối đáp. Sau đó chiếu lại, giải thích cách xử sự nào hay nhất và cách nào không thích hợp, tỏ ra hài lòng với cố gắng của con và khích lệ trẻ.

## KẾT BẠN

Trẻ tự kỷ không kết bạn theo lối bình thường mà nhiều em không quan tâm với việc có bạn, khi có thì không tìm cách vun trồng tình thân. Trẻ AS nếu có bạn thì thường là vì chung sở thích như thích tem thư, xe lửa, hỏa tiễn hơn là bạn theo nghĩa tương giao thân thiết, trao đổi tình cảm. Em có thể muốn có bạn nhưng không hiểu tại sao phải chú ý đến nhu cầu của bạn và vì thế không duy trì được tình thân.

Một điều cần chú ý là trẻ dễ bị hại, bị lợi dụng khi có tương tác với người không tốt. Nếu muốn có bạn em sẽ chịu theo đòi hỏi hay gợi ý của họ để làm bạn vui lòng, em tin lời khi họ nói:

- Nếu mày là bạn tao mày phải ném đá vào cửa hàng góc phố, hay làm chuyện gì khác:

- Mày xô thùng táo ở tiệm rồi mày được chơi với bọn tao. Bởi không đoán được ý người em không biết đó là ý xấu. Nó cho thấy điều quan trọng là cha mẹ phải có luật rõ ràng cho con và phòng hờ chuyện có thể xảy ra. Chẳng hạn có cha mẹ ra luật:

- Con không làm bất cứ chuyện gì bạn con kêu làm trước khi cho thầy hay.

Nhờ vậy trẻ được bình an ở trường. Thí dụ khác cho thấy tật hiểu nghĩa đen, không đoán ra ý người khác dễ dàng khiến trẻ gặp rắc rối:

Kurt được xúi cọt xe lăn của một học sinh khác vào hàng rào, vì một bằng nam sinh ở trường nói làm vậy sẽ cho em nhập bọn. Em bị đuổi học một tuần vì lỗi này, cha mẹ và thầy cô tìm cách giải thích cho em hiểu lỗi nặng ra sao, cũng như nó làm học sinh dùng xe lăn sợ hãi như thế nào. Ngày đầu tiên đi học trở lại, nhóm trẻ trên xúi giục em dùng chữ không hay với trẻ ngồi xe lăn. Kurt rất hoang mang không hiểu gì khi em bị đuổi học nữa, còn thầy cô tức giận với em, nghĩ rằng em không rút được kinh nghiệm gì từ lần phạt trước. Về phần Kurt em chỉ thấy lần này em đâu có phạm luật 'Không cọt xe lăn người khác'.

Con có thể không quan tâm đến việc có bạn nhưng nếu bạn

muốn con mở rộng vòng giao tiếp thì có một số cách để giúp, và nên tập càng sớm càng tốt vì đây là kỹ năng phát triển theo thời gian. Những điểm cần chú ý là:

### • Biết thay phiên và chia sẻ.

Nói rộng ra thì ngoài việc học hai điều trên, trẻ còn cần chấp nhận là người khác có ý kiến riêng của họ, biết phản ứng thích hợp với lời khen hay phê bình, học cách dung hòa hay nhượng bộ, và những cách xử sự khác tùy trường hợp và theo quan sát của cha mẹ.

### • Học luật thuộc lòng.

Nhiều luật trong cách đối xử ngoài xã hội ta học một cách tự nhiên không cần dạy nhưng trẻ tự kỷ không thể làm vậy. Cha mẹ nói rằng phải dùng rất nhiều thì giờ nhắc tới lui hay giải thích những luật bất thành văn hay rất hiển nhiên đối với người khác, thí dụ thấy ai buồn rầu thì an ủi. Ngay cả khi trẻ học và biết phải làm gì trong trường hợp nào, không chắc là em thật sự hiểu tại sao phải làm vậy.

Đôi khi luật cần được áp dụng theo cách bạn không thoải mái, thí dụ cha mẹ khuyến khích con luôn tới chào và hỏi han người khác vào câu xã giao. Mới đầu nó có vẻ không thật và gượng ép, nhưng khi tập quen thì hóa tự nhiên hơn. Dạy con nhìn thẳng vào mắt và mỉm cười cũng là điều tốt. Có những chỉ dẫn mang tính đặc biệt như đi lạc cần người giúp phải hỏi làm sao, gặp cảnh sát thì cần nói gì; cha mẹ cho hay cách hữu hiệu để dạy trẻ là đóng kịch và quay video. Em sẽ được cho thấy phải xử sự ăn nói ra sao, nếu cần thì tập đi tập lại cho đến mức thành thạo.

### • Chơi với bạn ngoài giờ học.

Bạn có thể mời trẻ khác đến nhà chơi với con, nhưng trẻ tự kỷ không đoán được ý người nên cần cha mẹ chỉ cho biết em phải làm gì, chơi làm sao khi có bạn. Em có thể nói rất tự nhiên với mẹ bạn 'Bà đi về đi' khi cô mới dẫn con vào cửa. Nếu mọi việc tiến triển tốt đẹp thì đây là cơ hội rất tốt cho bạn dạy con biết thay phiên và chia sẻ nói ở trên, vì luật áp dụng trong gia đình giữa người thân với nhau là một chuyện mà áp dụng với người ngoài lại có thể là chuyện khác đối với trẻ.

Nếu trẻ có khả năng cao, có sở thích chia sẻ được với người khác thì nên khuyến khích con làm vậy. Có khi việc rất giản dị, bạn chỉ cần mua vài trò chơi điện toán mới cho con và đề nghị mời bạn đến chơi. Cha mẹ nói rằng nhờ khởi đầu ấy mà con kết bạn và tình thân kéo dài về sau. Tình bạn còn có thể tạo được khi con học lên cao, theo ngành chuyên môn và kết thân với người cùng khả năng trong nghề.

### • Giải thích.

Thế giới bên ngoài với ẩn ý, chi tiết phức tạp có thể làm trẻ hoang mang không hiểu trọn chuyện gì xảy ra, em cần cha mẹ giải thích. Hoặc em tự động hỏi và bạn biết con

chưa rõ chỗ nào, khi khác bạn phải lên tiếng trước khi thấy con lộ sự rối trí. Thường khi trẻ tự kỷ nói ý sai lầm vào lúc không thích hợp hay diễn giải sai lạc ý người khác. Khi ba của bạn cùng lớp qua đời, Alex hỏi nhiều câu về cái chết và đám tang, những câu này không có gì là quá đáng nhưng Alex không nhận ra là bạn thấy khó mà trả lời vào lúc khó khăn như vậy, cũng như chúng mang nặng tính riêng tư. Về sau những bạn khác trong lớp phê bình Alex, em không hiểu tại sao chúng lại giận em như thế.

Do lời nói và hành vi trẻ có thể thành đích cho người khác chế diễu, hay chính em nói lời gây tức giận hay làm đau lòng người khác mà không biết. Khi bị phản ứng em có thể tin là ai cũng không ưa em hay ai cũng thích em, trẻ cần được có hướng dẫn để hiểu là người ta có ý kiến khác nhau vào những lúc khác nhau. Khó khăn này xảy ra nhiều hơn cho trẻ AS vì chúng muốn có bạn, còn trẻ tự kỷ thờ ơ hơn. Một cách vừa giải thích vừa cho trẻ học kỹ năng giao tiếp là xem truyền hình, video. Nếu cần thì thuê lại phim nào có đoạn thích thú bạn muốn con hiểu rõ. Hãy xem phim cùng với con, hỏi để xem con hiểu tới đâu và bạn phân tích thêm cho con nắm được ý. Cha mẹ có thể dùng video theo cách hữu ích là thuê hình cách con giao tiếp trò chuyện với người khác, trẻ có thể không biết mình đứng gần người khác như thế nào khiến họ bực bội, nhờ video em thấy được chính mình và so sánh với các bạn, hiểu ra cần phải làm gì để sửa chữa và nhờ vậy được tiến bộ.

Sự việc cho thấy có rất nhiều cách dạy trẻ miễn là bạn chịu tìm tòi và quan tâm đến sự phát triển của con. Cho chính bạn thì đọc nhiều, hỏi chuyện những cha mẹ khác để lấy thêm kinh nghiệm, vào lúc này không thiếu thông tin cho ai muốn tìm hiểu. Chót hết hãy hỏi chung quanh xem có nhóm thiếu niên AS để cho trẻ gia nhập, nhóm có thể có sinh hoạt là nhiều gia đình họp lại tổ chức buổi đi chơi định kỳ mỗi tháng cho các em. Đây là dịp rất tốt về nhiều mặt cho trẻ, em được đi ra ngoài thoải mái với người hiểu em, có cơ hội tiếp xúc với người khác học được thêm kỹ năng.

## TÍNH DỤC

Trẻ nhỏ thích sờ mó những phần khác nhau trên thân hình, đó là cách em khám phá, làm quen với cơ thể. Chuyện tự nhiên là em bé trai, bé gái chơi với phần kín của người em, cha mẹ làm ngơ với việc này vì biết đó là một phần của sự phát triển. Khi trẻ lớn dần em học được từ cha mẹ và người khác chung quanh hành vi nào thích hợp ở khung cảnh nào, và cái nào không thích hợp. Chẳng hạn với trẻ 7 tuổi thì em có thể tìm hiểu về thân mình trong nhà tắm nhưng cha mẹ không muốn em làm vậy ở siêu thị. Trẻ tự kỷ gặp khó khăn với những luật về sự riêng tư, em không biết là hành động nào ở tuổi nào làm người khác thấy khó chịu. Có trẻ xem cơ thể mình như đồ chơi và chơi với nó

## CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÝ

ở bất cứ chỗ nào, khi nào, như trẻ 4 tuổi thân nhiên mày mò giữa chỗ công cộng; tương tự vậy, trẻ tự kỷ lớn hơn có thể muốn sờ ngực mẹ như khi còn nhỏ; cha mẹ hay người chăm sóc vì thế cần cho em biết nơi chốn và thời điểm nào thuận tiện cho việc ấy. Ý này cần được trình bày rõ ràng khi em lớn lên, chuẩn bị cho việc phát triển về giao tiếp và tính dục về sau. Em cần hiểu không thể chơi với các phần kín của cơ thể ở chỗ không thích hợp nhưng có thể làm được trong phòng riêng. Ngoài ra như có nói ở một đoạn khác, trẻ cần được học rõ ràng là ở đâu và khi nào thì phải mặc quần áo hay cởi bỏ được.

Ta cần nhớ rằng trẻ tự kỷ không ý thức về bó buộc xã hội đặt ra về tính dục, bởi chúng không đoán được ý người khác; trẻ không hiểu được cái nhìn chê trách của người khác mà cũng không biết mình đã phạm lỗi gì. Kinh nghiệm thấy rằng với những hành vi chấp nhận được lúc nhỏ mà có thể gây trục trặc về sau khi lớn lên, thì tốt hơn nên có luật rõ ràng lúc trẻ ít tuổi, trước khi nó phát triển thành thói quen có thể khó sửa đổi khi lớn lên. Nếu cần chỉnh lại hành vi thì bạn có thể cứng rắn nhưng không nên trừng phạt, vì lẽ giản dị trẻ không hiểu. Keith 12 tuổi thích sờ ngực phụ nữ, vào trường em gặp rắc rối nặng khi muốn chạm ngực nữ sinh. Em không có ý gì, không biết là người khác cảm nhận ra sao khi em làm vậy; thực ra em chỉ tò mò và không ý thức những qui luật xã hội coi đó là chuyện cấm. Cha mẹ và thầy cô đặt ra luật rõ ràng 'Không được chạm ngực con gái', từ từ họ giải thích nhiều hơn về tính dục và giúp em có thêm qui tắc chi tiết hơn.

Cha mẹ còn phải nghĩ đến sự an toàn của con, nó có nghĩa dạy con không tiếp xúc với người lạ trong một số trường hợp để tránh bị lợi dụng. Tuy nhiên ta không thể tiên đoán hết được mọi việc và sự cẩn trọng của cha mẹ đôi khi sinh phản ứng ngược như đã ghi trong quyển 'Nuôi Con Bị Tự Kỷ'.

Đến tuổi thiếu niên bạn cần chuẩn bị cho con về những thay đổi của cơ thể sẽ có, hãy dạy cho con tên gọi của các phần khác nhau trên người, dạy chữ đúng để trẻ có ý niệm đúng đắn vì bạn bè có thể dạy em tiếng lóng sai lạc. Chuyên gia nói chuyện quan trọng là dạy cho trẻ biết về tính dục, nhưng nhiều cha mẹ kể họ tránh đề tài này vì cho rằng con sẽ không hiểu. Tuy nhiên nếu người tự kỷ gặp khó khăn ngoài xã hội phần nào là bởi thiếu hiểu biết những qui luật về phái tính và giao tiếp. Người trẻ cần biết những luật giúp cho họ an toàn, và dạy họ một cách thẳng thắn là chuyện đáng công về lâu về dài.

Người tự kỷ mà bị chậm phát triển năng thường có trục trặc về hành vi nhiều hơn, thời điểm hay thấy là lúc nhỏ và tuổi thiếu niên. Mức nặng nhẹ của vấn đề thay đổi theo khuyết tật nhiều hay ít cũng như là tính khí của trẻ.

- Người dửng dưng, tránh né thì khi có bức bối sẽ hay nổi cơn la hét, ăn vạ, hung hăng và đập phá.

- Người thụ động hơn không hiểu rõ chuyện gì xảy ra, và dễ bị người khác xúi bậy gặp rắc rối.

- Người tích cực mà 'dị dị, nùng nùng' muốn làm thân, có bạn nhưng không biết cách và thường bị chọc ghẹo, ăn hiếp.

Họ gặp đủ mọi xáo trộn tình cảm giống mọi người như thời gian trước ngày có kinh nguyệt, sợ hãi cái vô định, lo lắng, u sầu, nhưng khuyết tật làm họ dễ bị xáo trộn hơn và việc không có bạn, có tình thân với ai có nghĩa trẻ và người tự kỷ không có ai để thổ lộ nỗi lo của họ, được an ủi, trấn an. Lắm khi chính sự thiếu sót này mà không phải là chúng tự kỷ gây ra trục trặc về hành vi .

### 1. Lo Lắng.

Nhận xét nói rằng trẻ tự kỷ lo lắng vì không hiểu chuyện gì xảy ra hoặc nhạy cảm, nên giúp em bớt nhạy cảm là cách thức rất thông dụng để giảm sự lo lắng, cũng như nó có thể dùng được cho nhiều việc khác. Ý chính là khi trẻ lo lắng nhiều thì thật khó mà chịu được nhất là khi trẻ có ít hiểu biết, không biết nói để diễn tả ý; nhưng ta có thể giải quyết những lo lắng nhỏ mà nếu trẻ học được cách đối phó với nó thì em vững lòng thêm cho tới giải quyết được chuyện đáng sợ đối với em. Thí dụ có trẻ sinh tật hay đập đầu, quan sát thấy em chỉ đập đầu khi ở trong lớp đông người mà không làm vậy khi ở lớp ít người, nên trường đoán em lo lắng khi học trong lớp đông học sinh. Trường xếp đặt cho em học với hai học sinh khác mà em thích, từ từ lớp có thêm người cho tới khi có 9 học sinh trong lớp. Trong vòng một năm em bỏ được tật đập đầu.

#### • Giảm bớt căng thẳng.

Vì thế giới bên ngoài có nhiều bất ngờ không đoán trước được cho trẻ tự kỷ, em có thể bị lo lắng nhiều hơn trẻ bình thường. Làm giảm bớt các lo lắng này là chuyện hay, có nhiều cách thức cho bạn áp dụng vừa ở nhà vừa ở trường, nếu cần thì thay đổi cho hợp với hoàn cảnh của bạn.

- Dùng hương thơm để trị liệu. Khi tắm hay rửa mặt cho vài giọt tinh dầu mà con ưa thích (hoa hồng, lavender) vào nước, trẻ sẽ thấy khoan khoái dễ chịu sau đó; hay tắm tinh dầu vào miếng bông để cạnh gối lúc ngủ.

- nghe nhạc êm dịu nếu trẻ thích.

- tạo bầu không khí tĩnh lặng như có một phòng riêng trên lầu, trong lớp thì có góc lớp dành riêng cho trẻ tới đó ngồi

một mình.

- có thông lệ làm giảm bớt sự lo lắng, như biết trước chuyện gì sẽ xảy ra sẽ làm em an tâm. Thời khóa biểu bằng hình có ích về mặt này. Dầu vậy cha mẹ nên tránh việc che chở con quá mức, việc sợ hãi tiếng động có thể làm em không muốn đi ra ngoài, khi ấy ta cần giúp em thắng được tật để hòa nhập vào đời sống chung thay vì xa lánh hay bất khung cảnh phải thay đổi cho hợp với tật của trẻ.

- vài thói quen, cách thức, kích thích có thể làm em khác người, khiến bạn trong lớp chú ý, gây trở ngại khi giao tiếp, nhưng nếu nó giúp em cảm thấy thoải mái và không có hại thì nên cho phép em giữ y. Nó là nguyên tắc nếu phải chọn giữa cái hại lớn và cái hại nhỏ thì ta chọn cái hại nhỏ. Marlene 3 tuổi sẽ cảm thấy dễ chịu khi được coi video trước bữa ăn. Carl ở bậc trung học muốn xé giấy khi bị phạt, thầy cô bèn để sẵn một hộp giấy cho em với luật rằng em chỉ được xé những giấy trong hộp mà thôi.

### • Tạo khung cảnh an lòng.

Lo lắng làm giảm tính uyển chuyển vì vậy một cách làm tăng tính này là giúp người tự kỷ bớt lo lắng để họ được tự do chọn cách làm việc bớt cứng nhắc hơn. Mỗi cá nhân có những cái lo khác nhau nhưng nói chung một số khung cảnh dễ gây lo lắng cho người tự kỷ và cần thay đổi.

Trước tiên cái có thể làm người tự kỷ lo lắng là khung cảnh có người. Đối với người bình thường, gần như ai cũng cảm thấy thoải mái hơn khi có bạn cùng lớp, cùng sở v.v. ở chung quanh, có người chỉ dẫn, nhưng với người lớn tự kỷ thì sự hiện diện của người khác dù đầy thiện ý cũng làm tăng thêm sự rối trí và lo lắng về công việc, không chừng đó có thể là nguồn lo lắng chính hơn là công việc. Thế thì nhân viên cần nhớ là khi có việc làm cần sự uyển chuyển thì chỉ dẫn càng ít cần người can dự càng tốt, thí dụ như học bằng máy điện toán hay tự học bằng hình. Kế đó người tự kỷ thường khó mà hiểu cách liên lạc không lời như ánh mắt, cử chỉ, điệu bộ, giọng nói vì vậy người ta cần học cách xử sự sao cho giúp được người tự kỷ nhiều hơn, khiến họ thấy việc dễ hiểu hơn, ít lo lắng. Nhân viên có thể giảm bớt cử chỉ hay biểu lộ trên nét mặt khi có chỉ dẫn bằng lời, và dùng những điều này riêng biệt với ý nghĩa rõ rệt, cụ thể. Theo cách đó cử chỉ và dấu hiệu trở nên dễ hiểu, quen thuộc không còn là cái bất ngờ gây lo lắng. Người tự kỷ bị xáo trộn nhất về cái gì bất ngờ.

Cái quan trọng khác là ta nhớ nói chậm lại và chờ có trả lời, một đề nghị là ta đếm tới 15 trong đầu cho họ có thì giờ xếp đặt câu đáp. Thường khi người tự kỷ vừa nghĩ ra câu trả lời và mở miệng nói thì nhân viên tưởng là không có trả lời nên lập lại câu hỏi theo cách khác, hay dùng cử chỉ, cho rằng làm vậy dễ hiểu hơn. Trên thực tế nó chỉ làm tăng sự rối trí, lo lắng và có khi làm người tự kỷ bỏ cuộc, không tìm cách trả lời nữa, mà chờ cho nhân viên tự đưa ra câu đáp, hay trả lời rập khuôn. Ngoài nhân viên, người

chung quanh cũng cần phải rõ ràng, cụ thể với ai tự kỷ vì họ không thể đoán ý người khác.

Cách giúp họ là có thời khóa biểu viết ra hay bằng hình, thông lệ đều đặn, dấu hiệu rõ rệt trên tường, cho họ biết là phải làm gì kế, ở đâu và trong bao lâu. Cái gì rõ rệt và hiển nhiên với ta thì không giống vậy với họ, và thường là nguyên do gây lo lắng. Câu nói 'Mình ra ngoài chơi' hay 'Rửa chén đi' đối với họ khó hiểu và làm họ rối trí, vì họ nghĩ là sẽ ra ngoài chơi vô hạn định hay rửa chén hoài không ngưng. Thay vào đó ta cần phải nói có xác định là 'Mình đi bộ tới cuối đường rồi vòng lại', hay 'Rửa chén trên bàn.'

## 2. Bệnh tâm thần.

Chúng tự kỷ làm người ta rất cô đơn, lẻ loi và mỗi người sẽ phản ứng khác nhau. Việc thiếu khả năng trò chuyện, giao tiếp cũng làm họ dễ bị buồn rầu, đau khổ. Bệnh tâm thần hay thấy nơi người tự kỷ là u sầu hay trầm cảm (depression), lo lắng khi người tự kỷ lớn tuổi dần. Họ cũng dễ bị căng thẳng, lo lắng nên cần được chỉ dẫn để biết cách giảm căng thẳng, nghỉ ngơi thoải mái.

Bệnh u sầu phần nào do họ có ý thức là mình khác biệt với bạn chung quanh. Nguyên cơ hay thấy là sự cô đơn, không có bạn nói chung hay bạn tính, hay mối liên hệ bị đổ vỡ. Vì người tự kỷ không thể nói ra cảm giác bị xáo trộn, lo âu, sầu não của mình nên thường khi rất khó đoán bệnh, nhất là cho bác sĩ nào không có mấy hiểu biết về chứng tự kỷ. Ngay cả cha mẹ cũng bị lầm và cho rằng con rồi sẽ qua giai đoạn này, nếu trước đó họ ít nói, có hành động kỳ quặc nhiều lần lúc nhỏ. Trong nhiều trường hợp người ta chỉ khám phá ra bệnh khi tình trạng trở nên nghiêm trọng. Những bệnh khác ít thấy hơn, và đặc biệt là khó mà định bệnh tâm thần phân liệt (schizophrenia) một cách chính xác nơi người tự kỷ, vì những triệu chứng của bệnh này cũng là cái hay thấy của chứng tự kỷ như không có tương tác xã giao, ít nói. Phần khác là khó mà trình bày chứng này với người tự kỷ có kỹ năng khiếm khuyết về giao tiếp, trò chuyện. Đa số người tự kỷ kể cả người nói thạo cũng thấy khó hiểu những câu hỏi đặt ra trong lúc khám bệnh, khi bị hoang mang, rối trí không biết cách trả lời họ có khuynh hướng gật đầu nói 'Yes' với mọi chuyện để được yên thân.

Có người phải làm việc trong một phòng khác trong lúc phòng thường ngày của anh được sơn. Anh thấy lo lắng quá độ và có hành vi khác thường nên được mang vào bệnh viện tâm thần. Trước đây anh chưa có định bệnh là bị tự kỷ. Anh được hỏi là có nghe giọng nói nào lúc ở trong phòng mà không có ai khác thì anh đáp là có. Người ta nghi ngờ anh bị tâm thần phân liệt, rồi khám phá là anh muốn nói mình có thể nghe loáng thoáng tiếng người ở phòng bên cạnh xuyên qua bức vách mỏng. Khi hỏi cha

mẹ thì truy ra là anh có hội chứng Asperger. Vì vậy cần phải có cẩn thận rất nhiều trước khi xác định là có bệnh tâm thần phân liệt. Nói chung thì không có chứng cứ nào nói rằng bệnh này nơi người tự kỷ cao hơn nơi người bình thường.

Việc định bệnh tâm thần và soạn cách chữa trị tùy thuộc rất nhiều vào khả năng mô tả cảm xúc của ta, nếu thiếu khả năng này thì rất khó mà giúp nên sự kiện người tự kỷ không biết nói về tình cảm của mình là vấn đề lớn cho bác sĩ. Cha mẹ lo âu nên dẫn con đi khám, tới nơi thì người tự kỷ giữ nét mặt tươi cười suốt buổi, nói rằng mọi chuyện tốt đẹp và cha mẹ bị xem là lo âu quá đáng, tới khi bệnh trở nặng thì người ta mới tin nhận xét của hai người.

Hiển nhiên là nhiều bác sĩ tâm lý chữa trị người bình thường không biết rành về trực trặc của chúng tự kỷ, do đó cái rất cần là khi khám bệnh thì phải cho họ biết đầy đủ về lối nói chuyện bình thường của người tự kỷ, bằng lời lẫn không bằng lời, để các triệu chứng không bị bỏ qua hay hiểu lầm. Nhiều cha mẹ nhất là ai khôn ngoan nói rằng họ bị ngăn cản không cho nói chuyện với các chuyên viên về cách chữa cho con họ. Thế nên chuyện thiết yếu là cùng với việc tôn trọng quyền được coi là đã lớn và trưởng thành của người tự kỷ, ta cũng phải cân bằng với việc có chi tiết đáng tin. Nghiên cứu thấy là đối với người tự kỷ có khả năng cao, chi tiết do cha mẹ kể lại cho dấu hiệu về trực trặc thường rõ hơn là chi tiết do chính người bệnh nói. Với khả năng khiếm khuyết về giao tiếp, liên lạc là một đặc điểm chính của chúng tự kỷ, gần như luôn luôn là cần ai biết rành về họ để diễn dịch cái họ nói, nhưng thường là người ta bác bỏ điều ấy.

Trong đa số trường hợp định bệnh có được đối với người tự kỷ có khả năng cao, ngoài ra có ít định bệnh cho người tự kỷ bị trí tuệ nặng. Những người này thường theo sát thói quen hằng ngày của họ nên có vẻ như họ sinh hoạt bình thường ngay cả khi có xáo trộn, sâu não. Dấu hiệu trực trặc hay thấy là hung hăng hơn với mình và với người, đánh người vô cớ, đập phá đồ đạc, lầm li, tật si mê nặng thêm. Đây là những hành vi điển hình của chúng tự kỷ nhưng có thể nó là cách duy nhất để họ cho biết là mình bị lo âu, phiền muộn. Vì vậy cách đối phó không phải là làm nơ hay sửa đổi hành vi, mà rất cần tìm hiểu nguyên do thực của vấn đề, nhất là khi nó liên kết với việc mất người thân hay có thay đổi lớn.

### 3. Chữa trị.

Khi dùng thuốc thì cha mẹ hay người chăm sóc cần được cho biết rõ về phản ứng phụ có thể xảy ra, để khi khám phá dấu hiệu thì có đối phó mau lẹ và hữu hiệu. Cha mẹ cần cảnh giác vì có trường hợp người tự kỷ bị cho dùng thuốc nhiều năm mà không sinh ra lợi ích rõ rệt, người khác ở lâu trong bệnh viện thì được cho uống hết thuốc

này tới thuốc kia, với hy vọng là biết đâu có thuốc cho hiệu quả, nhưng sự thực là phẩm chất cuộc sống của họ bị nghèo nàn hơn so với ban đầu.

Một vấn đề hay thấy nơi đây là khi người tự kỷ sinh ra tật gì trong lúc có bệnh tâm thần, thì gần như là không thể thay đổi tật ấy về sau ngay cả khi sức khỏe tâm thần được cải thiện. Có người nói được nhưng rồi hóa sâu não và không nói nữa, không chịu cho ai đụng tới mình. Anh được chữa và bình phục dần, nhưng dù khá hơn rất nhiều và chịu có sự đụng chạm, anh vẫn không nói mà chỉ viết, không có trở lại mọi sinh hoạt như lúc trước. Người khác thì rúc trong nhà lúc có bệnh, khi bệnh cải thiện dần thì vẫn không muốn đi ra ngoài và tùy thuộc vào cha mẹ nhiều hơn lúc nhỏ. Sự lệ thuộc này làm đời sống bớt vui thú rất nhiều cho cả gia đình. Trường hợp chót thì sinh ra ngủ ngày và đêm thì thức nghe nhạc không sao sửa chữa. Nói chung về bệnh, ai không nói được thì không thể cho biết là có trực trặc cần giúp đỡ, và ai nói được thì khó diễn tả cảm xúc, nên việc tùy thuộc phần lớn vào người chăm sóc có cảnh giác để khám phá bệnh. Tâm tính thay đổi, nổi xung không lý do, hung hăng, lầm li thêm, đều có thể là dấu hiệu của sự căng thẳng tình cảm. Nhiễm trùng hay đau đốn của cơ thể cũng làm xáo trộn hành vi. Ta nên quan tâm đến các dấu hiệu này và xem xét các yếu tố thể chất, tình cảm, môi trường (mất người thân, có thay đổi lớn trong lệ hằng ngày) càng kỹ càng tốt, để ít nhất làm giảm thiểu xáo trộn tâm thần cho người tự kỷ.

### 4. Tình Cảm.

Người tự kỷ thấy khó diễn tả tình cảm vì họ không có chữ và vì họ không biết mình có tình cảm đó nên dễ bị hiểu lầm. Ba của Glenn trong quân đội, khi ba mất tích vài ngày ở Iraq thì Glenn không hề tìm cách an ủi người trong nhà mà cứ luôn miệng hỏi là mỗi bên có bao nhiêu xe tăng, phi cơ, và có khoảng bao nhiêu người tử nạn. Khi ba trở về thì Glenn chỉ hỏi là ba thấy bao nhiêu xác chết. Về sau Glenn được hỏi là anh có thấy lo lắng cho ba trong lúc đó không, anh trả lời đương nhiên là có, anh cũng ý thức rằng gia đình buồn khổ lắm, nhưng anh không thể nói trực tiếp về nỗi buồn của mình và cho là nếu nói về xác chết thì cả nhà sẽ hiểu rằng anh rất lo. Gia đình cũng kể rằng trong thâm tâm họ hiểu sự khó khăn của Glenn và biết anh không cố tình ngang bướng, nhưng câu hỏi của anh khi đó làm họ cảm thấy bị tổn thương, và rất giận với thái độ của Glenn.

Cuộc sống cho đa số người tự kỷ có rất nhiều thiếu sót về tình thân ái căn bản nhất, cái tình cảm thiết yếu làm chúng ta vui vẻ, hài lòng. Khiếm khuyết về xã giao ảnh hưởng đến mối liên hệ của người tự kỷ với gia đình, trường học, được chấp nhận ở trung tâm sinh hoạt hay nhà tập thể, và họ có ít nỗi vui sinh ra do tình bạn hay tình

thân giản dị. Tuy nhiên có ý kiến khác nhau ở đây, cô Temple Grandin nói rằng cô rất hài lòng với việc làm của mình, thỏa mãn với những thành đạt do việc làm mang lại và không thấy thiếu thốn mặt tình cảm, mà cũng có người khác nói rằng họ muốn có bạn nhất là bạn khác phái, thấy cô đơn muốn có ai trò chuyện và muốn thương yêu một người.

Nói vậy nhưng nhiều người cũng nhìn nhận rằng thân tình là chuyện khó khăn, và tin rằng ở một mình thì tốt hơn. Liên hệ mật thiết sinh ra một số đòi hỏi và họ e sợ không đủ sức đối phó với những đòi hỏi ấy. Đây là những người có thể nói về sự cô đơn và cảm giác bị gạt bỏ, lẻ loi. Khi quan sát sự trao đổi tình cảm giữa đôi trai gái, cô Temple thấy như đang nhìn ngắm người từ hành tinh khác, có lẽ cô biết đôi bạn có mối liên hệ mà người tự kỷ không hiểu rõ. Cô biết mình thiếu vài chuyện trong đời nhưng không tưởng tượng được là tình yêu say đắm là sao. Người tự kỷ khác cũng đồng ý rằng hành vi của người thường là chuyện lạ lùng khó hiểu.

Đa số người tự kỷ khác có rất ít khả năng biểu lộ cảm nghĩ của mình như vậy. Rất thường khi nhân viên chăm sóc trong viện hay nhà tập thể nói rằng người tự kỷ thích nhất là được để yên một mình, hay họ không muốn tiếp xúc với người khác. Nhận xét này có thể không hoàn toàn chính xác nếu ta kể tới ý kiến ở trên.

Chót hết, Alan 13 tuổi biết nói chút ít, đi học ở trường nhưng không chơi với trẻ khác mà thường ngồi ở cửa sổ coi chúng chơi. Làm như em biết mình khác với các bạn, cũng có vẻ như em ý thức nhiều hơn về tình cảm của mình và thỉnh thoảng em yên lặng nói 'You sad' (Alan đảo lộn đại danh từ 'You' và 'I' là tật hay thấy của chúng tự kỷ).

## 5. Thỏa mãn với cuộc sống.

Với người tự kỷ không biết nói hay biết nói ít, ta khó biết họ thỏa mãn với cuộc sống ra sao, còn ai có thể diễn tả ý nghĩ của mình một cách rành rẽ thì có những ghi nhận sau. Cô Temple Grandin nói rằng người tự kỷ có khả năng cao có lẽ không bao giờ thật sự hòa hợp được vào khung cảnh xã hội như ta biết, người thường phân biệt đi làm và chuyện khác như ngơi nghỉ, giải trí, nhưng với người tự kỷ có việc làm vừa ý thì công việc là cuộc sống của họ, họ cảm thấy thỏa mãn, hài lòng. Cuối tuần họ làm những chuyện có liên quan đến công việc, và hầu như các liên hệ xã giao của họ là với ai trong ngành hay ai quan tâm đến chúng tự kỷ.

Cho riêng cô thì cô ý thức là người khác có đời sống tình cảm phức tạp mà cô không có, thay vì vậy cô có đời sống trí tuệ phức tạp, cảm thấy rất hân hoan vui sướng khi sử dụng trí não để sáng chế, tìm tòi, giải quyết vấn đề. Hiểu biết, sinh hoạt trí tuệ cho cô nhiều thỏa mãn hơn là tình

cảm.

Người khác thì không được vui như thế, viết rằng họ rất tức bực vì không thể hiểu thế giới thực sự ra sao, khi sự bực bội gia tăng làm họ giận dữ thì người chung quanh ngạc nhiên không hiểu tại sao họ có phản ứng đó. Họ luôn luôn phải vật lộn với cuộc sống theo nghĩa rắng hiểu thế giới chung quanh. Thí dụ ai nói 'Để coi', hay 'Có thể mai mình đi phố' thì sự thiếu xác định làm người tự kỷ rất khổ sở. Họ tự dẫn vật về chuyện có lẽ hay sẽ không xảy ra và cảm thấy sợ hãi muốn rút lui, muốn không có sự mù mờ để cuộc sống dễ thở hơn.

## DẠY CON

### 1. Tổng quát.

Vì những tật của chúng tự kỷ, cách giáo dục cho người tự kỷ có những thay đổi khác với cách thường. Bởi trẻ tự kỷ có một số tật có thể gây khó khăn cho đời sống gia đình, sau đây là vài đề nghị giúp cha mẹ được thoải mái.

#### ◆ Đặt thứ tự, đừng nói khơi khơi.

Bạn hãy đặt ra thứ tự thật rõ ràng việc phải làm cho mỗi ngày (routine), bắt đầu từ lúc thức dậy. Như thế sẽ giảm được việc cãi cọ, tranh chấp ăn thua. Hãy nghĩ lập trình tự, trình tự và trình tự (structure) thì bạn sẽ không bị khủng hoảng, vì người tự kỷ cần thứ tự trong ngày (routine) và trình tự các sinh hoạt. Nếu bạn không quen xếp đặt và không có óc thứ tự thì nên tập, kết quả sẽ làm bạn thêm hứng khởi. Cắt bớt lời lại, đừng nói dài dòng mà chọn chữ cho đúng khi nói với con. Cha mẹ bảo rằng mới đầu không cần nói đúng văn phạm, nói một câu đầy đủ mà chỉ cần nói ý chính, chữ chính là được. Văn phạm hay nói cho có đầu có đuôi sẽ tính sau.

#### ◆ Thay đổi môi trường thay vì trẻ.

Hãy nhìn quanh bạn. Thử thay đổi:

- Cảnh trong nhà (chỗ đặt bàn ghế, màu sắc, ánh sáng, y phục)
- Trường học, lớp học (như trên)
- Đi phố (tránh nơi có ánh sáng, màu sắc, âm thanh khó chịu làm trẻ nổi cơn)

vì người tự kỷ đặc biệt nhạy cảm với âm thanh, ánh sáng, xúc giác (trơn láng, sần sùi v.v.) Bạn không thể đổi được tính khí của trẻ nhưng đổi được khung cảnh, có thể làm hành vi của con dễ chịu hơn.

#### ◆ Làm tới nơi tới chốn.

Khi đặt ra lệ (routine) thì bạn cần cho trẻ biết rõ hệ quả:

- Chịu uống sữa thì xong bữa cơm được ăn kem.
  - Không đẹp đẽ chơi thì không được xem truyền hình.
- Bạn cần theo sát thông lệ và luật đặt ra trong nhà, bắt trẻ



cũng theo sát vậy tức làm chuyện phải làm. Như thế khi trẻ không được xem truyền hình thì bạn không bị xem là người xấu, khó tính mà chỉ vì luật đã đặt ra và trẻ phải chấp nhận hệ quả. Hãy dùng đồng hồ làm vật trung gian, thí dụ cho chơi game trên máy điện toán 30' thì vận động hồ reo 30', tới hết giờ và đồng hồ reo thì ngưng chơi. Đồng hồ 'ra lệnh' tắt máy điện toán mà không phải bạn, và tránh được đôi co.

Người tự kỷ chịu sinh hoạt theo một trình tự biết rõ, hễ A xong thì tới B. Hãy lợi dụng tâm lý ấy để làm cuộc sống xuôi thuận hơn, mà đồng thời cũng tập cho con lối sống của xã hội bên ngoài.

#### ◆ Cho trẻ dự phần làm luật.

Khi đặt ra luật thì nên cho trẻ thương lượng, cha mẹ và con cái cùng thảo luận đặt ra hợp đồng với nhau. Trẻ được dự phần sẽ chịu tuân theo luật và hợp tác hơn. Trẻ có thể không biết nói nhưng em hiểu và có thể bày tỏ ý kiến bằng những cách khác, vậy bạn nên hỏi ý kiến và lắng nghe con.

#### ◆ Chia việc thành nhiều phần nhỏ.

Nếu bạn đòi hỏi nhiều quá và bắt trẻ làm xong trong một thời gian ngắn thì con sẽ chống lại. Thay vào đó chia việc thành nhiều phần nhỏ thì con sẽ dễ thành công hơn và tăng lòng tự tin. Trẻ cảm thấy làm chủ được môi trường chung quanh nhiều chừng nào thì càng thoải mái chừng ấy. Bạn có thể bắt đầu từ việc nhỏ, trách nhiệm ít sang việc lớn dần. Nếu cần thì dùng hình ảnh có chữ đi kèm để trẻ liên kết nghĩa với hình, và đặt hình ở chỗ dễ thấy. Thí dụ đi học về muốn trẻ đặt giày, máng áo đúng chỗ thì dán hình chiếc giày, cái áo vào chỗ thích hợp. Vài lần trẻ sẽ tự động làm không cần bạn nhắc, còn bạn thì tránh được sự bực tức với cảnh giày, áo vất bừa bãi.

Chỉ dẫn phải cụ thể theo nghĩa đen, vì người tự kỷ có tật theo sát luật và không hiểu nghĩa bóng.

#### ◆ Để trẻ tập làm.

Nên tập cho trẻ có trách nhiệm, tuy nếu để bạn làm (dọn phòng, lau bàn v.v.) thì mau hơn, gọn hơn, đỡ công hơn ! Đừng dành làm thay vì nó có thể tiện hơn trong lúc này nhưng bạn đâu thể tiếp tục làm giùm cho con cả đời, không lẽ khi con 30 tuổi bạn vẫn lui cui đút cơm cho 'trẻ' hay sao ? Cần nhắc không có lợi mà nên khen khi con làm xong dù chưa sạch, chưa trọn như ý bạn. Tốt nhất là tỏ ý nâng đỡ, ân cần và đừng nhắc nhở làm bạn xấu trai hay xấu gái đi.

#### ◆ Tính khăng khăng theo lệ.

Đây là tật hay thấy của chúng tự kỷ, để đối phó bạn nên tìm cách làm tăng tính uyển chuyển thay vì dẹp bỏ tính cứng nhắc. Mặt khác việc cưỡng lại thay đổi có thể là dấu

hiệu trẻ cảm thấy căng thẳng và muốn bám vào cái quen thuộc. Khi nào có thể được, chuẩn bị cho việc sắp có thay đổi bằng cách giải thích đầy đủ điều gì sắp xảy ra.

Dùng hình, thời khóa biểu, chuyện kể để giải thích hay mô tả cái sắp thay đổi trong thông lệ. Giúp trẻ ý thức là kỹ năng học ở một việc có thể được áp dụng cho việc khác, sự tổng quát hóa này là điều trẻ bị yếu kém. Thí dụ như chuẩn bị đi ăn McDonald thì cũng giống như chuẩn bị đi rước chị, là phải mặc quần áo, mang giày, đóng cửa nhà, ra xe. Báo từ từ về chuyện đổi sang sinh hoạt sắp tới và nhấn mạnh bằng hình ảnh như đồng hồ, tranh, thời khóa biểu. Thí dụ nói:

- Còn mười phút nữa thì mình về nhà. Sau đó:
- Năm phút nữa thì mình đi. Rồi thì:
- Mình thu dọn để về nhà. v.v.

#### ◆ Ý niệm về thời gian.

Người tự kỷ thường có ý niệm rất khiếm khuyết về thời gian, một phần có lẽ vì đây là ý niệm hết sức trừu tượng trong khi họ chỉ hiểu nghĩa đen, vật cụ thể. Họ nói được giờ trong ngày nhưng không nối kết được sự liên tục từ quá khứ đến hiện tại và sang tương lai, không biết rằng tương lai rồi sẽ thành hiện tại. Trẻ thấy khó mà chờ đợi, tỏ ra bực bội nóng nảy, muốn biết chi tiết chừng chút một chuyện tương lai, khi nào xảy ra. Dù được giải thích cặn kẽ em sẽ hỏi lại y vậy năm phút sau và nhiều lần sau đó. Ý kiến khác nói rằng em hỏi không ngừng chuyện sắp tới vì trẻ sợ cái chưa biết, không thấy trước, có khuynh hướng muốn sự việc diễn ra theo thứ tự đã quen tức thông lệ.

- Trẻ nhỏ không có ý niệm về thời gian như người lớn. Thí dụ ta biết phải rời nhà lúc nào để tới trường đón con đúng lúc, và mất bao lâu để thay y phục, mặc áo lạnh, đóng cửa nẻo rồi ra xe. Tuy nhiên trẻ nhỏ không biết rằng phải theo mẹ đi đón chị nên khi đang chơi mà đột ngột bị kêu ngưng lại cho mẹ sửa soạn để đi thì em có thể vùng vằng phản đối, không muốn bỏ dở trò chơi mà em say mê. Bạn có thể dùng thời khóa biểu bằng hình, nó rất hữu ích cho trẻ nào không hiểu được hết tất cả lời chỉ dẫn của người khác, và nói khó khăn. Em có thể thấy trên bảng hình thứ tự là trước hết đi đón chị, kế đó về nhà, ăn trưa và được chơi một lát rồi ngủ trưa. Trẻ nắm được trình tự của các việc và biết chuyện gì sẽ xảy ra.

Để giúp em an lòng với cái chưa biết, có đề nghị là khi đi ra ngoài thì nói cho trẻ rõ sau đó sẽ trở về nhà vì có em sợ là sẽ đi luôn mất hút, và nên vượt trước với con chuyện sẽ làm khi ra ngoài. Trẻ khuyết tật hay phải đi gặp chuyên gia để khám, làm thử nghiệm. Người lạ, khung cảnh xa lạ có thể làm em hoang mang lo sợ nên có cha mẹ trước mỗi buổi hẹn giải thích cho con rõ là sẽ đi đâu, gặp ai, tới đó làm gì, em sẽ được khám ra sao. Hiểu biết trước chuyện sẽ xảy ra làm trẻ thấy yên tâm

Khi trẻ lớn hơn một chút và hiểu biết hơn, nếu em tỏ ra lo sợ khi cùng cả nhà đi chơi xa thì bạn có thể giảng giải

trước cho con hay về đoạn đường, sẽ đi qua vùng nào, thành phố nào theo thứ tự. Trên xe bạn nói mình sắp tới nơi nào để con biết trước và khi xe đi ngang qua đó thì trẻ cảm thấy hài lòng là đúng như dự đoán, thấy tin tưởng hơn. Nếu em biết đọc thì chỉ cho em tên thành phố và so với tên trên bản đồ. Bạn có thể viết trước các tên ra giấy để qua nơi nào thì trẻ gạch tên ấy, biết được còn bao lâu nữa thì tới nơi. Mục đích là để em thấy được trình tự, diễn biến của chuyến đi, không bị hoang mang vì có bất ngờ và kinh nghiệm thoải mái kỳ đi chơi này sẽ làm lần đi chơi sau được dễ hơn.

Trong sách có vài chỗ trưng ra ý kiến khác biệt về đề tài này để cha mẹ so sánh, thí dụ về việc hỏi luôn miệng về chuyện sắp tới tác giả Lorna Wing cho rằng người tự kỷ thiếu ý niệm về thời gian, không thấy sự liên quan giữa tương lai và hiện tại, không biết rằng tương lai rồi sẽ thành hiện tại nên thắc mắc, ý kiến khác là họ hỏi vì lo lắng về cái không biết không thấy trước, cái không nằm trong thông lệ trật tự thường ngày, nhưng tác giả Whitney thì tin là người tự kỷ, AS không biết cách đặt câu hỏi cho thắc mắc của họ, chỉ có thể hỏi câu với ý mài mại giống ý muốn hỏi, nên hỏi hoài cho tới khi được trả lời trúng ý. Rất có thể cha mẹ còn có giả thuyết khác của riêng mình, chỉ có kinh nghiệm và thời gian mới cho biết ý tưởng nào ở trên đúng.

Như đã nói ở phần hành vi, trực trực dễ xảy ra nhất khi người tự kỷ không có đủ việc làm họ bận rộn hay không có chuyện thích hợp để làm. Ở trường học cũng vậy, lộn xộn thấy rõ nhất nếu thời khóa biểu trong ngày không được xếp đặt kỹ. Nếu muốn giảm thiểu khó khăn thì chương trình cho trọn ngày học cần được ấn định rõ, tức cộng với thời khóa biểu bình thường của lớp học sinh có tự kỷ có thể cần được cho thêm một thời khóa biểu của riêng em, ấn định số lượng công việc phải làm của mỗi bài học.

Vì người tự kỷ học dễ bằng hình, chỉ dẫn này nên dùng hình cho thấy bài làm phải hoàn tất, nhất là những việc đòi hỏi hành động trực tiếp của trẻ, thí dụ hình mặt đồng hồ chỉ từng 15 phút một sẽ giúp trẻ theo kịp với thời giờ hơn là kêu em nhìn đồng hồ trên tường. Về việc mang đầy đủ tập vở đến trường và về nhà, cha mẹ có thể soạn cho em bảng liệt kê các sách cần dùng, mỗi sáng trước khi đi học trẻ đánh dấu sách nào cần mang theo, và trưa về thì thầy cô giúp mang đúng sách về nhà. Tối đến trước khi đi ngủ cha mẹ xem kỹ là con đã làm bài xong.

Cách tốt nhất là tượng hình sinh hoạt phải làm trong ngày, biến ý niệm trừu tượng thành cụ thể, tức làm thời khóa biểu bằng hình. Cha mẹ có thể làm thời khóa biểu trong ngày với hình của sinh hoạt ban sáng (đánh răng, ăn sáng, thay quần áo đi học v.v.), trưa, chiều, tối, mà luôn cả thời biểu những ngày trong tuần, mỗi ngày một màu tăng sự thích thú. Buổi tối ta có thể duyệt lại chuyện trong ngày với con bằng thời biểu của ngày hôm đó, đánh dấu một ngày đã xong trên thời biểu cho em biết có sự chấm

dứt, và nếu thuận tiện thì nói về thời biểu hôm sau để em có ý niệm sẽ làm gì và cho thấy có sự bắt đầu. Theo cách ấy sáng dậy chỉ cần nhắc trẻ coi thời biểu là em nhớ và may ra sẽ tự động làm không cần hối thúc, nhắc nhở. Lâu dần sự việc có thể trở thành thói quen, trẻ biết tự lo thân và trở nên độc lập, cho cha mẹ có thì giờ rảnh hơn và cũng không gây căng thẳng lúc sáng sớm khi cả nhà chuẩn bị đi làm, đi học.

Lý thuyết là vậy, thành công tới mức nào còn tùy cha mẹ áp dụng hay không. Dạy trẻ cũng mất thời gian dài mới thấy kết quả nhưng cho lợi về lâu về dài, vì cha mẹ không còn mãi để lo mọi chuyện cho con. Tập cho trẻ biết tổ chức cuộc sống là cho con kỹ năng vô giá về sau khi sống một mình hay trong nhà tập thể. Với người tự kỷ nặng không biết nói thì càng nên dùng thời biểu hay mọi chỉ dẫn bằng hình. Hình chụp, băng video là học cụ hữu hiệu để nhấn mạnh ý niệm về thời gian.

#### ◆ Không gian.

Người tự kỷ hay người có khuyết tật tương tự về thần kinh thường gặp khó khăn trong không gian. Họ thường cứng người căng thẳng có lẽ vì không biết vị trí của thân thể trong không gian, không biết sự liên hệ giữa mình và người hay vật khác trong không gian, và cảm thấy bối rối bất an. Cha mẹ nói rằng khi con còn nhỏ và bế lên thì trẻ cứng đờ thay vì an lòng dựa đầu tựa vai người bế, tức biết uốn theo thân hình của người đối diện. Tất cứng người này khiến người tự kỷ và người Asperger có dáng đi không vững, họ không biết cơ thể đích xác chỗ nào trong không gian và do đó không biết cách di chuyển.

Nhận thức khó khăn về không gian khiến người tự kỷ muốn khung cảnh có trật tự bằng không họ thấy lộn xộn, mất định hướng và bối rối. Một sinh viên kể rằng nếu bàn ghế trong phòng học ở đại học mà không xếp đặt đầu ra đó thì họ không định tâm nghe giảng được, nên họ luôn luôn đi sớm tới lớp kéo bàn ghế cho ngay ngắn trước khi có ai khác vào. Nhiều trẻ nhỏ tự kỷ thấy lo lắng khi vào nơi trống trải không có phân ranh, và chỉ cần đặt một tấm thảm chùi chân ở giữa ngăn nơi này làm hai thì em an lòng và chịu vào. Nếu không có mốc điểm cho em trụ vào, hay dấu hiệu cho thấy không gian có giới hạn thì trẻ thường men theo tường của nơi ấy, hay vòng rào của sân chơi mà đi, hoặc bối rối đi tới đi lui mãi. Trị liệu cơ năng giúp được về mặt này, chuyên gia sẽ tập cho em ý thức nhiều hơn về cơ thể mình và ý thức về người khác.

Người tự kỷ thấy khó hiểu sự liên hệ giữa các vật trong không gian, một lý do họ hay sờ mó thân thể của chính mình là để biết phần nào thuộc về họ, đâu là ranh giới của cơ thể và đâu là cái ngoài cơ thể. Trẻ có thể nhìn tay chân lộ ra khỏi quần áo một cách lạ lùng như mới thấy lần đầu tiên, làm như không biết nó là một phần của cơ thể và không hiểu tại sao tay nằm ở đó, cánh này hay thấy ở trẻ



nhỏ và ai bị khuyết tật nặng. Có vẻ như họ không nắm vững giới hạn của thân hình, không thể phán đoán nhờ cảm giác là thân thể đi xa tới đâu là hết và bắt đầu từ đâu là vật ngoài họ, như cái ghế đang ngồi hay món đang cầm trong tay. Bởi thiếu ý niệm về không gian, em không biết đâu là giới hạn vô hình như giới hạn giữa những chỗ ngồi trên bãi biển, khoảng không gian của mỗi người mà ta không nên xâm lấn thí dụ đứng quá gần. Thiếu sót ý niệm này làm khiếm khuyết về giao tế hóa trầm trọng thêm.

### ◆ Hiểu Biết Liên Hệ Nhân Quả

Trẻ tự kỷ thường không liên hệ được nhân và quả của sự việc, bạn cần giúp con phân tích từng bước để biết phải làm gì cho đúng. Thí dụ Jim 17 tuổi thường bị chúng bạn xúi giục làm chuyện phá phách để rồi bị la, như có lần nghe lời bạn Jim nói với thầy là bánh xe hơi của thầy bị xỉ hơi. Em làm vậy vì tin nơi bạn nhưng bị trách mắng vì nó không đúng.

Việc phân tích và giải quyết những điều em gặp phải đi theo thứ tự sau. Hãy dạy con tự hỏi:

- Con đã làm gì ?
- Chuyện gì xảy ra sau đó ?
- Chuyện tốt từ đó mà ra là gì ?
- Chuyện xấu từ đó mà ra là gì ?
- Có 6 chuyện nào khác con có thể làm ?
- Mỗi cái như vậy cho ra chuyện tốt và chuyện xấu nào ?

Trẻ AS thích có thứ tự rạch ròi như vậy để hiểu về sự việc mà em gặp ngoài đời.

### ◆ Biết tự lo thân.

Tính chống đối lại thay đổi và tính thương đặt không đúng chỗ của một số cha mẹ có thể hợp lực gây khó khăn cho trẻ về việc này. Khi quen với tình trạng từ lâu có người lo mọi nhu cầu của mình như tắm, đánh răng, mang giày v.v. thì trẻ không muốn có thay đổi là mình phải tự lo thân như gài nút áo và chống lại. Cha mẹ nghĩ rằng con bị khuyết tật thì làm không khéo và mình làm thì nhanh hơn, gọn hơn nên không tập cho trẻ tự làm lấy từ lúc nhỏ, khi muốn tập thì con đã lớn và khó dạy.

Lối học của trẻ tự kỷ về những kỹ năng thực tế là phải thấy cách làm ra sao, mà không phải là nghe ta chỉ cách làm, vì vậy bạn cần lấy tay giúp con cài khuy áo, mang vớ, làm như thế vài lần thì trẻ biết cách tự làm lấy. Bạn đứng sau lưng nắm tay con cầm khuy, ban đầu tay trẻ mềm xuội lơ và bạn phải làm hết mọi động tác nhưng dần dần tay em sẽ cứng lại, theo sát cử chỉ của bạn và rồi tự cài khuy.

Theo kinh nghiệm thì cách tốt nhất để dạy trẻ ăn mặc là đi ngược, dạy từ bước cuối trở lại bước đầu tiên. Thí dụ như mặc áo T-shirt:

- lần đầu bạn tròng áo vào hai tay sẵn sàng, cổ áo kéo xuống tới mũi và con chỉ cần kéo áo xuống là xong.
- lần sau tròng hai tay, tròng cổ áo tới trán cho con kéo

xuống.

- lần thứ ba tròng hai tay, chưa tròng cổ áo vào đầu, trẻ sẽ chui đầu vào cổ áo.

- lần sau nữa chỉ tròng sẵn một cánh tay, con phải tự xỏ cánh tay kia v.v.

Bạn có thể dạy mặc quần, mang vớ theo cùng cách thức đi ngược này. Lý do là trẻ tự kỷ bực bội khi làm không được chuyện, nay lần nào làm cũng thành công thì em hứng thú tập hơn. Trẻ tự kỷ cũng khó phân biệt được mặt trước và mặt sau, mặt trong và mặt ngoài của áo nên bạn cần giúp con một cách tươi cười, vui vẻ, và đừng chỉ trích hay thôi thúc. Lấy thí dụ làm dấu mặt trước và mặt sau của áo với nhãn xanh, nhãn đỏ khác nhau, giày phải và giày trái cũng vậy khiến chuyện dễ dàng hơn. Xin đọc thêm *Để Hiểu Chúng Tự Kỳ*.

### ◆ Dạy có ý thức.

Người tự kỷ cần được khuyến khích tạo lấy cách thức làm việc riêng của mình thay vì trông cậy vào gia đình, nhân viên hay ai khác soạn ra cho họ. Cái nhắm tới là khiến họ xếp đặt công việc, có chọn lựa thích hợp là làm cái gì, ở đâu và khi nào, cần vật gì để hoàn tất công chuyện. Lê tự nhiên sự việc đòi hỏi ngày tháng để làm thuần thục, và mỗi việc cần phân ra những phần nhỏ để làm. Thí dụ khi yêu cầu trẻ lau bàn ăn cơm thì ta có thể đưa khăn lau, thau, bình nước chùi (tức những món cần cho việc làm) và món không cần là cái lược. Theo cách đó và không cần lời, trẻ tự kỷ có thể nghĩ ra việc chọn vật thích hợp và bỏ cái lược. Khi biết làm như thế rồi thì em có thể được chỉ dẫn dùng vật tương đương, như miếng bông xốp hay khăn lau đều xài được để lau bàn, thau hay xô cái nào lấy nước cũng tốt, màu xanh hay màu vàng, kích thước khác nhau không sao.

Tất cả những điều này chú trọng vào tính khả dụng của vật thay vì màu sắc, hình dáng, cảm giác hay mùi vị. Đây là những tính chất mà người tự kỷ nếu để một mình sẽ chọn theo đó. Chủ đích ở đây là dạy người tự kỷ hiểu ý nghĩa của việc làm và có chọn lựa. Nếu không dạy hiểu biết mà chỉ dạy hành vi đúng thì người tự kỷ không có chọn lựa và hành vi đúng sẽ trở thành hành vi rập khuôn, cứng nhắc.

Sau đó với người biết nói thì ta có thể khuyến khích con nói về việc đang làm, cái gì trong công việc làm em thích và cái gì khó khăn, bực bội đối với trẻ. Làm vậy em sẽ có ý thức hơn về công việc, liên kết tình cảm với kinh nghiệm và biết chọn lựa ít nhất theo tình cảm hay theo nhu cầu của việc làm mà bớt tính theo sát luật đặt ra.

Cách hấp thu, phát triển của trẻ tự kỷ không giống như bình thường là có tiến bộ đều đặn, từ từ. Ngược lại trẻ có thể tỏ ra không có tiến bộ gì trong một thời gian dài nhiều năm dù có nhiều chỉ dẫn làm cha mẹ rất thất vọng, rồi đột nhiên khi mọi người mất hết hy vọng thì em làm tất cả những gì đã dạy cho em, làm một cách tự nhiên như đã quen bao lần trong khi đây là lần đầu em làm vậy. Thí dụ

có trẻ không nói nhưng tới lúc 6 tuổi bỗng dưng mở miệng nói một câu có đầu có đuôi trơn tru như trẻ khác, và rồi có hai chuyện xảy ra, hoặc em tiếp tục tức nói thêm, hoặc em ngưng không nói nữa.

Chuyện kể có em chín tuổi từ hồi nào đến giờ vẫn để mẹ cột giày giầy cho mình, rồi một hôm tự cột lấy; em khác không chịu tập đạp xe và năm 12 tuổi, xách xe ra đạp thành thạo quanh sân. Thường thường không có giải thích cho thay đổi lạ lùng này, trong trường hợp em biết vẽ thành thạo, biết làm những phép tính phức tạp, thì giống như năng khiếu có sẵn không cần luyện tập.

### ◆ Làm việc nhà.

Cha mẹ săn sóc cho con khuyết tật nhưng không nên để em thành người thụ động trong nhà, tốt hơn nên đối đãi con như là một thành viên trong gia đình giống như anh chị em của trẻ, và có phận sự trong nhà dù rằng ít ỏi. Hãy giao cho trẻ đặt bàn khi tới bữa cơm, cầm tay dạy trẻ đặt chén, đĩa, muỗng. Đây là cơ hội học đếm, học tên đồ vật, tên người trong nhà. Với cha mẹ tinh ý thì mỗi hoạt động là dịp dạy con học không chuyện này thì chuyện kia.

Ăn xong thì trẻ có thể dọn dẹp bàn ăn, việc khác mà trẻ nhỏ hay khuyết tật nặng vẫn có thể làm được là đem bỏ rác, đẩy xe khi đi chợ trong siêu thị, ôm túi hàng ra xe. Vì trẻ tự kỷ khó nhớ trình tự của một chuyện, và phải thấy hoặc bằng cử chỉ hoặc bằng hình thì mới hiểu và làm theo, bạn nên tránh những việc đòi hỏi nhiều chặng mới xong vì con sẽ không nhớ hết, nửa chừng quên không biết chặng kế phải làm gì. Lại nữa bạn cần kiên nhẫn rất nhiều với trẻ tự kỷ, thí dụ em nhỏ bảy tuổi được giao việc mang túi cỏ đem đổ ở cuối vườn làm phân ủ. Đoạn đường từ đầu nhà tới cuối vườn khá xa, em đi được một khúc thì dừng lại hoang mang, ba nhắc và em đi tiếp một khúc, rồi dừng lại nữa, ba nhắc tiếp cho đến nơi ủ phân. Phải vài lần như vậy em mới quen việc làm không cần nhắc.

### — Vệ sinh cá nhân.

Cha mẹ nên dạy con có thông lệ về vệ sinh cá nhân hàng ngày từ nhỏ, càng sớm càng tốt. Thói quen đặt ra sớm trong đời sẽ dễ được tiếp tục khi em trưởng thành, như tắm rửa hàng ngày, đánh răng, thay quần áo v.v.

## 2. Tuổi Thiếu Niên.

Trẻ ý thức nhiều hơn về mình khi lớn dần, và trong tuổi thiếu niên ý thức này kèm với những tật riêng của chúng tự kỷ có thể gây ra căng thẳng trong gia đình. Một đặc điểm của người tự kỷ có khả năng cao và người có hội chứng Asperger là nhất định làm cái mà họ muốn làm, bất kể hậu quả của hành động đối với mình hay với người khác ra sao. Điều này có lẽ vì họ không thấy trước được hậu quả, biết cân nhắc lợi hại và biết xếp đặt kế hoạch cho

tương lai. Tính đó làm người nhà bực bội còn vào trường thì bạn bè và thầy cô không ưa, khi muốn nói thì chúng nói mà không nghĩ là có những điều tốt hơn đừng nói. Trẻ có thể bị chọc ghẹo vì khuyết tật của mình nên em có thể rất khổ sở nhưng không biết phải nói với ai và nói ra sao, đành làm thinh chịu đựng hay không chịu đi học.

Cha mẹ có thể giúp con ăn nói rành rẽ hơn bằng cách dạy con nói theo cách sau. Mỗi ngày đi học về nếu cha mẹ hỏi 'Hôm nay đi học ra sao?' thì câu hỏi đó trừu tượng và rộng quá so với trẻ tự kỷ, thay vào đó cha mẹ có thể viết câu hỏi ra giấy và kêu con viết trả lời:

- Trên xe bus đến trường con

.....

- Một chuyện xảy ra ở sân trường hôm nay lúc ra chơi là

.....

- Trong giờ nhạc sáng nay con làm hai chuyện, một là

.....

và hai là .....

- Giờ toán và Anh văn con cũng làm hai chuyện một

là.....

và hai là .....

- Chuyện khác nữa con làm là

..... và

.....

- Cái con thấy khó làm hôm nay là

.....

- Cái thiệt vui hôm nay là

.....

Giống như bạn cùng tuổi, trẻ tự kỷ trong giai đoạn này tỏ ý tự lập và chống đối lại quyền của ba mẹ. Để đối phó thì cha mẹ được đề nghị đặt ra luật rõ ràng, giải thích rằng luật áp dụng cho tất cả mọi người, và kinh nghiệm nói rằng trẻ tự kỷ sẵn sàng tuân theo một luật chung. Bởi sẽ có chống đối, cha mẹ nên giữ bình tĩnh, thản nhiên và hết sức công bằng. Trẻ không hiểu được tình cảm người khác, không biết nhìn nét mặt, ánh mắt để suy đoán là bạn đang giận điên lên hay vui vẻ thế nên biểu lộ sự giận dữ không có ích ở đây. Bạn cũng không nên quát tháo, la lớn tiếng vì chúng có phản ứng mạnh với cảm xúc mạnh của người khác nên việc không được giải quyết.

Nên tránh sự kinh chống chừng nào tốt chừng đó, trẻ sẽ thẳng vì em không biết làm vui lòng ai và cũng không biết phải phục tùng cha mẹ. Bạn cũng đừng tranh luận, nếu bắt buộc trẻ phải theo điều gì thì hãy làm ngơ với sự chống đối của con và nói một cách cứng rắn, ôn tồn rằng không có gì phải bàn cãi nữa. Thường thường khi khung cảnh có tổ chức lớp lang, luật rõ ràng và có cắt nghĩa để trẻ hiểu thấu đáo, người lớn nói đầu ra đó trước sau như một thì có ít chống đối. Bạn cần theo sát luật đừng nói nước đôi, còn nếu bạn lúc này lúc khác thì trẻ hoang mang, tránh đừng nói mĩa mai hay chế diễu vì trẻ chỉ hiểu nghĩa đen không hiểu nghĩa bóng.

Một thiếu số nhỏ người tự kỷ có thể khống chế người trong nhà trong mọi chuyện, gia đình chịu theo ý của họ (lập đi lập lại, không thay đổi) để tránh màn ăn vạ la hét, hành vi hung bạo. Có ghi nhận là trong tất cả những trường hợp này thiếu niên chưa hề có định bệnh là tự kỷ hay hội chứng Asperger. Nếu có định bệnh từ lúc nhỏ thì cha mẹ và thầy cô hẳn có thể đặt ra luật cần thiết để kèm chế bót, bây giờ một cách giải quyết là nhờ các dịch vụ xã hội. Cha mẹ không nên che dấu với ý muốn là bảo vệ con, mà nên trình bày tất cả khó khăn để giúp con và giúp người khác trong nhà. Có khi giải pháp duy nhất là cho con vào nhà dành riêng cho người khuyết tật. Bởi vậy nên có định bệnh càng sớm càng tốt để tránh tình trạng này. Cha mẹ có thể lấy thêm ý để lo cho con bằng cách đến thăm trường, xem cách thầy cô làm việc. Cảnh tượng có thể có giá trị nhiều lần hơn là đọc sách, hoặc mượn băng video của hội về chứng tự kỷ về đề tài này. Bạn có thể nghĩ rằng các chuyên gia về giáo dục hay ngành khác biết nhiều hơn bạn về cách dạy trẻ, nhưng bạn là chuyên gia về con bạn, biết rành con hơn bất cứ ai khác nên bạn là người dễ nghĩ ra cách thức để đối phó hay tránh được vấn đề cho trẻ. Những thí dụ rải rác trong sách cho thấy đề nghị của cha mẹ thường giải quyết có hiệu quả.

### 3. Đại học và Cao đẳng.

Rất thường khi người tự kỷ ở đại học hay trường cao đẳng hoặc thấy chán hoặc bực bội là không đủ khả năng để theo kịp những phần trừu tượng của môn học. Họ có thể rất khéo léo về mặt thực dụng như biết cách sử dụng, sửa chữa, chế tạo máy móc, nhưng trong lớp nghe giảng thì hay gơ tay xin được giải thích lại khiến bạn cùng lớp thấy họ khác đời và chê trách. Ngay cả ở đại học người ta vẫn không tránh được nạn bị ăn hiếp, chọc phá, chế diễu, bị xem là ngu dốt nếu không theo kịp như bạn trong lớp. Mặc dù vậy, đối phó thành công ở giai đoạn này sẽ cho người tự kỷ cơ hội thực sự để sống và làm việc độc lập. Cái vài cách thông thường giúp họ tránh được hay giảm thiểu các khó khăn.

Thầy cô trung học có thể giúp đắc lực về mặt này và nếu có sự hợp tác với cha mẹ, trường mới thì việc học có thể diễn ra êm xuôi. Ta có nói là học sinh tự kỷ cần có thời khóa biểu chặt chẽ, nay lên đại học thì người ta cũng vẫn có nhu cầu này. Jeff thích dụng cụ chạy điện và thầy cô ở trường cũ biết rằng anh có thể gặp trực trực vào những giờ trống không có lớp trên cao đẳng. Không có ai trông chừng thì anh dễ đi vơ vẩn khắp khuôn viên, xem có máy móc nào anh có thể tháo tung ra được.

Thầy cô mới tìm một số sinh hoạt mà anh có thể làm trong giờ trống, như vào thư viện, tập ở phòng tập thể dục, ra phòng ăn, đi một vòng quanh sân. Bởi Jeff thích có thời biểu để làm theo, họ cho trường cao đẳng hay và một

thời khóa biểu riêng được soạn cho anh hết sức chi tiết, trên đó không có giờ trống nào cho anh nhàn cư vì bất tiện. Giờ nào trong ngày cũng cho chuyện cho anh làm, và đa số là có thể làm được một mình hay chỉ cần giám thị rất ít. Nhờ vậy Jeff học êm xuôi và trường cao đẳng không phải làm thêm gì để lo cho anh.

Cha mẹ cũng có thể cho trường hay để nhờ giúp đỡ hay đề nghị cách giải quyết. Khác với trường đặc biệt ở trung học vì chuyên lo cho trẻ khuyết tật nên thông cảm với cha mẹ, cao đẳng hay đại học không rành về khuyết tật của trẻ nên có thể không thuận với ý kiến của cha mẹ. Đại học là tuổi người ta học tự lập với gia đình, quyết định lấy nhiều chuyện, nay cha mẹ can thiệp cho con đã lớn đủ sức học và thông minh hơn người (nhưng không đủ sức đối phó với những đòi hỏi của việc tự lập như kỹ năng giao tế tối thiểu, có hành vi chấp nhận được), có thể bị xem trường cho là bảo vệ con quá đáng hay yêu cầu quá mức.

Có trường vì vậy đã từ chối lời yêu cầu của cha mẹ muốn có người giúp con trong học kỳ đầu, khi em chuyển từ trung học lên và chưa quen với khung cảnh mới. Tiên đoán của cha mẹ thành sự thực, sinh hoạt tự do ở đây khác hẳn với sinh hoạt có thứ tự chặt chẽ ở trung học làm sinh viên hoang mang không theo nổi và nghỉ học luôn.

Trường hợp khác thì người tự kỷ không còn hưởng dịch vụ xe đưa rước khi vào cao đẳng, vì được xem là đủ thông minh để tự đi tới đó, trường không xa mà cô cũng không có khuyết tật gì về thể chất. Cô biết đường đi bộ nhưng rất lo lắng khi phải đi một mình. Nỗi lo ngày càng mạnh khiến cô ở nhà không đi học

Quả đúng cha mẹ và con cái dần dần phải tách rời xa nhau và đó là chuyện nên có, nhưng ít người tự kỷ đủ sức làm vậy khi mới lên đại học. Mong chờ họ đối phó được với cảnh sống mới mà không có sự trợ giúp của gia đình là khiến họ bị thiếu sự hỗ trợ tối cần thiết. Nó cũng cho thấy cha mẹ rất cần chuẩn bị cho con độc lập càng sớm càng tốt, bằng cách này hay cách kia.

Cha mẹ có thể tìm sự giúp đỡ khác để làm tiếng nói hay yêu cầu của mình mạnh thêm. Ở trung hay tiểu học trẻ tự kỷ đã tiếp xúc với một số chuyên viên và họ có hồ sơ, quen với ưu và khuyết điểm của trẻ, thí dụ tâm lý gia đã thẩm định em và giải quyết trực trực về hành vi, chuyên viên chính ngôn dạy em cách phát âm, kỹ năng liên lạc, chuyên viên trị liệu cơ năng giúp em cách cử động thành thạo. Những người này có thể cho lời khuyên có giá trị về cách nào nên làm, chương trình học nào hợp với người tự kỷ, khung cảnh hay tình trạng nào dễ khiến họ bực bội, đường lối để giảm thiểu khó khăn cho người tự kỷ. Cái không may là khi lên cao đẳng hay đại học thì dịch vụ cho trẻ chấm dứt khiến các chuyên viên không thể tiếp tục hỗ trợ, mặt khác cao đẳng hay đại học có thể ngăn ngại không muốn hỏi ý kiến của người đã lo cho trẻ, vì nghĩ rằng nó không thích hợp với ai đã tới tuổi trưởng thành.

Thiện ý có thể đặt không đúng chỗ khi thiếu hiểu biết, ai

không rành về chứng tự kỷ đôi khi đưa ra cố vấn hoàn toàn không thích hợp sinh ra kết quả tệ hại cho người trong cuộc. Leo ghi tên học ở cao đẳng, cha mẹ và chuyên gia tâm lý đã lo cho anh lâu nay khuyên can rằng anh chọn nhiều môn không hợp, quá sức của anh và nên đổi nhưng anh không nghe. Năm này sang năm kia anh rớt một số môn, những môn khác thì không hữu ích khi ra trường tìm việc. Bởi anh đóng tiền riêng đi học nên trường tiếp tục nhận anh, rồi anh theo một khóa dạy về kỹ năng giao tiếp, tập ăn nói mạnh dạn. Người dạy khóa này nói rằng anh cần làm chủ đời mình, không nên để cha mẹ chi phối. Anh chống đối lời khuyên của gia đình nhiều hơn, không về thăm nhà nữa. Sự việc chỉ được giải quyết khi Leo được đưa vào bệnh viện tâm thần vì sa sút nặng.

Ta cũng thấy yếu tố then chốt để đổi phó thành công với khung cảnh mới của trường cao đẳng hay đại học là sinh hoạt có xếp đặt và đều đặn thấy trước, bởi chúng là hai điều kiện giúp người tự kỷ sinh hoạt thuận lợi nhất. Nếu họ không biết chắc là mình phải làm gì, khung cảnh không cho thấy trước là việc gì sẽ tới, hay nếu qui tắc lâu lâu có thay đổi, phòng dờ chỗ, đổi thầy dạy, thi tiến bộ sẽ chậm và khó mà ngăn ngừa hay thay đổi hành vi không thích hợp.

Cũng vì hành vi này có thể lộ ra, người tự kỷ vẫn nên mang theo chi tiết cần thiết để được giúp đỡ khi đi học ở cao đẳng hay đại học, đó là số điện thoại và ai để liên lạc (nhân viên xã hội, gia đình, nhân viên trường). Thời khóa biểu cho họ biết phải đi đâu (phòng nào), làm gì (môn học nào) vào bất cứ giờ nào trong ngày, mà nó còn nên ghi ai họ có thể tới gặp ở trường nếu có trục trặc.

Điều khác không cần làm với đa số sinh viên nhưng rất cần với người tự kỷ là cần theo dõi việc đi học. Thường sinh viên được tự do tới lớp hay không tới lớp vì được xem là đã trưởng thành, hiểu biết trách nhiệm và tự lo thân, nhưng sự tự do này hoàn toàn không thích hợp cho người tự kỷ. Họ có thể tới lớp không đều đặn và không chừng có khi nghỉ học luôn, trôi dạt từ từ sang cuộc sống lể loi, làm chuyện lập đi lập lại, theo đuổi cái si mê của họ. Khó mà có việc tự giác nên ngay từ đầu, nhà trường cần đặt ra luật đòi hỏi người tự kỷ phải đi học đều đặn hằng ngày và đúng giờ.

Trong năm đầu tiên, một cách giải quyết với sự thay đổi khung cảnh, lối học là người tự kỷ học bán thời. Thường thường họ không thể theo đuổi trọn một ngày học hay tất cả mọi môn trong chương trình như sinh viên khác. Nếu học bán thời thành công thì năm sau họ có thể chuyển qua toàn thời.

## UYỄN CHUYỂN

Đây là yếu kém của người tự kỷ, gây ra trở ngại cho sự giao tiếp, liên lạc của người tự kỷ đối với ai chung quanh và tạo khó khăn nơi chỗ làm việc khi không làm theo yêu cầu, vì vậy ta bàn thêm đôi chút về tính này.

Việc giáo dục và chăm sóc cho người lớn tự kỷ thường chú trọng vào hành vi có tính cách xã hội và liên lạc, tuy nhiên việc thiếu uyển chuyển khi suy nghĩ và trong cách xử sự cũng kéo dài từ nhỏ đến lớn và là đặc tính của người tự kỷ. Việc thiếu uyển chuyển này là một yếu tố lớn trong đời họ mà ai chăm sóc và làm việc với họ cần quan tâm, giải quyết. Tập uyển chuyển sẽ làm tăng phẩm chất cuộc sống hằng ngày và khiến người tự kỷ được độc lập hơn. Trong phần sau đây ta sẽ nói về ảnh hưởng của việc, cách cải thiện và chương trình giúp giải quyết khó khăn này.

### 1. Vấn đề.

#### ◆ Bị khó khăn khi có thay đổi.

Người lớn tự kỷ thường gặp khó khăn trong việc đổi phó với những thay đổi trong môi trường của họ, họ muốn việc hằng ngày xảy ra đều đặn giống y nhau, thứ tự diễn ra không thay đổi. Trẻ tự kỷ có tính này và chống đối mạnh mẽ việc có thay đổi, chỉ chịu làm rất ít sinh hoạt, nhưng khi được giáo dục đúng đắn thì đa số người lớn tự kỷ có thể sinh hoạt tương đối bình thường, chịu làm nhiều hoạt động hơn trong môi trường mà họ quen thuộc nên người ta có thể không nhớ là trục trặc căn bản vẫn còn đó.

Tính này chỉ trở thành vấn đề khi thông lệ (routines) bị xáo trộn vì lý do bất ngờ, hay một căn phòng cần sửa sang lại. Nó không phải chỉ là việc chống lại thay đổi mà còn là việc người chung quanh họ cần hiểu tại sao người tự kỷ cần sự quen thuộc, cần thông lệ. Khó khăn vì vậy hai chiều, người tự kỷ cần được giải thích ý nghĩa của thay đổi và họ có thể học để thích ứng với thay đổi, và mặt kia là ai làm việc với họ thiếu hiểu biết về chứng tự kỷ.

Người tự kỷ không thể nhìn sự việc theo quan điểm của người khác, họ không biết rằng người khác không bắt buộc phải suy nghĩ giống như họ mà có thể có tư tưởng, cảm xúc khác biệt. Sự hiểu biết của người tự kỷ cũng có tính chuyên biệt mà không tổng quát hóa, cái gì học hay áp dụng được trong trường hợp này thì không biết là cũng cần hay cũng có thể áp dụng vào trường hợp khác. Họ không bắt được cái nhìn chung hay ý nghĩa tổng quát, mà cách dạy chú trọng vào từng bước một làm mạnh thêm lối suy nghĩ đó.

Hệ quả là tính cứng nhắc, rập khuôn và sự hốt hoảng khi khung cảnh chung quanh bất chợt bị xáo trộn, dù rằng nó chỉ bất chợt đối với họ nhưng là chuyện người khác chấp nhận không lo âu quá mức như đỉnh công xe bus. Ta cũng để ý là không phải tất cả thay đổi đều bị chống đối, người

tự kỹ ưa thích kỳ nghỉ hè thường niên như mọi ai theo đó khung cảnh thay đổi hoàn toàn, nhưng xáo trộn trong lệ thường và khung cảnh có ý nghĩa với họ khiến người tự kỹ lo lắng sợ hãi.

Không phải ai cũng phản ứng như vậy mà còn tùy mức độ nặng nhẹ của khuyết tật, khả năng học hỏi và ngôn ngữ của họ nhiều hay ít. Ai gặp khó khăn trong việc học sẽ khó thích ứng hơn chỉ vì mỗi hoàn cảnh phải học lại từ đầu, và học cái gì cũng là chuyện khó làm đối với họ. Ai có trở ngại về ngôn ngữ sẽ có vấn đề khác nữa. Người suy nghĩ bằng hình có khuynh hướng chú trọng vào cái chuyên biệt hơn là phân tích nhiều cảnh tượng tự để suy ra ý nghĩa chung, họ thấy khó mà chuyển cái học được từ chuyện này sang chuyện khác.

Ngôn ngữ không những cho chúng ta cách tổng quát hóa hay trừu tượng hóa nguyên tắc rút ra từ nhiều trường hợp, mà nó còn cho phép chúng ta học về cách suy nghĩ của người khác. Người tự kỹ với lối suy nghĩ khiếm khuyết của họ cần được giải thích rõ ràng, cụ thể để làm họ hiểu được chuyện gì xảy ra quanh họ và không lo lắng quá đáng.

### ◆ Tập có thay đổi.

Trẻ thích làm theo lệ sẵn có nhưng phải học chấp nhận nhiều thay đổi trong năm học, đứng ra trẻ gặp khó khăn với cái không thể thấy trước của cái thay đổi hơn là với chính sự thay đổi. Cách đối phó chính yếu là có chuẩn bị đầy đủ. Ngay lúc bắt đầu một ngày hãy giải thích nếu có thay đổi khác với lệ thường cho ngày hôm đó, thí dụ trời xấu nên sẽ không có du khảo, cô giáo vắng mặt và sẽ có người thay thế v.v. Nếu cần thì nói đi nói lại việc có thay đổi, dùng chữ khác cho thích hợp với trình độ của trẻ. Trẻ AS có thể không đủ khả năng lý luận để hiểu tại sao có điều ấy nên cần có sự chuẩn bị.

### ◆ Thiếu sáng kiến

Cái hay thấy nơi người lớn tự kỹ là thiếu sự tự nhiên trong môi trường sinh hoạt. Họ làm theo lời chỉ dẫn hay đòi hỏi của người khác một cách dễ dàng không có gì đáng nói, nhưng thường khi họ không thể chọn sinh hoạt khác ngoài cái họ ưa thích hay cái đã biết và thường làm. Ngay cả khi làm chuyện quen thuộc họ cũng cần được nhắc nhở lúc khởi đầu, khi công việc chạy rồi thì họ tiếp tục làm không có gì trục trặc. Làm như họ đứng ngoài cuộc, là diễn viên trong sân khấu đời không thiết tha với việc sắp xếp có kế hoạch, đổi chú tâm từ chuyện này sang chuyện kia. Nhận xét này đưa ra ví người tự kỹ cũng gặp khó khăn trong việc chuyển từ một sinh hoạt hay cái đang làm sang cái khác. Nếu có thì dường như do kích thích hay áp lực từ bên ngoài mà không do động lực hay chủ ý bên trong.

### ◆ Thiếu óc sáng tạo.

Người tự kỹ có thể có khả năng cao như vẽ tranh rất giống cảnh thật bên ngoài, nhưng xét kỹ thì đó là sự lập lại xác

thực mà không có tính diễn giải. Họ vẽ trên giấy cái họ thấy, sinh hoạt này phản ảnh khiếm khuyết là họ không thể vẽ cái họ biết, cái sau là chuyện mà trẻ bình thường có thể làm. Tranh có thể toàn hảo về mặt kỹ thuật như theo đúng luật phối cảnh mà không thêm bớt vào cái đã thấy, hay biến đổi nó để cho ra ý nghĩa mới hay cái nhìn mới.

Ta đưa ra thí dụ về nghệ thuật nhưng óc sáng tạo liên quan đến mọi sinh hoạt của tư tưởng, cái khó khăn của người tự kỹ có vẽ như họ bị gắn chặt vào cái họ được dạy và không thể nghĩ ra giải pháp hay tư tưởng nào đi ra ngoài lề lối đó. Người ta cần óc sáng tạo và tưởng tượng để đối phó hiệu quả với chuyện hằng ngày, biết kết nối nhiều chuyện rời rạc thành một chuyện chung khi hoàn cảnh đòi hỏi. Thí dụ xe bus không tới trạm cho người lớn tự kỹ đi học, thì họ cần nhớ gọi điện thoại để nhờ giúp đỡ (cách gọi điện thoại, gọi cho ai, số mấy). Họ có thể biết những điều này nhưng biết từng chuyện một và không thể nói rộng ra trường hợp cần làm nhiều việc riêng biệt để dẫn tới kết quả nào đó.

## 2. Đối phó

— Để chuẩn bị cho trẻ sang sinh hoạt khác thì nên báo trước như nói rằng 'Năm phút nữa mẹ sẽ mặc áo khoác cho con để đi rước chị'. Bạn có thể khi thì dùng hình ảnh để nhắc, khi thì dùng âm thanh như đồng hồ reo.

— Cho trẻ hiểu rõ ràng ý bạn muốn gì, giúp con thấy diễn tiến sự việc. Nói 'Bây giờ mình đi đón chị' có thể chưa đủ, tốt hơn nói từng bước một: 'Bây giờ mình phải ngưng lại cái đang làm (chờ cho con ngưng), mặc áo khoác vào rồi ra xe đi rước chị'.

— Có khi dù chuẩn bị kỹ vẫn khó cho trẻ bỏ cái đang chơi, vậy hãy cho con mang theo một món của trò chơi ấy lên xe. Khi khác nếu em cảm thấy mình đóng vai trò quan trọng trong sinh hoạt kế thì em dễ ngưng cái đang làm và chịu quay sang việc kế. Chẳng hạn nếu bạn kêu trẻ giúp bung thức ăn từ bếp ra bàn để ăn chiều và làm cho con thấy đây là việc quan trọng, thì có nhiều phần là trẻ ưng theo ý bạn.

— Gặp ngày xui thì dù bạn làm hết cách trẻ vẫn không chịu hợp tác, vậy thì phải phân tâm trẻ. Bạn không nói gì nữa về chuyện muốn làm (thay y phục và ra xe) mà đóng trò hề như ca hát, múa máy chân tay, đổi giọng để dụ con, trẻ sẽ mê mẩn theo dõi và làm theo ý bạn lúc nào không hay.

— Trẻ AS hay gặp khó khăn lúc đổi sinh hoạt, cha mẹ nói rằng nên 'tường thuật tại chỗ' để chuẩn bị và lôi cuốn trẻ. Bạn vừa làm vừa nói: 'Năm phút nữa hai mẹ con mình đi đón chị. Mẹ để sẵn áo khoác cho con đây, hôm nay con

mặc áo đỏ (giơ áo lên cho thấy rồi đặt xuống giường), vớ trắng (làm y như vớ áo) giầy trắng (y vậy). Con mặc xong thì mình đóng cửa rồi ra xe. Nào cất hết đồ chơi rồi lại đây mặc áo'. Cứ nói đi nói lại nếu cần cho trẻ thấm ý. Với trẻ nhỏ thì việc tập tính uyển chuyển có thể mạnh mẽ theo phương pháp sửa đổi hành vi. Có trẻ khẳng khẳng rằng mọi người trong nhà phải ngồi vào ghế riêng của họ mỗi bữa ăn, nếu có xáo trộn thì em làm rầm lên khiến gia đình không thể mời khách tới ăn cơm. Để giải quyết tình trạng này, cả nhà quyết định ai nấy đổi chỗ vào mỗi bữa ăn, bất kể việc la hét. Trẻ phản đối rầm rĩ hơn, lâu hơn trong mấy ngày rồi giảm dần sau đó để cuối cùng mất hẳn, nhưng muốn được vậy mọi người phải đồng lòng, chịu sự căng thẳng trong một thời gian nhưng nó đáng công. Cảnh nhà được an ổn trở lại ai nấy thoải mái.

Trường hợp kế là Kate luôn luôn đòi mặc y một bộ quần áo, y đôi giầy, mua giầy mới cho em là cả một chuyện khó nhọc vì em nằm vật ra sàn oà khóc run rẩy, mua y phục mới cũng rên rĩ tí tê thật lâu. Mẹ không biết phải làm sao nên để cho con mặc cùng một bộ hai ba ngày liền, nay cô thản nhiên cho con mặc bộ khác bất kể việc la khóc. Từ đây lan sang những chuyện khác như mang giầy mới, vớ màu thay vì vớ trắng như ý Kate, áo đầm thay vì mặc quần như hồi nào tới giờ; vài tuần như vậy em chịu phép và bằng lòng mặc bất cứ cái gì mà mẹ đưa.

## NHÀ CỬA

Có những điều cha mẹ nhiều kinh nghiệm muốn lưu ý người khác. Ta có nói trong nhà phải cho mọi vật vào tủ khóa lại, tránh sự phá phách của trẻ. Nếu không thì sao, nếu lọ đường thay vì cất tủ mà để trên bàn bếp, trên kệ, trong tủ không khóa thì chuyện gì xảy ra? Mẹ kể trẻ sẽ lấy ăn, ăn bằng muỗng, bằng tay, lưỡi liếm, ăn không hết thì rải trong nhà; kết cục là đường dính khắp nơi, không còn đường để làm chuyện khác và trẻ thì đây năng lực nhảy nhót phá phách. Khách tới chơi có thể kinh ngạc thấy chủ nhà vừa múc đường cho vào cà phê mời khách, vừa lấy khay tay hất trẻ không cho với lấy lọ đường, thật không phải là bà mẹ hiền dịu; nhưng họ sẽ kinh ngạc hơn nếu thấy trẻ nhào người liếm bàn hay bò ra sàn liếm đường trên đó.

Sửa hay lọ cà phê nếu không ở trong tủ khóa lại thì trẻ sẽ vui vẻ trút vào bồn nước, thùng đầu ăn 4 lít sẽ được hân hoan dốc ngược cho chảy trên sàn, mẹ chỉ biết khi thấy chất lỏng màu vàng từ từ lan ra của bếp. Bạn phải công nhận là trẻ có suy nghĩ, lần kia trẻ chế nước cam vào ấm nước, chất lỏng thì vào ấm là phải rồi. Mẹ ngay tình vụn lửa nấu, cả nhà sục nức mùi mút cam. Cả nhà phải cảnh giác cao độ về mọi chuyện, mãi thành quen, họ nói sự việc

không còn là căng thẳng như mới đầu nữa. Nó giống như nhà có em bé rất nhỏ phải canh chừng luôn, cảnh ấy cha mẹ nào cũng biết nhưng ở đây em bé là thiếu niên mạnh mẽ, tay chân khéo léo và nhu cầu phải trông chừng sẽ tiếp tục không hề ngưng, tuy người tự kỷ có cải thiện dần và việc canh chừng hóa dễ hơn, nhưng không mất hẳn.

Một cách đối phó là dạy con cách đáp ứng khi nghe nói 'KHÔNG', 'NO'. Bạn nên nhìn vào sự thật là trẻ không suy xét bình thường, không có gì trong đầu bảo chúng không được làm chuyện này, chuyện kia, không được cắn mẹ đâu răng in sâu làm mẹ chảy nước mắt. Hãy dạy con, dùng ABA hay bất cứ cách nào bạn nghĩ ra để khi người lớn ra lệnh thì chúng ngưng hành động phá phách. Bạn không nên coi thường khả năng của trẻ:

- Để trên cao nó không với tới đâu.

Trẻ có tài leo trèo hơn vượn.

- Cất kỹ chỗ này nó sẽ không thấy.

Trẻ có mắt tinh tường hơn mắt điều hâu.

Bạn không thể dấu vật mãi, món gì cũng bỏ tủ khóa vì không thực tế, và để cho cảnh nhà không hóa loạn thì cần phải có luật, đó là chữ 'NO'. Hãy dạy càng sớm càng tốt.

Tật trầy trét phân hay thấy ở người tự kỷ khả năng thấp, lên người, khắp nơi trong nhà trong xe nên một bà mẹ có con 16 tuổi khi được hỏi kinh nghiệm đã hân hoan trả lời:

- Bây giờ khỏe rồi, nó đổi sang tật thủ dâm nên đỡ hơn trét phân lắm!

Phòng tắm cũng phải khóa lại vì nó cho cơ hội chơi nhiều trò lý thú như mở nước cho ngập bồn tắm tràn ra nhà, nhảy vào bồn tắm với nguyên quần áo, bỏ đồ chơi hay bất cứ món gì vào bồn cầu rồi bấm nút, bóp ống kem đánh răng và trét khắp nơi.

Nói về tật khi một tật tự nhiên mất đi thì bạn chớ vội mừng, nhiều phần là cái khác sẽ sinh ra thế chỗ nên cha mẹ phải luôn luôn cảnh giác. Một tật là có trẻ hay khóc, đột nhiên khóc không duyên cớ gì theo cái nhìn của ta, em có thể khóc không có nước mắt hay gào la khiến cha mẹ hốt hoảng tự hỏi:

- Con có đau chẳng?

- Tại nó ăn phải món gì chẳng?

- Hay là nó sợ?

Trẻ la hét vì bất cứ nguyên do nào, vì đau ruột dư mà cũng có thể do bạn đặt bánh vào đĩa trắng thay vì đĩa xanh.

Người tự kỷ suy nghĩ một chiều, có bao nhiêu năng lực trí não họ dồn hết vào chuyện muốn làm do đó ý muốn rất mạnh. Ngược lại bà mẹ hay ai chăm sóc có nhiều chuyện phải làm nên không thể chú ý trọn vẹn vào một việc hay dành hết thì giờ cho nó, vì vậy nếu trẻ không muốn đội nón hay mang giầy thì dễ đoán là ai sẽ thắng cuộc. Lời khuyên của cha mẹ nhiều kinh nghiệm là nếu tật không hại gì, thấy không đáng cho bạn hao hơi tổn sức, và bạn chịu được cái nhìn lạ lùng khi ra chỗ đông người thì làm ngơ, đừng tìm cách sửa cho bằng được theo ý bạn. Cho dù bạn sửa được thì lắm khi mất tật này trẻ sẽ sinh ra tật khác



không chừng tệ hơn. Cách tốt nhất là tìm giải pháp uốn theo tật. Lấy thí dụ mỗi sáng chuẩn bị đi học bà mẹ phải mất 2 tiếng đồng hồ vừa dọa vừa dỗ mới làm trẻ chịu mặc đồng phục. Một quá, bà nghĩ ra cách tối hôm trước cho con mặc sẵn đồng phục lúc đi ngủ, chưa mang giày. Sáng hôm sau trẻ vẫn còn mất thì giờ để ăn mặc tề chỉnh nhưng nay chỉ mất có nửa giờ thay vì hai tiếng.

Có khi bạn làm được mà cũng có khi không. Trẻ khác đòi hỏi người nhà phải mặc áo ngủ mà em chọn cho mỗi người, không làm theo ý thì em la khóc. Hay có trẻ muốn vật trong nhà phải màu này màu kia, khác màu là có thể chiến thứ ba. Bạn cần cho trẻ biết ai là chủ trong nhà, và không để cho trẻ có quyền áp đặt ý của chúng lên mọi người.

Hãy làm mạnh khi cần làm mạnh. Bạn cần có cơ thể mạnh khỏe và đầu óc sáng suốt để đối phó với trẻ tự kỷ, cần năng lực và ý chí. Cha mẹ kể rằng con 11 tuổi mà mỗi lần đánh răng vẫn phải ngồi đờ lên ngực con mới đánh sạch được. Cắt móng tay, móng chân, băng vết thương, cho uống thuốc tất cả đều cần sự khôn khéo, ma mãnh và nhanh nhẹn. Khi cần nhổ răng sâu thì phải chụp thuốc mê vì thuốc tê không công hiệu với trẻ, và trẻ có cho nha sĩ chụp thuốc mê không? Dĩ nhiên là không. Mẹ thấy là đỡ ngọt, năn nỉ, hối lộ không xong mà chỉ kéo dài sự bực bội nên phải dùng biện pháp mạnh. Phải cần sáu người lớn đè trẻ xuống chụp thuốc mê. Nhìn thì có vẻ hung bạo nhưng việc diễn ra mau hơn và do đó đỡ hơn, trẻ vùng vẫy kêu gào làm ai yếu bóng vía muốn bỏ chạy, nhưng cái răng sâu phải nhổ.

Cảnh tượng đó trước khi nhổ răng làm cha mẹ và trẻ khác kinh hoảng, nhưng chuyện ngược lại sau khi nhổ. Lúc ấy trẻ bình thường rên rỉ đau đớn, bắt cha mẹ hứa mua quà đắt tiền khi chúng về nhà nhưng trẻ tự kỷ ngồi dậy tỉnh queo, uống miếng nước và nói với mẹ:

- Mình đi về, mẹ.

Không cầu nhau, khóc nhè nhẹ mà làm như xáo trộn vừa rồi không có gì đáng nói.

Bạn cần phải tỉnh ý khi vào nhà có trẻ tự kỷ. Có em bao nhiêu hình thân nhân trong nhà phải úp xuống hết vì không chịu được mặt người. Nếu bạn thấy một loạt giấy gói kẹo màu tím, thí dụ vậy, xếp dọc trên máy sưởi thì đừng đụng vào, đừng xáo trộn thứ tự của giấy vì trẻ sẽ đột nhiên gào khóc inh tai. Bà mẹ biết cười về cảnh ngộ của mình nói rằng một điểm lợi của việc có hai con bị tự kỷ là chúng không cho bạn có giờ buồn rầu, vì luôn luôn có tai biến nhỏ hay to phải đối phó.

Khi nhà đốt lò sưởi, mẹ có thói quen thấy vào lửa những mảnh giấy vụn không cần nữa, trẻ thấy vậy sẽ gom hết giấy trên bàn cho vào lửa, không cần biết đó là mảnh nhắn tin điện thoại, hóa đơn. Khi khác trẻ sẽ trút trọn hũ muối vào nồi canh, không phải là em phá phách mà chỉ vì thấy mẹ có lần nêm muối thì nay em làm tương tự, tại sao la mắng em? Trẻ không ý thức là hành động của mình ảnh

hưởng người khác ra sao, làm họ buồn hay lo hay giận như thế nào. Chúng bị thúc đẩy phải làm điều bị cấm, và thúc đẩy này mạnh mẽ hơn bất cứ ý thức nào về cách cư xử phải lẽ trong xã hội. Cách đối phó là nói hoài chữ 'Không' sẽ làm trẻ chú ý, và nếu kèm theo lời giải thích ngắn thì lâu dài trẻ sẽ thấm, nhưng phải mất nhiều năm mà bạn bỏ lơ thì tật cũ sẽ trở lại. Bạn có thể nói:

- Không, dơ lắm. Hay:

- Không, làm vậy nguy hiểm.

Trẻ có thể không suy nghĩ đến nơi đến chốn (dù đã lớn) nhưng giọng nói cho biết bạn không vui và nếu không tề chỉnh thì trẻ đủ ý thức để tránh chuyện ấy.

Trẻ không có ý thức xã hội, không muốn tượng ra nguy hiểm do đó không hiểu là một số hành vi không nên làm hoặc vì sẽ khiến người khác không vui hoặc có hại. Thế nên ngăn ngừa vẫn là điều quan trọng khi chăm lo cho trẻ tự kỷ. Không có gì nhắc nhở trẻ rằng hộp quẹt, kéo, thuốc là những cái phải cẩn trọng do đó cha mẹ phải cất kỹ và khóa tủ lại. Cất luôn kem đánh răng (bóp ra, chà khắp nơi trong nhà), xà phòng gội đầu (mở chai dốc cho chảy hết xuống bồn rửa tay), hộp phấn son của mẹ (mở ra thoa lên mặt mình hay cắm cây son làm đôi, hay dùng nó vẽ lên cửa kính), bút mực (cắn đứt đầu bút lông, ăn gôm, đổ sơn ra sàn). Bánh kẹo cũng phải bỏ tủ khóa hay dấu kín bằng không trẻ sẽ lấy ăn hết sạch một lần mười cây kem.

Những chuyện khác cha mẹ cũng cần để ý:

- đổ mật ra bất cứ vật gì có thể chứa.

- cầm bao nho khô 1 kg rải chung quanh nhà như gieo hạt.

- thay vì lấy ra một cái bánh và ăn hết nó, trẻ mở nguyên gói bánh và cắn mỗi cái một miếng xong dùng chân nghiền nát bánh.

- thấy mẹ khuấy bột làm bánh trẻ cũng bắt chước, lời đề nghị bỏ vô đó một quả trứng được trẻ theo sát có nghĩa đặt vào khuôn bột nguyên quả trứng trong vỏ, nhất định không cho mẹ đập trứng.

Một số trẻ tự kỷ đánh cần, nhưng có lẽ do trẻ thiếu ý thức hay ý thức yếu kém về nguyên nhân và hậu quả, về trách nhiệm hơn là có tính hung hăng cao. Thường thường con trai vật lộn với nhau nhưng chúng theo một số qui tắc dù có hơi lỏng lẻo, thí dụ đôi bên đồng cân đồng lượng ít nhiều, tuổi tương xứng, không cần, tránh đâm vào mặt. Nếu những điều này vi phạm thì trò đánh nhau biến thành bắt nạt và trẻ phân biệt được, khiến ai vi phạm sẽ mất bạn. Trẻ tự kỷ không biết để tôn trọng các qui tắc xã hội đó mà tấn công già trẻ lớn bé, con trai con gái như nhau. Khi thấy sự việc đi quá mức chấp nhận được thì cha mẹ cần can thiệp và có biện pháp phòng ngừa, cách tốt nhất là nhận ra tật và sửa chữa hành vi ngay từ lúc mới lộ ra. Vất vèo, đá và cắn là chuyện thông thường trong lớp tự kỷ, nhưng xem ra chúng không để bụng và sau đó không tránh nhau mà chơi như cũ.

Kinh nghiệm cha mẹ nói rằng cần có chương trình sửa đổi hành vi trước khi trẻ thành thiếu niên vạm vỡ có sức mạnh

và không quen nghe lời. Tùy theo tánh khí của con mà cha mẹ có những lối dạy khác nhau, một trong những lối này là ABA. Cha mẹ có thể không đồng ý nhưng nghĩ xa một chút, một khi trẻ cao hơn, mạnh hơn cha mẹ và trở thành mối nguy hiểm cho người chung quanh hay cho chính mình, thì cha mẹ không có cách nào khác là phải đặt con vào viện để trẻ được an toàn, nó có nghĩa khi trẻ nổi cơn thì đôi khi phải cần bốn người khác mới chế ngự được. Nếu muốn tránh cảnh ấy cho mai sau thì bạn cần sửa chữa hành vi kỹ lưỡng từ bây giờ, lúc trẻ nhỏ còn biết nghe lời cha mẹ. Mà cũng có thể về sau viện là nơi cư ngụ tốt nhất cho con dù rằng cha mẹ thường muốn con ở nhà được mình chăm sóc. Vấn đề là khi sự việc thay đổi thì việc bạn có quyết định nào lợi nhất cho con vẫn tốt hơn là phải quyết định vì không còn cách nào khác.

Trẻ có thể bực bội vì lý do khác và cũng hóa ra hung hăng, cha mẹ vì vậy cần xem xét mọi nguyên do có thể có. Một số trẻ dị ứng với gluten và casein, hai chất này làm em khó chịu mà khi thay đổi cách dinh dưỡng thì em thấy thoải mái hơn, và do đó chịu nghe lời hơn. Dù bạn cố gắng tìm hiểu và làm hết sức mình để giúp con, vẫn có những lúc trẻ khóc thảm thiết mà bạn không thể tìm ra lý do, khi ấy đừng tự trách mình. Những biện pháp vừa kể từ từ sẽ có tác dụng và việc khóc lóc không giải thích được sẽ ngừng lại. ABA làm cho cuộc sống của trẻ bớt chán, hóa vui hơn nên trẻ thấy không cần phải cần nhéo ai khác để gây chộn rộn, kích thích. Tuy nhiên đừng quên rằng cần thời gian mới đạt được kết quả này.

Bạn muốn biết còn những trò nào khác ư, xin kể tiếp:

- leo lên mái nhà ném ngói xuống đất,
- tháo bóng đèn và đập vỡ bóng,
- đập vỡ cửa sổ,
- ném vật ra ngoài cửa sổ,
- vắn nước bồn tắm cho tràn khắp phòng tắm,
- đẩy máy truyền hình cho ngã xuống,
- lật đổ bàn ghế nặng.

Trẻ có tri thức khiếm khuyết thường không biết nói láo, thí dụ hội chứng Down, tự kỷ, hội chứng Asperger. Thế nên cha mẹ nói rằng họ vui mừng khi nghe con biết nói láo, nó chứng tỏ trí óc phát triển dù không theo chiều hướng ta mong ước. Cũng vậy, thuyết về suy đoán ý người (TOM) nói là trẻ tự kỷ không biết được người khác nghĩ gì, thế nên khi trẻ tỏ ra biết thì cha mẹ hân hoan tuy có thể người khác không chia sẻ ý đó. Lấy thí dụ trẻ bực vì bị mẹ cấm bèn quay sang đẩy em nhỏ khỏi ghế. Đương nhiên em nhỏ sẽ không vui chút nào nhưng theo thuyết về suy đoán ý người thì mẹ cho đó là việc đáng mừng, vì trẻ vừa đẩy em vừa ngó mẹ, chờ mẹ nổi trận lôi đình tức biết đoán ý mẹ thay vì không biết mẹ nghĩ gì, nên là dấu hiệu tiến bộ rất hay.

Nhận xét khác thấy rằng về một mặt nào đó trẻ tự kỷ biết chúng đang làm gì, trí não ưa xếp đặt chuyện theo thứ tự

sẽ bắt lấy một chi tiết và quan sát rất kỹ, kết quả là khi làm gì thì trẻ thường chăm chú và làm giỏi chuyện đó, như leo lên mái đi rất thẳng bằng không bị té !, cắt rau bằng dao bén không đứt tay, hay rải mật khắp sàn nhà ! Nó có nghĩa cha mẹ phải luôn cảnh giác cho con được an toàn, nhưng cùng lúc cũng nên tin tưởng vào khả năng giữ thăng bằng của con, sự chú tâm khi con làm việc chi. Người tự kỷ khi làm một chuyện thường không làm nửa vời mà làm đến hết, cách tốt nhất là có biện pháp ngăn ngừa sau đó cho trẻ được tự do trong giới hạn nào đó ta không cần can thiệp, và bạn hãy tập nghĩ ngơi thư thả, tin rằng trẻ biết mình đang làm gì. Bằng không bạn sẽ bị căng thẳng luôn luôn.

## AN TOÀN

Người tự kỷ có tật bỏ nhà đi bậy và không thể giải thích họ là ai hay ở đâu. Chuyện gì xảy ra khi họ gây xáo trộn ở chỗ công cộng ? Nhân viên cảnh sát sẽ đối phó với họ ra sao ? Nếu nhân viên cứu cấp không biết về hành vi tự kỷ họ sẽ không nhận biết là trẻ bị tự kỷ, thay vào đó họ sẽ cho là trẻ bị tâm thần, dùng ma túy hay du côn. Làm sao nhân viên bệnh viện biết cách khám và chữa thương tật ?

Làm sao nhân viên cứu hỏa cứu trẻ tự kỷ đang trốn trong góc nhà không biết đến hiểm nguy ?

Tất cả những người này cần được chỉ dẫn cách đối xử với người tự kỷ, và cha mẹ có tư cách để làm việc ấy. Rất thường khi các nhân viên không có hiểu biết về chứng tự kỷ, thế nên người tự kỷ có thể bị đối xử tệ, bỏ tù, thú nhận tội mà họ không làm, bị thương và có khi bị thiệt mạng. Chuyện vì vậy rất quan trọng là họ cần biết cách khiến người tự kỷ thấy an toàn, yên ổn, không bị đe dọa. Nhân viên cần bình tĩnh không bực bội với người có vẻ như làm ngơ không theo lệnh của họ, người la hét hơn là nói, hay nói một cách máy móc; cảnh sát cần dẫn lại không tấn công người hung hăng, cần họ.

Cảnh sát là nhân viên thi hành công lực, họ được huấn luyện theo thủ tục căn bản để đối phó với nghi can, họ thường không được chỉ dẫn để phân biệt giữa hành vi phạm pháp và hành vi của người bị khuyết tật về phát triển, và có thể cho ra kết quả nguy hại. Huấn luyện sẽ cho họ biết có người trong cộng đồng phản ứng lạ lùng không giống như ta thường nghĩ. Cách giản dị nhất là cha mẹ đưa con tới văn phòng cảnh sát, giới thiệu trẻ với nhân viên để họ biết em, và giải thích tại sao có khi họ được gọi tới nơi có trục trặc, họ sẽ thấy trẻ có những hành vi gì, và làm sao đối phó với vấn đề. Lấy thí dụ hàng xóm gọi điện thoại rằng có trẻ đang tự cắn tay, phẩy tay lìa lìa, quay vòng vòng lắc lư và đứng ở cửa sổ dòm vào nhà họ. Bạn biết mình sẽ đối phó ra sao không ?

Hiểu lầm còn xảy ra vì trẻ có tật nhái lại. Giả thử cảnh sát