

## Thành Lập một Nhóm Tương Trợ Phụ Huynh

Nhóm tương trợ dựa trên ý niệm là ai chia sẻ kinh nghiệm chung có thể hỗ trợ cho nhau về mặt tình cảm.

'Một nhóm tương trợ không nên thế chỗ cho chuyên viên có huấn luyện về y khoa, tâm lý, tâm thần hoặc luật pháp, người cho cố vấn hoặc lời khuyên chuyên môn cho thành viên của nhóm.'

(Rompani, P. and Uccelli, M, 2002)

Lợi ích của việc lập nhóm tương trợ phụ huynh là có thể hỗ trợ cha mẹ trong vùng – chia sẻ thông tin và chuyện mà sẽ giúp người khác ở những chặng khác nhau trên hành trình tương tự. Ta không cần phải làm lại hoàn toàn từ đầu cho mỗi dịp, mà trong khi nhìn nhận rằng không phải tất cả mọi người tự kỷ đều giống nhau, tất cả các gia đình/người chăm sóc và thân hữu sẽ phải đối đầu với những vấn đề tương tự.

Một nhóm tương trợ không cần có tổ chức ca nhạc rình rang với đèn màu sắc sỡ, văn phòng bề thế và ăn uống thịnh soạn. Có một nơi an toàn – như phòng khách, phòng họp của hội đồng thành phố trong vùng, phòng họp ở cơ sở y tế (thí dụ bệnh viện), phòng cho cha mẹ ở chương trình can thiệp sớm hoặc thư viện địa phương. Có rất nhiều chọn lựa không tốn kém mấy trong vùng của bạn. Nhiều văn phòng RSL hay câu lạc bộ phụ thuộc sẽ cho phép dùng phòng của họ miễn phí.

Một nhóm tương trợ không cần phải có hàng ngàn người mới cho hiệu quả. Hai cha mẹ thảo luận các vấn đề là thành một nhóm tương trợ. Câu nói 'Nếu bạn tạo nên nhóm thì người ta sẽ tới' quả đúng sự thật. Hãy quyết định bạn muốn họp ở đâu và khi nào; hai tiếng đồng hồ là khoảng thời gian vừa đủ vì nó họp với giờ học buổi sáng hay buổi trưa ở trường. Tuy nhiên nhóm tương trợ cũng có thể họp buổi tối, tạo ra động cơ thúc đẩy lớn lao cho các ông bố tới dự. Các nhóm họp tối thường thu hút cha mẹ có con lớn và ai làm việc toàn thời.

Đây chỉ là các gợi ý, nhóm tương trợ lý tưởng sẽ hoạt động nhờ năng lực của người trong vùng, nhóm càng có nhiều người trong vùng thì càng có nhiều năng lực dẫn tới thành công. Phần dưới đây là bản đề nghị mẫu để thành lập nhóm tương trợ phụ huynh trong vùng của chính bạn.

### Nhóm Tương Trợ Phụ Huynh trong Vùng của Bạn Tại sao lập nhóm ?

- Trợ giúp thực tế
- Cho thông tin
- Cho hỗ trợ tình cảm – nơi an toàn và tin cậy để chia sẻ tình cảm
- Có ý thức về cộng đồng
- Cho ý tưởng về những cách đối phó khác nhau
- Có tình liên đới
- Có cơ hội để giúp người khác

- Cho cảm tưởng là mình được quý chuộng, chấp nhận và thông cảm
- Có cơ hội để tăng gia những mối quen biết và tình bạn
- Cho cảm tưởng là thuộc về nhóm

### Ai trong nhóm ?

- Bất cứ cha mẹ/người chăm sóc nào – ông bà, thân hữu của gia đình
- Ai quan tâm
- Chuyên viên trong vùng (những ngành riêng biệt)

Hãy để ý:

- Cử tọa mà bạn nhắm tới lúc khởi đầu có thể thấy khó nếu có chuyên viên hiện diện trong phòng.

### Giờ họp

- Dài hai tiếng
- Trong giờ học ở trường
- Họp tối

Hãy xem xét:

- Người mà nhóm muốn thu hút sẽ ảnh hưởng quyết định giờ giấc

### Nơi họp

- Phòng khách trong nhà
- Tiệm cà phê
- Thư viện
- Phòng họp của hội đồng thành phố trong vùng
- Phòng họp của cơ sở y tế trong vùng (bệnh viện)
- Phòng cho cha mẹ thuộc chương trình can thiệp sớm
- Thư viện trong vùng
- Tổ chức RSL hoặc câu lạc bộ liên hệ

Hãy xem xét:

- Phòng lúc nào cũng có sẵn hay không ?
- Phí tổn
- Có sự kín đáo
- Có dễ đến bằng phương tiện chuyên chở công cộng
- Có an toàn/hợp cho trẻ / sân chơi có hàng rào chắc chắn
- Có đủ tiện nghi – có chỗ làm trà/cà phê, phòng vệ sinh

### Cách liên lạc

Dùng cách liên lạc có lợi nhất, thí dụ email, điện thoại di động, gửi text, gửi thư

Hãy xem bảng tên người muốn tham dự. Dùng chi tiết này đặt ra ngày, giờ, và nơi họp thuận tiện cho nhau. Đưa tin cho thành viên có lưu tâm bằng cách mà họ muốn là email hay điện thoại v.v. Nên đặt

ra kỳ hạn hồi đáp có dự hay không là vài ngày trước phiên họp, để tiếp xúc thêm nếu được.

## Quảng bá / Kêu gọi thành viên

- Ghi nhận mức quan tâm của người tham dự
  - Quảng cáo trong mục tin cộng đồng của báo chí địa phương thường là đăng miễn phí
- báo địa phương  
– đài phát thanh địa phương  
– đài truyền hình địa phương
- Dán bích chương trong vùng – trường học và những thương nghiệp ở đường phố đông người
  - Gửi thư tới nhà – kèm mẫu ghi tên tỏ ý muốn dự, có kỳ hạn để gửi mẫu trở lại. Tổ chức về tự kỷ trong vùng có thể giúp việc này nhờ danh sách của họ.

## Ai giúp được ?

- Những cơ quan địa phương có thể giúp việc gây quỹ để tài trợ chi phí.
- Hội đồng thành phố trong vùng
- Thành viên nhóm
- Tổ chức người chăm sóc trong vùng
- Thương nghiệp địa phương
- Tổ chức về tự kỷ trong vùng hay chi nhánh của tiểu bang

## Diễn giả

- Hãy nhờ diễn giả trong vùng giúp về những đề tài mà nhóm lưu tâm. Những cơ quan có thể tới dự là:
- Tổ chức về tự kỷ của tiểu bang
  - Centrelink
  - Chuyên viên địa phương – chuyên viên chính ngôn, chuyên viên cơ năng trị liệu hoặc bác sĩ gia đình chuyên về tự kỷ.
  - Nhóm biện hộ cho gia đình
  - Tổ chức hỗ trợ người chăm sóc của tiểu bang
  - Những tổ chức trong cộng đồng
  - Hiệp hội phụ huynh của tiểu bang
  - Những tổ chức về chăm sóc thay

## Chăm sóc thay

Các tổ chức trong vùng có thể có chăm sóc thay để thành viên dự buổi họp của nhóm tương trợ mà không cần phải mang con theo.

## Buổi Họp Đầu Kế hoạch

- Chuẩn bị nghị trình
- Xếp đặt trà nước
- Cung cấp giấy viết (ngân hàng/văn phòng mua bán bất động sản có thể tặng các món)
- Để sẵn bảng tên (bảng dán lên áo hoặc gài kim)
- Chuẩn bị sinh hoạt vui để mọi người làm quen nhau

## Tới Ngày Họp

- Đến chỗ họp sớm để sắp chỗ trong phòng
- Chỗ ngồi hình bán nguyệt hoặc vòng tròn chỉ có ghế sẽ dễ mời gọi người ta vào họp.
- Để giấy bút lên mỗi ghế
- Lấy đầy bình nước nóng và bật nút điện
- Tự giới thiệu mình và những người khác khi họ đến

## Khi Buổi Họp bắt đầu

- Lại tự giới thiệu bạn kèm theo:
  - Tại sao bạn muốn lập nhóm tương trợ
  - Kinh nghiệm của bạn về chứng tự kỷ
- Cho thành viên của nhóm cơ hội tự giới thiệu và chia sẻ chuyện của họ
- Thảo luận về việc giữ kín với các thành viên (biết là điều gì họ nói sẽ không được lập lại ở bên ngoài nhóm có thể giúp khơi mào chuyện giữa các thành viên.)
  - Có sinh hoạt vui để làm mọi người quen nhau và khiến ai nấy nói chuyện với nhau
  - Thảo luận việc có mục tiêu chung cho nhóm – thí dụ hỏi 'Tại sao bạn tới đây ? Bạn muốn nhóm cho bạn điều chi ?'
    - Đặt kế hoạch cho những buổi họp tương lai – ngày, giờ, địa điểm, sinh hoạt, diễn giả, bao lâu họp một lần.
    - Thực hiện một sinh hoạt để chấm dứt buổi họp. Nó có thể là sinh hoạt vui, giờ đặt câu hỏi, đánh giá hoặc duyệt lại buổi họp, có nghĩa bạn thấy lợi ích nhất cho hôm nay là gì.
    - Cho giờ để các nhóm nhỏ bàn luận và có trà nước; thành viên sẽ tụ lại với ai họ thấy là có cảm thông.

## Kết Thúc

Xem xét buổi họp diễn tiến ra sao, bạn muốn thay đổi điều chi trong buổi họp tới ?

## Đừng ngưng lại lúc này

- Lập kế hoạch cho những buổi họp tương lai
- Lập kế hoạch cho sinh hoạt, đề tài hoặc diễn giả của mỗi buổi họp
- Gửi lịch trình sinh hoạt đến thành viên của nhóm
- Đặt một lịch trình hay khuôn mẫu chung cho các buổi họp
- Giữ cho mọi người theo lịch trình
- Nghĩ cách để mọi ai tham dự đều được quan tâm tới
- Hãy tích cực và giữ cho động năng tiếp tục luôn

## Tăng Trưởng

Theo với thời gian nhóm tương trợ có thể có thêm các mục tiêu, chúng có thể gồm:

- Cho cơ hội để họp trong những nơi khác hoặc cho trẻ chơi chung
- Biện hộ cho thành viên của nhóm
- Cho giáo dục qua các diễn giả
- Cho cơ hội để phát triển kỹ năng giao tiếp
- Có sẵn sóc thay

## Suy tàn

Chuyện không xảy ra ngay nhưng sẽ tới. Trong khi người trong nhóm dần quen biết nhau thì nhóm có thể không phát triển như đã tưởng. Đừng quá chán nản hoặc lo ngại về đường hướng mà nhóm có thể theo lúc ban đầu. Có thể phải cần vài tháng để nhóm của bạn tạo được số thành viên nồng cốt, và khởi sự đi theo chiều hướng bạn đặt ra cho nó, và nếu đó là con đường khác – chuyện có thật sự đáng ngại không ?

## Hãy Cẩn Thận ...

Một trong những lợi ích của nhóm tương trợ là người ta ở trong nhóm mà ai nấy hiểu nhau và hoàn cảnh của nhau, nhưng có khi thành viên đi lạc đề trong lúc thảo luận. Hãy chọn và thông báo trước đề tài họp vì làm vậy có thể giúp giữ cho nhóm làm chuyện đã vạch ra. Nghi giải lao uống trà thường khi làm cho những đề tài khác được nêu lên dẫn cuộc thảo luận đi xa, khi đó người trưởng nhóm có thể đề nghị chúng làm đề tài cho các buổi họp về sau, hoặc trưng ra với nhóm tùy thời gian giới hạn ra sao.

## Người Dự Bớt Lặn

Có một số lý do vì sao số người dự giảm lặn, và gồm có:

- Nhóm tương trợ có thể không thỏa mãn nhu cầu của cá nhân. Nhiều gia đình tuy cùng đi một đường nhưng cần hỗ trợ riêng biệt ở những thời điểm khác nhau. Thí dụ nếu các đề tài tiếp tục đi theo nhóm tuổi học sinh thì cha mẹ có con lớn hơn có thể thấy nhóm không có lợi cho họ. Hãy mời phụ huynh trình bày chuyện của họ như là diễn giả về một đề tài chuyên biệt, và điều này sẽ khuyến khích người khác tham dự.

- Thời điểm, ngày và nơi họp có thể không hợp. Khó mà lúc nào cũng làm hài lòng hết mọi ai, nhưng cho họp buổi tối cũng như ban ngày có thể giúp cho nhóm. Cuộc họp có thể là hằng tháng nếu chỉ có một người sẵn lòng điều họp.

- Thiếu phương tiện chuyên chở

- Tìm xem có phương tiện chuyên chở trong cộng đồng

- Tìm nơi họp dễ dàng đi lại bằng phương tiện công cộng

- Kêu gọi người tham dự đi chung xe – đó là cách tốt đẹp để khởi đầu sớm cuộc thảo luận.

- Thực hiện bảng lượng giá trong nhóm để xem nhu cầu của mọi người là gì, và làm sao giải quyết được chúng để khuyến khích việc tham dự.

Không phải Phụ huynh nào cũng giống nhau.

## Người yên lặng

Rụt rè hay là không tự tin cho lắm. Hãy có nỗ lực 'thúc đẩy' người rụt rè bằng cách hỏi ý kiến của họ hoặc điều nào đó về chính họ. Khi phụ huynh chịu chia sẻ với nhóm thì cố lắng nghe điều họ nói để tỏ cho thấy là bạn quý chuộng sự tham dự của họ.

### **Nói huyền thiên**

Phụ huynh có thể chế ngự buổi nói chuyện, thường khi chuyển cuộc thảo luận quay trở lại trường hợp của họ làm người khác trong nhóm bị thiệt thòi. Hãy tìm cách hướng câu chuyện về một người khác trong nhóm. Nếu hành vi này vẫn tiếp tục, trưởng nhóm có thể cần phải nói chuyện riêng với người này, vạch ra rằng sự nhiệt thành của họ thật đáng quý nhưng người khác có thể không cởi mở giống vậy và cần thời gian để có thể góp chuyện.

### **Hay tranh cãi**

Tranh luận có thể kích động có thảo luận lành mạnh nhưng nếu tiếp tục, nó có thể dẫn tới vòng tiêu cực. Hãy nhắc nhở mọi người về quyền có ý kiến khác nhau, và đôi khi không có câu trả lời sai hay đúng.

### **Hay than phiền**

Ai cũng có chuyện làm họ bực mình, nhưng nếu y một lời than phiền cứ tái đi tái lại thì thường là người ta than vãn chỉ để than vãn. Nếu đó là than phiền hợp lý, hãy cho nhóm có giờ tìm cách giải quyết vấn đề rồi đi sang chuyện khác. Nếu làm vậy không thành công thì có lẽ cần phải nói chuyện riêng với ai hay than vãn.

### **Chót hết,**

Xin chúc bạn may mắn và xin nhớ, vấn đề được chia sẻ là vấn đề được bớt đi một nửa.

## Phụ bản 1

### Thư gửi trực tiếp

Kính gửi .....

Tôi tên là .....

Tôi .....

.....

.....

(Nói về bạn hay chuyện gì có liên can như 'Tôi có con có chứng tự kỷ')

Tôi đang lập một nhóm tương trợ về .....

.....

(Mô tả nhóm người mà bạn muốn kêu gọi)

Nhóm này sẽ họp tại .....

(Ghi địa điểm, vùng, hoặc ghi tổng quát như những vùng phía nam)

Nếu bạn muốn tham gia nhóm xin điền vào đơn muốn dự kèm theo đây và gửi trả lại trước ngày

..... (ghi ngày)

Thân chào bạn,

(Ký tên)

Ngày .....

## Phụ bản 2

### Tờ ghi danh

Tên .....

Tên của con ..... Tuổi .....

Định bệnh .....

Địa chỉ ..... Mã số vùng .....

Số điện thoại .....

Sở thích của bạn:

1. ....

2. ....

3. ....

Xin cho biết giờ họp thuận tiện cho bạn và giờ nào họp nhất.

	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Sáng							
Chiều							
Tối							



## Phụ bản 3

### Mẫu nghị trình họp

Nghị trình .....  
(Phát một tuần trước ngày họp)

Ngày ..... Giờ .....

Địa điểm .....

Hiện diện .....  
(tên)

Cáo lỗi vắng mặt .....  
(tên)

Giới thiệu .....

.....

Biên bản / Duyệt lại buổi họp vừa qua

1. Người điều họp
2. Chia sẻ thông tin
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Trà nước và trò chuyện

Buổi họp tới

Kết thúc

## Phụ bản 4

### Những sinh hoạt làm quen

#### Trò chơi bong bóng

Cột bong bóng vào mắt cá chân của mỗi người. Người thắng cuộc là người chót hết vẫn còn một bong bóng chưa vỡ cột ở mắt cá chân.

#### Điền vào khoảng trống

Vẽ một hình vuông rồi chia thành từng khung nhỏ, trong mỗi khung ghi một câu như 'Tìm người có thú cưng nuôi trong nhà, người đeo kính, thích thể thao v.v.' Đưa cho mỗi thành viên một tờ và mọi người sẽ hỏi nhau chi tiết cho tới khi có ai điền được hết những khoảng này.

#### Trò chơi M & M

Chuyên tay nhau một gói kẹo M&M nhiều màu, ai muốn lấy bao nhiêu cũng được. Mỗi viên kẹo màu có một câu hỏi mà họ phải trả lời. Ví dụ màu đỏ có thể là câu 'Sở thích của bạn là gì?' hoặc 'Bạn thích nhất môn thể thao nào?'

#### Giới thiệu văn hoa

Xếp mọi người ngồi thành vòng tròn, mỗi người nói tên của mình và một điều họ thích bắt đầu với cùng mẫu tự đầu của tên họ như Thanh tennis. Người ngồi kế phải nhớ hai tên này rồi bắt đầu nói về tên của mình. Người cuối cùng phải nhớ tên của tất cả thành viên trong nhóm.

#### Vòng mẫu tự

Mọi người đứng hay ngồi thành vòng rộng. Người đầu tiên bắt đầu bằng cách ngó ngay mặt một ai rồi ném banh cho họ và nói 'A', người chụp banh sẽ ném banh thật mau cho người khác nữa, vừa ném vừa nói 'B'. Nếu có đông người trong nhóm thì chia đôi, và tính giờ xem các đội có thể đi tới Z và mất trong bao lâu.

Nhiều thông tin có trong tập sách này được in lại với sự chấp thuận của Autism, SA.



**Australian Government**  
**Department of Education, Employment  
and Workplace Relations**

**peac**  
Partnerships between  
Education and the  
Autism Community

Autism Spectrum Australia (Aspect)  
Autism SA  
Autism Queensland  
Flinders University SA  
[www.positivepartnerships.com.au](http://www.positivepartnerships.com.au)