

Hai trong số các tật khó nhất cho trẻ DS là cử động và ngôn ngữ, vì vậy sách dành riêng phần sau để có vài chỉ dẫn cho cha mẹ về việc luyện tập hai mặt này.

CHƯƠNG IV

TẬP CỬ ĐỘNG

Người DS thường có cử động vụng về, yếu kém, cử chỉ lạ đời. Nếu muốn tránh những điều này thì cử động hữu hiệu, đúng đắn cần được luyện lúc nhỏ. Cử động thành thạo, khéo léo trong các sinh hoạt tuổi thơ sẽ phát triển dần theo khi trẻ trưởng thành, làm tăng sự vui sống khi họ lớn tuổi, giúp họ tham dự vào đời sống cộng đồng nhiều hơn.

Ta phân biệt hai loại cử động, cử động tổng quát (gross motor) như đi, chạy, nhảy và cử động tinh tế (fine motor) như cầm kéo cắt, cài nút áo, lượm cây kim, cột dây giày. Tình trạng của cơ ảnh hưởng mạnh mẽ hai loại cử động trên. Đa số trẻ DS có cơ mềm từ lúc sinh ra, mức độ mềm thay đổi nhưng tất cả em bé DS nên được tập vật lý trị liệu càng sớm càng tốt nếu có dịch vụ này, cha mẹ có thể bắt đầu khi con mới được vài tuần lễ. Tập luyện không những để tăng độ cứng của cơ mà còn điều hòa mắt và tay chân. Khi trẻ lớn lên cử động bắt đầu phát triển với việc biết vói, sờ mó và khám phá tìm hiểu đồ vật chung quanh. Nó ảnh hưởng việc trẻ thăm dò và học hỏi về thế giới bên ngoài, và do đó ảnh hưởng mức nhận thức hay sự phát triển trí tuệ của em. Lấy thí dụ trẻ muốn vói lấy đồ chơi ở xa thì sẽ ráng nghĩ ra cách để tới được đồ chơi ấy. Em sẽ lần tới vật là khả năng cử động nảy nở lúc năm tháng, và biết suy nghĩ như vậy chứng tỏ có suy nghĩ hay khả năng tri thức.

Cử động của em có thể còn bị chậm phát triển do thiếu dinh dưỡng và bệnh tim, mà cái óai ăm là chứng thiếu dinh dưỡng sinh ra một phần do cơ mềm. Lúc còn tuổi bú sữa trẻ không bú đủ mức vì em không biết chúm môi nút đúng cách, nuốt khó; lớn lên ăn chất đặc em vẫn còn bị nuốt khó nên lên cân chậm. Thiếu kích thích tố tuyến giáp trạng cũng làm trẻ lớn chậm và trì hoãn phát triển cử động. Trẻ DS có bệnh tim bẩm sinh thường kém linh hoạt và tỏ ra lừ đừ hơn trẻ DS khác, có thể vì tim làm việc yếu, thuốc làm không biết đói, và cha mẹ sợ chơi đùa có hại cho con. Tuy nhiên rất khi việc chơi đùa gây nguy hiểm

cho trẻ có bệnh tim, mà nếu có trường hợp như vậy như aortic stenosis nặng thì có thể giải phẫu để chữa trị. Mặt khác trẻ con biết mức độ của mình và tự giới hạn lấy việc chơi đùa của chúng.

Cơ yếu, cơ mềm, khớp chuyển động dễ được xem có thể là nguyên nhân gây ra phát triển bị trì trệ hay bất thường. Trẻ DS có thể biết đi từ một tuổi mà đôi khi phải bốn tuổi hay trẻ hơn nữa mới biết đi. Tương đi của trẻ thường không vững do cử động yếu kém. Nghiên cứu thấy người DS dù là trẻ nhỏ, thiếu niên hay người lớn thường thua bạn đồng tuổi về mặt sức khỏe và cử động khéo léo, thí dụ như bắt banh, thấy banh. Ta không biết đó là do thiếu cơ hội tập luyện, khả năng vận động chưa trưởng thành hay cả hai.

Cơ mềm làm em khó mà dùng tay và chân theo kiểu những trẻ khác làm khi học nắm đồ chơi và sau đó là bò, tập đi, có trẻ DS vẫn chưa biết đi lúc hai tuổi mà cũng không bò, thay vào đó em ngồi và lết đi. Điều quan trọng cần làm là khuyến khích trẻ cử động, có ý muốn đá, đập nước, vươn người ra, nắm, ngồi, nhích và đi với mục tiêu là tạo cho trẻ khả năng khởi đầu hành động và kiểm soát cử động của mình. Nếu không có dịch vụ vật lý trị liệu thì cha mẹ có thể giúp con bằng cách khuyến khích bất cứ khi nào có cơ hội tự nhiên cho em vận động, và dùng sách chỉ dẫn về mặt này có trong thư viện. Kỹ năng cử động chỉ được tốt đẹp hơn khi có luyện tập, nên nếu được thì cho trẻ học bơi, thể dục thẩm mỹ, đá banh, múa và bất cứ sinh hoạt nào khác mà em thích. Tốt hơn nữa là trẻ chơi với những trẻ bình thường tại các hội quán thể thao, nhóm tập thể dục thẩm mỹ, đội banh để em vừa tập cử động vừa phát triển khả năng giao tiếp.

Về lâu về dài kỹ năng cử động cũng cần cho việc em sống độc lập hơn và tự lo thân hay làm công việc hằng ngày như khéo léo cầm ly uống không đổ, cầm đũa, muỗng, cài khuy mặc quần áo không cần người khác giúp, biết vẽ và viết. Cả hai cử động tinh tế và tổng quát đều cần để học làm những điều này và phát triển cử động là phát triển những kỹ năng đó, chúng cần được tập luôn luôn vì sẽ phát triển từ lúc nhỏ qua đến tuổi trưởng thành và ngày một cải thiện hơn nếu chú tâm. Đa số những kỹ năng này chỉ là việc thực hành thường xuyên sinh hoạt thường ngày mà không cần phải có dụng cụ đắt tiền hay mất thì giờ đi học ở ngoài. Cha mẹ vì vậy không tốn hao gì ngoài việc dành thì giờ chỉ dạy, chơi với con, cùng đòi hỏi trẻ tự làm điều em có thể làm được mà không làm giùm con như tự ăn, tự mặc quần áo, đánh răng v.v.

1. THẨM ĐỊNH

Trẻ gặp khó khăn về phát triển cử động hay phát triển bị trì trệ cần được thẩm định về mọi mặt phát triển cử động để cho thấy những phần nào tốt đẹp, phần nào gặp khó khăn hay bất thường. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ dùng trắc nghiệm tiêu chuẩn để xem sự phối hợp giữa bắp thịt, các xương và hệ thần kinh hoàn toàn tới mức nào. Họ sẽ quan sát tư thế, cử động và cách thực hiện một số động tác. Đây là trắc nghiệm phức tạp nên điều cần là đừng khiến trẻ mệt và cho ra kết quả không chính xác. Trắc nghiệm không nên rườm rà mất giờ, và cần khuyến khích trẻ làm hết khả năng của em, cần được xếp đặt để làm vào lúc thuận tiện, tránh giờ ăn hay ngủ trưa, nếu phải đi xa mới tới nơi thì cho trẻ được nghỉ để lại sức.

Cha hay mẹ hay ai săn sóc nên có mặt cùng với trẻ trong phòng khám, không khí thân thiện có bàn ghế khung cảnh, dụng cụ thích hợp với tuổi, và mọi người được đối xử với sự kính trọng. Chuyên viên cần nói năng khéo léo để làm trẻ yên tâm, thích thú với trắc nghiệm được yêu cầu làm, làm hết sức mình và không thấy chán. Nếu trẻ thấy không vui, làm không nổi yêu cầu em sẽ nghĩ là mình thất bại và kinh nghiệm này làm giảm lòng tự tin của em lần cha mẹ. Cha mẹ cũng cần biết dù được thực hiện trong điều kiện toàn hảo nhất, cuộc thẩm định chỉ có thể cho ra nhận xét về các trục trặc hay tính chất nào lộ ra trong lúc ấy mà thôi. Có nghĩa nếu thấy trước là con sẽ mệt (thí dụ mới chích ngừa hôm qua) thì nên xin hoãn lại ngày thẩm định, và nếu kết quả nói có trục trặc thì nên cho chuyên viên biết nó có phải là do gia đình có biến cố gì ảnh hưởng đến trẻ.

Qua việc thẩm định kỹ lưỡng và đầy đủ, chuyên viên vật lý trị liệu chẳng những có thể xác định những loại cử động nào còn kém, trục trặc nào về cử động làm ngăn trở sự phát triển, mà còn nhận ra ưu điểm của trẻ và soạn chương trình trị liệu phù hợp. Vì các trẻ khác nhau, đa số chương trình can thiệp cần hợp với từng em một. Sách vở nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc hợp tác chặt chẽ giữa các chuyên viên và người chăm sóc trẻ trong việc soạn chương trình đáp ứng nhu cầu riêng biệt của mỗi em. Những chuyên gia dự vào giai đoạn sớm hơn hết của việc phát triển trẻ thường là:

- * Vật lý trị liệu.
- * Chính ngôn.
- * Bác sĩ nhi khoa.

sau vài tháng thì có thêm:

- * Cơ năng trị liệu.
- * Chuyên viên giáo dục ấu nhi.

Với em bé và trẻ rất nhỏ đời sống hằng ngày của chúng diễn ra trong nhà nên cha mẹ và người chăm sóc có vai trò độc đáo và then chốt trong bất cứ chương trình can thiệp

nào. Để làm tròn vai trò đó, họ cần có hiểu biết rõ ràng về mục đích đặc biệt của mỗi mặt trong chương trình, mục tiêu nhằm tới hay muốn có đáp ứng ra sao, và phương pháp sử dụng để đạt tới điều mong muốn. Nhiều cha mẹ cần hỗ trợ tinh thần cũng như có thông tin và cảm thông về làm thế nào để giúp con họ. Do thế cách làm việc với cha mẹ và thỏa mãn những nhu cầu riêng của họ cần được soạn kỹ. Nhận xét là các chuyên viên có khuynh hướng chăm chú thực hiện việc tập cho trẻ mà ít để ý tới mặt xã hội của việc họ làm. Dầu vậy tất cả chuyên viên khi làm việc với cha mẹ cần chú tâm vào trẻ và cả cha mẹ, mà không phải chỉ lo cho chương trình hay một khía cạnh nào riêng của việc can thiệp.

Về sau khi trẻ lớn dần đến tuổi thiếu niên và có thể được hỏi ý kiến cùng cho có quyền quyết định về việc tập luyện, thì cha mẹ và chuyên viên trị liệu, cố vấn y khoa vẫn đóng vai trò quan trọng, vẫn cần thăm hỏi ý kiến nhau và hợp tác.

► Kích Thích Trẻ.

Ngay từ tuần đầu tiên, cha mẹ trẻ DS được khuyên nhớ năm lòng là có ba điều hệ trọng nhất cha mẹ cần làm cho con, đó là kích thích, kích thích và kích thích để thúc đẩy em cử động. Trẻ DS có thể biết đi và biết nói chậm hơn trẻ bình thường, nhưng cha mẹ có thể kích thích con bằng nhiều cách:

- treo đồ chơi trong nơi trước mặt trẻ,
- lắc đồ chơi, đưa đồ chơi trước mặt cho con thấy, cho con vật để đập vào nhau.
- nói chuyện, làm mặt hề, ca hát, búng ngón tay, vỗ tay.
- cho trẻ vật có bề mặt khác nhau để sờ mó như trơn láng, nhám sần sùi, nặng nhẹ, dẻo, cứng v.v.
- Đặt con lên nhiều loại mặt phẳng khác nhau, cho em tiếp xúc với những tính chất khác lạ như cứng và mềm, sần sùi thô nhám và láng mượt.
- Bồng bế con nhiều, thọt lét, ôm ấp, xoa bóp để làm cơ mạnh hơn.
- Chơi với ngón tay và ngón chân, vuốt ve ngón tay để khiến trẻ có cử động tinh tế. Vỗ hai tay con vào với nhau cho trẻ kinh nghiệm đường giữa thân hình, vỗ bàn chân với nhau và đưa lên miệng trẻ để giúp em thấy và cảm được cử động của chân.

Bạn sẽ thấy muốn có hiểu biết nhiều hơn để lo cho con với mục đích là sự độc lập về sau này của trẻ. Nếu có thể bạn nên tiếp xúc với nhân viên y tế chuyên về trẻ DS hay trẻ khuyết tật. Người này hoặc đến nhà thăm trẻ mỗi tháng và chỉ dẫn bạn cách tập cho con, coi lại sự tiến triển và đưa lời khuyên trong mỗi lần thăm viếng; hoặc chỉ dẫn bạn tại chỗ làm việc khi bạn mang con đến gặp họ.

Cử động tổng quát của trẻ DS có thể chậm phát triển, bạn giúp được con bằng cách lăn trẻ bên này sang bên kia để

làm chân mạnh hơn, bế con theo cách đặc biệt để tăng sức mạnh cho bắp thịt lưng, cho con nằm sấp, kê chân con xuống để khiến trẻ quí gối, kéo tay trẻ ra sau lưng và cho nằm sấp trên sàn để tập con ngẩng đầu. Nếu biết nói không chừng trẻ DS sẽ phản đối, muốn được yên thân vì bị bắt tập nhiều quá!

Bạn cũng nên hỏi chuyên viên cơ năng trị liệu những loại đồ chơi có tính kích thích, thí dụ như banh Koosh cho trẻ bóp, con rối bằng vải để trẻ tròng vào bàn tay và cử động ngón tay vừa giúp cho cử động tinh tế vừa giúp cho cảm giác sờ mó đụng chạm.

Những mặt phát triển là: kích thích, tự lo thân, cử động, giao tiếp, tri thức, ngôn ngữ. Có bảng liệt kê các hành vi thuộc về mỗi mặt nhằm giúp cha mẹ đặt ra sinh hoạt cho từng trẻ một cách chi tiết, bạn nên hỏi xin nếu có. Theo dõi con qua những sinh hoạt này cha mẹ có thể thấy tiến bộ rõ ràng, và khi ghi chú được đưa cho chuyên viên xem thì họ có thể cho hướng dẫn thích hợp và chính xác về cách giúp trẻ. Cha mẹ nhiều kinh nghiệm trấn an rằng tiến bộ nói chung của trẻ DS rất chậm, nếu trông chờ bạn sẽ mỗi mòn, thất vọng và bỏ cuộc vì phải mất nhiều năm tháng, nhưng thực sự trẻ có phát triển và tập được kỹ năng. Người DS cảm nhận bằng thị giác nhiều hơn là thính giác, tức thị quan phát triển hơn là thính quan. Khi kèm với việc này là việc chậm nói thì cha mẹ có thể dùng việc ra dấu tay để nói chuyện với con. Phương pháp này có tên là Makaton giúp trẻ phát triển kỹ năng liên lạc và ngôn ngữ. Lúc đầu khi trẻ chưa biết nói và cha mẹ phải dùng cử chỉ, điệu bộ, thay đổi giọng nói để liên lạc với con thì việc dùng dấu hiệu có thể cải thiện việc liên lạc. Học nói bằng dấu hiệu cũng có điều lợi, cha mẹ mau lẹ khám phá là họ có thể đặt ra dấu hiệu chỉ hai người biết với nhau, và có thể chuyện trò bằng tay ngay trước mặt trẻ việc không muốn các con biết.

Cha mẹ có thể lo ngại là việc nói bằng dấu hiệu có thể ngăn làm trẻ DS không nói chữ mà chúng ra dấu được. Để tránh thì cha mẹ cần vừa ra dấu vừa nói chữ đó, một khi trẻ học được chữ, biết nghĩa của nó và có thể phát âm chữ đó đúng cách thì ngưng không ra dấu nữa. Ông bà có thể giúp cha mẹ bằng cách đưa cháu đi những buổi trị liệu về cơ năng, chính ngôn. Họ có thể học những kỹ thuật và về dạy cháu, và dạy lại cha mẹ để tiếp tục luyện cho con ở nhà. Chỉ dẫn cha mẹ cách tập luyện cho trẻ DS để chữa tật cơ mềm, thè lưỡi và kích thích nói chung sẽ ít nhất làm cha mẹ thấy bớt bất lực và có thể hướng năng lực vào phần việc rõ ràng để lo cho con.

2. TẬP EM BÉ

Nhiều em bé DS vì cơ mềm nên nằm yên trong nôi ít cử động hay ít la khóc do đó không ai chú ý. Cha mẹ khen là

con ngoan, để mặc con nằm một mình. Tuy nhiên muốn phát triển thì trẻ cần được cho cơ hội để biết về chính mình và môi trường, sự giao tiếp hằng ngày giữa em bé và cha mẹ khiến em có cơ hội học hỏi đó. Bồng ẵm và chơi đùa với trẻ giúp em ý thức nhiều hơn về cơ thể của mình, khung cảnh chung quanh, và mối liên hệ giữa hai điều này. Một số lớn trẻ DS chẳng những cần kinh nghiệm tổng quát đó mà cũng cần những hoạt động đặc biệt giúp em cảm biết cử động bình thường.

Phần dưới đây là vài bài tập về cử động cho em bé DS, khi em đã biết làm rồi thì cần luyện tập để cử động trở thành một trong những điều em làm thành thạo. Bạn cần chú ý để không làm em bé mệt và mỗi lần tập một chút là được, nhất là cho em bé có bệnh tim vì em dễ mệt. Lại nữa điều quan trọng là em học mà vui, đừng để học gây nên căng thẳng cho người chăm sóc và em bé. Chỉ dẫn nên được xem là gợi ý cho người chăm sóc mà không phải là chương trình trị liệu. Em bé sẽ được thuận lợi nếu mọi người trong nhà như ông bà, anh chị, cô chú làm với em những bài tập này khi tương tác với trẻ hằng ngày. Chuyện hằng ngày thông thường nhất là cho bú, thay tã, tắm và mặc quần áo. Trẻ được ẵm, bồng, nâng, bế và mỗi cử động này cho cơ hội tương tác mà vui giữa em bé và người chăm sóc. Những hoạt động sau là một phần của sự tương tác thông thường mỗi ngày với trẻ.

• Cho Bú.

Trẻ DS có thể gặp trục trặc khi được cho bú dù là bú mẹ hay bú bình. Cơ mềm làm đầu của trẻ không nằm ở vị trí hợp với vú mẹ để bú, hay môi không ngậm sát đầu vú, và nếu cơ không điều hợp tốt đẹp thì việc nuốt cũng không hoàn hảo. Chuyện thường thấy là em bé DS chỉ bú một lúc ngắn, ít hơn mức em cần, rồi nhả ra và thiếp ngủ; em thỉnh thoảng có dậy, khóc đòi bú rồi cũng ngủ trở lại trước khi ăn đủ. Vì vậy khi mới đầu cho em bú thì chuyện cần là đỡ đầu em, giữ cho thân hơi đứng, xem kỹ là lưỡi không cong lên nóc họng, vì muốn trẻ bú tốt đẹp và ăn đủ sữa thì núm vú phải nằm trên lưỡi thay vì dưới lưỡi.

Trục trặc khi bú của trẻ DS sinh ra do cơ mặt và cơ quanh miệng mềm, hốc miệng nhỏ. Để làm cho việc bú dễ hơn, ta có thể kích thích bên trong và quanh miệng nhằm tăng thêm tính nhạy cảm của bắp thịt mặt, môi, cổ và lưỡi. Người chăm sóc cũng nên bỏ thí nghiệm để tìm vị trí thoải mái và thuận lợi. Nếu bú bình, trẻ có thể cho nửa ngòai nửa nằm. Nếu bú mẹ, bà có thể kiểm soát tích cực đầu và môi em bé bằng cách đỡ phía sau đầu của con bằng một tay, tay kia trống để kích thích cho miệng đóng lại và bú nếu cần. Chuyện quan trọng là xem kỹ để những phần khác của cơ thể em bé được nâng đỡ đúng cách.

Nếu em bé khó mà ngậm môi chặt quanh núm vú thì có thể bắp thịt cần được kích thích trước khi bú. Bạn làm

bằng cách lấy ngón tay vượt quanh khoe miệng. Kích thích một góc miệng trước theo vòng bán nguyệt đi từ môi trên tới môi dưới, chờ hai hay ba giây để có đáp ứng rồi vượt góc miệng kia theo cách tương tự. Thường thường trẻ sẽ đáp lại bằng cách chum môi một chút, tuy nhiên ở một số trẻ kích thích làm tăng ý thức mà không lộ đáp ứng thấy được. Cách khác là bạn vượt hai ba lần mỗi bên miệng. Kỹ thuật này có thể lặp lại bất cứ lúc nào trong lúc bú hay khi em bé ngừng một chút để nghỉ. Nên cẩn thận đừng kích thích nhiều quá làm em chia trí không bú, hay làm em mệt. Khi cho bú bình, nếu em bé hay bị nghẹn thì coi lại kích thước núm vú, không chừng núm nhỏ hơn sẽ thích hợp hơn.

Nếu em bé đẩy lưỡi ra khi muốn bú thì người cho bú lấy ngón tay chạm nhẹ vào đầu lưỡi của em, rồi chờ cho em phản ứng là rút lưỡi vào. Có một số em làm vậy không có hiệu quả, trong trường hợp đó bạn đẩy nhẹ cho lưỡi thụt vào đằng sau lợi ở hàm dưới. Kỹ thuật 'chạm lưỡi' này có thể làm nhiều lần bất cứ khi nào trong ngày để giúp kích thích lưỡi xoay trở. Lưỡi xoay trở giỏi là chuyện tối cần cho phát triển về miệng (ăn, nói) trong suốt cả đời. Một khi lưỡi thụt vào rồi thì có thể cho núm vú vào miệng em bé. Có vài cách để giúp em bé bú:

- Để em ngậm chặt thì ngón nhẫn và ngón trỏ của tay cầm bình sữa có thể đẩy nhẹ hai góc miệng của em vào núm vú hay vào vú mẹ. Làm vậy sẽ ngăn không cho em nuốt hơi và nhều nước miếng ra khoe miệng.

- Để giúp em nuốt, bạn nên đặt ngón trỏ dưới cằm em bé, nhưng để ý không đặt quá xa vì có thể làm em nghẹn.

- Nếu em bé không ngậm sát phía trên và dưới núm vú, bạn có thể đặt ngón giữa và ngón trỏ một tay bên trên và bên dưới môi, ép nhẹ chúng vào nhau để giúp đóng môi lại, tay kia dứt bình sữa.

- Để giúp cải thiện khả năng bú của em bé, ta có thể lâu lâu kéo nhẹ bình sữa ra cho tới khi chỉ còn 1cm núm vú nằm trong miệng em rồi ngưng không kéo nữa. Khi ấy em bé sẽ nút núm vú vào trở lại. Bạn lặp lại nhiều lần một cách nhẹ nhàng để luôn luôn cảm thấy là em bé 'nắm' được núm vú. Xin nhớ cho em có thì giờ đáp ứng với kích thích.

Bà mẹ cũng có thể giúp con nuốt bằng cách kê ngón tay đỡ hàm dưới con, đẩy nhẹ một cách nhịp nhàng; làm thế còn giúp cải thiện việc ngậm môi chặt quanh núm vú. Trẻ DS thường bú rất chậm, ta không nên hối thúc, bà mẹ nói bà giữ con thức để ăn bằng cách gãi nhẹ má, cằm và chân trẻ. Mỗi lần cho bú ta có thể áp dụng những cách này chung với nhau, không nhất thiết là hết tất cả, và tiếp tục làm cho tới khi em bé có thể bú mà không cần kỹ thuật nào. Bạn nên thử cách này rồi cách kia xem những cách phối hợp nào là tốt nhất.

Khi bắt đầu cho em ăn chất đặc thì dùng muỗng cà phê ngắn, nông lòng và tròn đầu. Để một chút thức ăn ở trước muỗng cho em dễ ăn, đặt muỗng bên trên lưỡi và đưa vào

miệng, nhất là khi lưỡi không nằm trên đáy miệng. Nếu lưỡi không nằm đúng chỗ bạn có thể tập đựng lưỡi như đã chỉ ở trên. Điều quan trọng là không nên cho thức ăn vào miệng bằng cách đẩy muỗng lên nóc miệng hay lợi của hàm trên để gạt thức ăn. Khi bạn dùng muỗng ấn nhẹ em bé sẽ mềm môi và dùng phần trong của môi để vét thức ăn. Cái cần là cũng nhớ cho em thời gian để đáp ứng. Nếu em ngậm môi không khéo thì tập những kỹ thuật ở trên trước khi cho ăn, bạn có thể ấn nhẹ một chút đằng sau cằm nếu em bé thấy nuốt khó.

Khi em biết nhai thì thức ăn đặc như vỏ bánh mì có thể đặt giữa lợi của răng hàm và má ở một bên miệng. Nó kích thích việc nhai, và trẻ dùng lưỡi đẩy thức ăn vào giữa miệng để nuốt, khiến tăng thêm sức cứng và cử động cho lưỡi. Trong những ngày tập thức ăn đặc, môi miệng bị tèm lem thì đó là cơ hội để kích thích cử động của môi và lưỡi. Bạn khuyến khích em bé dùng lưỡi liếm, quẹt thức ăn dính trên mặt, thí dụ như cho em ăn một muỗng bơ đậu phộng, mút trái cây.

● Bồng Bể.

Em bé nào cũng cần ẵm bồng nhưng em bé DS nên được bồng ẵm thường xuyên trong những tháng đầu tiên, vì em cần sự kích thích tổng quát có được khi bồng bế và nhất là kích thích đặc biệt để giúp phát triển việc giữ vững đầu và tư thế. Cách bồng bế em nên thay đổi để em kinh nghiệm những vị thế, cử động và kích thích thị giác khác nhau. Một cách là mang em trên một tay, cho em nằm sấp, bao tử và ngực nằm dọc theo cánh tay mẹ, đầu dựa vào khuỷu tay. Tư thế này khuyến khích em giữ đầu vững, và dùng được trước khi em biết giữ vững đầu như vậy. Nó rất tốt vì cho phép trẻ nhìn được chung quanh, khuyến khích có tương tác tốt đẹp bằng mắt và có cử động đầu một cách tích cực.

Cách khác có thể dùng ngay từ lúc mới sinh và em bé chưa giữ vững đầu được, nhưng em có thể tương tác với ai bồng bế mình. Đầu và vai em bé được đỡ nằm trong khuỷu tay của bạn, bàn tay đỡ lấy chân ngoài của em và như vậy là đủ, hay tay kia của bạn đỡ hông em bé. Đây là kiểu nửa nằm nửa ngồi, em được khuyến khích để giữ vững đầu và có tương tác bằng mắt với môi trường bên ngoài và với người khác. Khi em giữ đầu được một chút và kiểm soát được tư thế thì đỡ dần về phía dưới hơn tức lưng và xương chậu, lơ lửng đầu. Khá hơn nữa là khi giữ vững được lưng thì em có thể ngồi thoải mái trên tay không cần ta đỡ lưng. Nếu bồng con áp vào ngực mình, đầu em bé hướng ra sau lưng ta thì bạn có thể vượt nhẹ lưng và vai em, khuyến khích em ngẩng đầu lên và giữ cho đầu ở đường chính giữa.

Còn những cách khác để bồng, bế trẻ, dùng cách nào thì mục đích cũng nên là nâng đỡ em đúng mức để bấp thịch cổ

và lưng tích cực làm việc trong vòng khả năng của em. Không cách nào thích hợp cho mọi lúc trong ngày, nên tốt nhất là dùng vị trí nào hợp với việc cần làm hay tình trạng. Khi em bé mệt thì sẽ cần nâng đỡ nhiều hơn khi em hằng hái theo dõi cảnh chung quanh. Bạn cũng nên thay đổi vị trí bên này rồi bên kia, để tránh việc phát triển thiếu cân đối.

Đ Nhắc Em Bé Lên.

Có nhiều cách để nhắc em đang nằm cho ngồi lên. Cách nào cũng tốt nếu nó theo nguyên tắc căn bản về cử động đầu tích cực và xoay thân hình, cái nhấn mạnh là nên luôn luôn đỡ em sao cho tập em giữ đầu càng vững càng tốt. Vì trẻ có cơ mềm, khi em đã biết giữ vững đầu và lưng, bạn có thể tập cho cơ cứng hơn bằng cách khi em nằm và muốn em ngồi dậy thì dùng đỡ em ngồi lên mà hãy làm như sau:

— Trẻ đang nằm, bạn lấy một tay đè nhẹ hai chân, tay kia kéo nhẹ một tay em bé lên. Em sẽ nhồm dậy một chút, một tay tri lại tay bạn trong khi cùi chỏ tay kia chống xuống giường. Cách đó tập cho em chuyển trọng lượng thân hình qua cùi chỏ.

— Bạn tiếp tục kéo nhẹ tay em bé, tay kia của bạn đè nhẹ bắp vế chân bên kia của em. Trẻ nhồm dậy nhiều hơn, một tay vẫn ghì lại tay bạn, không chống tay kia xuống giường nữa mà đặt cánh tay xuống giường để lấy thế ngồi dậy. Em biết xoay người về phía tay chống bằng cách dùng các bắp thịt bụng.

— Bạn tiếp tục đè bắp vế chân con, tay kia kéo tay trẻ về phía mình và em bé sẽ buông tay đang đè xuống giường để ngồi dậy. Xin nhớ dùng kéo em lên chỉ với một tay của em, mà cho em giữ để chuyển trọng lượng sang tay bên kia. Khi bạn đè bắp vế thì trẻ không thể co chân mà phải dùng bắp thịt bụng để ngồi dậy, nên đây là bài tập cho bắp thịt bụng.

Với trẻ lớn hơn bạn có thể dùng cùng kỹ thuật này nhưng không cần nắm tay kéo trẻ dậy mà dùng lời chỉ dẫn. Khuyến khích con chống một tay lên, chuyển trọng lượng qua tay đó, xoay người về cùng phía và ngồi dậy. Hãy nhớ cho con có giờ làm từ từ.

Đ Tăng Ý Thức.

Trong những năm đầu đời việc quan trọng là cho trẻ có kích thích để tăng ý thức về cơ thể và môi trường chung quanh. Hãy cho con chơi trò nhiều dụng cụ chạm như vật nhau trên giường, lăn tới lui trên mặt dốc hay trên thảm, hay quay vòng. Tuy nhiên bạn cần thận đừng kéo căng bắp thịt hay khớp quá mức, hay làm cổ có cử động thỉnh linh. Cho trẻ ngồi đu là một cách làm tăng cảm giác về thăng bằng, vị trí trong không gian. Cách khác là ngồi vào ghế ở

bàn quay, mới đầu quay theo một chiều vài giây, cho em nghỉ 30 giây, xong quay về hướng đối nghịch. Bạn cũng có thể đặt trẻ ngồi hay bò bốn chân lên bàn nhún hay vật tương tự, nhún đều đặn bề mặt trong khi trẻ giữ tư thế này. Ý thức cảm quan là điều hết sức cần thiết để phát triển vận động bình thường, vì trẻ DS có ít ý thức như vậy nên khi vào trường hay tỏ ra vụng về, kỹ năng vận động yếu kém không điều hòa bằng như bạn trong lớp. Vậy bạn giúp con ở nhà bằng cách tập cho con cắt, dán, khi tắm thì vọc nước, và dẫn con ra công viên vọc cát, nói tóm tắt là lúc nào cũng có thể dạy con phát triển cử động tinh tế hay cử động tổng quát mà không cần đồ chơi hay dụng cụ đắt tiền. Những năm đầu đời rất quan trọng trong việc phát triển các cử động, cử động không khéo léo khiến trẻ không thành công trong sinh hoạt hằng ngày, sinh ra thiếu tự tin và bực bội, mà về sau khi đi học và ra đời còn làm em gặp khó khăn không hòa đồng với bạn trong lớp hay được người chung quanh chấp nhận.

Trẻ DS cần nhiều kích thích về mọi mặt hơn trẻ bình thường. Để tăng ý thức về chính cơ thể của em và tăng sức cứng cho cơ, xoa bóp nhẹ khắp người em bé kể cả mặt có giá trị vô kể. Hãy dùng lòng bàn tay vuốt mạnh nhưng thoảng qua dọc theo cánh tay, thân hình và tron cẳng chân cả lúc nằm hay ngồi. Nếu vuốt khi nằm thì vuốt chéo, bắt đầu ở cổ treo qua ngực bụng đi tới đùi bên kia, đặc biệt chú ý đến bắp thịt bụng. Vuốt khi ngồi thì vuốt dọc từ vai xuống đùi, nhất là quanh xương bả vai để giúp em chống tay ngồi dậy.

Bạn có thể tập cho con đá, để con nằm ngửa, nắm lấy ống chân và bàn chân trẻ co tới lui như co chân đá hay đạp xe đạp. Khi co chân hết mức thì bạn đẩy thêm một chút vào gót chân con, tăng áp lực rồi chờ một chút cho con đẩy chân trở lại vào tay bạn. Với tay thì vỗ hay bàn tay con vào nhau để em bé có ý thức về đường ở giữa. Chân cũng vỗ y vậy và có thể đưa chân lên miệng để trẻ thấy lẫn cảm được cử động của chân. Những tập luyện này rất có lợi nhiều mặt cho trẻ, bạn nên làm nhiều lần mỗi lần một ít là được.

Đ Giữ Đầu Vững.

Với trẻ sơ sinh DS, khả năng giữ vững đầu có thể phát triển chậm do cơ mềm, nó có nghĩa khi bồng ẵm em bé hàng ngày ta cần đặc biệt chú ý. Đôi khi em bé DS có thể biết lăn nằm ngửa sớm hơn ta tưởng, nhưng biết lật nằm sấp lại chậm hơn mấy tháng do bé thấy nằm ngửa thì dễ giữ vững đầu hơn là nằm sấp. Em giữ vững được đầu khi đầu được giữ ở giữa lúc nằm ngửa, và biết ngẩng lên khi nằm sấp, hay đầu giữ đứng thẳng lác lư nhẹ qua lại lúc được giữ cho ngồi. Có được khả năng này làm việc bồng ẵm, cho bú, chơi đùa dễ hơn rất nhiều.

Với trẻ rất mềm người bạn tập được cách sau lúc trẻ còn

rất nhỏ. Bạn ngồi trên sàn co hai chân một chút và chụm đầu gối vào nhau. Đặt trẻ ngồi lên đầu gối bạn, hai tay hai bên thân hình con đỡ cho đầu và lưng của trẻ được thẳng, cùng lúc đó kẹp hay tay trẻ xuôi theo người. Khi con ngồi vững thì lôi tay khỏi đầu chừng 2cm, đầu em bé sẽ lắc lư qua lại một chút nhưng tay bạn sẽ canh không cho đầu lắc lư quá xa. Cách này tập cho em giữ vững đầu trong khi lưng chưa vững còn cần nâng đỡ.

Trong ngày nên thỉnh thoảng cho trẻ nằm sấp, tư thế này khuyến khích có cử động đầu, làm tăng sức mạnh của cổ và bắp thịt lưng. Nhiều trẻ không thể chống cùi chỏ nhóm dậy, bạn có thể giúp bằng cách cuộn tròn khăn tắm lại đặt dưới ngực cho con, kêu trẻ hay lắc đồ chơi gây tiếng động khiến con chú ý ngẩng đầu lên. Nếu trẻ không giữ vững đầu thì đặt một tay dưới cằm đỡ cho em, tay kia vuốt nhẹ lưng và từ từ nâng đầu em lên đủ cho em cảm biết cử động. Sau đó giảm việc nâng cằm từ từ để kích thích bắp thịt, khuyến khích cơ co bóp mạnh hơn.

3. CỬ ĐỘNG TỔNG QUÁT (Gross motor skills)

▶ Lật.

Thường thường trẻ chưa lật khi đầu và tư thế chưa vững, nhưng bạn có thể tập lật cho em khi em biết giữ đầu vững một chút. Bạn làm con chú ý bằng cách kêu, cho em thấy mặt hay thấy đồ chơi màu sáng, hay đồ chơi có nhạc, phát ra tiếng. Nếu con chưa biết lật, chưa tự ý lật thì tập như sau để em cảm được cử động:

— Cho trẻ nằm ngửa, co hai chân em lại, tay bạn đè lên đầu gối đang co và đẩy đầu gối qua lại cùng một bên. Khi đẩy hai đầu gối qua một bên thì chờ cho vai bên kia nhấc lên, mới đầu có thể em bé chưa biết phải đáp lại như thế nên bạn cần vuốt hay nâng nhẹ vai đó, cho trẻ cảm được cử động.

— Khi em bé bắt đầu thích và muốn lật, để em nằm ngửa, co một chân của em lại, tay bạn đặt lên đầu gối chân co tay kia đặt lên cánh tay đối diện của trẻ giữ nó. Em bé sẽ lật bằng cách đưa đầu gối chân co về phía vai đối diện, khi ấy bạn nhớ nhấc cánh tay kia của em dưới người trước khi buông tay bạn ra.

— Lật từ nằm sấp sang nằm ngửa cũng dùng y cách này, một đầu gối co lại về phía vai đối diện và giữ cho đầu gối sát hết mức với thân hình. Duỗi thẳng tay mà em sẽ lật về lên đầu hay kẹp sát thân hình. Dần dần em sẽ biết tự làm nhiều hơn, cần được giúp ít hơn cho tới khi đẩy nhẹ vào bụng là khiến em lật. Khi đó bạn có thể đặt một món đồ chơi xa tầm tay để khuyến khích con lật.

Mục đích của mọi tập luyện là khuyến khích em bé DS tự mình có cử động hơn là thụ động dựa vào hành động của

người khác. Tập cũng cần phải vui, có tương tác như bạn khen con, và để ý đừng làm mất vui hay gây căng thẳng. Bạn có thể vừa tập vừa nói chuyện với em bé, hát cho em nghe, cho trẻ làm quen với âm thanh và nhịp điệu giọng nói.

▶ Ngồi.

Hội chứng Down có một số đặc điểm như khớp quá dễ xoay (hypermobility) nên vài cách ngồi không có lợi cho trẻ. Một thí dụ là ngồi kiểu chữ W. Xương chậu xoay vào trong tạo căng thẳng không tự nhiên cho khớp xương chậu và khớp đầu gối. Cách khác là ngồi chồm tới trước, hay tay chống trước mặt. Cả hai cách khiến trẻ bị 'kẹt' và bị giới hạn trong việc tập thăng bằng, thay đổi tư thế. Ngược lại ngồi thẳng hai chân dang ra hướng về phía trước thì tốt hơn và cho nhiều cơ hội để chuyển động hơn. Dần dần khi bắp thịt của thân mạnh hơn trẻ có thể ngồi với hai chân xếp về cùng một phía, đây là cách ngồi khó hơn đòi hỏi có xoay người và kiểm soát được tư thế cùng sự thăng bằng. Biết xoay người còn cho phép trẻ dùng tay và đầu gối dễ dàng hơn để bò và đứng dậy.

Đặc điểm khác của DS là tay chân ngắn, như vậy nếu trẻ cần nâng đỡ cho cánh tay để ngồi cho vững thì bạn có thể đặt bàn tay con lên đùi. Ngồi khi tắm, ăn, mặc quần áo và chơi đùa cần phản ứng thăng bằng và tự bảo vệ thí dụ như chống tay khi bị đẩy làm nghiêng người, rồi ngồi thẳng trở lại. Vì tay của trẻ ngắn, ban đầu bạn có thể cuộn tròn khăn tắm để hai bên trẻ, dùng tay đẩy một vai con cho nghiêng sang bên, đặt tay bên đó của trẻ chống xuống khăn. Khi em bé hiểu thứ tự của phản ứng thì không cần có khăn nữa, nay bạn đẩy nhẹ cho con mất thăng bằng một chút để em bé tự động chống tay xuống sàn. Thành thạo rồi trẻ biết chống tay xuống khi thay đổi tư thế, điều này khuyến khích được bằng cách đặt đồ chơi quá tầm tay ở một bên của trẻ.

Đẩy trẻ khi em ngồi là tập em cảm biết sự thăng bằng trong tư thế này. Bạn có thể đẩy em nghiêng sang bên, hay đẩy cho nghiêng từ trước ra sau, hay ngược lại. Nếu muốn ban đầu bạn giữ phần mông của con khi em bị đẩy, lúc trẻ biết chống tay để đỡ một cách thành thạo thì bạn chuyển sang giữ hai đầu gối lúc đẩy con. Khi xét thấy con đã quen bạn có thể tập cách sau, giúp cho trẻ xoay người dễ dàng. Đó là đặt trẻ ngồi trên ghế thấp, đưa một món đồ chơi cho trẻ thấy ở một bên người để khiến em phải xoay qua bên và đưa tay vói lấy.

Ngồi bằng hai chân và đứng dậy là trò chơi làm tăng sức mạnh của bắp thịt thân hình và chân. Đa số trẻ ngồi bằng hai chân để lượm vật trên sàn nhà, hay ngồi như vậy để chơi, tuy nhiên trẻ DS thường thích ngồi bệt xuống sàn thay vì ngồi bằng hai chân, bởi tư thế sau đòi hỏi nỗ lực nhiều hơn mà bắp thịt em không đủ mạnh để duy trì tư thế

đó lâu. Do đó bạn nên khuyến khích con ngồi trên hai chân khi nào có thể được.

● Tập Đứng và Đi.

Khi em bé có thể ngồi một mình thì có thể tập cho em đứng. Có trẻ không muốn đứng và cần được khuyến khích, vì vậy nên để cho em phát triển theo mức của mình không bị hối thúc. Cách tập là bạn quỳ gối ngồi trên gót chân, đặt trẻ ngồi trên đầu gối bạn sao cho đầu gối và mông của trẻ thẳng góc với nhau. Đặt hai tay của bạn lên hai đầu gối con, bạn hơi nhõm dậy để đẩy con ra khiến trẻ đứng lên, xem kỹ là sức nặng trụ xuống hai bàn chân trẻ.

Trong khi em đứng như vậy, giúp trẻ cảm được trọng lượng bằng cách bóp nhẹ tạo áp lực dọc theo chân. Nên tập cho trẻ đứng cạnh cái bàn thấp, vừa tầm cho em chơi đồ vật trên bàn. Một cách khác giúp em đứng là chỉ đặt một tay của bạn lên đầu gối con, tay kia dang sau mông của trẻ và đẩy tới, khiến sức nặng được đưa ra phía trước làm việc đứng dậy hóa dễ hơn.

Muốn khuyến khích trẻ vịn để tự mình đứng lên, hãy đặt trẻ gần cái ghế thấp, vũng hay cái bàn hợp cho em nắm lấy để trợ lực. Đặt một món đồ chơi mà em thích lên bàn sao cho chỉ có đứng lên mới lấy được nó. Khi trẻ đứng được rồi thì tập cho em chuyển trọng lượng qua một bên hay tới trước, dùng mông như là điểm gốc. Chuyển trọng lượng là một phần quan trọng của việc bước đi, tức phát triển về vận động và tập như sau.

Khả năng chỉ tự sức nặng thân hình lên một chân phải làm được trước khi em bé biết đi. Bạn đặt con gần vật nào vững chắc có chiều cao thích hợp, khi em đứng rồi thì lấy tay co một chân em lên, sức nặng khi ấy sẽ chuyển sang chân bên kia. Cần xem kỹ sao cho em đứng thẳng để lưng + xương chậu + chân thẳng hàng thì sức nặng mới chuyển được, nếu em tì lên bàn nghiêng người tới trước, lưng không thẳng hàng với chân và không có việc chuyển sức nặng. Giữ chân co vài giây để em bé cảm biết chuyển động này sau đó thả chân ra để nó trở về vị trí cũ. Có khi trẻ chưa đủ sức đứng một chân, nếu thấy vậy thì khoan tập cử động này. Cách khác cũng để chuyển trọng lượng là đẩy nhẹ một bên vai, cho trẻ có thì giờ để phản ứng.

Khi biết chập chững đi trẻ sẽ có phát triển thêm về tư thế, đi lại, sử dụng tay. Chuyên viên vật lý trị liệu có thể chỉ dẫn cho cha mẹ và trẻ nhiều cách tập, điều nên nhớ cách tập tốt nhất là cái có thể ứng dụng thành một phần của tương tác hằng ngày giữa cha mẹ và con. Nay trẻ lớn hơn một chút thì việc ăn uống, chơi đùa, thay quần áo, tắm gội lại cho thêm cơ hội để tập mà vui những cử động em cần phát triển.

● Bước Ngang.

Cho trẻ đứng vịn vào bàn hay ghế vừa tầm, co chân phải của em lại rồi đặt nó trở xuống cạnh chân trái nhưng sát hơn lúc đầu vài cm. Thường thường làm vậy khiến em xê dịch chân trái về bên trái thêm một chút để khoảng cách giống như lúc đầu và đứng thoải mái hơn.

Những cách tập vừa nêu là chuyển trọng lượng, bước ngang, xoay thân hình và giữ thăng bằng sẽ giúp trẻ có được tự tin và thích có những khám phá mới. Trẻ bình thường sẽ làm những việc này tự nhiên, có khi không cần bạn giúp hay tập, nhưng trẻ DS do cơ mềm, tay chân ngắn, sức khỏe kém, bị bất lợi vài mặt nên cần được bạn để ý và giúp đỡ nhiều hơn. Chót hết hãy nhớ thưởng và khen khi con học được kỹ năng mới hay có tiến bộ, hay khi trẻ hợp tác với nỗ lực dạy con của bạn. Một số trẻ DS có thể cưỡng lại nhưng đa số chịu theo những qui tắc rõ ràng, và có thể khuyến dụ để hợp tác.

● Chạy, Nhảy.

Trẻ DS cần phải vượt qua một số khó khăn để phát triển hai kỹ năng này, về chạy thì có việc chuyển trọng lượng thân hình từ chân này sang chân kia trong lúc chạy, rồi có nhu cầu đẩy thân hình tới trước và giữ thăng bằng trong lúc chạy nhanh. Muốn làm được vậy cần có bắp thịt chân mạnh để đẩy thân hình tới trước, và tay đánh tới lui để chạy nhịp nhàng. Trẻ có bắp thịt yếu khó mà giữ được tư thế thẳng trong lúc chạy và phóng mình tới trước, em có thể chạy chậm, thân hình xiêu vẹo, chân không nhấc lên cao, tay giang ra hai bên thay vì đánh tới lui. Sau đây là vài cách tập để ngăn ngừa có cử động sai lạc trong lúc đi và chạy:

— Nhấc chân cao để bước qua chướng ngại như cái hộp, sợi dây, thanh gỗ trên sàn. Co đầu gối tới ngực trong lúc chạy tại chỗ; bước lên bậc cao hay cái ghế thấp.

— Đi trên đầu ngón chân và vói lấy đồ vật đặt trên cao.

— Đứng thăng bằng một chân, ban đầu có vịn rồi từ từ buông ra; đi trên thanh gỗ đặt trên sàn.

— Tay đánh tới lui thay đổi nhịp nhàng; đánh một vật mềm như banh treo lủng lẳng bằng tay này rồi tay kia; thay đổi tay ném banh; đánh trống bằng hai que gỗ; đi diễn hành mà trong lúc đi lấy tay này vỗ vào đầu gối chân bên kia.

Về nhảy thì bắp thịt yếu và cơ mềm khiến em khó mà dùng tay chân và thân hình cho những việc cần nhấc thân hình ngược lại sức trọng trường như nhảy, leo; nâng vật lên hay làm việc gì có sự kháng cự như đẩy, đạp xe. Thêm vào đó khớp để xoay nhất là ở đầu gối và mắt cá làm khớp không vững, tất cả những yếu tố này làm trẻ không có được sự vững vàng để nhảy lên xuống, nhảy một chân hay nhảy qua chướng ngại.

Đầu tiên coi cho trẻ nhảy lên xuống trên nệm, khi nhảy khá rồi thì trải thảm lên sàn và cho em tập trên đó. Nhảy một mình không vui vì vậy bạn hãy nhảy với con, hay cho anh chị em tập với nhau, kéo luôn cả bạn của con đến chơi vào nhảy cùng, nhảy theo nhạc càng hay hơn nữa. Bạn có thể sáng chế ra nhiều cách, thí dụ nhảy theo một lần vạch trên sàn, nhảy qua chướng ngại, nhảy lên xuống bậc thang. Đây là những kỹ năng tập cho trẻ ứng phó với thay đổi không ngờ trong tư thế của thân hình và tốc độ của cử động. Trẻ có thể không thích chơi vì chưa hề làm thành công chuyện gì và thà không chơi còn hơn bị chơi thua, nếu thua hoài trẻ không muốn bị chán nản và sẽ bỏ cuộc không cố gắng nữa. Do đó nên đặt luật chơi sao cho trẻ thành công và thưởng bằng cách ôm hôn, cho coi chương trình truyền hình đặc biệt, chơi với bạn.

4. CỬ ĐỘNG TINH TẾ (Fine motor skills).

Diễn tiến thông thường là trẻ phát triển cử động tổng quát trước khi có được cử động tinh tế, nhưng thứ tự ấy không nhất thiết xảy ra cho trẻ DS, do việc cử động tổng quát có thể bị trì hoãn. Trẻ DS có thể sẵn sàng học cử động tinh tế trước khi thông thạo các cử động tổng quát thí dụ như biết đi. Từ lúc sinh ra trẻ sơ sinh có thể nắm lấy một vật nếu ta đặt vật ấy vào lòng bàn tay em, khi trẻ tỏ ra biết vói thì cha mẹ nên đặt con ở chỗ em phải cố gắng một chút để vươn tới nắm lấy vật, và nên để cho em lấy được thay vì bực bội không vói tới và bỏ cuộc. Cha mẹ nên khen thưởng bằng nụ cười, cử chỉ và lời nói hân hoan:

- Chà, Tâm giỏi quá, hay;
- Hoan hô Mai !, hay;
- Cám ơn Dũng.

Cha mẹ nên luôn luôn gọi tên con thay vì chỉ dùng chữ âu yếm như 'Con yêu của mẹ' hay 'Bé của mẹ'. Lý do là trẻ càng biết đến tên mình sớm chừng nào thì em càng đáp ứng dễ chừng ấy với chỉ dẫn bằng lời về sau. Bạn nên chú ý đặt đồ vật ở chỗ có tầm nhìn thích hợp cho trẻ, đặt trên bàn cao làm em khó vói, đặt thấp quá thì trẻ có tư thế và tầm nhìn không thuận lợi như còng lưng, đầu quá gần vào vật, tay vương vীu không thể tự do cử động. Mới đầu trẻ dùng trọn bàn tay để nắm sau đó chỉ dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp lấy vật. Trẻ DS thường chậm hơn trẻ bình thường trong việc chuyển cách nắm nên có thể bạn cần phải giúp con. Bạn có thể tập bằng cách đặt ngón cái và ngón trỏ của con quanh vật thích hợp như khối gỗ hay trái nho khô, dùng tay bạn đè nhẹ lên tay con để cho cảm giác nắm lấy vật và nói 'nắm', dần dần trẻ hiểu được nghĩa chữ này và tự lấy được vật nhỏ không cần giúp. Trẻ sẽ dễ nắm bằng ngón cái và ngón trỏ nếu đồ vật được gờ ra cho trẻ lấy hay đưa cho em, thay vì để trên bàn cho em cầm lên. Học cách dùng hai tay một lúc và chuyển vật từ tay này

sang tay kia thường tự động phát triển nơi trẻ bình thường, tuy nhiên trẻ bị chậm phát triển cử động tinh tế cần được tập làm vậy. Bạn cầm tay con vỗ vào nhau vừa vỗ vừa hát hay vỗ theo điệu nhạc, nếu con chịu làm theo thì cười thật tươi và ôm hôn con. Khi con tiến bộ một chút thì bạn có thể giảm bớt việc giúp con. Hoặc cho con cầm que gỗ bằng hai tay rồi buông một tay trong khi tay kia vẫn giữ chặt. Cách này dường như làm trẻ mau biết chuyển vật từ tay này sang tay kia. Bạn cũng có thể cho con nắm một vật và bạn gờ tay ra nói:

- Cho mẹ xin,
để khuyến khích việc chia sẻ. Nó là khái niệm căn bản về giao tiếp, là nền tảng cho việc tương tác thành công về sau này, chơi cũng như là tiếp xúc với người khác. Hãy dạy con cách dùng từng ngón tay riêng rẽ thay vì dùng cả năm ngón tay như là một. Ngón trỏ có thể dùng để thọc vào lỗ, ngoáy, đánh phím trên đàn hay bàn máy điện toán hay ấn nút; hướng dẫn con dùng ba ngón tay để cầm lấy vòng chìa khóa; vo giấy lại hay ném khối gỗ. Trẻ bình thường sẽ mau lẹ khám phá là vật gì nắm được trong tay thì cũng có thể được buông cho rơi, nhưng trẻ phát triển chậm dường như muốn nắm lâu và không muốn buông ra. Vì vậy em cần được khuyến khích bung ngón tay làm rơi vật. Khi vật rơi vào thau kim loại thay vì hộp giấy hay plastic thì trẻ nghe được tiếng vang, bạn nên thưởng trẻ và khuyến khích hành động thả lỏng tay bằng cách tỏ vẻ vui mừng khi con buông tay. Kêu trẻ đưa cho bạn một vật cũng là cách dạy em mở bàn tay, mà đó cũng là kinh nghiệm việc chia sẻ. Hãy kèm hành động này với lời nói như:

- Đưa mẹ,
- Cám ơn con,
- Cầm lấy,

để khuyến khích việc dùng ngôn ngữ.

Khi trẻ biết cầm và biết buông thì em nên tập ném. Ném là kinh nghiệm nhiều mặt cho trẻ vì gồm cử động tổng quát lẫn tinh tế của cánh tay, điều hợp mắt và tay, liên hệ nhân quả và ý thức căn bản về tương quan trong không gian. Do đó hãy khuyến khích con tập ném để chuẩn bị cho việc chơi banh phức tạp và có luật lệ ràng buộc nhiều hơn về sau.

Khả năng cử động và điều hợp kém là vấn đề thường xuyên cho trẻ DS khi đi trường, có khi phải cần nhiều năm trẻ mới làm được hai việc riêng biệt cùng một lúc, như vừa đi vừa xỏ bao tay, hay vừa ăn vừa nói. Tuy nhiên đây là kỹ năng đòi hỏi ngay từ ngày đầu ở vườn trẻ như một tay giữ một chõng các khối, tay kia lấy khối khác đặt thêm vào. Để tập con khéo tay sau đây là vài gợi ý.

— Ngón tay của trẻ DS thường ngắn và ngón cái ở dưới thấp khiến em cầm viết khó. Hãy tập cho em cải thiện cách dùng các ngón tay bằng những trò đòi hỏi nhặt vật nhỏ như thò tay vào lọ cổ cổ hẹp lấy vật trong đó ra chỉ dùng ngón tay và ngón cái.

— Chân em cũng ngắn nên có khi ngồi ghế mà chân đong đưa không đụng sàn. Cần cho em có đồ để chân vững rồi mới tập cử động tinh tế được.

Trẻ DS cần được khuyến khích nhiều về cử động tinh tế, nhất là viết. Cho dù cách cầm viết yếu kém, nếu tập viết cẩn thận từ đầu nhấn mạnh vào cách viết đúng từng chữ một thì em có thể đạt được nhiều điều.

CHƯƠNG V

NÓI.



Hội chứng Down gây ra một số tình trạng ảnh hưởng đến khả năng nói và do đó khả năng liên lạc của người, thí dụ như nhiễm trùng tai giữa xảy đi xảy lại nhiều lần, lãng tai, cơ mềm trên mặt và quanh miệng, hốc miệng nhỏ so với lưỡi, quá nhạy cảm hay kém nhạy cảm về xúc giác ở vùng quanh miệng và trong miệng, và trí tuệ kém. Con bạn có thể có một hay vài tình trạng trên, có cái chữa trị được và cái khác thì ta dùng kỹ thuật mới để kiểm soát. Chuyên viên chính ngôn (speech therapist, speech-language pathologist) là người chính yếu giúp trẻ phát triển kỹ năng liên lạc, mà cũng có nhiều cách cha mẹ có thể giúp con cải thiện những kỹ năng này. Đừng giao hết mọi trách nhiệm cho chuyên viên vì cha mẹ rất quan trọng, bạn là thầy dạy đầu đời của trẻ dạy con trong môi trường sống hằng ngày, và bạn có thể dạy con bất cứ nơi đâu không nhất thiết phải ngồi vào bàn học. Ở bàn ăn sáng, đi chợ, tắm gội đều cho cơ hội để dạy trẻ.

Về nhiều mặt dạy trẻ DS không khác gì với những con bình thường khác của bạn, tuy có thể bạn cần dạy chậm hơn, thực tập nhiều hơn và chú tâm kỹ hơn, còn thì bạn dùng chung kỹ thuật. Hơn nữa cha mẹ không làm việc đơn độc mà có thể hợp tác với chuyên viên chính ngôn. Bạn cần thông tin, chỉ dẫn để gia tăng tối đa tiềm năng liên lạc của con thì chuyên viên sẽ giúp bạn mặt ấy, ngoài ra họ cũng gợi ý, cho nhận xét, vạch đường hướng để trợ lực bạn. Đổi lại thì bạn cũng có thể giúp chuyên viên làm việc có hiệu quả hơn với trẻ, bằng cách cho họ biết về sinh hoạt hằng ngày của con, phép trị liệu có mang lại tiến bộ gì hay không. Hiểu biết này sẽ giúp chuyên viên soạn ra chương trình trị liệu đáp ứng hợp nhất cho nhu cầu của trẻ, vì vậy đây là nỗ lực chung của nhóm gồm chuyên viên và cha mẹ.

Những vấn đề về thể chất, nhận thức, tri thức, cảm quan, có thể ảnh hưởng đến việc phát triển kỹ năng liên lạc của trẻ DS. Xác định được mặt nào gây khó khăn cho em và sẽ chi phối khả năng nói, dùng ngôn ngữ của em là điều rất quan trọng, thế nên đó là bước đầu tiên phải làm.