

Chương II

SAU KHI CÓ ĐỊNH BỆNH

ĐỐI PHÓ VỚI CẢM XÚC

Bởi trẻ tự kỷ không có bề ngoài khác với trẻ bình thường, khi con sinh ra bạn tin là con toàn vẹn, mạnh khỏe, nhưng lúc trẻ sơ sinh lớn dần bạn để ý thấy có những hành vi kỳ lạ như con không chịu nhìn vào mắt bạn, hay ngủ rất ít. Có khi trẻ ngưng ọ ẹ, ngưng nói sau khi đã nói được vài chữ, nhìn không chớp và không ngưng vào nút bật đèn, hay không chịu cho bạn ôm ấp, vuốt ve, bồng ẵm.

Lòng nghi ngờ có chuyện không ổn ngày càng tăng và cuối cùng bạn mang con đi khám, đi thăm định chẩn những một bạn mà có khi lăm lăm, dẫn tới câu trả lời không rõ ràng xác quyết của chuyên gia làm tâm tính bạn trời sập thay đổi, lúc mừng lúc lo, năng lực cũng lên xuống. Cho dù bạn nghi ngờ là có chuyện không hay, nhưng khi nghe định bệnh là con có khuyết tật kéo dài cả đời thì tin ấy gây chấn động tưởng như trời sập, sét đánh bên tai, khiến bạn tan nát cõi lòng, hay nghĩ rằng đang nằm mê.

Có nhiều chuyên gia và sách vở nói về cảm xúc của cha mẹ có con tự kỷ, những tài liệu này không thể cho bạn biết là nên xúc động ra sao và trong bao lâu, chúng chỉ mô tả các phản ứng mà người khác đã trải qua khi gặp cảnh tương tự, tuy vậy chúng đưa ra đề nghị về cách đối phó với chấn động, cảm xúc làm bạn đỡ khủng hoảng và lấy lại thăng bằng mau hơn.

Hãy hiểu cảm xúc của mình.

Bạn đừng ngạc nhiên khi thấy cảm xúc trào dâng khiến tâm hồn bồn loạn, xúc động có thể mạnh mẽ thật kinh hoàng. Ngay cả khi bạn thấy nhẹ nhõm là cuối cùng có định bệnh rõ rệt cho con, không còn mơ hồ hoang mang, tình cảm cũng đi từ thái cực này sang thái cực kia. Bạn có thể la khóc, than vãn kêu trời, lãnh mặt không muốn gặp ai, hay tấn mấn làm chuyện không có liên quan, hay không biết mình làm gì. Bạn có thể thấy phần nộ là tại sao số mạng lại khắt khe như thế, thấy sợ hãi, hay buồn khổ xen lẫn với ý tưởng rằng mình có lỗi, xấu

hổ, hay ganh tị người khác sinh con bình thường. Tất cả xúc động này là phản ứng tự nhiên, chúng xảy tới rồi biến đi sau một thời gian lâu hay mau. Thắc mắc là 'Nếu mình(không bị té lúc có mang 2 tháng, chịu khó lấy ngày nghỉ 4 tuần trước khi sinh, ăn nhiều chất này chất kia v.v.)' có thể đeo đuổi bạn cả đời làm bạn ưu tư vô ích. Hãy để chúng lộ ra, nhìn nhận có chúng rồi giải quyết và quên đi. Nếu không có giải tỏa cách này hay cách kia, bạn sẽ không thể suy nghĩ mạch lạc rõ ràng khi bạn cần có năng lực để hiểu con nhỏ đang tùy thuộc vào bạn.

Giai đoạn thương tiếc.

Một trong những việc làm khó nhất là thay đổi lại sự suy nghĩ của bạn về con mới sinh mà lúc có mang bạn tin sẽ là trẻ bình thường. Có cha mẹ thấy rằng việc thay đổi tư tưởng này trở nên dễ hơn nếu xem lợi định bệnh của trẻ giống như việc có ai qua đời trong gia đình. Trẻ sơ sinh mà họ mơ tưởng đã qua đời nên họ thương tiếc việc mất đứa con lý tưởng ấy. Một khi đã người ngoài với đứa con tưởng tượng này, họ bắt đầu nuôi mơ tưởng mới về đứa con thật sự nay là một thành viên trong gia đình.

Thương tiếc là kinh nghiệm hết sức cá nhân, mỗi người biểu lộ cảm xúc riêng và mức sâu đậm của cảm xúc ấy, tuy thế phản ứng của bạn có thể đi theo tiến trình tương tự như của ai khác cũng bị mất mát lớn lao.

Phản ứng đầu tiên khi nghe về chứng tự kỷ là bị chấn động, bạn có thể thấy hoang mang hay kinh sợ về tên gọi chứng bệnh của con. Bạn tỏ ra nghi ngờ việc định bệnh, hay hoài công đi tìm một bác sĩ khác cho ra định bệnh nhẹ hơn. Có cha mẹ cảm thấy xa cách với con, tên của chứng bệnh đột nhiên làm đứa con nhỏ bé mà họ quen từ lúc mới sinh trở thành người xa lạ, những đặc tính của con mà họ yêu thích nay dường như là một phần của tâm tính lạ lùng.

Lúc chấn động bớt dần lòng bạn có thể bị tràn ngập nỗi buồn hay thương tiếc kinh khủng khi bạn thương tiếc đứa con toàn hảo mà bạn thường nghĩ tới lúc mang thai. Bạn cũng đầy cảm giác tội lỗi nếu chưa chấp nhận sự kiện là bạn không gây ra chứng tự kỷ cho con. Nếu con không màng đến sự chăm lo của bạn thì bạn càng thấy mình bị hất hủi thêm, con không đáp ứng chùng nào bạn càng thấy mình thiếu sót và không được quý chuộng chùng ấy.

Theo với thời gian, những cảm xúc này có thể trở thành nổi tức giận đối với trẻ cần bạn săn sóc nhưng làm bạn kiệt lực và bực bội trong lòng, tự hỏi tại sao bạn phải bị như thế chứ? Đứa trẻ này làm bạn xấu hổ khi đi ra ngoài, mà về nhà thì đứng đưng thờ ơ với bạn. Bạn ganh tị cha mẹ có con mạnh khỏe và thấy bực mình khi dường như họ không biết là họ may mắn ra sao. Trước đó bạn lo lắng việc nuôi con, nay bạn lo âu không biết làm sao nuôi một đứa con tự kỷ.

Trong khi chưa có thông tin chính xác, đầu óc bạn có thể bay nhảy từ chuyện này sang chuyện kia, bạn sợ con bị trí độn, rối loạn tâm thần, hay có biến chứng gây ra bệnh tật. Bạn có thể có phản ứng mạnh đối với ai tỏ ra

thiếu tế nhị và không cảm thông như bác sĩ, chuyên viên điều trị, nhân viên tiếp khách và làm bạn tức giận. Tuy nhiên dần dần bạn hiểu ra những tình cảm phức tạp, đôi chọi này, bạn nhớ lại những tính chất của con mà bạn ưa thích trước khi có định bệnh, trước khi trẻ phá phách làm nư. Không chừng việc định bệnh giúp bạn hiểu sự nổi con của trẻ rõ hơn. Nỗi đau lòng có thể trở lại vào lúc bạn không ngờ nhất, nhưng vào lúc này bạn học cách vui mừng với những thành công nho nhỏ của con và từ từ, bạn bắt đầu chấp nhận con và các thay đổi mà chúng tự kỹ mang lại.

Tư giúp mình điều chỉnh

Ngay cả trong giờ phút căng thẳng nhất, bạn cũng có thể thực hiện những việc giúp bạn thấy nhẹ người hơn như sau.

- Cho phép bạn cảm thấy đau khổ. Dành thì giờ cho riêng mình và nghĩ tới bất cứ cảm xúc này xảy tới trong lòng. Hãy la hét, khóc than, thương tiếc. Viết nhật ký dù chỉ viết mười phút mỗi ngày, thì giờ để riêng tuy ngắn mà đều đặn mỗi ngày có thể cũng đủ để cho bạn sinh lực trở lại, hầu đối đầu với lo âu căng thẳng của việc nuôi một đứa con rất khác thường.
- Hãy nhớ rằng con bạn cũng vẫn y là đứa trẻ bé bỏng trước khi có định bệnh. Bé có những năng khiếu và kỹ năng khác ngoài chúng tự kỹ, có thể bé vẽ giỏi, biết giữ thăng bằng tài tình, hay biết đọc. Việc quý chuộng những năng khiếu này có thể làm bạn chấp nhận dễ dàng hơn rằng đây là con bạn, không phải chỉ là đứa trẻ có chúng tự kỹ mà thôi.
- Hãy dựa vào những gì thường nâng đỡ bạn trong giờ phút gay go, ngặt nghèo, hãy nói chuyện với vợ, với chồng, thân hữu, vị cố vấn tâm linh, chuyên viên cố vấn, bất cứ ai mà bạn có thể cởi mở nỗi lòng một cách tự do.
- Tìm hiểu chúng tự kỹ, dù kiện có được sẽ đẩy lui lo âu và sự tê liệt vì sợ hãi. Đọc mỗi ngày một chút để bạn không cảm thấy đầu óc bị tràn ngập thông tin. Chỉ tiết cập nhật đáng tin giúp bạn hiểu được con mình và có thêm quyết định hiệu quả cho gia đình bạn. Hãy đọc tự thuật của người lớn bị tự kỹ nặng hời nhỏ, con đường họ đi qua để trở thành người có sinh hoạt độc lập là chuyện đầy gợi hứng và soi sáng cho người khác.
- Duy trì thông lệ (routine) mỗi ngày trong nhà càng nhiều càng tốt, thông lệ là cách tốt đẹp để mang lại trật tự cho đời sống gia đình vào lúc mà bạn không biết chuyện gì cần làm kế đó.
- Giải quyết mỗi lúc một hay hai chuyện mà thôi, chỉ chú tâm vào chuyện gì quan trọng nhất cần phải làm khi ấy và gác lại chuyện khác trong nhà. Hãy lấy ngày nghỉ hay xin vắng mặt một ngày ở chỗ làm, cho bạn có cơ hội xét lại tâm tư, tình cảm. Bạn đã bị tổn thương sâu đậm nên cần thì giờ hàn gắn vết thương.

- Tìm gặp các cha mẹ khác trong vùng cũng có con tự kỹ, họ hiểu được cảnh bạn đang trải qua, và có thể đề nghị những kỹ thuật đã áp dụng thành công đối với con họ, chỉ dẫn bạn tới nơi có phương tiện hữu ích. Sự nâng đỡ của họ vào lúc đầy thử thách có thể là nguồn trấn an rất mạnh mẽ.

- Hãy có quyết định cẩn thận, đòi hỏi rằng bác sĩ và chuyên viên điều trị giải thích rõ về tình trạng của con, thuật ngữ khó hiểu mà họ dùng, và việc điều trị diễn ra sao, dẫn tới chuyện gì. Đòi hỏi được cho thì giờ để hiểu hết hi tiết về thuốc men của con bạn hay ghi tên con vào một chương trình mới. Hãy xem chắc là chuyên viên hiểu rằng bạn muốn tạo sự khác lạ cho đời con bạn.

BẠN VÀ NGƯỜI PHỐI NGẮU

Dù chúng tự kỹ là chuyện nghiêm trọng, nó không bắt buộc làm đảo ngược mối liên hệ mà bạn và người bạn đời đã khổ công tạo dựng. Nhiều cặp vợ chồng khám phá là cuộc hôn nhân của họ được củng cố thêm sau khi cùng giải quyết những chuyện khó khăn với nhau. Sự hỗ trợ dành cho nhau làm họ có can đảm đối phó với thách đố đến liên tục khi nuôi con, nhất là trẻ bị tự kỹ.

Đôi khi liên hệ chặt chẽ nhất có thể bị suy yếu vì căng thẳng sinh ra do con có khuyết tật. Bạn và vợ hay chồng có thể kiệt lực hết hơi trong lúc đi tìm có định bệnh chính xác cho con, hay quá mỗi mệt vì thiếu ngủ, hay mỗi người đang trải qua giai đoạn khác nhau của việc chấp nhận là đứa con mơ tưởng đã mất. Ngay cả khi bạn và chồng hay vợ đồng ý về nhiều mặt của cuộc hôn nhân, hai bạn có thể đối phó theo cách khác nhau về xúc động của mình. Người này có thể có nhiều cảm xúc, người kia thì ít nói. Một người có thể đi tìm đủ mọi thông tin về chúng tự kỹ, người khác lại tách xa mình với con và chồng vợ. Có lúc hai bạn đảo ngược lại phản ứng của mình khi tìm cách đối đầu với những cảm xúc mới và khác lạ.

Tự nhiên là bạn lo lắng về cái không biết, như con có khả năng hòa nhập vào đời sống gia đình hay không, tình trạng tài chính tương lai, và ảnh hưởng của chuyện đối với từng thành viên trong nhà. Các mối lo nghĩ này tăng cường thêm khi bạn tìm cách duy trì mối liên hệ và đi làm ở ngoài mỗi ngày.

Cặp vợ chồng có liên hệ trực trực có thể dùng chúng tự kỹ làm cơ để trách móc lẫn nhau về bất cứ chuyện gì không hay xảy ra lúc ấy trong nhà, hay có thể người này cho rằng người kia đã gây ra chúng tự kỹ. Một người có thể viện cố phải chăm sóc trẻ bất bình thường để tránh thảo luận vấn đề hay không dành thì giờ với người kia. Ý kiến khác nhau về việc chữa trị cũng có thể thêm vào cuộc tranh cãi và khi căng thẳng gia tăng, lời qua tiếng lại của việc nhỏ có thể thành tranh chấp lớn. Để ngăn ngừa không gây hại cho mối liên hệ của bạn, hãy nghĩ

về điều gì bạn thực hiện được để làm dịu đi vấn đề mỗi ngày, trước khi nó bùng nổ thành chiến tranh lớn.

Dành thì giờ để nói chuyện

Hãy tiếp tục nói chuyện với nhau, đó là cách tốt hơn hết để cùng giải quyết vấn đề với nhau. Đặt ra những lúc đều đặn không có xao trộn để chia sẻ ý tưởng và nói về tình cảm của mình. Lắng nghe quan điểm của nhau và tìm cách hiểu cảm xúc đằng sau lời nói. Khi hai bạn không thể đồng ý về việc gì thì hãy có sự khoan nhượng mà cả hai có thể chấp nhận. Hãy nhớ rằng hai người đã từng giải quyết được nhiều chuyện trước khi biết được khuyết tật của con, thì nay cả hai vẫn có thể dàn xếp được dị biệt và cùng quyết định với nhau.

Có lại đời sống xã hội.

Vài người chọn phản ứng thông thường khi gặp căng thẳng và kiệt lực là rút lui không có giao tiếp xã hội nữa, nhưng người nào bền bỉ thường lại hay tìm trợ giúp từ bên ngoài. Vì vậy ngay khi nào có thể được bạn hãy ráng có lại đời sống xã hội, nếu không thấy thoải mái với bạn cũ là người xem ra có gia đình 'bình thường', bạn có thể đề nghị những cặp vợ chồng trong nhóm tương trợ về chứng tự kỷ thỉnh thoảng gặp nhau tại nhà hàng, hội quán thể thao v.v. để chuyện trò thân mật. Cả hai vợ chồng cùng gặp những người khác sẽ làm dịu bớt sự nặng nề của tình trạng hai người đang trải qua.

Dành thì giờ cho nhau.

Cha mẹ nào có con nhỏ cũng nói rằng họ không có thì giờ, năng lực hay tài chính để đi chơi bên ngoài với nhau. Nay con có chứng tự kỷ thì việc phải đi khám nhiều chỗ, theo chương trình liên tục để kích thích trẻ v.v. có thể làm cho phương tiện riêng của bạn eo hẹp thêm đến giới hạn hết mức của nó, đầu vậy xếp đặt để có thì giờ chung với nhau cũng có giá trị chữa lành như có nhóm tương trợ vậy. Hãy cho bạn cơ hội nghỉ ngơi và thân thiết riêng với nhau, dùng thì giờ ấy thảo luận về cuộc sống ngoài việc chăm lo cho con. Nếu tài chính là vấn đề thì nhờ thân nhân hay bạn bè trông giúp con, thay phiên giữ con cho cha mẹ khác có con tự kỷ. Nếu có ít thì giờ thì hủy bỏ việc giao tiếp khác phải làm, hay đừng ở sở trẻ tối nay mà để trống buổi tối cho nhau, cũng bỏ qua việc lau chùi nhà cửa một hôm vì mối liên hệ giữa hai bạn quan trọng hơn việc ấy.

Chia sẻ trách nhiệm

Tất cả con trẻ đều có lợi khi cả hai cha mẹ can dự vào việc chăm sóc và sinh hoạt của con. Cả hai bạn đã cùng sinh ra trẻ vậy hãy tiếp tục sự hợp tác nay khi săn sóc con có chứng tự kỷ. Hãy cùng nhau xếp đặt cách quân bình những trách nhiệm nuôi con và phần việc bên ngoài của bạn. Chia sẻ gánh nặng làm giảm bớt nỗi tức bực và cảm giác phải hy sinh, thiệt thòi. Nên thường

xuyên nói về cảm xúc nếu một người phải nghĩ việc ở nhà trông con, người này về lâu về dài có thể bực bội vì trách nhiệm và muốn đi làm việc bên ngoài trở lại. Cùng lúc ấy người đi làm cảm thấy bị cô lập với người ở nhà chú tâm quá nhiều vào trẻ, và không còn mấy năng lực dành cho sự liên hệ giữa hai vợ chồng. Nói chuyện với nhau thường làm bạn không tách rời xa nhau vào lúc mà người này cần sự hỗ trợ của người kia nhiều nhất.

Nếu cả hai bạn cùng làm việc bên ngoài thì nên tìm thân nhân, bạn hữu hay mượn người trông trẻ chở con bạn đến những buổi học can thiệp sớm (early intervention program), buổi chữa trị và tập luyện. Muốn thiếu niên khác để giúp bạn khi bạn có nhà. Lúc mà hành vi của con bạn cải thiện hơn thì bạn có thể tính đến chuyện gửi con đi nhà trẻ, nếu có thể được là nhà trẻ có khung cảnh đặc biệt cho cháu, hay cho con dự chương trình sau giờ học, chương trình giải trí đặc biệt tại trường trong vùng.

Xem lại mắt tài chính.

Đối với nhiều cặp vợ chồng, tài chính có thể thành vấn đề tranh cãi do việc mang con đi khám bệnh nhiều nơi, cho con dự nhiều buổi điều trị chứng tự kỷ. Thay vì lo lắng hay đôi co nhau về tài chánh, hãy tìm cách giải quyết những khó khăn do tiền bạc gây ra. Bạn có thể hỏi bác sĩ, chuyên viên điều trị và nhân viên chương trình về những cách điều trị khác ít tốn kém hơn, một số chương trình có thể uyển chuyển trong cách đóng lệ phí và trong vài trường hợp, bảo hiểm y tế tư có thể trả một phần chi phí. Bạn cũng nên liên lạc với hội về chứng tự kỷ để xin tài liệu chỉ dẫn, xem xét coi cộng đồng trong vùng có tài trợ về cách điều trị. Đừng để cho vấn đề tài chính gây hư hại cho mối liên hệ giữa hai người.

Mặt khác, xem sự tranh cãi giữa hai vợ chồng như là dấu hiệu cảnh cáo nên để ý, khi đó hãy xếp đặt có giờ rảnh không bị khuấy rối để cả hai tìm hiểu xem chuyện gì đã xảy ra. Vợ chồng nên đồng ý tìm cách tốt nhất để tạo trở lại tình thân như cũ. Nếu không thể giải quyết được dị biệt thì nói chuyện với một người thứ ba có tính khách quan cũng tốt, như bạn hữu, người cố vấn hôn nhân hay tâm lý gia.

Mỗi lúc một chuyện.

Dự trù kế hoạch cho trọn đời con bạn vào lúc còn quá nhiều yếu tố chưa biết là chuyện đáng sợ và rất căng thẳng, thế nên bạn hãy học cách giải quyết mỗi lúc một chuyện và tránh ôm đồm, những chuyện liên quan thì gom lại dàn xếp chung một lần với nhau. Cố gắng quá sức sẽ khiến cả hai bạn bị đuối và thất bại trong khi bạn cần thành công để có lòng tự tin hầu đối phó với chứng tự kỷ. Hãy cùng nhau ăn mừng những thành quả của trẻ mà cũng nhớ tỏ ra quý chuộng người chồng hay vợ của mình.

ANH CHỊ EM CỦA TRẺ

Giúp các con lớn nhỏ trong nhà sống hòa thuận vui vẻ với nhau là một thách đố cho bất cứ cha mẹ nào. Việc này có thể hóa phức tạp thêm cho bạn vì chúng tự kỷ, các con của bạn có thể phải điều chỉnh với trẻ tự kỷ đòi hỏi nhiều thì giờ và sự chú ý của cả nhà, khiến chúng cần kiên nhẫn hơn, biết tự chế hơn. Sự điều chỉnh này là tiến trình kéo dài cả đời vì nhu cầu của tất cả con trong nhà thay đổi. Dầu vậy có hai yếu tố vẫn giữ nguyên là tình thương của bạn đối với con và ý niệm về công bằng.

Phản ứng của anh chị em

Các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu về mức quan trọng của khuyết tật đối với đời sống của anh chị em bình thường trong nhà từ hơn 20 năm qua, kết quả thấy rằng gia đình có trẻ tự kỷ gặp cả điều lợi và bất lợi. Về mặt tích cực thì kinh nghiệm này làm nhiều người bình thường phát triển lòng từ nhiều hơn, thông cảm hơn với người khác và những dị biệt của họ, và biết quý chuộng hơn tài năng của riêng mình. Mặt tiêu cực lớn nhất là vài anh chị em nói rằng họ gặp những tình cảm mà các trẻ khác không bao giờ có, tương tự như cảm xúc cha mẹ trải qua. Khi hiểu được một loạt tình cảm của các con trong nhà, bạn có thể giúp trẻ bình thường điều chỉnh tốt đẹp hơn với việc có anh chị em bị tự kỷ.

Hiểu biết phản ứng của các con.

Trẻ khuyết tật trong gia đình sẽ làm biến đổi sự ganh đua tự nhiên giữa anh chị em khác. Việc tranh dành sự chú ý của cha mẹ, muốn cha mẹ quan tâm đến mình sẽ mang ý nghĩa mới khi một trong các trẻ chơi theo luật riêng, thí dụ cha mẹ bận rộn lo cho nhu cầu của trẻ tự kỷ và bỏ bê những con khác. Ngay cả trẻ chịu thông cảm nhất cuối cùng sẽ tức giận về việc cha mẹ dành nhiều thì giờ hay chính chúng phải đưa đón trẻ tự kỷ đi điều trị, hay canh giữ trẻ này khi chúng nổi cơn la khóc, đập phá không thôi.

Phản ứng của anh chị em khác nhau tùy theo tuổi của mỗi trẻ và mức độ xáo trộn mà chúng tự kỷ gây ra cho thông lệ trong gia đình. Trẻ thấy bị bỏ quên sẽ tỏ ra ganh tị, và để được cha mẹ chú ý thì em bình thường của trẻ khuyết tật sẽ tỏ ra quan tâm quá mức đến anh chị bị tự kỷ, hay bắt chước tật của trẻ này như đá dăm. Chúng hy vọng là vì trẻ tự kỷ làm vậy thì được cha mẹ quan tâm nên chúng làm theo thì cha mẹ hẳn cũng sẽ để ý tới chúng.

Trẻ còn đi học sẽ thẳng thắn lộ ra sự tức bực khi cho rằng mình bị cha mẹ bỏ quên, hay bị giao cho gánh nặng phải săn sóc anh chị em có hành vi kỳ quặc. Chúng có thể giận dữ với cha mẹ trong nhà, đánh nhau ở nhà hay ở trường, tin rằng phá phách làm cha mẹ phải quở trách thì vẫn tốt hơn là không được cha mẹ ngó ngang đến. Trẻ cũng có thể gắng sức trở thành toàn hảo, vì muốn bù đắp

cho sự khuyết tật của anh chị em trong nhà.

Nỗi lo lắng thầm kín có trong mọi lứa tuổi mà đa số xảy ra do thiếu hiểu biết, ngay cả trẻ vui tính, dễ tính nhất trong nhà cũng có thể che dấu một số cảm xúc. Đôi khi chúng e ngại là cha mẹ yêu con khuyết tật nhiều hơn, hay lo lắng sợ chúng tự kỷ có thể lây sang người khác, giống như bệnh cúm. Trẻ có thể từ chối không chịu hỏi ra cho rõ, vì sợ sẽ làm cha mẹ đau lòng thêm.

Tới tuổi thiếu niên, anh chị em có thể thấy gương gương xấu hổ là có thân nhân trong nhà khác người. Vào lúc mà chúng cố gắng hòa đồng vào các bạn cùng tuổi thì lại thấy mình có gánh nặng vì anh chị em khác người. Chúng không biết đối phó ra sao với lời chọc ghẹo là 'ngu si', 'trí độn', đối với anh chị em khuyết tật. Trẻ có nhiều tình cảm đối chọi trong lòng như tức giận và xấu hổ vì anh chị em khuyết tật, mà cùng lúc thấy có lỗi là mình lại mạnh khỏe bình thường. Chuyện tự nhiên là anh chị em gây ra một loạt những cảm xúc cho nhau, về điểm ấy bạn có thể chuẩn bị để bảo đảm là các con có điều chỉnh tốt đẹp đối với trẻ tự kỷ trong gia đình.

Giải quyết tình cảm

Trẻ theo gương cha mẹ trong cách đối phó với chúng tự kỷ. Nếu bạn tỏ ra thương yêu và chăm lo cho con bị tự kỷ thì những con khác trong nhà sẽ học tính quý mến anh chị em khuyết tật của mình. Nếu bạn tỏ ra tôn trọng cảm xúc của mỗi người thì các con sẽ thấy tự do hơn trong việc biểu lộ tình cảm một cách lành mạnh, và chấp nhận sự dị biệt cá nhân của người khác.

Nên thảo luận về chúng tự kỷ trước khi các con nghe người ngoài xì xào phê bình, và cho trẻ bình thường biết về các chi tiết, thông tin. Trẻ thường cảm nhận được sự căng thẳng trong gia đình và muốn biết chuyện gì đang xảy ra. Thông tin có thể được trình bày bằng nhiều cách cho hợp với mức phát triển và khả năng của trẻ, giúp chúng đối phó hữu hiệu hơn với sự căng thẳng. Bạn nên nhấn mạnh rằng trẻ tự kỷ học, cư xử và liên lạc khác với lối thường, và sự khác biệt này không chừng có sẵn từ lúc sinh ra giống như trẻ bình thường có những đặc tính riêng ngay từ đầu vậy.

- Giảm bớt nỗi lo sợ của các con. Nói với con nhỏ là chúng không gây ra chúng tự kỷ cho anh chị em khuyết tật, cùng trấn an là là chúng này không lây.
- Xác định với con lớn hơn là gia đình đã có kế hoạch lâu dài cho trẻ tự kỷ, anh chị em trong nhà khi lớn lên sẽ không có trách nhiệm phải chăm sóc cho trẻ khuyết tật.
- Làm dịu bớt nỗi lo sợ của con khi trẻ tự kỷ nổi cơn. Trấn an con bằng tình thương của bạn, và sự quyết tâm giữ cho tất cả các con với vật sở hữu của chúng được an toàn.
- An ủi các con là trẻ tự kỷ không cố tình hắt hủi chúng khi làm nger anh chị em, mà chỉ vì chúng tự kỷ khiến trẻ không chịu chơi đùa chung hay đáp ứng lại.

- Giữ cho sự liên lạc được tiếp tục bằng cách cả nhà nói chuyện với nhau, bạn lắng nghe con mà không phán xét điều chúng nói, cho chúng biết là bạn quan tâm đến ý tưởng của chúng dù tiêu cực ra sao đi nữa.
- Giúp con bạn tìm được chữ để diễn tả tình cảm tiêu cực và cảm xúc bị hắt hủi khi trẻ khuyết tật cư xử thiếu sót. Kịch hóa cảnh nhà của bạn rồi đóng kịch và đổi vai giúp một số trẻ xác định được những cảm xúc này.
- Cho phép con bình thường của bạn được đấm, la hét vào hình của con bị tự kỷ hay vào một cái gối, con búp bê. Trẻ tự kỷ quen thói đập phá đồ chơi hay chặn ngang trò của người khác, nên con bình thường trong nhà cần đối tượng để giải tỏa sự tức giận nhưng không gây thương tổn cho ai.
- Để ý xem chúng có dấu hiệu trực trặc nơi anh chị em bình thường, như đấm ra làm lí, giận dỗi, hung hăng, xấu hổ, hay than phiền không ngớt. Bạn có thể cần người ngoài trợ giúp nếu những hành vi này khác thường này trở thành quá độ và kéo dài.
- Cũng cần lắng nghe đứa con bị tự kỷ. Nhiều cha mẹ hoặc chú tâm vào những đặc tính tự kỷ hoặc nhấn mạnh là con được bình thường như thế nào. Cả hai thái độ này đều không nhìn nhận là trẻ cũng có sự sợ hãi và dị biệt như các trẻ khác.
- Dành thì giờ với riêng từng trẻ, ngay cả khi chỉ nói chuyện có năm phút, nhắc lại rằng bạn thương con và để ý tới sinh hoạt của con.
- Duy trì mong ước hợp lý đối với con bình thường, bạn có thể nghĩ rằng 'bình thường' có nghĩa là không có vấn đề gì so với chúng tự kỷ, nhưng nên nhớ rằng người lành mạnh cũng có những dị biệt đặc đáo và trực trặc.
- Chia sẻ và đổi trách nhiệm với vợ hay chồng để cả hai bạn dành thì giờ không bị gián đoạn với mỗi con.
- Cho phép các con giải quyết chuyện riêng của mình nếu chúng cãi lầy nhau để được bạn chú ý. Nếu việc tranh cãi hóa ra không an toàn thì ngăn trẻ ra riêng để mỗi bên dịu xuống.
- Mang các con đến những lớp điều trị hay lớp đặc biệt để chúng hiểu hơn về chúng tự kỷ, khuyến khích chúng đặt câu hỏi với bác sĩ và chuyên viên điều trị, dạy trẻ cách làm việc với anh chị em để có lòng tự tin.
- Lắng nghe lời than phiền về việc bị người ngoài chọc ghẹo, và giúp con hiểu được cảm xúc nảy sinh khi ấy.
- Thực tập cách đối phó với những câu hỏi và lời phê bình bất lợi về việc có anh chị em khuyết tật. Thảo luận các thông tin hợp với từng lứa tuổi về chúng tự kỷ để chia sẻ với bạn nào chọc ghẹo chúng.
- Khuyến khích con bạn cảm thấy thoải mái về việc có anh chị em bị tự kỷ, đề nghị tới thăm trường của con để

nói về chúng này, hay mời các trẻ trong lớp đến nhà để biết anh chị em tự kỷ làm được những gì.

- Đọc và nói về những chuyện liên quan đến những trẻ khác có anh chị em bị tự kỷ. Chuyện như thế giúp trẻ con hiểu được là người khác cũng có phản ứng và quan tâm tương tự.
- Tìm nhóm hỗ trợ cho con bình thường của bạn. Anh chị em trong nhà cũng đáng được hưởng cùng dịch vụ như cha mẹ vì nói cho sát thì chúng có mối liên hệ lâu dài nhất với trẻ bị tự kỷ. Cơ quan xã hội trong vùng có thể có nhóm anh chị em, trong đó trẻ nói lên được quan tâm của chúng trong môi trường không có vẻ gì là đáng sợ đối với chúng.

Có một điều cha mẹ được khuyến cáo là đừng vô tình để các con khác trở thành cha mẹ thứ ba cho trẻ tự kỷ. Trong một số trường hợp cha mẹ vì phải lo lắng quá nhiều, hay cha mẹ ly dị và không xem nhau như bạn, đã bỏ sót phần nào việc chăm sóc trẻ tự kỷ, khiến anh chị em của trẻ phải thay cha mẹ lo cho trẻ này. Chúng là người nhớ đến các tật của trẻ tự kỷ để lo liệu cho trẻ không nổi cơn la khóc làm chuyện nhà rối thêm, như nhớ mỗi tối đặt sẵn lên giường bộ quần áo ngủ mà trẻ tự kỷ ưa thích, có sẵn món đồ chơi trong xe khi đi xe v.v. Tuy anh chị em săn sóc cho nhau nhưng trẻ bình thường nên có thì giờ sống như một đứa trẻ, thay vì phải xóc vác gánh nặng của người lớn.

Trẻ trong nhà với nhau sẽ có lúc thương yêu, cãi nhau, làm nhau bực mình và làm xấu hổ anh chị em của mình, về khía cạnh ấy thì trẻ tự kỷ giống y như các anh chị em của chúng. Tuy nhiên với sự hỗ trợ của bạn tất cả các con sẽ học được việc chấp nhận lẫn nhau và tạo nên mối dây thân tình kéo dài suốt cả đời.

CHĂM SÓC TRẺ TỰ KỶ

Trẻ tự kỷ có những nhu cầu đặc biệt khác với trẻ bình thường, tuy vậy không nên tạo ý nghĩ rằng trẻ đặc biệt hơn bất cứ ai khác trong gia đình bạn. Việc chăm sóc căn bản, nhu cầu và cá tính của bất cứ trẻ nào cũng thay đổi mẫu mực có sẵn trong gia đình nào, nhưng sự chú tâm quá nhiều vào hành vi của trẻ tự kỷ, vào cách chữa trị, tìm cách kích thích chúng có thể khiến con cái lẫn cha mẹ trong nhà tự hỏi 'Còn tôi thì sao, tôi cũng đặc biệt như trẻ tự kỷ gọi là trẻ đặc biệt vậy!'

Đặt ra nét tích cực

Là cha mẹ bạn đặt ra tính chất cho việc gia đình thích ứng với người trong nhà bị tự kỷ. Ngay từ đầu, hãy cho mọi người hay rằng trẻ này là một phần thay vì là trọng tâm của gia đình. Trẻ có quyền như bất cứ ai khác nhưng không phải mọi người phải chịu lụy vì em bị tự kỷ. Hãy

giúp cả nhà chấp nhận rằng tình trạng của trẻ có thể đòi hỏi nhiều, nhưng nhấn mạnh rằng các đòi hỏi này sẽ được quân bình với nhu cầu của cả nhà.

Kêu gọi sự hỗ trợ của tất cả mọi người.

Nuôi dưỡng một trẻ bị tự kỷ cần đến năng lực của mọi người trong nhà, vậy thì hãy chia đều việc nhà, giao cho mỗi người một phần việc mà họ có thể chu toàn, ngay cả cho trẻ tự kỷ khi em đủ sức làm được. Khi đóng góp phần mình để việc nhà được hoàn tất, mỗi người cảm thấy mình quan trọng và là một phần đặc biệt của gia đình.

Làm mỗi người thấy rằng họ đặc biệt

Mỗi ngày ráng tìm cách tỏ cho từng người trong nhà thấy rằng họ đặc biệt, như khen ngợi chồng hay vợ hay con cái về việc làm giỏi dang, hay khen lời họ nói hay bề ngoài của họ. Ôm hôn, có những cử chỉ đặc biệt chỉ vì họ là người đặc biệt. Hãy cho người trong nhà biết khi nào bạn cũng cần được ôm hôn.

Tự làm cho mình vài điều.

Làm sao bạn có thể nuôi dưỡng được người khác nếu chính bạn kiệt lực? Vậy nên dành thì giờ để làm vài điều cho chính bạn nhằm giúp tái tạo lại năng lực của bạn. Hãy có sinh hoạt không liên quan đến con cái và chúng tự kỷ, tìm thú tiêu khiển mà bạn vẫn thích xưa nay, hay hoàn tất công chuyện dở dang. Đặt ra thói quen đi bộ hay tập thể dục hằng ngày. Điều đáng kể nhất là bạn tìm được chuyện làm tái sinh động tinh thần của bạn.

Ráng tránh cái bẫy là muốn trở thành cha mẹ lý tưởng khiến bạn xếp đặt công chuyện nhiều đến mức không còn giờ rảnh. Duy trì công việc ở mức độ vừa phải để bạn vẫn còn năng lực vui hưởng cuộc đời cùng với gia đình, và chỉ chú tâm vào những chuyện gì cần làm mà thôi. Nếu thích lập bản danh sách chuyện phải làm thì ghi tất cả những gì bạn muốn làm trong ngày. Đặt ưu tiên cho các việc trong danh sách ấy theo thời điểm và nhu cầu, hoãn lại cái nào ít khẩn cấp nhất và thay vì vậy làm một chuyện nào đó cho chính bạn.

Cười với nhau

Chúng tự kỷ là khó khăn lớn lao, đôi khi gây đau khổ to tát cho cả nhà, tuy nhiên sẽ tới lúc bạn nhìn được đúng đắn tình trạng gia đình và có được óc khôi hài trở lại. Hãy chia sẻ những việc làm ngộ nghĩnh của các con, cùng nhau cười những lúc ngưng nghịu mà chúng tự kỷ đã gây ra. Cười với nhau làm giảm bớt căng thẳng và tốt hơn hết thấy, việc chia sẻ kinh nghiệm ngộ nghĩnh cho thấy cả nhà vẫn có thể cùng vui thú với nhau.

Chơi chung

Ráng xếp đặt mỗi tuần sao cho có giờ sinh hoạt chung cả

nhà, bằng cách lấy các giờ hẹn, việc làm hay công việc nhà của bạn, chồng hay vợ và của các con sao cho thuận tiện. Cho mỗi người thay phiên chọn sinh hoạt của gia đình để ai cũng thấy mình có liên quan và ý kiến của mình được coi trọng. Những việc có thể làm chung là như đi dạo rừng, dọn quang chung quanh nhà, chiến tranh ném gối, và tính chắc là mọi người đều dự vào cuộc vui, cho ai cũng thấy là họ quan trọng.

ÔNG BÀ

Hãy nhớ lại khi bạn mới nghe là mình sắp lên chức làm ông bà có cháu, khi ấy hẳn bạn mơ màng về đứa cháu sắp sinh y như bố mẹ mơ tưởng, và bạn mừng tượng ra vai trò mà mình sẽ đóng trong đời của cháu, nhưng không một mơ tưởng nào như vậy tính đến chuyện sẽ có trục trặc. Rồi khi cháu lớn dần bạn để ý thấy có những hành vi khác thường nhưng bạn gạt bỏ ý tưởng là có gì đó không ổn, nay bạn nghe là cháu bị tự kỷ và thấy trời đất quay cuồng.

Phản ứng của bạn về tin này có thể thay đổi giống như cha mẹ của trẻ. Mọi liên hệ của bạn với cha mẹ trẻ có thể đã căng thẳng vì họ đang phải đối phó với trẻ khó tính hay làm ngơ với người chung quanh, và bạn có thể tự hỏi làm sao gia đình có thể thích ứng với biến cố này.

Bạn sẽ giúp được các con nhiều hơn vào lúc chúng cần bạn hơn hết, bằng cách tự giúp mình trước qua các đề nghị sau đây:

- Hãy để cảm xúc kinh ngạc lộ ra, cho bạn có thì giờ trải qua giai đoạn tiếc thương y như các con của bạn. Ông bà thường thương tiếc hai bạn, một bạn cho con và bạn kia cho cháu của mình. Bạn có thể không phải là cha mẹ của cháu nhỏ, nhưng bạn cũng thấy đau khổ. Hãy khóc, kêu gào, làm bất cứ gì bạn thấy khiến mình dễ thở hơn. Nhờ cố vấn nếu sự thương tiếc tỏ ra quá độ và rồi tìm cách trợ giúp cho cha mẹ của trẻ.
- Tìm kiếm thông tin chính xác và cập nhật về chứng tự kỷ. Thông tin đáng tin cậy làm giảm bớt vài nỗi lo sợ về tình trạng của cháu bé. Nhờ nhân viên thư viện giúp bạn tìm sách vở tài liệu liên quan đến chứng tự kỷ, hay hỏi thăm các tổ chức, cơ quan liên hệ. Con bạn có thể có tài liệu muốn bạn đọc, xin hãy bác bỏ bất cứ tài liệu nào nói rằng cha mẹ gây ra chứng tự kỷ cho con.
- Tới thăm những trẻ tự kỷ khác nếu bạn ở xa cháu của bạn, thường thường lòng sợ hãi cái không biết thì tệ hơn là những gì mà hiểu biết về chứng tự kỷ mang lại. Hãy đích thân xem cách một gia đình đối phó ra sao với chứng này, nhưng xin nhớ rằng trẻ tự kỷ khác nhau rất nhiều về hành vi và năng khiếu.

- Xin chịu khó lắng nghe cha mẹ của trẻ, cháu của bạn mà có hành vi tệ như thế nào thì cha mẹ của cháu càng cần người có thiện cảm lắng nghe đều đặn không xét đoán. Khi đến thăm con cháu, hãy kèm việc lắng nghe bằng cái ôm hôn nồng nhiệt.

- Bày tỏ cảm xúc của bạn mà không tìm cách lấn át, giải thích với con rằng bạn muốn biết chuyện gì xảy ra. Ngược lại, nếu bạn lo lắng về cháu thì nên chia sẻ nỗi lo ấy với cha mẹ của trẻ.

Có nhiều cặp vợ chồng tìm cách che chở bố mẹ của mình như giữ kín việc định bệnh không cho bố mẹ hay, tỏ ra bình thường hay vui vẻ khi vừa mới có tin gây xáo trộn lớn. Những cha mẹ này mất đi cơ hội được ông bà hỗ trợ và làm cho ông bà thấy mình bị gạt ra ngoài. Điều nên nhớ là phải cần trọn gia đình để nuôi nấng trẻ tự kỷ.

- Hãy trấn an cha mẹ của trẻ là bạn sẵn sàng giúp đỡ nếu hai người cần tới bạn, rồi lui ra. Cha mẹ của trẻ đã trải qua nhiều tháng lo âu nay họ cần giờ để đối phó với lời định bệnh rằng đây là khuyết tật kéo dài cả đời. Họ cần xem xét cận kề mọi chuyện vì đây là con của họ.

- Tránh dùng ám chỉ bằng bất cứ cách nào là cha mẹ hay sui gia gây ra chứng tự kỷ. Cha mẹ của trẻ đã phiền muộn nhiều và có thể rất nhạy cảm với lời chỉ trích, thêm vào đó lời ám chỉ như vậy là sai lầm.

- Hãy là một phần trong sự phát triển của cháu bạn. Nếu ở gần nhà cháu thì đi theo trẻ tới những buổi điều trị, học các kỹ thuật là một phần của việc điều trị. Tùy vào tình trạng của trẻ mà chương trình có thể có việc học ngôn ngữ bằng cách ra dấu, kỹ thuật sửa đổi hành vi, hay bảng liên lạc bằng hình, bằng điện tử. Áp dụng những kỹ thuật này vào các trò chơi mà bạn có thể chơi với bất cứ cháu nào. Kể chuyện hay hát cho cháu nghe, chơi với cháu giúp bạn hiểu được chứng tự kỷ và cảm thấy thoải mái với trẻ có thể có tính làm nger với tính cảm của mọi người.

- Nếu bạn sống xa cháu thì gọi điện thoại để cháu nghe giọng của bạn, hỏi hai con là nên mua quà gì trong những lúc tới nhà thăm cháu. Xếp đặt cùng với cha mẹ trẻ những cách làm cho việc trẻ tới nhà bạn chơi được vui vẻ hơn và dễ dàng hơn cho tất cả mọi người. Thí dụ bạn có thể cần dọn vào chỗ an toàn hơn món đồ sứ thường chưng trên bàn trong phòng khách, hay cất đi cái bàn thấp có góc cạnh sắc nếu trẻ có hành vi hung hăng, bất chợt.

- Làm theo những luật mà cha mẹ của trẻ đặt ra, điều này đặc biệt quan trọng nếu cháu bạn ăn theo lối dinh dưỡng riêng, hay phải theo một số qui tắc để kiểm soát hành vi của trẻ. Nên trông chừng là bạn không nuông chiều vì trẻ có khuyết tật.

- Tỏ ra quan tâm đồng đều đối với tất cả các cháu, bởi lòng thiên vị cháu này hơn cháu kia làm mọi người cùng buồn. Vậy nên để ý là những cháu khác của bạn có thể cho là mình bị bỏ quên, và bắt đầu thấy tức giận anh chị

em họ nào được ông bà chú ý nhiều hơn. Tất cả trẻ dù có hay không có chứng tự kỷ đều có cảm xúc của chúng và cần tới ông bà.

- Đề nghị con của bạn đi xa một lúc quên đi trách nhiệm ở nhà, cho con hay là bạn sẵn sàng trông cháu tự kỷ hay anh chị em của cháu, hay muốn người có huấn luyện tới trông cháu. thỉnh thoảng nấu ăn và mang tới nhà cho con, cho hai cha mẹ có thì giờ nghỉ ngơi, ở cạnh nhau không bị phá khuấy, hay chạy lo việc cho con.

- Nói thật lòng nếu bạn không cảm thấy thoải mái trong việc đối xử với cháu, trông nom cháu có thể gây căng thẳng cho bạn vậy hãy nhìn nhận khi nào thấy chịu hết nổi, tới mức tột cùng của bạn. Nhờ con chỉ cho bạn cách chơi đùa với trẻ cần chăm sóc đặc biệt. Nếu bạn vẫn cảm thấy không thoải mái với cháu của mình nhưng muốn giúp đỡ thì hỏi cha mẹ nghĩ ra cách khác mà bạn có thể làm để hỗ trợ gia đình của con.

- Tiếp tục can dự vào sự tăng trưởng của cháu khi trẻ lớn dần, hãy khám phá là đứa cháu này có cá tính độc đáo ngoài chứng tự kỷ. Ăn mừng sự thành đạt của cháu cùng với cả nhà, cho cháu có cơ hội làm bạn hài lòng như bất cứ cháu nội, ngoại nào khác.

- Nhìn nhận rằng đứa cháu tự kỷ của bạn có hành vi ảnh hưởng tới sự phát triển của trẻ, nhưng cần hiểu rằng trẻ sẽ phát triển và hãy vui mừng cùng với gia đình khi cháu tới những mốc quan trọng của cuộc đời, và hân hoan với việc bạn là ông bà của cháu.

Có nhận xét rằng ông bà đón nhận tin cháu bị tự kỷ dễ dàng hơn cha mẹ của trẻ, một phần vì thế hệ ông bà ít học hơn con của họ, tiến bộ y khoa chưa nhiều nên người ta có ít đòi hỏi với cuộc sống mà sẵn lòng nhận chịu các khó khăn hơn, coi đó là việc may rủi tự nhiên trong đời. Phần khác có lẽ ông bà không phải lo nghĩ như cha mẹ là khi họ qua đời thì ai sẽ lo cho trẻ.

CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI THÂN HỮU, NGƯỜI KHÁC

Bất cứ ai gần gũi với bạn hẳn đã biết là có chuyện gì đó làm bạn lo âu, họ thấy bạn phải đối phó với một trẻ hoặc tiêu cực hoặc hiếu động, bạn ít khi tới chơi hay gọi điện thoại vì quá kiệt sức, bạn rộn đưa con đi khám nơi này nơi kia, hay cảm thấy bị cô lập với người xem ra có đời sống bình thường hơn. Có thể bạn thấy dễ hay không dễ nói về những khó khăn của mình, dù sao đi nữa bạn có thể tự hỏi làm cách nào giải thích cho người khác rõ điều mà chính bạn thấy khó hiểu.

Cho bạn hữu và thân nhân hay.

Trước tiên bạn cần thẳng thắn, bạn không có gì phải giấu và bạn không có làm gì sai lầm. Nếu muốn thì bạn giải thích rằng con có chứng tự kỷ, và khuyết tật này ảnh hưởng tới việc liên lạc, học hỏi và hành vi của trẻ. Bạn chỉ cần nói bấy nhiêu là những điều bạn biết hay hiểu chắc lúc này mà thôi.

Đối phó với phản ứng người khác

Mỗi người phản ứng khác nhau với những tin nghiêm trọng, đa số có ý hỗ trợ và không đi sâu hơn điều bạn thoải mái cho họ hay, nhưng có người không biết phải nói gì trước tin này, họ cần thì giờ để thấm hết những gì bạn nói, hay có quan niệm lỗi thời về chứng tự kỷ, có lòng sợ hãi bất cứ khuyết tật nào, hay tỏ ra thương hại quá đáng tình trạng của bạn. Sau đây là vài cách để giúp chính bạn và giúp người khác.

- Gọi điện thoại cho hay trước khi bạn tới thăm họ, vì báo qua điện thoại tin buồn đôi khi cho người khác cơ hội để thích ứng với tin và đối phó với chính cảm xúc của họ.
- Chụp pho bản thông tin về chứng tự kỷ cho gia đình và thân hữu đọc, duyệt lại các thông tin xem có chính xác hay có tin nhầm nào về chứng tự kỷ. Nên biết rằng ngay cả những thông tin mới nhất từ nước khác có thể vẫn còn nói rằng cha mẹ gây ra chứng tự kỷ cho con.
- Nói lên cảm xúc trong lòng, cho người khác hay lúc nào bạn cần thì giờ cho riêng bạn, cho họ hay nếu bạn thấy đau khổ hay hoang mang. Duy trì việc liên lạc để người khác hiểu là bạn quý sự hỗ trợ của họ nhưng muốn giải quyết vấn đề theo cách riêng của bạn vào lúc này.
- Để cho người khác sinh hoạt với trẻ và gia đình của bạn. Có bạn hữu và thân nhân quan tâm đến sự việc nhưng thấy bất lực hay không thoải mái để mở lời với bạn. Vậy nên nghĩ tới chuyện gì họ có thể làm cho gia đình của bạn như để họ đi chợ giùm, mang các con khác đi chơi, hay nấu bữa ăn. Nếu không muốn họ làm vậy thì đề nghị họ theo dõi tin tức về chứng tự kỷ để giúp bạn cập nhật, và bạn cũng có thể làm vậy cho họ.
- Xếp đặt thì giờ sao cho người khác có thể làm quen

với con bạn và hiểu biết cháu hơn, cho họ cảm biết rằng trước tiên cháu là một trẻ trai hay gái, có những đặc tính như bất cứ trẻ nào khác. Theo với thời gian họ sẽ hiểu rằng trẻ là một cá nhân có những điều khác ngoài chứng tự kỷ.

- Hãy tin vào sự phán xét của bạn, xem chắc sao cho người khác hiểu rằng quyết định về con là của bạn, vì nhiều người có thiện ý tin rằng lời khuyên của họ là hay nhất. Bạn có thể nghe họ nói rằng nên cho con của bạn vào ở trong viện, hay có những lối điều trị khác tốt hơn. Hãy giải thích là bạn xem xét mọi chọn lựa nhưng quyết định là của bạn, và vào lúc này bạn từ từ lo từng chuyện một mà thôi.
- Tránh dùng phí năng lực về phản ứng của người ngoài đối với trẻ. Ý thức rằng hành vi của con có thể gây ra những lúc ngược ngung hay làm người khác chú ý, và quyết định sẵn là bạn có muốn đối phó với những lời phê bình thiếu tế nhị, ánh mắt tò mò nhìn chăm chăm hay không, và đối phó ra sao. Khi bạn học cách sống với chứng tự kỷ thì sự thiếu hiểu biết của người khác không còn làm bạn bực mình cho lắm.
- Đừng vội phán xét các mối liên hệ dựa vào phản ứng ban đầu của người khác về tin bạn nói ra, như nghĩ rằng ai đó muốn tránh không thân với bạn nữa. Hãy cho người khác có thì giờ quen với việc bạn đang chơi với vì đời sống bị đảo ngược hoàn toàn.
- Nên nhìn nhận rằng bạn hữu và một số chuyện sẽ thay đổi. Có thân hữu và gia đình tiếp tục làm bạn nặng lòng với nỗi sợ hãi, tin nhầm và hình ảnh rập khuôn của họ về người khuyết tật. Khi bạn bè không còn hỗ trợ thì tới lúc nên tìm hệ thống giúp đỡ mới gồm những người có thể thông cảm và biết nhìn nét tích cực trong tình trạng của bạn, ai có thể giúp bạn đối phó tốt hơn.