

Chương IV

SỨC KHỎE VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

SỨC KHỎE TỔNG QUÁT CỦA TRẺ

Tất cả trẻ con đều gặp một số vấn đề về sức khỏe như bệnh trẻ con, nhiễm trùng v.v. xảy tới xấy lui từ lúc ấu thơ tới tuổi thiếu niên. Cho trẻ tự kỷ thì đây là trục trặc tương đối nhỏ bé so với các xáo trộn về hành vi hay việc chậm phát triển. Con của bạn có thể không nói được để cho biết mình bị khó chịu về mặt thể chất ra sao, nếu trẻ sợ người lạ hay cảnh lạ hay không chịu cho đụng chạm thì điều ấy có thể ngăn cản việc khám bệnh của bác sĩ.

Ngừa bệnh

Để giúp con được mạnh khỏe, bạn nên mang con đi khám thường xuyên trước khi có vấn đề xảy ra, cho con và bác sĩ có hiểu biết về chứng tự kỷ cảm thấy thoải mái với nhau để trục trặc về sức khỏe mà có thể chữa được, được trị sớm sửa. Đề nghị với bác sĩ là lưu hồ sơ chi tiết còn về phần bạn thì bất cứ thay đổi nào về hành vi giữa hai lần khám bệnh có thể là dấu hiệu có thay đổi về sức khỏe của con.

Tại nhà thì đóng kịch đối vai với con (role play) về việc đi bác sĩ khám bệnh, dùng hình ảnh, điện toán, hay búp bê, bất cứ vật gì làm cho việc đi khám bệnh có ý nghĩa hơn, và cho con bạn chữ hay lời cư xử để mô tả cảm giác của thân thể. Quan sát con tại nhà xem có thay đổi hành vi đột ngột, cái có thể muốn nói là con có bệnh.

Trẻ tự kỷ cũng cần được chích ngừa theo thời biểu như bất cứ trẻ nào khác. Vì giác quan của chúng có thể nhạy cảm hơn hay giảm đi, bạn có thể muốn có thử nghiệm tổng quát thường hơn về thính giác và thị giác cho trẻ. Thêm vào đó, bác sĩ có thể muốn thử nghiệm máu để tìm xem có bất thường về nhiễm sắc thể, và mẫu máu lẫn nước tiểu để thử về mức quân bình của kích thích tố. Bạn cần cân nhắc về cái lợi do thông tin có được nhờ các thử nghiệm này so với mức thoải mái và khả năng chịu được thử nghiệm phức tạp của con bạn.

Những điều quan tâm.

Có một số bệnh xảy ra cho trẻ tự kỷ nhiều hơn là với trẻ khác, nhất là khi có những khuyết tật khác kèm theo

nên điều quan trọng là bạn cần biết để nhận ra cho dù không phải là trẻ tự kỷ nào cũng mắc phải những bệnh ấy.

Động kinh

Chúng này thường xảy ra cho khoảng 25% trẻ bị tự kỷ. Vì lý do chưa biết, động kinh hay xảy ra trong tuổi thiếu niên và cho trẻ tự kỷ không biết nói và trẻ có mức phát triển thấp. Động kinh xảy ra do não phát ra tín hiệu bất thường cho hệ thần kinh, làm cơ thể co giật tạm thời từ nhẹ đến nặng. Trẻ có thể chớp mắt, nhìn trùng trùng hay ngất đi trong vài phút. Động kinh nặng gọi là grand mal thì trẻ có thể té xuống, người cứng đờ hay co giật không kiểm soát được, thở khó nhọc, nhợt nhạt, chảy nước miếng hay mất kiểm soát việc tiêu tiểu.

Bác sĩ chẩn bệnh động kinh bằng việc khám nghiệm, bệnh sử và não động đồ tức electroencephalogram (EEG). EEG là thử nghiệm ghi lại sinh hoạt của não bằng hình ảnh nhưng đôi khi không cho kết luận rõ ràng. Có người bị động kinh mà EEG bình thường hay ngược lại. Khi động kinh xảy ra không thường thì bác sĩ có thể chọn đường lối gọi là chờ và xem để xác định mức nặng nhẹ, nhưng thường khi bác sĩ cho trẻ dùng thuốc chống co giật để kiểm soát việc động kinh. Đây là thuốc mạnh nên bác sĩ sẽ theo dõi con bạn chặt chẽ để xem có biến chứng phụ như thay đổi hóa tính của máu, sung lợi hoặc buồn ngủ quá mức.

Nếu con bạn có động kinh thì Hãy Bình Tĩnh. Đừng bao giờ kềm chặt trẻ lại hay nhét vật gì vào miệng, quan niệm thông thường tin rằng người động kinh nuốt lưỡi của họ là sai lầm. Bạn có thể giúp con bằng cách dọn dẹp chung quanh để không có vật nhọn hay cứng, và nếu có thể lại gần mà không gây nguy hại cho con hay chính bạn thì tháo kính đeo mắt hay nới lỏng quần áo chặt. Bằng không, để yên con và động kinh sẽ hết trong vòng hai phút. Sau cơn động kinh, lật cho trẻ nằm nghiêng để miệng chảy sạch. Trẻ có thể thấy rối trí, rất mệt hay cần ngủ. Hãy ở cạnh con cho tới khi trẻ tỉnh giấc hoàn toàn và định hướng được. Nếu trẻ ngưng thở hay bị động kinh liên tiếp thì gọi xe cứu thương hay cảnh sát.

Trục trặc khác về thần kinh là tật mắt nháy (nystagmus), mắt nháy bất thường là do có kích thích đối với mắt không đủ mạnh, xáo trộn ở tai trong (inner ear) hay xáo trộn của hệ thần kinh ở trung khu não lo về cử động và điều hợp mắt. Tật mắt nháy có thể ảnh hưởng đến thị giác hay sự thăng bằng, nhưng việc điều trị tùy thuộc vào nguyên do gây ra chứng ấy.

Chăm sóc răng.

Đi khám răng thường xuyên là chuyện đặc biệt quan trọng cho ai dùng thuốc chống co giật, và ai không chịu dùng bàn chải đánh răng vì bất cứ lý do gì. Bạn hãy tìm nha sĩ nào có thể làm việc với trẻ cho tới khi trẻ cảm thấy thoải mái về việc đi khám răng, có khi phải cần một số lần viếng thăm ngắn mới khiến được vậy. Nếu

trẻ không hợp tác thì nha sĩ có thể phải dùng thuốc mê trong trường hợp quá độ. Hãy ráng bót kẹo lại cho trẻ trước khi có sâu răng, và liên tục khuyến khích trẻ giữ vệ sinh răng miệng tại nhà. Có thể con bạn chịu súc miệng với nước có fluoride, hay thuốc đánh răng dưới dạng kẹo cao su. Nếu hết cách thì cho con ăn rau trái cứng như táo, cà rốt làm sạch chất dính trong kẽ răng.

Dinh dưỡng.

Trẻ tự kỷ đôi khi có thói ăn uống khác lạ so với trẻ bình thường mà kén ăn. Có trẻ chỉ thích ăn một số rất ít món, thích món cứng giòn và không chịu ăn món mềm như tàu hũ, hay không chịu thử món mới có vị lạ, hay ăn thật nhiều một món. Trẻ khác thì không thể nhai món cần phải nhai kỹ do bắp thịt không kiểm soát được. Các chuyên gia có thể giải đáp thắc mắc về dinh dưỡng, và chuyên viên điều trị giọng nói và ngôn ngữ có thể xác định là bắp thịt miệng có làm việc đúng cách hay không. Trong khi đó bác sĩ có thể xem là vì cơ thể có bệnh hay vì thuốc men mà trẻ ăn quá độ hay quá ít.

Bạn cũng có thể duyệt lại thói ăn uống của con với chuyên viên dinh dưỡng, người này sẽ thẩm định xem trẻ có thu thập đủ sinh tố và khoáng chất cần cho việc tăng trưởng hay không. Họ có thể đề nghị những thực phẩm mà trẻ chịu ăn và bổ dưỡng. Sau đây là vài đề nghị để thay đổi thói ăn uống cứng nhắc hay quá độ không do bệnh tật gây ra:

- Cho ăn món mới tương tự như món quen thuộc và xen lẫn món mới với món cũ.
- Cho cả nhà ăn cùng món ấy, tránh đừng phản ứng và coi trọng thức ăn nếu trẻ không chịu ăn. Bớt ăn một hay hai bữa là chuyện không sao hết, con bạn sẽ chịu ăn hơn bất cứ món gì bạn dọn ra trong bữa kế. Có cha mẹ gọi đây là 'hạ quyết tâm', liên tục dọn món mà họ muốn con ăn, muốn thay đổi. Trẻ có thể la khóc dữ dội trong một hai bữa đầu khi đổi món, nhưng sau đó thấy ngày nào cũng chỉ có món ấy dọn lên thì trẻ bắt buộc phải ăn. Bí quyết ở đây là cha mẹ đừng vì nghe con khóc mà mềm lòng thay đổi ý kiến, và cả hai cha mẹ cùng đồng lòng theo quyết định đã chọn, hỗ trợ cho nhau trong việc giúp con. Cha mẹ cho hay cách này thành công tốt đẹp, sau vài ngày thì trẻ quen với món ăn mới và dần dần thay đổi thói quen, chịu ăn món mềm và theo với thời gian ăn được bất cứ món gì dọn ra trên bàn không kén chọn. Điều quan trọng khác là cả nhà cùng ăn các loại thực phẩm này trong bữa ăn, chứ không phải chỉ làm riêng cho trẻ mà thôi.

Phản ứng la khóc trong những ngày đầu một phần là do khuyết tật muốn theo sát thông lệ không thay đổi, đây là một trong những đặc tính nổi bật của chúng tự kỷ và nên được lưu tâm tìm cách giảm bớt càng nhiều càng tốt nhất là lúc tuổi thơ, để khi trưởng thành thì người tự kỷ biết thích nghi uyển chuyển hơn, làm cho cuộc sống được dễ dàng hơn cho chính họ cũng như cho gia đình như ta sẽ thấy ở chương VII khi nói về người tự kỷ lúc trưởng thành.

- Giảm lượng chất ngọt hay chất béo trong thực phẩm mà bạn mua, và theo dõi lối ăn uống của con như của bất cứ trẻ nào khác.

Thương tật.

Trẻ con thường té ngã tự gây thương tật cho mình, nhưng trẻ tự kỷ có thể dễ bị tai nạn hơn vì óc xét đoán khiếm khuyết và vì các thói quen nguy hiểm. Vết bầm hay vết trầy sau đó có thể nhiễm trùng khi trẻ vọc chỗ bị thương hay không thể nói cho bạn rõ là vết thương không lành. Để tránh thương tật thì nên giữ nhà cửa an toàn cho trẻ trong thời gian lâu hơn đối với trẻ khác (vì sự phát triển chậm của trẻ tự kỷ, thí dụ trẻ 8 tuổi nhưng có trí tuệ của trẻ 3 tuổi) như:

- Cắt đi sơn và bút chì màu crayons có chất chì, nhất là khi trẻ có tính đưa vào mồm ngậm bất cứ vật gì.
 - Dán chặt giấy dán tường nào có lẫn xếp bắt mắt mà không dán kín, trẻ thích ăn giấy dán tường sẽ xé giấy ra khỏi tường.
 - Khóa chặt cửa tủ, cửa nhà kho có vật nguy hiểm, vật nhỏ, sắc nhọn hay chất độc. Gắn móc an toàn vào cửa tủ.
 - Mua đồ gắn điện, nút bật điện an toàn.
 - Coi lại khung cửa sổ và màn lưới thông gió ở cửa sổ, ngón tay nhỏ của trẻ có thể mở khóa cửa dễ hơn là bạn tưởng.
 - Coi kỹ xem cây trồng trong nhà có độc tính hay không, trong trường hợp trẻ bứt lá ăn thử.
 - Ghi rõ số điện thoại khẩn cấp để có ngay khi cần, kể cả số của trung tâm kiểm soát chất độc trong vùng.
 - Trữ sẵn dụng cụ cứu cấp và giải độc, những món này có sẵn tại tiệm thuốc tây hay trung tâm kiểm soát chất.
 - Khuyến khích con bạn học bơi và biết cẩn trọng khi xuống nước.
 - Cho người lân cận biết nhà bạn ở đâu, và giới thiệu con với hàng xóm trong trường hợp trẻ có tật đi lang thang.
 - Dạy cho con sớm biết thế nào là nóng.
 - Học kỹ thuật sửa đổi hành vi để giảm việc tự gây thương tật như đập đầu vào tường, cào cấu. Bạn có thể cho trẻ đội nón che chỗ như khi chạy xe đạp khi có tật đập đầu, và cho đeo bao tay khi trẻ gãi không ngừng cho dù chảy máu.
- Những cẩn trọng này sẽ giúp cho trẻ tự kỷ có được đời sống lành mạnh, lâu dài và làm việc nuôi dạy con của bạn hóa dễ dàng hơn.

THUỐC MEN VÀ LỐI DINH DƯỠNG

Là cha mẹ, bạn quan tâm đến con và muốn con có mọi cơ hội để tiến bộ, trong khi đó bác sĩ đề nghị cho con uống thuốc hay theo lối dinh dưỡng đặc biệt, và hoặc bạn không muốn theo, hay tin rằng thuốc men và lối ăn uống này sẽ chữa lành cho con bạn. Dù có thái độ nào đi nữa bạn cần có đủ kiến thức để tự phán đoán cho mình và cho con.

Lối dinh dưỡng

Mỗi năm có lý thuyết mới đưa ra về cách ăn uống thế nào cho lành mạnh, tuy có nhiều điều ta chưa biết nhưng nói chung cách ăn uống tốt đẹp được khuyến khích nói rằng thực phẩm hằng ngày nên có trái cây tươi, rau, ngũ cốc và bột chất mỡ, chất đường, chất thêm vào thực phẩm tức additives, thí dụ như phẩm màu làm thực phẩm trông hấp dẫn hơn, hương vị làm các món có mùi vị lôi cuốn hơn, chất trữ để giữ thực phẩm được lâu hơn v.v.

Thuốc men

Việc dùng thuốc nào để điều trị chứng tự kỷ là câu hỏi phức tạp. Trẻ tự kỷ có những triệu chứng thay đổi tới mức chúng đáp ứng với thuốc rất khác nhau, có cha mẹ nói là sau khi uống thuốc một thời gian ngắn thì một số hành vi đặc biệt có tính phá phách giảm đi đáng kể, người khác lại khuyến cáo về những biến chứng phụ đáng ngại. Một vấn đề với bất cứ việc dùng thuốc nào là con của bạn không thể nói cho hay phản ứng trong cơ thể, như thấy ngứa ngáy, mờ mắt, vậy hãy xem xét những chỉ dẫn dưới đây khi bác sĩ đề nghị cho con uống thuốc.

Lý do dùng thuốc.

Nên nhìn thuốc men như là một chọn lựa khác trong nhiều chọn lựa, thuốc không thể chữa hết chứng tự kỷ nhưng mang lại lợi ích cho một số trẻ. Bạn có thể xem thuốc như sự hỗ trợ hơn là cái thay cho chương trình sửa đổi hành vi của con. Bác sĩ có thể đề nghị dùng thuốc khi con bạn có những hành vi sau:

- tự hại mình như đập đầu, cuối cùng gây thương tật.
- thường có việc nổi cơn hung hăng
- có cử chỉ lặp đi lặp lại hay quá độ làm ngăn trở việc học hay tương giao xã hội.
- không thể ngủ trong một thời gian dài.
- có động kinh liên tục

Thăm định phản ứng phụ và rủi ro có thể có.

Mọi thuốc men đều có lợi điểm và khuyết điểm, thuốc có thể có lợi cho trẻ này nhưng gây bất lợi cho trẻ kia, thuốc dùng ở lượng này thì không gây ra phản ứng phụ nhưng thay đổi lượng lại hóa ra hại. Có khi thuốc quen dùng sẽ hóa ra không tốt nếu dùng trong thời gian lâu, vì vậy bạn và bác sĩ nên thận trọng cân nhắc việc dùng thuốc và phân lượng.

Neuroleptics.

Loại thuốc được dùng thường nhất cho các triệu chứng của tự kỷ là neuroleptics, an thần hay antipsychotics. Neuroleptics ngăn cản tác động của chất dopamine là hóa chất truyền sự kích động giữa các tế bào thần kinh, mức dopamine nhiều ít sẽ ảnh hưởng kỹ năng vận động, tư tưởng và tình cảm con người. Về thuốc an thần thì có haloperidol (Haldol), chlorpromazine (Thorazine), trifluoperazine (Stelazine), và thiothixene (Navane). Các dạng khác nhau của những thuốc trên có vẻ như làm giảm hành vi tự hại thân, hành vi lặp đi lặp lại và làm tăng thời gian chú ý. Nhiều cuộc nghiên cứu kiểm chứng rằng các thuốc này cũng làm giảm tính hiếu động hyperactivity, nổi cơn phá phách, và sự hờ hững thờ ơ với chung quanh.

Phản ứng phụ thường nhất của loại thuốc neuroleptics là mờ mắt, khô miệng, co giật bắp thịt, bón. Vài trẻ hóa ra buồn ngủ tới mức chúng không thể học. Việc chữa trị lâu dài bằng thuốc neuroleptics có thể gây hại cho hệ thần kinh, trẻ có thể sinh ra cử chỉ kỳ lạ của thân hình ngay cả khi đã ngưng dùng thuốc, nhưng các phản ứng này vẫn hồi được.

Một phản ứng phụ nghiêm trọng cho số lớn trẻ tự kỷ từ 20-25% trẻ nào dùng neuroleptics là cử động rối loạn *tardive dyskinesia* có thể không vẫn hồi được. Trẻ có cử động thân hình mau lẹ ngoài ý muốn, đi kèm với bắp thịt trên mặt co rút lại. Tật *tardive dyskinesia* xảy ra thường hơn sau khi có chữa trị lâu dài nên con bạn cần được theo dõi chặt chẽ sau khi đã ngưng dùng thuốc.

Fenfluramine.

Thuốc được dùng để làm giảm lượng serotonin là hóa chất trong máu. Vì lý do chưa rõ lượng serotonin cao được tìm thấy trong 33% người bị tự kỷ, và một số nhà nghiên cứu nói rằng việc dùng thuốc fenfluramine làm cải thiện khả năng giao tiếp, học hỏi và hành vi. Vài phản ứng phụ của thuốc là buồn ngủ, biếng ăn, gây bực bội và thử nghiệm với lượng lớn cho thú vật còn làm não bị hư hại.

Thuốc kích thích và an thần nhẹ.

Thuốc an thần nhẹ như Valium và Librium thường không có hiệu quả khi dùng để trị triệu chứng của tự kỷ, nhưng với trẻ lớn hơn thì thuốc có thể giúp làm bớt lo lắng. Tuy nhiên khó khăn xảy ra khi thuốc làm cho trẻ

có tính lặng lẽ sẵn trở nên cô lập nhiều thêm. Thuốc kích thích có ít hiệu quả với trẻ tự kỷ, vì trẻ tự kỷ phản ứng bất thường với thuốc men nói chung, thuốc kích thích thường làm tăng hành vi mà đúng ra chúng nhằm làm giảm.

Sinh tố

Có nhiều người cố vờ việc dùng lượng cao các sinh tố và khoáng chất như B6, zinc, magnesium, dinh dưỡng đặc biệt để trị chứng tự kỷ, nhưng nghiên cứu không cho ra kết quả rõ ràng. Cha mẹ nói rằng sau khi cho uống những chất trên con chịu nhìn vào mắt người đối diện, mức chú ý tăng lên, và hành vi được cải thiện mà không có phản ứng phụ, đầu vậy chưa có bằng cứ chắc chắn.

Ta nên nhớ rằng lượng sinh tố khác thường khi vào người có thể cho ra phản ứng như là thuốc và phải được theo dõi cẩn thận. Cơ thể thải ra một số sinh tố thặng dư không dùng đến nhưng giữ lại một số khác và có thể gây trục trặc cho sức khỏe.

Theo dõi việc điều trị.

Một phần quan trọng của việc điều trị là ấn định cách để theo dõi xem thuốc có gây ra phản ứng bất lợi. Bác sĩ của bạn có thể muốn có việc khám nghiệm toàn diện trước khi bắt đầu dùng thuốc để làm căn bản cho việc so sánh. Khám nghiệm có thể gồm luôn cả thử nghiệm tổng quát về máu và nước tiểu, mà cũng nên có luôn sự quan sát của bạn. Hãy cho bác sĩ hay là con có dị ứng nào hay phản ứng nào với thuốc trước đây, hay hiện đang dùng thuốc gì để trị chứng nào khác, thí dụ như động kinh hay dị ứng.

Nên thảo luận những điều sau trước khi rời phòng mạch bác sĩ ra về có kèm theo toa thuốc:

- Tên thuốc, bạn có thể muốn tự tìm hiểu về thuốc.
- Kết quả mà bạn trông mong khi dùng thuốc.
- Giải thích một cách giản dị không đi vào kỹ thuật cách tác động của thuốc.
- Lượng chính xác và cách dùng thuốc: nên uống vào lúc ăn như các thuốc mạnh tức vào người cùng với thực phẩm, hay uống vào giờ giấc nào đó trong ngày ?
- Phản ứng có tiên đoán trước, lợi và bất lợi.
- Những tương tác với thuốc khác hay thực phẩm cần tránh.
- Cần làm gì nếu quên uống một liều.
- Thuốc cùng loại nhưng rẻ hơn.

Bác sĩ có thể cho con bạn khởi sự từ liều thấp nhất và tăng lên nếu cần. Trong trường hợp khẩn cấp như có hành động tự hại thân quá độ thì con bạn có thể dùng lượng cao hơn. Dùng bao giờ ngưng thuốc bất thành linh

vì con bạn có thể bị triệu chứng thiếu thuốc.

Hãy tính chắc là có thầy cô và các chuyên viên điều trị dự vào kế hoạch theo dõi của bạn, sự quan sát của họ trong tình trạng có kiểm soát có thể rất có giá trị.

Chữa trị bằng thuốc có thể giúp con bạn phá được hàng rào chặn sự liên lạc giữa trẻ và người khác, nhưng bạn và trẻ không sao biết được con người thật của trẻ là sao khi thuốc làm thay đổi tính khí. Việc điều trị lâu dài và hữu ích có được không phải do thuốc mà do sự liên tục sửa đổi hành vi, cộng thêm với cơ hội cho con bạn học hỏi, tiếp xúc và phát triển về mặt xã hội.

CÁCH TRẺ NẤY NỞ

Trẻ con lớn lên và học hỏi mỗi ngày, chúng trưởng thành theo tiến trình liên tục kết hợp khả năng bẩm sinh và thông tin từ thế giới bên ngoài. Mỗi thành quả mới đặt nền tảng cho thành đạt tiếp theo sau, kỹ năng căn bản nhờ kinh nghiệm hóa ra phức tạp hơn, và kỹ năng cùng tính chất của con bạn mở mang cũng theo cách ấy.

Sự phát triển của trẻ đi theo tiến trình tương tự nhau cho mọi trẻ, nhưng mỗi giai đoạn gồm chặng rộng rãi về thứ tự và mức nẩy nở bình thường, trẻ này có thể biết đi lúc 12 tháng nhưng trẻ kia lại đi lúc 15 tháng. Có trẻ đột giai đoạn, bỏ qua một chặng hay có đường lối phát triển khác thường. Chúng ư a và nói thành câu mà không qua chặng nói những chữ rời trước. Chúng bò lui thay vì bò tới, các thay đổi này cho thấy cách học hỏi đặc biệt của một trẻ.

Chứng tự kỷ có thể làm thay đổi sự phát triển bình thường của con bạn, không chừng bạn đã để ý thấy có vài khác lạ rồi. Bằng cách theo dõi tiến trình từ từ của việc phát triển bình thường bạn khám phá ra những điều lạ lùng trong lối học hỏi của con, với hiểu biết này bạn có được hình ảnh thực tế hơn về điều gì trẻ có thể thành đạt được.

Học lúc ban sơ.

Trẻ sơ sinh biểu lộ khả năng học hỏi, tương tác và đáp ứng ngay từ lúc sinh ra. Ban đầu chúng chú tâm vào việc thích ứng với các tình trạng ngoài bụng mẹ, hệ thần kinh non nớt của trẻ đáp ứng lại với môi trường qua việc trẻ lắng nghe âm thanh và nhìn hình ảnh mà chúng thấy lôi cuốn. Trẻ chấp nhận sự ăm bồng nâng niu của cha mẹ, người vuốt ve, đu đưa và hát ru chúng.

Khi trẻ sơ sinh lớn dần, phản ứng không tự ý của chúng đối với âm thanh, sự đụng chạm và cử động dần trở nên có chủ ý hơn. Bấp thập lo về hành động chủ ý có phần xạ vũng hơn. Nay trẻ biết tìm người và vật ở quanh chúng, nhận ra được các biểu lộ khác nhau của nét mặt, giọng nói, biết phản ứng với ánh mắt, lời nói nựng và nụ cười. Cha mẹ mà chịu nói chuyện, chơi đùa và khuyến

khích con khám phá là thúc đẩy sự phát triển của con. Những tương tác này làm trẻ thấy rằng chúng được thương yêu và chấp nhận, để rồi trẻ học từ những cảm xúc này và biết về chính mình và ảnh hưởng chúng có thể có trong thế giới của chúng.

Ý thức lớn dần về bản thân làm trẻ có tự tin và vươn ra ngoài, thăm dò những vật xa hơn ngoài cha mẹ, và biết về những người khác. Trẻ cảm thấy tự nhiên với việc khả năng, tình cảm của chúng phân biệt đối với cha mẹ. Tình thương, sự hỗ trợ và chấp nhận của cha mẹ làm chúng có được sự độc lập ấy. Tài liệu và các chuyên gia thường nói về tiến trình phát triển của 5 loại ngoài sự tăng trưởng thể chất, đó là sự liên lạc, tri thức, cảm giác vận động, tình cảm và sự giao tiếp cùng việc tự lo cho bản thân. Dưới đây là trình bày vắn tắt về các điều này.

Liên lạc

Liên lạc là một trong những thành đạt đáng kể nhất của trẻ, việc trẻ phát triển được khả năng sử dụng chữ, ký hiệu hay cử chỉ để truyền đạt thông tin là chuyện hết sức lạ lùng.

Ban đầu, liên lạc chỉ là tiếng khóc giúp trẻ sơ sinh kiểm soát được môi trường của chúng, thời gian trôi qua trẻ khóc bớt đi mà cho ra nhiều tiếng động hơn. Ban đầu trẻ học cách liên lạc nhờ quan sát ngôn ngữ và rồi bắt chước cái chúng thấy và nghe. Chúng tập các nguyên âm và phụ âm và khi cha mẹ nói nựng với con, trẻ học những âm đặc biệt của tiếng mẹ đẻ. Lần lần những âm này biến thành chữ, thành câu thành lời. Liên lạc được truyền đi bằng hai đường, một là ngôn ngữ tiếp nhận gồm có việc hiểu chữ, ký hiệu và cử chỉ, hai là ngôn ngữ biểu lộ là khả năng đưa ra thông tin cũng bằng những phương tiện trên. Đa số trẻ hiểu nhiều hơn là chúng có thể bày tỏ tuy chúng tự kỷ có thể ảnh hưởng việc này đối với con bạn.

Tri thức

Tri thức nói tới khối thông tin tổng quát mà trẻ chứa đựng và xếp đặt hay nói cho sát thì khả năng tri thức gồm khả năng suy nghĩ, nhớ, lý luận và giải quyết vấn đề. Trước tiên trẻ dùng ngũ quan để hiểu thế giới bên ngoài của chúng, chúng đáp ứng lại tùy theo nhu cầu căn bản theo cách hết sức cụ thể. Khi trẻ lớn dần chúng học rằng đồ vật vẫn còn hiện hữu cho dù ta không thấy vật. Trẻ hiểu được những khái niệm phức tạp hơn về nguyên nhân và hệ quả, cùng cách người và vật liên hệ với nhau. Chúng diễn dịch các nhận thức này và hiểu biết trước đó để giải quyết những vấn đề hằng ngày. Chúng tự kỷ làm người ta không có nhận thức chính xác nên thế giới bị đảo lộn và sự suy nghĩ bị hư hại.

Kỹ năng về vận động và giác quan.

Kỹ năng này bao gồm cử động của những bắp thịt lớn và nhỏ, cùng sự điều hợp của mắt đối với các cử động này. Cử động tổng quát là cử động của thân hình dùng

những bắp thịt lớn, với sự kiểm soát đầu và thân hình có trước. Khi trẻ kiểm soát được thân thể chúng ngẩng đầu và chú tâm nhìn để rồi có thể điều hợp cử động của tay và mắt, học ngồi, bò, đi, leo trèo tức mọi cử động thiết yếu để khám phá thế giới.

Bắp thịt lớn được sử dụng thuần thục trước các bắp thịt nhỏ như ở bàn tay và bàn chân. Khi cử động tinh tế của những bắp thịt nhỏ mạnh dần thì trẻ có được cử động cần thiết và tinh tế của ngón tay với bàn tay, chúng biết vọc, chỉ tay và dùng ngón tay bóp lại.

Các khả năng này dẫn tới sự điều hợp cử động cần thiết của mắt và tay để nhặt những vật nhỏ bé, và là điều quan trọng cho việc học ăn, mặc, viết, làm những nhu cầu hằng ngày. Trẻ cũng học khám phá thế giới của chúng bằng những giác quan khác và các giác quan này hệ trọng cho việc phát triển con người. Nhờ giác quan trẻ quan sát, bắt chước và học hỏi. Khi có bất cứ trục trặc nào trong các mặt này thì nó đóng góp vào nhận xét sai lệch về môi trường và có thể ảnh hưởng đến sự phát triển con người.

Kỹ năng giao tiếp và tình cảm

Những kỹ năng này phản ảnh sự tự ý thức bản thân và khả năng tổng quát về việc tương tác với những trẻ và người lớn khác. Chúng quan trọng cho sự phát triển toàn vẹn của trẻ. Sự tương tác đầu tiên của trẻ là sự trao đổi cho và nhận giữa trẻ với cha mẹ, trẻ con phát triển căn bản của lòng tự tin từ những liên hệ sớm sửa này. Ban đầu trẻ sơ sinh đòi hỏi nhu cầu của chúng được thỏa mãn ngay, rồi khi lớn hơn thì chúng học được sự kiên nhẫn. Trẻ nhận ra được các dấu hiệu trong việc tương tác với người khác và phát triển kỹ năng giao tiếp như biết chia sẻ, chờ tới phiên, thay phiên và làm bạn. Nhờ hiểu cách đối phó với người khác, trẻ học được cách sinh hoạt như là thành viên trong cộng đồng, còn khi trẻ hiểu lầm ý nghĩa của sự giao tiếp như trong chứng tự kỷ thì chúng không thể hành xử thích hợp trong hoàn cảnh ngoài xã hội.

Tự lo cho bản thân

Với khả năng này trẻ học cách chăm sóc chính mình, trẻ sơ sinh hoàn toàn tùy thuộc vào người chăm lo cho chúng, khi trẻ lớn lên thì chúng nhận lấy trách nhiệm nhiều hơn trong những sinh hoạt hằng ngày như ăn, mặc, tắm rửa và tiêu tiểu

Mỗi tuổi có những phát triển riêng cũng như các khả năng riêng rẽ chỉ là một phần của trọn con người của trẻ, và mỗi mặt hòa lẫn với mặt khác để tạo nên con người của trẻ.

SỰ PHÁT TRIỂN KHI BỊ TỰ KỶ

Cha mẹ thường hãnh diện chứng kiến việc con tăng trưởng và học hỏi, sung sướng khi nuôi con thấy chúng biết đi, biết nói và khi lớn lên sinh sống cùng làm việc độc lập. Với trẻ tự kỷ cha mẹ hẳn cảm được vài niềm vui này trong giai đoạn trẻ thơ của con trước khi có định bệnh tự kỷ, nhưng theo với thời gian bạn cũng sẽ thấy hài lòng về thành đạt của con mình như đa số các cha mẹ khác.

Tiến bộ nói chung.

Sự phát triển của con bạn có thể theo đường lối rõ ràng như các trẻ khác. Tuy nhiên trục trặc xảy ra khi những yếu tố của chứng tự kỷ can thiệp vào khả năng phát triển đều đặn của trẻ, trẻ có thể cần thời gian lâu hơn để đạt tới một số mốc điểm, hay có vẻ như đứng khựng lại ở giai đoạn nào đó. Dấu hiệu đáng ngại về chứng tự kỷ xảy ra khi trẻ tiến triển bình thường nay thụt lui lại giai đoạn trước đó hay mất hẳn một kỹ năng như không nói nữa. Những mặt bị ảnh hưởng nhiều nhất là kỹ năng liên lạc và giao tiếp.

Hãy vẫn hy vọng, chú tâm vào chuyện mà con bạn có thể làm và từ đó khuyến khích thêm lên, nhờ hiểu biết về chứng tự kỷ và cách nó ảnh hưởng sự phát triển, bạn có thể soạn ra những phương thức để khắc phục được bất cứ thử thách nào mà chứng tự kỷ sinh ra.

Liên lạc.

Triệu chứng sớm sửa về chứng tự kỷ là trẻ không nói được ngôn ngữ hữu dụng. Trẻ sơ sinh tự kỷ nói ư, a có thể có vốn âm thanh ít hơn trẻ bình thường hay chúng có thể la hét. Trẻ nào ư, a trong 8 tháng đầu và nói một hai chữ lúc được 12 tháng có thể đột nhiên ngưng không nói nữa. Vì ban đầu ngôn ngữ của trẻ xem ra bình thường nên cha mẹ và bác sĩ chờ một thời gian. Có khi một hay hai năm trôi qua mới có định bệnh tự kỷ cho trẻ.

Khi trẻ được một hay hai tuổi thì vấn đề trở nên hiển nhiên hơn, vào lúc mà trẻ khác biết tên của mình, biết đáp ứng với chữ Có và Không, hiểu được ý niệm trừu tượng về con trai con gái, và biết làm theo những lời yêu cầu giản dị thì trẻ tự kỷ có thể chỉ lặp lại điều đã nói với trẻ, hay không nói chút nào, mất hẳn ngôn ngữ. Thay vì vươn tới để lấy vật, con của bạn có thể đi lại gần đồ vật mà trẻ muốn rồi la to, để bạn phải tự đoán ra là trẻ muốn gì.

Khi gần tới tuổi đi học trẻ vẫn có thể không nói và liên lạc bằng lời trở thành vấn đề nghiêm trọng. Trẻ bình thường hiểu được ngôn ngữ và dùng nó để thỏa mãn nhu cầu của mình, còn trẻ tự kỷ thì có thể thiếu khả năng hiểu và biểu lộ chính mình. Nhiều trẻ không hiểu được nghĩa bóng của câu nói, ngôn ngữ của chúng nhái lại điều gì chúng nghe qua bằng chữ, hay giọng cao thấp, to nhỏ và thường là không có nghĩa gì. Trong khi trẻ bình thường hiểu nhiều hơn là chúng biểu lộ thì trẻ tự kỷ có thể có

khả năng ngược lại, hay xem ra thay đổi về khả năng ấy.

Trẻ tự kỷ mà biết nói thường khi nói một cách máy móc khi chúng dùng chữ biểu lộ. Thầy cô thường khám phá ra trẻ tự kỷ mà có khả năng cao vào lúc này vì cách ăn nói của chúng thiếu sự hiểu biết về ý niệm trừu tượng. Nơi đây ta nói một chút về cách phân loại nặng nhẹ chứng tự kỷ, người tự kỷ thường được chia làm hai nhóm theo khả năng sinh hoạt của họ là cao hay thấp. Người tự kỷ có khả năng cao (high functioning) là cho dù có khuyết tật và thiếu hiểu biết những điểm tế nhị trong mối tương giao xã hội, họ có trí thông minh bình thường và có thể thành đạt như người bình thường như lên đại học, thành kỹ sư, kế toán viên, ngay cả giảng viên đại học. Họ có thể sống độc lập trong cộng đồng, có nghề nghiệp và nhà riêng, có bạn hay ngay cả lập gia đình. Người tự kỷ có khả năng thấp (low functioning) thường có khuyết tật nặng, trí tuệ chậm phát triển khiến họ khó hòa nhập vào đời sống bình thường. Một số lớn người tự kỷ có khả năng thấp sống trong các nhà tập thể hay viện của chính phủ, và tùy thuộc nhiều vào nhân viên chăm sóc tại đây.

Nhiều chuyên gia cho rằng trẻ mà không có được ngôn ngữ hữu dụng tới lúc năm tuổi thì tương lai có ít triển vọng, tuy nhiên đây không phải là giới hạn bất di bất dịch, có trường hợp được ghi nhận là trẻ 6 tuổi bắt đầu biết nói rồi học lên đại học, đi làm sống độc lập. Hay có trẻ bị chậm phát triển nhưng biết nói lúc 12 tuổi và sau đó nảy nở phần nào khả năng liên lạc, giao tiếp.

Bạn có thể giúp con về mặt ngôn ngữ bằng cách thường xuyên nói về sinh hoạt của trẻ và mở rộng sinh hoạt cho con, hãy nói chuyện với chuyên gia về giọng nói để có đề nghị đặc biệt hơn cho việc cải thiện khả năng liên lạc của trẻ.

Kỹ năng về giác quan và vận động

Trẻ nhỏ bị tự kỷ thường dành lâu thì giờ hơn trong việc khám phá thế giới bên ngoài bằng ngũ quan so với trẻ bình thường. Vì thiếu nhận xét đầy đủ, những trẻ này không có khả năng bắt chước và học từ thế giới chung quanh, kết quả là chúng có thể thiếu kỹ năng quan trọng về giọng nói (như biết lên xuống, to nhỏ tùy chỗ), giao tiếp và vận động tổng quát hay tinh tế. Trẻ không bắt được những dấu hiệu chính xác từ môi trường chung quanh cũng như diễn dịch sai lạc nên có thể khó tính, la hét cả tiếng đồng hồ mà không ai hiểu vì sao. Có cha mẹ kể rằng điều này gây phiền toái cho gia đình rất nhiều khi hàng xóm không biết về chứng tự kỷ, nghe trẻ gào thét lâu thì người ta có thể cho là trẻ bị đối xử tệ và gọi cảnh sát đến, mà ngay cả cha mẹ cũng không biết giải thích cho cảnh sát hay vì sao con khóc.

Từ một đến hai tuổi nhiều trẻ tự kỷ bị lôi cuốn về việc kích thích cơ thể của mình tới mức có thể tự hại thân, chúng thường có cử chỉ lặp đi lặp lại, chú mục vào bóng đèn, vật nhấp nháy hay lắc lư thân hình để tăng sức kích thích. Có trẻ mở và đóng cửa liên tục chỉ để thấy cảnh ấy hay nghe âm thanh lúc đóng, mở. Chúng có thể tự quay mòng mòng hay quay tít vật để có cảm giác

hơn là để khám phá chung quanh, và có thể muốn người lớn cù lét, thấy tung trẻ lên cao, quay vòng trẻ để kích thích giác quan.

Kỹ năng giao tiếp và tình cảm.

Trẻ nhỏ tự kỷ có thể không bắt được dấu hiệu trong việc tương tác bình thường với cha mẹ, ngay từ đầu bạn có thể để ý thấy là trẻ dường như không thể đáp ứng với bạn theo cách như với cảnh tượng và âm thanh, trẻ tránh không nhìn thẳng vào mắt trừ phi bạn bắt trẻ làm vậy. Lúc được 6-8 tháng trẻ không thấy lo lắng khi bạn xa trẻ hay khi người lạ tới gần, so với trẻ bình thường thì khóc lo sợ khi tới gần người lạ. Tới hai tuổi thì con của bạn có thể không chịu giao tiếp mà thích có cử chỉ tự kích động như vung tay, nhìn hoài không chán máy giặt làm việc.

Trong khi trẻ bình thường biểu lộ nhiều loại tình cảm đoán trước được, đáp ứng của trẻ tự kỷ xem ra không liên hệ tới bất cứ điều gì hay bất cứ ai mà trẻ biết. Trẻ không phát triển hơn mức muốn đòi hỏi được thỏa mãn ngay, và cười, khóc la không có duyên cớ rõ rệt. Nếu bạn làm gián đoạn trò chơi của trẻ thì con la lớn, và nếu bạn không hiểu cách liên lạc khác thường của trẻ thì con có thể làm nư.

Khả năng giao tiếp là một cách để phân biệt chứng tự kỷ với việc chậm phát triển, bình thường trẻ chậm phát triển có khả năng giao tiếp tương xứng với khả năng trí tuệ trong khi đó dù rằng đa số trẻ tự kỷ tới tuổi đi học biết bày tỏ đôi chút sự thương mến, nhưng khả năng giao tiếp thường kém so với khả năng trí tuệ.

Tới tuổi thiếu niên, tính làm nư và nhu cầu có thông lệ chặt chẽ để theo được giảm bớt, tuy một số nhỏ trẻ tiếp tục có làm nư hung hăng. Thiếu niên tự kỷ mà có khả năng cao vẫn tỏ ra hờ hững và tình cảm có vẻ lạnh nhạt, chúng thấy khó khăn với việc nhận ra dấu hiệu về cảm xúc của người khác hay dự vào cuộc nói chuyện thông thường. Chẳng hạn thấy mẹ khóc thì trẻ vẫn chơi đùa thân nhiên, phải được huấn luyện trẻ mới biết lấy khăn giấy đưa cho mẹ, và cũng chỉ biết đưa hộp khăn giấy mà không biết hỏi han hay làm gì khác. Trẻ có thể cần được chỉ dạy từng kỹ năng giao tiếp mà thiếu niên bình thường tự động thấu thập, và với kỹ thuật can thiệp đặc biệt con bạn có thể học cách đáp ứng về mặt giao tiếp.

Tự lo thân.

Theo lối phát triển thông thường, đa số trẻ dần dần biết tự lo cho mình và không còn nhờ vả cha mẹ, nhưng con của bạn có thể trì hoãn trong việc học kỹ năng tự lo thân. Ngoài ra tật tránh né không muốn có thay đổi có thể đi xa tới mức hoàn toàn không chịu thay đổi các thông lệ trong việc tiêu tiểu, ăn uống hay mặc y phục. Thí dụ thứ tư mỗi tuần phải ăn cá và không chịu ăn món khác, giặt quần áo thì vào ngày thứ bảy mà thôi, chỉ ăn món đặc mà không ăn món trộn lẫn như cháo thịt có cháo mềm lẫn với thịt cứng hơn. Trẻ mà bình thường ăn thức ăn đặc lúc 6 tháng có thể không chịu ăn thức ăn đặc trong nhiều năm, mà vẫn đòi thức ăn mềm. Tương tự

vậy thời biểu trung bình của việc tập đi toilet là ba năm thì có thể kéo dài tới năm 4, 5 tuổi cho trẻ tự kỷ. Vài trẻ có giấc ngủ bị xáo trộn khi có những thay đổi trên, có thể là do nỗi sợ hãi riêng của trẻ.

Chương trình sửa đổi hành vi nhằm vào việc dạy cho trẻ tự lo thân, một phần quan trọng của chương trình là bạn cần kiên nhẫn để giải quyết từng nét đặc biệt của chứng tự kỷ một cách riêng rẽ. Cha mẹ cũng phải kiên tâm thách thức con, có cha mẹ mà con bị khuyết tật tỏ ra che chở quá đáng, hay giảm thiểu sự thay đổi trong đời sống vì sợ làm lớn chuyện. Lý do là gì đi nữa thì việc che chở quá đáng giống như bất cứ khuyết tật nào khác làm ngăn trở mức phát triển của trẻ. Hãy kiểm soát ý muốn làm mọi việc cho con mà thay vào đó theo dõi mức tăng trưởng của con như của bất kể trẻ nào khác. Cung cấp cơ hội để kích thích lòng hiếu kỳ và khuyến khích tăng trưởng.

Ráng đừng nghĩ rằng con có tự kỷ, mà xem con như là một con người sinh làm con bạn. nỗ lực thay đổi hành vi tự kỷ của con, nhưng ráng sức hơn nữa để củng cố những ưu điểm đang phát triển nơi trẻ. Hãy tin rằng con bạn có thể nẩy nở xa hơn và trẻ sẽ làm theo niềm tin này.

KHẢ NĂNG TRÍ TUỆ

Thông thường có hai quan niệm về chứng tự kỷ và khả năng trí tuệ. Một nói rằng trẻ có kỹ năng chuyên biệt có thể sinh hoạt tốt đẹp như người thường nếu chúng muốn. Nó cho rằng tự kỷ là bệnh tâm lý và trẻ có thể kiểm soát triệu chứng, nhưng đây là chuyện không đúng.

Ý kia nói tới số đông người tự kỷ sống ở nơi có chương trình sinh hoạt thấp, hay sống trong các viện. Tại đây nhân viên coi thường khả năng của ai thấp hơn mức trung bình. Những viện làm việc theo lối cũ có ít cơ hội giáo dục hay giao tiếp để kích thích sự tăng trưởng trí tuệ. Hành vi khác thường mà có thể giảm bớt thì hoặc bị đè nén bằng cách cho uống nhiều thuốc hay để cho ăn sâu và phá rối việc học. Khi không có động cơ thúc đẩy thì người tự kỷ chỉ đạt tới thành quả thấp đặt ra cho họ.

Ngày nay đa số trẻ tự kỷ sống tại nhà. Cha mẹ thương yêu con và ủng hộ việc có chương trình can thiệp sớm, cải thiện giáo dục đặc biệt, và tăng mức chấp nhận của xã hội. Khi có hỗ trợ đầy phẩm chất thì tiềm năng học hỏi của con bạn không có giới hạn.

Đo mức thông minh

Sự tiến triển của con bạn có thể đo theo thứ tự phát triển. Nhiều thông tin cần để ghi theo các thứ tự này có là nhờ những buổi quan sát và phỏng vấn cha mẹ, cùng so sánh các mốc điểm của con bạn với trẻ khác, như khi biết bò, ư a, cho lứa tuổi nào đó.

Khi nghỉ ngơi là trẻ có chứng tự kỷ thì người thẩm định có thể liên kết những kỹ năng này với mức so sánh đặc biệt cho chứng tự kỷ. Kết quả chung cho bạn vài ý niệm là con tăng trưởng ra sao so với trẻ cùng tuổi, hay với trẻ tự kỷ khác, đầu vậy nó không thể tiên đoán là con bạn sẽ học được tới mức nào.

Trường học đo óc thông minh bằng những trắc nghiệm chuẩn, thẩm định cách trẻ sử dụng hiểu biết thu thập được chính thức (có chỉ dạy) và bán chính thức (nhờ quan sát hay thói quen) vào sự suy nghĩ và hành động. Chỉ số thông minh tức intelligence quotient gọi tắt là IQ được tính theo kết quả của trắc nghiệm và so sánh với kết quả của những người khác cùng tuổi, chỉ số này xác định tuổi trí tuệ nói chung của con bạn, nhưng xin nhớ rằng tuổi trí tuệ chỉ nói tới số điểm của trắc nghiệm mà không kể tới kinh nghiệm hay bản tính.

Khi tự kỷ đi kèm với chậm phát triển

Khi có định bệnh là chậm phát triển thì điều ấy muốn nói con bạn xếp đặt chậm hơn người cùng tuổi thông tin thu thập được, trẻ chắc chắn vẫn học hỏi được nhưng ở mức thấp hơn. Mức học hỏi mà càng thấp thì trẻ càng gặp khó khăn với sự lý luận, lượng xét, nhớ và liên kết ý tưởng với nhau. Thường thường kỹ năng về ngôn ngữ và giao tiếp tiến theo mức tương tự như của khả năng trí tuệ.

Với bệnh tự kỷ, kỹ năng về giao tiếp và ngôn ngữ nói chung thua phát triển trí thức, trẻ có thể biết đọc nhưng hiểu rất ít cái chúng đọc hay trẻ có thể biết phần căn bản của những môn học nhưng không thể đàm thoại với người khác. Các cuộc nghiên cứu đưa ra kết quả thay đổi về tỉ số trẻ tự kỷ mà cũng bị chậm phát triển trí tuệ, hội về Tự Kỷ tại Hoa Kỳ đưa ra con số là 70% trẻ tự kỷ bị chậm phát triển trí tuệ không ít thì nhiều. Tổng quát thì trẻ tự kỷ mà có khả năng cao thường đạt kết quả trắc nghiệm khá hơn và có ít khó khăn về ngôn ngữ hay ít hành vi tiêu cực thái quá. Nghiên cứu cũng nói rằng chỉ số thông minh IQ này giữ nguyên suốt đời vì vậy nó tiên đoán mức thông minh tương lai, nhưng có chuyên gia tin rằng trẻ được theo chương trình mạnh mẽ về sửa đổi hành vi thì tính trung bình tăng được 20 điểm IQ, và có tiến bộ về học tập.

Cho dù con tự kỷ của bạn có hay không có bị thêm sự chậm phát triển trí tuệ, cho trẻ được điều trị dựa theo các đặc điểm riêng là điều có lợi. Vào lúc này hãy để qua bên thời biểu về các mốc điểm tiến bộ của trẻ khác như mấy tháng biết nói, biết đi. Sự phát triển của con bạn có thể lâu hơn nhưng bạn sẽ thấy có tiến bộ.

Gần đây hội về chậm phát triển tại Hoa Kỳ làm nhẹ bớt mức quan trọng dành cho chỉ số thông minh IQ khi dùng để xác định mức chậm phát triển. Hội duyệt lại định nghĩa trước đây của họ để loại bỏ từ ngữ cũ là chậm phát triển nhẹ, trung bình, nặng và sâu đậm. Định nghĩa mới nói là khi chỉ số thông minh IQ dưới 75-70 thì ta có chậm phát triển trí tuệ nhưng cho rằng mức này không hoàn toàn đúng đối với các kỹ năng dễ thích ứng hơn như tự lo cho bản thân và kỹ năng giao tiếp. Hội cũng

ghi là sự chậm phát triển trí tuệ có sẵn từ tuổi thơ (tức dưới 18 tuổi), theo định nghĩa ấy cách trẻ hành động thì quan trọng hơn là con số kết quả của trắc nghiệm về khả năng đáp ứng nói chung.

Kỹ năng đặc biệt

Một nét nổi bật của chứng tự kỷ là nó có thể đi kèm với kỹ năng lạ lùng nổi bật khác gọi là savant. Trẻ như vậy có năng khiếu trội mức nào đó, thí dụ trẻ có thể có kết quả trắc nghiệm là chậm phát triển trung bình nhưng lại chơi dương cầm rất đúng cao độ, hay chỉ đọc qua cuốn điện thoại niên giám là nhớ được hết các trang. Kỹ năng trội nhất thường thấy là vẽ, tính ngày tháng như biết ngày 23-5-72 là thứ mấy trong tuần chỉ trong tích tắc, viết, nhớ thuộc lòng, âm nhạc, đọc. Khoảng 50% trẻ có năng khiếu lạ thường này bị tự kỷ, nhưng chỉ có khoảng 10% trẻ tự kỷ có năng khiếu như vậy. Người ta chưa biết vì sao có năng khiếu này nhưng cha mẹ nên khuyến khích con nếu chúng nằm trong trường hợp ấy, có trẻ có khuynh hướng mất đi năng khiếu khi triệu chứng tự kỷ giảm đi, người tự kỷ khác mà có sinh hoạt cao thì triển khai các sở thích ít oi của họ thành nghề nghiệp khi trưởng thành. Tuy nhiên tính đến nay đa số người có năng khiếu đặc biệt này không hề tìm được chỗ áp dụng cho năng khiếu riêng rẽ của họ.

Ý kiến về thử nghiệm mức phát triển trí tuệ.

Khó mà thẩm định sự tăng trưởng trí tuệ nơi trẻ tự kỷ, lúc nhỏ chúng thường không chịu hợp tác với chuyên viên để làm trắc nghiệm, ngay cả khi trẻ chịu ngồi yên thì kết quả trắc nghiệm về óc thông minh cũng chỏi ngược nhau, và thang điểm đưa ra bị chỉ trích vì thường khi chúng được soạn dựa vào sự quan sát của cha mẹ hay thầy cô. Tuy nhiên bạn vẫn có thể gặp nhiều chuyên gia dựa vào trắc nghiệm thông minh để tiên đoán về tương lai học vấn hay mặt xã hội cho trẻ. Họ cho rằng trắc nghiệm thông minh có giá trị và cho kết quả giống nhau sau nhiều lần trắc nghiệm.

Tin tưởng quá nhiều vào trắc nghiệm có thể làm người ta quên đi là trong đời sống thực sự, con người cần một loạt nhiều kỹ năng để đối phó với thực trạng. Trẻ mà có số điểm trắc nghiệm cao nhưng không có kỹ năng giao tiếp có thể thích ứng kém cõi với cộng đồng, còn ai có kết quả trắc nghiệm thấp hơn nhưng biết nói và có thể tự giải quyết nhu cầu hằng ngày thì có tiềm năng cao hơn về việc sống độc lập.

Một điểm phức tạp của chứng tự kỷ là khác biệt giữa số điểm về phần kỹ năng nói và kỹ năng không cần nói của trắc nghiệm. Tính ra có khoảng 25% trẻ tự kỷ đạt số điểm bình thường về sinh hoạt, và đạt điểm thấp về ngôn ngữ. 25% có số điểm bình thường về ngôn ngữ và sinh hoạt, và 50% bị xem là chậm phát triển về cả hai mặt. Như thế bất cứ ai chỉ xem xét một loại kết quả sẽ không thấy được điểm yếu hay điểm mạnh của mỗi mặt, và thẩm định sát thực hơn về khả năng trí tuệ thì quan

trọng cho phẩm chất của đời sống hơn là chỉ số thông minh IQ.

GIÚP CON TIẾN BỘ

Mỗi ngày là một thách đố cho bất kể trẻ nào. Khuyết tật của con bạn có thể thêm vào đời sống hàng ngày những hành vi lạ lùng, các buổi điều trị và tập luyện tại nhà khiến đời sống gia đình căng thẳng. Trong phần này là một số đề nghị nhằm làm giảm bớt căng thẳng sinh ra do việc chăm sóc trẻ tự kỷ và cùng lúc khuyến khích sự tiến bộ của con.

Xác định mục tiêu có thể đạt được

Hãy có lượng xét thực tế về trẻ vào lúc này, nghĩ về điều bạn muốn làm kế đó, sự mong đợi khiến bạn và gia đình có việc để hướng tới làm, và cho ra cái đích để bạn kiên tâm khi cảm thấy ngã lòng hay cố gắng quá sức. Bạn cũng nên uyển chuyển để tái thẩm định các mục tiêu này khi trẻ thay đổi, mà đó là chuyện sẽ xảy ra. Vì vậy nên dùng mục tiêu như mốc hướng dẫn hơn là giới hạn, mục tiêu nào không thực tế hay quá cao, quá thấp có thể làm cho bạn và con bực bội. Thúc đẩy con bạn bằng cách cùng nhau quyết định mục tiêu nhằm tới một khi trẻ có thể nói chuyện với bạn. Mục tiêu có thể đạt được sẽ cho bạn hy vọng và cho trẻ lòng tự tin.

Nuôi dưỡng tính độc lập

Trẻ dù rất nhỏ cũng nên biết là chúng phải nhận trách nhiệm về hành vi của mình, và chúng tự kỷ không phải là cái cớ để không học cách đóng góp vào gia đình, nhưng chúng tự kỷ có thể có nghĩa là bạn cần xếp đặt chi tiết việc học những công việc nhà mà đa số gia đình thấy là chuyện tự nhiên, thí dụ như:

- Dọn phòng ngủ của con và lấy đi những vật gì có thể có hại, xếp đặt để phòng con thành nơi an toàn cho giờ ngủ, chơi đùa, nghỉ ngơi làm cho bạn có thể tập trung vào những chuyện khác và không phải lo lắng.
- Cát đồ chơi và quần áo vào học tủ, kệ mà con với tới được. Để ở ngoài những món con ưa thích và cất phần còn lại ở chỗ an toàn nếu con bạn tỏ ra phá phách. Cho con chọn lựa thay đổi các món này.
- Gắn một cái móc thấp trong tủ áo khoác mà con với tới được để máng áo ngoài, và cũng gắn thanh ngang thấp để con máng quần áo trong tủ áo.
- Xem chắc là quần áo và giầy vừa cho con, cột hay cài khuy dễ dàng. Nếu trẻ thấy cài khuy khó khăn thì dùng móc Velcro.

- Đặt ra lệ hằng ngày về rửa mặt, gội đầu, đánh răng và mặc quần áo để khuyến khích việc chăm sóc đầu tóc và tự mặc y phục. Cho con cắt tóc kiểu nào dễ chải.

- Cho con chọn lựa, khi học cách chọn thì trẻ cũng học luôn cách có quyết định. Bất cứ trẻ nào cũng có thể quyết định những chuyện hàng ngày như chọn quần áo, làm việc chúng ưa thích, hay công chuyện nhà nào cần làm trước. Khi con lớn dần thì cho con quyết định những trách nhiệm cao hơn như chọn lựa, mua và sửa soạn bữa ăn trưa trong tuần. Trông chừng việc chọn y phục để các món hợp với nhau và thích hợp với hoạt động cũng như thời tiết. Nếu quan tâm đến việc các màu ăn khớp với nhau thì mua tất cả quần áo cùng những màu mà trẻ ưa thích.

- Để sẵn ghế trong nhà tắm cho trẻ đứng lên để dùng bồn nước và những món cần thiết như kem, bàn chải đánh răng v.v.

- Xếp đặt một chỗ đặc biệt cho các món của con bạn, xem chắc là trẻ biết cách cất vật vào chỗ sau khi dùng hay chơi xong hay vào cuối ngày. Tập cho con càng sớm càng tốt thói quen dọn dẹp, những thói quen này có thể cần một lúc lâu mới trở thành tự động.

- Đặt khoảng thời gian cho mỗi hoạt động của con, nếu trẻ than phiền thì bảo rằng đồng hồ đặt ra lệ ấy chứ không phải bạn.

Việc thông thạo những sinh hoạt tự lo cho thân khiến con bạn thấy hài lòng về chính mình và cuối cùng khiến bạn đỡ được trách nhiệm. Ngay cả khi con bạn chống lại vài chuyện trên lúc đầu, hãy kiên trì hướng tới mục tiêu là con biết tự chải gỡ đầu tóc, lo vệ sinh và mặc quần áo lấy một mình.

Xếp đặt những buổi sinh hoạt chung tốt đẹp

Nên ý thức rằng bạn là thầy cô đầu tiên và quan trọng hơn hết của con. Việc bạn nói chuyện và tương tác với con đóng một vai trò then chốt trong cách trẻ phát triển, ngay cả khi trẻ xem ra đứng đưng thì trẻ cũng phấn khởi khi được bạn ôm hôn, vò đầu, và nói năng âu yếm.

Cách bạn chăm sóc và sự kiên trì sẽ khiến con bạn có lòng tự tin học tập, nhưng nó cũng có thể là gánh nặng, vì vậy đừng để cho việc dạy con trở thành việc làm toàn thời vì bạn còn có nhà cửa, gia đình và có khi cả chỗ làm bên ngoài phải lo. Vậy nên xếp đặt khung cảnh của con để cho con có kích thích mà trẻ cần, và cùng lúc cho bạn có sự rảnh rỗi để chu toàn những trách nhiệm khác.

- Trang trí tường trong phòng của con với những món làm con thích thú như hình chụp người trong nhà, hình chụp tăng cường việc học hỏi và ngôn ngữ mà không cần bạn can dự vào, cũng như trẻ cảm thấy lời cuốn tới điều mà bạn muốn con học.

- Soạn thời điểm sinh hoạt vào lúc cả bạn và trẻ được thoải mái, xem giờ nào trong ngày con tỏ ra linh hoạt nhất và bạn ít có chuyện phải lo nhất. Ai mà mệt nhọc, căng thẳng thì không thể vui vẻ chứ đừng nói là sinh hoạt có hiệu năng. Cũng vậy, nên chấm dứt buổi học hay ngưng sinh hoạt nếu bạn hay con thấy không thoải mái hay mệt mỏi. Nên biết đến giới hạn của cả hai và phân chia thì giờ sinh hoạt thành nhiều lúc ngắn trong ngày, thay vì một khoảng dài làm bạn hết hơi. Có lúc khó mà làm cho trẻ chú ý và bạn thấy bực dọc nhưng đừng bỏ cuộc. Hãy để dành sức và đừng cảm thấy là lúc nào cũng phải kích thích trẻ.

- Học nhận ra những dấu hiệu riêng của con, trẻ nào dù biết nói hay không biết nói cũng cho ra ý tưởng về cảm xúc của mình. Có thể con bạn vung vẩy tay mạnh hơn lúc bực dọc hay có lối khóc khác lúc đói. Những dấu hiệu này cho bạn biết để xếp đặt lại sinh hoạt trước khi cử chỉ trẻ gây ra vấn đề. Khi bạn nhận ra được nỗ lực đơn giản muốn liên lạc của trẻ và đáp lại, bạn khiến trẻ thấy tự tin hơn để liên lạc nhiều hơn.

- Bắt chước con bạn, chúng tự kỷ có thể phá mất khả năng tự nhiên của trẻ là bắt chước người khác, nhưng bắt chước là đường lối chính mà trẻ nhỏ học hỏi. Hãy đi vào thế giới của con bạn bằng cách bắt chước âm thanh và cử chỉ của trẻ, một khi làm con chú ý thì trẻ có thể bắt chước lại bạn và bạn có thể dạy trẻ điều muốn trẻ học.

- Mở rộng tính hiếu kỳ của con, nếu con chú tâm quá đáng vào chuyện gì thì biến nó thành sinh hoạt chấp nhận được về mặt xã hội. Thí dụ có trẻ thích đi vòng tròn và tự nói một mình, thì đây là cách để nghe về chuyện gì xảy ra trong ngày cho trẻ và cũng có thể trở thành chuyện kể trước giờ đi ngủ cho em của trẻ.

- Sẵn lòng làm lại hoạt động, bạn có thể cần vài buổi để khiến con chú ý tới mức chịu học. Nhắc đi nhắc lại làm tăng cơ may cho học tập và giúp trẻ thoải mái với ý niệm hay sinh hoạt. Tuy nhiên bạn có thể thấy chán nản nhưng tránh đừng thay đổi sinh hoạt cho tới khi con tỏ dấu hiệu là tới lúc có thể thay đổi.

- Cho con có sinh hoạt đa dạng, tại nhà thì khuyến khích con khám phá hình ảnh, mùi vị, âm thanh, xúc giác khác nhau. Tăng cường việc học hỏi này bằng cách đi chơi bên ngoài hay đi phố vào cửa hàng, sân chơi, viện bảo tàng. Trẻ tự kỷ có thể gặp khó khăn trong việc tổng quát hóa điều chúng học trong hoàn cảnh mới, nên để tránh gây ra vấn đề trong việc thay đổi khung cảnh, hãy nói chuyện trước với con bạn về chuyện gì sẽ làm, sẽ thấy trong ngày. Cho con biết chuyện gì sẽ xảy ra và trong bao lâu để con thấy thoải mái. Tả cái bạn thấy trong lúc đi ra ngoài, những bạn như thế làm mở rộng chuyện học và có thể là một phần của chuyện mua sắm trong nhà.

- Nhìn nhận rằng đôi lúc bạn thấy không muốn dạy con, và nghỉ một lúc. Đừng thấy có lỗi khi bạn cần thì giờ để tái tạo lại mình, vì cha mẹ nào cũng có lúc phải làm vậy.

- Tô ra tích cực khi dạy con, ý tưởng là khiến việc dạy đỡ thành trò chơi vui vẻ và kinh nghiệm xã hội thích thú. Kích động con là chuyện vui mà không nên là gánh nặng.

Nên giữ một tập nhật ký về những thành công của con bạn và theo định kỳ duyệt lại tiến bộ của con, cùng ăn mừng thành quả đạt được, dù khiêm nhường thế mấy. Giúp con có cảm nghĩ tích cực về chính mình qua những thành đạt này, và dành thì giờ để nghỉ ngơi, học hỏi, vui chơi với nhau.

ĐỐI PHÓ VỚI HÀNH VI

Đối với trẻ tự kỷ hành vi thường là thách đố lớn nhất trong việc nuôi dạy. Cử chỉ lạ lùng lặp đi lặp lại như đập tay, vung vẩy tay, tính nổi cơn thịnh nộ có thể làm bạn muốn bỏ cuộc và thấy cô lập hơn bất cứ khuyết tật nào khác. Trong nhà, hành vi của con có thể làm bạn kiệt lực, ra ngoài xã hội bạn có thể cảm thấy người khác xét đoán khả năng làm cha mẹ một đứa trẻ phá phách mà bề ngoài bình thường. Đừng để cho hành vi của con phá rối gia đình, vì có những giải pháp sau:

Đặt ra luật lệ.

Trẻ nào cũng muốn có kỷ luật, kể cả con bạn. Đặt ra luật rõ ràng và cho biết chuyện gì sẽ xảy ra nếu phá luật. Tính kỷ luật và thông lệ (routines) công bằng cho mọi người trong nhà. Xem chúng có thích hợp với cảnh nhà hay không? Các con khác có thể theo luật được thay đổi cho phù hợp với trẻ tự kỷ không? Và cũng quan trọng vậy là luật có dễ hiểu ở mức phát triển của con hay không?

Có cha mẹ chống lại việc có kỷ luật với trẻ tự kỷ, họ thấy tội nghiệp trẻ hay thấy có lỗi đã sinh ra con khuyết tật. Nếu trẻ chậm phát triển thì họ càng tin rằng đó là lý do trẻ không học được để có hành vi tốt. Cha mẹ khác thì xem kỷ luật là trừng phạt thay vì là hướng dẫn để có phát triển vui tươi, lành mạnh. Con bạn cần kỷ luật để cảm thấy an toàn trong thế giới của mình, y như bạn cần chỉ dẫn để lo chuyện nhà hay nơi làm việc.

Nhất quán, trước sau y vậy.

Nhiều trẻ tự kỷ gặp khó khăn trong việc nhận ra các dấu hiệu tinh tế của môi trường chung quanh. Chúng có thể học được hành vi nhưng không thể thích ứng hay tổng quát hóa cho người mới, khung cảnh và trường hợp mới. Vậy hãy xếp đặt các tình trạng sao cho chúng xảy ra theo dự liệu để giúp trẻ thực hành cách đáp ứng thích hợp. Khi thành viên trong nhà phản ứng bằng cùng một chữ hay hành động thì trẻ xem đây là dấu hiệu để lặp lại một số hành vi. Khi trẻ học được hành vi thích hợp

thí tính kỷ để có khung cảnh tương tự nhưng thay đổi cho trẻ thực tập hành vi tới lúc trở thành tự động.

Người nhà mà cho phản ứng không nhất quán thì trẻ cho rằng hành vi không thể chấp nhận lại được phép có, nếu hành vi này tiếp tục một lúc lâu. Thí dụ cha hay mẹ có thể bế con lên khi trẻ khóc đòi cha mẹ chú ý, trong khi nên chờ tới khi trẻ ngưng khóc và rồi bế lên để thưởng. Chuyện đơn độc mà quan trọng nhất để giúp trẻ tập cư xử là nhất quán.

Khích lệ con sửa đổi hành vi

Trẻ tự kỷ thường không biết chắc là nên hành xử ra sao, nhưng giống như các trẻ khác chúng lập đi lập lại hành vi nào làm chúng thấy thoải mái. Một cách tế nhị để hướng dẫn việc học tập của con là khen ngợi, hay có thưởng cho hành vi mà bạn muốn con lập đi lập lại. Sự thỏa mãn này làm tăng cơ may là trẻ sẽ cư xử như vậy nữa, và tâm lý gia gọi đây là sự khích lệ tích cực. Chú trọng vào mặt tích cực giúp bạn thấy con có thể hành xử tốt đẹp như thế nào, và bạn thành thạo về kỹ năng nuôi con ra sao.

Phương pháp hiệu quả nhất để thay đổi hành vi trong chứng tự kỷ là có kế hoạch thứ tự để uốn nắn lối cư xử của con. Hệ thống dùng phần thưởng để củng cố điều chấp nhận được và trừng phạt để làm nản lòng điều không thể chấp nhận được. Nguyên tắc của cách này là mỗi hành vi sinh ra hậu quả, và hậu quả tích cực hay tiêu cực sẽ xác định là người ta muốn lập lại hành động hay không. Y như phần thưởng có được luôn luôn sau khi làm một hành vi nào có khuynh hướng làm tăng việc xảy ra trở lại hành vi ấy, thì sự trừng phạt liên tục như trách mắng thường dẫn tới việc giảm hành vi.

Có nhiều cách để giải thích và nhiều chữ riêng để nói về việc sửa đổi hành vi, nhưng nguyên tắc chung thì tương tự nhau. Bạn có thể nói chuyện với thầy cô của trẻ hay chuyên viên điều trị, để điều hợp nỗ lực nhằm sửa đổi hành vi của con. Cách khác là làm theo nhận thức riêng của bạn khi huấn luyện hành vi cho con, dưới đây là vài chỉ dẫn để theo:

- *Xác định hành vi bạn muốn thay đổi.*

Chỉ nên chọn một hay hai việc cần làm một lúc mà thôi, có thể bạn muốn giảm hành vi lập đi lập lại nào đó, hay dạy con ngồi yên ở bàn ăn 15 phút. Giới hạn số hành vi muốn sửa đổi giúp bạn làm việc thống nhất hơn, và cho con cơ hội nhiều hơn để thành công mà không bị rối trí hay lo quá nhiều chuyện.

- *Ghi chép khi nào và hành vi xảy ra thường như thế nào.*

Nhờ quan sát này bạn có thể phân tích chuyện gì gây ra hành vi của con, hay mô thức mà con cư xử. Thí dụ bạn có thể thấy rằng thay đổi khung cảnh như đẩy ghế ra xa khỏi bàn mà con hay leo lên, làm thay đổi hành vi theo cách tích cực.

- *Chọn phần thưởng tích cực làm thúc đẩy con.*

Chuyện này có thể tế nhị đối với chứng tự kỷ. Ban đầu con bạn có thể cần nhiều hơn là một nụ cười, giọng nói vui vẻ hay cái ôm hôn để chịu làm theo ý bạn, vậy nên nghĩ đến phần thưởng như xoa bóp người trẻ, vỗ đầu vật lộn giã với con, hay đồ chơi không đắt tiền. Có trẻ nói được và cho bạn biết chúng muốn gì, trẻ lớn hơn có thể thích sưu tập đồng cắc, nhãn dán (stickers) và được miễn làm chuyện nhà chúng không thích. Hãy nhớ rằng mục tiêu là biến phần thưởng cụ thể thành phần thưởng có tính cách xã hội hơn như lời khen. Theo với thời gian con sẽ cư xử một cách dễ chấp nhận hơn vì trẻ thấy thoải mái khi làm vậy.

- *Đặt ra thời biểu để thưởng.*

Bạn có thể thưởng con ngay khi làm xong một chuyện, hay vào lúc đi ngủ. Giờ giấc ấn định tùy theo khả năng của con bạn trong việc nối kết phần thưởng với hành vi đúng đắn, và thưởng con thường hơn nếu trẻ không hiểu được ý bạn muốn gì. Ban đầu thưởng mỗi lần trẻ làm hành vi nên có, hay cách quãng đều đặn trong lúc hành vi xảy ra, cùng lúc ngỏ lời khen con. Bạn muốn con hiểu là hành vi đáng được thưởng. Thí dụ nói, Ngồi yên giỏi lắm. Tính chắc là nhắc nhở con chuyện gì chấp nhận được để trẻ không thay thế hành vi không chấp nhận được bằng hành vi xấu khác.

- *Soạn một bảng ghi lại những lần trẻ được thưởng cho một hành vi nào đó.*

Bảng như vậy giúp trẻ theo dõi được tiến bộ của mình, và cho bạn lượng xét là kế hoạch có thành công hay không. Khởi đầu thì hành vi bất hảo có thể gia tăng, đây là cách trẻ thử thách bạn và học về luật. Trong vòng vài tuần hành vi sẽ giảm xuống. Tăng dần dần khoảng cách mỗi lần bạn thưởng con, và chuyển từ phần thưởng cụ thể sang cái ôm hôn và lời khen.

Nếu hành vi bất hảo của con vẫn còn, bạn có thể cần thay đổi một trong các điều sau:

- Thay đổi phần thưởng thành cái khích động con nhiều hơn.
- Rút ngắn thời gian giữa những lần phát thưởng để thưởng hành vi muốn có nhiều lần hơn.
- Xem lại là việc bạn đang muốn giảm có phải là hành vi đúng đắn hay không.

Khi con tiến bộ thì bạn có thể dùng một bảng để ghi lại trách nhiệm việc làm. Mỗi ngày vào giờ nhất định cùng với con xem lại bảng, dán một nhãn (sticker) vào cạnh phần việc nào đã làm xong. Duyệt lại tiến bộ của con và thêm trách nhiệm khi thấy là con có thể đảm đương chúng. Tấm bảng cũng cho ra cái sườn trong ngày mà không cần bạn bỏ công quá đáng vào đó. Sửa đổi hành vi là cách không dọa nạt, không tính cảm quá đáng và có xếp đặt để đối phó với con khi bạn cảm thấy gần chịu hết

nổi về mặt cảm xúc. Phương pháp này là một trong nhiều phương tiện để giúp con bạn và gia đình chú tâm đúng chỗ và theo đường lối tích cực.

Làm ngơ hành động muốn được chú ý.

Làm ngơ là kỹ thuật khác nhằm loại trừ hành vi muốn được chú ý, bạn cất đi phần thưởng là sự chú ý của bạn đối với con bằng cách làm ngơ. Nhất định không nhìn vào mắt con, đừng chạm hay chịu nói mỗi lần con có hành vi mà bạn muốn loại trừ như làm nư hay la hét. Ban đầu hành vi có thể gia tăng để thử thách quyết tâm của bạn nhưng cuối cùng hành vi sẽ chấm dứt. Khi khó mà làm ngơ hành vi thì tìm chuyện khác để chú tâm vào, bằng không thì ra khỏi phòng.

Giờ trống (Time out).

Vài hành vi tệ hại đến mức không thể làm ngơ được, và bạn có thể cần phải nắm con lại để làm chúng yên hay để được an toàn. Cách khác gọi là giờ trống hay time out. Theo đó bạn bình tĩnh đem con ra khỏi nơi xáo trộn vào một phòng khác, hay cái ghế khác, hay nơi dành riêng cho việc này. Giờ trống cho bạn lấy lại hơi sức và cho trẻ cơ hội dịu xuống.

Đặt đồng hồ reo khoảng thời gian cho giờ trống, hay cho con biết là có thể ra khỏi phòng lúc chấm dứt hành vi tiêu cực. Bằng cách ấy thì hoặc đồng hồ hay trẻ kiểm soát hành vi của trẻ. Tính chắc là bạn nói rõ tại sao con có giờ trống, và đề nghị hành vi khác thay vào.

Khi giúp con cải thiện hành vi là bạn thực sự cho con cách sống công bằng và đáng yêu hơn.

CÁC LỐI CHỮA TRỊ

Tính cách lạ lùng chưa được hiểu rõ của chứng tự kỷ làm nó thu hút sự chú ý đáng kể của các nhà nghiên cứu và những lối điều trị khác nhau. Điều ấy có nghĩa là cha mẹ như bạn thì có nhiều thông tin để gạn lọc hầu quyết định cách điều trị thích hợp cho con mình.

Tránh các lối chữa trị theo thời.

Nên hiểu rằng trẻ tự kỷ có nhiều tính chất khác nhau, và các đặc tính này thay đổi khi trẻ phát triển. Một lối chữa trị hay chương trình không thể thỏa mãn nhu cầu của mọi trẻ, cái giúp ích cho trẻ này có thể vô ích đối với trẻ kia. Bạn cần lượng xét một cách điều trị theo triệu chứng riêng của con bạn, theo ưu khuyết điểm của trẻ. Cũng nên cẩn thận đối với bất cứ chương trình nào nói rằng chữa lành cho trẻ. Sau đây là vài yếu tố cần xem xét trước khi cho con theo kế hoạch chữa trị nào.

- Xin nhớ rằng cách chữa trị duy nhất trải qua được thử thách của thời gian và có lợi lâu dài là chương trình giáo dục uyển chuyển không cứng nhắc, nhằm thay đổi hành vi và hướng tới mục tiêu theo mức sinh hoạt riêng của cá nhân.

Ngay cả khi con bạn có thành đạt nhờ một kỹ thuật nào đó thì điều này phải được hỗ trợ bằng chương trình giáo dục cho ra kỹ năng cần thiết, để sống đời ý nghĩa trong cộng đồng như có việc làm, giải trí và kỹ năng sinh hoạt hằng ngày.

- Xem xét những quảng cáo của chương trình trước khi để con và gia đình của bạn tham dự. Hãy hỏi những điều sau:

Chữa trị gồm những gì ?

Chữa trị có hại cho con không ?

Chữa trị có dựa trên nghiên cứu được chứng thực không ?

Chữa trị có can thiệp vào mục tiêu học tập của con không ? Hai việc hòa hợp như thế nào ?

Chữa trị có nghĩa gì cho gia đình tôi ?

Chữa trị có tốn phí quá đáng không, khiến gia đình bị xáo trộn nhiều tháng phải mang con đi tới lui mà không cho chúng tôi phương tiện để tăng cường và tiếp tục những lợi ích có được ?

Chương trình này có nhắm tới các nhu cầu riêng của con tôi không ? hay ai tham dự cũng được đối xử một cách như nhau ?

Con tôi có được lượng xét đúng đắn cho kế hoạch này không ?

Con tôi được theo dõi ra sao ?

- Thảo luận việc chọn lựa chương trình điều trị với một chuyên viên khách quan, hay với cha mẹ khác có biết con bạn và không hưởng lợi gì trong việc con bạn dự vào chương trình.

- Để tỉnh cảm ra ngoài quyết định, vào lúc mà bạn dễ cảm thì có người sẽ tìm cách khuyến dụ bạn rằng cách điều trị của họ là hy vọng duy nhất cho con bạn, nhưng không có gì sai sự thực hơn thế. Khi tìm hiểu thêm bạn sẽ thấy rằng luôn luôn có những chọn lựa khác, vậy hãy thực tế về con bạn nhưng đừng mất hy vọng.

Duyệt xét lối điều trị khác

Khi đi tìm hiểu nơi khác bạn có thể nghe là có những chương trình quảng cáo mang lại kết quả có ích, có cái trị những triệu chứng riêng rẽ, cái khác chỉ là tên mới cho ý tưởng cũ hay dựa theo nguyên tắc đã có trước đây. Trong một số trường hợp cách chữa trị gây nhiều tranh cãi, và đây là những cách được nói tới nhiều nhất. Hãy

tìm tài liệu để biết cận kề thêm về những chọn lựa này.

Điều trị cảm quan

Trong thập niên 1960 bác sĩ Jean Ayres tại đại học California khám phá là trẻ có bệnh về não thì không thể đáp ứng với cảm quan nhận được theo cách thông thường. Bà đề nghị cách điều trị dùng khả năng tự nhiên của trẻ để kích thích hoạt động bình thường của giác quan bị hư. Chương trình Ayres dùng trò chơi để kích thích cảm giác về vị trí truyền từ não đến bắp thịt và các khớp, cùng cảm giác về thăng bằng thêm vào với xúc giác, thị giác và thính giác.

Chỉ có chuyên viên được huấn luyện về điều trị cơ năng (occupational therapist) mới có thể áp dụng phép điều trị này. Thay vì dùng trọn chương trình, việc điều hợp giác quan có thể làm giảm bớt những triệu chứng liên quan đến giác quan trong chứng tự kỷ, và bạn có thể hỏi tổ chức Sensory Integration International để có thêm thông tin cùng danh sách chuyên viên được công nhận để điều trị.

Huấn luyện về thính giác.

Nhiều người tự kỷ rất nhạy cảm về âm thanh và sự nhạy cảm này làm xáo trộn cái họ nghe được, như tiếng mưa rơi trở thành như tiếng súng đại bác làm họ rất đau đớn, do đó trẻ tự kỷ sinh ra hành vi lạ lùng như lắc lư thân hình một cách ngẫu dại để ngăn chặn tiếng động. Việc huấn luyện thính giác gồm trước tiên là thẩm định thính giác lạ lùng này bằng một trắc nghiệm, và sau đó là nhiều buổi điều trị cho nghe âm thanh đã lọc bỏ tần số gây đau đớn cho trẻ, để em nghe được những tần số khác. Chính yếu của việc điều trị là huấn luyện trở lại thính giác bằng cách khiến tai bớt nhạy cảm đối với một số âm thanh khó chịu. Có cha mẹ nói rằng cách điều trị ấy làm giảm bớt một số âm thanh và hành vi kỳ cục có liên hệ đến tính nhạy cảm đối với âm thanh của trẻ. Hiện có tiếp tục nghiên cứu nhưng một số chuyên gia tỏ ý nghi ngờ hiệu quả của phương pháp trên.

Điều trị thị giác

Việc nhạy cảm với ánh sáng có thể sinh ra hình ảnh biến dạng khiến nhận thức xã hội trở nên yếu kém, và ngăn cản lòng tự tin cùng việc xếp đặt thông tin nhận từ thế giới bên ngoài. Cô Helen Irlen chế ra kính lọc Irlen để gắn thêm vào kính thường như là cách chữa trị. Kính lọc Irlen được dùng khắp thế giới, và tuy lợi ích của kính còn đang được nghiên cứu, kính không đột nhiên dạy được trẻ biết đọc hay những kỹ năng khác. Tuy nhiên có người nói rằng kính lọc và hòa hợp chính xác màu giúp điều hòa giác quan và cải thiện thính giác.

Options Therapy

Phương pháp này đòi hỏi rất nhiều công sức và chương trình tỉ mỉ, dựa trên chủ trương là chấp nhận vô điều

kiện hành vi của trẻ. Nó được soạn ra sau khi ông Barry và vợ là bà Samahria Kaufman được khuyên cho con 18 tháng bị tự kỷ của họ vào sống trong viện. Hai bà không bằng lòng mà tìm cách tự điều trị cho con rồi viết sách chỉ dẫn cha mẹ khác làm theo tại nhà.

Vấn đề lớn với lối điều trị này là chương trình cho rằng nguyên do về mặt tâm lý của chứng tự kỷ có thể làm giảm bớt bằng tình thương. Chuyên gia y khoa tin là trong cách điều trị Options thì cái thay đổi lớn nhất sinh ra do thái độ tích cực của cha mẹ hơn là việc giảm thiểu chứng tự kỷ. Quan tâm khác là hai ông bà Kaufman không cho phép có thẩm định độc lập, vì nói rằng như thế sẽ làm biến dạng triết lý không xét đoán của chương trình.

Kỷ luật mạnh.

Đây là cách chốt hết khi gia đình không còn phương pháp nào khác nhằm thay đổi hành vi tự hại thân hay phá hoại của trẻ. Họ dùng những hình thức trừng phạt thân thể như roi, gây nên sinh ra nhiều tranh cãi. Cha mẹ biện luận rằng bất cứ đau đớn nào sinh ra do cách điều trị này cũng ít hơn sự đau đớn mà trẻ tự gây cho chúng, còn người phản đối thì tuyên bố trẻ không biết nói nên không thể cho hay là mình đau đớn nhiều ra sao. Tuy cách này có hiệu quả ngay cả với trẻ phá hoại nhiều nhất, nhưng cũng có những lối tích cực hơn để đối phó với hành vi của con bạn.

Liên lạc bằng điện toán.

Đây là cách mới mẻ và cũng có nhiều tranh luận, cách điều trị là một chuyên gia hướng dẫn cổ tay của trẻ khi em đánh chữ vào máy điện toán để liên lạc, trên nguyên tắc thì sự trợ giúp này giảm dần cho tới khi chỉ có chạm nhẹ vào vai để nhắc trẻ. Người ủng hộ chương trình nói là trẻ trước đây bị xem là không thể suy nghĩ hợp lý nay bắt đầu liên lạc, kể phản đối cho rằng trẻ đã biết nói hay dùng dấu hiệu có thể quên luôn hai kỹ năng này khi dùng cách liên lạc mới. Quan tâm khác là một số trẻ khi đối người chỉ dẫn có tiến bộ khác đi, nên không biết là tay ai thực sự đánh máy, tay trẻ hay tay chuyên viên ?

Đáp lại thì người bệnh vực biện luận là trẻ có những lối đánh máy giống nhau bất kể chuyên viên nào hỗ trợ, và thường khi trả lời về các địa hạt mà chuyên viên không biết. Cách này có thể hữu dụng như là một phương tiện khác để đi vào thế giới của trẻ, nhưng không thể thay thế việc liên lạc trong thế giới thực và bình thường là dùng ngôn ngữ. Dĩ kiện cho thấy là đa số trẻ không hưởng được lợi ích gì khi học liên lạc bằng máy điện toán.

Hãy tìm hiểu những phương pháp đáng tin mà bạn nghĩ là có thể giúp con bạn, và cho thì giờ để phương pháp mang lại kết quả. Điều quan trọng hơn hết là theo dõi sự tiến bộ của con bạn, và ngưng bất cứ chương trình nào lại nếu thấy có can thiệp vào tiềm năng sinh hoạt độc lập của trẻ trong cộng đồng.