

## Chương VI

- Làm một việc mà có món đồ chơi ưa thích của con để trước mặt và đưa đồ chơi cho con, như nói 'Vỗ tay đi'. Nhắc nhở bằng cách cầm lấy tay, chân nếu con cần giúp đỡ.

- Nhắc lại với trẻ có tính nhái lại điều bạn vừa mới hỏi, thêm vào cuối câu chữ 'Có không?' và xem bạn có được đáp ứng hay không đối với đề nghị.

- Ăn món ưa thích trước mặt con nhưng không cho trẻ chút nào trừ phi trẻ chịu nhìn vào mắt bạn, hay nói ra âm, chữ mà bạn đòi hỏi.

- Soạn một bảng sinh hoạt hằng ngày cho con và thảo luận trong ngày về các sinh hoạt này.

- Cho con nghe truyền thanh lúc trẻ nghỉ ngơi để nghe được ngôn ngữ.

- Gửi giấy tới trường nhắc lại chuyện con làm hồi cuối tuần hay đêm trước, và xin thầy cô nói với trẻ về những chuyện ấy. Cũng xin trường cho biết việc làm của trẻ trong lớp, đa số người nói về việc trong ngày của họ nên điều quan trọng là bạn cũng nói về đời sống của con.

- Kể chuyện để chuẩn bị con cho những khung cảnh ngoài xã hội, có trẻ tự kỷ học ý niệm trừu tượng dễ hơn khi được viết ra giấy. Bạn có thể nghĩ ra chuyện với con kể về cuộc sống của trẻ.

- Đọc sách cho con nghe mỗi ngày, hỏi xem trẻ thích sách chi và nếu con tỏ ra không thích thú thì cũng cứ đọc. Mãi thì trẻ sẽ chui vào lòng bạn để cùng đọc. Hỏi con những câu về chuyện khi thấy con chú ý.

- Nghe nhạc và hát cùng với con.

- Dắt con đi ra ngoài với bạn, cho con lựa thực phẩm mà nói ra được tên ở cửa hàng, sau đó thưởng cho trẻ.

Hãy kiên trì cho dù không có kết quả thấy được, con của bạn cần thì giờ để thực hành và xếp đặt những thông tin bạn gửi đến con khi nói chuyện. Nhiều cha mẹ nói rằng một khi việc liên lạc được thực hiện thì trẻ hóa ra dễ dạy hơn, cũng như thay đổi không xảy tới qua đêm mà có thể xảy ra theo với thời gian và lòng yêu trẻ.

## KHI CON BẠN TRƯỞNG THÀNH

### TẠO SỞ THÍCH CHẤP NHẬN ĐƯỢC

Trẻ tự kỷ thường có chuyện bận rộn để làm, vấn đề là chúng hay chọn những sinh hoạt rập khuôn, cô lập để cho qua thì giờ trống và ít khi chịu thăm dò những sinh hoạt giải trí khác của đa số thiếu niên. Hệ quả là chúng có thể mất cơ hội khám phá các sở thích giúp tạo nên lối sống quân bằng. Trung bình thì trẻ nhỏ có từ 55 đến 75 giờ trống mỗi tuần, như vậy bạn hiểu tầm quan trọng của việc giải trí trong đời người ra sao. Để sinh hoạt độc lập khi trưởng thành, người tự kỷ phải học cách dùng thì giờ trống một cách khôn ngoan. Hãy bắt đầu ngay bây giờ để giúp con bạn phát triển thú tiêu khiển làm thỏa mãn tâm trí.

#### Bắt đầu từ đâu.

Con của bạn sẽ thích cùng một loạt những hoạt động như các trẻ khác, chỉ có điều trẻ cần nhiều chỉ dẫn hơn để tìm cái đủ thú vị khiến trẻ chú tâm một cách có ý nghĩa. Ta nói vậy vì một trong những khuyết tật nặng của chúng tự kỷ là hay chú tâm vào hành động không có ý nghĩa, như thích ngồi nhìn quạt máy quay cả ngày không chán, hay mê mãi ngắm máy giặt làm việc xoay tròn hằng mấy tiếng đồng hồ. Cha mẹ có thể bắt đầu với những si mê (obsession) mà trẻ có sẵn như thích xe hơi, bản đồ hay máy truyền thanh. Người tự kỷ mà thành đạt về sau trong đời nói rằng thành công của họ là nhờ cha mẹ, thầy cô và những người khác đã hết lòng chuyển hướng si mê của họ vào sinh hoạt xây dựng có ý nghĩa. Con của bạn có thể khởi đầu việc sưu tập, đọc hay viết về đề tài ưa thích, nghe nhạc, tạo mô hình, hay vẽ. Bạn có thể phải tìm tòi sáng tạo một chút để tìm ra sinh hoạt cho trẻ, tùy theo trẻ si mê nhiều hay ít và si mê điều gì.

Nếu con tỏ vẻ dửng dưng với mọi chuyện thì cho con nhiều kinh nghiệm khác nhau trong những trường hợp thay đổi, để xem chuyện gì gợi tính hiếu kỳ nơi con. Hãy nhớ thử những chuyện mà trẻ khác thích như thể thao, sách vở, thủ công, hóa trang, nhạc, làm bánh .v.v. Bạn cũng nên hỏi chuyện thầy cô của con để có thêm ý kiến, vì trường học không phải chỉ là nơi theo đuổi các môn học mà còn có chương trình giáo dục về các nhu cầu giải trí độc đáo.

## Xác định các chọn lựa.

Ta có thể mang trẻ tới thư viện đồ chơi hay mượn về nhà những đồ chơi lạ lùng cho trẻ chơi thử. Trẻ cũng có thể dự trại hè về điện toán dành cho trẻ khuyết tật. Mặt khác việc trường có lớp hội nhập làm mở rộng các chương trình giải trí mà trước đây không dành cho trẻ khuyết tật. Những lớp này và các hoạt động có tổ chức khác thường làm nảy sinh sở thích lâu dài. Bạn không mất gì cả khi đi dự những sinh hoạt này mà trẻ lại được cơ hội để có thêm kinh nghiệm.

- Có những chương trình giáo dục đặc biệt tổ chức sau giờ học, cuối tuần hay dịp hè mà trẻ có thể tham dự. Tại những nơi này bạn có thể theo dõi để giúp con sử dụng tối đa cơ hội, chẳng hạn nếu trẻ không chịu chạy tiếp sức ở trại thì đề nghị cho trẻ ghi điểm hay cầm cờ ở mức cuối.
- Thư viện có giờ đọc chuyện cho các lứa tuổi riêng biệt.
- Sở thú và viện bảo tàng có những buổi đi thăm có hướng dẫn cho cả lớp và sinh hoạt đặc biệt.
- Hướng đạo cũng có nhóm gồm hướng đạo sinh khuyết tật và bình thường, nhóm thường ít người nên sinh hoạt có thể được xếp đặt cho thích hợp với khả năng cá nhân. Bạn cũng có thể gia nhập để thành huynh trưởng hướng đạo.
- Một số tổ chức nghệ thuật có thực hiện chương trình và các buổi huấn luyện về kịch nghệ, vũ, nhạc, văn chương và nghệ thuật thị quan (visual art) cho người khuyết tật. Người tham dự các lớp này sau đó có thể triển lãm tác phẩm hay trình diễn.

- Chương trình Special Olympics bảo trợ giáo dục các môn thể thao cá nhân hay nhóm và cuộc tranh tài cho trẻ và người lớn có khuyết tật. Có nhận xét là người khiếm khuyết trí tuệ mà có khả năng về thể chất thì có thể thực hiện được nhiều điều lớn lao hơn đã tưởng trước đây.

Hãy nhớ hỏi con luôn là trẻ thích điều gì và phát triển thêm dựa vào các điều ấy. Nếu có thể thì tạo sự quân bình giữa sinh hoạt đơn độc với cái có nhiều người tham dự. Có thú tiêu khiển qua thì giờ là một phần của đời sống lành mạnh, độc lập, và có ý nghĩa đặc biệt cho người khuyết tật.

## TÌNH BẠN

Nghiên cứu nói rằng mối quan tâm lớn nhất của người có khuyết tật là sự cô đơn và thiếu bạn, nhiều cha mẹ nói rằng họ rất buồn về việc con không có khả năng kết bạn. Ngay cả khi trẻ tự kỷ muốn tỏ ra thân thiện với người khác, cử chỉ giao tiếp không thích hợp và khó

khăn trong cách liên lạc có thể làm cản trở không cho có liên hệ tốt đẹp lâu dài. Sự cô lập này ngày càng tăng theo tuổi, theo ý thức ngày càng nhiều hơn về người khác, và khi từ trường học đi vào cộng đồng rộng lớn. Nhưng ai cũng cần có bạn để chia sẻ chuyện vui chuyện buồn, và trẻ tự kỷ cũng thế.

## Tạo cầu thông cảm

Chương trình giáo dục hội nhập là cái khởi đầu để giúp con phát triển tình bạn, nhưng lớp hội nhập thường không cho mấy cơ hội để có tiếp xúc trực tiếp giữa trẻ khuyết tật và không khuyết tật. Nếu không có tương tác thành công, bạn bè lành mạnh vẫn cảm thấy không thoải mái với ai nói năng hay có hành động khác thường. Cũng vậy, trẻ tự kỷ có ít cơ hội để thực tập kỹ năng cần thiết hầu trưởng thành về mặt tình cảm và xã hội. Chỉ nhờ việc chia sẻ thành công mà trẻ bình thường và khuyết tật học được điều là hai người có thể khác nhau mà vẫn có điểm chung nào đó.

Nên bắt đầu giúp con có bạn ngay từ bây giờ, trẻ có thể hiểu lầm những điểm tế nhị khi giao tiếp ngoài xã hội hay khi đối diện với cảm xúc của người khác, vì vậy bạn phải hướng dẫn trẻ lúc nào thấy cần. Bạn có thể tạo bầu không khí làm cho con và người khác cảm thấy thoải mái hơn.

## Thực tập cách chào hỏi thân sơ.

Dạy cho con phân biệt những mức độ thân mật khác nhau như người trong gia đình, chuyên viên làm việc với trẻ, chủ tiệm sách báo mà bạn hay vào mua. Thảo luận trách nhiệm và kỳ vọng trong tình bạn, như chia sẻ, thay phiên nhau chơi và ra ngoài đi chơi với nhau như đi bơi chung.

Cho trẻ đóng kịch tập nói với người lạ và tập nói với bạn, tập một số trường hợp như gặp người lạ, người chào hàng hay nói điện thoại. Chỉ cho con cách nói trong từng trường hợp tùy theo tuổi của con, và nếu được thì thâu lại cuộc đối đáp vào băng casset hay video. Làm lại những cuộc đối đáp mà phải nói cho lịch sự, kể cả khi nói cảm ơn hay làm ơn, xin lỗi cho tới khi lối nói này trở thành thói quen.

## Thưởng cách cư xử đúng đắn.

Trẻ con thay đổi theo tuổi nên con của bạn cũng vậy và trong đa số trường hợp thay đổi làm cho thói cư xử khá hơn. Có trẻ tự kỷ với khả năng thấp có thể vẫn giữ tật phá phách và thường không biết nói, nhưng khi bước vào tuổi thiếu niên thì trở nên ít phá phách hơn và nói thêm hơn cùng tỏ ra dễ mến hơn. Tuy nhiên giống như trẻ bình thường, con của bạn có thể trải qua những giai đoạn nhạy cảm, chỉ cần ánh mắt hay lời nói, so sánh với kẻ khác dường như giỏi hơn có thể làm trẻ lo lắng, buồn bã hay trở lại tánh làm nư. Hãy giải quyết ngay chuyện khi nó xảy ra, để thêm cơ may cho trẻ hòa hợp với mọi người.

Nếu trẻ có hành vi gây rối trí như tật vỗ tay hay đi tới đi lui không ngừng thì đề nghị hành động khác, tạo ra những cách có thể chấp nhận được để giải tỏa nỗi lo lắng trước khi nó biến thành tật làm nư. Nói chuyện thẳng thắn với con về chúng tự kỷ và giúp con chú tâm vào điều trẻ có thể làm giỏi, thay vì vào khuyết điểm. Cũng nên tìm người cố vấn cho lòng ưu sầu nếu kéo dài hơn vài tuần. Nếu lên cân hay da nổi mẩn đỏ thành chuyện đáng lo, thì hỏi bác sĩ cách dinh dưỡng lành mạnh hay thuốc trị mụn.

Nói chuyện với con về cách đối phó với sự chọc ghẹo, chế nhạo, cho con biết rằng trẻ nào cũng có lúc bị chọc ghẹo và cảm thấy đau lòng. Giúp con bạn hiểu rằng trẻ con chọc ghẹo vì chúng cảm thấy không thoải mái hay xấu hổ về chính chúng, và biết điều này có thể làm trẻ cảm thấy yên lòng hơn. Bằng không, bạn có thể nói về cách khác như làm nger trẻ chọc phá hay tìm hoạt động nào khác để làm khi có người nói lời không hay. Hãy thưởng cho con khi có hành vi thích hợp trong xã hội như khi trẻ biết chia sẻ, biết thắng biết nhận thua một cách hòa nhã, hay kêu trẻ khác chơi chung. Dạy cho con biết hành động nào cần được kín đáo, như móc mũi hay gãi những nơi khác nhau của thân thể. Cùng đi phố với con thường xuyên để tập thói quen ở chỗ công cộng.

### Cho cơ hội phát triển lòng tự tin để làm bạn.

Gợi thiệu hàng xóm với con bạn và cho họ biết bạn hành diện về con mình, lòng hăng hái thành thật của bạn sẽ trấn an người khác rằng con bạn là người đáng được quen biết. Mời trẻ con hàng xóm đến nhà chơi, hay ra sân chơi công cộng, hay tổ chức đi chơi, khi hàng xóm biết nhiều hơn về con bạn thì họ có thể tự muốn đến chơi.

Nếu có thì giờ và năng lực bạn có thể dự vào sinh hoạt tổ chức trong cộng đồng cho trẻ con. Những tổ chức như YMCA, YWCA, giáo hội, dịch vụ xã hội của chính phủ hay trường học đôi khi mở chương trình giải trí cho trẻ nhỏ. Nếu cộng đồng của bạn thiếu chương trình thì bạn có thể tự tổ chức nhóm giải trí (play group) cho riêng mình. Vài thành phố lớn có hệ thống tương trợ của phụ huynh cho nhau biết tên các gia đình để liên lạc, hay bạn có thể gọi cho hội tự kỷ để biết hội viên ở gần nhà bạn và có thể muốn hợp lại làm nhóm giải trí. Nên họp đều đặn khiến trẻ thấy gần gũi với nhau.

### Tạo hệ thống hỗ trợ trong trường và cộng đồng.

Làm việc với thầy cô của con bạn để tạo chương trình giúp học sinh học tập hầu nhờ đó con bạn tham dự được sinh hoạt nhóm có bạn cùng lớp hướng dẫn. Theo lối sinh hoạt này, thầy cô và cả lớp thảo luận ưu điểm của trẻ rồi tìm cách khuyến khích những khả năng ấy, bạn cùng lớp sẽ nhận trách nhiệm lo cho trẻ trong một ngày và theo với thời gian tình bạn ban đầu có vì trách nhiệm sẽ biến thành tình bạn chân thật.

Cho trẻ lớn hơn thì có chương trình tương tự gọi là Best Buddies. Tại Hoa Kỳ đây là hệ thống những tổ chức địa phương xếp cho sinh viên làm bạn với thiếu niên hay người trẻ có khuyết tật nhẹ hay vừa. Đôi bạn sẽ gặp nhau ít nhất hai lần một tháng để nói chuyện, nghe nhạc, xem xi nê hay bất cứ sinh hoạt nào mà hai người quyết định làm chung với nhau. Mục đích chính là tạo nên tình bạn. Muốn biết thêm về chương trình này bạn có thể gọi cho trường đại học hay cao đẳng tại địa phương.

Một hệ quả phụ của sinh hoạt trên mà liên quan đến người lớn là nhóm bệnh vực người khuyết tật gọi là Citizen Advocacy, theo đó một người thiện nguyện đồng ý bệnh vực cho quyền lợi của một người lớn có khuyết tật. Tìm ra và thực hiện những chương trình này có thể là việc làm mất thì giờ và năng lực cho bạn, nhưng đây là nỗ lực đáng công để con bạn thấu đạt được kinh nghiệm xã hội.

## TUỔI THIẾU NIÊN VÀ TÌNH DỤC

Cha mẹ thường lo lắng khi con bước vào tuổi thiếu niên và thắc mắc về tình dục, nếu đó là trẻ tự kỷ thì bạn lo ngại là làm sao một người ngây thơ và chưa trưởng thành về mặt xã hội có thể đối phó được với nhiều thay đổi về thân xác, trí não và tính cảm của tuổi thiếu niên. Tuy vậy với sự kiên nhẫn và hướng dẫn của bạn, trẻ sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi phải tính nấy nỗ cùng trách nhiệm của việc biểu lộ phái tính.

Bạn có thể chuẩn bị để có thay đổi khi con bước vào tuổi thiếu niên, bằng cách cho con những thông tin chính xác mà con hiểu được theo mức của trẻ, hãy giải thích sự kiện một cách giản dị, cụ thể và không úp mở. Sẵn sàng trả lời câu hỏi khi được nêu ra và thỉnh thoảng duyệt lại câu trả lời của bạn. Con của bạn có thể cần nhiều thì giờ hơn để hiểu rõ ràng về những thay đổi của cơ thể và ý nghĩa của chúng.

Nếu bạn không cảm thấy thoải mái khi nói về những đề tài tế nhị này, thì có thể nhờ thầy cô hay chuyên viên cố vấn cho biết tài liệu được soạn đặc biệt cho thiếu niên có mức phát triển khác thường, hãy chuẩn bị con bạn cho giai đoạn đặc biệt trong đời ấy.

### Thay đổi trong tuổi thiếu niên

Đây thường là giai đoạn hào hứng mà cũng hoang mang cho ai bước vào tuổi ấy, đột nhiên trẻ bị đẩy vào sự chuyển bước tự nhiên để sang tuổi trưởng thành. Trong giai đoạn niên thiếu đặc tính về thể chất và cảm xúc về tính dục phát triển, và con bạn cũng sẽ kinh nghiệm về những thay đổi này.

Nên biết trước là bạn sẽ thấy những dấu hiệu về sự thay đổi của cơ thể trong tuổi thiếu niên, vì trẻ tự kỷ phát triển thân xác theo cùng mốc điểm thời gian với trẻ bình thường. Các khác biệt là phát triển về mặt giao tiếp và

tình cảm thua sút, vì vậy các thiếu niên này cần có việc nói chuyện rõ ràng về các vấn đề sức khoẻ và tâm lý mà tuổi thiếu niên có thể gây ra.

Con trai đang lớn cần hiểu rằng xuất tinh trong lúc ngủ là chuyện tự nhiên cho phái nam, báo trước cho con trai bạn hay về việc trẻ sẽ đổi giọng và mặt sẽ có râu cũng như sẽ có lông nách. Cũng nên nói về mùi của thân thể và hướng dẫn con về những điều cần làm để chăm sóc cơ thể. Khi tới đúng lúc thì dạy con cạo râu, cho con đóng kịch đổi vai để biết cách đối phó với những thay đổi này và bất cứ sự chọc ghẹo nào trẻ có thể gặp vì có thay đổi ấy.

Với con gái thì chuẩn bị con cho việc có kinh trước khi sự kiện tới, giải thích rằng kinh nguyệt, ngực nẩy nở và lông ở bộ phận sinh dục là chuyện tự nhiên ở phái nữ khi trưởng thành. Soạn sẵn thể thức từng bước một cho việc tự săn sóc thân thể trong lúc có kinh, và giúp con gái thực tập tới khi thể thức trở thành lệ thường. Khi con lớn hơn thì dạy con tự khám nhũ hoa, và lúc 20 tuổi thì mang con đến bác sĩ phụ khoa để khám xương chậu thường xuyên. Bạn nên tìm một bác sĩ nào sẵn lòng làm việc với con vài bận, cho tới khi con gái cảm thấy thoải mái với việc khám nghiệm này.

### Giáo dục tình dục

Ngày nay phụ huynh thấy được tầm quan trọng của việc chuẩn bị con để có liên hệ thân thiết dài lâu với người khác. Khi bạn giúp làm nẩy nở mặt này là bạn chuẩn bị cho con sống trọn vẹn về mặt tình cảm trong cộng đồng. Đôi khi chúng tự kỷ làm thiếu niên hoang mang không biết cách liên hệ với người khác, nên chúng mất dịp học hỏi những điểm tinh tế trong lúc giao tiếp. Sự ngại thẹn nhưng tò mò không thích hợp về cơ thể của mình và của người khác làm ai mà chúng muốn làm thân thấy khó chịu phạt lòng, vì vậy nên dạy cho con của bạn trong tuổi thiếu niên biết vài thói quen chấp nhận được trong xã hội.

- Thúc đẩy con tham dự vào những buổi họp mặt có tính cách xã hội giữa nam và nữ. Có cha mẹ giới hạn việc tiếp xúc, vì tin tưởng lầm lẫn rằng sự cô lập sẽ làm giảm bớt ham muốn về tính dục, kết quả là con của họ mất đi cơ hội để có kích thích đúng đắn về mặt thể chất và tình cảm, vì cha mẹ không cho con biết đến một yếu tố then chốt về mặt sức khoẻ nói chung.
- Dạy cho con biết hành vi nào có được ở chỗ công cộng và hành vi nào chỉ nên làm ở nơi kín đáo. Chỉ cho con biết rằng phải luôn luôn mặc quần áo, zip phải luôn luôn kéo kín, và nút quần áo gài kín. Cũng vậy, thủ dâm là hành động riêng tư không thể chấp nhận chỗ công cộng, và đụng chạm phần kín đáo của người khác hay của chính mình là điều cấm kỵ nơi công cộng.
- Xem lại những cách chào hỏi chấp nhận được với người có những mức tuổi khác nhau và mức thân mật khác nhau. Thảo luận với con là có thể vượt ve ai, khi nào và ở đâu, tập cho con nói 'Không' để người khác

không lợi dụng được sự yếu kém về mặt xã hội của trẻ.

- Cân nhắc quan niệm của bạn và của con về việc hẹn hò đi chơi với bạn khác phái, nếu đó là một phần tương lai của con bạn thì nói về những mong chờ khi có tình thân thiết, đôi bạn sẽ làm gì khi hẹn hò đi chơi, ai lo việc chuyên chở và có cần người đi theo giám thị hay không.

### Kiểm soát sinh sản

Con bị tự kỷ của bạn về sau có thể có tình thân thiết lâu dài dẫn tới việc có liên hệ tình dục, và bạn có thể muốn có biện pháp phòng ngừa trước khi con dọn vào nhà tập thể. Dù là trường hợp nào thì thanh niên tự kỷ có thể sống độc lập hay bán độc lập trong cộng đồng cần có chỉ dẫn đặc biệt về việc kiểm soát sinh sản, thử nghiệm AIDS, làm cha mẹ và có trách nhiệm.

Dường như người tự kỷ có việc rụng trứng và mức tinh trùng bình thường, nên một số cha mẹ xem xét tới việc làm tuyệt sinh (sterilisation) cho con trưởng thành mà bị tự kỷ nặng. Thường thường luật cấm việc cưỡng ép bị tuyệt sinh trừ phi tòa án tuyên bố là cá nhân ấy hoàn toàn không đủ khả năng suy xét.

Hãy cân nhắc sự khủng hoảng của việc giải phẫu mà người ta không được hiểu rõ và sinh ra kết quả là mức kích thích tố thay đổi, so với cái lợi của việc kiểm soát hoàn toàn chuyện sinh sản. Hãy tìm hiểu luật về việc này trong tiểu bang của bạn và hỏi ý kiến bác sĩ, duyệt xét lợi hại và chọn cách nào ít xâm phạm vào người của con nhất.

Bạn nên nhớ tôn trọng quyền có liên hệ mọi mặt của con: thể chất, tình cảm v.v. Ngay cả khi con bạn có thể diễn tả cảm xúc một cách khó khăn thì trẻ cũng có nhu cầu y như bạn là thương yêu và được thương yêu, và chia sẻ cuộc đời với người quan tâm đến trẻ.

## DỰ LIỆU TƯƠNG LAI

Một trong những thay đổi lớn lao nhất cho bất cứ người tự kỷ nào là sự chuyển tiếp giữa việc học xong và ra đi làm, sống trong cộng đồng, nên dự liệu trước là chuyện hữu ích. Tại Hoa Kỳ, kinh nghiệm thấy rằng nhiều gia đình và học sinh khuyết tật sau khi được giáo dục đặc biệt bị lúng túng khi trẻ học xong trung học. Ngay cả khi có đủ dịch vụ hỗ trợ thì nhiều cơ quan không đồng ý là ai có trách nhiệm sau đó, nay luật ấn định là cơ quan địa phương phải có chương trình cho tương lai của học sinh khuyết tật trước khi trẻ rời trung học, gọi là sửa soạn chuyển tiếp. Thủ tục này nhìn nhận tầm quan trọng của việc xác định những chọn lựa cho trẻ sau bậc trung học, và dịch vụ cho học sinh khuyết tật. Điều ấy cũng muốn nói là chuẩn bị cho trẻ và gia đình dự vào những chương trình này không thể xảy ra một sớm một chiều mà kỹ năng cần được phát triển qua

chương trình học trong lúc trẻ còn theo học ở trường.

Mỗi trường trung học có chương trình ghi rõ các hoạt động và dịch vụ. Chương trình chung nhấn mạnh rằng việc học là để chuẩn bị cho tương lai độc lập có nhiều thành quả, và những phần khác của chương trình phục hồi cho cá nhân nhìn nhận các mặt sau:

### 1. Có sự can dự của gia đình.

Chương trình chuyển tiếp nhằm vào quyền lợi và khả năng của con bạn, bạn và con trong tuổi thiếu niên đóng vai trò tích cực trong việc quyết định. Sự tiếp tục hỗ trợ của bạn bảo đảm là nhân viên của trường và dịch vụ cộng đồng thực hiện điều có ý nghĩa cho con bạn, nếu các nơi này chống lại việc soạn chương trình chuyển tiếp hay bạn muốn được trợ giúp trong suốt chương trình, bạn có thể liên lạc với các nhóm cha mẹ có con khuyết tật để được cố vấn. Những nơi này có thể huấn luyện để làm cho việc chuyển tiếp được tốt đẹp hơn, tăng phẩm chất đời sống cho con bạn.

### 2. Sự tham gia lâu dài của cộng đồng sau trung học.

Chương trình giáo dục lên cao có thể mang lại lợi ích cho một số thiếu niên bị tự kỷ, số khác có thể theo học lớp đặc biệt sau trung học và ngoài việc giáo dục cùng huấn nghệ, một phần của chương trình còn là việc thăm định thực tế về chuyện đi làm. Sự tham gia của cộng đồng cũng gồm luôn ý muốn dàn xếp chỗ sinh sống bên ngoài nhà của thiếu niên, bằng cách xem xét một loạt những hình thức cư trú và cơ hội để có giải trí cùng sinh hoạt vui chơi hằng ngày.

### 3. Sinh hoạt giải trí ngắn hạn có ý nghĩa để giúp con bạn đạt được mục tiêu của cộng đồng.

Mặt này ấn định những kỹ năng cần cho việc sinh sống hằng ngày hay kỹ năng làm việc mà con bạn cần để học ở trường hay đi làm. Đối với nhiều học sinh bị tự kỷ, lớp học thường chú trọng vào khả năng giao tiếp xã hội và hành vi của em. Cho học sinh tự kỷ trong tuổi thiếu niên thì em đặc biệt cần kỹ năng làm việc chú trọng đến cách hòa hợp với bạn đồng nghiệp, nói chuyện cư xử sao cho đúng đắn, đối phó được với xáo trộn và thay đổi là hai điều rất khó cho người tự kỷ. Hãy xem lại là những phần thêm dưới đây có nên là một phần trong chương trình chuyển tiếp của con bạn hay không:

- Khả năng nhận chỉ thị của chủ và bạn cùng chỗ làm.
- Súc chú ý để làm việc.
- Ý thức về an toàn.
- Có thói quen tốt về vệ sinh.
- Biết dùng phương tiện chuyên chở công cộng.
- Có ý niệm về thời giờ và tiền bạc.

- Biết mặc quần áo.
- Biết cách đối đáp khi phỏng vấn tìm việc.
- Có khả năng giao tiếp khi đi làm.

### 4. Những cơ quan có trách nhiệm về việc liên kết trường và cộng đồng.

Kế hoạch tương lai cho học sinh của bạn có thể dựa vào một số phương tiện. Vì vậy toán soạn kế hoạch có thể gồm đại diện gia đình và con bạn, trường học, dịch vụ giải trí, gia cư, phục hồi, chương trình đi thực tập lấy kinh nghiệm của trường v.v.

Phương tiện thay đổi tùy theo nơi do đó cha mẹ cần nhất quyết là theo đuổi cho con có được chương trình. Tại Hoa Kỳ luật ấn định việc soạn chương trình bắt đầu lúc trẻ được 16 tuổi tuy có nơi đã lo khi trẻ được 14 tuổi. Kế hoạch phải được xét lại mỗi năm và sửa đổi nếu cần, bạn hãy thúc giục toán soạn chương trình tìm dịch vụ hợp cho con bạn và theo dõi đều đặn.

### Vai trò của bạn trong việc soạn chương trình chuyển tiếp.

Chúng tự kỷ có rất nhiều đặc điểm mà một số lớn thay đổi theo với thời gian, vì thế nên liên tục tái xét để xem các chọn lựa nào sẽ giúp con bạn đạt được trọn vẹn tiềm năng. Ngay cả khi trường chờ tới khi trẻ 16 tuổi mới soạn chương trình, bạn vẫn có thể khởi sự việc chuyển tiếp sớm hơn trước đó.

Hãy hỏi con nay là thiếu niên về sở thích và khả năng của trẻ, thăm định xem loại công việc nào là chọn lựa thích hợp so với những kỹ năng của trẻ. Tìm hiểu các chỉ dẫn về hướng nghiệp tại thư viện, dự những buổi giới thiệu công việc làm, nói chuyện với các chủ nhân để phân tích cơ hội về nghề nghiệp. Yêu cầu người cố vấn hướng nghiệp tại trường hay chuyên viên điều trị cơ năng cho nhận xét về việc làm hợp với trẻ.

Khi đã có thông tin thì xem xét là các chọn lựa nghề nghiệp của con đòi hỏi học thức hay kinh nghiệm làm việc, hay phối hợp hai điều. Khi con ở bậc trung học thì bạn và trẻ sẽ được chuẩn bị để dự vào thủ tục chuyển tiếp thực sự, thủ tục này lượng xét những chọn lựa thực tế về nghề nghiệp trong khung cảnh ít bị gò bó nhất.

Để giúp các chọn lựa trong tương lai, bạn có thể hỏi toán chuyển tiếp về những chương trình của chính phủ huấn luyện học sinh trung học đi làm sau khi ra trường. Bạn có thể đề nghị việc học nghề, làm việc bán thời để lấy kinh nghiệm trong kỹ nghệ đặc biệt nào đó.

- Cho con biết tới vào lúc sớm sửa những hoạt động giao tiếp xã hội và có liên hệ đến công việc mà con sẽ phải thông thạo sau này. Chỉ dẫn để lấp dần cách biệt giữa kỹ năng hiện thời và mục tiêu có thể đạt tới trong tương lai, đây là những kỹ năng cần để sinh sống trong cộng đồng và để đi làm.

- Cho con được huấn luyện về việc nói chuyện ở chỗ công cộng để giúp khả năng trò chuyện, chỉ định con làm nhiều công chuyện nhà hơn như là cách tạo kinh nghiệm sớm về việc làm. Giám thị con việc mua sắm hàng, chuẩn bị và nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, giặt quần áo. Quan sát cách trẻ dùng phương tiện chuyên chở công cộng, trả tiền và nhận tiền thối lại, hỏi đường, trả lời điện thoại, hay biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp. Dần dần, tăng thêm trách nhiệm cho những công việc trên, và nếu cần thì phân chia việc thành từng phần nhỏ để con học và thực hành từng bước một.

Giúp con chọn môn học cần thiết để đi làm, vào trường cao đẳng, trường dạy nghề, tùy theo sở thích và khả năng. Nếu trường cao đẳng là chọn lựa hợp lý thì bắt đầu soạn kế hoạch chuyển tiếp ngay từ vài năm trước khi xong trung học. Hỏi thăm để tìm trường dạy nghề và trường cao đẳng nào có chương trình học và cư trú đặc biệt cho người khuyết tật, hãy viết thư cho họ để xin tài liệu và thông tin về trợ giúp tài chính, như đơn xin học bổng, thí dụ vậy. Hỏi xem có cần phải đậu kỳ thi nhập học đặc biệt hay không, và dàn xếp cho con dự kỳ thi ấy.

Chuẩn bị sớm việc chuyển tiếp giúp gia đình có được cái họ cần từ những phương tiện có sẵn trong cộng đồng. Thủ tục chuyển tiếp trợ giúp cho mục đích có việc làm và sinh sống độc lập của con bạn, qua việc đem những mục tiêu tương lai vào chương trình học của con.

## NGƯỜI LỚN TỰ KỶ KHI ĐI LÀM

Khi trước nhiều người lớn tự kỷ sống trong các viện tâm thần của chính phủ và bị lãng quên. Không có gì làm họ bận rộn nên họ quay trở lại những hành vi lập đi lập lại và gây tổn thương cho chính họ. Nay các chuyên gia nhận thức rằng mọi người cho dù có khuyết tật nặng nề, có quyền đóng góp một cách ý nghĩa vào cộng đồng. Ý niệm về chính mình sẽ được tốt đẹp hơn khi người lớn có công việc làm thỏa mãn, và công việc cũng sẽ cải thiện phẩm chất đời sống cho thanh niên.

Chuẩn bị việc chuyển tiếp có thể làm suông sẽ việc đi làm, nhưng con của bạn có thể vẫn cần hướng dẫn về nghề nghiệp sau khi xong trung học. Cái cần thiết là tìm được việc làm hợp với nhu cầu riêng của con bạn thay vì mong con uốn mình theo cái khuôn cứng nhắc của một việc làm nào đó. Rất nhiều phần là con bạn cần việc làm ở nơi có trợ giúp, nhưng khi tìm việc làm thì nên chuẩn bị đối phó với thiên kiến về chứng tự kỷ. Chúng có thể giới hạn cơ hội của con bạn. Người tự kỷ có những sở thích, khả năng tương tự như những người lớn đi làm khác. Nhiều người có mục tiêu độc đáo của riêng họ ngay cả khi họ diễn tả nó một cách khó khăn, và nói chung người trẻ có tự kỷ xứng đáng được xem xét để làm nhiều loại công việc.

## Trợ giúp huấn nghề

Hãy tìm hiểu xem có cơ quan nào trợ giúp người khuyết tật đi làm hay không. Tại Hoa Kỳ đó là Vocational Rehabilitation có mạng lưới khắp nước, nhằm trợ giúp người khuyết tật hội đủ điều kiện tìm được việc làm. Con của bạn cần có thử nghiệm y khoa để kiểm chứng lại khuyết tật. Khuyết tật trí não hay thể chất cần phải đủ rộng đến mức làm cản trở việc làm nhưng có thể được các dịch vụ hướng nghiệp cải thiện.

Một khi hội đủ điều kiện thì cố vấn hướng nghiệp tìm chương trình huấn luyện hay dịch vụ hỗ trợ nào hợp với mục tiêu làm việc của con bạn. Đôi bên cùng xem xét có những xếp đặt nào làm cho công việc được thuận tiện hơn, như sử dụng máy điện toán biết nói hay thay đổi giờ làm việc để hợp với khí chất của con bạn. Người cố vấn có thể đề nghị chương trình học việc có trả lương của chính phủ, hay vừa làm vừa học, và sẽ theo dõi sự việc nếu cần.

Mỗi nơi có dịch vụ thay đổi và lượng dịch vụ cung ứng cũng thay đổi, ngoài ra trường đại học, trường dạy nghề đôi khi có chương trình soạn cho người khuyết tật.

## Các loại công việc.

Có nhiều hình thức làm việc mà cái tốt nhất cho con bạn thì tùy thuộc vào mức khuyết tật ra sao, và lượng trợ giúp cần có để người ta giữ được chỗ làm. Nói chung chính phủ phân ra ba hình thức làm việc: giới hạn, hỗ trợ và tranh đua.

### Việc làm giới hạn (*sheltered employment*)

Người khuyết tật nhận được dịch vụ trong khung cảnh riêng biệt khác với nhân viên bình thường. Những dịch vụ này cho ra các chọn lựa phù hợp với khả năng làm việc của người khuyết tật.

Trung tâm sinh hoạt và chương trình chăm sóc cho người lớn (*civic center* và *adult day care programs*) cung ứng việc huấn luyện nghề nghiệp tiếp tục cho huấn luyện đã có ở trung học. Người tham dự chương trình sẽ làm một số công việc nhưng không có lương, chương trình nhấn mạnh vào việc giảm những hành vi không thích hợp và gia tăng kỹ năng giao tiếp, liên lạc cùng sinh sống hằng ngày.

Tại những xưởng đặc biệt, nhân công sẽ làm những việc giản dị như đóng gói, lắp ráp, may, dán theo hợp đồng với thương nghiệp trong vùng. Nhân công được trả lương tối thiểu theo số lượng món hàng làm ra, họ được bảo đảm có việc làm nhưng không thể chọn việc muốn làm. Ở đây nhân viên ít khi được chuẩn bị để vào làm việc nơi xưởng bình thường hay làm việc độc lập, và có ít cơ hội thăng tiến.

## Việc làm có hỗ trợ

Một nét quan trọng của loại việc làm được hỗ trợ là có huấn luyện liên tục và giám thị cho người khuyết tật. Đây là những việc làm trong cộng đồng, và giúp người có khuyết tật nặng thích ứng với khung cảnh cạnh tranh của người bình thường. Hỗ trợ có từ lúc học việc rồi tiếp tục sang tìm việc và giữ lấy chỗ làm ấy cho tới lúc người khuyết tật tỏ ra có khả năng làm việc độc lập. Thường thường chính phủ cung ứng nhân viên huấn luyện còn thương nghiệp mà cung cấp lấy hay bảo trợ huấn luyện viên thì được giảm thuế đáng kể. Lợi làm việc này cho ra nhiều ích lợi hơn là tình trạng làm việc giới hạn (sheltered employment). Công nhân có cơ hội cải thiện hành vi và kỹ năng liên hệ đến công việc khi làm việc trong khung cảnh bình thường. Họ có thể cải thiện đến mức làm việc được trong môi trường hòa hợp hơn với người bình thường và độc lập hơn. Với người có khuyết tật nặng thì làm việc tại cùng chỗ với người bình thường và có giám thị liên tục cũng mang lại lợi ích cho họ.

## Việc làm có cạnh tranh

Một số nhỏ thanh niên bị tự kỷ có khả năng làm việc cạnh tranh được với người bình thường, và có lợi tức tương xứng. Họ có thể là kế toán viên, chuyên viên điện toán, toàn thời hay bán thời tại chỗ làm việc bình thường và hoàn toàn độc lập. Vào lúc này người trẻ bị tự kỷ đi làm nhiều hơn khi trước, có những kỹ năng về việc làm, có hành vi khá hơn người tự kỷ mấy năm về trước lúc đa số người khuyết tật hoặc chỉ có thể sống cùng gia đình, hoặc vào viện cư ngụ mà không thể có việc làm và sống độc lập. Càng lúc càng có nhiều cơ hội và tiếp nhận hơn cho người tự kỷ để có việc thỏa mãn, lương khá, và chỗ làm bên cạnh bạn đồng nghiệp bình thường.

Tại Úc trường đặc biệt chuẩn bị cho trẻ khuyết tật ra ngoài đi làm từ năm 13-14 tuổi. Trẻ được huấn luyện việc đi xe lửa, xe bus v.v. và trong tuần có 2 ngày đi làm tại những nơi như siêu thị Woolworth, Coles v.v. và 3 ngày học ở trường. Tuy em được chỉ dẫn ở trường nhưng muốn trẻ phát triển khả năng làm việc, đôi phó với người khác thì cha mẹ cần dạy thêm cho con ở nhà.

Tới năm 18 tuổi học xong trường đặc biệt, em có thể học thêm một năm nữa và ra trường năm 19 tuổi. Khi ấy thanh niên có 3 chọn lựa:

- Vào học trường TAFE, em vừa học vừa làm để đi làm chỗ bình thường. Chương trình này thường dành cho người có khả năng tương đối.

- Cũng học trường TAFE để đi làm chỗ có chính phủ bảo trợ, dành cho người có khả năng thấp.

- Người có khả năng ít hơn nữa thì sinh hoạt tại Civic Center, được giao cho việc làm có giám thị, nhưng thường khi đó là hoạt động cho qua giờ hơn là công việc làm đúng nghĩa, cho họ bận rộn vài giờ trong ngày và có giao tiếp xã hội thay vì ngồi không.

Các trường đặc biệt có tài liệu về những chương trình này và vào thời điểm nào đó trong năm, nhân viên tại các nơi huấn luyện đến nói chuyện tại trường về các chỗ làm, chỗ học, và phụ huynh có thể tới thăm các nơi này để xếp đặt tương lai cho con.

## GIA CƯ

Một phần trong việc trưởng thành bình thường của bất cứ ai là rời nhà đi ở riêng. Con bị tự kỷ của bạn cũng muốn sống ở chỗ khác nếu cả gia đình cùng làm việc nhằm tới mục đích này. Hãy khuyến khích con có độc lập, có quyết định và chấp nhận rủi ro nhưng quan trọng nhất là chuẩn bị sớm cho việc đi ở riêng, cái là tiến trình tự nhiên của người tới tuổi trưởng thành.

Khi trước những chọn lựa về gia cư cho người lớn có khuyết tật thường rất hạn chế. Gia đình được khuyến khích cho con vào ở trong viện do chính phủ hay tư nhân quản trị. Khi rời nhà và cộng đồng vào sống ở nơi đây rồi thì người tự kỷ ít khi trở ra hay tương tác với ai khác bên ngoài khung cảnh được che chở của họ.

Sang thập niên 1970, 80 quan niệm thay đổi và chuyên gia nói rằng người khuyết tật sẽ có đời sống tốt đẹp hơn nếu cư ngụ trong cộng đồng và gần gia đình của họ. Khi đó chính phủ thả người khuyết tật ra khỏi viện mà thường là không có huấn luyện đúng đắn, có chương trình trong cộng đồng hay có trợ giúp cho gia đình. Vì thiếu hỗ trợ thích hợp, một phần lớn người tự kỷ so với những khuyết tật khác hoặc trở lại sống trong viện như trước, gây căng thẳng lớn lao cho gia đình của họ, hoặc bị đưa tới nơi cư trú không thích hợp.

Khuynh hướng hiện giờ muốn rằng nên hội nhập người khuyết tật vào cộng đồng lớn, và ủng hộ việc có dàn xếp chỗ cư ngụ bình thường cho người khuyết tật, như gia cư ngay trong cộng đồng. Luật cũng nhìn nhận rằng người lớn bị tự kỷ có quyền sống độc lập càng nhiều càng tốt gần gia đình của họ. Tuy nhiên cho dù có luật ủng hộ và có tài trợ của chính phủ, có ít chương trình về gia cư cho họ trong đa số cộng đồng, và chỗ cư trú đặc biệt cho người tự kỷ lại càng hiếm với danh sách chờ đợi dài. Vì thế bạn lại cần phải bênh vực cho con, tìm loại gia cư tốt đẹp nhất thích hợp cho người lớn bị tự kỷ. Bởi việc đi kiếm nhà và nộp đơn từ mất thời gian, bạn nên khởi sự việc tìm chỗ cư ngụ sớm trước khi có chuyện khẩn cấp khiến bạn mất cơ hội chọn lựa.

## Xếp đặt chỗ cư ngụ.

Gia cư cho người khuyết tật thay đổi theo cộng đồng, và nói chung khác nhau về mức độc lập và cơ cấu mà người cư trú được hưởng khi sống trong đó.

## *Cộng đồng vùng quê*

Trong thập niên 1960 và 1970 tại Anh, Hoa kỳ có khuynh hướng thành lập chỗ ở chung cho người tự kỷ tại nơi xa thành phố cho ai không muốn sống trong bệnh viện. Cách dàn xếp này rất có giá trị cho nhiều người và gia đình của họ, tạo ra khung cảnh độc đáo để chăm lo cho nhu cầu của người tự kỷ. Sinh hoạt được soạn sao cho người trẻ vẫn tiếp tục phát triển về mặt tinh cảm, xã hội mà đồng thời giảm thiểu các xáo trộn do hành vi bất thường gây ra. Tại nơi cư ngụ như vậy có từ 30-40 người, nhiều nơi là vùng rộng rãi ở miền quê cho họ cơ hội trồng trọt yên tĩnh. Lợi điểm của lối sống này là nó có tính nâng đỡ cho vài người tự kỷ, không khí an lành, nhiều sinh hoạt thay đổi, khoảng thoáng có thể rất có lợi và bởi người cư trú có nhiều khuyết tật khác nhau, có thể có nhiều cơ hội hơn để giao tiếp.

Dẫu vậy trong những năm gần đây có xu hướng ngược lại, một phần vì tầm vóc lớn của cơ sở nhưng phần lớn vì người tự kỷ bị cô lập với cộng đồng bình thường, lý do khác là dây liên hệ gia đình có thể bị cản trở. Trại có thể nằm giữa đồng quê cách thành thị hàng trăm cây số, và gia đình không có phương tiện sẽ không thể tới thăm con thường xuyên, khiến người vào đây ở bị cắt đứt liên lạc với thân nhân.

## *Intensive care facilities vẫn là chọn lựa cho người lớn có khuyết tật nặng.*

Loại gia cư này dành cho người cần được giám thị 24 tiếng đồng hồ, nhấn mạnh đến việc chăm nom về vệ sinh, mặc y phục, ăn uống và những chuyện khác trong đời sống hằng ngày, cộng thêm với các lớp có xếp đặt chặt chẽ, được tổ chức ngay nơi cư ngụ hay ở ngoài. Nơi cư trú nhỏ thường cho người tự kỷ giờ rảnh có sinh hoạt được soạn kỹ hơn là những viện lớn. Bạn nên tránh những dàn xếp nào không có đường lối rõ ràng để giúp con bạn rộn sinh hoạt dẫn tới kết quả tốt đẹp, hay không có thúc đẩy làm con cải thiện hơn.

## *Group homes hay nhà tập thể*

là chỗ cư ngụ trong nhà chính phủ cho từ 2 đến 8 người lớn có khuyết tật. Tỷ lệ giữa số người cư ngụ và số nhân viên trông nom thay đổi theo vùng, chuyên viên cư ngụ tại chỗ sẽ trông nom chương trình hằng ngày của mỗi người ngụ trong nhà, kể cả việc đi làm ở ngoài, họ cũng điều hợp giúp chia sẻ việc nhà như quét dọn, lau chùi v.v. Nhà tập thể khác nhau về mức độc lập, hướng dẫn và sự riêng tư mà người cư trú được hưởng. Lợi ích của loại gia cư này là người ta sống có giám thị trong môi trường giống như nhà riêng hơn.

Tuy nhiên khi không có cơ cấu rõ ràng, nhân viên không thông thạo về chứng tự kỷ, trọng tâm đặt vào sinh hoạt nhóm mà không có chương trình thích hợp hàng ngày cho mỗi cá nhân thì lối dàn xếp này có thể gây vấn đề lớn cho nhà tập thể. Đôi khi cũng có kết quả khích lệ, thí dụ như Brendan được biết là thích cô lập và làm theo sát thông lệ trong ngày. Có hai phụ nữ ở chung nhà làm

bạn với anh và nhắc chừng anh làm phần việc của mình trong nhà, họ không màng đến tật si mê của anh nên cuộc sống của Brendan không bị áp lực như khi sống ở nơi khác trong cảnh ít thuận lợi hơn. Kết quả là Brendan bớt bị căng thẳng, lo âu, kỹ năng được phát triển.

Nói chung thì nhà tập thể chỉ hoạt động êm xuôi nếu nhân viên chịu bỏ công tìm hiểu các vấn đề đặc biệt của người tự kỷ, và sẵn lòng làm cho môi trường thích ứng với các nhu cầu này, cũng như tạo cơ cấu cần thiết và hỗ trợ họ. Chuyện quan trọng nên ý thức là mối liên hệ tốt đẹp giữa người chung một nhà thường ít khi xảy ra ngay mà cần thời gian và nỗ lực để từ từ nảy nở.

## *Adult foster care còn gọi là chăm sóc gia đình,*

là chọn lựa khác. Theo đó từ một đến năm người lớn có khuyết tật sống với một gia đình được huấn luyện về việc này. Người cư trú trở thành một phần của gia đình trong lúc phát triển kỹ năng để có thể tự lo thân độc lập, tìm việc và giải trí. Cha mẹ thường không muốn có chăm sóc loại này vì hiểu lầm là nó muốn nói họ thất bại không lo được cho con. Tuy vậy nếu người chăm sóc hiểu về chứng tự kỷ thì cách dàn xếp này cho huấn luyện thiết yếu và ít tinh cảm, chuẩn bị người lớn có tự kỷ sống độc lập về sau.

## *Supervised apartments nhà có người giám thị*

cho cơ hội sinh sống bán độc lập. Một nhân viên sống với nhóm nhỏ người lớn khuyết tật trong căn flat hay sống riêng ở gần đó. Người trong flat có thời biểu riêng của họ và đi làm bên ngoài nhà. Nhân viên chỉ xem xét nhà và hướng dẫn người cư trú cách thức tự săn sóc thân như tắm, giặt và lo cho nhà cửa nếu cần. Thường thường cách dàn xếp này là các cha mẹ hùn nhau mua nhà hay mượn nhà cho con của họ, còn chính phủ tài trợ nhân viên trông nom.

## *Sống với gia đình.*

Vì thiếu chỗ cư trú thích hợp hay không hài lòng với những chỗ này, nhiều người lớn tự kỷ tiếp tục tùy thuộc vào cha mẹ ở tuổi mà đa số người trẻ đã đi ở riêng bên ngoài. Tuy cách dàn xếp này cho ra lợi điểm ngắn hạn, về lâu về dài nó có thể có tính phá hoại cho tất cả ai can dự. Việc tùy thuộc quá nhiều sinh ra tức giận và những vấn đề khác giữa người thân, cũng như nó có thể giới hạn đời sống gia đình tới mức không thể chấp nhận được. Nếu sự dàn xếp tỏ ra thành công thì nó sẽ không thể tiếp tục mãi.

George trong lứa tuổi 40, lần nào vào nhà tập thể ở cũng chấm dứt chỉ sau vài tuần, vì mỗi khi có trục trặc rất nhỏ xảy ra thì bố mẹ anh đề nghị con trở về nhà, nhưng một khi anh dọn về nhà thì bố mẹ lập lại vòng luẩn quẩn là cãi cọ, cầu nhau và tìm cách chi phối anh.

Ngược lại Jenny 35 tuổi sống hòa thuận với mẹ 75 tuổi, tuy cô có việc làm bán thời nhưng mẹ lo hết chuyện nấu ăn, dọn dẹp trong nhà. Jenny không biết pha trà hay



sử dụng máy giặt ra sao. Bất tỉnh linh bà mẹ đau tim và qua đời để lại Jenny hoàn toàn trợ trợ một mình không thể đối phó với cuộc sống. Việc tìm nơi cư ngụ cho Jenny là điều rất khó vì nhân viên xã hội không quen thuộc với tình trạng của cô nên không rành rẽ nhu cầu của Jenny để có dàn xếp thích hợp.

Cha mẹ Susie từ chối không cho cô tới ở nhà tập thể, sau khi một lần như vậy gây ra trục trặc. Năm tháng kéo dài cô càng ngày càng tăng tật si mê, có hành vi tự hại mình và không thể để cô ở một mình bất cứ phút nào. Nhiều năm trôi qua tuy cha mẹ bị cột chặt vào nhà vì tình trạng của Susie và rất lo âu không biết chuyện gì sẽ xảy ra cho con khi họ qua đời, hai ông bà vẫn không chịu cho cô ở riêng.

Brian sống với mẹ sau khi cha qua đời. Ông luôn luôn muốn rằng 'không bao giờ cho Brian vào nhà tập thể', và muốn anh chị của Brian lo cho em sau này, trong gia đình không ai dám nói ngược lại ý đó. Tuy nhiên mẹ anh thực tế hơn và bắt đầu sử dụng dịch vụ chăm sóc thay (respite care), dàn xếp cho anh tới ở cuối tuần trong nhà tập thể. Brian thích như vậy và lần lần vào ở lâu hơn, tới khi mẹ già yếu thì anh có thể vào cư ngụ hẳn trong đó mà không buồn khổ gì, cũng như tạo được tình thân với nhân viên nơi ấy. Tới lúc mẹ qua đời thì Brian chẳng những được yên nơi yên chỗ, mà lại sống giữa nhân viên anh quen biết, tin tưởng, họ an ủi và khuyên giải là điều anh cần.

### Sống độc lập.

Điều này không có nghĩa là độc lập hoàn toàn, vì nhiều người tự kỷ có thể không bao giờ đối phó được trong cuộc sống mà không có hỗ trợ, nâng đỡ ở mức nào đó. Tuy nhiên một số chọn lựa có sẵn trong cộng đồng. Matthew sống với mẹ góa của anh tới lúc anh 30 tuổi, nhưng bà quyết định rằng anh phải độc lập hơn. Bà mua cho anh một căn flat gần đó và ban đầu anh chỉ tới ở cuối tuần, dần dần ở lâu hơn và ăn uống một mình tại đó. Mẹ anh tạo một mạng lưới nhiều người hỗ trợ anh ở lân cận và tuy bà vẫn để mắt tới anh, nay bà biết rằng nếu mình qua đời thì anh có thể đối phó được với sự giúp đỡ ấy.

Trong câu chuyện của Jenny ở trên, nhân viên xã hội tìm một căn flat nhỏ cho cô, dạy cô những căn bản của việc nấu nướng, đi chợ, dọn dẹp lau chùi nhà. Chuyện ngạc nhiên là cô thích ứng rất tốt đẹp, và khi thấy cô bị cô lập về mặt xã hội cũng như dễ bị hại, một nhân viên được chỉ định vài ngày ghé qua thăm hỏi, nhìn chung xem có trục trặc gì. Cách trông nom như vậy không tốn kém hay mất thì giờ, nhưng bởi nó được thực hiện trước khi có vấn đề xảy ra, chắc chắn nó giúp làm ngăn ngừa những khó khăn lớn.

Những chuyện trên cho thấy không có cách dàn xếp nào là lý tưởng cho người tự kỷ, nhu cầu khác biệt sẽ cần có khung cảnh khác biệt để thỏa mãn, và chẳng những cần có nhiều loại dàn xếp mà nếu có thể thì mỗi cá nhân cũng nên thay đổi khung cảnh sống của họ khi nhu cầu

hay kỹ năng thay đổi.

Một số qui tắc căn bản dưới đây có thể giúp để bảo đảm là việc chuyển từ nhà sang những hình thức cư trú khác diễn ra có ít xáo trộn:

- Kế hoạch cho cuộc sống khi người tự kỷ trưởng thành cần được lo tính càng sớm càng tốt, hay nhất là những năm cuối của tuổi thiếu niên. Để giúp việc rời nhà thì nên sử dụng dịch vụ chăm sóc thay (respite care) cho trẻ vào lúc còn nhỏ. Điều ấy cho phép cá nhân và gia đình quen với việc xa cách cũng như cho gia đình được thành thơi trong một thời gian.

- **KHÔNG** nên có trông mong là thân nhân khác trong nhà sẽ đứng ra chăm lo cho người tự kỷ khi cha mẹ qua đời. Dù anh chị em muốn thế mấy lúc nhỏ, hoàn cảnh thay đổi lúc họ lớn lên khiến đây là chuyện bất khả, và trông mong như vậy chỉ sinh ra cảm nghĩ có lỗi hay có thể có sự tức giận.

- Dịch vụ xã hội **PHẢI** được cho biết về nhu cầu có thể cần chăm sóc từ lúc sớm sủa. Thường khi đây không thành vấn đề cho ai bị khiếm tật nặng và luôn luôn cần trợ giúp đặc biệt, nhưng ai đã có khả năng theo học trường bình thường, lên đại học và có việc làm thì rất khó mà thuyết phục dịch vụ xã hội là họ nay trong lứa tuổi hai mươi, lại đột nhiên cần chỗ ở hay trợ giúp đặc biệt. Thế nên, ngay cả khi xem ra không có mấy lý do để yêu cầu được giúp đỡ trong tương lai xa, chuyện quan trọng là cần chính thức nhận biết có thể có nhu cầu.

- Phát triển mạng lưới hỗ trợ thêm. Vấn đề có hơi nghịch lý là thường khi rất khó mà trợ giúp cho nhu cầu của người khuyết tật có khả năng. Họ ít khi cần dàn xếp đặc biệt, nhưng sống một mình thì có rủi ro là bị rất dễ cô lập, dễ bị hại như bị đối xử tệ, và dễ buồn chán, rầu rĩ. Nếu cha mẹ còn sống và mạnh khỏe thì họ có thể giúp đỡ khi trục trặc xảy ra, nếu cha mẹ không còn thì vai trò này phải do người khác đảm trách. Cũng như trên, dịch vụ xã hội cần được kêu gọi sẵn sàng giúp đỡ lâu trước khi có chuyện không ổn. Bao lâu mà hệ thống căn bản về hỗ trợ được thực hiện chu đáo thì các thân nhân khác hay tổ chức thiện nguyện, các nhóm tôn giáo cũng có thể đóng góp giúp vào. Khuyến khích người tự kỷ có sinh hoạt hay sở thích bên ngoài cũng giúp bảo đảm tránh được sự cô đơn và cô lập.

Chót hết là một số người tự kỷ đi làm có thể tự lo cho nhu cầu hằng ngày của họ, biết tính toán việc chi tiêu, tài chính, biết dùng phương tiện chuyên chở công cộng để di chuyển, đi làm, và sử dụng giờ rảnh một cách độc lập. Vài người thích sống với bạn, chia nhau việc nhà và hỗ trợ cho nhau đối với thăng trầm của cuộc sống. Con của bạn có thể chọn sống một mình để bớt đòi hỏi có giao tiếp xã hội là cái đôi khi rất khó khăn cho người tự kỷ.

## Thẩm định các loại gia cư.

Trước khi bạn liên lạc bất cứ chương trình gia cư nào thì nên xem xét loại và tầm mức chương trình có vẻ thích hợp cho con bạn. Hãy nghĩ tới mức giám thị mà con bạn cần có, và gia cư có liên kết với chương trình làm việc hay huấn luyện đi làm hay không. Quyết định là con bạn tuy đã trưởng thành có vẫn cần chương trình chặt chẽ về thay đổi hành vi, hay sinh hoạt trong ngày của con có thể được sắp xếp có giám thị tối thiểu mà thôi. Thảo luận với con là có muốn hay cần bạn chia phòng hay không, hay con thấy thoải mái với việc nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, đi chợ, trả tiền nhà, giải trí lấy một mình.

Sau khi đặt ra bảng ghi các chọn lựa hợp lý, bạn có thể cùng đi với con tới xem những loại gia cư và chương trình sinh sống khác nhau. Nên có việc thăm vào thời điểm sinh hoạt trong ngày, như giờ cơm để tự xét đoán là người nơi đây sống ra sao. Nói chuyện với nhân viên, người cư ngụ và hàng xóm và tìm câu trả lời trong lúc tới thăm cho những câu hỏi sau:

- Chương trình sinh hoạt có chú trọng vào cộng đồng hay không? Nhân viên có khuyến khích người cư trú sống đời bình thường hơn trong cộng đồng bình thường? Mục tiêu của chương trình có phù hợp với mục tiêu của con tôi không?
- Mức giám thị và loại giám thị có hợp cho con tôi? Môi trường sinh sống có đẩy mạnh việc có hành vi thích hợp?
- Chỗ cư ngụ ra sao? Nhà cửa, bàn ghế được chăm sóc như thế nào?
- Chương trình có giải quyết nhu cầu căn bản về thực phẩm, chỗ ăn ở và sự riêng tư không?
- Nơi cư trú có nằm ở chỗ an toàn? Gia đình và bạn bè tới thăm được chăng, có gần phương tiện chuyên chở, giải trí, chợ búa?
- Người cư trú và nhân viên tương tác ra sao? Bầu không khí có thân mật và có tính cách gia đình? Người trong nhà có được giữ cho sinh hoạt bận rộn để cho ra kết quả tốt đẹp, tương tác với nhau, hay giữ cho ngồi ù lì trước màn ảnh truyền hình?
- Luật trong nhà có công bằng và uyển chuyển? Con tôi có thể theo được chăng?
- Chỗ ở có hướng dẫn chuyên môn và nghề nghiệp, xã hội không, có cho người cư ngụ cơ hội để có quyết định không?
- Ưu điểm và khuyết điểm chỗ này là gì?

Nhiều vấn đề ở trên có thể được nêu ra với toán lo việc chuyển tiếp cho con của bạn. Họ có thể đề nghị các loại gia cư trước khi việc tìm chỗ cư ngụ trở thành cấp thiết cho con của bạn. Muốn có thêm trợ giúp về mặt này, bạn có thể liên lạc với những dịch vụ về khuyết tật, phục hồi, hay nhân vụ, và các tổ chức khuyết tật.

## CHUẨN BỊ TÀI CHÍNH

Các gia đình thấy rằng việc chuẩn bị tương lai cho con khuyết tật thường sinh ra bực dọc, vì nó khiến cha mẹ phải đối diện với nhận thức đáng lo là con tự kỷ của họ có thể phải luôn luôn tùy thuộc vào người khác. Với cha mẹ khác thì vấn đề nằm ở ý thức rằng chính họ sẽ không thể ở mãi với con, và sẽ tới lúc con chỉ còn có một mình trên đời. Những vấn đề ấy làm cha mẹ lo sợ cho mình mà cũng cho trẻ. Tuy nhiên khi bạn chuẩn bị cho chuyện bất ngờ như là một phần tự nhiên của việc lo cho gia đình, thì điều này trở thành dễ dàng hơn cho mọi người. Những điểm quan trọng của thái độ này là xem xét phần tiền mặt cần cho hiện nay, giảm thuế, trợ giúp của chính phủ và di chúc.

### Nhu cầu tài chính ngay lúc này

Khuyết tật vĩnh viễn có thể là gánh nặng cho ngân sách gia đình, ngay cả gia đình nào vững vàng nhất, và điều ấy càng đúng khi đó là chứng tự kỷ. Con của bạn có thể cần điều trị lâu dài ngoài việc học tập ở trường, hay trẻ có thể phá phách tới mức bạn không thể đi ra ngoài mà không mang sẵn tiền để bồi thường cho cửa hàng bị con phá. Vì thế nên tính trước từ bây giờ những chi tiêu không ngờ được của con bạn.

Chuyên viên tài chính thường đề nghị là gia đình nào chăm lo cho người khuyết tật nên có sẵn tiền mặt để chi phí trong sáu tháng, so với ba tháng cho gia đình bình thường. Để số tiền ấy trong ngân hàng hay những cách đầu tư khác, nhưng tính chắc rằng bạn có thể rút ra khi nào cần cho việc điều trị hay lúc khẩn cấp. Kế đó giữ lại tất cả giấy tờ liên quan đến chi tiêu chữa bệnh cho con, như biên lai mua thuốc, chi phí chuyên chở con đến nơi chữa trị v.v. trong năm.

### Lập kế hoạch cho tương lai.

Tính sẵn chuyện tương lai là việc làm cho trọn gia đình, bạn không nên cho rằng mình biết người trong nhà sẽ nghĩ như thế nào về việc chăm sóc cho người khuyết tật một khi bạn không còn trên đời. Gia đình bạn có thể cần nhiều cuộc thảo luận để tìm trả lời cho những câu hỏi tế nhị về việc chăm sóc người khuyết tật:

- Trẻ tự kỷ cần gì lúc này và trong tương lai?
- Cộng đồng có thể hỗ trợ về những mặt gì?
- Gia đình có cách nào tốt nhất để người tự kỷ được độc lập hơn?
- Ai sẽ có trách nhiệm về mặt tài chính và trông nom việc chăm sóc?
- Các con trong nhà nghĩ thế nào về việc chăm sóc cho anh chị em bị khuyết tật? Trách nhiệm nên chia sẻ ra sao để các con khác có được đời sống bình thường?

Những vấn đề này xoay quanh câu hỏi căn bản về khả năng, có nghĩa bạn lường xét là con bị tự kỷ có thể có quyết định hợp lý hay không đối với chuyện thông thường lẫn chuyện có hệ quả quan trọng. Kế đó nghĩ đến tương lai nào mà bạn muốn con có khi xét tới nhân dụng, gia cư, việc điều trị và giải trí. Khả năng của con bạn sẽ xác định những cách thức mà bạn xếp đặt cho con có tương lai độc lập hơn.

Viết ý muốn của gia đình bạn đối với con bị tự kỷ thành một bức thư hướng dẫn cho người nào chăm sóc con bạn trong tương lai một khi bạn qua đời, gọi là letter of intent. Thư này có thể gồm chi tiết về bệnh của con, phản ứng của trẻ đối với các thuốc, sở thích và điều không thích, kỹ năng, sinh hoạt giải trí, loại điều trị nào cho kết quả, và ý muốn của bạn cho việc chăm sóc trong tương lai. Nên nhớ cập nhật thư này thường xuyên để chi tiết theo sát với tình trạng của con.

Để thư này vào chỗ dễ tìm như hộp an toàn cất ở nhà băng, và xem kỹ là thư có đánh dấu rõ rệt. Có cha mẹ làm bản sao của thư để cho các anh chị em trong nhà giữ, hay giao cho thân hữu, thân nhân tin cậy. Thư như thế không có tính cách ràng buộc về mặt luật pháp, nhưng nó giúp người chăm sóc trong tương lai hiểu biết rõ hơn và cung ứng tốt đẹp hơn cho con bị tự kỷ của bạn.

Cách khác để giúp con tự kỷ ở tuổi trưởng thành là xếp đặt cho con có lối sống làm giới hạn số quyết định phải có, thí dụ như dàn xếp cho ngân phiếu tiền trợ cấp của chính phủ hay tiền lương trả ngay vào trương mục của con, và ngân hàng tự động trả tiền mướn nhà, điện nước hay những chi tiêu thường lệ khác. Hoặc mở trương mục ngân hàng cần hai chữ ký, một của con bị tự kỷ đã trưởng thành và một của thân nhân tin cậy hay bạn hữu, khi rút tiền.

Về mặt sức khỏe và an toàn, hãy chỉ định người hồi ý kiến của con bạn và cho phép có chăm sóc y khoa theo lệ thường hay phức tạp hơn. Trong trường hợp con bạn không thể có quyết định cho chuyện hằng ngày thì chọn người biện hộ (advocate) để giám thị mặt tài chính, theo dõi những xếp đặt về việc cư ngụ và đi làm. Tất cả những điều này có thể ghi trong lá thư nói trên.

## Di chúc

Cách tốt nhất để bảo đảm cho ý muốn của bạn được thực hiện là viết di chúc. Đây là văn kiện luật pháp ghi ra cách bạn muốn chia gia tài ra sao cho các con, và cách chăm sóc cho con bị tự kỷ. Để bảo vệ cho con khuyết tật và công bằng với những con khác, bạn cần hiểu luật về việc giám hộ và quyền lợi của người khuyết tật, và tìm luật sư có kinh nghiệm về những vấn đề liên quan đến khuyết tật để giúp soạn di chúc của bạn. Thí dụ loại đầu tư và tài sản mà bạn để lại cho con, có thể khiến con không được hưởng trợ cấp của chính phủ và trợ giúp về mặt y tế. Do đó hãy soạn cách làm giới hạn mức đầu nhập và tài sản mà con sẽ được hưởng.

Một cách như vậy là xóa tên con để con không còn là người thụ hưởng bảo hiểm, tiền hưu trí hay trực tiếp thừa hưởng tài sản. Điều này có thể khiến bạn lo lắng nhưng

thực tế là có tiểu bang chiếm giữ tài sản nào để lại cho người nhận trợ cấp khuyết tật, và chuyển tài sản vào một quỹ chung không có giá trị trực tiếp cho việc chăm sóc con bạn. Cũng nên khuyên thân nhân và bạn bè có hảo ý đừng viết di chúc để lại tiền trực tiếp cho con bạn.

Cung cấp cho con bằng cách để tiền vào một quỹ lập ra đặc biệt cho những dịch vụ mà các chương trình của chính phủ không làm. Tiền này có thể dùng cho việc giải trí, học thêm và điều trị phục hồi, chữa răng, hay bất cứ điều gì ngoại trừ thực phẩm, gia cư và quần áo là mặt mà trợ cấp chính phủ lo liệu.

Nếu luật sư của bạn đề nghị rằng bạn chính thức truất quyền thừa hưởng của con bị tự kỷ, thì giải thích với những con khác trong nhà rằng đây chỉ là hình thức, con khuyết tật của bạn sẽ nhận được phần tài sản đồng đều trong quỹ nhằm bảo đảm cho có những quyền lợi khác. Hãy chọn người giám hộ hay người quản ủy (trustee) để quản trị quỹ này. Bạn có thể chỉ định hai hay nhiều người giám thị hơn để chia sẻ trách nhiệm nếu bạn có nhiều con. Việc chăm sóc cho người tự kỷ là chuyện chung của gia đình, và khi mọi người cùng soạn kế hoạch thì tất cả thành viên cảm thấy thoải mái hơn với quyết định về tương lai của mình.

## ĐỘC LẬP VỚI CON

Tới một lúc nào đó cha mẹ phải nhìn nhận rằng họ đã làm xong phần mình trong việc nuôi con, kể cả khi đó là con bị tự kỷ. Điều ấy không có nghĩa là bạn không còn can dự vào đời sống của con đã trưởng thành, mà chỉ có nghĩa là để con sống đời của riêng chúng không có sự can thiệp của bạn. Đa số cha mẹ hiểu rằng tất cả các con rồi sẽ rời nhà đi ở riêng khi chúng sẵn sàng. Bạn đã chuẩn bị cho con tự kỷ bằng cách có huấn luyện, hướng dẫn, soạn kế hoạch cho tương lai và thương yêu con, làm những điều mà bạn có thể cho con, nay bạn cần nhận biết khi nào là lúc thích hợp để tách xa khỏi con mình.

## Xem con như là người có khả năng.

Nhiều cha mẹ thấy khó mà xem con của mình như là người lớn biết tự lo thân, bất kể con họ có khả năng như thế nào. Với chúng tự kỷ thì cái nhìn này càng bị méo mó vì cha mẹ có thể cho rằng con sẽ luôn luôn như là một đứa trẻ mà thôi. Chuyên gia nói là lối suy nghĩ ấy bắt nguồn từ việc phải chăm lo tốn quá nhiều năng lực cho một ai. Về một mặt có cha mẹ nỗ lực xếp đặt cho con có đời sống dễ dàng hơn, hy vọng là khuyết tật sẽ biến mất, mặt khác họ cố gắng nhìn nhận đúng đắn khả năng của con và nói chung, hai cảm nghĩ trên quân bình ít nhiều, đa số cha mẹ thấy rằng con độc lập với họ.

## Tôn trọng quyền tự quyết của con

Lòng tự tin là điều thiết yếu cho sinh hoạt độc lập được thành công, bạn nên hỗ trợ quyền tự quyết của con bằng hành động của mình như:

- Dem con tự kỷ đã trưởng thành của bạn vào những buổi thảo luận để đi tới quyết định trong gia đình. Hỏi ý kiến của con nhất là những vấn đề có liên quan đến con. Cho thấy là bạn quý chuộng ý kiến của con.
- Cho con chọn lựa thay vì ra lệnh như thể con đã trưởng thành của bạn là một đứa trẻ. Nghiên cứu thấy rằng lời yêu cầu thường được chấp thuận hơn và không có trục trặc gì nếu người ta được cho chọn lựa, thí dụ chọn một trong hai hành động hay ngày giờ thực hiện lời yêu cầu.
- Khuyến khích con có cử chỉ mạnh dạn. Thường cho giao tiếp xã hội nào chúng tỏ là con bạn liên hệ với thế giới thực bên ngoài.
- Nhận nhận nỗ lực của con cộng thêm với kết quả sau cùng khi làm việc gì.
- Khen ngợi cố gắng của con khi tập kỹ năng sinh tồn.
- Cho con có thì giờ để chuẩn bị việc ra ở riêng mà không can thiệp.

## Vấn hiện diện tích cực trong đời con.

Ngay cả khi con ra ở riêng thì có thể vẫn cần người trông nom là các chương trình của con làm đúng theo giao kết. Bây giờ bạn không còn phải là tài xế chở con đi điều trị, chăm sóc cho con nữa mà đổi thành người trợ giúp và trông nom, vậy bạn cần làm việc với các dịch vụ để giúp nhân viên hiểu con bạn rõ hơn, và thường xuyên ở xa theo dõi tiến trình.

- Lượng xét coi con có sung sướng hay không.
- Hỏi xem con có tham dự vào sinh hoạt trong cộng đồng và trong nhà.
- Hỏi xem con có thỏa mãn với việc làm của mình hay không ?
- Thẩm định xem cách xếp đặt ở nơi cư ngụ của con có đủ thực phẩm, quần áo và chỗ ngủ ?

Thảo luận bất cứ quan tâm nào có với con bạn. Nếu có vấn đề gì thì liên lạc với nhân viên tại nơi cư ngụ. Khi vẫn không được thỏa mãn thì khiếu nại lên cao hơn, con bạn có quyền sống và làm việc trong khung cảnh giúp con được hài lòng và thấy mình xứng đáng.

## Vấn giữ tình gia đình

Tách xa bạn khỏi con cái đã trưởng thành có nghĩa nhìn nhận rằng thành viên trong gia đình có liên hệ khác với nhau, khoảng cách sinh sống xa giữa người trong nhà khiến mọi người coi nhau như là người lớn biết tôn trọng sự tự do và quyết định của nhau. Dầu vậy cho dù sống xa nhau mọi người cũng vẫn là gia đình, khi ai nấy thích ứng với đời sống mới, bạn sẽ khám phá là ai nấy vẫn thích gần nhau. Hãy duy trì liên lạc đều đặn với tất cả những con đã trưởng thành của bạn như gọi điện thoại, viết thư, thăm viếng, nhưng đừng bao giờ đến chơi mà không báo trước trừ phi con bạn đồng ý như vậy. Khuyến khích các con tiếp xúc với nhau mà không cần có bạn, dành ngày lễ và những ngày đặc biệt họp mặt cả nhà với nhau. Hãy để các chuyên gia bận tâm với chúng tự kỷ, về phần bạn thì bạn và các con vui hưởng đời sống mà mọi người cùng chia sẻ trước đây nhưng nay lại chia sẻ một cách riêng rẽ.