

Giới thiệu về Phương pháp Điều trị Sức khỏe Hành vi



*Hướng dẫn dành
cho phụ huynh*



Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Sản phẩm được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Chương trình Nghiên cứu Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts.

Trẻ mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD) thường gặp vấn đề về hành vi. Nhiều trẻ mắc ASD thể hiện quá mức một số hành vi như gây hấn hoặc không làm theo chỉ dẫn trong khi lại thiếu một số hành vi khác như giao tiếp hoặc kỹ năng xã hội.

Bộ công cụ này được thiết kế để cung cấp cho bố mẹ của trẻ mắc ASD **cái nhìn tổng quan về các chiến lược được thực hiện tại nhà** cũng như những lời khuyên về việc hướng dẫn trẻ, tăng cường các hành vi mong muốn và giảm bớt các vấn đề về hành vi. Bộ công cụ này cũng cung cấp cho bố mẹ **cái nhìn tổng quan về các phương pháp điều trị hành vi chuyên nghiệp** mà các gia đình có thể tìm kiếm từ các chuyên gia có trình độ. Để biết thông tin về các phương pháp điều trị tại nhà chuyên sâu hơn, vui lòng tham khảo bộ công cụ ABA được đăng trên trang web của Autism Speaks.



LỜI KHUYẾN ĐỀ TĂNG CƯỜNG HÀNH VI PHÙ HỢP Ở NHÀ

Khích lệ hành vi phù hợp đóng vai trò rất quan trọng. Phần thưởng khích lệ là thứ mà trẻ sẽ thích.

Hãy xem xét những điều sau đây khi đưa ra phần thưởng khích lệ cho trẻ:

- ✓ Phần thưởng khích lệ phải được lựa chọn dựa trên sở thích của trẻ; trẻ có thể không thích những điều giống như những đứa trẻ khác.
- ✓ Cần hạn chế để trẻ tiếp cận với phần thưởng khích lệ. Một vật phẩm sẽ mất đi giá trị như là phần thưởng khích lệ nếu trẻ có thể có nó bất cứ lúc nào.
- ✓ Cung cấp phần thưởng khích lệ ngay lập tức sau khi trẻ bộc lộ hành vi mà quý vị muốn tăng cường.
- ✓ Khen ngợi bằng lời nói có thể là một phần thưởng khích lệ hiệu quả, hãy đưa ra những lời khen cụ thể cho hành vi tốt (ví dụ: Con rất ngoan khi ngồi ngay ngắn trên ghế!).

Khi quý vị đưa ra phần thưởng khích lệ cho trẻ ngay sau một hành vi, điều này sẽ làm tăng khả năng hành vi đó sẽ diễn ra lần nữa.

Tìm kiếm cơ hội để hướng dẫn và khen ngợi con của quý vị. Hướng dẫn và khen ngợi những hành vi giao tiếp, chia sẻ, chờ đợi, v.v. phù hợp. Nếu hành vi có vấn đề xảy ra khi con quý vị muốn thoát khỏi một hoạt động cụ thể, quý vị có thể hướng dẫn con đưa ra yêu cầu nghỉ giải lao.

Hãy đưa ra yêu cầu mà quý vị tin rằng con quý vị có thể đáp ứng (Đưa con đi đến thành công!). Yêu cầu con của quý vị làm những việc mà quý vị biết trẻ có thể tự làm hoặc với rất ít sự trợ giúp. Ngoài ra, chia các nhiệm vụ và bài tập thành các phần và các bước nhỏ, hoặc chỉ yêu cầu trẻ thực hiện một phần của nhiệm vụ (ví dụ: yêu cầu trẻ nhặt một khối, thay vì tất cả các khối).

Truyền đạt yêu cầu của quý vị một cách rõ ràng và dễ hiểu đối với trẻ. Ngoài ra, hãy cho trẻ biết trẻ sẽ nhận được những gì khi làm theo yêu cầu của quý vị. Khi trẻ có thể đáp ứng, hãy từ từ gia tăng các yêu cầu. Hãy chắc chắn chỉ đưa ra yêu cầu khi có thể theo dõi toàn bộ yêu cầu đó (ví dụ: quý vị có thời gian chờ đợi con quý vị làm những gì quý vị đã yêu cầu) và khen thưởng hoặc khen ngợi con vì đã làm theo yêu cầu của quý vị.

Lên kế hoạch trước để giúp trẻ thiết lập hành vi tích cực. Tìm cách thay đổi môi trường mà hành vi có vấn đề thường xảy ra để cải thiện hành vi của trẻ (ví dụ: luôn chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ nếu con của quý vị có xu hướng hung hăng hơn khi đói).

Thời gian tạm dừng là một chiến lược tốt để sử dụng cho một số hành vi, nhưng không thể áp dụng cho *tất cả các* hành vi có vấn đề.

Nếu trẻ thể hiện hành vi có vấn đề để tránh một nhiệm vụ (ví dụ: bài tập về nhà), thời gian tạm dừng có thể vô tình khích lệ hành vi đó. Trong trường hợp này, nhiệm vụ mà trẻ đang cố gắng tránh nên được thực hiện trong thời gian tạm dừng và hoàn thành tại đó hoặc trẻ nên hoàn thành nhiệm vụ ngay sau khi hết thời gian tạm dừng.

Mặt khác, nếu trẻ thể hiện một hành vi có vấn đề để thu hút sự chú ý hoặc có được món đồ yêu thích, thời gian tạm dừng có thể làm giảm hành vi có vấn đề đó. Khi đang trong thời gian tạm dừng, không nên chú ý hoặc đưa món đồ ưa thích cho trẻ.

Lời khuyên về thời gian tạm dừng:

- Để thời gian tạm dừng trở nên hữu ích, “thời gian thực hiện” phải khuyến khích hành vi phù hợp. Khi đang trong thời gian thực hiện, trẻ cần được thường xuyên chú ý để có hành vi phù hợp và trẻ nên được tiếp cận với những món đồ yêu thích (ví dụ: đồ chơi).
- Khi đang trong thời gian tạm dừng, không nên nói chuyện với trẻ hoặc cho phép trẻ chơi với những món đồ yêu thích.

Lời khuyên để giảm bớt hành vi có vấn đề trong gia đình

Trước tiên hãy nỗ lực tăng cường hành vi phù hợp. Điều này cũng thường giúp giảm bớt hành vi có vấn đề.

Tránh chú ý trong khi hoặc sau khi hành vi có vấn đề diễn ra (ví dụ: tranh luận, cảnh báo, tiếp cận món đồ ưa thích, hoặc thoát khỏi các nhiệm vụ).

Trong khi hành vi có vấn đề diễn ra, hãy bình tĩnh và nhắc nhở trẻ về những gì trẻ có thể làm, thay vì tập trung vào những gì trẻ không nên làm (Ví dụ: “Con có thể nói ra để xin nghỉ giải lao.”)

Sau khi hành vi có vấn đề ngừng lại, hãy khen ngợi ngay lập tức cho bất kỳ hành vi thích hợp nào mà trẻ thể hiện.

Thực hành thời gian tạm dừng

Giải thích với trẻ lý do tại sao quý vị áp dụng thời gian tạm dừng với trẻ bằng giọng nói nhẹ nhàng nhưng kiên quyết và đưa trẻ ra khu vực áp dụng thời gian tạm dừng.

Nếu trẻ rời khỏi khu vực áp dụng thời gian tạm dừng, hãy hướng dẫn trẻ quay lại khu vực này một cách kiên quyết nhưng nhẹ nhàng.

Khi hết thời gian tạm dừng, hãy nhắc nhở trẻ tại sao trẻ phải áp dụng thời gian tạm dừng và cho trẻ biết về cách xử lý tình huống với hành vi phù hợp trong tương lai. Thực hành cách thức mới để đối phó với tình huống một cách phù hợp.

Thời gian thực hiện cần bắt đầu ngay sau khi hết thời gian tạm dừng.

Đưa ra phần thưởng khích lệ ngay lập tức khi trẻ thể hiện hành vi thích hợp sau khi hết thời gian tạm dừng.

Tâm quan trọng của giao tiếp

Một trong những lý do phổ biến nhất khiến những người mắc ASD thể hiện hành vi có vấn đề là họ không thể đưa ra ý muốn và/hoặc yêu cầu một cách thích hợp. Hãy làm việc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị để đảm bảo con quý vị có thể giao tiếp theo cách mà người khác có thể hiểu. Giao tiếp có thể được thực hiện bằng lời nói, sử dụng ngôn ngữ ký hiệu hoặc thông qua việc sử dụng các thiết bị hỗ trợ giao tiếp.

CÁC CHUYÊN GIA XỬ LÝ NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG HÀNH VI NHƯ THẾ NÀO

Chuyên gia bắt đầu bằng cách đánh giá và đo lường các kỹ năng của con quý vị (các hành vi phù hợp) và các hành vi có vấn đề. Các chuyên gia này thu thập thông tin để xác định trẻ đang được hưởng lợi từ hành vi có vấn đề của mình như thế nào. Bằng cách xác định mục đích hoặc chức năng của hành vi mà trẻ đang thể hiện, chuyên gia có thể xây dựng kế hoạch để điều trị hành vi có vấn đề.

Chức năng hành vi của trẻ khác nhau nhưng thường rơi vào một trong các loại sau:

Thoát khỏi hoặc né tránh các nhiệm vụ hoặc nhu cầu	Thu hút sự chú ý từ người khác
Muốn có được món đồ hoặc tham gia hoạt động yêu thích	Thực hiện hành vi có vấn đề làm cho trẻ cảm thấy thoải mái

Chuyên gia thu thập thông tin về A, B và C trong hành vi của con quý vị

A là **tiền đề** hoặc những gì xảy ra trước hoặc cùng với hành vi có vấn đề

B là **hành vi có vấn đề** quý vị muốn thay đổi

C là **hậu quả** hoặc những gì xảy ra sau hành vi

Một ví dụ về ABC của hành vi:

Một cậu bé mắc ASD đang đi dạo cùng người trông trẻ trong công viên thì một con chó bắt đầu sủa ầm ĩ. Cậu bé bắt đầu la hét. Người trông trẻ nhớ rằng cậu bé thích kẹo cao su và đưa cho cậu một cái. Cậu bé bình tĩnh lại.

Trong ví dụ này, **hành vi** là cậu bé la hét. Con chó bắt đầu sủa trước khi cậu bé bắt đầu la hét, đây là **tiền đề**. Người trông trẻ đưa cho cậu bé kẹo cao su sau khi cậu bé bắt đầu la hét, đây là **hậu quả**.

Lần tới khi cậu bé ở công viên với người trông trẻ, cậu bé hét lên cho đến khi nhận được một chiếc kẹo cao su. Kẹo cao su là phần thưởng khích lệ hoặc một cái gì đó mà cậu bé thích và làm tăng tần suất của hành vi la hét. Nếu người trông trẻ muốn dừng hoặc dập tắt hành vi la hét, cô ấy phải ngừng cho cậu bé phần thưởng khích lệ là kẹo cao su sau hành vi la hét.

Lời khuyên để cải thiện hiệu quả điều trị sức khỏe hành vi

Xác định và điều trị sớm là rất quan trọng để nhận được nhiều lợi ích nhất từ các dịch vụ sức khỏe hành vi. Nếu quý vị, bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp khác của quý vị lo ngại về sự chậm trễ trong giao tiếp, thiếu hoặc giảm tương tác xã hội, hành vi lặp đi lặp lại, lo ngại về hành vi hoặc lo ngại chung với sự chậm phát triển/nhận thức, quý vị có thể muốn xem xét tiến hành điều trị.

Cung cấp thông tin chi tiết cho những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính. Hãy nêu cụ thể về các hành vi gây khó khăn của con quý vị và thời điểm chúng diễn ra. Mô tả những người xung quanh, (ví dụ: khi đang ở cùng bạn bè), địa điểm diễn ra (ví dụ: cửa hàng tạp hóa) và thời điểm diễn ra (ví dụ: khi đi tắm). Sự hợp tác của quý vị với nhóm điều trị là rất quan trọng để thiết lập phương pháp điều trị tốt nhất.

Hướng dẫn những người khác thực hiện kế hoạch. Thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị về cách hướng dẫn những người liên quan đến cuộc sống của con quý vị về kế hoạch hành vi và giúp họ cảm thấy tự tin hơn và tham gia vào việc thực hiện kế hoạch để tăng hiệu quả của kế hoạch.

Hãy duy trì đối thoại cởi mở. Quý vị được khuyến khích trao cho các nhà cung cấp (ví dụ, bác sĩ nhi khoa, chuyên gia hành vi, giáo viên, nhà bệnh lý ngôn ngữ lời nói, v.v.) cơ hội thảo luận với nhau để phối hợp chăm sóc con của quý vị.

Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu sử dụng và nhận được lợi ích từ các dịch vụ. Không có gì lạ khi một đứa trẻ gặp nhiều khó khăn hơn trong những giai đoạn cuộc sống có những biến đổi lớn chẳng hạn như bắt đầu học tiểu học, trở thành trẻ vị thành niên hoặc thậm chí bước vào tuổi trưởng thành.

CÂU HỎI THƯỜNG GẶP TỪ CÁC GIA ĐÌNH VỀ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ SỨC KHỎE HÀNH VI

Hỏi: Tôi có thể thanh toán cho điều trị sức khỏe hành vi bằng cách nào?

Các phương án chi trả cho các dịch vụ có thể bao gồm bảo hiểm tư nhân, bảo hiểm Medicaid, Autism Waiver, nguồn lực dịch vụ phát triển của quận hoặc tiểu bang, Bộ Sức khỏe Tâm thần, trường học, học bổng và tự chi trả. Các nguồn lực bổ sung như dịch vụ nghỉ ngơi có thể được cung cấp thông qua các cơ quan tài trợ.

Hỏi: Việc điều trị sẽ kéo dài bao lâu?

Thời gian điều trị khác nhau đối với mỗi trẻ, một số trẻ đáp ứng nhanh hơn những trẻ khác. Không có gì lạ khi một số mức độ dịch vụ/hỗ trợ sẽ cần thiết trong suốt cuộc đời của trẻ.

Hỏi: Chúng tôi đã gặp một chuyên gia và nhận được kế hoạch điều trị cho hành vi có vấn đề của con trai chúng tôi một tuần trước, nhưng bây giờ con chúng tôi thể hiện hành vi nhiều hơn. Chúng tôi nên làm gì?

Hành vi có thể trở nên tồi tệ hơn trước khi trở nên tốt hơn. Nên dành ra khoảng thời gian hai tuần để quý vị và con trai quý vị quen với thói quen mới.

Hãy xem lại kế hoạch hành vi. Kế hoạch này có bao gồm các chiến lược để giảm hành vi có vấn đề và tăng cường hành vi phù hợp của con trai quý vị, cũng như hệ thống để cải thiện kỹ năng giao tiếp của con trai quý vị không? Hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị.

Hãy chắc chắn rằng quý vị đang thực hiện các khuyến nghị trong kế hoạch của con trai quý vị chính xác như đã được đưa ra. Việc thay đổi kế hoạch hành vi có thể làm giảm hiệu quả của kế hoạch này.

Hỏi: Gia đình chúng tôi đã cố gắng thực hiện kế hoạch hành vi được lập cho con gái chúng tôi, nhưng kế hoạch này không có hiệu quả tại gia đình chúng tôi. Chúng tôi nên làm gì?

Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị và thảo luận về lo ngại của quý vị. Nhà cung cấp của quý vị có thể thay đổi kế hoạch điều trị cho con gái quý vị để đáp ứng nhu cầu của gia đình.

NGUỒN LỰC THAM KHẢO

Phòng Dịch vụ Gia đình của Tổ chức Autism Speaks cung cấp các nguồn thông tin, bộ công cụ và hỗ trợ để giúp giải quyết những khó khăn hàng ngày khi phải chung sống với chứng tự kỷ www.autismspeaks.org/family-services. Nếu quý vị muốn nói chuyện với thành viên của Nhóm Dịch vụ Gia đình thuộc Tổ chức Autism Speaks, hãy liên hệ với Đội Phản ứng Tự kỷ (ART) qua đường dây nóng 888-AUTISM2 (288-4762), hoặc gửi e-mail đến địa chỉ familyservices@autismspeaks.org. Gọi cho Đội ART ở Tây Ban Nha theo số 888-772-9050

Thông tin giáo dục, quyền và chính sách:

- <http://idea.ed.gov>
- www.ed.gov/nclb/landing.jhtml
- www.specialeducationrights.com
- www.wrightslaw.com
- www.wrightslaw.com/info/autism.index.htm

Nguồn lực quốc gia:

- www.autismspeaks.org
- www.autism-society.org
- www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html
- www.ed.gov/about/offices/list/osers/index.html
- www.nationalautismcenter.org

LỜI CẢM ƠN

Ấn phẩm này được đóng góp xây dựng bởi các thành viên của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks / Ủy ban Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Khoa học Sức khỏe Thể chất-Hành vi. Đặc biệt cảm ơn Tiến sĩ Tâm lý học Nicole Bing (Bệnh viện nhi Cincinnati), Tiến sĩ Brian Freedman (Đại học Delwar), Tiến sĩ Stephen Kanne (Trung tâm Y tế Đại học Baylor), Tiến sĩ Rebecca Landa (Viện Kennedy Krieger), Tiến sĩ Johanna Lantz (Đại học Columbia), Tiến sĩ Donna Murray (Trung tâm Y tế Bệnh viện nhi Cincinnati), Thạc sĩ Laura Srivorakiat (Bệnh viện nhi Cincinnati) vì đã đóng góp cho ấn phẩm.

Ấn phẩm được chỉnh sửa, thiết kế và xuất bản bởi Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks / Phòng Truyền thông Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất. Chúng tôi rất cảm kích về các đánh giá và đề xuất từ nhiều phía, bao gồm các gia đình tham gia Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks. Ấn phẩm này có thể được phân phối như hiện trạng hoặc có thể được phân phối theo nhu cầu cá nhân miễn phí dưới dạng tập tin điện tử để quý vị xuất bản và phân phối, để ấn phẩm bao gồm cả tổ chức của quý vị và các nguồn giới thiệu thường xuyên. Để có thông tin bản sửa đổi, vui lòng liên hệ atn@autismspeaks.org.

Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Sản phẩm được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Chương trình Nghiên cứu Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với nội dung của ấn phẩm mà không thể hiện quan điểm chính thức của Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. Hình ảnh trên bộ công cụ này được mua từ istockphoto®. Soạn thảo vào tháng 3 năm 2012.