

Cẩm nang giao tiếp và ứng xử với trẻ rối loạn phát triển:

100 Phương pháp giúp trẻ phát triển toàn diện



Cẩm nang giao tiếp và ứng xử với trẻ rối loạn phát triển:

100 Phương pháp giúp trẻ phát triển toàn diện

Hattatsushogai Gureizon no Ko ga gun to nobita Koekake Sesshikata

Taizen Iraira Fuan Panikku wo herasu 100 no Sukiru

© 2023 Yuki Kojima/Kanashiro Nyanko

All rights reserved.

First published in Japan in 2023 by Kodansha Ltd., Tokyo.

Publication rights for this Vietnamese edition arranged
through Kodansha Ltd., Tokyo.

Công ty Cổ phần sách MCBooks giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản độc quyền tại Việt Nam theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Nhà xuất bản Kodansha.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của Công ty Cổ phần sách MCBooks đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật xuất bản Việt Nam, luật bản quyền quốc tế, Công ước Berne về bảo hộ bản quyền sở hữu trí tuệ.

MCBooks
KNOWLEDGE SHARING

LIÊN KẾT XUẤT BẢN
CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH MCBOOKS

- Địa chỉ:** Ô số E34, Khu đấu giá 3ha, Phúc Diễn, Bắc Từ Liêm, Hà Nội
- Điện thoại:** 0986.066.630 - Máy bán: (024).3792.1466
- Góp ý về nội dung sách:** contact@mcbooks.vn
- Liên hệ hợp tác kinh doanh:** salesmanager@mcbooks.vn
- Website:** www.mcbooks.vn

Fanpage Facebook:
<https://www.facebook.com/mcbooksvn>



TikTok
MCBooks - Chuyên sách ngoại ngữ



Kênh Youtube:
<https://www.youtube.com/@MCbooksvn>



QUÉT
MÃ
QR
ĐỂ
TRUY
CẬP

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến góp ý của Quý độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Yuki Kojima

Minh họa & truyện tranh: Kanashiro Nyanko

Cẩm nang giao tiếp và ứng xử với
trẻ rối loạn phát triển:

100 Phương pháp giúp trẻ phát triển toàn diện

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Mục lục

Chương 1:

Thế giới của những đứa trẻ rối loạn phát triển | 5

Chương 2:

Các nguyên tắc và điểm cần chú ý để hỗ trợ trẻ một cách hiệu quả | 58

Chương 3:

Bí quyết "khen thưởng" và "dạy dỗ" mang lại hiệu quả thực tế | 104

Chương 4:

Đối mặt với "sự cố chấp" của trẻ | 146

Chương 5:

Cách dự phòng & ứng phó các hành vi cố chấp của trẻ | 174

Chương 6:

Giải pháp hiệu quả cho trẻ hiếu động khó tập trung | 228

Chương 7:

Làm thế nào để ngăn chặn và giúp trẻ bình tĩnh khi lên cơn hoảng loạn | 268

Chương 8:

Xử lý tình huống khi trẻ có hành vi gây hại cho người khác | 303

Chương 9:

Sử dụng công cụ để hỗ trợ hiệu quả | 332

CHƯƠNG 1

Thế giới của những đứa trẻ rối loạn phát triển



Bài 1

*Tại sao trẻ gặp khó khăn
trong việc giao tiếp?*

Do hệ thống
“Working
Memory” (Trí
nhớ làm việc)
của trẻ còn yếu.

Ví dụ Khi trẻ học bài



Mọi người đã bao giờ nghe đến cụm từ “Working Memory” (Trí nhớ làm việc/Trí nhớ tác nghiệp) chưa?

Ví dụ, khi chúng ta muốn ghi lại điều ai đó nói, thông thường ta sẽ tạm thời nhớ nội dung đó ở trong đầu và sau đó viết ra giấy. Đây chính là cách thức hoạt động của “Working Memory”, khả năng bộ não lưu giữ một lượng thông tin cần thiết đủ lâu để sử dụng nó.

Chức năng này thường có dấu hiệu suy giảm ở trẻ được chẩn đoán rối loạn phát triển, đặc biệt là ở trẻ mắc ADHD (Rối loạn tăng động giảm chú ý).

Nói cách khác, trong não của trẻ chỉ tồn tại một kho lưu trữ trí nhớ tạm thời. Chính vì vậy, khi trẻ tiếp nhận thông tin mới, tất cả những ký ức khác sẽ bị “xóa” hết. Như tôi đã giới thiệu ở câu chuyện trên, hình ảnh “cục tẩy” khi đó đã xâm chiếm toàn bộ tâm trí của trẻ dẫn đến việc chúng hoàn toàn lãng quên việc bản thân đang làm – trong trường hợp này là việc “học”. Tôi đã bắt gặp nhiều trường hợp trẻ rơi vào trạng thái “quên” như vậy tại ngôi trường tôi từng công tác.

Một lần khác, tôi bắt gặp một em học sinh ngay khi nhìn thấy bạn mình chạy trên hành lang thì chỉ chăm chăm nghĩ xem bạn mình đi đâu và hoàn toàn bỏ quên việc mình

đang làm dang dở. Hay cũng từng có một em học sinh trên đường về nhà sau khi tan học, bỗng thấy tò mò với một bụi cây ven đường mà mãi mê ngắm cỏ ngắm hoa, quên luôn cả việc phải về. Phụ huynh ở nhà thì lo lắng cho con khôn nguôi còn đứa trẻ lúc đó vẫn đang ngẩn ngơ tự hỏi: “Cây này là cây gì nhỉ?”.

Do trí nhớ làm việc có dung lượng giới hạn, đặc biệt ở độ tuổi tiểu học, chính vì vậy trẻ khó có thể ghi nhớ hoàn hảo tất cả những điều đã được bố hay mẹ dạy dỗ, nhắc nhở. Nếu tình trạng này kéo dài trong cuộc sống thường ngày, chắc chắn ít nhiều cũng sẽ gây trở ngại đến cuộc sống cũng như ảnh hưởng đến khả năng phát triển của trẻ về sau. Xin hãy nhớ *“trí nhớ làm việc ở trẻ vẫn còn rất yếu”*, bởi vậy, những bậc phụ huynh cần đặc biệt lưu tâm để luôn hỗ trợ, sát cánh bên các con kịp thời.

Trí nhớ làm việc có hai đặc trưng tiêu biểu như sau. Đây sẽ là những gợi ý vô cùng hữu ích khi suy nghĩ về cách thức hỗ trợ trẻ về sau nên đừng quên ghi chú lại nhé!

1. “Lướt quá nhanh, khó đọng lại”

Trí nhớ làm việc ở con người khó có thể lưu giữ những dữ liệu “lướt qua trước mắt”, hay nói cách khác chúng ta

thường sẽ ngay lập tức quên đi những thông tin xảy ra quá nhanh. Tương tự với âm thanh khi truyền đi, nếu người lớn nói chuyện với trẻ con bằng tốc độ bình thường của mình, thì chắc chắn chúng sẽ chỉ coi đấy là những điều “gió thoảng mây bay”, và không thể dung nạp toàn bộ lượng thông tin đó vào đầu. Vì vậy, nếu bạn muốn giao tiếp hiệu quả với trẻ con, hãy tập trung vào nội dung chính muốn nói, sử dụng ngôn từ đơn giản, dễ hiểu, cùng giọng điệu từ tốn, nhẹ nhàng. Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng không dưới một lần đã từng gặp phải tình huống “ông nói gà bà nói vịt” với con trẻ, đặc biệt là lứa tuổi tiểu học luôn trưng ra bộ mặt đầy dấu hỏi chấm ngược nhìn lên. Những lúc như thế, hãy kiên nhẫn lặp lại điều bạn muốn nói, nhưng bằng các cách diễn đạt, câu chữ dễ hiểu hơn. Khi đó, trẻ cũng sẽ có thể tập trung và ghi nhớ vào đầu thông tin quan trọng một cách rõ ràng và hiệu quả.

2. “Lời cuối khắc ghi”

Khi chúng ta nghe ai đó bảo mình: “Dọn phòng đi nhé! Phòng bữa bọn quá đấy!”, chắc hẳn ta sẽ nghĩ ngay đến việc “phải đi dọn phòng”. Tuy nhiên, trẻ con lại không tư duy, suy nghĩ như vậy. Do trí nhớ làm việc còn ở giai đoạn non nớt, trẻ sẽ chỉ ấn tượng với thông tin “phòng bữa

bừa bộn”, và hoàn toàn bỏ qua thông tin “phải dọn phòng”.

Vì thế, để phòng tránh những trường hợp “Sao mẹ bảo con dọn phòng con lại không làm?” như vậy, hãy sử dụng những cụm từ, câu mệnh lệnh ngắn gọn, xúc tích. Ví dụ như: “Phòng bừa rồi đấy, con dọn đi nhé!”. Với cách nói này, thông tin “dọn phòng” được đặt ở cuối câu, nên sẽ tạo ấn tượng mạnh hơn, cũng như dễ dàng lưu lại trong trí nhớ của trẻ.

Tại sao trẻ lại hay có hành vi gây rối (1)

Do con “chưa được học”.

Bạn đã bao giờ tự hỏi vì sao những đứa trẻ rối loạn phát triển lại thường có những hành động “gây rối” hay “không mong muốn”, gây khó khăn cho những người xung quanh chưa? Nếu bạn cho rằng câu trả lời là: “Tại vì chúng mắc bệnh rối loạn phát triển” thì đây là một cách nhìn nhận khá hời hợt và thiếu sâu sắc.

So với những đứa trẻ khác thì trẻ mắc chứng rối loạn phát triển gặp nhiều khó khăn hơn trong việc học những điều tưởng chừng là hiển nhiên, vì vậy trẻ cũng sẽ thường có khuynh hướng “gây rối” hơn hẳn.

Nói cách khác, bởi khuyết thiếu khả năng học tập tự nhiên, trẻ rối loạn phát triển dễ có những hành vi được cho là không tuân theo yêu cầu của xã hội bình thường. Bởi lẽ

đó, chúng ta không thể đơn thuần nghĩ rằng: “Tại vì chúng mắc bệnh rối loạn phát triển” nên mới xảy ra những tình trạng như thế. Chúng ta cần phải tìm ra nguyên nhân thật sự ẩn sau, cũng như phương pháp giải quyết hay phòng ngừa tình trạng “chưa được học” này.

Vậy thì trước hết, tại sao trẻ lại “chưa được học”? Có hai lý do chính mà tôi muốn chia sẻ dưới đây.

1. Trẻ gặp khó khăn trong việc học từ kinh nghiệm

Trẻ phát triển điển hình, khi đi học mầm non hay tiểu học, sẽ có thể tự tích lũy được nhiều trải nghiệm, thông qua đó, trẻ có khả năng ứng dụng những kinh nghiệm đó và hành động dựa trên những điều đã học, ví dụ như “cùng với các bạn làm theo lời thầy cô dạy”.

Tuy nhiên, đối với trẻ rối loạn phát triển, mang những đặc trưng như “hiếu động quá mức”, “tăng động giảm chú ý”, hoặc “thiếu nhạy cảm với các tình huống”, trẻ khó có thể học hỏi được từ việc trải nghiệm thực tế, như bạn bè đồng trang lứa xung quanh.

Hơn nữa, bản chất của việc “học hỏi từ môi trường xung quanh” vốn đã là một thử thách đối với trẻ em rối

loạn phát triển. Chính vì vậy, cho dù trẻ có cùng những trải nghiệm giống các bạn khác, không có nghĩa trẻ sẽ học được những điều giống như bạn bè của mình.

Vì vậy, việc sử dụng những cụm từ cấm đoán như “Không được!”, “Tuyệt đối không!” hầu như không có tác dụng đối với trẻ rối loạn phát triển. Bởi lẽ lúc này trẻ vẫn đang rối bời, chưa thể phân biệt được điều gì là đúng, điều gì là sai, và cho dù cha mẹ có mắng nhiếc hay trách móc thì trẻ cũng chỉ thấy khó hiểu, không rõ lý do vì sao con lại bị mắng.

Nhiều người cho rằng “yêu cho roi cho vọt” hay “có thất bại thì cũng là một bài học” mà răn dạy con, với mong muốn giúp con trưởng thành hơn. Tuy nhiên, đối với trẻ rối loạn phát triển, những cách tiếp cận này hoàn toàn không có tác dụng. Thay vì giúp trẻ hiểu được điều gì là đúng, điều gì là sai, cách làm này chỉ để lại những ký ức tiêu cực và tổn thương đến tinh thần của trẻ. Những tổn thương này nếu tích lũy dần dần qua năm tháng, có thể dẫn đến những vấn đề tâm lý phức tạp, nghiêm trọng hơn trong tương lai.

Chúng ta cần giúp trẻ ý thức được việc học những kỹ năng cần thiết cho cuộc sống. Chính vì vậy, sự hỗ trợ sát sao, cổ vũ, động viên từ phía cha mẹ đóng vai trò vô cùng quan trọng. Quá trình này đòi hỏi sự kiên trì trong thời

gian dài, và quan trọng hơn hết chính là thái độ tích cực trong việc “dạy dỗ” cũng như “khen ngợi” trẻ.

2. Trẻ dễ rơi vào trạng thái ngừng tiếp thu

Trẻ rối loạn phát triển thường sẽ có những biểu hiện như dễ cảm thấy hưng phấn hay hoảng loạn. Những đứa trẻ như thế khi cảm thấy hỗn loạn, bối rối thì dù có được dạy điều gì đi nữa cũng khó có thể duy trì được tỉnh táo và rơi vào trạng thái “không tiếp thu”. Chính cả người trưởng thành khi trong tâm trạng hoảng loạn hay phấn khích quá độ cũng khó có thể tiếp nhận thông tin mới.

Ví dụ trong trường hợp khi trẻ rơi vào trạng thái hoảng loạn, rối bời, nếu chúng ta nói những điều như:

“Tiếp theo, mình chuyển sang làm phần OO nhé.”

“Còn phần XX mình bỏ không làm nữa.”

Thì những thông tin này không khác gì “gió thoảng ngoài tai” vì bộ não của trẻ đã không còn khả năng tiếp nhận thêm thông tin mới nữa. Tuy nhiên, nếu chính người lớn cũng không nhận ra điều đó, và cho rằng bản thân đã “dạy đủ những điều cần thiết rồi”. Thời gian cứ thế trôi qua mà không học được bất kỳ kỹ năng sống hay hành vi đúng

với yêu cầu của xã hội (tức vẫn ở trạng thái “chưa được học”), nhưng lại phải tiếp tục học lên lớp cho đúng độ tuổi, dẫn đến tình trạng “học lệch” mà không có sự phát triển thực chất.

Tóm lại, có thể nói rằng trẻ rối loạn phát triển không chỉ gặp khó khăn trong việc học các kỹ năng ngay từ đầu, mà còn dễ rơi vào trạng thái không thể học được, dẫn đến tình trạng “chưa được học”.

Để tránh tình trạng này, điều quan trọng nhất chính là việc “quan tâm mà không tổn thương”. Nếu không, cho dù có dạy điều gì thì trẻ cũng sẽ khó mà tiếp nhận trọn vẹn. Cụ thể cần lưu ý hai điểm sau:

- Xây dựng mối quan hệ tin tưởng và tạo cảm giác yên tâm với trẻ, để trẻ cảm nhận được rằng “Người này sẽ không làm tổn thương mình”.
- Tránh những yếu tố có thể làm tổn thương trẻ hoặc gây ra cơn hoảng loạn bất ngờ.
- Nói tóm lại, ưu tiên hàng đầu chính là không làm tổn thương trẻ.

Tuy nhiên trong thực tế, có rất nhiều trường hợp những việc người lớn làm với ý tốt lại vô tình làm tổn thương tâm hồn trẻ. Tôi gọi những hành động này là “thiện

ý sai lầm”, và khi trẻ đã bị tổn thương, việc thay đổi hành vi của trẻ sẽ trở nên vô cùng khó khăn.

Hãy hướng tới giáo dục phòng ngừa, không tổn thương và không ký ức tiêu cực. Càng ở những độ tuổi nhỏ hơn, việc giữ gìn cách tiếp cận này càng trở nên quan trọng.

Tại sao trẻ lại hay có hành vi gây rối (2)

Do con “học sai”.

Trong khoảng thời gian công tác tại các trường tiểu học và các trung tâm giáo dục đặc biệt, tôi đã gặp nhiều trường hợp các em học sinh dường như không thể ngồi yên trong giờ, mà luôn cần phải đứng lên ngồi xuống đi đi lại lại trong lớp học, trong tiếng Nhật được gọi là “Tachiaruki”.

Sau đây tôi xin giới thiệu với các bạn một ví dụ nọ, hãy gọi em học sinh ấy là Kota nhé.

Kota là một đứa trẻ dễ bồn chồn khó chịu mỗi khi không hiểu bài trên lớp. Càng bồn chồn Kota càng có xu hướng đứng dậy đi đi lại lại trong lớp.

Việc trẻ lứa tuổi mầm non tiểu học cảm thấy bồn chồn, khó ngồi yên khi không chịu được việc học thực tế là một điều hết sức bình thường. Tuy nhiên, trong trường hợp của Kota thì hành vi “Tachiaruki” ngày càng trở nên nghiêm trọng hơn, khiến các giáo viên và người lớn xung quanh bị cuốn theo và gặp nhiều khó khăn trong việc kiểm soát tình huống.

Giống như mẫu truyện tranh nhỏ dưới đây:





Tại sao những hành vi gây rối đó ngày càng leo thang và trở nên nghiêm trọng hơn?

Lý do cho điều này nằm ở việc chính bản thân Kota đã dần hưởng thụ và cảm thấy thích thú với phản ứng của người lớn.

Đối với Kota, lớp học là một nơi buồn chán và khó chịu.

Nói một cách khác, nếu Kota không tập trung mà gây rối trong giờ học, các thầy cô sẽ dành nhiều sự chú ý cho con hơn. Kể cả sau giờ học, các thầy cô giáo cũng sẽ để ý, cũng như đối xử nhẹ nhàng và dịu dàng hơn với con.

Hành vi “Tachiaruki” này khiến sự tẻ nhạt, nhàm chán của buổi học biết mất, và trở thành một phương pháp giúp Kota cảm thấy vui vẻ hơn khi đến trường. Chính vì thế, Kota mới hay nghĩ rằng:

“Thay vì phải ngồi yên trong giờ thì con cứ chạy quanh trong lớp, thế thì phản ứng các thầy cô sẽ buồn cười lắm.”

“Hơn nữa khi con nghịch như thế, các thầy cô sẽ để ý đến con nhiều hơn nên con thấy vui hơn nhiều ạ.”

Như vậy, đứa trẻ cảm thấy hành vi nghịch ngợm trong giờ học có lợi hơn việc ngồi học ngoan ngoãn, nên đương nhiên sẽ thích nghịch hơn là ngồi học. Đây chính là một ví dụ của việc “học sai”.

Trong trường hợp khi trẻ đã học sai, người lớn lại càng để tâm và nhắc nhở trẻ, trẻ sẽ càng thấy thích thú với sự chú ý độc quyền này và gây ra phản tác dụng. Với trẻ rối loạn phát triển, thay vì quở trách hay nhắc nhở, chúng ta nên nhẹ nhàng dạy cho trẻ những cách ứng xử hay kỹ năng sống đúng đắn.

Bài 4

Tại sao trẻ lại hay có hành vi gây rối (3)

Do trẻ không biết biểu đạt cảm xúc.



Khi cha mẹ suy nghĩ về nguyên nhân con gặp vấn đề



Khi cha mẹ cho rằng con phiền phức



“Không! Con không làm đâu!” (Trẻ lớn tiếng phản đối)

“Oa oa oa!!” (Trẻ gào khóc)

Trên đây là một số hành vi cũng như ngôn từ kích động thường thấy ở trẻ rối loạn phát triển. Ngoài ra, cũng có những trẻ biểu hiện qua các hành vi như: đi lại vòng quanh, đánh người hay đập phá đồ vật.

Như thường lệ, là người lớn, chúng ta thường sẽ cố gắng áp chế hành vi quá khích hay hỗn loạn bằng mọi cách. Tuy nhiên đó không phải cách để giải quyết vấn đề tận gốc.

Trẻ em cư xử như vậy vì chúng “đang gặp khó khăn”. Nói cách khác, hành động của trẻ là một manh mối quý giá để tìm ra vấn đề mà trẻ đang gặp phải. Vì vậy, người lớn không nên xem hành động của trẻ là phiền toái mà nên coi đó là một manh mối. Nếu không, dần dần trẻ sẽ càng thu mình và không bộc lộ cảm xúc “khó khăn” đó nữa.

Dù trẻ có mắc rối loạn phát triển, nhưng trong quá trình trưởng thành, dần dần trẻ sẽ có khả năng kiểm chế hành động của mình. Tuy nhiên, tại thời điểm then chốt, nếu mức độ tin tưởng vào người lớn giảm sút, trẻ sẽ không còn biểu hiện đang gặp khó khăn khi vấn

đề xảy ra, và thay vào đó sẽ dễ rơi vào cơn hoảng loạn nghiêm trọng hơn.

Trẻ sẽ đặt niềm tin vào người lớn hơn nếu ta quan sát và để tâm kỹ hơn tới những hành vi gây rối của trẻ, coi chúng như những manh mối quan trọng để hỗ trợ tìm ra đáp án. Mấu chốt để thay đổi những hành vi đó bắt đầu từ việc chính chúng ta phải thay đổi cách nhìn nhận vấn đề, đây chính là bước đệm hỗ trợ trẻ thành công trong tương lai.

Bài 5

Tại sao trẻ không thể hòa nhập với tập thể?

Bởi vì “tập thể” đôi với trẻ chính là “địa ngục”.

Câu chuyện một học sinh kể lại

Con không thích tập luyện cho hội thao đâu...

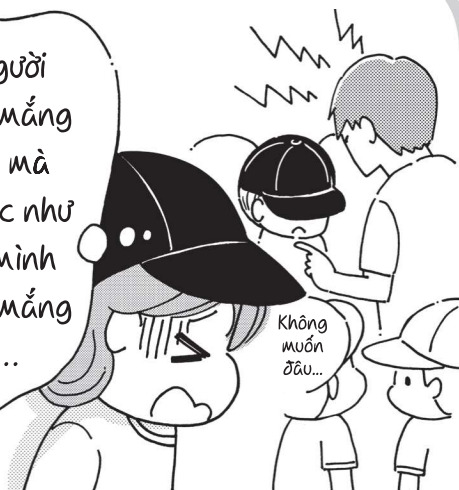


Sao cứ sai đi sai lại cùng một động tác thế!

Huhu, lại nhầm động tác rồi. Thế nào cũng bị mắng cho xem



Hic, người khác bị mắng nhưng mà cảm giác như chính mình cũng bị mắng vậy...

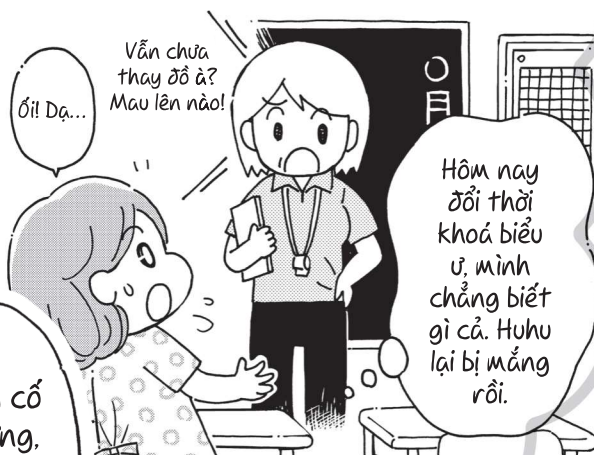


Ồ! Dạ...

Vẫn chưa thay đồ à?
Mau lên nào!

1 tháng cố chịu đựng, khổ sở tập luyện lận...

Hôm nay đổi thời khoá biểu ừ, mình chẳng biết gì cả. Huhu lại bị mắng rồi.



Trẻ rối loạn phát triển dễ cảm thấy hoảng loạn và bồn chồn ở trong những môi trường tập thể, ví dụ như trường học. Đặc biệt mỗi khi đến các dịp lễ hội thể thao, lễ hội âm nhạc, văn hoá, trong khoảng thời gian tập luyện chuẩn bị, trẻ sẽ dễ cảm thấy khủng hoảng hơn bao giờ hết. Vậy tại sao trẻ rối loạn phát triển lại không thích tập thể đến vậy? Sau đây tôi sẽ đưa ra 3 nguyên nhân chính:

1. Khó khăn trong việc hoạt động cùng tập thể

Có những đứa trẻ vốn không giỏi trong việc hòa nhập với tập thể, chưa kể đến trường học là một nơi có nhiều luật lệ, nếu không làm theo thì tương đương với việc đi ngược lại với tất cả mọi người.

Do đó, khi trẻ bị bắt phải làm việc với người khác dưới nhiều quy tắc như thế, trẻ sẽ càng cảm thấy stress và dễ rơi vào bất ổn, hoảng loạn.

2. Không thể ứng biến nếu xảy ra thay đổi đột xuất

Các tập thể, ví dụ như ở trường học, thường sẽ tuân theo một lịch trình cố định và đôi khi lịch trình có thể bị thay đổi do các sự việc phát sinh, như vào mùa lễ hội hay các sự kiện đặc biệt.

Thế nhưng với trẻ rối loạn phát triển - những đứa trẻ quen với việc làm mọi thứ theo một lịch trình đề sẵn, nếu thường xuyên gặp phải những biến động bất ngờ, trẻ sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc điều chỉnh, ứng biến, dẫn đến dễ rơi vào trạng thái khủng hoảng tinh thần.

3. Kinh nghiệm thất bại chồng chất lên nhau

Khi trẻ phải chịu những áp lực như đã nói ở điều 1 và điều 2, trẻ khó có thể làm tốt nhiệm vụ được giao dẫn đến việc dễ bị sai hơn hoặc dễ bị người lớn mắng mỏ hơn. Từ trải nghiệm thất bại đó biến thành trauma (sang chấn tâm lý) khiến trẻ sợ hãi việc ở trong một tập thể và ngày càng không dám tiếp xúc rộng hơn nữa.

Chính vì vậy, không phải nói quá khi cho rằng những ngày lễ, ngày hội, những sự kiện đặc biệt đã trở thành “địa ngục” với trẻ, đặc biệt trẻ mắc rối loạn phát triển. Câu chuyện ở trang 26 và 27 chính là một ví dụ thực tế điển hình cho tình trạng tôi đã nêu trên, và tệ hơn, hiện có rất nhiều trẻ đang chung tình trạng “chịu đựng địa ngục” như vậy.

Vì vậy, khi trẻ tham gia làm việc nhóm hay tập thể

nào đó, người lớn cần lưu ý không gia tăng căng thẳng, đồng thời giúp trẻ tránh kích động hay hoảng loạn. Nếu chẳng may trẻ rơi vào tình trạng khủng hoảng, hãy tham khảo từ chương 7 trở đi để biết thêm các phương pháp hỗ trợ cụ thể.

Vấn đề không chỉ ở bộ não

Vì cơ thể mang đặc trưng riêng mỗi người.

Trẻ rối loạn phát triển mang trong mình những đặc trưng riêng của cơ thể. Với kinh nghiệm của tôi, trẻ em tiểu học thường được chia làm 2 loại phổ biến như sau:

1. Trẻ luôn căng thẳng, cơ thể cứng đờ

Tôi có một thí nghiệm nhỏ như sau, các bạn cũng hãy làm thử nhé. Đầu tiên hãy đứng lên, sau đó nắm chặt hai tay lại rồi tiếp tục dùng hết sức gồng cả tay và vai. Bạn cảm thấy thế nào? Chắc hẳn các bạn sẽ cảm thấy đau hay mệt phải không?

Cũng giống như vậy, có rất nhiều trẻ mắc chứng rối

loạn phát triển phải sống trong trạng thái căng thẳng, cơ thể như luôn gồng lên, dồn hết sức lực suốt cả ngày. Chỉ cần chạm nhẹ vào chúng, bạn cũng có thể cảm nhận được cơ thể trẻ đang căng cứng, căng thẳng đến mức nào.

Nếu hàng ngày phải chịu đựng tình trạng như vậy cho đến khi được lên giường nghỉ ngơi, quả thật đến người lớn còn không chịu nổi huống chi là trẻ em. Vì vậy, xin mọi người hãy luôn nhớ rằng trên thực tế luôn có một đứa trẻ ở đâu đó ngoài kia đang phải ngày ngày chịu đựng trạng thái tâm lý như vậy.

2. Trẻ không thể giữ vững được chính cơ thể mình

Có những đứa trẻ khi ngồi trên ghế, cơ thể dường như sắp đổ sụp về phía trước hay luôn ngồi chống khuỷu tay lên mặt bàn. Khi nhìn thấy hình ảnh đó, người lớn thường có xu hướng nghĩ rằng trẻ đang lười biếng hay không nghiêm chỉnh và không tránh khỏi cau mày, không hài lòng.

Tuy nhiên cũng có những đứa trẻ chỉ có thể giữ vững cơ thể mình bằng cách tạo thêm nhiều điểm tựa qua tư thế được cho là thiếu nghiêm chỉnh như vậy. Nguyên nhân là do cơ bắp phần thân trên của trẻ chưa phát triển đầy đủ.

Vì vậy, tôi cho rằng việc chỉ có thể ngồi với tư thế trông có vẻ thiếu nghiêm chỉnh thực ra cũng là một đặc điểm đặc thù của các em.

Nếu bạn thấy có một đứa trẻ không thể ngồi ngay ngắn được mà luôn phải chọn cách ngồi thiếu nghiêm chỉnh, hãy thử nghĩ rằng có thể đó là một đứa trẻ “cần được hỗ trợ đặc biệt”. Có thể thử sử dụng các loại gối hạt xốp được giới thiệu trong Chương 9 để hỗ trợ trẻ.

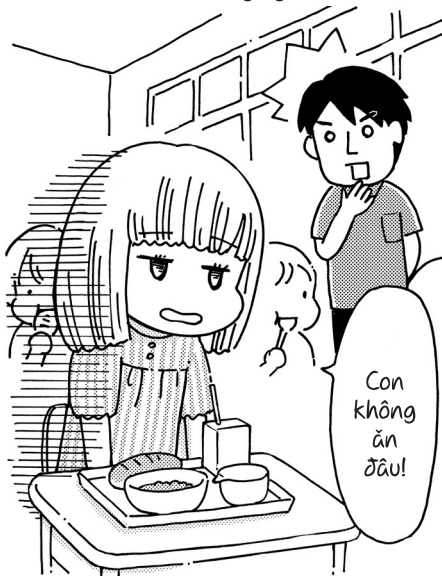
Không phải là “ích kỷ”

**Con chỉ là “quá
mẫn cảm giác
quan” mà thôi.**

Đứa trẻ ích kỷ



Đứa trẻ không nghe lời



** Trước khi la mắng những đứa trẻ như thế này, có một điều tôi mong bạn nghĩ đôi chút.*

Khi nhìn thấy những đứa trẻ như trong câu chuyện trên, chắc hẳn phần lớn chúng ta sẽ ngay lập tức cho rằng: “Đứa bé này không nghe lời gì cả!”, hay “Đứa bé này hư quá!” và cảm thấy không mắng cho một trận thì không được.

Tuy nhiên, những điều mà đứa trẻ đang thể hiện thực sự là “ích kỷ” sao? Chúng ta cần thử suy ngẫm kỹ thêm một chút. Liệu rằng đó có thể là hành động xuất phát từ sự khó khăn trong việc thích nghi với cuộc sống của trẻ hay không. Đặc biệt quan trọng hơn cả, nhờ đâu đứa trẻ đang gặp vấn đề với chứng quá mẫn cảm giác quan thì sao.

Trẻ mắc chứng rối loạn phát triển thường có những vấn đề đặc thù liên quan đến cảm giác, và điều này có thể khiến trẻ cảm thấy đau đớn hay khó chịu ngay cả trong cuộc sống hàng ngày.

Ví dụ, phản ứng “mẫn cảm giác quan” là một đặc điểm thường thấy ở những trẻ em mắc rối loạn phát triển. Tuy nhiên, với những người lớn trưởng thành thông qua các giai đoạn phát triển thông thường, điều này rất khó để hiểu được. Vì vậy, họ thường nhìn nhận hành động của trẻ đơn giản là do “ích kỷ” và thường xuyên la mắng, vô tình làm tổn thương trẻ mà không hay biết.

Gần đây, chứng mất cảm thính giác đã được nhiều người biết đến hơn, và điều đó là một tín hiệu đáng mừng. Tuy nhiên, vẫn còn rất nhiều trẻ mắc chứng nhạy cảm với các giác quan khác chứ không chỉ mất thính giác.

Ngoài ra, cũng có nhiều trẻ gặp khó khăn do chứng mất cảm với nhiều giác quan cùng lúc. Tôi mong rằng ngày càng có nhiều người lớn biết đến chứng mất cảm này hơn bởi vì chỉ cần biết đến thôi cũng đã giúp cải thiện tình hình đáng kể rồi.

Vấn đề không chỉ ở mỗi chứng “quá mẫn cảm”

.....

Hỗn loạn xử lý giác quan (hiện tượng đồng cư)

Trong phần trước, tôi đã đề cập đến phản ứng “quá mẫn cảm với các giác quan” ở trẻ nhưng không chỉ vậy, cũng không ít trẻ có phản ứng “quá kém nhạy cảm với các giác quan” (tức là khó cảm nhận được như trẻ bình thường). Tôi đã từng chứng kiến những đứa trẻ chai lì các giác quan cảm nhận đến mức chảy máu cũng không nhận ra, hoặc mặc quần áo còn ẩm nhưng lại không hề nhận thấy mùi khó chịu. Đối với những đứa trẻ như vậy, người lớn cần đặc biệt chú ý hơn xem trẻ liệu có bị thương không, hoặc liệu có đang gặp vấn đề về sức khỏe không.

Hơn nữa, có những trường hợp trẻ vừa quá kém nhạy cảm vừa quá mẫn cảm với các giác quan. Ví dụ, tôi từng phụ trách một trường hợp như sau. Đứa trẻ đó không cảm

thấy đau khi bị ngã, nhưng lại phản ứng mạnh mẽ khi bị người khác chạm vào, và liên tục hét lên “Đau quá!”.

Tôi muốn tạm gọi tình trạng cùng tồn tại hai phản ứng quá mẫn cảm và quá kém nhạy cảm này là “hiện tượng đồng cư” (cùng tồn tại, cùng chung sống). Nếu không nhận thức được sự tồn tại của hiện tượng này, người lớn có thể đưa ra những kết luận sai lầm như: “Đứa trẻ này không nhạy cảm với mùi (vậy nên chắc chắn không thể bị nhạy cảm quá mức về khứu giác)”, từ đó khó mà có thể nhìn nhận chính xác toàn bộ đặc điểm riêng biệt ở mỗi trẻ.

Tất nhiên, có những trẻ chỉ có phản ứng mẫn cảm quá mức hay có những trẻ chỉ có phản ứng quá kém nhạy cảm, nhưng điều quan trọng cần ghi nhớ là có không ít trường hợp trẻ có cả hai đặc điểm này cùng tồn tại một cách cực đoan – một mặt thì nhạy cảm quá mức, một mặt thì kém nhạy cảm một cách rõ rệt.

Việc nhận thức đúng đắn và đầy đủ về hiện tượng này sẽ giúp chúng ta không chỉ hiểu rõ hơn về bản chất của trẻ mà còn tránh được những phán xét sai lầm, góp phần tạo điều kiện thuận lợi để trẻ phát triển trong môi trường thấu hiểu và hỗ trợ.

Ví dụ

Ví dụ về “hiện tượng đồng cư”



* Giống như bạn học sinh nam này, có những đứa trẻ rất nhạy cảm với tiếng ồn của người khác, nhưng lại không nhận ra tiếng ồn của chính mình

Thực trạng của phản ứng quá mẫn cảm thính giác (1)

.....

“Phản ứng quá mẫn cảm thính giác”- quá nhạy cảm với âm thanh

“Phản ứng quá mẫn cảm thính giác” là trạng thái khi một người cảm nhận âm thanh một cách quá mức, nghe thấy nhiều âm thanh hơn so với người bình thường.

Ở những trẻ phát triển bình thường, não bộ có khả năng chọn lọc và xử lý các âm thanh lọt vào tai một cách hiệu quả. Tuy nhiên, đối với những trẻ bị quá mẫn cảm thính giác, âm thanh lại ồ ạt tiến vào não bộ, đôi khi với âm lượng lớn hơn nhiều so với thực tế.

Hãy thử tưởng tượng: Trong lúc bạn đang đọc cuốn sách này chẳng hạn, bỗng có một người đến ngồi ngay bên

cạnh bạn. Đột nhiên, người đó mở miệng với âm lượng cực đại nói chuyện với bạn. Chắc chắn bạn sẽ giật mình, hoảng hốt và tự hỏi “Chuyện gì đang xảy ra vậy?”. Những lúc như vậy ắt hẳn ai cũng sẽ cảm thấy bối rối và bất an. Đối với trẻ mắc rối loạn phát triển, trạng thái này không chỉ xảy ra một lần mà có thể diễn ra hàng ngày, hàng giờ.

Giống như hình minh họa ở trang tiếp theo, có những âm thanh tương chừng như bình thường, đôi khi lại khiến trẻ cảm thấy như thể một âm thanh cực đại bất ngờ xuất hiện. Vì vậy, dù bạn không có ý định làm trẻ giật mình, chỉ cần một lời nói nhẹ nhàng cũng có thể khiến trẻ phản ứng mạnh như giật mình hay hoảng sợ.

Đặc biệt, với trẻ nhỏ trong độ tuổi mầm non hoặc tiểu học chưa đủ khả năng diễn đạt đầy đủ suy nghĩ của mình, phụ huynh và giáo viên cần chú ý kiểm tra kỹ lưỡng xem trẻ có phản ứng quá mẫn cảm thính giác hay không.

Đối với những trẻ mắc chứng quá mẫn cảm thính giác, hãy hỗ trợ bằng cách cho trẻ ngồi ở nơi yên tĩnh, ít tiếng ồn, hoặc sử dụng tai nghe chống ồn, tai nghe chụp cách âm để giúp trẻ giảm bớt sự khó chịu với môi trường bên ngoài.

Đối với trẻ không có phản ứng quá
mẫn cảm thính giác



(Đang ngồi học) Dù có nghe tiếng sáo vang lên cũng không thấy khó chịu.

Đối với trẻ có phản ứng
quá mẫn cảm thính giác



(Đang ngồi học) Nghe thấy tiếng sáo và cảm thấy chói tai, khó chịu.

Thực trạng của phản ứng quá mẫn cảm giác quan (2)

.....

“Phản ứng quá mẫn cảm thị giác” – não bộ kiệt sức

Trong số nhiều đặc điểm của các rối loạn phát triển, “mẫn cảm thị giác” là một hiện tượng thường dễ bị bỏ qua. Hiểu một cách đơn giản, đây là tình trạng “nhìn thấy quá nhiều”.

Hãy thử tưởng tượng bạn đang ở một trung tâm mua sắm. Trong khi hầu hết chúng ta có thể tự chủ không để ý đến người và vật xung quanh thì với những trẻ rối loạn phát triển, điều này lại khác. Các em dễ bị phân tâm, hay bị thu hút sự chú ý bởi:

- Những vật phát sáng đột ngột (Ví dụ: đèn flash của

máy ảnh, đồ trang trí lấp lánh).

- Những vật phát ra âm thanh (Ví dụ: tiếng giày lộc cộc, đồng xu rơi lách cách).
- Những vật có màu sắc rực rỡ (Ví dụ: quần áo màu sắc sặc sỡ, bóng bay nhiều màu).

Khi bị những thứ nổi bật này thu hút, trẻ mắc chứng rối loạn phát triển khó có thể rời ánh mắt khỏi chúng. Hơn nữa, tại những nơi có quá nhiều yếu tố gây chú ý, mắt các em liên tục chuyển hướng từ thứ này sang thứ khác, khiến lượng thông tin từ thị giác tràn ngập vào não bộ và làm các em cảm thấy hỗn loạn, hoang mang. Chính sự hoang mang này có thể dẫn đến việc thiếu kiên nhẫn hoặc hành động mất kiểm soát. Vì vậy, trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng cần phải chú ý đến những điểm sau để hỗ trợ tinh thần trẻ ổn định và giảm thiểu nguy cơ phát sinh vấn đề ngoài ý muốn.

- Khi trẻ đã ngồi vào ghế, giữ cho các vật dụng nằm trong tầm mắt của trẻ (như tranh treo tường hay đồ vật đặt xung quanh) không thay đổi quá nhiều.

- Cát gọn các vật dụng không cần thiết để giảm bớt số lượng đồ vật mà trẻ nhìn thấy.



Trẻ dễ bị thu hút bởi những đồ vật lấp lánh, màu sắc sặc sỡ, khiến trẻ khó rời mắt và gây mệt mỏi tinh thần ở trẻ.