

Tờ gợi ý: Hướng dẫn cho phụ huynh, người chăm sóc và các chuyên gia

Tại sao Con Tôi Làm Tồn thương Người Khác?

Giúp Trẻ Khuyết tật Trí tuệ và Tự kỷ Kiểm soát Hành vi Gây hấn của các em

Hành vi gây hấn ở Trẻ em và Thanh Thiếu niên

Trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng tự kỷ và khuyết tật trí tuệ có thể hung hăng khi cảm thấy tức giận, bực bội hoặc lo lắng.

Hành vi hung hăng có thể là:

- Gây hấn bằng lời nói, ví dụ: cãi vã, chửi rủa và trêu chọc
- Gây hấn về thể chất, ví dụ: đẩy, đánh, đá, cắn, giật tóc, cào.



Tại sao Con Tôi Làm Tồn thương Người khác?

Trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng Tự kỷ và Khuyết tật Trí tuệ thường không có những kỹ năng cần thiết để đối phó với những cảm xúc lớn lao khi chúng cảm thấy:

- Bực bội – khi người khác không thể hiểu mình
- Bực bội – khi một bài tập quá khó, hoặc các em muốn ngưng làm bài tập.
- Bực bội hoặc tức giận – khi các em muốn một món đồ hoặc thực hiện một hoạt động
- Bối rối – khi các em không thể hiểu người khác hoặc một tình huống xã hội
- Ghen tị – với bạn bè, anh chị em
- Lo lắng hoặc căng thẳng – ví dụ: khi có những thứ thay đổi trong thói quen của các em hoặc các em cảm thấy choáng ngợp bởi các cảm giác trong cơ thể (ví dụ: ánh sáng quá chói đối với mắt các em hoặc các em nghe thấy tiếng động lớn).

Tôi Có thể Giúp như thế nào?

Hiểu được tại sao con bạn trở nên hung hăng là điều quan trọng. Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về hành vi đó và ghi chép thường xuyên về hành vi đó để bạn có thể liên lạc với chuyên gia nếu cần trợ giúp:

- Chính xác thì con bạn làm gì?
- Khi nào thì nó xảy ra?
- Con bạn đang làm gì khi chúng trở nên buồn bực hoặc phản ứng giận dữ khi bị chỉ trích?
- Những người xung quanh sẽ làm gì khi con bạn có hành vi đó?

Ví dụ: nếu con bạn lo lắng về một sự kiện và phản đối kịch liệt khi bạn bảo chúng ra khỏi xe, chúng có thể đang nói với bạn rằng 'Con sợ', 'Con cần nghỉ ngơi' hoặc 'Con cần được trấn an'.

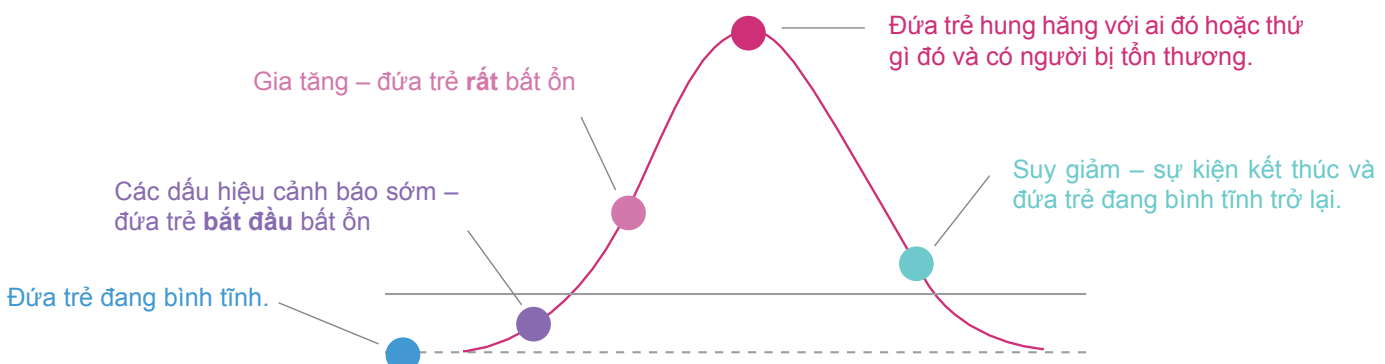
Công cụ Giúp Hiểu biết Cảm xúc khi Giận dữ giúp chúng ta hiểu điều gì đang xảy ra với một đứa trẻ khi chúng có những cảm xúc lớn lao và cần làm những gì để giúp chúng.

Ví dụ: nếu bạn thấy con mình bắt đầu cảm thấy bực bội, hãy cho chúng thực hiện một hoạt động khác, cùng nhau hít thở sâu hoặc tạm nghỉ để ra ngoài vận động.



Chu kỳ Leo thang (Công cụ Giúp Hiểu biết Cảm xúc khi Giận dữ) giống như một ngọn núi lửa của cảm xúc. Cảm xúc của một đứa trẻ có thể **gia tăng từ từ** khi chúng bắt đầu cảm thấy khó chịu, hoặc chúng có thể **bộc phát cảm xúc nhanh chóng** khi cảm thấy bực bội, tức giận hoặc lo lắng rất nhanh.

Chu kỳ Leo thang (Công cụ Giúp Hiểu biết Cảm xúc khi Giận dữ)



Các gợi ý để ngăn chặn việc bắt đầu hành vi hung hăng

- Hãy chắc chắn rằng đứa trẻ biết những gì đang xảy ra mỗi ngày:
 - Sử dụng lịch trình và thói quen có cấu trúc và sử dụng hỗ trợ trực quan để giúp con bạn hiểu
 - Bao gồm thời gian để thư giãn, và thời gian một mình.
- Giúp con bạn xác định và thể hiện cảm xúc của mình một cách phù hợp
- Thực hành các hoạt động để giúp con bạn bình tĩnh, ví dụ: bài tập thở
- Đừng để con bạn xem nội dung bạo lực trên màn hình: trẻ em có thể bắt chước hành vi không phù hợp mà chúng đã xem
- Giảm trải nghiệm giác quan – tạo không gian yên tĩnh, tắt nhạc, vặn đèn mờ, tránh những nơi đông người.

Những gợi ý giúp con bạn bình tĩnh khi chúng bất an

- Hãy thử một **hoạt động khác** mà chúng sẽ thích hoặc một hoạt động vận động, ví dụ như đi bộ
- Đưa ra hai **lựa chọn**, ví dụ: **hai hoạt động hoặc đồ vật khác nhau**. Lựa chọn có thể giúp trẻ cảm thấy tự chủ hơn
- **Giữ bình tĩnh**. Điều này sẽ giúp con bạn bình tĩnh lại
- **Dùng ít từ** hơn khi nói **chuyện với con mình**. Khi một đứa trẻ bị căng thẳng, chúng khó mà hiểu được những gì người khác đang nói
- **Sử dụng cử chỉ trong khi bạn nói để giúp con bạn hiểu**, ví dụ: chỉ vào một hoạt động khác
- **Thực hiện các hoạt động giúp trẻ thư giãn**, ví dụ như hít thở sâu, nghỉ ngơi, bóp một cái gối hoặc quả bóng để giảm căng thẳng, tưới cây.

Khi con bạn đang cố làm tổn thương người khác

- **Giữ an toàn cho con bạn và những người khác**:
 - Đưa trẻ đến một nơi yên tĩnh, an toàn để trẻ bình tĩnh lại. Nếu không di chuyển được trẻ thì nhờ người khác tránh đi.
 - Ở gần con bạn, ở một nơi an toàn.
- **Giữ bình tĩnh** – không nói nhiều – nói với con bạn rằng bạn ở đây để giúp chúng
- **Nhờ người lớn khác giúp đỡ** nếu bạn cảm thấy không an toàn hoặc không thể giữ bình tĩnh.

Khi con bạn bình tĩnh lại

- **Khen ngợi con bạn** khi chúng đang cố gắng bình tĩnh lại
- Khuyến khích con bạn thực hiện một **hoạt động một cách yên tĩnh, nhẹ nhàng**
- **Khi con bạn hoàn toàn bình tĩnh** và trở lại với các hoạt động thường ngày, bạn có thể nói chuyện với con một cách dịu dàng về những gì đã xảy ra.



Tôi có thể nhận trợ giúp ở đâu không?

Nếu bạn lo lắng về sự hung hăng của con mình, bạn có thể nhờ sự giúp đỡ từ:

- Đội ngũ giảng dạy của con bạn ở trường.
- Chuyên gia Hỗ trợ Hành vi hoặc chuyên viên tâm lý. Họ có thể giúp tìm ra lý do tại sao con bạn có hành vi hung hăng và có thể giúp đưa ra một kế hoạch hành động để giúp con bạn.
- Một Chuyên viên Ngữ âm Trị liệu có thể giúp con bạn hiểu người khác và những người khác hiểu con bạn.
- Một chuyên gia Hoạt động Trị liệu có thể chỉ cho bạn và con bạn các hoạt động giúp bình tĩnh.

Bác sĩ gia đình, Bác sĩ Nhi khoa hoặc Bác sĩ Tâm thần Nhi khoa có thể đề nghị dùng thuốc để giảm hành vi hung hăng trong một thời gian ngắn.

Nếu bạn có bất kỳ phản hồi nào về tờ thông tin này, vui lòng điền vào [phiếu phản hồi](#) của chúng tôi. Bạn có thể tìm thấy các bài đọc, các nguồn thông tin, tài liệu và liên kết liên quan đến chủ đề này trên [trang mạng](#) của chúng tôi.



Nếu bạn vẫn lo lắng, hãy liên lạc với Bác sĩ Gia đình hoặc Bác sĩ Nhi khoa về các dịch vụ có thể hữu ích.