

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

Làm thế nào để Con Tôi Xử lý Thông tin Giác quan?

Hiểu cách trẻ Tự kỷ hoặc Khuyết tật trí tuệ Trải nghiệm Tiếp nhận thông tin bằng giác quan

Xử lý Thông tin Giác quan là gì?

Tất cả chúng ta đều trải nghiệm thế giới thông qua các giác quan của mình - thị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác, vị giác, nhận thức cơ thể, chuyển động và cảm nhận trạng thái bên trong cơ thể (ví dụ: cảm thấy đói, ốm, mệt mỏi).

Thông tin giác quan (được gọi là 'tiếp nhận thông tin bằng giác quan') là những gì chúng ta nhìn thấy, âm thanh chúng ta nghe thấy, những thứ chúng ta chạm vào, cách chúng ta cảm nhận, v.v. Xử lý thông tin giác quan là cách bộ não của chúng ta sử dụng thông tin này để hiểu và tương tác với thế giới xung quanh.



Bộ não của mọi người xử lý tiếp nhận thông tin bằng giác quan khác nhau.

Ví dụ, một số trẻ không thích cảm giác của một số loại vải nhất định, một số trẻ không thích được ôm, nhưng trẻ khác tìm cách tiếp xúc cơ thể. Một số trẻ có sở thích ăn uống mạnh mẽ, thích vận động nhanh hoặc không thích tiếng ồn lớn.

Những Khó khăn khi Xử lý Thông tin Giác quan

Trẻ em có thể trở nên choáng ngợp với việc tiếp nhận quá nhiều thông tin bằng giác quan (ví dụ: ánh sáng chói chang, mùi nấu ăn và tiếng ồn ở sân chơi) hoặc không phản ứng với việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan trong cơ thể – điều này có nghĩa là chúng gặp khó khăn trong việc xử lý giác quan. Trẻ tự kỷ và khuyết tật trí tuệ dễ gặp khó khăn trong việc xử lý các thông tin giác quan hơn.

Trẻ gặp khó khăn trong xử lý thông tin giác quan thường có một hoặc nhiều đặc điểm sau:

Phản ứng quá nhạy – những đứa trẻ này nhạy cảm hơn với việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan hơn hầu hết trẻ em. Các em thường bị choáng ngợp bởi những trải nghiệm giác quan, điều này có thể khiến chúng cảm thấy đau khổ và kích động.

Tránh né cảm nhận giác quan – những đứa trẻ này chủ động tránh những trải nghiệm cụ thể vì chúng tạo ra cảm giác khó chịu cho các em.

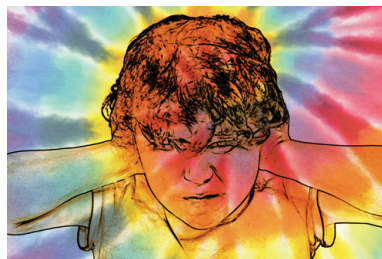
Phản ứng kém nhạy – những đứa trẻ này ít nhạy cảm với việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan hơn hầu hết trẻ em và có thể không nhận thức được hoặc phản ứng chậm với việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan.

Tìm kiếm cảm nhận giác quan – những đứa trẻ này tìm kiếm những trải nghiệm tiếp nhận thông tin bằng giác quan cụ thể mà chúng thích thú.

Những Khó khăn trong Xử lý Thông tin Giác quan Biểu hiện như thế nào?

Trẻ em phản ứng quá nhạy với việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan có thể:

- Dễ bị choáng ngợp bởi các hoạt động nhóm và những nơi ồn ào hoặc đông đúc
- Từ chối mặc quần áo mà chúng cho rằng 'ngứa hoặc dễ trầy xước'
- Dễ bị phân tâm trong lớp bởi tiếng ồn hoặc chuyển động mà những người khác không nhận thấy
- Không thích lộn xộn
- Nhỏ ra hoặc từ chối các loại thức ăn cụ thể vì mùi vị và kết cấu (cảm giác thức ăn trong miệng).



Trẻ em phản ứng kém nhạy với việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan có thể:

- Có vẻ vụng về, va chạm nhiều vào mọi thứ và phối hợp tay-mắt kém
- Muốn chạm và cảm nhận mọi thứ mọi lúc
- Cảm thấy khó ngồi yên và muốn nhảy xung quanh, nhảy trên tấm bạt lò xo, v.v.
- Thích các món ăn giòn.

Tôi Có thể Giúp như thế nào?

Các phương pháp giúp giải quyết những khó khăn trong xử lý thông tin giác quan đối với mỗi trẻ mỗi khác.

Trẻ em **phản ứng quá nhạy** trong việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan có thể có lợi từ:

Một **không gian yên tĩnh** riêng biệt để chúng có thể tránh khỏi tình huống căng thẳng để lấy lại bình tĩnh và kiểm soát

Tiếp nhận thông tin bằng giác quan ít hơn, ví dụ: ánh sáng mờ, giảm tiếng ồn, giảm số lượng người xung quanh.

Một **môi trường có thể dự đoán được** để trẻ biết thông tin tiếp nhận bằng giác quan

Chuẩn bị cho một tình huống có thể gây choáng ngợp, ví dụ đưa cho chúng tai nghe nếu chúng sẽ ở một chỗ ồn ào

Học cách chú ý khi thông tin tiếp nhận bằng giác quan đang trở nên quá nhiều đối với con bạn và tìm ra cách chúng có thể tránh ra hoặc nghỉ ngơi.

Trẻ em **phản ứng kém nhạy** với thông tin tiếp nhận bằng giác quan có thể có lợi từ:

Hỗ trợ trực quan để giúp chúng tập trung vào một nhiệm vụ hoặc hoạt động

Thực hành các hoạt động **chánh niệm**, ví dụ: mô tả những thứ chúng có thể nhìn, nghe, cảm nhận và ngửi để giúp chúng nhận thức rõ hơn về những cảm giác này

Những món đồ giúp tập trung (trò chơi xếp hình, bóng mềm, bong bóng nước, chai cảm giác, ghế băng túi đậu)

Các hoạt động thể chất tốn nhiều năng lượng, ví dụ: thiết bị leo trèo, khu chơi bóng nhựa, tắm bọt lò xo, bơi lội

Các hoạt động giác quan, ví dụ: chơi với play doh, đào cát

Nhiều lần **nghỉ để vận động cơ thể** trong ngày của chúng

Ăn thức ăn có **hương vị mạnh nồng nặc và kết cấu hỗn hợp**

Áp lực sâu lên cơ thể của chúng, ví dụ: ôm gấu, chần nặng cân, đệm lót dày hoặc quần áo bó người

Học cách chú ý khi việc tiếp nhận thông tin bằng giác quan đang trở nên quá thấp đối với con bạn và cách chúng có thể tăng mức độ kích thích.

Muốn có thêm trợ giúp thì khi nào và ở đâu

Nếu những khó khăn về giác quan của con bạn đang cản trở các hoạt động hàng ngày, việc sắp xếp một cuộc thăm định để tìm hiểu sơ lược về giác quan và sở thích cảm nhận giác quan của chúng có thể hữu ích.

Việc thăm định này có thể cho kết quả chẩn đoán chứng Rối loạn Xử lý Giác quan.

Các nhà Hoạt động Trị liệu thường tham gia vào việc thăm định và điều trị tình trạng khó khăn về xử lý giác quan. Họ sẽ cung cấp cho bạn các phương pháp để giúp con bạn cảm thấy bình tĩnh và tự tin hơn. Họ cũng có thể hợp tác với trường học của con bạn để hỗ trợ cháu trong lớp học.

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.

