

### Sử dụng lịch trực quan để dạy thói quen trước khi đi ngủ

Lịch trình trực quan là một bộ hình ảnh thể hiện các hoạt động diễn ra trong ngày. Nó cũng có thể được sử dụng để thể hiện các bước trong một hoạt động. Lịch trình trực quan có thể giúp chia nhỏ một nhiệm vụ có nhiều bước. Điều này giúp trẻ có thể hiểu và thực hiện từng bước. Lịch trình trực quan giúp trẻ hiểu thời gian thực hiện các hoạt động trong ngày. Do đó, trẻ sẽ cảm thấy bớt lo lắng và thực hiện hoạt động linh hoạt hơn. Lịch trình trực quan có thể được sử dụng cho nhiều hoạt động khác nhau, không chỉ để hỗ trợ giấc ngủ. Một số phụ huynh có thể áp dụng lịch trình trực quan với các hoạt động trong ngày. Một số khác có thể sử dụng lịch trình trực quan để xây dựng thói quen khi đi ngủ. Phụ huynh nên phối hợp với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để có những lựa chọn tốt nhất trong từng trường hợp. Về bộ công cụ hỗ trợ trực quan, vui lòng truy cập [www.autismspeaks.org/atn](http://www.autismspeaks.org/atn).

➤ **Xây dựng lịch trình trực quan trước khi đi ngủ** phù hợp với con quý vị. Một số trẻ dễ tiếp thu danh sách kiểm tra; một số khác lại có xu hướng thích hình ảnh hoặc đồ vật.

➤ **Hạn chế số lượng các hoạt động** được đưa vào lịch trình thực hiện. Lịch trình hoạt động thường yêu cầu con quý vị thực hiện tối đa khoảng 30 phút. Các ví dụ được trình bày dưới đây.

➤ **Thực hiện các hoạt động kích thích và/hoặc hoạt động khó trước** vào mỗi buổi tối rồi bắt đầu áp dụng lịch trình trước khi đi ngủ. Các ví dụ bao gồm xem video (vừa thú vị, vừa kích thích trẻ), chơi trò chơi trên máy tính/trò chơi điện tử, v.v.

➤ **Thực hiện các hoạt động thư giãn và thú vị vào cuối** lịch trình, gần với giờ đi ngủ. Các ví dụ bao gồm đọc sách, nghe nhạc yên tĩnh, v.v. Lưu ý rằng, một số hoạt động có thể thư giãn với một số trẻ nhưng lại không có tác dụng tương tự với những trẻ khác.

➤ **Dán lịch trình ở khu vực thực hiện** và ở độ cao phù hợp để con quý vị có thể chạm từng hoạt động.

➤ **Chọn lựa một gợi ý** để con quý vị biết đã đến thời điểm kiểm tra lịch trình của mình và sử dụng gợi ý này một cách nhất quán. Ví dụ về lời gợi ý bao gồm: “đã đến lúc đi ngủ ... phải làm gì tiếp theo nhỉ?”

➤ Ban đầu, con quý vị có thể cần được gọi nhắc sử dụng lịch trình. **Đứng đằng sau con quý vị và hướng dẫn trẻ quan sát lịch trình bằng hành động cụ thể. Hạn chế hướng dẫn bằng lời.** Sử dụng lịch trình trực quan để truyền đạt thứ tự các hoạt động.

➤ **Con quý vị nên học cách sử dụng lịch trình.** Đặt bàn tay của con quý vị lên lịch trình, để con quý vị, chứ không phải quý vị, đánh dấu các hoạt động đã thực hiện hoặc di chuyển các hình ảnh trong lịch trình.

➤ **Sử dụng nhất quán một biểu tượng đại diện cho một hoạt động.** Ví dụ: chỉ sử dụng một biểu tượng nhà tắm để diễn đạt “thời gian đi tắm” hay biểu tượng chiếc giường cho hoạt động “đi ngủ”, v.v.

➤ **Kích lệ con quý vị khi trẻ có thể thực hiện đúng lịch trình hoạt động.** Các hình thức khích lệ có thể được thực hiện khi trẻ tuân thủ lịch trình (“cảm ơn con đã thực hiện lịch trình của mình”, kết hợp với hành động vỗ tay nhẹ vào lưng, đưa cho con một gói đồ ăn nhẹ, v.v.) và khi trẻ đến đúng một địa điểm (“Con đang thực hiện rất tốt theo lịch trình của mình”, kèm hành động cù nách, đưa cho trẻ đồ chơi /đồ ăn nhẹ mà trẻ yêu thích, v.v.).

➤ **Lịch trình hoạt động có thể được điều chỉnh** với một buổi tối cụ thể. Sử dụng lịch trình trực quan để con quý vị biết những hoạt động sẽ diễn ra vào tối hôm đó cũng như trình tự thực hiện cụ thể. Cố gắng sử dụng hình ảnh mô tả chính xác các hoạt động sẽ xảy ra.

#### Ví dụ về danh sách kiểm tra trước khi đi ngủ

- Mặc đồ ngủ
- Đi vệ sinh
- Rửa tay
- Đánh răng
- Uống nước
- Đọc sách
- Lên giường
- Đi ngủ

#### Ví dụ về lịch trình trực quan các hoạt động trước khi ngủ



### Thẻ đi ngủ

Một số trẻ không thể nằm yên trên giường. Ngay sau khi phụ huynh đặt trẻ lên giường, trẻ sẽ khóc thét lên hoặc đòi dậy chơi. Một công cụ hữu ích có thể giúp trẻ học nằm yên trên giường là "thẻ đi ngủ".<sup>1</sup> Thẻ đi ngủ là một tấm thẻ được đưa cho trẻ vào thời điểm đi ngủ, trong đó cho phép trẻ "tự do" ra khỏi giường hoặc gọi bố mẹ một lần duy nhất sau giờ đi ngủ. Nếu không sử dụng thẻ vào đêm đó, trẻ có thể đổi thẻ lấy một phần thưởng đặc biệt vào buổi sáng hôm sau. Nếu trẻ ra khỏi giường bằng cách sử dụng thẻ đi ngủ, phụ huynh cần dẫn trẻ trở lại giường ngủ và không trả lời khi trẻ gọi tên quý vị. Mục tiêu của thẻ đi ngủ là dạy trẻ nằm yên trên giường.

<sup>1</sup> Friman, P., Hoff, K., Schnoes, C., Freeman, K., Woods, D., & Blum, N. (1999). Thẻ đi ngủ: Giải pháp cho vấn đề trẻ quấy khóc và ra khỏi phòng ngủ. Tài liệu lưu trữ của Tạp chí Y học trẻ em và trẻ vị thành niên, 153, 1027-1029.

#### Tôi có thể sử dụng thẻ đi ngủ như thế nào?

1. Giới thiệu thẻ đi ngủ với con quý vị và giải thích cách sử dụng thẻ (hoặc đọc câu chuyện mẫu bên dưới cho con quý vị).
2. Để trẻ cùng xác định các phần thưởng đặc biệt mà trẻ sẽ được nhận nếu không sử dụng thẻ.
3. Khi đến giờ đi ngủ, hãy đưa thẻ đi ngủ cho con quý vị. Quý vị có thể gợi nhắc trẻ cách sử dụng và/hoặc đọc lại câu chuyện bên dưới.
4. Nếu con quý vị ra khỏi giường hoặc gọi bố mẹ, hãy bình tĩnh đáp ứng nhu cầu của con và cầm lại thẻ.
5. Nếu trẻ ra khỏi giường bằng cách sử dụng thẻ đi ngủ, phụ huynh cần dẫn trẻ trở lại giường ngủ và không trả lời khi trẻ gọi tên quý vị.
6. Khi con quý vị không sử dụng thẻ trong cả đêm, hãy thưởng cho trẻ vào buổi sáng ngày hôm sau. Luôn nhớ khen ngợi khi đưa phần thưởng cho trẻ. Khi con quý vị không cần sử dụng thẻ và dần hình thành thói quen, quý vị có thể thưởng cho trẻ bằng cách sử dụng nhãn dán (trên bảng nhãn dán) hoặc dấu kiểm (trên hệ thống tính điểm) và tặng những phần thưởng lớn hơn.

#### Tài nguyên thực hiện lịch trình hoặc thẻ đi ngủ:

- **Hình ảnh cá nhân**
- **Hình ảnh chung**
  - Sử dụng hình ảnh tại địa chỉ này ([www.silverliningmm.com](http://www.silverliningmm.com))
- **Bức vẽ**
  - Bảng hình ảnh ([www.mayerjohnson.com](http://www.mayerjohnson.com))
  - Kid Access ([www.kidaccess.com](http://www.kidaccess.com))

### Câu chuyện mẫu để hỗ trợ áp dụng thẻ đi ngủ

Ai cũng cần giấc ngủ. Giấc ngủ giúp cơ thể nghỉ ngơi và phục hồi năng lượng. Giấc ngủ giúp chúng ta tỉnh táo thực hiện các hoạt động ban ngày. Giấc ngủ cũng giúp chúng ta học tập tốt hơn!

Bố mẹ tôi muốn giúp tôi có một giấc ngủ ngon hơn. Họ muốn tôi được nghỉ ngơi, thư giãn và học tập tốt ở trường. Họ biết rằng tôi khó ngủ trong một vài đêm.

Bố mẹ tôi đã làm thẻ đi ngủ để giúp tôi. Thẻ đi ngủ giống như một tấm vé. Thẻ đi ngủ có thể được sử dụng để đổi lấy đồ uống hoặc ra khỏi giường. Nếu tôi muốn uống nước hoặc ra khỏi giường, tôi phải đưa thẻ đi ngủ cho bố mẹ tôi. Nếu tôi ngủ yên trên giường cả đêm, tôi sẽ được giữ lại thẻ giờ đi ngủ. Đó là một điều rất tuyệt! Vào buổi sáng hôm sau, tôi có thể đổi thẻ đi ngủ lấy một phần thưởng.

Một giấc ngủ ngon sẽ giúp tôi được nghỉ ngơi, thư giãn và học tập tốt ở trường. Bố mẹ tôi sẽ rất vui khi tôi có một giấc ngủ ngon.



#### Thẻ đi ngủ

Đổi 1 thẻ đi ngủ để nhận:

- 1 lần phụ huynh trả lời
- 1 cốc nước
- 1 cái ôm trước khi ngủ
- 1 nụ hôn trước khi ngủ

## Lời khuyên cải thiện giấc ngủ cho trẻ tự kỷ có kỹ năng ngôn ngữ hạn chế

Ý tưởng trong bộ công cụ cải thiện giấc ngủ có thể hỗ trợ tất cả trẻ mắc chứng tự kỷ. Dưới đây là một số ý tưởng khác để hỗ trợ trẻ không thể hoặc hạn chế sử dụng lời nói. Nó cũng giúp phụ huynh hiểu rõ hơn các nhu cầu cảm giác của con mình. Một hoạt động thư giãn với một đứa trẻ có thể gây kích thích mạnh với một đứa trẻ khác. Hãy quan sát hành vi phản ứng của con quý vị khi thực hiện những ý tưởng khác nhau. Quý vị có thể áp dụng phương pháp thử - sai để xác định hoạt động phù hợp nhất cho con quý vị.

### Trong ngày:

Giúp con quý vị tiếp xúc nhiều ánh sáng tự nhiên và có thời gian tập thể dục. Dưới đây là một số ý tưởng:

**Chơi** các trò chơi như đi bằng hai tay theo kiểu xe đẩy, đi trong tư thế con cua, cụp ghế và kéo co.

**Cầm** đồ vật nặng (như đồ tập hóa, ba lô có đồ vật nặng).

**Kéo hoặc đẩy** xe chở vật nặng.

**Bóp** các đồ vật có tính đàn hồi (quả bóng chứa đầy bột mỳ hoặc bột ngô, quả bóng giảm căng thẳng, đất nặn hoặc nhựa dẻo).

### Trước khi đi ngủ:

Cố gắng cùng con quý vị thực hiện các hoạt động thư giãn ít nhất một giờ trước khi đi ngủ. Các hoạt động này có thể liên quan đến vận động, xúc giác, âm thanh, thị giác, khứu giác hoặc vị giác:

- Lắc lư cơ thể
- Ôm áp
- Mát-xa
- Đọc
- Nghe nhạc
- Hương thơm dịu nhẹ
- Ăn nhẹ
- Mặc áo tập
- Kẹo cao su, ống nhựa, hoặc thức ăn giòn/dai
- Giảm ánh sáng

### Trong phòng ngủ:

Đảm bảo trẻ mặc **quần áo đi ngủ** thoải mái.

Sử dụng khăn trải giường và chăn bằng **vải** mà con quý vị yêu thích.

**Trải chăn** với áp lực phù hợp lên cơ thể con quý vị. Cân nhắc sử dụng chăn có trọng lượng, túi ngủ, thú nhồi bông cỡ lớn hoặc gối ôm dài.

Quý vị có thể sử dụng **nệm không khí, nệm xốp hoặc lều ngủ**.

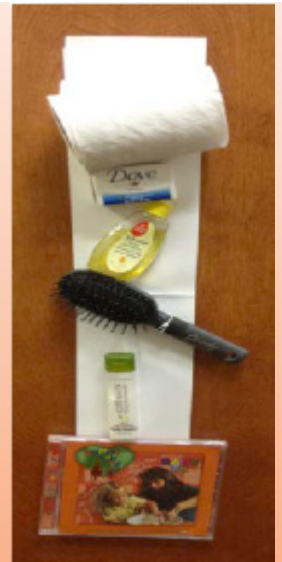
**Đèn ngủ** có thể tạo không khí thư giãn.

**Tiếng ồn trắng** (như tiếng quạt) có thể giúp trẻ ngủ ngon nhưng nên lựa chọn một âm thanh có thể duy trì suốt đêm.

### Bảng lịch trình:

Một số trẻ không thể sử dụng lịch trình trực quan có chứa từ ngữ, hình ảnh hoặc biểu tượng. Do đó, quý vị có thể sử dụng đồ vật.


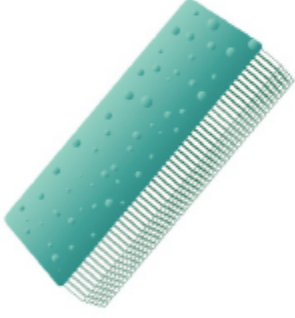



**Dưới đây là một ví dụ:** Dưới đây là cách sử dụng một bảng đồ vật. Lịch trình hoạt động trước khi đi ngủ có thể bao gồm đi vệ sinh, tắm, gội đầu, chải tóc, mát-xa và nghe nhạc. Sau đó, quý vị sẽ đặt các đồ vật dưới sau gần vị trí phòng tắm hoặc phòng ngủ: một cuộn giấy vệ sinh, một bánh xà phòng, một chai dầu gội đầu, lược chải tóc, chai dầu thơm và một đĩa CD. Con quý vị sẽ được sử dụng từng đồ vật trước khi bắt đầu mỗi hoạt động và sử dụng lịch trình này để hiểu các hoạt động của mình. Bảng đồ vật có thể bổ sung một đồ vật cụ thể để biểu đạt giờ đi ngủ. Đó có thể là chăn, gối hoặc thú nhồi bông. Khi con quý vị có một đồ vật yêu thích để đưa vào bảng đồ vật, trẻ sẽ chủ động lên giường ngủ. Ngay cả khi quý vị không sử dụng đồ vật, hãy viết lại lịch trình của con quý vị và thực hiện các bước tương tự mỗi đêm để duy trì thói quen. Sử dụng các từ đơn hoặc cụm từ gồm hai từ để gắn nhãn hoặc mô tả những gì quý vị đang làm ("thời gian đi tắm", "gội đầu", "đi ngủ", v.v.).



Hình ảnh mẫu để sử dụng trong Lịch trình trực quan

<p><b>Tắm trong bồn</b></p> 	<p><b>Đi tắm</b></p> 	<p><b>Gội đầu</b></p> 
<p><b>Mặc đồ ngủ</b></p> 	<p><b>Đánh răng</b></p> 	<p><b>Uống nước</b></p> 
<p><b>Đi vệ sinh</b></p> 	<p><b>Lên giường</b></p> 	<p><b>Đi ngủ</b></p> 

Hình ảnh mẫu để sử dụng trong Lịch trình trực quan

<p><b>Dầu thơm</b></p> 	<p><b>Mát xa</b></p> 	<p><b>Ghế bập bênh</b></p> 
<p><b>Bàn chải</b></p> 	<p><b>Tắt đèn</b></p> 	<p><b>Thẻ đi ngủ</b></p> 
<p><b>Ôm và hôn trước khi ngủ</b></p> 	<p><b>Cầu nguyện</b></p> 	<p><b>Chăn có trọng lượng</b></p> 

**Ăn nhẹ**









**Uống thuốc**



**Rửa mặt & tay**



<p><b>Lựa chọn</b></p> 	<p><b>Nghe nhạc</b></p> 	<p><b>Hát</b></p> 
<p><b>Vẽ</b></p> 	<p><b>Ghép hình</b></p> 	<p><b>Đọc sách</b></p> 

Hình ảnh mẫu cho thẻ đi ngủ

