

# Huấn luyện đi vệ sinh



*Hướng dẫn dành  
cho phụ huynh*



*Những tài liệu này là sản phẩm từ các hoạt động đang được tiến hành của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ của 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.*

**Huấn luyện trẻ** mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD) đi vệ sinh có thể là việc rất khó khăn. Có nhiều lý do khiến việc huấn luyện mất nhiều thời gian. Nhiều trẻ mắc ASD học cách đi vệ sinh khi đã lớn tuổi. Hầu hết trẻ mắc ASD học đi tiểu tiện và đại tiện trong nhà vệ sinh muộn hơn so với những trẻ khác (Tsai, Stewart, & August, 1981).

Mỗi trẻ mắc ASD đều khác biệt. Những trẻ mắc ASD gặp một số vấn đề thông thường có thể khiến việc đi vệ sinh trở nên khó khăn. Hiểu biết về những vấn đề này có thể giúp quý vị có những cách khác nhau để có thể đáp ứng nhu cầu của con mình. Sau đây là một số ý tưởng cần suy ngẫm:

**Thể chất:** Những khó khăn trong việc đi vệ sinh có thể xuất phát từ nguyên nhân về thể chất hoặc y tế. Hãy thảo luận những vấn đề này với bác sĩ nhi khoa của con quý vị.

**Ngôn ngữ:** Trẻ mắc ASD gặp khó khăn trong việc hiểu và sử dụng ngôn ngữ. Dùng kỳ vọng một đứa trẻ mắc chứng tự kỷ đề nghị sử dụng nhà vệ sinh.

**Trang phục:** Một số trẻ mắc ASD gặp khó khăn khi tụt quần xuống hoặc kéo quần lên.

**Sợ hãi:** Một số trẻ mắc ASD sợ ngồi trên bồn cầu hoặc nghe tiếng xả nước. Làm quen với nhà vệ sinh bằng cách sử dụng lịch trình bằng hình ảnh và biến lịch trình đó trở thành một phần trong thói quen hàng ngày có thể giảm bớt cảm giác sợ hãi ở trẻ.

**Các tín hiệu cơ thể:** Một số trẻ mắc ASD có thể không nhận thức được rằng mình cần đi vệ sinh hoặc quần áo mình bị ướt hay bẩn.

**Cần có sự lặp lại (hay còn gọi là thói quen):** Nhiều trẻ mắc ASD đã có cách đi tiểu riêng

**Sử dụng những nhà vệ sinh khác nhau:** Một số trẻ mắc ASD học thói quen đi vệ sinh ở nhà hay ở trường, song lại gặp khó khăn ở những nơi khác như nhà vệ sinh công cộng.

**“Đây là một cuộc đua marathon, không phải chạy nước rút.”**  
- Gary Heffner

Theo một nghiên cứu của Dalrymple và Ruble (1992), trung bình, những trẻ mắc ASD cần 1,6 năm huấn luyện đi vệ sinh để giữ khô ráo vào ban ngày và trong một số trường hợp cần thời gian hơn 2 năm mới có thể đi đại tiện tự chủ.

**Có thể phải mất tới vài năm kiên trì song để trẻ có thể tự mình đi vệ sinh trong quãng đời còn lại là thành quả đáng mong chờ!**

### **Không bao giờ nản lòng!**

Những ý tưởng được nêu ra trong tài liệu này có thể hỗ trợ việc dạy các kỹ năng vệ sinh cho trẻ nhỏ, thanh thiếu niên và người lớn mắc chứng ASD. Mặc dù những vấn đề nêu trên có thể khiến quý vị băn khoăn về việc làm sao để bắt đầu huấn luyện đi vệ sinh, song đây là việc nằm trong tầm tay quý vị; **một trẻ mắc chứng tự kỷ luôn có thể hành động để độc lập hơn trong việc đi vệ sinh.** Hãy nhớ rằng những lời khuyên về huấn luyện đi vệ sinh cho trẻ phát triển bình thường cần phải được điều chỉnh cho phù hợp với trẻ mắc chứng ASD.

## CẦN BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU?

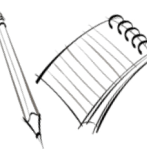
“Huấn luyện theo lần” hay “Huấn luyện theo lịch trình” giúp trẻ học các kỹ năng đi vệ sinh mà không đặt nặng các yêu cầu khác lên trẻ. Người lớn lập ra lịch trình và giúp trẻ huấn luyện cơ thể theo lịch trình đó.

- ✔ **Sáu lần đi vệ sinh.** Đặt mục tiêu đi vệ sinh sáu lần một ngày. Ban đầu, thời gian đi vệ sinh sẽ ngắn (chỉ năm giây cho mỗi lần) và một lần dài hơn cho mỗi ngày để đi đại tiện. Dần dần, thời gian dành cho những lần đi vệ sinh có thể dài hơn (ví dụ như lên tới mười phút). Đặt hẹn giờ là một cách hữu ích để con quý vị biết khi nào có thể kết thúc việc đi vệ sinh. Con quý vị cũng được phép đứng lên khỏi bồn cầu ngay nếu bé đi tiểu tiện hoặc đại tiện. Bé trai được dạy ngồi trên bồn cầu để đi tiểu cho đến khi các bé thường xuyên đi đại tiện trong bồn.
- ✔ **Đừng ra lệnh. Hãy chỉ bảo.** Đừng đợi đến khi trẻ nói với quý vị rằng trẻ cần sử dụng nhà vệ sinh hoặc trả lời "có" khi được hỏi rằng trẻ có cần đi vệ sinh không. Hãy nói với trẻ rằng đã đến lúc đi vệ sinh.
- ✔ **Lên lịch trình.** Biến những lần đi vệ sinh trở thành một phần quen thuộc trong đời sống hàng ngày của quý vị. Đưa việc đi vệ sinh vào nề nếp bình thường mỗi ngày. Duy trì chính xác các mốc thời gian hoặc hoạt động hàng ngày.
- ✔ **Giao tiếp.** Các từ ngữ, ký hiệu hoặc hình ảnh đơn giản dùng cho các lần đi vệ sinh phải giống nhau. Điều này giúp trẻ học được ngôn ngữ liên quan đến việc đi vệ sinh.
- ✔ **Không ngừng cố gắng.** Phải mất ba tuần để tạo lập một thói quen. Khi đặt ra nề nếp và các phương pháp, hãy tiếp tục nỗ lực vì cùng một mục tiêu trong ba tuần.
- ✔ **Tạo lịch trình bằng hình ảnh.** Hình ảnh có thể giúp con quý vị biết cần chờ đợi điều gì mỗi lần đi vệ sinh (xem [Phụ lục 2: Lịch trình bằng Hình ảnh mẫu](#) ở trang 9). Chụp ảnh các vật dụng trong phòng tắm của quý vị (ví dụ như bồn cầu, giấy vệ sinh). Đặt những bức ảnh theo thứ tự trên một tờ giấy để dạy con quý vị về từng bước đi vệ sinh. Bên cạnh đó, truy cập các trang web có hình ảnh về việc đi vệ sinh và quý vị có thể in các hình ảnh đó ra. Vui lòng xem trang 7 để biết thông tin trang web. Nếu con quý vị chưa hiểu hình ảnh, quý vị có thể chỉ cho con thấy những vật dụng thực tế (như một cuộn giấy vệ sinh) ở mỗi bước.
- ✔ **Đưa ra phần thưởng.** Lập danh sách những món đồ mà con quý vị yêu thích, như đồ ăn, đồ chơi và video. Cân nhắc xem món đồ nào là dễ tặng thưởng nhất cho con khi trẻ đi tiểu tiện hay đại tiện vào bồn cầu. Một món đồ ăn nhỏ (như hoa quả, bánh quy giòn, sô cô la vụn) luôn rất phù hợp. Bên cạnh việc thưởng cho trẻ khi “đi” vệ sinh, quý vị có thể cho con mình làm một hoạt động yêu thích (ví dụ như xem video, chơi một món đồ chơi) sau khi đi vệ sinh xong.

### *Lưu ý nhanh cho việc rèn luyện...*

- ✔ **Khuyến khích.** Sử dụng lời nói mang tính khuyến khích mỗi khi trò chuyện với trẻ về việc đi vệ sinh. Sử dụng ngôn ngữ tích cực khi trẻ ở gần bên quý vị.
- ✔ **Khen ngợi** cố gắng dù lớn hay nhỏ của trẻ.
- ✔ Hãy **bình tĩnh và bình thản** khi huấn luyện đi vệ sinh cho trẻ.
- ✔ **Duy trì đúng theo lịch trình.** Đề ra lịch thực hành việc đi vệ sinh ở cả trong và bên ngoài nhà.
- ✔ Sử dụng **các từ ngữ giống nhau** khi nói về việc đi vệ sinh.
- ✔ **Đảm bảo tất cả mọi người đều theo cùng một kế hoạch.** Trò chuyện với những người cùng hỗ trợ con quý vị. Chia sẻ kế hoạch đi vệ sinh với họ và yêu cầu họ thực hiện theo đúng nề nếp cũng như ngôn từ được khuyến nghị.

## LỜI KHUYÊN THỨC ĐÁY ĐI VỆ SINH THÀNH CÔNG!



**Đôi với 3 ngày “đặc trưng”, hãy ghi lại thói quen của con quý vị.** Để hỗ trợ quý vị lên kế hoạch đi vệ sinh cho con, hãy theo dõi khoảng thời gian từ lúc con quý vị uống nước hay uống sữa đến khi trẻ tè ra quần là bao lâu. Việc thường xuyên kiểm tra bím của con (có thể là 15 phút một lần) sẽ giúp quý vị cân nhắc được lịch trình chính xác cho việc đi vệ sinh.

**Xem xét chế độ ăn uống của con quý vị.** Những thay đổi về chế độ ăn uống, như gia tăng lượng chất lỏng và chất xơ mà con quý vị hấp thụ, có thể giúp trẻ cảm thấy muốn đi vệ sinh.




**Tạo thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày.** Cho trẻ mặc quần áo dễ cởi. Thay đồ cho trẻ ngay khi trẻ bị ướt hay bẩn. Thay bím ở trong hoặc gần nhà vệ sinh. Để trẻ tham gia vào quá trình dọn dẹp.

**Để trẻ xả bỏ chất thải bần từ bím vào bồn cầu khi có thể.** Điều này cũng sẽ giúp con quý vị hiểu rằng chất thải bần cần được loại bỏ trong bồn cầu. Để trẻ xả nước và rửa tay sau mỗi lần thay bím.

**Đảm bảo những lần đi vệ sinh phải thật thoải mái.** Con quý vị nên cảm thấy thoải mái khi ngồi trên bồn cầu. Sử dụng bộ ngồi nhỏ hơn và/hoặc dùng thêm ghế kê chân. Nếu con quý vị không chịu ngồi trên bồn cầu, hãy tập ngồi cho trẻ trước khi bắt đầu chương trình huấn luyện đi vệ sinh.


**Suy nghĩ về nhu cầu cảm giác của con quý vị.** Nếu con quý vị không thích âm thanh, mùi hay thứ gì đó mà trẻ chạm vào trong nhà vệ sinh, hãy cố gắng thay đổi nhiều nhất có thể.



**Chuẩn bị sẵn nhiều quần lót.** Trong quá trình huấn luyện đi vệ sinh, điều quan trọng là trẻ phải mặc đồ lót cả ngày. Trẻ cần có cảm nhận được khi bản thân bị ướt. Con quý vị có thể mặc quần cao su hoặc tã quần bên ngoài quần lót nếu cần. Có thể sử dụng bím hay tã quần khi con quý vị đang ngủ hoặc ở xa nhà.

**Sử dụng lịch trình bằng hình ảnh.** Những hình ảnh hiển thị từng bước của “thói quen đi vệ sinh” có thể giúp con quý vị tiếp nhận được thói quen và biết sẽ xảy ra điều gì tiếp theo sau đó. Trong những lần đi vệ sinh, hãy cho con quý vị xem lịch trình bằng hình ảnh mà quý vị đã tạo ra. Gọi tên từng bước trong quá trình thực hiện (xem [Phụ lục 2: Lịch trình bằng Hình ảnh mẫu](#) ở trang 9).

**Sử dụng phần thưởng.** Thưởng ngay cho con sau khi trẻ đi tiểu tiện hay đại tiện trong bồn cầu. Quý vị càng nhanh chóng thưởng cho con, khả năng con lặp lại hành động ấy sẽ càng tăng. Phần thưởng cho việc đi vệ sinh rất đặc biệt. Những phần thưởng dành cho việc đi vệ sinh *chỉ* nên được áp dụng cho việc đi vệ sinh.



**Thực hành ở nhiều nhà vệ sinh.** Sử dụng nhiều nhà vệ sinh sẽ giúp con quý vị biết mình có thể sử dụng nhiều bồn cầu khác nhau ở nhiều nơi.

## LẬP KẾ HOẠCH ĐI VỆ SINH CHO CON QUÝ VỊ

Nhiều người có thể giúp con quý vị trong việc đi vệ sinh. Các thành viên khác trong gia đình, giáo viên, phụ tá và nhân viên chăm sóc ban ngày có thể hỗ trợ. Những người tiếp xúc với con quý vị nên sử dụng cùng một kiểu ngôn ngữ và thói quen. Điều này sẽ giúp việc huấn luyện đi vệ sinh đạt được thành công.

Việc viết ra kế hoạch đi vệ sinh sẽ giúp trẻ mắc chứng ASD tiến bộ. Nếu kế hoạch được viết ra giấy, mọi người sẽ có thể sử dụng cùng một kiểu ngôn ngữ và thói quen. Kế hoạch đi vệ sinh có thể bao gồm những chi tiết sau:

### Mục tiêu:

- ✓ Để người hỗ trợ cho con biết mục tiêu của quý vị. Hướng dẫn cụ thể cho người hỗ trợ về mục tiêu mà quý vị cố gắng đạt được trong một khoảng thời gian nhất định. Ví dụ: “Mục tiêu là để Tommy vào nhà vệ sinh 15 phút sau khi ăn và ngồi trên bồn cầu trong 5 giây”.

### Tạo thói quen:

- ✓ **Bao lâu một lần?** Nêu tần suất hoặc thời gian trẻ nên vào nhà vệ sinh. Một số ví dụ như “mỗi giờ một lần” hay “15 phút sau khi uống/ăn”.
- ✓ **Trong bao lâu?** Đảm bảo tính cả thời gian con quý vị có thể đi vệ sinh - có thể bắt đầu từ 5 giây.

### Ngôn ngữ:

- ✓ **Ngôn từ:** Sử dụng ngôn từ phù hợp với con quý vị. Ví dụ, có từ nào được coi là “mật mã” để chỉ việc tiểu tiện? Quý vị dùng những từ nào để bảo con mình vào nhà vệ sinh?

### Địa điểm:

- ✓ **Ở đâu?** Con quý vị đi vệ sinh ở đâu?
- ✓ **Có những gì?** Hãy nghĩ tới những bóng đèn, chúng tỏa sáng rực rỡ hay mờ ảo? Ánh sáng ảnh hưởng tới con quý vị như thế nào? Còn tiếng ồn trong nhà vệ sinh thì sao (chẳng hạn như tiếng quạt)? Còn về loại giấy vệ sinh? Cửa nên để mở hay đóng?
- ✓ **Ai?** Ai đi cùng con quý vị vào nhà vệ sinh? Có ai đi cùng bé hay chỉ ở gần thôi?

### Cách thức:

- ✓ quý vị đang áp dụng những cách thức nào? Quý vị có dùng lịch trình bằng hình ảnh không? Con quý vị có thích nghe nhạc hay đọc sách không?

### Khen thưởng:

- ✓ Những hoạt động nào xứng đáng được thưởng? Những hoạt động nào không đáng được thưởng?
- ✓ Quý vị thưởng cho trẻ thế nào khi trẻ làm tốt? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu trẻ không được thưởng?



## CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP CỦA PHỤ HUYNH

**Hỏi** ♦ *Con chúng tôi có dùng nhà vệ sinh ở trường, nhưng bé lại từ chối dùng nhà vệ sinh ở nhà. Chúng tôi nên làm gì?*

**TL** ♦ Có những việc mà trẻ mắc chứng ASD học được ở trường lại khó thực hiện ở nhà. Việc học sử dụng nhiều nhà vệ sinh khác nhau ở trường sẽ giúp ích cho con quý vị. Sử dụng những ngôn từ và ý tưởng mà giáo viên của trẻ sử dụng ở trường. Quý vị có thể cần bắt đầu từ những bước cơ bản tại nhà. Bắt đầu từ việc đi vào nhà vệ sinh. Lần lượt bổ sung thêm các bước khác cho tới khi trẻ sử dụng được nhà vệ sinh ở nhà. Thực hành đi vệ sinh ở nhiều nhà vệ sinh khác nhau. Dùng cả nhà vệ sinh ở các cửa hàng và ở nhà người khác.

**Hỏi** ♦ *Chúng tôi tưởng rằng mình đã lập ra được chương trình rèn đi vệ sinh ổn thỏa cho con gái, tuy nhiên lại không hiệu quả. Chúng tôi nên làm gì tiếp theo?*

**TL** ♦ Có một số bước quý vị có thể áp dụng. (1) Đảm bảo rằng không phát sinh lý do về sức khỏe. Trao đổi với bác sĩ của con quý vị để xem trẻ có bị táo bón không hoặc để tham khảo về việc thay đổi chế độ ăn. (2) Kiểm tra lịch trình đi vệ sinh của con quý vị và đảm bảo quý vị có thể cho trẻ đi vệ sinh đúng lúc khi trẻ có biểu hiện muốn đi tiểu tiện hoặc đại tiện. (3) Cân nhắc đến việc thay đổi phần thưởng. Đảm bảo rằng con quý vị thích phần thưởng đó. Sẽ rất hữu ích khi cân nhắc loại phần thưởng quý vị muốn áp dụng ít nhất ba tháng một lần, tuy nhiên quý vị có thể sẽ cần làm việc này thường xuyên hơn.

**Hỏi** ♦ *Tôi đã cùng con trai mình tập đi vệ sinh suốt cả cuối tuần, nhưng chúng tôi vẫn chẳng có chút tiến triển nào. Quá trình này sẽ mất bao lâu?*

**TL** ♦ Việc đi vệ sinh sẽ cần nhiều thời gian đối với nhiều người. Sẽ rất có ích khi giữ tâm trạng thư giãn và kiên nhẫn. Chẳng có hạn mức nào đặt ra cho việc đi vệ sinh. Việc huấn luyện đi vệ sinh chỉ nên là một phần nhỏ trong cuộc sống của quý vị. Quý vị có thể nghỉ giải lao và thử lại khi tâm trạng tích cực hơn hay khi con quý vị sẵn sàng. Hãy nhớ rằng có thể rất khó để học được cách đi vệ sinh. Hãy rèn cách đi vệ sinh ở thời điểm thuận tiện cho quý vị và gia đình quý vị. Nhờ đó, quý vị sẽ có năng lượng để rèn luyện kỹ năng quan trọng này về lâu về dài.

**Hỏi** ♦ *Gia đình tôi đã cố gắng giúp con trai mình thành thạo chuyện đi vệ sinh, nhưng thằng bé bây giờ vẫn phải mặc bỉm. Chúng tôi nên làm gì?*

**TL** ♦ Có lẽ đã đến lúc cần tới sự giúp đỡ từ người được đào tạo đặc biệt. Nhiều bác sĩ, nhà tâm lý học, nhà giáo dục đặc biệt, nhà nghiên cứu bệnh học về ngôn từ/ngôn ngữ, nhà phân tích/chuyên gia về hành vi và nhà trị liệu nghề nghiệp có thể giúp trẻ mắc ASD đi vệ sinh thành thạo. Các chuyên gia này có thể hỗ trợ gia đình quý vị trong việc huấn luyện đi vệ sinh. Đây là một phương pháp có thể hiệu quả với trẻ mắc chứng ASD, nhưng vẫn cần có sự theo dõi từ phía chuyên gia. Hãy nhớ rằng có thể sẽ mất một khoảng thời gian dài để nắm được kỹ năng phức tạp và quan trọng này.

## NGUỒN LỰC

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](http://www.autismspeaks.org/family-services). Nếu quý vị muốn nói chuyện với thành viên của Phòng 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](mailto:familyservices@autismspeaks.org). Gọi cho Đội ART ở Tây Ban Nha theo số 888-772-9050

### Thông tin tham khảo

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173.

### Trang web

- Hiệp hội Tự kỷ Quốc gia: Huấn luyện đi vệ sinh: [www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx](http://www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx)
- [www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp\\_toileting.htm](http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp_toileting.htm) là nguồn thông tin tuyệt vời cung cấp hướng dẫn bằng hình ảnh
- Lời khuyên cho cuộc sống hàng ngày - Huấn luyện đi vệ sinh: [www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf](http://www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf)
- Bright Tots: Huấn luyện đi vệ sinh và chứng tự kỷ: [www.brighttots.com/Toilet\\_training\\_and\\_autism.html](http://www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism.html)

### Đĩa DVD

- Potty Power
- Elmo's Potty Time

### Sách

- *Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach* by Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).
- *The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders* by Coucouvanis, J. (2008).
- *Toilet Training for Children with Special Needs* by Hepburn, S. (2009).
- *Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers* by Wheeler, M. (2007).
- *Once Upon a Potty* by Frankel, A. (2007).
- *Going to the Potty* by Rogers, F. (1997).

## 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), Dylan Carelli, BSW (JFK Partners, Đại học Colorado Denver), Tiến sĩ Susan Hepburn (JFK Partners, Đại học Colorado Denver), Terry Katz, Tiến sĩ (JFK Partners, Đại học Colorado Denver), Patti LaVesser, Tiến sĩ, OT (JFK Partners, Đại học Colorado Denver), Thạc sĩ Khoa học Xã hội Laura Sriverakiat (Bệnh viện Trẻ em Cincinnati), và Tiến sĩ Tâm lý học Amanda Santanello (Viện Kennedy Krieger) 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](mailto:atn@autismspeaks.org).

Những tài liệu này là sản phẩm từ các hoạt động đang được tiến hành của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ của 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 Năm năm 2012.

## PHỤ LỤC 1: KẾ HOẠCH ĐI VỆ SINH MẪU

**Mục tiêu:**

“Mục tiêu là để Tommy vào nhà vệ sinh 15 phút sau khi ăn và ngồi trên bồn cầu trong năm giây.”

**Tạo thói quen:**

**Bao lâu một lần?:**

Sau khi ăn hay uống 15 phút, Tommy vào nhà vệ sinh.

**Thực hiện trong bao lâu?:**

Tommy vào nhà vệ sinh trong 5 giây. Trẻ ngồi lên bồn cầu.

**Ngôn ngữ:**

“Giờ ta vào nhà vệ sinh nào”; “Đi tè nào” = đi tiểu tiện.

**Địa điểm:**

Người giúp đỡ đứng ở ngoài cửa. Để cửa mở. Bật điện và quạt.

**Cách thức:**

Tommy đọc Where the Wild Things Are trong nhà vệ sinh.

**Phần thưởng:**

Tommy được chơi iPad trong 5 phút sau mỗi lần vào nhà vệ sinh



## PHỤ LỤC 2: LỊCH TRÌNH BẰNG HÌNH ẢNH MẪU

### Lịch trình bằng hình ảnh

Lịch trình bằng hình ảnh thể hiện những việc sẽ diễn ra trong ngày hoặc trong một hoạt động. Lịch trình bằng hình ảnh rất hữu ích đối với những lần đi vệ sinh khi giúp giảm cảm giác căng thẳng và khó khăn trong việc chuyển tiếp sang các bước bằng cách cho con quý vị biết rõ khi nào sẽ xảy ra những hoạt động nhất định.

- 1) **Lựa chọn đưa những hoạt động nào vào lịch trình.** Cố gắng kết hợp các hoạt động ưa thích với các hoạt động không ưa thích.
- 2) **Đặt hình ảnh tượng trưng cho các hoạt động** mà quý vị đã vạch ra trên lịch trình có thể mang theo (trên một cuốn sổ hoặc băng ghi). Nên vạch sẵn ra lịch trình cho con quý vị ngay từ khi bắt đầu hoạt động đầu tiên. Nên duy trì lịch trình rõ ràng xuyên suốt tất cả các hoạt động.
- 3) **Khi đến thời điểm thực hiện một hoạt động trên lịch trình**, hãy cho trẻ biết thông qua hướng dẫn bằng lời nói ngắn gọn trước khi bắt đầu hoạt động tiếp theo. Khi hoàn thành nhiệm vụ, hãy khen ngợi trẻ. Sau đó tiếp tục xem lịch trình và xác định hoạt động tiếp theo.
- 4) **Đưa ra lời khen và/hoặc phần thưởng khác** cho lịch trình tiếp theo và hoàn thành các hoạt động. Đặt một hoạt động được ưa thích vào cuối lịch trình để khích lệ con quý vị háo hức trông đợi sau khi hoàn thành tất cả các mục trong lịch trình.

### Lịch trình bằng hình ảnh

			
Ngồi trên bồn cầu	Chùi đến khi sạch sẽ	Xả nước bồn cầu	Rửa tay