

SỰ PHÁT TRIỂN Ở TRẺ KHUYẾT TẬT QUA VIỆC CHO TRẺ THAM GIA VÀO CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN*

Ngày nhận bài: 22/08/2016; ngày sửa chữa: 23/08/2016; ngày duyệt đăng: 24/08/2016.

Abstract: Educationally, children are expected to grow up and develop in accord with their circumstances. In fact, most children can move up from early childhood education to primary education and higher but some can not. Those are children with profound disabilities. However, this does not mean profound disabled children are unable to develop. In this paper, support and instructions on how to train daily living skills for children with profound disabilities are discussed. Twelve exercises covering various daily activities such as sleeping, eating, bathing, dressing up, shopping, cooking, cleaning home, traveling will help parents instruct their children with profound disabilities do these activities at home. Especially, three important skills for the children when involving in the activities are introduced including Sensation (sensory integration), Mobility and Communication.

Keywords: Occupation, daily living skills, activity, development, children with disabled.

1. Đặt vấn đề

Hầu hết trẻ Việt Nam đều được đi học và ngày càng có nhiều trẻ khuyết tật (TKT) được đến trường như bao trẻ bình thường khác. Để TKT được học hòa nhập là mục tiêu của Bộ GD-ĐT. Tuy nhiên, cũng cần nhận một thực tế rằng: đa số TKT nặng vẫn chưa được đến trường, trong khi hầu hết cha mẹ TKT (đặc biệt là những TKT nặng) lại không biết cách hỗ trợ con mình để phát triển.

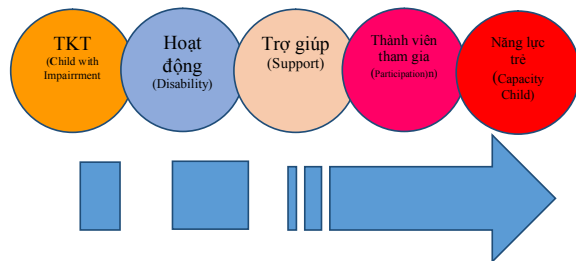
Nhiều người (trong đó có cả nhà giáo dục) khi tiếp xúc với TKT nặng thường cho rằng “trẻ không thể học bất cứ điều gì”, nhưng thực tế là họ đều không nhận ra tiềm năng và khả năng mà những đứa trẻ đó có được.

Một đứa trẻ bị khuyết tật nặng về thể chất thường không thể độc lập trong hoạt động hàng ngày nhưng lại có thể có trí tuệ rất thông minh. Một trẻ thiếu năng lực trí tuệ mức độ nặng có thể sẽ không bao giờ biết đọc, biết viết và học một nghề cụ thể, nhưng lại có thể học cách tự chăm sóc bản thân và hỗ trợ một số “việc vặt” trong gia đình. Và có những trẻ đa khuyết tật (cả thể chất và trí tuệ) cả đời sống phụ thuộc vào người khác nhưng vẫn có thể học được một số kỹ năng (KN) nhất định.

Bài viết sẽ đề cập những hoạt động hàng ngày mà trẻ có thể dễ dàng tiếp cận cũng như các KN cơ bản (giúp trẻ tham gia một cách hiệu quả các hoạt động sinh hoạt hàng ngày): cảm giác, cảm giác cơ thể và sự di chuyển và giao tiếp.

2. Nội dung

Tiến trình TKT tồn tại trong xã hội như là một tổng thể mà bắt đầu bằng sự tiếp cận những kinh nghiệm hàng ngày (thông qua cách bố trí nhà cửa, trong đó



cha mẹ và những người chăm sóc trẻ đóng vai trò trung tâm). Điều này thể hiện trong mô hình dưới đây:

Đối với TKT, sự can thiệp sớm bao gồm việc kích thích tương tác với cha mẹ sớm, sau sinh là điều thiết yếu giúp trẻ phát triển. Giống như những đứa trẻ bình thường khác, TKT có những năng lực tiên bộ tiềm tàng mà người lớn có thể khơi gợi, kích lệ để phát triển.

2.1. Vai trò của các giác quan, cảm giác cơ thể và sự di chuyển giao tiếp với việc phát triển của trẻ. Có 3 KN quan trọng cho sự phát triển mà các nhà chuyên môn, cha mẹ cần biết trước khi làm việc với trẻ vì nó tạo cho trẻ cảm giác có thoải mái hay không, có thể tỉnh táo đến mức nào khi tham gia vào những hoạt động trong khả năng của chúng.

- **Cảm giác:** Trong hầu hết các sách về tâm lý phát triển người đều chứng minh rằng: cảm giác là nền tảng để phát triển. Khi sự phát triển của một đứa bé bị chậm trễ, hầu hết thời gian dành cho hoạt động nhận thức và sắp xếp các thông tin qua các giác quan là cả một vấn đề.

Thường thì trẻ phản ứng rất ít hoặc không phản ứng gì, hoặc phản ứng quá mạnh với một tình huống

* Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

không gây đe dọa gì cho chúng. Mặt khác, trẻ có thể tìm kiếm hay thậm chí biểu hiện sự thèm muốn những kích thích khiến nó thấy thoải mái, dễ chịu suốt cả ngày. Những phản ứng này có thể biến đổi theo từng đứa trẻ thậm chí theo từng lúc khác nhau. Trẻ cần được giúp đỡ để luôn trong trạng thái được điều chỉnh và chăm sóc tốt nhất. Các chiến lược lúc này sẽ là hướng đến sự bình tĩnh cho trẻ với những kích thích cần thiết hay tất cả những gì giúp đứa trẻ cảm thấy được trấn an, thoải mái. Điều này có nghĩa là, khi giúp trẻ, bạn có thể phải tìm ra một sự cân bằng giữa việc giữ cho trẻ hơi ấm (cảm giác an toàn) hay một sự kích thích (khởi động) nào đó hoặc cân bằng giữa việc tổ chức (hoạt động khiến bạn dự đoán được) với khoảng dừng (buông lỏng ra/thả).

- **Cảm giác cơ thể và sự di chuyển.** TKT có các mức khả năng khác nhau trong sự di chuyển. Một đứa trẻ bị tổn thương não có thể có sức căng cơ thấp và mềm nhão hoặc có sức căng cơ cao với sự co cứng hay thậm chí là có sự biến thiên giữa sức căng cơ thấp và cao. Bởi thế, sẽ có các kĩ thuật khác nhau nhằm giúp trẻ trong việc thực hiện các hoạt động trải nghiệm môi trường.

- **Sự giao tiếp.** KN đầu tiên của giao tiếp là trẻ có thể bộc lộ việc ghét hay thích một thứ gì đó. Trẻ có thể giao tiếp với cơ thể của mình, như: gồng người, hiểu động, luôn tay luôn chân...; hay việc trẻ tạo ra âm thanh, ra hiệu bằng tay hay các thứ tiếng...

Có một sự khác nhau giữa việc trẻ làm điều đó một cách cố ý (thể hiện là trẻ mong muốn một thứ gì đó) và làm điều đó không cố ý. Một số trẻ có hành vi khó hiểu đối với những người xung quanh. Những hành vi đó được gọi là giao tiếp.

Điều quan trọng là khi trẻ thể hiện hành vi mà bạn không hiểu, hãy xem trẻ có đang rơi vào các tình huống sau không: - Bị đói, bị khát, bị lạnh, bị nóng hay bị mệt; - Có phải trẻ cần thay tã không? - Trẻ đang ngồi/nằm bị khó chịu không?; - Liệu trẻ có bị đau tay/chân do nằm đè hay bị giữ quá lâu ở một tư thế và bị chuột rút không?; - Trẻ bị bồn chồn khi thay đổi các động tác quá nhanh không; - Bị nhiễm độc; - Bị cảm; - Bị động kinh; - Bị bồn chồn do môi trường quá nhộn nhịp; - Liệu trẻ cảm thấy lạ và bất an; - Bị nhức đầu hay đau dạ dày; - Trẻ muốn có người ở bên cạnh, được bế ẵm; - Muốn được mặc đồ rộng hơn (do bị đánh giá thấp); - Không hiểu người ta cần gì ở trẻ (bị đánh giá quá cao).

Tất cả những thông tin đó người lớn có thể dễ dàng “đọc hiểu” được nếu nhìn vào mặt trẻ (nhìn sự thể hiện trên nét mặt) hay thông qua việc nghe tiếng trẻ (trẻ khóc,

âm thanh thể hiện sự khó ở...) hoặc có thể nhìn tổng diện cơ thể trẻ (có bị duỗi căng quá hay bị run không? ...).

Mỗi đứa trẻ là một sự khác biệt, không trẻ nào giống trẻ nào. Bởi vậy, việc nắm những KN cơ bản để có thể vận dụng đúng và phù hợp với từng trẻ đòi hỏi người lớn phải thật sự hiểu và có tình thương yêu trẻ sâu sắc.

2.2. Những khả năng ở trẻ - mẫu chốt cơ bản mà nhà trị liệu và cha mẹ phải xác định được trước khi cho chúng học/tham gia các sinh hoạt hàng ngày

Liệt kê các khả năng ở trẻ là việc làm đầu tiên khi bạn muốn giúp hay dạy trẻ, bởi đây sẽ là điểm xuất phát giúp bạn hiểu được trẻ hay biết trẻ bắt đầu đi từ đâu.

Trẻ có thể làm được điều này: - Cảm giác: - Cảm giác cơ thể và sự di chuyển: - Giao tiếp: - Khác:	Trẻ thích những vật sau trong sinh hoạt hàng ngày: - Vật dụng hay đồ dùng để chơi: - Đồ để nghe/xem/kích thích cảm giác/ném/ngửi/dịch chuyển: - Ngồi/nằm/đứng/bò/lăn: - Những vật khác:
---	---

Những hoạt động và nhiệm vụ trẻ cần được giúp đỡ: - Hoạt động sinh hoạt hàng ngày: - Cảm giác cơ thể và sự di chuyển: - Giao tiếp: - Cảm giác:	Trẻ không thích những vật sau trong sinh hoạt hàng ngày: - Vật dụng hay đồ dùng để chơi: - Đồ để nghe/xem/kích thích cảm giác/ném/ngửi/dịch chuyển: - Ngồi/nằm/đứng/bò/lăn: - Những vật khác:
--	---

Trẻ sẽ thể hiện ra sao khi có những cảm giác dưới đây: - Vui vẻ: - Buồn bã: - Tức giận: - Sợ hãi: - Đau ốm: - Khác:	Khi đau đớn, trẻ sẽ thể hiện bằng: - Vẻ mặt: - Bằng tiếng của trẻ: (khóc, tiếng thể hiện sự khó chịu) - Bằng cơ thể của trẻ: (duỗi quá, run...) - Cách khác:
---	--

Là cha mẹ, tôi có các câu hỏi sau: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....

Dưới đây là những gợi ý, hướng dẫn cho cha mẹ hay các nhà giáo dục có thể dễ dàng thực hiện chỉ thông qua việc mô tả lại đứa trẻ, không được bỏ qua.

3. Những bài tập gợi ý giúp trẻ phát triển trong các sinh hoạt hàng ngày

Bài tập 1: Lên giường ngủ - ngủ - thức dậy

- *Lên giường đi ngủ:*

+ *Các giác quan và cảm giác:* Việc thực hiện các thao tác thành chuỗi và cố định đều đặn, hàng ngày sẽ giúp bé hình thành các công việc thường lệ trước khi vào giường ngủ: 1) Rửa ráy; 2) Đánh răng; 3) Thay đồ ngủ; 4) Đọc truyện/hát ru/ xoa bóp hay ôm trẻ.

+ *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển:* Người lớn cần chú ý: tư thế nào là thư giãn nhất đối với trẻ? Nằm nghiêng hay nằm ngửa? Có thể sử dụng gối để cho trẻ ôm, chèn hoặc gác chân

+ *Giao tiếp:* Cần phải thay đổi nhiều tư thế cho trẻ trong một đêm (vì thấy trẻ bồn chồn trong đêm?) để trẻ có cảm giác thoải mái nhất trong suốt đêm ngủ; ngôn ngữ cơ thể trẻ (Ví dụ: gồng mình hoặc khóc); lắng nghe âm thanh trẻ phát ra (như đã nói ở trên).

- *Khi đánh thức trẻ dậy vào buổi sáng:*

+ *Việc sử dụng các giác quan có thể là:* chạm vào trẻ (ví dụ: bờ vai) và bảo trẻ “đến giờ dậy rồi!”. Một số trẻ có thể dễ thức dậy nhưng một số khác thì không. Nếu khó có thể bắt đầu bằng bài hát để giúp trẻ dễ thức dậy.

+ *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển:* Hãy thử một số tư thế khác nhau khi nằm trên giường: tư thế nào trẻ thích nhất? (biểu hiện qua cơ thể được thư giãn nhất, có thể là 1 nụ cười). Trẻ có tư thế ưa thích nào khi nằm không?

+ *Giao tiếp với trẻ* lúc này có thể là: nói với trẻ những gì bạn sắp làm trước mỗi bước cho dù bạn biết là trẻ không hiểu. Bởi lẽ đây chính là những cơ hội, tình huống trong giao tiếp mà trẻ được trải nghiệm, được nghe... đặc biệt có thể sử dụng một đồ vật của hoạt động ấy để giúp trẻ hiểu.

Bài tập 2: Ăn và uống

- *Các giác quan:* Cho trẻ nếm, nếm nhiều loại thức ăn khác nhau để nhận biết vị của nó. Cần tìm hiểu kết cấu của thức ăn (đặc, lỏng, mềm, rắn...) và chế biến chúng theo đúng khả năng của trẻ. Có thể để trẻ có thời gian tự khám phá theo “kiểu của trẻ” chứ không nên ép trẻ, hoặc đưa ra sự lựa chọn nếu trẻ có khả năng đó.

- *Cảm giác cơ thể và sự vận động:* tư thế nào trẻ ăn (nuốt) dễ dàng? Trẻ ăn nằm, ngồi hay thẳng đứng? Có cần những vật dụng hỗ trợ tư thế trẻ ngồi ăn không? Hãy để trẻ làm (tự xúc) nếu trẻ muốn và hỗ trợ trẻ khi cần...

- *Giao tiếp:* quan sát biểu hiện của trẻ để biết những thao tác bạn làm có nhanh hoặc chậm với trẻ? Nó liên quan đến tốc độ và khối lượng thức ăn mỗi lần cho vào miệng. Có thể dùng những đồ vật (muỗng, bát, bình...) cho trẻ trông thấy để trẻ sờ vào hay đặt cạnh trẻ để trẻ với/lấy..., hãy nói những từ trước những hành động bạn làm cho trẻ. Có thể dùng động tác diễn tả “cùng nhau ăn” kèm dùng lời “gia đình chúng ta ăn cơm/ dùng bữa nào”. Nếu trẻ háu ăn, có thể chia thành các phần nhỏ để đưa dần cho trẻ, giúp trẻ hiểu phần này ăn xong rồi mới đến phần khác.

Bài tập 3: Tắm rửa

- *Các giác quan:* Hãy kiểm tra xem trẻ có phản ứng như thế nào khi chạm? Thường thì chạm sát và chắc sẽ dễ hơn cho các trẻ hơn là chạm nhẹ (có thể buồn/nhột). Hãy để ý trẻ có hành vi tự hủy hoại trong tình huống đó không? Điều gì làm trẻ bực mình/khoan khoái, dễ chịu? Điều gì bạn phải bổ sung thêm/xóa bỏ trong quá trình đó? Cách nào tốt nhất để làm dịu trẻ khi tắm hay lau khô? Liệu các động tác xoa bóp (vuốt dài và sâu) có giúp trẻ nguôi? Trẻ có muốn cầm theo một đồ chơi/đồ dùng nào đó khi tắm không?

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển:* Hãy ôm trẻ nếu trẻ sợ và cho trẻ từ từ nhúng/lau từng phần, từng bộ phận cơ thể giúp trẻ cảm nhận từng phần đụng chạm. Cho trẻ cảm nhận việc dùng tay di chuyển dần dần cạo khắp cơ thể. Hãy thử xem trẻ có thể một mình thực hiện một động tác nào đó hay không? Hãy kích thích và để trẻ tự dùng miếng vải tắm một mình càng nhiều càng tốt. Ví dụ: đầu tiên để trẻ tự tắm theo phần bạn chỉ, sau đó bạn hoàn tất việc đó.

- *Giao tiếp:* Nói chuyện với trẻ trong và sau khi rửa ráy, lau khô cho trẻ. Sự va chạm cũng là giao tiếp, bạn hãy nói trước mỗi lúc làm điều ấy: “mẹ lau cổ cho con này, lau tay, lau chân nữa...”. Việc kể tên các bộ phận mỗi khi đụng đến và lặp lại sẽ là cách tốt nhất học về cơ thể mình. Bạn có thể dùng lô tô về các bộ phận cơ thể, rồi dán lên tường giúp trẻ thực hiện theo trình tự các bước các bộ phận bạn tắm rửa cho trẻ nếu việc này trẻ có thể hiểu và thực hiện được. Và đừng quên khen ngợi trẻ khi trẻ thực hiện tốt.

Bài tập 4: Đi vệ sinh

- *Giác quan:* Cần kiểm tra xem trẻ phản ứng như thế nào khi tã/quần áo ướt? Nếu trẻ quá nhạy cảm với sự ẩm ướt này (khó chịu) nên thay ngay khi có thể. Hãy để ý những dấu hiệu trẻ sẵn sàng với những thao tác thay tã/quần. Điều này có thể nhìn thấy trẻ biểu hiện ngay trên gương mặt (sự căng thẳng, khó chịu...). Cũng cần để ý trẻ có “hợp tác” khi cùng làm chung mẹ thay tã/quần.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển*: chú ý đừng làm nhanh quá (làm trẻ dễ bị căng thẳng). Hãy dành thêm cho con thời gian đủ để cảm nhận trẻ đang thao tác với trẻ để bé kịp phản ứng theo. Bạn cũng cần chú ý đến việc cho bé tự ngồi bô theo giờ trong ngày, lúc này cũng chú ý đến độ cao phù hợp nhất với hông của bé đặt vừa hay không, nên sử dụng loại dành cho trẻ con, đúng độ tuổi.

Chú ý: khi thay tã cho trẻ không nên lăn bé mà cố gắng sao để bé có thể nâng hông mình lên. Hãy trợ giúp ngay nếu cần thiết và chú ý tư thế.

- *Giao tiếp*: Trước khi thay tã/quần, nên để trẻ biết là thay đồ sạch sẽ hơn cho trẻ. Cũng có thể dùng chính tã/quần ra dấu cho trẻ biết.

Có những đứa trẻ sẽ không thể ra dấu cho người khác biết là bé muốn đi vệ sinh, nhưng nếu để ý qua những biểu hiện căng thẳng trên gương mặt; những trẻ khá hơn có thể ra dấu bằng âm thanh/giọng nói hoặc dấu tay... người lớn sẽ chủ động đưa trẻ đi vệ sinh và dạy trẻ nói “con muốn đi bô” hay thậm chí chỉ là ra dấu cho việc nhận biết có sự ẩm ướt (khó chịu).

Bài tập 5: Mặc và cởi quần áo

- *Giác quan*: Hãy để trẻ được cảm nhận chất liệu vải của quần áo trên cánh tay và mặt, đặc biệt là bề mặt vải. Bạn cũng cần phải để ý xem bé có nhạy cảm với việc mặc và cởi quần áo không? Nếu có hãy dùng tay vuốt mạnh và dài lên cánh tay và chân trước khi mặc cho bé. Hãy mặc theo thứ tự và tuân thủ thứ tự đó (trái qua phải, áo rồi quần...). Có thể hỏi bé nếu con có thể học được.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển*: Nếu đứa trẻ “gồng cơ” thì khó có thể mặc quần áo cho nó. Lúc đó hãy đặt trẻ vào lòng và để quần áo trước mặt bạn. Khi nhắc chân, nên để gập nhỏ hơn 90° sẽ giúp trẻ thư giãn. Hướng cánh tay và chân ít bị căng để tránh các khớp bị căng dính lại với nhau; mặt khác nhớ đừng có lúc nào cũng cho trẻ mặc quần áo khi nằm mà nên cho trẻ ngồi ở tư thế thuận tiện nhất cho trẻ và nên dùng dụng cụ hỗ trợ nếu cần. Hãy tận dụng những cơ hội để trẻ có thể tham gia một cách chủ động khi mặc, cởi đồ. Ví dụ: Trẻ duỗi cánh tay trong ống tay áo khi trước đó trẻ đã hỗ trợ trẻ cho được tay vào rồi. Khi trẻ đứng mà kém thăng bằng khi mặc, cởi quần áo thì có thể dựa vào bạn hoặc góc phòng. Hãy hạn chế dẫn sự trợ giúp.

- *Giao tiếp*: Đừng thực hiện quá nhanh, hãy cho trẻ thời gian đủ để cảm nhận, tránh những phản ứng căng cơ. Với một số trẻ, não cũng cần thêm thời gian để xử lý và cho thông tin phản hồi, đừng vội vàng kết luận trẻ không biết/không phản ứng gì.

Có thể cho trẻ lựa chọn quần áo muốn mặc, cố gắng lặp lại vài lần giúp trẻ có thể sử dụng ngôn ngữ cho dù trẻ phát âm chưa tròn vành rõ tiếng.

Bài tập 6: Đánh răng và rửa mặt

- *Giác quan*: Chúng ta không chỉ đánh răng để làm sạch răng mà còn cần xoa bóp lợi nhẹ nhàng bằng bàn chải. Điều này có ích với rất nhiều đứa TKT, đặc biệt trẻ có rối loạn giác quan và ở giai đoạn đầu tiên của tìm kiếm cảm giác hay những trẻ có vấn đề về cắn, nhai....

Trước tiên nên để cho trẻ tự đánh răng. Có thể lắp một cái gương để giúp trẻ nhận biết việc mình đang làm cũng như từng thao tác đang thực hiện; sau đó mới giúp để hoàn tất hay chải răng lại cho trẻ cẩn thận hơn.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển*: Có thể để trẻ ngồi đối diện hoặc ngồi trong lòng nếu như trẻ không duỗi hay gồng lên. Đề nghị trẻ cùng cầm chung bàn chải và thao tác cùng bạn khi đánh răng. Hỗ trợ tốt nhất để bàn tay trẻ cầm được bàn chải. Tư thế ngồi thẳng là tốt nhất để trẻ tập trung năng lượng và sức mạnh cho việc chải răng. Không quên giữ vững thân mình trẻ.

- *Giao tiếp*: Không bao giờ được đánh răng khi trẻ nằm bởi trẻ sẽ rất dễ bị sặc khi nuốt vì đường thở sẽ không kiểm soát được. Hãy chỉ cho trẻ và giúp trẻ tự cảm nhận bàn chải để biết bạn sẽ làm gì, điều này sẽ giúp trẻ biết tự điều chỉnh.

Với những trẻ có thể hiểu việc thực hiện các thao tác qua thẻ tranh, hãy tận dụng cơ hội này để giúp trẻ thực hiện tuần tự hoạt động đánh răng, rửa mặt và thực hiện thường nhật giúp trẻ hình thành thói quen ứng xử.

Bài tập 7: Giặt giũ và rửa chén bát

- *Giác quan*: Hãy cho trẻ ngồi lòng, nắm lấy tay trẻ (hoặc chân) nhúng vào nước. Cho trẻ một cái xô có chút nước và bỏ một số đồ dùng để trẻ chơi nếu trẻ muốn.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển*: Khi cho tay, chân trẻ vào nước hãy để từ từ và chờ trẻ phản ứng, tránh để trẻ phản ứng cơ cơ. Một cái ghế cũng sẽ là một ý tưởng hay khi cho trẻ ngồi với một xô nước trước mặt trẻ và cũng cần hạn chế việc trẻ bị ướt hay đánh đổ đồ. Có thể cho một số đồ vật không thể vỡ và một miếng mút để trẻ có thể thao tác. Chuẩn bị đồ dùng cho việc giặt giũ và bày biện giúp trẻ tiện sử dụng.

- *Giao tiếp*: Bạn có thuộc bài hát về nước hay mưa không? Hãy hát bài đó trong khi dịch chuyển tay chân trẻ. Khi có thời gian, hãy theo dõi những gì trẻ làm, bắt chước và bổ sung những động tác (có thể là đập nước). Dạy trẻ sử dụng đúng ngôn ngữ trong các tình huống ngay cả từ “có”/“không” để biểu

thị niềm vui thích hoặc không đồng ý, đôi khi cả sự gật/lắc đầu. VD: “mẹ thấy con không thích cái này, thôi để mẹ cất nó đi” (và cất thật).

Bài tập 8: Nấu nướng và chuẩn bị bữa ăn

- *Cảm giác:* Tập dụng tối đa việc trải nghiệm các giác quan ở trẻ (sờ, ngửi, nếm...) trong quá trình tiếp xúc với vật liệu chế biến hay dọn bàn ăn. Mỗi lần một chút, không nhiều, không nhanh. Tìm hiểu trẻ thích/không thích mùi gì, vị gì? Cho trẻ thấy bạn đưa vật qua lại từ trái sang phải trước mũi của mình rồi mới đưa cho trẻ.

- *Cảm giác cơ thể và di chuyển:* đặt nhẹ ghế trẻ ngồi, hoặc xe nôi gần bạn và chỗ nấu nướng đủ để trẻ nhìn thấy nhưng phải tuyệt đối an toàn. Hãy cẩn thận với những vật sắc nhọn và nóng khi cho trẻ lại gần nhưng vẫn cần cho trẻ trải nghiệm trong sự kiểm soát của người lớn. Nên cho trẻ tựa lưng vào tường, bàn tựa vào bụng để có thể chống tay lên bàn làm điểm tựa hay tư thế mà trẻ có thể dễ quan sát nhất hoặc để một số đồ chơi trên bàn, trong tầm với của trẻ để chơi đùa.

- *Giao tiếp:* Hãy tận dụng tối đa các cơ hội để trẻ nói chuyện trong khi chế biến thức ăn. Điều này giúp trẻ tập trung và tham dự nhiều hơn vào hoạt động. Mặt khác, nên quan sát trẻ khi cho chúng ngửi, nếm thức ăn và xác định những thứ trẻ thích hay không. Tận dụng dạy tên thực phẩm và các món ăn trong quá trình này cũng là rất lí tưởng theo nguyên tắc: từ - cụm từ - câu.

Bài tập 9: Đi chợ

- *Giác quan:* Hãy thử 1 lần bế bé ra chợ xem sao, cho trẻ sờ/ngửi để cảm nhận, có thể cầm nếu trẻ thích hay có khả năng. Có thể tận dụng để dạy trẻ về tên gọi và đặc điểm của từng món đồ, cảm nhận và ghi nhớ chúng.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển:* Đi bộ và cùng di chuyển là tư thế an toàn và bé dễ chịu nhất. Tận dụng mọi cơ hội để trẻ trải nghiệm các môi trường khác nhau bằng âm thanh, mùi vị hay quang cảnh. Khi chọn, mua đồ có thể cùng cầm tay trẻ, gom chúng lại và đưa ngang tầm mắt cho trẻ thấy và sử dụng các phương tiện hỗ trợ trẻ đi (nếu có).

- *Giao tiếp:* Trước khi đi chợ, chỉ cho trẻ những đồ vật gắn gũi với việc này như cái giỏ hay cái rổ... có thể làm động tác “đi chợ” cho trẻ xem. Gọi tên các đồ vật và chỉ cho bé, cho bé với/lấy những thứ cần mua và cho vào rổ.

Bài tập 10: Lau chùi nhà cửa

- *Giác quan:* Có thể tạo ra sự tiếp xúc với trẻ khi lau chùi nhà cửa bằng cách hát/nói chuyện. Trẻ có thể học bằng theo dõi âm thanh và chuyển động bằng tai/mắt.

Hãy giúp trẻ cầm mẫu vải bằng hai tay. Cùng cầm tay trẻ khi lau chùi nhà cửa hay các vật, sau đó đặt trẻ dựa vào mình để trẻ có thể cảm nhận các chuyển động của cơ thể cùng với sự đụng chạm. Nên cho trẻ tiếp xúc với những vật dụng lau dọn (chổi, máy hút bụi...) dù chỉ là cảm nhận bề mặt hoặc hình ảnh chứ chưa là sử dụng.

- *Cảm nhận cơ thể và di chuyển:* Thư giãn bàn tay, cánh tay trẻ bằng cách đặt một bàn tay lên vai trẻ, tay kia kéo cánh tay ra một chút, trượt xuống bàn tay và xoay lòng bàn tay lên, sau đó trượt đến ngón cái và mở ra chậm chậm. Làm như thế với các ngón khác. Có thể để một mẫu vải chổi quét bụi vào lòng bàn tay để trẻ cảm nhận.

Bạn cũng có thể treo trước mặt trẻ những đồ để trẻ thao tác. Khi có thời gian, hãy cùng nhau lau chùi bàn ghế, giường tủ. Hãy giữ chắc trẻ ở hông, cho trẻ cầm nắm giẻ và vui đùa khi lau dọn kèm những lời khích lệ kịp thời.

- *Giao tiếp:* Chỉ những chỗ mà trẻ có thể lau, hãy tiếp xúc mặt trước (nếu có) rồi mới yêu cầu. Những lúc di chuyển và lau dọn quanh nhà, hãy cùng trò chuyện và gọi trẻ nói chuyện cho dù trẻ không hiểu bạn hỏi gì. Hãy chọn tư thế trong hoặc dưới tầm mắt trẻ để kích thích giao tiếp bằng mắt.

Bài tập 11: Làm vườn

- *Cảm giác:* Tranh thủ mọi lúc cho trẻ tham quan quanh vườn. Hướng dẫn trẻ tự đi và bạn chỉ giám sát, hỗ trợ khi cần. Để cho trẻ sờ và cảm nhận bằng đôi tay. Nếu trẻ nhạy cảm, hãy thực hiện mạnh và chậm.

- *Cảm nhận cơ thể và di chuyển:* Để đôi tay được thư giãn trong khi khám phá, trải nghiệm, cũng hãy để cho trẻ cầm nắm và sử dụng các đồ dùng làm vườn. Có thể kích thích trẻ tự chạm vào các vật và luôn đảm bảo an toàn cho chúng.

Nên để trẻ có cơ hội bắt chước những gì bạn đang làm. Sắp xếp đồ lại thành cặp hoặc sự đối lập để trẻ có thể nhớ tốt hơn.

- *Giao tiếp:* Nói chuyện với trẻ khi cùng khám phá khu vườn. Gọi tên những đồ vật bạn cần và cho bạn ấy hoặc là những thứ trẻ nhìn thấy.

Hãy cố gắng tạo những khoảnh khắc “một đối một” trong suốt các hoạt động. Nên cầm tay trẻ giúp trẻ có cơ hội đứng, giữ hông trẻ cho trẻ cảm giác đứng vững. Hãy gọi tên những cây cối trong vườn, cùng trẻ chỉ vào những cây đó.

Bài tập 12: Thời gian rỗi

- *Cảm giác:* Hãy sử dụng mẫu gợi ý cho những hoạt động sinh hoạt hàng ngày về những điều trẻ

thích và không thích, tốt nhất là chỉ làm những thứ trẻ thích.

Sử dụng các đồ chơi đã liệt kê mà trẻ thích và cho trẻ khám phá, giúp trẻ khám phá những kiểu chơi mới với những đồ chơi đó. Sử dụng các bài tập nhận thức cơ thể trước gương cũng là những gợi ý hay cho con.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển*: Trò chơi bắt chước những biểu hiện gương mặt cũng giúp trẻ học cách bộ lộ cảm xúc: nhướn mày, mặt xấu, mặt cười, nhắm mắt, mím môi, há mồm, lè lưỡi... Có thể sử dụng đồ ăn vặt để dạy trẻ há mồm, nhai... tập vận động miệng.

- *Giao tiếp*: Thường xuyên nói với trẻ mình đang cùng làm gì, kể chuyện lại những hoạt động mình đã làm trong giờ chơi, trong buổi, trong ngày.

Bài tập 13: Di chuyển bằng phương tiện đi lại (xe máy)

- *Cảm giác*: Cho trẻ ra ngoài càng nhiều càng tốt. Âm thanh và sự di chuyển cung cấp các kích thích cảm giác là những điều trẻ có thể học được và thông tin cảm giác trở nên thân thuộc với trẻ hơn. Nếu nơi nào có tiếng động, người lớn có thể chỉ tay về nơi đó, gọi tên để trẻ có cơ hội nhận biết.

- *Cảm giác cơ thể và sự di chuyển*: Bạn có thể cần đến những chiếc ghế thiết kế đặc biệt để di chuyển. Hãy đảm bảo đầu và cơ thể trẻ được nâng đỡ trong các tư thế thoải mái nhất. Nếu bé thích "cầm lái", có thể thiết kế một cái gân giống bằng gỗ ngay trên ghế trẻ ngồi và ngồi đằng trước bạn là một lựa chọn rất dễ dàng và lí tưởng.

- *Giao tiếp*: Khi đặt bé lên xe, chuẩn bị cho trẻ bằng cách chạm nhẹ lên vai, gọi tên trẻ và nói "chúng ta cùng lên xe nào". Bạn phải thực hiện các thao tác và diễn đạt bằng lời từng bước. Hãy tạo ra sự chú ý trước sau đó mới đến giao tiếp. Gọi tên những sự vật mà trẻ thấy trên đường, nói về màu của những điều trẻ đã nhìn thấy cũng rất tốt để trẻ học.

KN sống hàng ngày là những KN cần thiết cho bất cứ đứa trẻ nào, do đó, cho trẻ tham gia vào các hoạt động thường nhật chính là cách rèn KN cho trẻ một cách tốt nhất. Với những TKT, những liệt kê ở trên và những gợi ý sẽ là phổ biến và cần thiết giúp trẻ học các KN cho sự tồn tại và phát triển, hướng tới sự độc lập.

Để hỗ trợ trẻ tốt nhất, môi trường gia đình và bố mẹ là nhân tố then chốt giúp trẻ phát triển. Điều này vừa là trách nhiệm vừa là áp lực nặng nề đối với cha mẹ bởi ngoài thời gian bận rộn với công việc, họ còn phải dành thời gian quan tâm, chăm sóc trẻ.

Mọi đứa trẻ đều học tốt nhất thông qua các hoạt động chơi và vui. Thời gian ăn, uống, mặc quần áo, tắm rửa và chuẩn bị đồ ăn, mặc có thể đồng thời là thời gian dạy trẻ để trẻ vừa học, vừa chơi, đặc biệt sẽ cải thiện mối quan hệ giữa cha mẹ và trẻ, giúp ngăn ngừa các vấn đề về hành vi để trẻ có thể độc lập hơn trong hoạt động hàng ngày. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Angelique Kester và cộng sự (2013). *Từng bước nhỏ một (Step by step)* - Chương trình thực hành tại nhà dành cho phụ huynh trẻ khuyết tật nặng tại Việt Nam, (CASPC).
- [2] Darlene Mannix M.A (2009). *Life Skills Activities for Special Children*. Jossey-Bass, 2nd Edition
- [3] Nguyễn Thu Hà (2014). *Một số biện pháp dạy kĩ năng tự phục vụ cho trẻ khuyết tật trí tuệ*.
- [4] Jean Bunnell (2001). *Living on Your Own: An Independent Living Simulation: Activity Text*, J.Weston Walch; 2 edition
- [5] Tina Bestalozzi (2013), *Life Skills 101: A Practical Guide to Leaving Home and Living on Your Own*, Jossey-Bass; 2 edition.

Cơ sở khoa học của giáo dục...

(Tiếp theo trang 74)

cơ sở có sự chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện và yếu tố hỗ trợ. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ GD-ĐT (2005). *Mười năm thực hiện giáo dục hòa nhập trẻ khuyết tật Việt Nam*.
- [2] Sharon Zell Sacks - Karen E.Wolffe (2005). *Teaching social skills to students with visual impairments*. AFB Press, USA.
- [3] Hà Thế Ngữ (2001). *Giáo dục học - một số vấn đề lí luận và thực tiễn*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [4] Bùi Văn Huệ (chủ biên) (2003). *Tâm lí học xã hội*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [5] Nguyễn Thanh Bình (2010). *Giáo dục kĩ năng sống, Giáo trình chuyên đề*. NXB Đại học Sư phạm.
- [6] Phạm Minh Hạc (chủ biên) (1991). *Tâm lí học*. NXB Giáo dục.
- [7] Phan Trọng Ngọ - Dương Diệu Hoa - Nguyễn Thị Mùi (2000). *Tâm lí học hoạt động và khả năng ứng dụng vào lĩnh vực dạy học*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [8] Trần Thị Tuyết Oanh (chủ biên) (2005). *Giáo trình giáo dục học (tập 1)*. NXB Đại học Sư phạm.
- [9] Sharon Zell Sacks - Linda S. Kekelis - Robert J. Gaylord-Ross (1997). *The development of social skills by blind and visually impaired students*. Exploratory Studies and Strategies, AFB Press, New York.