

Rối Loạn Thách Thức Chống Đối

Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Mắc Chứng Rối Loạn Thách Thức Chống Đối

“Rối loạn thách thức chống đối” là gì?

Rối loạn thách thức chống đối (Oppositional Defiant Disorder-ODD) là chứng rối loạn sức khỏe tâm thần phổ biến ở trẻ em. Nếu trẻ thường xuyên tranh cãi với quý vị hoặc những người có quyền hành khác (chẳng hạn như người cao niên và giáo viên), và tiếp tục tỏ thái độ tức giận, cáu kỉnh, khinh thường hoặc trả đũa và những hành động này gây rắc rối cho bản thân trẻ hoặc những người xung quanh thì đó có thể là dấu hiệu của ODD. Một số người mắc chứng ODD cũng có thể bị Rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder-AD/HD), Rối loạn trầm cảm hoặc Rối loạn lo âu.

Các triệu chứng phổ biến của ODD bao gồm:

- Từ chối tuân theo hướng dẫn hoặc quy tắc
- Tranh luận nhiều với người lớn
- Thường cố tình làm mất lòng người khác
- Thường xuyên nổi cơn thịnh nộ
- Dễ bị người khác làm phiền
- Đổ lỗi cho người khác
- Giữ sự tức giận đối với điều gì đó bất bình
- Thường có thái độ trả thù

Vai trò của Cha Mẹ

Nếu tôi nghi ngờ con tôi mắc chứng ODD, tôi nên...

- Tìm kiếm ý kiến tư vấn và đánh giá tâm thần cho trẻ càng sớm càng tốt, để có thể sắp xếp việc điều trị và hỗ trợ thích hợp cho trẻ
- Bắt đầu liên hệ với Điều phối viên về Nhu cầu Giáo dục Đặc biệt (SENCO), giáo viên chủ nhiệm lớp, Đội hướng dẫn của trường hoặc nhân viên xã hội của trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp

Sau khi con tôi được đánh giá mắc chứng ODD, tôi nên...

- Hợp tác với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong việc thực hiện kế hoạch điều trị theo đề xuất để đảm bảo rằng trẻ nhận được các phương pháp điều trị cần thiết và dùng thuốc theo đúng quy định (nếu có)
- Chủ động cung cấp cho nhà trường thông tin về các nhu cầu giáo dục đặc biệt của trẻ càng sớm càng tốt, bao gồm cả việc chuyên báo cáo tâm thần của trẻ cho nhà trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp
- Duy trì liên lạc với Đội hướng dẫn của trường hoặc nhân viên xã hội của trường, SENCO, Đội hỗ trợ học sinh, giáo viên chủ nhiệm lớp và các giáo viên bộ môn để hiểu về điều kiện học tập và điều chỉnh của trẻ; và cùng thảo luận về các chiến lược hỗ trợ thích hợp nếu cần thiết

Có thể xem xét các chiến lược sau đây khi hỗ trợ trẻ:

Quản lý và cải thiện hành vi

- Giữ bình tĩnh và tránh tranh luận. Nếu trẻ không chịu nghe lời và cố cãi, hãy ổn định cảm xúc của quý vị trước và chỉ đưa ra những chỉ dẫn hoặc phản hồi ngắn gọn. Tranh cãi quá mức sẽ không giúp cải thiện hành vi của trẻ
- Giải quyết cảm xúc trước các hành vi. Khi trẻ mất bình tĩnh hoặc tức giận, trước tiên quý vị có thể phản ánh cảm xúc của trẻ bằng lời nói, chẳng hạn như “Ba/Mẹ thấy rằng con đang tức giận”. Sau khi dành không gian và thời gian thích hợp để trẻ bình tĩnh lại, quý vị có thể đưa ra những kỳ vọng về hành vi rõ ràng một cách kiên quyết và ôn hòa

- Đặt ra hậu quả về hành vi và để trẻ tự chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Các hậu quả phải hợp lý và được thực hiện nhất quán để ngăn trẻ trốn thoát qua sơ hở. Lưu ý rằng hình phạt không phải là một chiến lược lâu dài và hiệu quả và quý vị nên tránh tập trung vào các phương pháp trừng phạt này trong việc quản lý hành vi của trẻ
- Cố gắng hiểu lý do đằng sau những hành vi sai trái để có thể giải quyết những nhu cầu thực sự của trẻ. Điều này sẽ giúp tránh lặp đi lặp lại các hành vi tiêu cực của trẻ
- Dạy trẻ theo khả năng của trẻ và tận dụng tốt việc khen thưởng. Đặt kỳ vọng và mục tiêu hợp lý cho trẻ tùy theo khả năng và điều kiện của trẻ. Lập cơ chế khen thưởng phù hợp để khuyến khích trẻ thay thế các hành vi có vấn đề bằng các hành vi tích cực và tốt. Quý vị nên đánh giá cao và khen ngợi trẻ khi trẻ có tiến bộ. Khi cần thiết, có thể khen thưởng thêm để tăng động lực cải thiện hành vi của trẻ. Có thể chú ý nhiều hơn đến những gì trẻ thích, điều này có thể là động lực để cải thiện hành vi của trẻ

Ngăn ngừa hành vi có vấn đề

- Đặt ra các quy tắc rõ ràng. Thiết lập trước các quy tắc ngắn gọn và rõ ràng, đồng thời đăng các hướng dẫn có liên quan ở nơi dễ thấy
- Nói trước cho trẻ biết quý vị sẽ làm gì nếu trẻ vi phạm các quy tắc. Nếu quý vị dự đoán rằng trẻ có thể có các hành vi có vấn đề trong những trường hợp cụ thể, quý vị nên dạy trước cho trẻ những phương pháp đối phó và hậu quả phù hợp để trẻ có thể chú ý hơn đến những hành vi của mình.
- Dạy trẻ những phương pháp giải quyết vấn đề phù hợp. Thảo luận và phân tích với trẻ các chiến lược đối phó khác nhau đối với những cuộc chạm trán tiêu cực hàng ngày mà trẻ có thể phải đối mặt để tránh sự chống đối hoặc trả đũa theo thói quen

Cải thiện mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái

- Dành ra một khoảng thời gian (ví dụ: 15 phút) mỗi ngày để tham gia vào các hoạt động thư giãn với trẻ. Trong quá trình này, tránh đưa ra các chỉ dẫn, la mắng hoặc sửa chữa các hành vi để tạo lòng tin và tăng cường mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái
- Giúp trẻ xây dựng một hình ảnh tích cực về bản thân. Đánh giá cao những đặc điểm tích cực của trẻ và nâng cao lòng tự trọng của trẻ. Điều này giúp thúc đẩy mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái và khiến trẻ hợp tác và tuân thủ hơn

Các biện pháp và chiến lược hỗ trợ

Nhìn chung, trường học có thể cung cấp các hỗ trợ sau đây tùy theo nhu cầu của từng học sinh:

Giúp học sinh điều chỉnh ở trường

- Nhân viên nhà trường (chẳng hạn như giáo viên, nhân viên xã hội và nhân viên tư vấn) nên hướng dẫn học sinh cải thiện hành vi của mình theo cách tích cực, rõ ràng và nhất quán
- Cho học sinh không gian và thời gian để điều chỉnh cảm xúc của mình khi cần thiết
- Phân tích mục đích hoặc nhu cầu đằng sau những biểu hiện cảm xúc khác nhau của học sinh (chẳng hạn như mất bình tĩnh, không chịu làm theo hướng dẫn) và đưa ra hướng dẫn thích hợp
- Cung cấp đào tạo nhóm hoặc tư vấn cá nhân cho học sinh cần cải thiện kỹ năng giao tiếp, quản lý cảm xúc và giải quyết vấn đề của mình
- Thường xuyên xem xét và ghi lại hành vi của học sinh, đưa ra phản hồi mang tính xây dựng và lập kế hoạch khen thưởng để khuyến khích học sinh thiết lập thói quen hành vi tốt
- Ghi nhận sự tiến bộ và các hành vi tốt của học sinh

Giúp học sinh hòa đồng và giao tiếp với giáo viên và bạn bè

- Tìm hiểu về sở thích của học sinh hoặc đồng hành cùng học sinh trong các hoạt động liên quan để thiết lập mối quan hệ tốt giữa giáo viên và học sinh và giúp cải thiện hành vi của học sinh
- Sắp xếp cho học sinh tham gia vào các hoạt động nhóm, hướng dẫn học sinh phản ánh suy nghĩ của mình về các tình huống khác nhau dẫn đến hành vi tiếp theo như thế nào và giúp học sinh xây dựng mối quan hệ hài hòa và thân thiện với giáo viên và bạn bè
- Giúp học sinh phân tích ý định của người khác chính xác hơn để giảm bớt hành vi chống đối khi tương tác với người khác
- Dạy trực tiếp cho học sinh các kỹ năng xã hội, tạo cơ hội cho học sinh thực hành và áp dụng các kỹ năng đã học, đồng thời giúp học sinh xây dựng và duy trì mối quan hệ với những người khác

Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập

- Cho học sinh biết trước quy trình của bài học và các hoạt động học tập, giải thích rõ ràng nội quy lớp học và để học sinh hiểu được các kỳ vọng về hành vi trong lớp
- Bổ sung các yếu tố có thể khơi dậy sự quan tâm của học sinh đối với các hoạt động trong lớp và sử dụng các kế hoạch khen thưởng để nâng cao sự tham gia của học sinh trong lớp
- Thêm cơ hội để học sinh đưa ra lựa chọn trong các hoạt động học tập, điều này có thể giúp nâng cao cảm giác kiểm soát của học sinh và giảm bớt các hành vi chống đối của học sinh
- Điều chỉnh nhu cầu học tập theo khả năng của học sinh và hỗ trợ khi cần thiết để học sinh cảm thấy có khả năng học tập
- Điều chỉnh bài tập về nhà theo nhu cầu của học sinh để giảm áp lực của học sinh
- Cung cấp các sắp xếp thi cử đặc biệt theo nhu cầu của học sinh và đề xuất từ các chuyên gia

Tăng cường hỗ trợ và hợp tác giữa gia đình và nhà trường

- Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ chuyên sâu cho học sinh gặp khó khăn nghiêm trọng khi cần thiết, chẳng hạn như lập Kế hoạch học tập cá nhân, thực hiện đánh giá và theo dõi thường xuyên
- Tổ chức cuộc họp bàn về sự việc theo tình trạng của học sinh để đưa ra phương hướng xử lý sự việc đó. Giúp phụ huynh hiểu các phương pháp xử lý của nhà trường. Đồng thời, hỗ trợ phụ huynh giải quyết những khó khăn của gia đình hoặc giới thiệu cho gia đình những dịch vụ phù hợp
- Duy trì sự phối hợp và liên lạc chặt chẽ giữa nhà trường, phụ huynh và các chuyên gia (chẳng hạn như các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, nhân viên xã hội, nhà tâm lý học, v.v.....)

Các trang web hữu ích

Bộ Giáo dục

Trang chủ của Bộ Giáo dục

<http://www.edb.gov.hk/en>

Thông tin giáo dục tổng hợp và giáo dục đặc biệt trực tuyến “SENSE”

<https://sense.edb.gov.hk>

Thông tin trực tuyến về sức khỏe tâm thần của học sinh “Mental Health@School”

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

Hướng dẫn hoạt động về Phương pháp tiếp cận giáo dục tổng hợp toàn trường
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

Cẩm nang hướng dẫn hỗ trợ dành cho giáo viên – Hiểu và trợ giúp học sinh bị rối loạn tâm thần

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Bộ Phúc lợi Xã hội

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

Hội đồng Dịch vụ Xã hội Hồng Kông

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

Số điện thoại để giải đáp thắc mắc

Bộ Giáo dục

Thắc mắc chung về giáo dục đặc biệt

3698 3957

Cơ quan quản lý bệnh viện

Số điện thoại trực tiếp về Sức khỏe tâm thần của Cơ quan quản lý bệnh viện (24 giờ)

2466 7350

Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

2246 6659

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

2349 4212

Nguồn hỗ trợ và đường dây hỗ trợ cộng đồng

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>