

Hoạt động cho sinh hoạt hàng ngày

Nếu bạn đang ở trên phổ tự kỷ, hoặc con của bạn đã được chẩn đoán với tự kỷ Spectrum Rối loạn (ASD), bạn có thể tìm thấy thói quen hàng ngày, nhiệm vụ và các hoạt động khó khăn hơn một chút.

Bởi vì điều này, nó có thể hữu ích để phá vỡ công việc hàng ngày thành các bước mà sẽ cho phép bạn hoặc con bạn để tìm hiểu làm thế nào để quản lý tốt hơn, và kiểm soát, các thói quen và hoạt động hàng ngày.

Hoạt động sinh hoạt hàng ngày là gì?

Hoạt động của cuộc sống hàng ngày là những thói quen người dân thực hiện trên cơ sở thường xuyên hoặc hàng ngày, và thường đưa cho các cấp, bao gồm:

- Thời bữa ăn: chuẩn bị và ăn uống thường xuyên, bao gồm ăn sáng, ăn trưa, ăn tối.
- Tự chăm sóc: tắm vòi sen, mặc quần áo, làm sạch răng, làm tóc và cắt móng tay.
- Ngủ.
- Vệ sinh.

Tại sao các hoạt động sinh hoạt hàng ngày lại quan trọng?

- Độc lập: nếu bạn có thể nhìn theo chính mình bằng cách thực hiện các hoạt động quan trọng của cuộc sống bạn có nhiều khả năng để có thể sống một cách an toàn và độc lập như một người lớn.
- Lòng tự trọng: tự tin giúp với lòng tự trọng, nó cảm thấy tốt để có thể nhìn sau khi mình mà không cần sự giúp đỡ.
- Ít phụ thuộc vào người khác: như với hai điểm trên, đó là một mục tiêu tuyệt vời để có thể hoạt động trên của riêng bạn mà không cần sự hỗ trợ từ những người khác nếu có thể.
- Kỹ năng sống: những kỹ năng sống hàng ngày là những nhiệm vụ mà mọi người cần phải thực hiện mỗi ngày trong suốt cuộc đời của họ. Nếu bạn có thể tìm hiểu để thực hiện chúng mình sớm, nó sẽ làm cho cuộc sống dễ dàng hơn rất nhiều và cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn.

Chiến lược sinh hoạt hàng ngày cho những người mắc chứng tự kỷ

Bởi vì tự kỷ là một sự khác biệt phát triển, những người bị bệnh tự kỷ thường có thể tìm thấy nó khó khăn để tìm hiểu và quản lý các nhiệm vụ hàng ngày, như tắm vòi sen, mặc quần áo, chải răng của họ và đóng gói túi trường học của họ; hoặc việc vật hàng ngày như làm giường của họ, hoặc đặt bàn.

Những người trên phổ thường cần phải lập kế hoạch nhiệm vụ để biết rằng họ là cần thiết, và như vậy, có thể cần nhắc nhở và hỗ trợ thêm để kết hợp nhiệm vụ vào cuộc sống hàng ngày của họ.

Bạn có thể giúp một người trên quang phổ để phát triển các kỹ năng hàng ngày thông qua các bước-by-bước giảng dạy kỹ thuật. Điều này bao gồm:

- Đảm bảo họ nhận thức được sự cần thiết của hoạt động này.
- Phá vỡ các nhiệm vụ thành các bước đơn giản theo từng bước.
- Dạy họ từng bước và khuyến khích họ thông qua các bước hàng ngày.
- Nhẹ nhàng cung cấp lời nhắc để hỗ trợ việc hoàn thành nhiệm vụ.
- Kỷ niệm và khen thưởng thành công khi đạt được mốc.

Hoạt động cho sinh hoạt hàng ngày. Online. The Spectrum. 2023. Có sẵn từ:

<https://thespectrum.org.au/vi/autism-strategy/autism-strategy-activities-daily-living/>. [trích dẫn 2023-11-07].

Vietnamská konverzace – pokročilí (Vk789)

Denní aktivity - hoạt động hàng ngày

Một liệu pháp nghề nghiệp có thể giúp bạn hoặc con của bạn để tìm hiểu làm thế nào để thực hiện các nhiệm vụ hàng ngày, và có thể cung cấp cho bạn lời khuyên về làm thế nào để giúp bản thân hoặc một người trên quang phổ để kết hợp các nhiệm vụ hàng ngày.

Giảng dạy kỹ năng hàng ngày cho những người bị bệnh tự kỷ

Các bước sau đây sẽ giúp bạn trong việc giúp đỡ con bạn, hoặc phụ thuộc, để phát triển các kỹ năng sống hàng ngày.

Bước 1: phát triển nhận thức

Phát triển nhận thức của họ về kỹ năng nhất định bằng việc thu hút sự chú ý của họ đến các kỹ năng cần được phát triển. Cho dù nó được chải răng, mặc quần áo hoặc vệ sinh.

Bước 2: xác định mục tiêu

Chọn một mục tiêu phù hợp với tuổi và khả năng của họ. Cố gắng không để giới thiệu quá nhiều mục tiêu để đạt được cùng một lúc, và bắt đầu từ từ.

Nếu nhận được mặc quần áo một cách kịp thời, mà không phân tâm, là một kỹ năng mà bạn muốn họ phát triển, bạn có thể tập trung mục tiêu ngày nhận được mặc quần áo, và bắt đầu bằng chỉ nhận được chúng để đặt trên một mảnh quần áo mình, giống như một đôi quần.

Bước 3: phá vỡ nó xuống

Phá vỡ nhiệm vụ nhiều như bạn có thể, ví dụ, đặt trên một chiếc quần có một số bước dẫn đến mục tiêu cuối cùng. Bao gồm, lấy quần ra khỏi vế, Giữ bên ngoài của thắt lưng, bước vào quần, đầu tiên một chân, sau đó khác, và kéo chúng lên.

Bạn có thể tìm thấy nó hữu ích để rút ra quá trình, sử dụng hình ảnh hoặc hình ảnh của quá trình, mô hình quá trình, hoặc hiển thị các quá trình trên một đoạn video thông qua mô hình video làm thế nào để thực hiện nhiệm vụ.

Bước 4: giảng dạy từng bước

Điều quan trọng là phải giảng dạy từng bước một cách riêng biệt, để họ có thể tìm hiểu làm thế nào để thực hiện các nhiệm vụ dần. Hãy chắc chắn rằng bạn kiểm tra với chuyên gia trị liệu nghề nghiệp của họ về mức độ của nhiệm vụ ở bàn tay, vì vậy bạn không thực hiện bất cứ điều gì đó là quá cao. Làm các nút, ví dụ, có thể rất khó khăn cho trẻ nhỏ. Bạn có thể giúp họ tìm hiểu từng bước bằng cách:

- Cung cấp cho họ rất nhiều cơ hội để thực hành.
- Nỗ lực khen thưởng và khen ngợi, mọi nỗ lực tốt và kỷ niệm kết quả.
- Trục quan Hiển thị chúng phải làm gì.
- Giúp đỡ và thúc đẩy họ trong suốt nhiệm vụ.

Chuyên tiếp hoặc giảng dạy ngược?

Bạn có thể thực hiện các bước quan trọng trong con bạn, hoặc phụ thuộc của, thói quen sống hàng ngày bằng cách đi chuyên về phía sau hoặc lùi, ví dụ. giảng dạy bước đầu tiên, sau đó tiến trình tiếp theo và như vậy (chuyên tiếp); hoặc giảng dạy bước cuối cùng, sau đó bước cuối cùng thứ hai và như vậy (ngược lại).

Nhiều chuyên ngành trị liệu khuyên bạn nên giảng dạy ngược-bắt đầu với bước cuối cùng đầu tiên, bởi vì:

Hoạt động cho sinh hoạt hàng ngày. Online. The Spectrum. 2023. Có sẵn từ:

<https://thespectrum.org.au/vi/autism-strategy/autism-strategy-activities-daily-living/>. [trích dẫn 2023-11-07].

Vietnamská konverzace – pokročilí (Vk789)

Denní aktivity - hoạt động hàng ngày

1. Nó thường được bổ ích hơn để hoàn thành một nhiệm vụ hơn để bắt đầu một.
2. Thường có một kết quả ngay lập tức hoặc một động lực từ hoàn thành một nhiệm vụ, ví dụ. một khi bạn đã đặt jeans của bạn vào bạn có thể bắt đầu ngày của bạn, hoặc đi ra ngoài và chơi!

Chuyên tiếp giảng dạy có thể hữu ích cho một số điều, như ghi nhớ con số hoặc địa chỉ, và một số người mắc chứng tự kỷ tìm thấy cấu trúc bắt đầu từ đầu dễ dàng hơn để làm theo.

Hãy ghi nhớ mọi người là khác nhau, vì vậy hãy xem xét cách tiếp cận tốt nhất cho bạn, con bạn, hoặc phụ thuộc và chắc chắn rằng bạn yêu cầu một chuyên nghiệp, chẳng hạn như một liệu pháp nghề nghiệp, cho lời khuyên của họ về cách tiếp cận tốt nhất ở mỗi độ tuổi và cấp phát triển.

Để biết thêm thông tin về các chiến lược và can thiệp cụ thể để hỗ trợ phát triển các chiến lược hành vi, chiến lược truyền thông, chiến lược tương tác xã hội và các trang chiến lược cảm giác .

Bạn cũng có thể tìm thêm thông tin về các hỗ trợ và dịch vụ chứng tự kỷ cụ thể ở đây, hoặc thông tin liên lạc cho các Hiệp hội tự kỷ địa phương tại trang tài nguyên của chúng tôi.