

TỰ CHĂM SÓC

(SELF-CARE)

TÀI LIỆU GIÁO DỤC

Tự chăm sóc là gì?

Tự chăm sóc là khả năng tự chăm sóc bản thân.

Tại sao các kỹ năng tự chăm sóc bản thân lại quan trọng?

Một đứa trẻ cần phát triển các kỹ năng tự chăm sóc để tự lập trong cuộc sống. Một đứa trẻ thường cần sự giúp đỡ để phát triển những kỹ năng này và trẻ có thể cần sự hỗ trợ của cha mẹ. Điều quan trọng là phải thấm nhuần các thói quen tự chăm sóc bản thân cho trẻ từ khi còn nhỏ. Trẻ có thể bắt đầu thực hiện một số công việc tự chăm sóc bản thân khi trở nên độc lập hơn. Điều này sẽ giúp trẻ phát triển những thói quen lành mạnh.

Nghiên cứu nói lên điều gì?

- Trẻ em mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ có nhiều khả năng trở nên độc lập hơn khi lớn lên và khi chúng thành thạo các nhiệm vụ tự chăm sóc khác nhau.
- Tự chăm sóc giúp trẻ hiểu được những nhu cầu về thể chất và tình cảm của mình.
- Học các kỹ năng tự chăm sóc giúp giảm lo lắng và thất vọng cho cả trẻ và cha mẹ.

Sau đây là một số ví dụ về các hoạt động tự chăm sóc:

Tắm



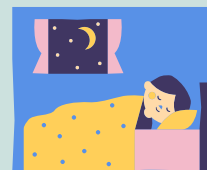
Mặc quần áo



Ăn và uống



Ngủ



Chơi



Rửa tay



Kỹ năng tự chăm sóc đòi hỏi nhiều kỹ năng khác nhau, chẳng hạn như:

Kỹ năng vận động tinh

Các cử động liên quan đến các cơ nhỏ ở ngón tay, bàn tay và cổ tay



Kỹ năng vận động thô

Kỹ năng thể chất liên quan đến toàn bộ cơ thể



Kỹ năng vận động miệng

Chuyển động của cơ mặt



Kỹ năng giao tiếp

Chuyển thông tin qua ngôn ngữ nói, viết hoặc ký hiệu



Một đứa trẻ có vấn đề về tự chăm sóc bản thân có thể trông giống như:

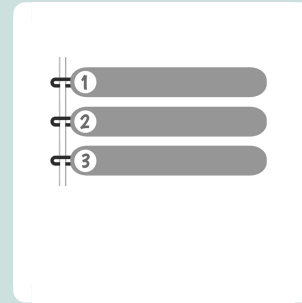
- Không thể tự kiểm ăn một cách độc lập
- Cần thêm trợ giúp để đi vào giấc ngủ
- Ít động lực để tự mặc quần áo và đợi cha mẹ mặc cho mình
- Tập ngồi bô muộn và thích mặc tã khi lớn hơn
- Gặp khó khăn sử dụng muỗng nĩa khi ăn

Sau đây là một số ví dụ về các hoạt động giúp trẻ cải thiện kỹ năng tự chăm sóc bản thân:

Tạo lịch trình trực quan về các bước cho một nhiệm vụ, chẳng hạn như rửa tay



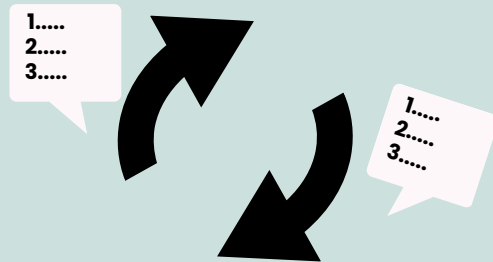
Chia nhiệm vụ ra thành các bước nhỏ



Sử dụng cùng một chiến lược mỗi khi trẻ thực hiện một nhiệm vụ



Sử dụng những từ nhất quán và đơn giản để giúp trẻ thực hiện nhiệm vụ



• Để biết thêm thông tin hoặc thắc mắc về các kỹ năng tự chăm sóc của con bạn, vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia hoạt động trị liệu của con bạn hoặc liên hệ với bác sĩ nhi khoa của bạn. Bạn cũng có thể tham khảo www.aota.org để biết thêm thông tin.

Tài liệu tham khảo:

- Carothers, D., & Taylor, R. L. (2004). How teachers and parents can work together to teach daily living skills to children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 19(2), 102-104. <https://doi.org/10.1177/10883576040190020501>
- Clark, G. F., & Kingsley, K. L. (2020). Occupational therapy practice guidelines for early childhood: Birth-5 years. *The American Journal of Occupational Therapy*, 74(3), 1-42. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.743001>
- Kim, A.-R., Kwan, J.-K., Hee, S., & Kim, E.-Y. (2021). Sensory based feeding intervention for toddlers with food refusals: A randomized controlled trial. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 45(5), 393-400. <https://doi.org/10.5535/arm.21076>
- Laposha, I., & Smallfield, S. (2020). Examining the occupational therapy definition of self-care: A scoping review. *Occupational Therapy in Health Care*, 34(2), 1-17. <https://doi.org/10.1080/07380577.2019.1703238>
- Michael, M. (2016). Fine Motor. In Gale (Eds.), *Gale Encyclopedia of Children's Health: Infancy Through Adolescence* (3rd ed.). Gale.
- Rosenberg, L., Pade, M., Reizis, H., & Bar, M. A. (2019). Associations between meaning of everyday activities and participation among children. *The American Journal of Occupational Therapy*, 73(6), 1-10. <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.032508>