

Quá tải về Cảm xúc: Hiểu về các Hành vi Không liên quan đến Tật máy cơ (Tic) trong Hội chứng Tourette

Hướng dẫn Dành cho Gia đình Có Con em mắc Hội chứng Tourette và các Rối loạn Tật máy cơ (Tic) khác



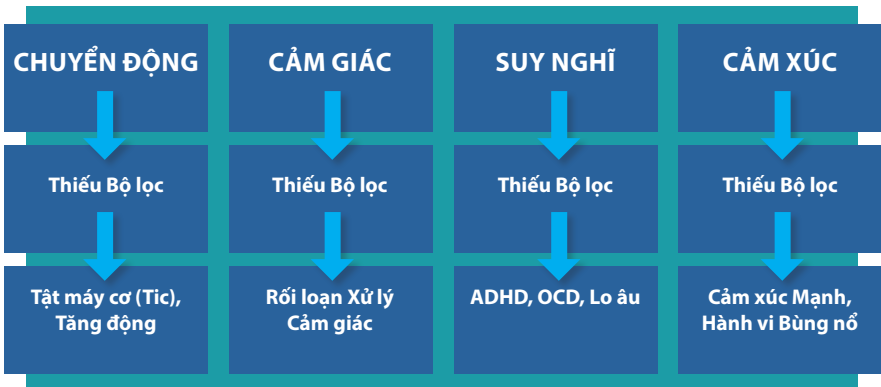
Quá tải về cảm xúc là đặc điểm thường gặp ở người mắc Hội chứng Tourette (Tourette Syndrome, TS) và còn có thể được gọi là các cơn thịnh nộ, rối loạn bùng nổ ngắt quãng (intermittent explosive disorder, IED), rối loạn điều chỉnh cảm xúc, rối loạn điều chỉnh cảm giác và các cơn giận dữ. Quá tải về cảm xúc xảy ra khi phản ứng cảm xúc không phù hợp với hoàn cảnh, khiến trẻ bị choáng ngợp và không thể sử dụng các chiến lược đối phó theo đúng lứa tuổi của mình. Phản ứng cảm xúc của trẻ không tương xứng với tình huống mà trẻ đang phản ứng. Ví dụ: cha/mẹ yêu cầu trẻ cất giày khỏi cửa và điều này khiến trẻ tức giận và la hét. Một ví dụ khác là khi lớp học giành được phần thưởng và trẻ mắc hội chứng Tourette không thể kìm chế được niềm vui sướng và tiếp tục gây rối mặc dù được yêu cầu dừng lại nhiều lần.

Khả năng điều chỉnh của trẻ thay đổi theo từng ngày và từng tình huống, do đó những sự kiện này có thể khó lường nhưng vẫn phổ biến. Tình trạng quá tải về cảm xúc có thể xảy ra ở khoảng một nửa số trẻ em mắc TS (Budman và các cộng sự, 2000; Ashurova và các cộng sự, 2021).

Quá tải về Cảm xúc và Hội chứng Tourette

Hầu hết những người mắc TS đều mắc ít nhất một căn bệnh tâm thần kinh hoặc một bệnh trạng đồng phát khác như Rối loạn Tăng động Giảm chú ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD), chứng lo âu, Rối loạn Ám ảnh Cưỡng chế (Obsessive-Compulsive Disorder, OCD), (Hirchtritt và các cộng sự, 2015). Điều này càng khiến họ gặp khó khăn trong việc đối phó với các tình huống căng thẳng và quá tải, dù là tích cực hay tiêu cực.

Trẻ mắc Hội chứng Tourette và các bệnh trạng đồng phát thường không thể sàng lọc cảm giác, suy nghĩ, cảm xúc hoặc chuyển động một cách hiệu quả. Sự thiếu hụt khả năng sàng lọc này là do đặc điểm sinh học thần kinh và không phải là một lựa chọn có ý thức cho trẻ.







Cũng giống như TS, khoa học vẫn chưa thể giải thích rõ ràng nguyên nhân dẫn đến các cơn giận dữ bùng nổ. Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng chúng có nhiều khả năng xảy ra hơn ở những người khởi phát tật máy cơ (tic) sớm hơn, cũng như những người có mức độ tic nghiêm trọng hơn (Chen và các cộng sự, 2013). Các nghiên cứu gần đây hơn (Atkinson-Clement và các cộng sự, 2020) đã chỉ ra rằng những cơn giận dữ bùng nổ không liên quan đến mức độ nghiêm trọng của tật máy cơ (tic). Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng các cơn giận dữ bùng nổ có nhiều khả năng xảy ra hơn ở những người mắc đồng thời cả TS và chứng rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD) (Chen và các cộng sự, 2013, Atkinson-Clement và các cộng sự, 2020, Hagstrom và các cộng sự, 2020).

Nghiên cứu mới sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về những cơn giận dữ bùng nổ ở những người mắc TS. Các nhà nghiên cứu nhận thấy những người mắc TS và có các cơn giận dữ bùng nổ có thể có sự khác biệt trong chức năng cơ bản của não bộ và những cơn giận dữ và hành vi bùng nổ có thể là một bệnh trạng riêng biệt chứ không phải là một phần của TS. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng những người mắc TS và có những cơn giận dữ bùng nổ có khả năng kiểm soát não bộ kém hơn, khó điều chỉnh cảm xúc và có hành vi hung hăng (Atkinson-Clement và các cộng sự, 2020).

Các Hành vi Thường gặp

Với mức độ hiểu biết cao hơn về lý do trẻ em thiếu khả năng điều chỉnh cảm xúc, chúng ta hãy tập trung vào một số môi trường và hoạt động mà các cơn giận dữ và các hành vi thách thức khác có thể xuất hiện. Biểu đồ này không nhằm mục đích bao gồm tất cả các ví dụ mà chỉ minh họa một vài ví dụ về các vấn đề mà trẻ mắc Tourette và gia đình trẻ gặp phải hàng ngày.

Ở NHÀ	TRƯỜNG HỌC	TÌNH HUỐNG XÃ HỘI	NƠI CÔNG CỘNG/ CỘNG ĐỒNG
<p>Khi được yêu cầu dừng một nhiệm vụ ưa thích hoặc làm một nhiệm vụ không ưa thích, trẻ có thể không dừng lại hoặc có thể từ chối thực hiện nhiệm vụ đó.</p>	<p>Khi chuyển từ lớp học này sang lớp học khác, trẻ có thể lớn tiếng, bước ra khỏi hàng hoặc từ chối tuân theo các quy tắc của lớp học.</p>	<p>Khi chơi với các bạn cùng lứa tuổi, trẻ có thể bị coi là “hách dịch”, luôn luôn phải đúng.</p>	<p>Khi bất ngờ đi đến một cửa hàng, nhà hàng hoặc hoạt động xã hội, trẻ có thể biểu hiện những hành vi tiêu cực như nói cáu, tỏ ra uể oải hoặc từ chối.</p>
<p>Khi được yêu cầu rời khỏi nhà để đi đâu đó (ngay cả khi trẻ từng thích đến nơi đó trong quá khứ), trẻ có thể từ chối.</p>	<p>Khi được yêu cầu làm một nhiệm vụ không ưa thích, trẻ có thể từ chối bắt đầu công việc.</p>	<p>Khi chơi với các bạn cùng lứa tuổi, trẻ có thể đưa ra các quy tắc mới để có lợi cho bản thân.</p>	<p>Khi làm việc nhà, trẻ có thể hành xử không linh hoạt và người lớn không thể hoàn thành được công việc đó.</p>
<p>Khi được yêu cầu dừng chơi điện tử, trẻ có thể từ chối hoặc tỏ ra chần chẫn.</p>	<p>Sau một hoạt động tích cực như ăn trưa, nghỉ giải lao hoặc tập thể dục, trẻ có thể khó bình tĩnh trở lại và làm việc.</p>	<p>Khi tương tác với bạn bè đồng trang lứa, trẻ có thể biểu hiện những kỹ năng xã hội vụng về, đặc biệt là khi gặp những người bạn mới.</p>	<p>Tại một nhà hàng hoặc bữa tiệc sinh nhật, trẻ có thể bị choáng ngợp và nói: “Con không thể ăn ở đây, ổn quá, con không muốn ở đây, con chỉ muốn về nhà.”</p>
<p>Khi cảm thấy khó chịu trong quá trình chơi với vật nuôi hoặc anh chị em, trẻ có thể tấn công bằng lời nói hoặc thể chất.</p>	<p>Các yếu tố gây căng thẳng trong học tập như bài kiểm tra toán, bài thuyết trình, bài tập khó hoặc ngồi quá lâu có thể khiến trẻ lớn tiếng, trở nên lúng túng và/hoặc không thể tham gia.</p>	<p>Trẻ có thể hiểu sai sự chú ý của người khác là “thích trẻ” hoặc “ghét trẻ”.</p>	<p>Tại nơi đông người hoặc ồn ào, trẻ có thể chạm vào hoặc nói chuyện không thích hợp với bản thân và/hoặc những người khác.</p>
<p>Khi trẻ căng thẳng hoặc tức giận, trẻ có thể làm hỏng các vật dụng hoặc đồ đạc trong nhà.</p>	<p>Trong các hoàn cảnh giao tiếp xã hội với bạn bè cùng trang lứa, trẻ có thể không có khả năng đánh giá sự tương tác của những người khác. Trẻ có thể hiểu sai phản ứng hoặc lời nói của bạn bè cùng trang lứa.</p>	<p>Khi tương tác với bạn bè cùng trang lứa, trẻ có thể bị bắt nạt hoặc có thể là người thực hiện hành vi bắt nạt mà không nhận ra.</p>	<p>Khi trẻ không thể rời khỏi một tình huống ngay lập tức, trẻ có thể trải qua điều được xem là sự phóng đại quá mức về cảm xúc/hành vi.</p>
<p>Trong bữa ăn tối của gia đình, trẻ không chịu ngồi hoặc có những hành vi không phù hợp khi ăn.</p>	<p>Khi chơi một trò chơi, trẻ có thể gặp khó khăn trong việc chờ đến lượt, tuân theo các quy tắc, nhận trách nhiệm về phần mình, hoặc có thể cảm thấy mình luôn là người đáng trách.</p>	<p>Khi chơi thể thao, trẻ có thể nghĩ rằng người khác đã gian lận, hoặc không tuân thủ các quy tắc.</p>	<p>Trẻ có thể gặp khó khăn với việc đứng hoặc xếp hàng chờ đợi và có thể trở nên đòi hỏi và thể hiện nhiều cảm xúc thất vọng và thiếu kiên nhẫn.</p>
			

Tự Điều chỉnh đối với Cha/Mẹ hoặc Người chăm sóc và Trẻ em

Tự điều chỉnh là khả năng quản lý các cảm xúc, hành vi và chuyển động phù hợp với hoàn cảnh, trong cả hoàn cảnh tích cực và tiêu cực (Davis và các cộng sự, 2020). Tự điều chỉnh là một kỹ năng rất phức tạp, bắt đầu phát triển từ thời thơ ấu và tiếp tục phát triển đến tuổi trưởng thành. Khả năng tự điều chỉnh của một người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như tính cách, đặc điểm sinh học, niềm tin văn hóa, các yếu tố xã hội, cách họ được nuôi dạy hoặc kiểu chăm sóc sức khỏe và thậm chí cả tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như Hội chứng Tourette (Davis và các cộng sự, 2020). Có khả năng tự điều chỉnh là yếu tố quan trọng để kiểm soát cảm xúc, có khả năng chú ý và quản lý hành vi. Sự khác biệt trong não bộ, bao gồm cả việc "thiếu bộ lọc" ở các hạch nền, khiến những người mắc tật máy cơ (tic) khó tự điều chỉnh và khiến trẻ có nhiều khả năng biểu hiện các hành vi gây rối khác với tật máy cơ (tic). Ngoài ra, các bệnh trạng đồng phát, chẳng hạn như ADHD, chứng lo âu và rối loạn phổ tự kỷ, nếu có, có thể khiến việc tự điều chỉnh trở nên khó khăn hơn



do sự khác biệt của não trong hệ thần kinh tự chủ (Davis và các cộng sự, 2020). Những khiếm khuyết đã biết về chức năng điều hành ở một số trẻ mắc Hội chứng Tourette cũng có thể khiến việc điều chỉnh cảm xúc trở nên khó khăn (Romero-Ayuso và các cộng sự, 2020).

Trẻ có tật máy cơ (tic) chịu tác động từ nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi của trẻ. Đối phó với những thôi thúc nội tại của tật máy cơ (tic), suy nghĩ ám ảnh và sàng lọc sự quá tải về cảm giác đều có thể dẫn đến các đợt bùng nổ cảm xúc trong ngày. Trên thực tế, khi trẻ bị tật máy cơ (tic) kìm nén cảm xúc hoặc tật máy cơ (tic) trong ngày, điều đó thường dẫn đến một cơn giận dữ bùng nổ vào cuối ngày. Trẻ cũng có thể chống lại việc làm bài tập về nhà, và điều này có thể trở thành cuộc chiến hàng đêm giữa trẻ và cha mẹ hoặc người chăm sóc. Do trẻ đã phải kìm nén tật máy cơ (tic) và nhu cầu của mình và vẫn sinh hoạt bình thường - bất chấp sự quá tải về cảm giác - trong ngày học, nên khi về đến nhà, trẻ đối diện với tình trạng quá tải hoặc bùng nổ tật máy cơ (tic) không thể kiểm soát. Về cơ bản, "cốc" đựng cảm xúc của trẻ đã đầy tràn đến mức trẻ không thể tự điều chỉnh được nữa.

Không chỉ trẻ bị tật máy cơ (tic) gặp khó khăn với khả năng tự điều chỉnh. Cha mẹ và người chăm sóc trẻ cũng có thể gặp phải tình trạng bị choáng ngợp về cảm xúc sau những gì phải trải qua trong ngày. Chăm sóc con cái, làm việc nhà, làm việc và thiếu ngủ đều có thể khiến họ bị quá tải về cảm xúc và đôi khi dẫn đến phản ứng bùng nổ đối với các thành viên khác trong gia đình. Nói một cách đơn giản, tất cả chúng ta đều có một "cốc" đựng cảm xúc, cốc này bị tràn khi chúng ta không thể chịu đựng và điều chỉnh một cách hợp lý.

Hướng dẫn Kỹ năng Tự Điều chỉnh

Phát triển kỹ năng tự điều chỉnh có thể rất khó khăn đối với nhiều trẻ mắc TS. Những kỹ năng tự điều chỉnh này không chỉ rất quan trọng trong việc giúp trẻ kiểm soát các hành vi khác với tật máy cơ (tic) không mong muốn khi còn nhỏ, mà còn được chứng minh là đóng vai trò quan trọng cho sự thành công trong cuộc sống sau này (Montroy và các cộng sự, 2016). Có một tin tốt là chương trình trị liệu và các can thiệp về hành vi đã được chứng minh là có hiệu quả cao trong việc dạy và cải thiện khả năng tự điều chỉnh.



Hầu hết các chương trình trị liệu hành vi và trị liệu điều chỉnh sử dụng các chiến lược tương tự nhau để giúp dạy trẻ cách tự điều chỉnh. Một số chiến lược tiềm năng mà cha mẹ và người chăm sóc có thể sử dụng để giúp trẻ bị tật máy cơ (tic) học cách tự điều chỉnh bao gồm:

- Giúp con em quý vị hiểu và chấp nhận rằng trẻ được phép có những cảm xúc khó khăn và bộc lộ những cảm xúc khó khăn.
- Ngồi với con em quý vị khi trẻ gặp cảm xúc khó khăn và nói về những cảm giác mà trẻ đang trải qua.
- Chú ý các yếu tố kích hoạt hoặc những thứ làm đẩy cốc của quý vị và chia sẻ với con em quý vị để giúp thúc đẩy nhận thức của trẻ về các yếu tố kích hoạt và những yếu tố làm đẩy cốc của trẻ.
- Nhắc con em quý vị rằng đôi khi cốc của trẻ nhanh đẩy hơn cốc của những người khác.
- Giúp con em quý vị quản lý cảm xúc bằng cách phát triển các biện pháp PHÒNG NGỪA để tránh bị quá tải về cảm xúc. Xem ví dụ về các chiến lược phòng ngừa sau đây.
- Trấn an con em quý vị rằng mọi người đều cần học các chiến lược để đảm bảo cốc của họ không bị tràn.

“Nhiều trẻ chỉ đơn giản là thiếu nền tảng phát triển thần kinh nên không thể xây dựng khả năng tự điều chỉnh một cách thành công. Yêu cầu những trẻ này tự điều chỉnh cũng giống như việc mong đợi một thiếu niên lái xe ô tô mà không cho học qua bất kỳ trường lớp lái xe nào.”

— Mona Delahooke, PhD

- Xây dựng cho trẻ nhận thức rằng cảm xúc của trẻ tác động đến người khác. Có thể làm điều này bằng cách giúp con em quý vị nhận ra cách những người khác ảnh hưởng đến cảm xúc của trẻ. Quý vị cũng có thể giúp trẻ nhận thức về những gì trẻ nói và làm và điều đó có thể khiến người khác cảm thấy như thế nào.
- Trở thành hình mẫu thực hiện các chiến lược tự điều chỉnh lành mạnh và chia sẻ những khoảnh khắc quý vị phải thực hiện chúng.

Ví dụ về các chiến lược phòng ngừa:

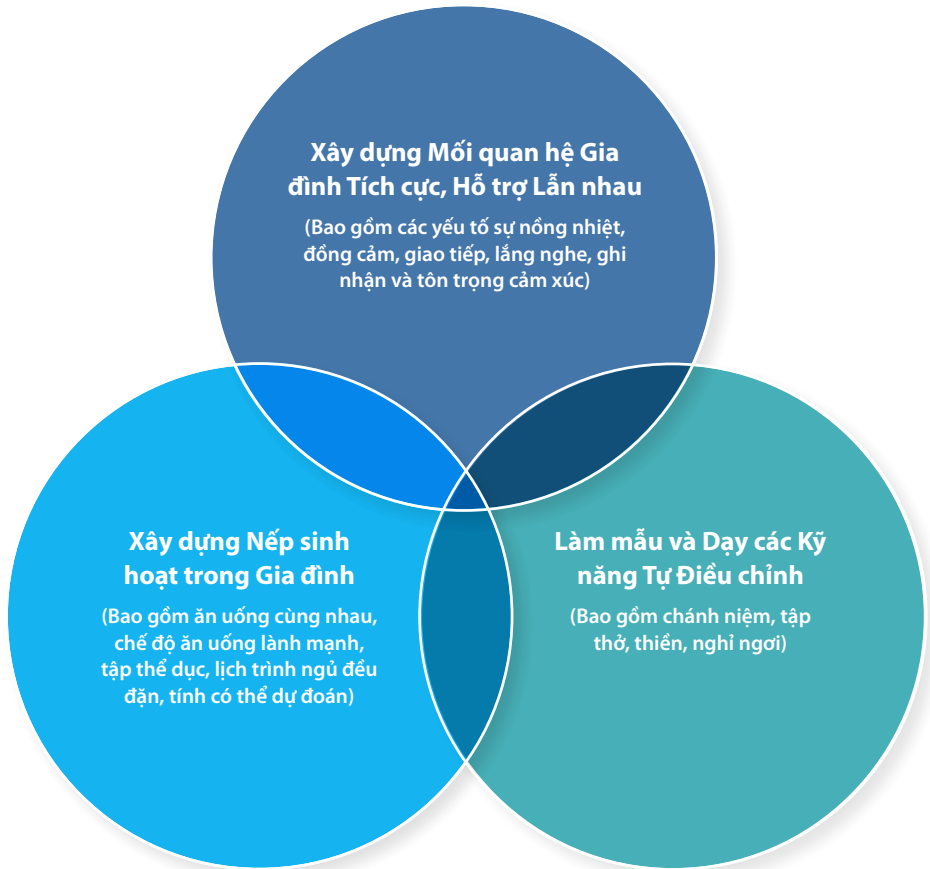
- Nhận biết cảm giác bốn chân
- Tập thể dục
- Thực hành thở thư giãn
- Thư giãn Cơ bắp Tiến triển
- Các bài tập hướng tâm trí về hiện tại
- Thiết lập một góc yên tĩnh hoặc không gian xoa dịu giác quan
- Bật nhạc
- Vẽ
- Thực hành chánh niệm
- Uống đủ nước
- Có chế độ ăn uống lành mạnh
- Ngủ và nghỉ ngơi
- Đi dạo

Cùng điều chỉnh

Khi một thành viên trong gia đình cảm thấy choáng ngợp hoặc quá tải về cảm xúc, điều đó có thể ảnh hưởng đến những người còn lại trong gia đình. Ảnh hưởng của các thành viên trong gia đình đối với nhau có thể được giải thích bằng lý thuyết hệ thống gia đình (White & Klein, 2008). Theo lý thuyết hệ thống gia đình, những người trong gia đình là một phần của một hệ thống liên kết với nhau, trong đó mỗi người là một cá thể độc nhất với những quan điểm và tính cách riêng biệt. Như một hình ảnh trực quan, hãy nghĩ về điều này giống như một món đồ chơi treo nôi trẻ em, trong đó các giá trị cốt lõi của gia đình là phần trên cùng của món đồ chơi, có tác dụng gắn kết toàn bộ đồ chơi, nhưng mỗi mảnh riêng lẻ là một thành viên trong gia đình. Và khi các mảnh riêng lẻ của món đồ chơi đó [hoặc từng cá nhân] bị tách biệt bởi những cảm xúc hoặc hành vi không mong muốn, điều đó có thể khiến toàn bộ món đồ chơi [gia đình] không hoạt động nữa. Điều này nghĩa là, khi trẻ gặp khó khăn trong việc tự điều chỉnh và bị quá tải quá mức về cảm xúc, điều đó có thể ảnh hưởng đến khả năng tự điều chỉnh của chính cha mẹ.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÙNG ĐIỀU CHỈNH



Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngay từ khi còn nhỏ, cha mẹ và con cái có xu hướng điều chỉnh lẫn nhau (Bridgett và các cộng sự, 2020). Cha mẹ có thể xoa dịu trẻ chỉ với sự bình tĩnh của mình hoặc với một số chiến lược xoa dịu của riêng mình. Vì lý do này, với tư cách là cha/mẹ của trẻ bị tật máy cơ (tic), quý vị cần học cách kiểm soát khả năng tự điều chỉnh và cảm xúc của chính mình. Bằng cách học cách điều chỉnh cảm xúc của mình, quý vị có thể giúp điều chỉnh cảm xúc của con quý vị (Lobo, 2020). Bằng cách trở thành hình mẫu về các hành vi tự điều chỉnh lành mạnh, chẳng hạn như ăn một chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục, ngủ đủ và đúng giờ, thực hành chánh niệm và dành thời gian cho bản thân khi cảm thấy choáng ngợp, quý vị có thể cho con quý vị hiểu về các chiến lược điều chỉnh lành mạnh. Các hoạt động trị liệu cá nhân, các nhóm hỗ trợ như [Nhóm Hỗ trợ Trực tuyến TAA](#), các ứng dụng chánh niệm và thiền (có nhiều ứng dụng miễn phí) đều hữu ích. Ngoài ra, quý vị cũng có thể dành thời gian để tập thể dục một mình hoặc với một người bạn cũng như sắp xếp thời gian gặp gỡ những người bạn thông cảm với mình.

Tóm lại, tự điều chỉnh là một kỹ năng khó. Việc nuôi dạy trẻ bị tật máy cơ (tic), vốn gặp khó khăn trong việc tự điều chỉnh, có thể là một quá trình khó khăn và mang đến nhiều cảm xúc mãnh liệt. Điều quan trọng là cần hướng dẫn cho trẻ bị tật máy cơ (tic) cách ngăn chặn và quản lý những cảm xúc ngoài ý muốn và hành vi khác với tật máy cơ (tic) bằng cách dạy cho trẻ cách tự điều chỉnh và làm mẫu các hành vi.



Quản lý Hành vi Thách thức

Các Chiến lược Phòng ngừa Hành vi Thách thức

Các chiến lược cần sử dụng trước cơn giận dữ:

- Người chăm sóc cần dành thời gian để thảo luận với con em họ về những điều đã biết, quan sát hoặc cảm nhận được trước khi xảy ra cơn giận dữ:
 - Lên lịch một thời gian khi cả người chăm sóc và trẻ rảnh rỗi và sẵn sàng nói chuyện.
 - Thể hiện sự đồng cảm, chia sẻ các quan sát với trẻ đồng thời cân nhắc kỹ những quan sát và cảm xúc của trẻ. Hãy lắng nghe cẩn thận vì trẻ có thể có cái nhìn khác mà cha mẹ hoặc người chăm sóc không biết.
 - Làm việc với trẻ, sử dụng một số chiến lược phòng ngừa được đề cập ở trên.
 - Tham khảo ý kiến của các chuyên gia tại trường học, những người làm việc gần gũi với trẻ, để xác định những điều đã biết, quan sát hoặc cảm nhận được trước cơn giận dữ. LƯU Ý: Các chuyên gia tại trường học cũng có thể làm việc với trẻ về các chiến lược phòng ngừa.

Lưu ý đến các yếu tố kích hoạt như quá trình chuyển tiếp hoặc tác nhân gây căng thẳng, chẳng hạn như tiếng ồn ào hoặc nơi đông người. Quý vị không cần phải tránh tất cả các tình huống có thể kích hoạt trẻ, nhưng hãy thận trọng để biết điều gì sẽ làm đầy “cốc” đựng cảm xúc của trẻ. Ví dụ: gia đình vẫn có thể đi ăn tối nhưng có thể chọn thời điểm sớm hơn để tránh tiếng ồn. Hoặc người chăm sóc có thể đưa trẻ đến không gian yên tĩnh hoặc về nhà sớm hơn sau một sự kiện đông người hoặc ồn ào.

Sau khi thống nhất về ‘các dấu hiệu’ của một cơn giận dữ sắp xảy ra, hãy thảo luận xem trẻ sẽ cần làm gì khác đi. Trẻ sẽ hành động khác khi ở ngoài cộng đồng so với khi ở nhà, vì vậy, nên chuẩn bị các kế hoạch cho những tình huống khác nhau.

Cảnh giác với các dấu hiệu cảnh báo như cảm giác bồn chồn quá mức, buồn chán, to tiếng hoặc nói rằng trẻ muốn về nhà. Đừng đợi cho đến khi quá muộn.

Xem xét việc tổ chức các cuộc họp gia đình định kỳ, nơi mọi người cùng ngồi chia sẻ về tuần lễ của mình và nhu cầu của gia đình. Mọi người trong nhà đều tham gia. Cuộc họp gia đình có thể là thời điểm để hỏi thăm tình hình của các thành viên, chia sẻ thông tin hoặc chúc mừng thành tựu của ai

“ Các hành vi thách thức xảy ra khi những yêu cầu đặt ra đối với trẻ vượt xa các kỹ năng mà trẻ có để đáp ứng những yêu cầu đó. ”

— Bác sĩ Ross Greene



đó. Hãy chắc chắn rằng các cuộc họp gia đình không phải lúc nào cũng chỉ tập trung vào những hành vi cần uốn nắn và cảm xúc khó khăn. Thảo luận về các chủ đề tích cực và cơ hội để ăn mừng sẽ giúp mọi người quay trở lại với cảm xúc tích cực.

Các chiến lược sử dụng trong khi cơn giận dữ xảy ra:

Cần nhắc việc sử dụng các công cụ hỗ trợ trực quan của một 'địa điểm mong ước' được chỉ định. Thông thường, khi giận dữ, trẻ cảm thấy tức giận và không muốn người chăm sóc nói chuyện với chúng. Có thể cho trẻ xem một bức tranh về không gian mong ước cũng như hình ảnh của bất kỳ công cụ hay kỹ thuật nào có thể tác động đến giác quan và đã được thống nhất cùng như sử dụng trước đó. Nên lên kế hoạch trước với trẻ về không gian, công cụ và kỹ thuật đó.

Để trẻ thực hiện kế hoạch. Điều đó có thể là việc trẻ di chuyển đến một vị trí khác, sử dụng các kỹ thuật thở hoặc thực hành các chiến lược xoa dịu hoặc tự điều chỉnh khác.

ĐỪNG cố can thiệp vào lúc này. Nếu quý vị làm như vậy, sự việc chắc chắn sẽ trở nên căng thẳng hơn.

Hãy giữ bình tĩnh. Sử dụng các chiến lược xoa dịu của riêng quý vị nếu cần thiết.

Bảo đảm an toàn:

- Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo
- Để các đồ vật dễ vỡ ở xa tầm tay trẻ
- Giữ bình tĩnh
- Rời khỏi phòng nếu cần

Các chiến lược cần sử dụng sau cơn giận dữ:

- Nói về sự việc đã xảy ra là điều bắt buộc. Điều này cần phải xảy ra trong một khung thời gian mà mọi người liên quan có thể nhớ lại về cơn giận dữ một cách rõ ràng và mức độ chi tiết (một giờ đến không quá một ngày sau khi sự việc xảy ra), đồng thời tạo không gian và thời gian để xem xét trải nghiệm và sự kiện kích hoạt.
- **TRƯỚC HẾT** dành lời khen ngợi trẻ về những nỗ lực và thành công được ghi nhận.
- Thảo luận về các hành động mà tất cả những người có liên quan có thể làm nhiều hơn nữa.
- Cố nhớ rằng điều này không phải là vấn đề cá nhân.
- Giúp giải quyết vấn đề theo cách hợp tác.
- Làm việc với nhóm trị liệu, nếu có, về các chiến lược điều chỉnh cảm xúc và thư giãn để sử dụng trong bước phòng ngừa.



Kết luận

Giúp trẻ em và thanh thiếu niên bị TS, các Rối loạn Tật máy cơ (Tic) khác và các bệnh trạng đồng phát kiểm soát hành vi thách thức và các cơn bộc phát cảm xúc ở nhà, trường học và trong cộng đồng là công việc đòi hỏi nhiều công sức và thực hành chu đáo. Điều này cũng tiêu tốn thời gian và rất nhiều năng lượng. Thành công không đến trong một sớm một chiều và đòi hỏi tất cả các thành viên trong gia đình hợp tác hướng tới cùng một mục tiêu.

Vui lòng truy cập www.tourette.org để biết thêm các bộ công cụ hướng dẫn. Hiệp hội Tourette của Hoa Kỳ có thể cung cấp cho các trường học và nhà giáo dục thông tin về Hội chứng Tourette và các bệnh trạng đồng phát bằng cách thực hiện các bài thuyết trình. Liên hệ với support@tourette.org để được trợ giúp hoặc để biết thêm thông tin.

Các nguồn lực trợ giúp

The Explosive Child (Đứa trẻ dễ kích động) – Ross Greene

Beyond Behaviors (Không chỉ là Hành vi) – Mona Delahooke

[Kênh YouTube của Hiệp hội Tourette Hoa Kỳ](#)

Leaky Brakes

Các video được đề xuất để giúp quản lý bản thân và điều chỉnh cảm xúc:

Bước 1: Nhận thức

Bước 2: Điều gì Làm đầy “Cốc” của Tôi

Bước 3: Các Dấu hiệu Cảnh báo cho thấy “Cốc” đầy

Bước 4: Làm cạn “Cốc”

Truy cập [trang web](#) của họ để biết thêm thông tin

Vùng Điều chỉnh (Zones of Regulation)

Vùng Điều chỉnh (Zones of Regulation): Một khái niệm để thúc đẩy khả năng tự điều chỉnh và kiểm soát cảm xúc.

Trang web này cung cấp:

- Ứng dụng về các Vùng
- Các biểu mẫu/trang thông tin có thể tải về
- Các ứng dụng trường học trong nhiều môi trường khác nhau (lớp học, cuộc họp, v.v.)
- Hội thảo trực tuyến

Truy cập [trang web](#) của họ để biết thêm thông tin.

Tài liệu tham khảo

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. Mol Psychiatry. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res.* 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res.* 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology.* 2020; 62: 423–435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord.* 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121–1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744–1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework. Family Theories.* Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

Ấn phẩm này được tài trợ bởi Khoản trợ cấp hay Thỏa thuận Hợp tác số 5 NU28DD000001-02-00 từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and prevention, CDC). Nội dung tài liệu thuộc trách nhiệm duy nhất của tác giả và không nhất thiết thể hiện quan điểm chính thức của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh hay Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (Department of Health and Human Services).



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET
Facebook @TouretteAssociation Twitter @TouretteAssn
Instagram @TouretteAssociation YouTube @Tourette TV