

Mô-đun 2: Mô hình 3H của những hành vi thách thức

Giới thiệu và tổng quan về Mô-đun

Bản tóm tắt này đánh giá những điểm chính được thảo luận trong Học phần 2. Trong học phần này, bạn đã được giới thiệu về hai gia đình mới, những người đã nói về kinh nghiệm của chính họ khi chăm sóc những người bị chấn thương sọ não. Bạn đã học được Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi Tích cực là gì và cách xem xét những gì xảy ra cả trước và sau hành vi thách thức để xem điều gì gây ra hoặc khiến nó tái diễn. Bạn cũng đã học về các loại hậu quả của hành vi: phần thưởng và hình phạt.

MỤC LỤC

Đây là danh sách các chủ đề mà chúng ta sẽ đề cập trong Tóm tắt này. Vui lòng vừa đọc vừa đánh dấu:

1. Câu chuyện của Trang: Trần
 - a. Động lực và nghị lực kém sau chấn thương sọ não
2. Câu chuyện của Hoàn Anh: Hồng
 - a. Hành động không suy nghĩ sau chấn thương sọ não
3. Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi Tích cực
4. Xác định hành vi thách thức
 - a. Ai, cái gì, ở đâu, tại sao, khi nào?
 - b. Hành vi có bình thường đối với hoàn cảnh không?
5. Điều gì xảy ra trước hành vi: Hành vi trước
 - a. Hành vi ngăn chặn: Thay đổi tiền đề
6. Điều gì xảy ra sau hành vi: Hậu quả
 - a. Ngăn chặn: Đối phó với hậu quả
7. Không nên làm gì!
8. Danh sách kiểm tra của bạn
9. Tóm tắt

1. Chuyện của Trang: Trần

Trần là một người đàn ông 49 tuổi bị chấn thương sọ não khi ngã xuống giàn giáo trong một vụ tai nạn lao động. Trần gặp khó khăn đáng kể về nghị lực và động lực. Anh ấy thường nói rằng anh ấy muốn làm mọi thứ, nhưng sau đó không đứng dậy và làm chúng. Điều này rất khó chịu cho Trang vợ của anh ấy, người chăm sóc của anh

ấy. Dưới đây là danh sách các hành vi thách thức mà Trần cũng như một số người khác thể hiện. Đánh dấu vào các ô mà thành viên gia đình bạn gặp khó khăn:

- Nói rằng anh ấy muốn làm điều gì đó, nhưng không làm
- Dành nhiều thời gian ngồi
- Than phiền chán nản
- Không tuân theo các kế hoạch
- Mất hứng thú với những hoạt động mà anh ấy từng thấy thú vị
- Giảm phản ứng về mặt cảm xúc

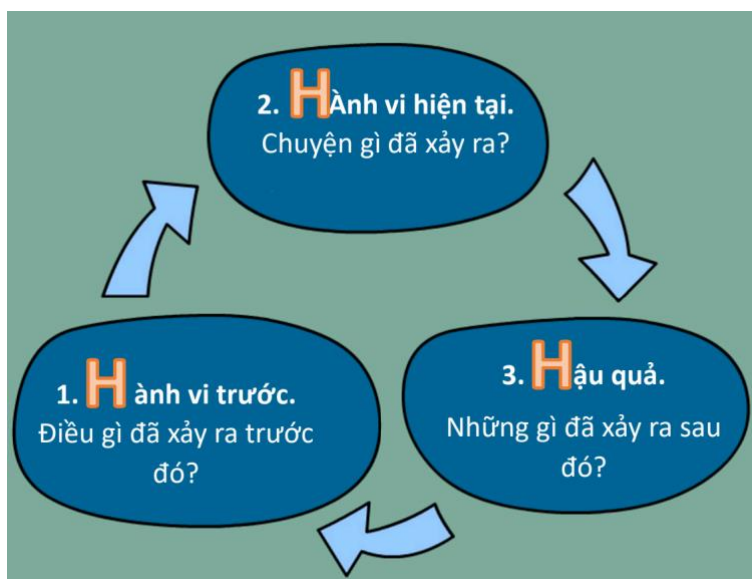
2. Câu chuyện của Hoàng Anh: Hồng

Hồng là một phụ nữ 35 tuổi sống với chồng và ba con nhỏ. Cô bị chấn thương sọ não khi bị ô tô tông khi qua đường gần nhà. Mẹ của Hồng cũng đã đến sống với gia đình để giúp Hoàng Anh chăm sóc cô và những đứa trẻ. Dưới đây là danh sách các hành vi thách thức mà Hồng thể hiện. Một số khác đã được thêm vào. Vui lòng đánh dấu vào ô của những hành vi thách thức mà thành viên gia đình bạn gặp khó khăn:

- Thay đổi tính cách
- Nói hoặc làm những việc mà không nghĩ đến hậu quả
- Tăng chi tiêu
- Cư xử theo những cách không an toàn hoặc nguy hiểm
- Phản ứng thái quá hoặc nói những điều tổn thương khi tức giận

3. Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi Tích cực

Kế hoạch hỗ trợ hành vi tích cực là một tài liệu tổng hợp và hệ thống mô tả cách tiếp cận chi tiết để hỗ trợ một người có các hành vi khó khăn do chấn thương não. Để phát triển một Kế hoạch hỗ trợ hành vi tích cực hiệu quả, chúng ta cần hiểu các hành vi hiện tại (H), điều gì xảy ra trước chúng, hoặc Hành vi trước (H) và điều gì xảy ra sau hành vi, hoặc hậu quả (H). Do đó, mô hình 3H!



Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi Tích cực có thể là một quá trình kéo dài - nó cần được cá nhân hóa cho người bị chấn thương não và nó thường có cách tiếp cận “thử và sai”. Điều quan trọng nữa là phải nghĩ về các mục tiêu của thành viên gia đình bị chấn thương não cũng như môi trường mà các hành vi đang diễn ra.

Tất cả các chiến lược liên quan đều dựa trên nền tảng cơ bản là tôn trọng người có liên quan - chúng ta có thể không thích một hành vi nhất định nhưng sẽ duy trì sự tôn trọng đối với người đó và tìm kiếm những cách tích cực để khuyến khích hành vi phù hợp thay vì sử dụng hình phạt hoặc ép buộc:

- Phát triển một mối quan hệ tích cực
- Thiết lập các thói quen nhất quán
- Giữ bình tĩnh và phản ứng tích cực trong một hành vi
- Cho người đó tham gia thảo luận các vấn đề về hành vi.

Những điều chúng ta cần cân nhắc khi phát triển Kế hoạch hỗ trợ hành vi tích cực cho từng cá nhân là:

Đặt mục tiêu có thể đạt được

Hãy xem xét cuộc sống của người đó và xác định các cơ hội để gia tăng và cải thiện sự tham gia vào các hoạt động và vai trò mà họ yêu thích và thấy có ý nghĩa. Điều quan trọng nữa là giúp người đó phát triển các kỹ năng mà họ cần để làm việc này. Xây dựng lại sự độc lập của một người bằng cách tham gia vào các hoạt động và vai trò xã hội là một trong những cách hiệu quả nhất để hỗ trợ thay đổi hành vi tích cực.

Đảm bảo rằng chúng ta gửi các thông điệp rõ ràng, nhất quán

Chúng ta muốn đảm bảo rằng chúng ta đang gửi những thông điệp rõ ràng và nhất quán đến người bị chấn thương não. Họ cần biết điều gì sẽ xảy ra nếu hành vi thách thức xảy ra và điều gì sẽ xảy ra nếu không hành động theo cách đó. Điều rất quan trọng là **TẤT CẢ** các thành viên trong gia đình (và bạn bè thân thiết) đều tham gia vào kế hoạch.

Tạo thói quen tốt và những dự đoán xung quanh hành vi

Điều này cho phép người đó chuẩn bị cho những gì sắp xảy ra tiếp theo. Chúng ta muốn tránh mọi thay đổi đột ngột hoặc bất ngờ vì điều này có thể khiến người đó choáng ngợp và đau khổ. Ví dụ, thực hiện hầu hết các hoạt động như ăn uống, chuẩn bị hoặc tắm vào thời gian cố định mỗi ngày.

4 Xác định hành vi thách thức

Ai, cái gì, ở đâu, tại sao và khi nào?

Điều quan trọng là bạn phải thu thập càng nhiều thông tin về hành vi thách thức càng tốt để có thể hiểu và hỗ trợ người đó thay đổi một cách tốt nhất. Bạn có thể hỏi những câu hỏi sau để giúp bạn hiểu:

- Ai
- Cái gì
- Ở đâu
- Tại sao
- Khi nào

Chúng ta hãy xem xét một ví dụ từ hành vi thách thức mà Tuấn làm: la mắng anh em của mình

Ai: Tuấn với những người anh em của anh ấy

Cái gì: Tuấn hét lên liên tục bằng một giọng rất lớn để anh em của mình ngừng chơi bóng ở sân sau

Ở đâu: Tuấn đang ở bên trong xem TV trong phòng khách và các anh trai của anh ấy ở bên ngoài ở sân sau

Tại sao: Tuấn nói rằng anh ấy không thể nghe thấy chương trình TV của mình khi họ đang chơi

Khi nào: Vào buổi chiều khi chương trình TV anh ấy muốn xem được bật.

Điều quan trọng cần nhớ là các hành vi (dù thách thức hay không) là một hình thức giao tiếp. Vì vậy, nếu chúng ta biết những gì người đó đang cố gắng truyền đạt (tại sao hành vi lại xảy ra), chúng ta có cơ hội tốt hơn để ảnh hưởng đến cách nó xảy ra hoặc liệu nó có xảy ra nữa hay không.

Hành vi có bình thường đối với hoàn cảnh không?

Đôi khi sau chấn thương sọ não, những hành vi thách thức có thể là mới và đôi khi chúng chỉ là những hành vi cũ tệ hơn hoặc “thách thức hơn”.

Ví dụ, nhiều người thỉnh thoảng chửi thề hoặc la hét, đặc biệt là khi họ dậm chân hoặc đập tay xuống bàn. Trong tình huống này, việc la hét hoặc chửi thề là điều bình thường. Tuy nhiên, khi nó xảy ra mọi lúc, nó có thể là một thách thức.

Chúng ta có thể biết liệu một hành vi có thách thức hay không bằng cách xem xét hành vi đó có gây ra hậu quả xấu cho họ và những người xung quanh không. Ví dụ, nếu bạn bè của họ bắt đầu tránh mặt họ hoặc họ có khả năng bị tổn thương một lần nữa. Hành vi **không** được coi là *thách thức* chỉ vì những người khác không đồng ý với hành vi đó.

Sử dụng ví dụ trước về việc Tuấn quát mắng anh em của mình khi anh ta muốn xem TV, việc ai đó muốn nghe TV là điều dễ hiểu, nhưng không thể chấp nhận được việc liên tục la hét và chửi thề hoặc mong đợi sự im lặng từ người khác trong khi Tuấn đang ở trong nhà và các anh em của anh ta đang ở bên ngoài.

Ba câu hỏi hữu ích mà chúng ta có thể hỏi để xác định kết quả của hành vi là:

1. Hành vi có tạo ra rủi ro hoặc thương tích cho người đó hoặc những người khác không?
2. Hành vi đó có ngăn chặn hoặc hạn chế sự tham gia của người đó vào các hoạt động không?
3. Hành vi đó có khiến người khác thoái lui và dẫn đến cô lập xã hội không?

5. Điều gì xảy ra trước hành vi: Hành vi trước (H)

Hành vi trước xuất hiện trước hành vi hiện tại và bao gồm tất cả những điều có thể ảnh hưởng đến việc một hành vi có xảy ra hay không. Chúng được gọi là “tác nhân kích hoạt”.

Hành vi ngăn chặn: Thay đổi Hành vi trước

Phòng bệnh hơn chữa bệnh! Quản lý hành vi trước hoặc yếu tố khởi phát dễ dàng hơn, hiệu quả hơn và ít phụ thuộc hơn vào khả năng của người bị chấn thương não. Kế hoạch hỗ trợ hành vi tích cực sẽ nhấn mạnh các chiến lược chủ động có thể làm

giảm tần suất của các hành vi thách thức cũng như giảm sự leo thang và tác động khi hành vi đó được kích hoạt.

Có ba loại hành vi trước:

1. Yếu tố môi trường: kiểu cài đặt, tiếng ồn, nhiệt độ, thời gian trong ngày, không gian vật lý

2. Các yếu tố liên quan đến hoạt động: bản chất của nhiệm vụ, mức độ lựa chọn, mức độ quen thuộc của nhiệm vụ, thời gian cho phép

3. Những người khác: gia đình, những người quan trọng khác, người chăm sóc, hàng xóm, nhà cung cấp dịch vụ

Có thể một thay đổi *nhỏ* đối với một trong những điều này tạo ra sự thay đổi lớn đối với hành vi, người bị chấn thương sọ não và cả gia đình.

Lấy Tuấn làm ví dụ, nếu anh ấy thích xem một chương trình cụ thể vào một thời điểm cụ thể, nó có thể được ghi lại để không phải xem cùng lúc với những người anh em của anh ấy chơi ở sân sau (tức là khi họ trên đường về nhà).

Điều quan trọng: Điều chúng ta không thể thay đổi là những thứ liên quan đến chấn thương não. Đây là những thứ như trí nhớ, sự mệt mỏi hoặc tâm trạng. Nhưng, chúng ta có thể bù đắp cho những điều này.

Lấy Hồng làm ví dụ, bằng cách phác thảo rõ ràng ngân sách của gia đình và danh sách rõ ràng những thứ cần thiết bên cạnh máy tính, Hồng có thể biết mình có thể chi tiêu bao nhiêu tiền và những gì cần thiết.

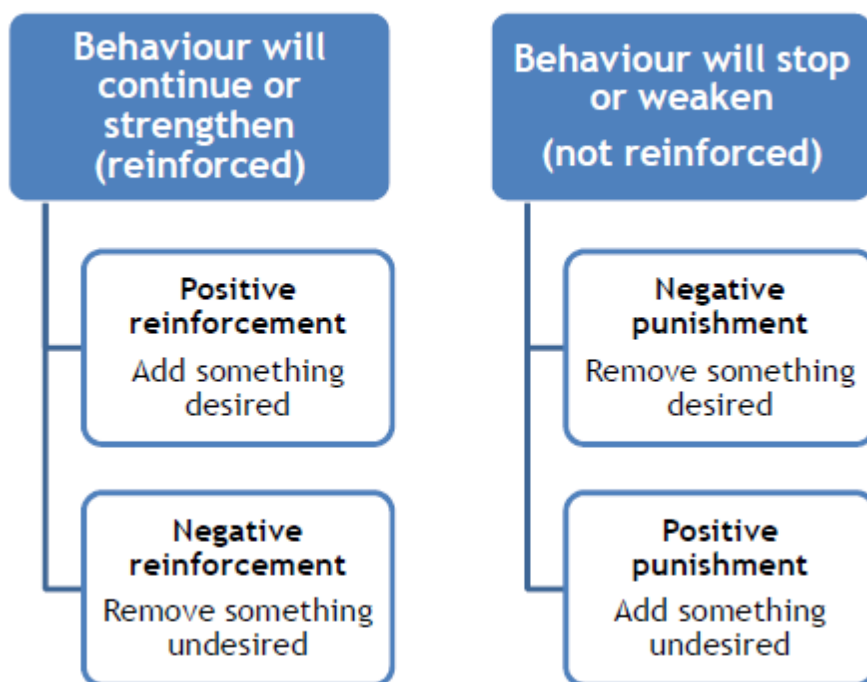
6. Điều gì xảy ra sau hành vi: Hậu quả

Hậu quả của hành vi bao gồm những điều xảy ra sau khi hành vi đã xảy ra. Hậu quả có thể cho chúng ta biết liệu hành vi đó có khả năng xảy ra một lần nữa hay không. Hậu quả có thể củng cố hành vi (hành vi sẽ tiếp tục hoặc tăng lên) hoặc không củng cố hành vi (hành vi sẽ dừng lại hoặc giảm bớt). Cách chúng ta phản hồi có thể tạo ra sự khác biệt lớn về việc liệu một hành vi có tái diễn hay không.

Ngăn chặn hành vi: Đối phó với hậu quả

Có nhiều cách khác nhau để chúng ta có thể ngăn chặn hành vi thách thức của một người và giảm khả năng nó tái diễn. Một là khen thưởng những hành vi tốt và phù hợp. Cách khác là loại bỏ sự củng cố đang giữ cho hành vi thách thức tiếp tục. Thứ ba là cung cấp sự củng cố tiêu cực (loại bỏ thứ gì đó mong muốn) hoặc trừng phạt đối với những hành vi không phù hợp hoặc những hành vi mang tính thách thức.

Hãy xem xét những điều này chi tiết hơn bằng cách sử dụng **Lưới củng cố**:



Củng cố tích cực

Đây thường là chiến lược hiệu quả nhất. Khuyến khích được đưa ra ngay lập tức khi một hành vi mong muốn xảy ra. Ví dụ, Tuấn thường trở nên trầm lặng khi lo lắng rồi đột nhiên bắt đầu quát tháo mọi người. Anh ấy đang học cách nói với các thành viên trong gia đình khi anh ấy trở nên lo lắng và thực hiện các bài tập thở sâu. Mỗi khi anh ấy nhớ làm điều này, hành động của anh ấy được khen ngợi.

Củng cố tích cực không phải là hối lộ - củng cố đến sau khi hoàn thành một nhiệm vụ, hối lộ được đưa ra trước. Cố gắng đảm bảo sự củng cố là thiết thực, đạo đức và hợp lệ cho hành vi đang được nhắm đến. Thời gian là rất quan trọng - đảm bảo sự củng cố tích cực xảy ra ngay sau hành vi mong muốn.

Hãy cùng xem những cách này có thể hoạt động như thế nào bằng cách sử dụng các ví dụ từ các gia đình của chúng ta.

Trần: Củng cố tích cực

Nếu Trần muốn độc lập hơn và tự nấu ăn mỗi ngày, Trang có thể củng cố hành vi này (Trần tự nấu ăn) bằng cách thưởng cho anh ấy đi chơi bóng đá vào cuối tuần (điều

anh ấy mong muốn). Anh ta cũng có thể làm những bữa ăn mà anh ta thích, điều này cũng sẽ rất bổ ích.



Hồng: Củng cố tiêu cực

Loại bỏ sự củng cố giúp giữ cho một hành vi tiếp tục (ví dụ: buồn chán) cũng có thể hữu ích. Khi Hồng không có gì thú vị để làm, cô ấy có nhiều khả năng dành thời gian trên mạng để mua đồ hoặc đánh bạc. Bằng cách giao cho Hồng những nhiệm vụ hữu ích, thú vị và có ý nghĩa để cô ấy cảm thấy mình có ích, cô ấy sẽ tham gia vào các hoạt động thích hợp và kích thích hơn.

Sự trừng phạt

Một cách khác để phản ứng lại những hành vi thách thức là trừng phạt. Các biện pháp trừng phạt có xu hướng hoạt động kém hiệu quả hơn so với sự củng cố. Thông thường, hình phạt có thể xảy ra vào lúc nào đó và khi các thành viên trong gia đình mệt mỏi, khó chịu hoặc thất vọng. Khi điều này xảy ra, đôi khi hình phạt thực sự kết thúc củng cố hành vi nhiều hơn (làm tăng mức độ hành vi đang xảy ra).

7. Những điều không nên làm

Có một số điều **không** nên làm hữu ích. Những điều này rất dễ bị lãng quên, nhưng hãy tạo ra sự khác biệt!

1. Không nhấn mạnh việc mất khả năng của họ. Chúng bao gồm những thay đổi như mất trí nhớ và khó khăn với chức năng điều hành, chẳng hạn như những thay đổi được thảo luận trong Học phần 1.
2. Không nhấn mạnh tình trạng thiếu nghị lực hoặc động lực do chấn thương sợ hãi. Ví dụ: nói "Cô ấy/Anh ấy thật lười biếng".
3. Chỉ nhìn hành vi mà đánh giá một người. Ví dụ: nghĩ "Anh ấy /cô ấy thật thô lỗ".

4. . Cá nhân hóa hành vi của người đó. (Suy diễn cho rằng những điều họ làm/nói đều công kích cá nhân). Ví dụ: “Anh ấy / cô ấy chỉ làm vậy để làm phiền tôi”.

Tóm tắt

Chúc mừng bạn đã hoàn thành học phần thứ hai của chương trình “Con đường phía trước”. Trong phần tóm tắt này, chúng ta đã thảo luận về Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi Tích cực là gì và nó được sử dụng như thế nào trong các gia đình. Chúng ta cũng thảo luận về cách đánh giá xem một hành vi có đang thách thức hay không bằng cách sử dụng chiến lược “ai, cái gì, ở đâu, tại sao, khi nào”. Chúng ta đã khám phá cách xem xét các hành vi trước và Hậu quả đối với Hành vi (mô hình 3H) để hỗ trợ thành viên gia đình bạn thực hiện các thay đổi.

Làm tốt lắm, bây giờ bạn đã hoàn thành học phần thứ hai. Hãy nhớ rằng, bạn có thể quay lại bất cứ khi nào bạn thích và đọc lại Học phần 2. Trên thực tế, chúng ta khuyến khích bạn đọc lại ít nhất một lần nữa trong tuần này.

Bây giờ bạn đã hoàn thành hai học phần giáo dục đầu tiên, bạn có thể chọn những hành vi thách thức mà bạn muốn tập trung vào. Bạn có thể làm nhiều hoặc ít tùy theo nhu cầu của gia đình.

Những việc cần làm

Nhiệm vụ của bạn phải làm sau học phần này là:

- Xem lại Học phần 2 một lần nữa
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt học phần này (sẽ không mất nhiều thời gian!)
- Hiểu Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi Tích cực là gì.
- Theo dõi hành vi của thành viên gia đình bạn bằng cách sử dụng “ai, cái gì, ở đâu, tại sao, khi nào”.
- o Đó có phải là một hành vi thách thức không?
- Xem xét Hành vi trước (trước) và Hậu quả (sau) của Hành vi (mô hình 3H).
- Hiểu được sự củng cố và sự trừng phạt của các hành vi
- Khám phá các câu hỏi thường gặp và các phần tài liệu bổ sung trên trang web
- Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành Học phần 2!