

Mô đun Những khó khăn xã hội

Giới thiệu và Tổng quan về Học phần

Bản tóm tắt này tóm lược các điểm chính được thảo luận trong Học phần về những khó khăn xã hội sau chấn thương sọ não. Nó bao gồm một số nhiệm vụ để bạn làm việc. Học phần này tập trung vào những loại khó khăn xã hội mà người bị chấn thương não gặp phải, loại khó khăn tư duy nào gây ra những vấn đề này và một số chiến lược để sử dụng tại nhà với thành viên gia đình của bạn. Bằng cách sử dụng mô hình 3H về sự thay đổi hành vi, Giang có thể tìm hiểu lý do tại sao Sương hành xử theo cách cô ấy làm với người khác cũng như tìm hiểu một số chiến lược để giúp Sương trong các tình huống xã hội trong tương lai.

MỤC LỤC

Đây là các chủ đề mà chúng tôi sẽ đề cập trong phần tóm tắt này. Vui lòng vừa đọc vừa đánh dấu:

1. Những Khó khăn Xã hội nào xảy ra sau Chấn thương sọ Não?
2. Tại sao điều này xảy ra? Hành vi trước là gì?
 - a. Khó khăn khi đọc thông tin phi ngôn ngữ
 - b. Khó kiểm soát giao tiếp phi ngôn ngữ của riêng mình
 - c. Khó khăn với việc lập kế hoạch và tổ chức
 - d. Suy nghĩ chậm hơn
 - e. Suy nghĩ về ý tưởng
 - f. Các vấn đề về trí nhớ
3. Gia đình có thể làm gì?
 - a. Các chiến lược và Các củng cố!
4. Tóm tắt
5. Những điều cần làm

1. Khó khăn xã hội nào xảy ra sau chấn thương não

Những người bị chấn thương sọ não có thể thấy các tình huống xã hội rất khó khăn và không thoải mái. Một số khó khăn xã hội mà mọi người có thể gặp phải bao gồm:

- Tương tác theo nhóm
- Kết bạn mới
- Duy trì tình bạn cũ
- Duy trì các mối quan hệ
- Hình thành các mối quan hệ mới
- Làm việc với những người khác, đặc biệt là ở nơi làm việc
- Thay đổi phong cách giao tiếp trong các tình huống khác nhau

Kiểm tra xem điều gì các thành viên trong gia đình bạn gặp khó khăn.

2. Tại sao điều này xảy ra? Hành động là gì?

Khó khăn khi đọc các tín hiệu phi ngôn ngữ ở những người khác

Những người bị chấn thương não có thể gặp khó khăn khi đọc các dấu hiệu như nét mặt của một người hoặc ngôn ngữ cơ thể của họ. Ví dụ, nếu một người chán cuộc trò chuyện, họ có thể ngáp và nhìn đồng hồ. Tuy nhiên, một người bị chấn thương não có thể không thích nghi với những dấu hiệu này và do đó tiếp tục nói mà không nhận ra rằng người họ đang nói chuyện muốn kết thúc cuộc trò chuyện.

Trong ví dụ của Giang, Sương đôi khi chen vào các cuộc trò chuyện mà những người khác đang trò chuyện, nhưng không thể đọc được nét mặt của những người khác khi họ trông ngạc nhiên hoặc bị xúc phạm.

Khó kiểm soát giao tiếp phi ngôn ngữ của riêng mình

Thông thường những người bị chấn thương sọ não gặp khó khăn trong việc kiểm soát giao tiếp phi ngôn ngữ của bản thân. Họ có thể nói quá to hoặc nói với giọng gay gắt hoặc thẳng thừng. Đôi khi họ gặp khó khăn trong việc kiểm soát tốc độ của những gì mình nói để rồi tất cả diễn ra một cách dồn dập. Điều này khiến người khác khó hiểu họ.

Trong ví dụ của Giang, Sương có thể rất thẳng thắn và bộc trực và gặp khó khăn trong việc tham gia các cuộc trò chuyện. Cô ấy có xu hướng tiếp tục lặp đi lặp lại mà không cần đợi phản hồi từ đối phương.

Khó khăn với lên kế hoạch và sắp xếp: Chức năng Điều hành

Các chức năng điều hành đã được giới thiệu trong Mô-đun 1 và bạn đã học về những gì liên quan và khi nào bị tổn thương, tổn thương các vùng liên quan đến các chức năng điều hành dẫn đến các hành vi thách thức như thế nào. Điều này có nghĩa là mọi người gặp khó khăn với việc lập kế hoạch và tự sắp xếp những như suy nghĩ của họ. Họ thường có thể nhanh chóng hoặc bốc đồng với những từ ngữ mà họ sử dụng và với những yêu cầu của họ.

Suy nghĩ chậm hơn

Do những thay đổi của não sau chấn thương, những người bị chấn thương não có thể chậm hơn trong cách họ suy nghĩ về mọi thứ hoặc hiểu những gì được nói. Điều này có nghĩa là họ có thể sẽ gặp khó khăn khi theo dõi nhiều cuộc trò chuyện, chẳng hạn như trong một nhóm.

Giang giải thích rằng Sương thường gặp khó khăn trong các bữa tiệc tối. Cô ấy dường như không thể theo dõi cuộc trò chuyện, đặc biệt nếu có nhiều người đang nói chuyện. Sương cảm thấy thất vọng khi cô ấy không thể theo dõi cuộc trò chuyện và cảm thấy như thể không có ai đang nói chuyện với mình.

Suy nghĩ về những điều cần nói

Nhiều người bị chấn thương não gặp khó khăn trong việc tìm ra hoặc nghĩ ra các chủ đề để nói. Họ có xu hướng nói đi nói lại những điều giống nhau. Điều này có thể khó khăn vì những người khác cảm thấy nhàm chán với những cuộc trò chuyện này và vì vậy lãng tránh nói chuyện với họ. Đôi khi những người bị chấn thương não dường như “mắc kẹt” vào một chủ đề và không thể chuyển sang chủ đề mới.

Giang nói với chúng tôi rằng rất khó để nói chuyện với Sương về bất cứ điều gì khác ngoài những thứ cô ấy thích, chẳng hạn như làm vườn và thủ công. Nó giống như việc Sương không biết cách hỏi người khác về sở thích và hoạt động của họ. Giang giải thích rằng, khi gia đình con trai họ đến thăm, họ muốn kể về công việc và cuộc sống của họ. Nhưng Sương không đáp lại cuộc trò chuyện đó bằng cách đặt câu hỏi cho họ và thể hiện sự quan tâm. Thay vào đó, cô ấy bỏ đi hoặc hướng cuộc trò chuyện trở lại điều mà cô ấy đang làm.

Vì Sương bị chấn thương não, cô ấy gặp khó khăn trong việc chuyển sự tập trung ra khỏi những thứ cô ấy thích và quen nói để tập trung vào những gì con trai hoặc con dâu của cô ấy đang nói.

Các vấn đề về trí nhớ

Trong Học phần 1, bạn đã học về các dạng khó khăn trong tư duy xảy ra sau chấn thương não, bao gồm cả các vấn đề về trí nhớ. Khi những người mắc bệnh chấn thương sọ não gặp khó khăn về trí nhớ, điều này có thể khiến họ chỉ tập trung vào những điều đã xảy ra trong quá khứ mà họ nhớ rõ. Nó cũng có thể khiến việc gặp gỡ những người bạn mới trở nên khó khăn vì họ sẽ không phải là một phần của những kỷ ức này. Nó cũng có thể làm phiền những người bạn cũ, những người không phải lúc nào cũng muốn nói về những điều tương tự.

Sương bị mắc kẹt trong quá khứ khi các con của cô vẫn còn nhỏ. Cô ấy nói về họ mọi lúc như thể họ vẫn còn là những đứa trẻ. Hầu hết bạn bè của Sương đều không muốn nghe chuyện này lặp đi lặp lại, nhưng dường như Sương không thể chuyển chủ đề của cuộc trò chuyện. Vì Sương không thể nhớ nhiều thông tin mới nên việc trò chuyện về các hoạt động gần đây rất khó khăn đối với cô ấy.

3. Gia đình có thể làm gì?

Hãy nhớ rằng, điều hữu ích nhất mà gia đình có thể làm là thay đổi các yếu tố kích hoạt hoặc ngăn chặn các hành vi thách thức xảy ra. Có nhiều cách để làm điều đó trong các tình huống xã hội!

Thay đổi hoặc ngăn chặn hành vi trước (yếu tố kích hoạt):

Thực hành và sắm vai

Bạn có thể thực hành một vài cách bắt đầu cuộc trò chuyện với thành viên trong gia đình bằng phương pháp 3H. Điều này có nghĩa là người đó có thể bắt đầu cuộc trò chuyện về điều gì đó bắt đầu bằng chữ cái A trước và nếu cô ấy gặp khó khăn, có thể chuyển sang chữ B. v.v.

Ví dụ, Giang có thể luyện tập với Sương trước khi họ đến nhà một người bạn. Sương có thể bắt đầu một cuộc trò chuyện về chủ đề Ăn mặc, sau đó là hỏi về Bạn bè, và sau đó hỏi về Con cái

Tín hiệu khi họ cần giúp đỡ

Khi thành viên trong gia đình của bạn đang ở trong một tình huống xã hội và họ không thoải mái hoặc đang gặp khó khăn, thì việc đưa ra tín hiệu hoặc gợi ý mà họ có thể đưa ra cho bạn sẽ rất hữu ích. Thống nhất về một tín hiệu mà cả hai đều biết để khi nhận ra thành viên trong gia đình đang gặp khó khăn, bạn có thể giúp họ mà không gây bối rối.

Ví dụ, Giang và Sương có thể đưa ra một cử chỉ mà cả hai đều biết để khi Sương gặp khó khăn trong một tình huống xã hội, chẳng hạn như đứng quá ai đó, Giang có thể ra hiệu cho cô ấy biết và cô ấy có thể lùi lại. Dấu hiệu này có thể đơn giản như đặt tay lên vai họ.

Điều quan trọng là phải thống nhất về cách phản hồi nếu người đó đang gặp khó khăn. Họ có muốn bạn đến chen vào nếu bạn có thể thấy rằng họ đang cư xử không đúng mực hoặc nói điều gì đó mà họ không nên? Hay họ muốn được giúp đỡ để điều khiển cuộc trò chuyện khi họ đang loay hoay tìm kiếm những điều để nói?

Mục đích là để người đó cảm thấy thoải mái và tự tin, không bị xấu hổ và khó xử. Tuy nhiên, một số phản hồi rất quan trọng để họ có thể thay đổi hành vi của mình khi nó đang trở thành vấn đề và trước khi quá muộn.

Sự nhất quán chính là chìa khóa!

Trong suốt chương trình can thiệp này, chúng tôi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của tính nhất quán. Điều này thực sự quan trọng đối với những người bị chấn thương sọ não. Khi tất cả các thành viên trong gia đình, cũng như bạn bè, phản ứng theo cách giống nhau, người bị chấn thương sọ não có nhiều khả năng học được các kỹ năng hoặc cách phản ứng mới.

Điều này cũng có nghĩa là các thành viên trong gia đình nên làm mẫu giao tiếp phù hợp mọi lúc trước mặt thành viên gia đình bị chấn thương sọ não. Ví dụ: khi ai đó đưa ra ý kiến của họ, sẽ rất hữu ích nếu bạn mô phỏng cách phản bác lịch sự chẳng hạn như nói “Tôi hiểu quan điểm của bạn, nhưng theo ý kiến của tôi, tôi nghĩ rằng...”, thay vì “không, nó như thế này...”.

Hạn chế khối lượng công việc cho não

Bộ não bị tổn thương phải làm việc nhiều hơn để xử lý thông tin. Vì vậy, có những việc mà chúng ta có thể làm để giảm bớt khối lượng công việc mà bộ não phải làm. Điều này sẽ giúp não giảm bớt mệt mỏi.

Những việc bạn có thể làm để thay đổi môi trường (ngăn chặn các tác nhân gây ra!) Là:

- Hạn chế các tình huống xã hội
- Hạn chế số lượng người tại các buổi tụ tập
- Đảm bảo rằng thành viên trong gia đình bạn được nghỉ ngơi đầy đủ và ăn uống đầy đủ
- Đảm bảo rằng thành viên gia đình của bạn không có quá nhiều thứ cần nhớ (như nhiều tên mới)

Cách phản hồi (Kết quả):

Giúp hướng các cuộc trò chuyện

Giúp chuyển hướng cuộc trò chuyện của thành viên gia đình bạn khi họ đi lạc đề hoặc bắt đầu nói đi nói lại về cùng một điều có thể hữu ích. Thay vì sửa chữa hoặc chứng minh những gì họ đã làm sai, hãy hướng cuộc trò chuyện của họ sang một chủ đề mới.

Ví dụ, Giang có thể nghe thấy Sương bắt đầu kể về những đứa trẻ trong một kỳ nghỉ diễn ra cách đây 20 năm. Thay vì nói "Sương, bạn đã nói với chúng tôi về điều đó rồi", Giang có thể hướng dẫn Sương nói về bữa trưa của cô ấy với người bạn Trang ngày hôm qua.

Thông thường những người bị chấn thương não gặp khó khăn trong việc đi đúng hướng và giữ cho suy nghĩ của họ có hệ thống. Khi điều này xảy ra, sẽ rất hữu ích nếu nhẹ nhàng nhắc họ về những gì họ đang nói và khuyến khích họ tiếp tục cuộc trò chuyện. Ví dụ: khi Sương lạc đề, Giang nhẹ nhàng nói "Sương, bạn đã nói về bữa trưa tuyệt vời của bạn ngày hôm qua, chúng tôi muốn nghe thêm về điều đó".

Củng cố và phần thưởng

Khi một thành viên trong gia đình bị chấn thương não có hành vi phù hợp trong một hoàn cảnh xã hội, việc khen thưởng hoặc khen ngợi họ có thể giúp củng cố hành vi đó (làm cho hành vi đó có nhiều khả năng xảy ra hơn). Đây có thể là hình thức khen ngợi người bị chấn thương sọ não vì đã xử lý được bối cảnh giao tiếp khó khăn như bắt đầu quan điểm hoặc gặp gỡ một người mới. Hãy cho họ biết chính xác những gì họ đã làm tốt để họ có thể học hỏi từ điều đó.

Giang có thể nói "Tôi thích cách bạn nói" có ổn không nếu tôi cho bạn biết những gì tôi nghĩ", Sương, đó là một cách tuyệt vời để bày tỏ ý kiến của bạn". Tập trung và củng cố những hành vi tích cực thậm chí có thể hiệu quả hơn việc chỉ trích những hành vi thách thức.

Những điều cần làm

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

- Xem lại Học phần Khó khăn với Tình huống xã hội một lần nữa
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt Học phần này (sẽ không mất nhiều thời gian!)
- Nhận biết các dạng vấn đề nảy sinh trong các tình huống xã hội đối với người bị chấn thương sọ não

- Nhận biết tại sao những vấn đề này xảy ra: khó khăn trong tư duy
- Nhận biết những gì có thể làm để ngăn chặn chúng: thay đổi các yếu tố khởi phát (tiền nhân)
- Nhận ra những gì có thể làm sau những khó khăn xã hội: kết quả
- 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 này.

Tóm tắt

Chúc mừng bạn đã hoàn thành Học phần Khó khăn trong các Tình huống Xã hội. Trong phần tóm tắt này, Chúng ta đã thảo luận về các loại vấn đề mà người bị chấn thương sọ não có thể gặp phải trong các tình huống xã hội. Chúng ta cũng đã thảo luận tại sao những vấn đề này có thể xảy ra và những vấn đề tư duy nào gây ra chúng.

Bạn đã học được một số cách có thể ngăn chặn hoặc thay đổi các yếu tố kích hoạt để giảm khả năng xảy ra các hành vi xã hội thách thức. Bạn cũng học được các kỹ năng về cách ứng phó với thành viên gia đình khi họ gặp khó khăn trong xã hội.