

Cuốn sách này dành tặng Robert, Elizabeth và Ainsley. Tôi tự hào về tất cả các bạn. Cảm ơn vì tình yêu, tiếng cười và niềm vui mà các bạn đã dành cho tôi.

MỤC LỤC

Thư gửi các cô cậu bé vi

Thư gửi người lớn vii

**1 MỌI ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ TỰ KỈ 1**

**2 MỌI ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ CẢM XÚC 19**

**3 MỌI ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ GIAO TIẾP 35**

**4 MỌI ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ TƯƠNG TÁC XÃ HỘI 51**

**5 MỌI ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ CHĂM SÓC BẢN THÂN 65**

**6 MỌI ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ GIA ĐÌNH 83**

AUTISM AND ME

Copyright © 2021 by Rockridge Press

Illustrations © 2021 Cait Brennan

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Xuất bản theo Hợp đồng bản quyền giữa CALLISTO MEDIA, INC.

và Nhà xuất bản Kim Đồng, 2022

Bản quyền tiếng Việt thuộc về Nhà xuất bản Kim Đồng, 2023



1

Mọi điều cần biết về tự kỉ

Đã đến lúc tìm hiểu mọi điều cần biết về tự kỉ! Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu việc mắc chứng tự kỉ có ý nghĩa như thế nào đối với bản thân, và học về một vài thứ “độc nhất vô nhị” đang diễn ra bên trong bộ não của bạn. Bạn cũng sẽ khám phá lí do tại sao là một đứa trẻ tự kỉ lại khiến bạn trở thành một người có suy nghĩ đặc biệt. Nó thậm chí có thể trở thành một trong những siêu năng lực của bạn! Bạn đã sẵn sàng chưa?

Tự kỉ là gì?

Một câu hỏi tuyệt vời! “Tự kỉ” có tên gọi đầy đủ là “rối loạn phổ tự kỉ”, viết tắt là ASD (*Autism spectrum disorder*), nhưng đừng để từ “rối loạn” (disorder) khiến bạn nghĩ rằng có điều gì đó không ổn với bản thân. Trên thực tế, tôi thích nghĩ rằng ASD là viết tắt của “*khác biệt*” (difference) phổ tự kỉ”. Đó là bởi, một đứa trẻ mắc chứng tự kỉ chỉ có nghĩa là bộ não của trẻ hoạt động hơi khác biệt một chút. Thế thì “phổ” có nghĩa là gì? Hãy nghĩ về một chiếc cầu vồng với nhiều màu sắc khác nhau, tất cả hoà vào nhau để tạo ra vô số biến thể màu sắc. Có rất nhiều kiểu tự kỉ khác nhau! Mỗi người sẽ rơi vào một điểm độc nhất trên phổ tự kỉ.

Mọi người có cách nói và cách nghĩ khác nhau về chứng tự kỉ. Xuyên suốt cuốn sách này, chúng ta sẽ chỉ nói “ASD” hoặc “tự kỉ” cho đơn giản, nhưng nếu bạn muốn hình dung nó theo cách riêng thì cũng không sao! Bất kể bạn gọi nó là gì, mấu chốt vẫn là bạn trải nghiệm thế giới theo một cách độc đáo.

Bạn muốn nghe một điều cực hay ho không? Các nhà khoa học có những cỗ máy chụp ảnh não người và cho chúng ta biết cách chúng hoạt động. Bạn có biết họ đã khám phá ra điều gì không? Mỗi bộ phận của não có một công việc khác nhau, chẳng hạn như thấu hiểu cảm xúc, giải toán, sáng tạo nghệ thuật hoặc tạo kí ức. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng những người tự kỉ có một số bộ phận não lớn hơn hầu hết những người khác. Tùy thuộc vào hình dạng và kích thước của các bộ phận khác nhau trong não, bạn sẽ có những khả năng đặc biệt. Thế nghĩa là những thứ như khoa học, nghệ thuật, hoặc phát minh sẽ dễ dàng hơn nhiều

đối với bạn, nhưng những thứ khác, chẳng hạn như kết bạn hay kiểm soát cảm xúc, có thể trở nên khó khăn hơn.

Bây giờ, tôi sẽ chia sẻ với bạn một bí mật lớn. Hãy nhìn những người trong gia đình, khu phố và trường học của bạn. Mọi người đều khác nhau. Chúng ta có đủ loại hình dáng, kích thước và cá tính. Tất cả chúng ta đều thích và không thích những thứ khác nhau. Mỗi chúng ta đều có những tài năng đặc biệt của riêng mình. Thế có nghĩa khác biệt là điều bình thường. Nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng đó là sự thật. Vậy đó, bí mật lớn chính là ***khác biệt là điều bình thường***. Chính vì thế, tìm ra những điểm mạnh của bản thân, và nhờ giúp đỡ khi gặp khó khăn sẽ thực sự giúp bạn rất nhiều trong cuộc sống.



..... **Tim hiểu về bản thân nào!**

Đã đến lúc tìm hiểu thêm về điều khiến bạn trở nên đặc biệt. Dưới đây là danh sách những thứ mà các cô cậu bé có thể làm rất tốt. Khoanh tròn **tất cả** những hoạt động sở trường của bạn.

TÔI GIỎI:

Diễn kịch	Vẽ
Nghệ thuật	Tuân theo các quy tắc
Yêu cầu giúp đỡ	Được điểm cao
Là một người bạn tốt	Giúp đỡ người khác
Thành thật	Học tử hoặc ngôn ngữ mới
Tốt bụng	Lắng nghe
Kín tiếng	Kết bạn
Các trò chơi cờ	Toán
Đánh răng	Ghi nhớ sự kiện
Xây dựng	Chọn quần áo
Leo trèo	Chơi một môn thể thao
Thoả hiệp	Chơi một nhạc cụ
Máy tính	Xếp hình
Thủ công	

Nhảy múa	Đọc sách
Học thuộc lời bài hát	Ở trong không gian cá nhân
Ghi nhớ các con số	Tắm
Đi xe đạp/xe scooter	Chăm sóc động vật
Chạy bộ	Tháo rời đồ vật
Nói "chào" với bạn bè	Chờ đến lượt
Nói điều mình đang nghĩ	Kể chuyện cười
Khoa học	Kể chuyện
Sẻ chia	Hiểu được biểu cảm khuôn mặt
Hát	Trò chơi điện tử
Đánh vần	Viết truyện hoặc thơ
Giữ bình tĩnh	

Có thứ nào bạn giỏi mà lại không có trong danh sách này không? Viết chúng ở đây nhé!

Bạn có biết rằng một số điều bạn thực sự giỏi là nhờ khả năng tư duy đặc biệt của bạn do ASD không? Tuyệt vời! Thế giới thật may mắn khi có hơn **7 triệu** người tự kỉ.

Ảnh hưởng của chứng tự kỉ

Vì mọi người đều khác nhau nên chứng tự kỉ cũng có thể ảnh hưởng đến mọi người theo cách khác nhau. Dưới đây là một số vấn đề phổ biến trong cuộc sống mà người tự kỉ thường gặp. Nếu tự kỉ ảnh hưởng đến bạn theo bất kì cách nào trong số này, đừng lo lắng! Bạn sẽ học được nhiều mẹo và thủ thuật để ứng phó hiệu quả.

Giao tiếp: Đây là cách chúng ta *chia sẻ* suy nghĩ với người khác. Giao tiếp có thể diễn ra bằng lời nói, khuôn mặt hoặc cơ thể. Nếu bạn từng cảm thấy khó mở lời với các bạn khác hoặc không thể hiểu ý nghĩa biểu cảm trên khuôn mặt của bạn bè, thì bạn không đơn độc đâu.

Tương tác xã hội: Đây là *cách chúng ta tương tác* với người khác. Ví dụ, mọi người có thể nhìn vào mắt nhau trong quá trình nói chuyện. Hay mỗi khi gặp người lạ, nhiều người giới thiệu tên của họ. Một số bạn mắc tự kỉ sẽ thấy việc tập luyện những kĩ năng này rất hữu ích.

Chăm sóc bản thân: Đây là những việc chúng ta làm để giữ cho cơ thể và bộ não *khoẻ mạnh*: ví dụ như đi tắm, đánh răng, ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục và suy nghĩ tích cực. Bạn có thể gặp khó khăn khi làm những việc này, nhưng không sao cả.

Cảm xúc: Những *cảm giác* như hạnh phúc, buồn bã, lo lắng, tức giận hay phẫn khích đều thuộc vào cảm xúc của chúng ta. Nếu bạn từng cảm thấy không biết phải làm gì khi có những cảm xúc mạnh, điều đó hoàn toàn bình thường.

Gia đình: Một số gia đình có mẹ, bố, anh, chị, ông, bà. Một số người còn tìm thấy gia đình bên ngoài ngôi nhà của họ, tức là những người bạn thân, giáo viên hoặc huấn luyện viên. Bất kể bạn coi ai là gia đình, thì gia đình luôn là nhóm người yêu thương và hỗ trợ bạn nhiều nhất. Học cách đối xử tử tế với gia đình và yêu cầu sự giúp đỡ từ họ là rất quan trọng.

Tự kỉ và tôi

Bạn muốn hiểu rõ hơn về những ảnh hưởng của chứng tự kỉ lên bạn? Hãy khoanh tròn **tất cả** những câu trả lời bạn thấy phù hợp với bản thân mình nhất. Không có câu trả lời đúng hay sai đâu!

1. Khi mình nói chuyện với ai, đôi khi mình:
 - a. Quên không nhìn mặt người đối diện.
 - b. Không biết làm thế nào để bắt đầu cuộc trò chuyện.
 - c. Nói nhiều hơn là nghe.
 - d. Quên không đặt câu hỏi.
 - e. Không cái nào ở trên.
2. Khi mình chơi với một người bạn, đôi khi mình:
 - a. Từ chối chia sẻ đồ chơi của mình.
 - b. Quên nói "xin phép" hay "cảm ơn".
 - c. Chỉ chơi theo cách mình thích.
 - d. Ra về không lời từ biệt.
 - e. Không cái nào ở trên.