

Visual Supports for Daily Schedules & Routines

Presented by Penny Tonn, M.S., CCC-SLP
Clinical Director of Speech Language Pathology



ABLE HEALTH

Introduction

Penny Tonn, M.S., CCC-SLP

- SLP at ABLE Health in Tukwila
 - Private speech therapy provider in King, Snohomish, and Pierce Counties
- Focus on culturally and linguistically diverse populations
- Emphasis on teaching communication to children using augmentative and alternative communication systems
- Supporting children with language impairments using collaborative services between providers, caregivers, and support systems

Giới Thiệu Sơ Lược

Penny Tonn, M.S., CCC-SLP

- Chuyên viên Trị Liệu Âm Ngữ tại công ty ABLE Health ở thành phố Tukwila, WA
 - Cung cấp dịch vụ trị liệu âm ngữ tư nhân tại các hạt King, Snohomish, và Pierce.
- Chú trọng về văn hóa và ngôn ngữ học khi làm việc với dân số đa sắc tộc.
- Chú trọng việc dạy trẻ cách giao tiếp ngôn ngữ bằng cách sử dụng các thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ thay thế và tang cường.
- Hỗ trợ các trẻ có khiếm khuyết về ngôn ngữ nói bằng cách hợp tác với các chuyên gia y tế, người bảo hộ, và dịch vụ hỗ trợ khác.

Presentation Goals

Goal for today's presentation:

1. Review the purpose of a visual schedule
2. Discuss prevention strategies for problems that arise within daily routines
3. Identify prevention strategies that within specific example situations
4. Introducing visual schedules
5. How to expand on use of visual schedules over time

Presentation Goals

Mục đích của buổi thuyết trình:

1. Sơ lược về mục đích của một lịch hiển thị (thời khóa biểu)
2. Thảo luận chiến lược can thiệp cho những vấn đề thường xảy ra trong những sinh hoạt hằng ngày.
3. Xác định chiến lược can thiệp bài bản cho từng trường hợp cụ thể.
4. Giới thiệu về lịch hiển thị (thời khóa biểu).
5. Cách sử dụng lịch hiển thị một cách tối đa và lâu dài.

Visual Schedules

What is a visual schedule?

- A visual schedule is a tool that gives a child information about what is happening, the sequence of events, what changes may be occurring, or when it is time to stop an activity and move on to something different.
- A visual schedule may include objects, pictures, or written words

Why are visual schedules important?

- Visual schedules can help:
 - **Clarify expectations**
 - Organize the events of the day
 - Provide **concrete reminders** of what to do
 - Promote independence
 - **Provide structure and predictability**
 - **Assist with transitions**
 - Alleviate anxiety and help maintain regulation

Lịch Hiển Thị (Thời Khóa Biểu)

Lịch hiển thị là gì?

- Lịch hiển thị là một công cụ cung cấp thông tin cho trẻ về những gì đang diễn ra, một chuỗi của các sự kiện, những thay đổi có thể xảy ra, hoặc cho biết thời điểm kết thúc của một hoạt động để bắt đầu một hoạt động mới.
- Lịch hiển thị có thể bao gồm các vật thể, các hình, hoặc chữ.

Tại sao lịch hiển thị lại cần thiết?

- Lịch hiển thị có thể giúp:
 - Làm rõ các sự mong đợi
 - Sắp xếp các sự kiện trong ngày
 - Cung cấp một sự nhắc nhở bài bản cho việc cần làm
 - Đề cao tính tự lập
 - Cung cấp sự bài bản và khả năng dự đoán một việc
 - Trợ giúp chuyển tiếp giữa các hoạt động.
 - Giảm thiểu sự lo lắng của trẻ và giúp cân bằng cảm xúc.



Let's take a minute to think about what a "typical day" might look like for a child.



Fill out the [Daily Schedule Worksheet](#)

What is Your Daily Schedule?



Hãy dành một phút để suy nghĩ về một ngày tiêu biểu của con bạn sẽ có những hoạt động gì.



Điền vào phiếu [Daily Schedule Worksheet](#)

Thời Khóa Biểu Của Trẻ?

Let's consider a typical day for your child....

- All children may have more difficulty at certain times of the day or within certain activities
- Write your child's routine activities from the time your child wakes up to the time your child goes to sleep
 - [Example Daily Schedule: 1](#)
 - [Example Daily Schedule: 2](#)
- For each activity, make note of problems and things that your child is motivated by
 - You can use these motivations to encourage your child to complete the less desirable activities
 - ✓ Make iPad time in the morning contingent on getting dressed, eating breakfast, and/or brushing teeth

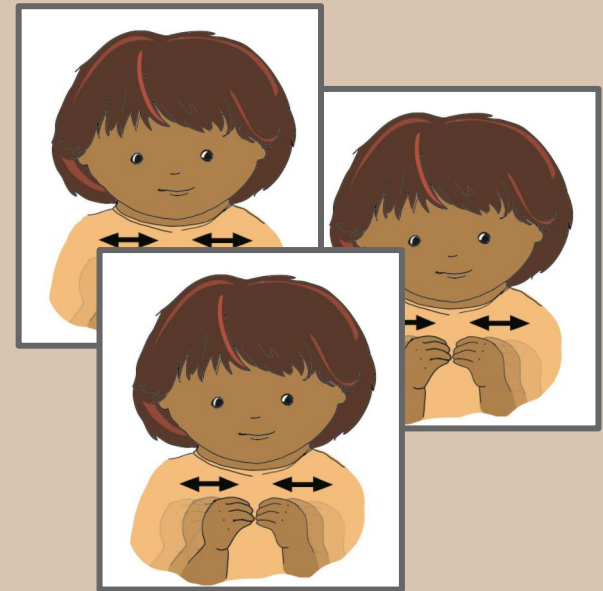
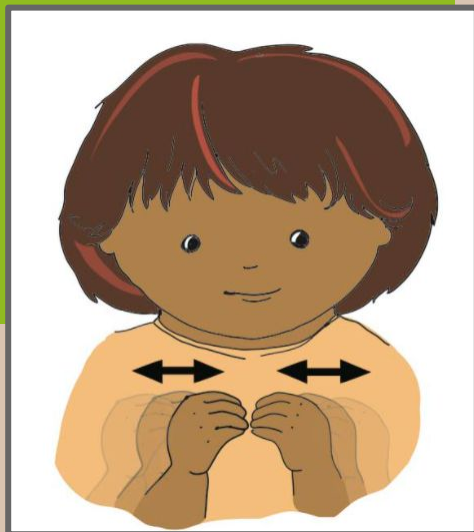
Một ngày tiêu biểu của trẻ....

- Mọi trẻ em đều có thể có những khó khăn nhất định ở một thời điểm trong ngày hoặc với một hoạt động nào đó.
- Hãy liệt kê quy trình hoạt động của trẻ, từ lúc trẻ thức dậy cho tới khi trẻ đi ngủ
 - Ví dụ lịch hiển thị: 1
 - Ví dụ lịch hiển thị: 2
- Cho mỗi hoạt động trên, ghi lại những thứ trẻ thích làm và những thứ có thể gây khó khăn
 - Bạn có thể dùng những việc con bạn thích làm để khuyến khích trẻ hoàn thành các hoạt động mà trẻ coi là không mấy thú vị.
 - ✓ Ví dụ: Cho sử dụng iPad sau khi trẻ hoàn thành việc thay đồ, ăn sáng, hoặc đánh răng vào buổi sáng.

The Importance of Reward

Reinforcement is a crucial element to learning new behaviors. If you are rewarded for doing something, it increases the likelihood that you will do that same thing again.

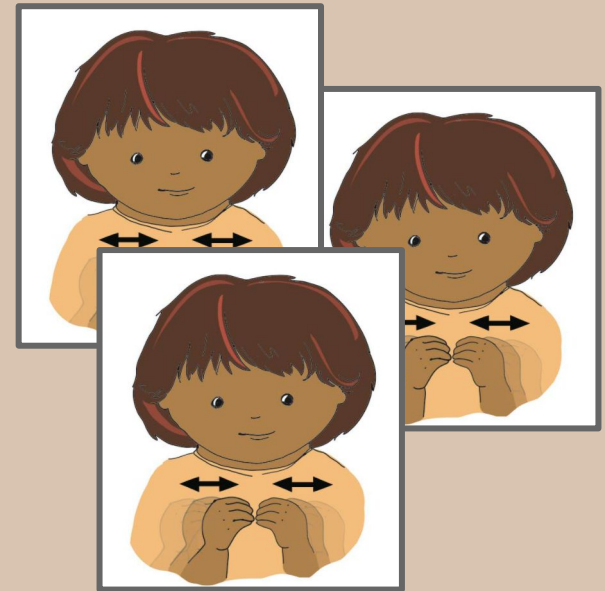
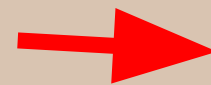
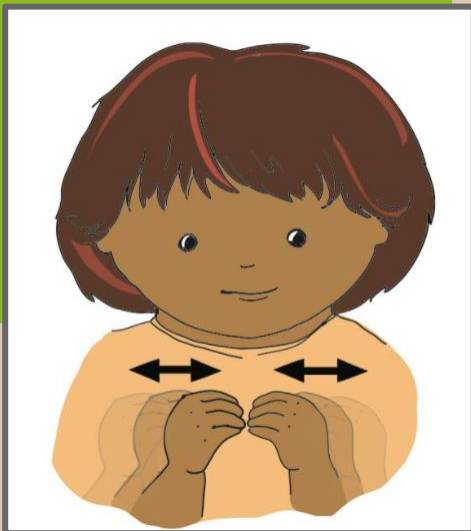
So when we are teaching a new skill, like sitting in a chair, learning the ABCs, asking for a toy, or using the toilet, reinforcement is very important.



Tầm Quan Trọng Của Phần Thưởng


Việc được thưởng là yếu tố cần thiết khi trẻ tiếp thu một kỹ năng mới. Nếu bạn được thưởng khi làm một việc gì đó, có khả năng cao bạn sẽ muốn làm việc đó một lần nữa.

Vậy nên, khi dạy một kỹ năng mới, chẳng hạn như ngồi trên ghế, học chữ ABCs, xin đồ chơi, hoặc đi vệ sinh, sự khen thưởng là rất quan trọng.



Prevention Strategies for Addressing Problems with Daily Routines


The daily schedule is a great tool to use to structure your day and proactively plan for the more challenging parts of the day.



By using reinforcements, or reward, you can make small changes to make hard tasks easier and easier.

Chiến Lược Can Thiệp Cho Các Vấn Đề Về Sinh Hoạt Hằng Ngày


Lịch hiển thị (thời khóa biểu) là một công cụ có ích cho việc sắp xếp lịch sinh hoạt mỗi ngày và chủ động đặt ra kế hoạch cho những lịch trình khó khăn trong ngày.



Bằng cách khen thưởng, hoặc sử dụng phần thưởng, phụ huynh có thể thay đổi từ từ, hoặc khiến các hoạt động khó khăn dần dần trở nên dễ dàng hơn.

Prevention Strategies for Addressing Problems with Daily Routines


The daily schedule offers an excellent opportunity to use prevention strategies



Let's discuss how we might use them to make your child's day go more smoothly

Chiến Lược Can Thiệp cho Những Vấn Đề Về Sinh Hoạt Hằng Ngày

Lịch hiển thị (thời khóa biểu) là cơ hội tuyệt vời để sử dụng các chiến lược can thiệp.



Bây giờ, hãy thảo luận cách ta sử dụng lịch can thiệp để giúp một ngày của trẻ trở nên dễ dàng hơn

Some Prevention Strategies

1. Control the environment
2. Do things in small doses or steps
3. Change the order of events
4. Change how you ask or respond
5. Use visual and/or auditory cues

Một Số Chiến Lược Can Thiệp

1. Tác động và điều khiển môi trường
2. Chia công việc thành những bước nhỏ
3. Thay đổi lịch trình của một sự kiện
4. Thay đổi cách đề nghị và phản ứng
5. Sử dụng trợ giúp bằng hình ảnh/thính giác

Control the environment



Limiting access to favorite items create a motivation to complete a less preferred task



For example, if your child resists sitting at the table for dinner because they would rather be playing, you can keep favorite toys in a container.

Tác Động Và Điều Khiển Môi Trường



Hạn chế cho trẻ lại gần những hoạt động trẻ thích làm để tăng động cơ thúc đẩy việc hoàn thành những việc bé không thích làm.



Ví dụ, nếu trẻ không chịu ngồi ăn tối ở bàn vì con còn muốn chơi đồ chơi, phụ huynh có thể sắp xếp gọn đồ chơi của con vào một cái thùng.

Do things in small doses or steps...



Breaking longer multiple step tasks down can help a child learn each individual step. It can also help make less overwhelming.



For example, if your child struggles to complete a morning routine, ask him to wash his face and then provide a reward. Then have him brush his teeth and give a reward, and so on.

Chia Công Việc Thành Những Bước Nhỏ



Chia nhỏ những hoạt động đòi hỏi nhiều công đoạn để giúp trẻ học cách hoàn thành từng bước nhỏ đó. Làm như vậy có thể giúp hoạt động đó trở nên bớt choáng ngợp với trẻ.



Ví dụ, nếu trẻ gặp khó khăn trong việc sửa soạn vào buổi sáng, hãy khen thưởng bé sau khi con hoàn thành rửa mặt. Sau đó, khen thưởng bé sau khi con đánh răng. Tiếp tục như vậy đến khi hoàn thành quy trình đó.

Change the time of a demand...



Changing when an activity happens can be a helpful strategy



For example, it may be easier to have the child bathe in the evening (vs. morning) when there is less pressure to be ready in time for school

Thay Đổi Lịch Trình Của Một Sự Kiện



Thay đổi thời gian xảy ra của một hoạt động có thể là một chiến lược can thiệp có ích.



Ví dụ, có thể sẽ dễ dàng hơn khi tắm cho trẻ vào buổi tối (thay vì buổi sáng), khi mà con ít cảm thấy áp lực hơn cho việc chuẩn bị đến trường.

Change how you respond or ask...



Providing direct, explicit statements for demands helps set expectations of what will happen and what the reward will be.



Give your child a visual reminder by showing a picture and say, “First it’s time for dinner and then you will have your bath”.

Thay Đổi Cách Đề Nghị và Phản Ứng



Đưa ra lời đề nghị một cách thẳng thắn và rõ ràng sẽ giúp bé hiểu việc cần làm và phần thưởng sẽ là gì.



Đưa lịch hiển thị cho bé xem và nói, “Trước tiên con phải ăn tối, rồi sau đó con sẽ được đi tắm.”

Use visual or auditory cues...



Give reminders of what will happen using visual supports and consistent words or phrases.



Be consistent in showing and telling your child what has happened and what will happen.

Sử Dụng Trợ Giúp Bằng Hình Ảnh/Thính Giác



Nhắc nhở con về việc cần làm bằng cách cho bé xem những hình ảnh cụ thể và kiên định trong việc sử dụng lời nói.



Phải kiên định và thống nhất trong việc đưa ra và đề nghị trẻ về những việc đã xảy ra và những việc cần phải làm.

A diagram consisting of two rounded rectangular boxes. The left box is teal and the right box is red. A teal arc connects the top of the teal box to the top of the red box. A red arc connects the bottom of the teal box to the bottom of the red box.

This strategy is similar to changing order of events

It is often hard for children to stop enjoyable activities, especially if they are being asked to do something they don't like

Use fun activities to reward completion of less desired activities...

Chiến lược này cũng giống như việc thay đổi thời gian hoạt động

Thường thì sẽ khó khăn cho bé khi phải dừng lại những hoạt động mà con đang thích làm, đặc biệt là khi bé bị đề nghị làm những việc không thích.

Sử Dụng
Những
Hoạt Động
Ưa Thích
Làm Phần
Thưởng...

Use fun activities to reward completion of less desired activities...

For example, asking a child to stop playing outside so that they can come inside and clean up their toys is likely to be a challenge.



Simply changing the order of your child's schedule so that the enjoyable activity, playing outside, comes after the successful completion of cleaning up toys, may promote better compliance.

Sử Dụng Các Hoạt Động Ưa Thích Làm Phần Thưởng

Ví dụ, có thể sẽ khó khăn khi kêu trẻ phải ngừng chơi ở ngoài để vào trong nhà và dọn dẹp đồ chơi.



Chỉ cần thay đổi trình tự hoạt động trong lịch trình của con, để các hoạt động con thích làm hơn (chơi ở ngoài), luôn diễn ra chỉ sau khi con đã hoàn thành việc dọn dẹp đồ chơi. Việc này sẽ giúp nâng cao tính nghe lời ở trẻ.



Sometimes families don't have established routines for getting the child ready for school in the morning or for getting to bed at night



A schedule for these daily events can help the child know what to expect – which can all by itself improve compliance with these activities

Establish a Routine



Đôi khi ba mẹ không thiết lập quy trình nhất định cho việc trẻ chuẩn bị đến trường, hoặc việc đi ngủ vào buổi tối.



Bày ra lịch trình cho những hoạt động hằng ngày trên giúp trẻ biết phải trông đợi điều gì – việc này có thể tăng tính nghe lời ở trẻ đối với các hoạt động trên.

Thiết Lập Một Quy Trình

- When setting up a routine, be sure to place enjoyable activities after demanding ones.
 - For example, selecting the bedtime story after the child is ready for bed



- Khi lên kế hoạch cho một quy trình, nên nhớ phải đặt các hoạt động ưa thích sau các hoạt động phải làm.
 - Ví dụ, trẻ được lựa chọn sách để đọc sau khi đã hoàn tất các công đoạn cho việc chuẩn bị đi ngủ.





Review your current
schedule



See how you can make
changes in the schedule that
may address the problem
times

Practice and Refine



Sơ lược về thời khóa
biểu của con bạn



Đưa ra các thay đổi phù hợp
cho những khó khăn trong
hoạt động của thời khóa
biểu đó

Practice and Refine

Many children with ASD have difficulty with transitions and unexpected changes in their routines



As a result, parents try to keep the daily schedule as consistent as possible to avoid meltdowns



When changes in routine happen, some parents wait until the last minute to tell the child because they worry about the child's reaction

Nhiều trẻ em tự kỉ gặp khó khăn trong việc chuyển tiếp hoạt động hoặc những thay đổi bất chợt trong hoạt động hằng ngày



Vậy nên, các phụ huynh giữ cho thời khóa biểu của con một cách cố định nhất có thể để tránh các cuộc khủng hoảng



Khi có thay đổi trong hoạt động hằng ngày, nhiều phụ huynh đợi tới phút chót để thông báo cho trẻ vì họ sợ con sẽ phản ứng tiêu cực

Visual Schedules

- One way to help children manage their daily schedule or cope with unexpected changes in the routine is to use a visual schedule
- The visual schedule helps establish the usual routine – but also allows you to inform the child of an upcoming change in the routine
- Một cách để giúp trẻ kiểm soát lịch trình hằng ngày của mình, hoặc đối mặt với các thay đổi một cách tích cực hơn là sử dụng lịch hiển thị (thời khóa biểu)
- Lịch hiển thị giúp trẻ định hướng các quy trình quen thuộc – nhưng cũng sẽ cho phép bạn thông báo cho trẻ những thay đổi sắp tới ở trong quy trình đó.

Visual Schedules

Visual Schedule Features

- A visual schedule can be broken down into parts of the day
 - For example:
 - Morning routine: get dressed, brush teeth, have breakfast
 - Afternoon: get off the bus, put backpack away, have a snack
 - Later in the day: play outside, have dinner, put dishes in the sink
 - Evening routine: play with toys, take a bath, then go to bed.
- Lịch hiển thị có thể được chia nhỏ ra thành nhiều phần trong ngày
 - Ví dụ:
 - Buổi sáng: thay đồ, đánh răng, ăn sáng
 - Buổi chiều: xuống xe bus, cất cặp sách, ăn vặt
 - Buổi chiều tối: chơi ở ngoài, ăn tối, dọn dẹp chén bát
 - Buổi tối: chơi đồ chơi, đi tắm, rồi đi ngủ

My Visual Schedule





The picture schedule not only tells the child what comes next, but also helps direct the child to the given activity



It promotes a sense of stability and predictability which, in turn, increases comfort, flexibility, and independence

Benefits of Visual Schedules



Lịch hiển thị bằng hình ảnh không những cung cấp thông tin cho trẻ về những hoạt động sắp xảy ra, mà còn giúp chỉ huy trẻ thực hiện hoạt động đó.



Việc này nâng cao tính ổn định, và khả năng đoán trước sự việc, dẫn tới việc nâng cao sự thoải mái, tính linh hoạt và tính độc lập ở trẻ.

Lợi ích của Lịch Hiển Thị

1. Place the schedule in a central place
2. Encourage your child to check the schedule
3. Review the schedule with the child and select the first picture
4. Encourage the child to state the activity out loud. For younger or nonspeaking children, say it out loud for the child.
5. Have your child take the picture off the schedule and take it with them to the designated area
6. Complete the activity on the picture
7. Return to the visual schedule
8. Have a small box or envelope near the schedule where your child can place the picture of the completed task
9. Move on to the next picture on the visual schedule

Implementing a Daily Schedule

1. Đặt lịch hiển thị vào chính giữa
2. Khuyến khích trẻ kiểm tra lịch hiển thị
3. Cùng con kiểm tra lịch hiển thị và lựa chọn bức hình đầu tiên trên lịch.
4. Khuyến khích con đọc rõ hoạt động được đề ra. Đối với trẻ nhỏ hoặc trẻ không biết nói, phụ huynh giúp con đọc rõ hoạt động.
5. Trẻ gỡ bức hình trên lịch hiển thị và đem nó tới khu vực được chỉ định sẵn.
6. Trẻ hoàn tất hoạt động
7. Trẻ quay trở về khu có lịch hiển thị
8. Bày sẵn một chiếc hộp hoặc một bao thư ở khu vực đó để con có thể đặt bức hình của những hoạt động đã hoàn tất.
9. Tiếp tục quy trình trên cho hoạt động tiếp theo của lịch hiển thị.

Áp Dụng Lịch Hiển Thị

Some Things to Think About



If your child has never used visual schedules before, it may be confusing to have a long list of tasks presented at one time



In that case, you may want to start with just a few pictures and then gradually increase the number of tasks over time



For example, you could focus on the morning routine, where you might have just three key tasks on the visual schedule

Một Vài Lưu Ý



Nếu trẻ chưa từng sử dụng lịch hiển thị, có thể con sẽ rất bối rối về việc phải hoàn tất một dãy các hoạt động trong một khoản thời gian.



Trong trường hợp đó, phụ huynh nên bắt đầu với ít hoạt động cùng hình ảnh, rồi dần dần tăng các hoạt động lên.



Ví dụ, phụ huynh tập trung vào thời khóa biểu buổi sáng, và chỉ cần nêu ra 3 hoạt động chủ yếu trên lịch hiển thị.

Some Other Tips and Tricks



Using the same words and phrases while following the visual schedule can help your child learn the language associated with the routines.



You can give your child directions in the primary language they will hear in that setting and give the feedback of the second language to support dual language learning.



Remember to provide reinforcement for your child's completion of tasks. Reward a job well done and celebrate your child's learning!

Một Số Mẹo Khác



Sử dụng từ ngữ lặp lại khi sử dụng lịch hiển thị có thể giúp trẻ hiểu những từ ngữ nhất định liên quan đến các hoạt động.



Phụ huynh có thể chỉ huy con bằng ngôn ngữ mà con thường dùng trong trường hợp đó, và đưa ra góp ý bằng ngôn ngữ thứ hai để giúp khả năng song ngữ của con.



Hãy nhớ khen thưởng cho trẻ khi con hoàn tất một hoạt động. Trao phần thưởng cho một hoạt động đã được hoàn thành và cùng ăn mừng với con.

Using a Visual Schedule

- To help you plan and use your visual schedule, use [this worksheet](#).
- Take note of any challenges or successes to help inform how you and your child use the daily schedule.
- This will help you refine any difficulties in the schedule and make adjustments using the prevention strategies we've discussed today

Sử Dụng Lịch Hiện Thị

- Sử dụng [bài tập này](#) để liệt kê và sử dụng lịch hiện thị.
- Ghi chú những khó khăn và thành công trong việc áp dụng lịch hiện thị vào hoạt động hằng ngày của trẻ.
- Việc này giúp khắc phục những khó khăn trong lịch trình và điều chỉnh bằng cách sử dụng các chiến lược can thiệp đã được thảo luận ngày hôm nay.

Questions?

Contact:

Penny Tonn, M.S., CCC-SLP
ABLE Health
651 Strander Blvd., Suite 105
Tukwila, WA 98188
206-458-5360

<https://able-health.com/>



ABLE HEALTH