

# Kesihatan

## Seni berkawan remaja Autisme

Oleh SAKINAH IDRIS

**K**EKURANGAN dalam kemahiran sosial adalah cabaran utama bagi remaja yang mempunyai Gangguan Spektrum Autisme (*Autism Spectrum Disorders; ASD*). Mereka akan dirujuk untuk menjalani intervensi bagi meningkatkan kemahiran tersebut. Kekurangan dalam komunikasi sosial adalah salah satu simptom Autisme selain mempunyai tingkah laku berulang-ulang atau pelik.

Ia adalah cabaran bagi remaja kerana kemahiran bersosial adalah penting untuk mereka berada dalam sesuatu kelompok sosial.

Beberapa kajian menunjukkan remaja Autisme kurang mempunyai kawan rapat, kurang mendapat sokongan daripada rakan sekelas atau kurang terlibat dalam aktiviti sosial. Selain itu, mereka juga sering disisihkan rakan sebaya atas faktor berkelakuan pelik, menyampuk semasa kawan-kawan lain bercakap atau membuat lawak yang tidak kelakar.

Bagi kebanyakan remaja, persahabatan adalah penting. Walaupun majoriti remaja mempunyai kawan dan dapat mengekalkan persahabatan, kajian menunjukkan kira-kira 1/3 remaja tidak mempunyai kawan rapat. Kebanyakan mereka bergelut dengan cabaran sosial, bersikap terlalu malu, mempunyai kebimbangan melampau, masalah tingkah laku atau masalah-masalah lain.

Kemahiran sosial boleh dipelajari. Adalah penting bagi remaja mempunyai pengetahuan (*social knowledge*), kesedaran (*social awareness*), kognitif (*social cognition*), pengalaman (*social experience*), dan mempunyai motivasi (*social motivation*) untuk meningkatkan kemahiran dalam membuat kawan.



### AUTISME SEBAGAI FAKTOR RISIKO

Secara umum, remaja Autisme kurang melibatkan diri dalam aktiviti sosial seperti kelab atau persatuan. Oleh itu, mereka kurang mempunyai kawan yang sama minat.

Peluang untuk dibuli juga adalah lebih besar jika remaja tersebut mempunyai Autisme. Mereka kurang mendapat sokongan daripada rakan dan ini akan menyebabkan mereka adalah sasaran pembuli.

Sebagai contoh, remaja yang makan sendirian di tangga senang menjadi mangsa buli berbanding remaja yang makan bersama di dalam kumpulan.

### PROGRAM PEERS

Melibatkan diri dalam aktiviti berkumpul serta mengekalkan persahabatan adalah sukar bagi remaja dan juga orang dewasa. Intervensi PEERS® (*The Program for the Education and Enrichment of Relational Skills*) mula diperkenalkan di University of California, Los Angeles (UCLA).

Ia meliputi latihan dalam kumpulan bagi remaja Autisme yang membincangkan aspek asas dalam kemahiran sosial seperti bagaimana untuk

meningkatkan kemahiran komunikasi, membuat kawan, konflik rakan sebaya, penggunaan humor yang sesuai, strategi penolakan dan bagaimana mengekalkan persahabatan. Intervensi ini juga dibantu oleh ibu bapa sebagai jurulatih di luar klinik (*social coach*).

Kandungan intervensi PEERS® adalah berdasarkan literatur ilmiah mengenai apa yang diperlukan oleh remaja Autisme dan intervensi ini telah dikaji di beberapa negara / budaya seperti di Belanda, Korea, Hong Kong, Japan, dan Israel.

Kajian juga membuktikan intervensi ini berkesan untuk remaja Autisme dari segi 1) peningkatan ilmu dan kemahiran sosial 2) pengurangan simptom-simptom Autisme.

Kesimpulannya, intervensi PEERS® dilihat mempunyai kesaa positif yang boleh membantu bukan sahaja remaja Autisme tetapi juga remaja berkeperluan khas dalam mempelajari seni berkawan. Ia signifikan dalam menyediakan remaja dan ibu bapa berpengetahuan serta kemahiran yang diperlukan untuk menjadi seorang mahir bersosial.

**AUTISME DAN AIDILFITRI**  
Hari Raya Aidilfitri

merupakan salah satu perayaan terbesar di Malaysia terutamanya bagi umat Islam. Hari Raya sering dikaitkan dengan ziarah menziarahi serta meluangkan masa bersama keluarga. Namun, bagi remaja Autisme, ia mungkin agak sukar untuk melakukan aktiviti sosial sebegini. Tidak seperti remaja lain, remaja Autisme kurang mendapat keseronokan apabila bersosial.

Bagaimanapun, ibu bapa masih boleh melibatkan anak Autisme mereka dalam

persiapan menyambut hari raya. Sebagai contoh, mereka boleh memberitahu tentang apa itu hari raya dengan menunjukkan video sambutan hari raya atau meletakkan kalender supaya remaja Autisme itu tahu bila hari raya disambut. Selain itu, ibu bapa juga boleh mengajak remaja Autisme melakukan persiapan raya bersama-sama seperti membeli pakaian, mengemas dan menghis rumah, memasak juadah atau membuat kuih raya.

PEERS adalah Pentaras dan Psikologs Klinik Fakulti Perubatan Universiti Teknologi MARA



REMAJA Autisme kurang mempunyai kawan rapat, kurang mendapat sokongan daripada rakan sekelas atau kurang terlibat dalam aktiviti sosial. - GAMBAR HIASAN

