

MUHAMAD HAFIZ HASSAN  
RAINAL HIDAYAT WARDI  
MOHD YUSOF ZULKEFLI  
HARIRI ABDULLAH  
VALERIE MICHAEL  
ROSLINDA ALIAS  
ABDUL JALIL  
BADRUL ISA

*Panduan*  
Ringkas Ibu Bapa

20

LANGKAH MENYOKONG  
ANAK **AUTISTIK**



# Panduan Ringkas Ibu Bapa 20 Langkah Menyokong Anak Autistik

Panduan Ringkas Ibu Bapa 20 Langkah Menyokong Anak Autistik

e ISBN 978-967-0828-73-2



PERPUSTAKAAN TUN ABDUL RAZAK (PTAR), UITM CAWANGAN SARAWAK  
(online)

Diterbitkan Oleh

Perpustakaan Tun Abdul Razak  
Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Sarawak  
Jalan Meranek  
94300 Kota Samarahan  
Sarawak, Malaysia

Penafian

Hak cipta terpelihara. Tanpa kebenaran bertulis daripada penerbit, mana-mana bahagian buku ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem, atau disebarkan dalam apa-apa bentuk atau cara, sama ada elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman atau lain-lain.

Sila hubungi penerbit untuk sebarang pertanyaan.  
Walaupun kami telah berusaha memastikan ketepatan kandungan buku ini, penerbit tidak bertanggungjawab atas sebarang kesilapan atau ketinggalan yang mungkin terdapat.

Tarikh Penerbitan: 19 Julai 2024

eISBN: 978-967-0828-73-2

Chief Editor:

Dr Muhamad Hafiz Hassan  
Ts Dr Rainal Hidayat Wardi  
Dr Mohd Yusof Zulkefli  
Prof Dr Hariri Abdullah  
Dr Valerie Michael  
Prof Madya Dr Roslinda Alias  
En Abdul Jalil  
Prof Madya Dr Badrul Isa

Co-Editor & Illustrator:  
En Muhammad Fakhruddin Ahmad

# Nota Editor

Membesarkan anak dengan autisme boleh menjadi cabaran yang mengujakan dan kadangkala menakutkan bagi ibu bapa. Memahami keperluan unik anak, menyediakan sokongan yang sesuai, dan menggalakkan perkembangan mereka memerlukan pengetahuan, kesabaran, dan strategi yang berkesan.

Dalam panduan penting "20 Langkah Menyokong Anak Autistik," penulis memanfaatkan pengalaman luas mereka sebagai pengkaji dan pendidik untuk menyediakan satu rangka kerja praktikal bagi ibu bapa. Dengan penuh empati dan kebijaksanaan, barisan penulis menangani pelbagai aspek penjagaan anak autistik dengan menyediakan 20 langkah konkrit yang mudah difahami dan dilaksanakan, direka khusus untuk memenuhi keperluan keluarga dengan anak autistik.

Toolkit komprehensif ini menyediakan ibu bapa dengan strategi untuk menangani cabaran harian dan meraikan kejayaan kecil. Penulis turut meneroka topik-topik penting seperti komunikasi, tingkah laku, pendidikan, dan penjagaan diri, sambil memberikan panduan tentang cara membina sistem sokongan yang kukuh.

Dengan panduan dalam buku ini, ibu bapa boleh bergerak dari rasa kewalahan kepada keyakinan dalam menyokong anak mereka. Saksikan bagaimana pendekatan yang bersistematik, penuh kasih sayang, dan disesuaikan dengan keperluan individu boleh membantu setiap anak autistik mencapai potensi mereka. Biarkan buku ini menjadi sumber inspirasi dan panduan praktikal dalam perjalanan anda menyokong anak autistik anda.

Buku ini bertujuan untuk memberi kuasa kepada ibu bapa dan penjaga, memberi mereka alat dan keyakinan untuk menyokong perkembangan anak autistik mereka dengan berkesan. Sama ada anda baru sahaja menerima diagnosis atau telah lama dalam perjalanan ini, panduan ringkas ini akan menjadi sumber yang tidak ternilai dalam perpustakaan anda.

# *Autistik*

“Autisme mengajar kita bahawa perbezaan bukanlah kekurangan, tetapi kekuatan.”

*Hafiz Hassan*

# ISI KANDUNGAN

## Bahagian 1: Memahami Autism

1. Fahami autisme
2. Kenali tanda awal
3. Dapatkan diagnosis awal
4. Terima diagnosis positif
5. Tingkatkan pengetahuan

## Bahagian 2: Sokongan dan Intervensi

6. Dapatkan sokongan emosi
7. Bina rangkaian sokongan
8. Mulakan intervensi awal
9. Guna alat bantu visual
10. Laksana rutin konsisten

## Bahagian 3: Komunikasi dan Tingkah Laku

11. Komunikasi jelas dan ringkas
12. Beri pujian dan galakan
13. Fokus pada kekuatan anak
14. Libatkan dalam aktiviti sosial
15. Hadkan penggunaan skrin



#### Bahagian 4: Perkembangan dan Pembelajaran

16. Galakkan permainan kreatif

17. Praktik terapi sensori

18. Amal diet seimbang

19. Pastikan tidur berkualiti

20. Belajar teknik urus tingkah laku



## Memahami Autisme

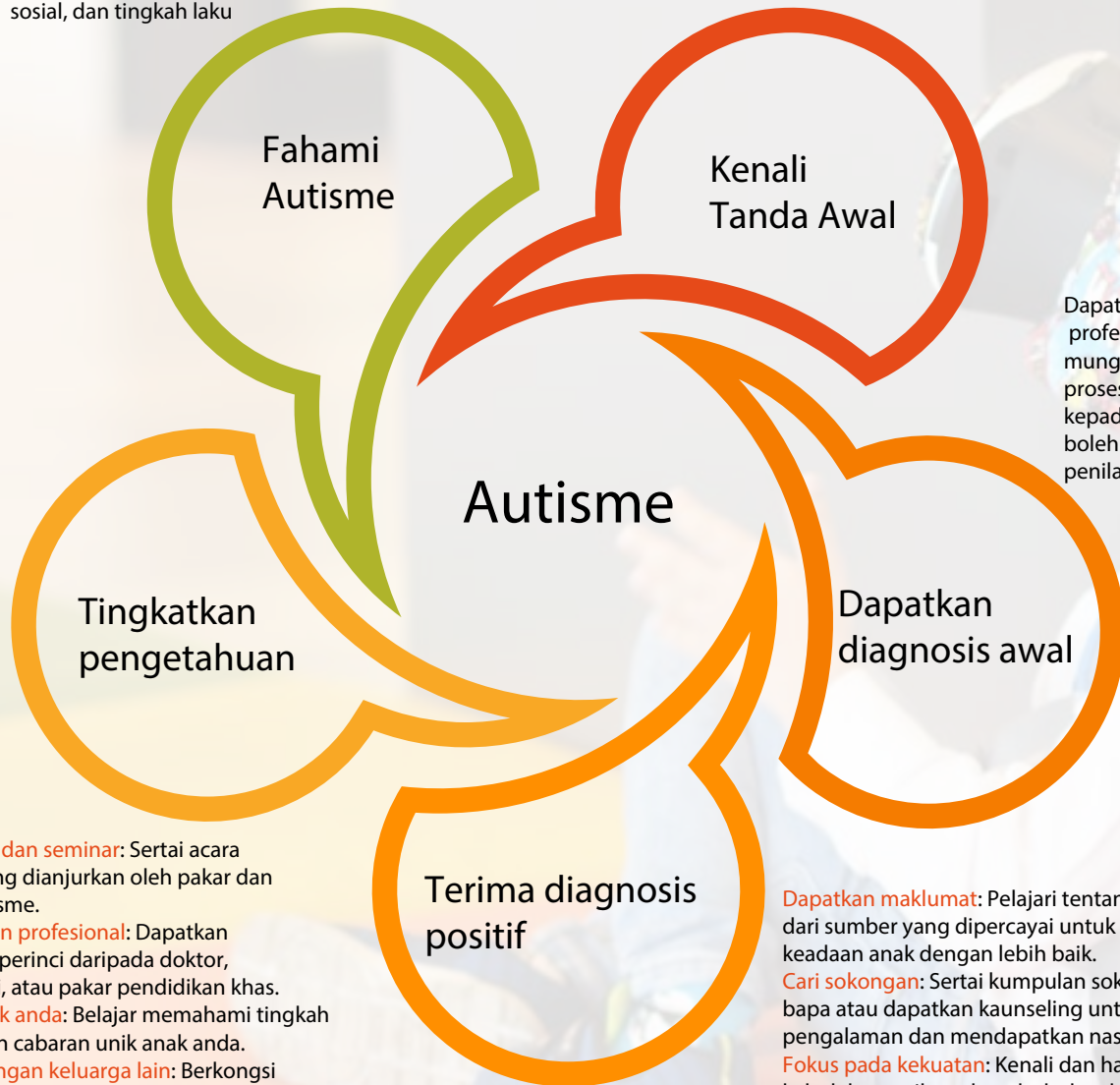
Fahami autisme Autisme bukan penyakit yang boleh diubati, tetapi ia adalah gangguan perkembangan neurologi yang mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunia. Setiap individu autistik adalah unik, dengan kekuatan dan cabaran tersendiri. Memahami autisme dengan betul akan membantu anda menyokong anak anda dengan lebih berkesan dan menghargai keunikannya.





Autisme merupakan gangguan perkembangan neurologi, bukan penyakit. Jelaskan bagaimana autisme mempengaruhi komunikasi, interaksi sosial, dan tingkah laku

Tanda-tanda awal autisme yang boleh diperhatikan oleh ibu bapa termasuk kelewatan dalam pertuturan, kurang kontak mata, tidak memberi respons kepada nama, dan tingkah laku berulang.



Dapatkan diagnosis profesional seawal mungkin. Jelaskan proses diagnosis dan kepada siapa ibu bapa boleh merujuk untuk penilaian.

**Hadiri bengkel dan seminar:** Sertai acara pendidikan yang dianjurkan oleh pakar dan organisasi autisme.

**Bincang dengan profesional:** Dapatkan pandangan terperinci daripada doktor, terapis okupasi, atau pakar pendidikan khas.

**Perhatikan anak anda:** Belajar memahami tingkah laku, minat, dan cabaran unik anak anda.

**Berhubung dengan keluarga lain:** Berkongsi pengalaman dengan ibu bapa lain yang mempunyai anak autistik.

**Dapatkan maklumat:** Pelajari tentang autisme dari sumber yang dipercayai untuk memahami keadaan anak dengan lebih baik.

**Cari sokongan:** Sertai kumpulan sokongan ibu bapa atau dapatkan kaunseling untuk berkongsi pengalaman dan mendapatkan nasihat.

**Fokus pada kekuatan:** Kenali dan hargai kebolehan unik anak anda, bukan hanya cabarannya.

**Rancang intervensi awal:** Dapatkan terapi dan sokongan yang sesuai secepat mungkin untuk membantu perkembangan anak.

**Bina rangkaian sokongan:** Libatkan ahli keluarga, rakan, dan profesional dalam penjagaan anak anda.

## Sokongan dan Intervensi

Mengenal pasti tanda-tanda awal autisme boleh membantu dalam mendapatkan diagnosis dan intervensi awal. Perhatikan jika anak anda mengalami kesukaran membuat kontak mata, lambat bertutur atau tidak bertutur langsung, menunjukkan tingkah laku berulang seperti melambai-lambai tangan, atau kurang responsif apabila dipanggil namanya. Ingat, setiap anak berkembang pada kadar yang berbeza, tetapi jika anda mempunyai kebimbangan, adalah baik untuk berbincang dengan pakar pediatrik.



## Kenali tanda awal

- Kesukaran membuat kontak mata

- Tingkah laku berulang

- Kurang respons terhadap nama

- Lambat bertutur atau tidak bertutur

## Dapatkan diagnosis awal

Dapatkan diagnosis awal Diagnosis awal, idealnya sebelum usia 18 bulan, boleh membuka pintu kepada intervensi awal yang sangat penting. Rujuk kepada pakar pediatrik atau psikiatri kanak-kanak untuk penilaian menyeluruh. Semakin awal diagnosis dibuat, semakin cepat anda boleh memulakan intervensi yang sesuai untuk membantu perkembangan anak anda.



## Ideal sebelum 18 bulan

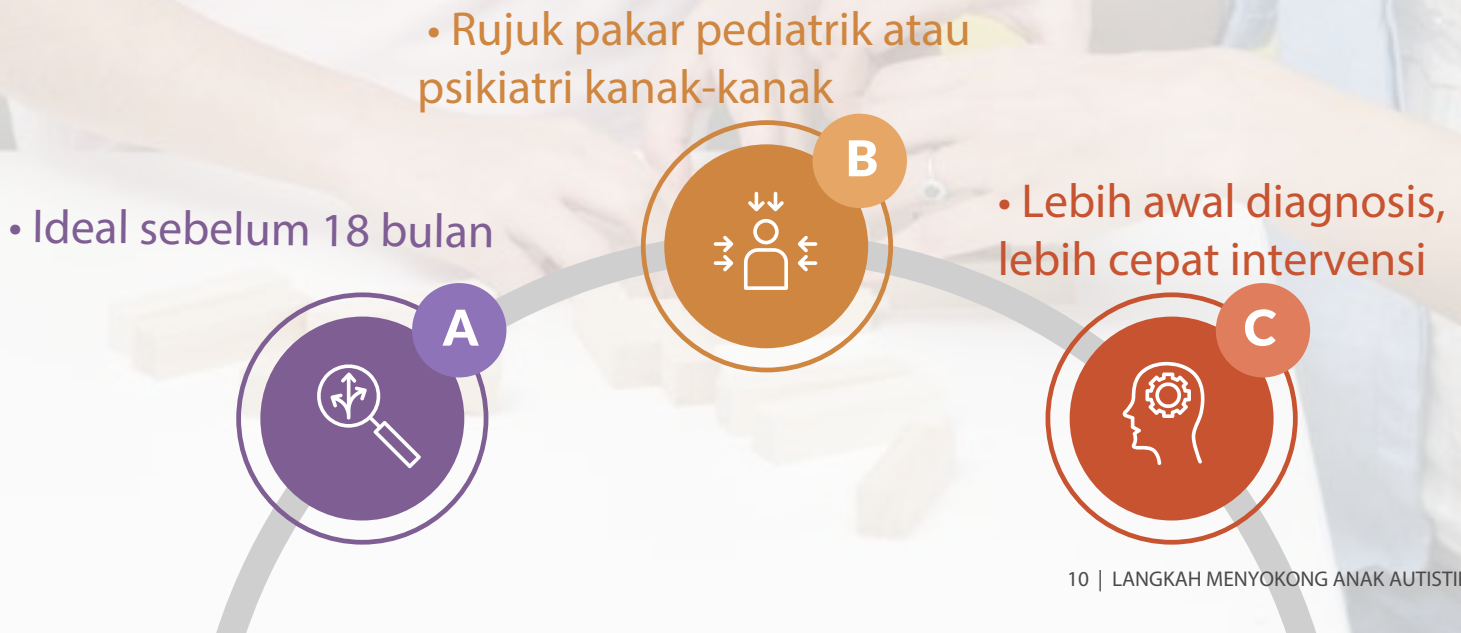
Tanda-tanda autisme boleh dikesan seawal usia 12-18 bulan. Perhatikan perkembangan anak dari segi komunikasi, interaksi sosial, dan tingkah laku. Jika ada kebimbangan, jangan tunggu - bertindak segera

## Rujuk pakar pediatrik atau psikiatri kanak-kanak

Pakar pediatrik boleh menilai perkembangan umum anak  
Psikiatri kanak-kanak mempunyai kepakaran khusus dalam gangguan perkembangan. Mereka akan menggunakan pelbagai kaedah penilaian termasuk pemerhatian dan ujian standard

## Lebih awal diagnosis, lebih cepat intervensi

Diagnosis awal membuka pintu kepada intervensi awal  
Intervensi awal boleh membantu meningkatkan kemahiran komunikasi dan sosial. Ia juga boleh mengurangkan tingkah laku mencabar dan meningkatkan kemahiran berdikari. Otak kanak-kanak mempunyai kebolehubahan tinggi pada usia muda, memudahkan pembelajaran kemahiran baru



## Terima diagnosis positif

Menerima diagnosis autisme untuk anak anda mungkin sukar pada mulanya. Namun, penting untuk tidak menafikan atau menangguhkan penerimaan ini. Lihat diagnosis sebagai langkah pertama dalam membantu anak anda, bukan sebagai label yang mengehendakan. Fokus pada penyelesaian dan langkah seterusnya, bukan pada masalah atau kekecewaan.

## Jangan menafikan atau menanggukhan

- Penerimaan adalah langkah pertama ke arah membantu anak anda
- Penafian boleh melambatkan proses mendapatkan sokongan yang diperlukan
- Ingat, diagnosis bukan label negatif, tetapi alat untuk memahami keperluan anak anda
- Beri diri anda masa untuk memproses maklumat, tetapi jangan biarkan ia menghalang tindakan

## Lihat sebagai langkah pertama untuk bantu anak

- Diagnosis membuka pintu kepada pelbagai sumber dan sokongan
- Ia membolehkan anda memahami tingkah laku dan keperluan anak dengan lebih baik
- Anggap ini sebagai permulaan perjalanan untuk membantu anak anda berkembang
- Diagnosis membolehkan anda merancang intervensi yang sesuai dan berkesan

## Fokus pada penyelesaian, bukan masalah

- Alihkan perhatian dari "mengapa" kepada "apa seterusnya"
- Cari kekuatan dan bakat anak anda, bukan hanya cabarannya
- Tetapkan matlamat realistik dan rangka langkah-langkah untuk mencapainya
- Cari maklumat tentang strategi dan terapi yang boleh membantu anak anda

## Tingkatkan Pengetahuan

Pengetahuan adalah kuasa dalam menyokong anak autistik anda. Baca dari sumber-sumber yang dipercayai seperti jurnal saintifik dan buku-buku pakar. Hadiri seminar dan bengkel berkaitan autisme. Berbincang dengan pakar dan ibu bapa lain yang mempunyai pengalaman serupa. Semakin banyak anda tahu, semakin baik anda boleh memahami dan menyokong anak anda.





## Baca dari sumber dipercayai

- 
- Cari buku, artikel, dan jurnal dari pakar autisme yang diiktiraf
- Gunakan laman web organisasi autisme yang bereputasi untuk maklumat terkini
- Berhati-hati dengan maklumat di media sosial - pastikan ia disokong oleh bukti saintifik
- Pelbagaikan bacaan anda untuk mendapatkan perspektif yang menyeluruh tentang autisme

## Hadiri seminar dan bengkel

- 
- Cari seminar tempatan atau dalam talian tentang autisme dan intervensinya
- Sertai bengkel yang mengajar kemahiran praktikal untuk menyokong anak autistik
- Manfaatkan peluang untuk belajar dari pakar dan pengamal berpengalaman
- Gunakan acara ini untuk membina rangkaian dengan ibu bapa dan profesional lain

## Berbincang dengan pakar dan ibu bapa lain

- 
- Bina hubungan dengan pakar autisme seperti pakar pediatrik, terapis, atau pendidik khas
- Sertai kumpulan sokongan untuk ibu bapa anak autistik
- Kongsi pengalaman dan belajar dari ibu bapa yang telah melalui cabaran serupa
- Jangan ragu untuk bertanya soalan dan mencari nasihat dari mereka yang lebih berpengalaman

## Dapatkan sokongan emosi

Menjaga anak autistik boleh menjadi mencabar secara emosi. Cari kumpulan sokongan di kawasan anda atau dalam talian di mana anda boleh berkongsi pengalaman dan mendapatkan nasihat. Pertimbangkan untuk mendapatkan kaunseling profesional jika anda merasa tertekan. Berkongsi perasaan anda dengan pasangan, keluarga atau rakan yang dipercayai. Ingat, menjaga kesihatan emosi anda adalah penting untuk menjaga anak anda dengan berkesan.

# Sokongan emosi

- Cari kumpulan sokongan
  - Sertai kumpulan sokongan tempatan untuk ibu bapa anak autistik
  - Cari kumpulan dalam talian jika tiada kumpulan fizikal berdekatan
  - Manfaatkan peluang untuk berkongsi pengalaman dan mendapat nasihat
  - Kumpulan sokongan boleh menjadi sumber maklumat dan strategi praktikal
  - Rasa dihubungkan dengan orang lain yang memahami cabaran anda
- 
- Pertimbangkan kaunseling
  - Cari kaunselor atau terapis yang berpengalaman dengan isu-isu keluarga autism
  - Kaunseling boleh membantu anda menguruskan stres dan kebimbangan
  - Terapi keluarga boleh membantu seluruh keluarga menyesuaikan diri dengan diagnosis
  - Kaunseling individu boleh memberi anda ruang selamat untuk memproses emosi anda
  - Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika anda merasa tertekan
- 
- Berkongsi perasaan dengan orang dipercayai
  - Buka diri kepada pasangan, keluarga, atau rakan rapat tentang perasaan anda
  - Jadikan ia amalan untuk berkomunikasi secara terbuka tentang cabaran dan kejayaan
  - Jangan simpan emosi anda - berkongsi boleh membantu mengurangkan tekanan
  - Beri peluang kepada orang tersayang untuk menyokong anda
  - Ingat, menjaga kesihatan emosi anda adalah penting untuk menjaga anak anda

## Bina rangkaian sokongan

Anda tidak perlu menghadapi cabaran ini sendirian. Libatkan ahli keluarga dalam penjagaan dan pendidikan anak anda. Hubungi persatuan autisme tempatan untuk mendapatkan sumber dan sokongan. Jalin hubungan dengan ibu bapa lain yang mempunyai anak autistik - mereka boleh menjadi sumber sokongan dan maklumat yang tidak ternilai.





- Libatkan ahli keluarga:
  - Melibatkan seluruh keluarga dalam proses pembelajaran dan penyesuaian adalah penting.
  - Berkongsi maklumat tentang autisme dengan ahli keluarga lain untuk meningkatkan pemahaman.
  - Galakkan penerimaan dan sokongan daripada semua ahli keluarga.
- Hubungi persatuan autisme tempatan:
  - Persatuan autisme tempatan boleh menjadi sumber maklumat dan sokongan yang berharga.
  - Mereka sering menawarkan program pendidikan, kumpulan sokongan, dan sumber untuk keluarga.
  - Boleh membantu anda berhubung dengan pakar dan perkhidmatan tempatan.
- Jalin hubungan dengan ibu bapa dalam situasi sama:
  - Berhubung dengan ibu bapa lain yang mempunyai anak autisme boleh memberikan sokongan emosi yang unik.
  - Mereka boleh berkongsi pengalaman, strategi, dan sumber yang berguna.
  - Kumpulan sokongan, sama ada secara fizikal atau dalam talian, boleh membantu mengurangkan perasaan terpencil.

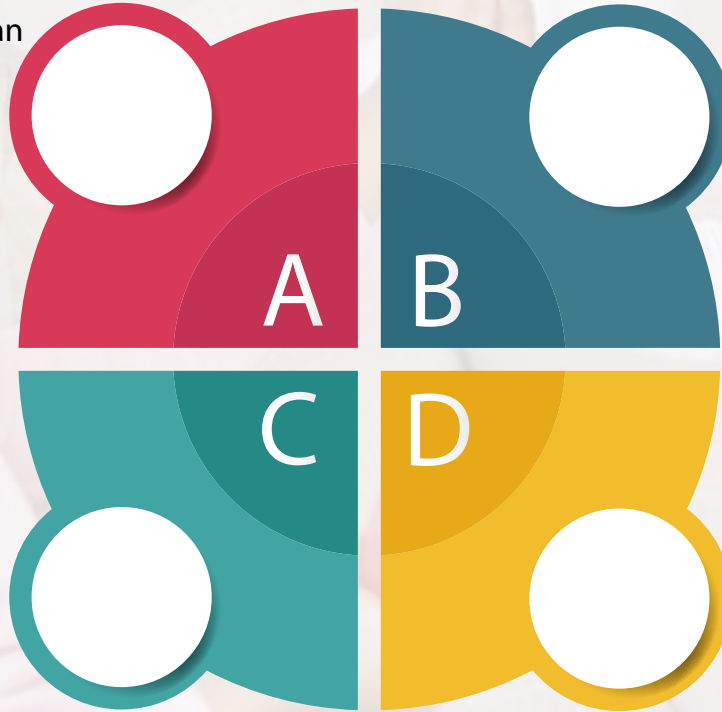
## Mulakan intervensi awal

Intervensi awal boleh membuat perbezaan besar dalam perkembangan anak autistik. Ini mungkin termasuk terapi pertuturan untuk membantu kemahiran komunikasi, terapi pekerjaan untuk kemahiran motor dan sensori, terapi tingkah laku seperti Applied Behavior Analysis (ABA), dan pendidikan khas. Berbincang dengan pakar untuk merancang program intervensi yang sesuai untuk keperluan khusus anak anda.

# Intervensi awal

## Terapi pertuturan:

Membantu meningkatkan kemahiran komunikasi, bahasa dan sosial. Boleh termasuk latihan artikulasi, pemahaman bahasa, dan kemahiran percakapan.



## Terapi pekerjaan:

Fokus pada meningkatkan kemahiran motor halus dan kasar. Membantu dengan aktiviti harian seperti memakai pakaian, makan, dan menulis. Boleh juga membantu dengan isu-isu pemprosesan deria.

## Terapi tingkah laku:

Sering menggunakan pendekatan Analisis Tingkah Laku Gunaan (ABA). Bertujuan untuk mengurangkan tingkah laku yang mencabar dan meningkatkan tingkah laku positif. Boleh membantu meningkatkan kemahiran sosial, komunikasi, dan pembelajaran.

## Pendidikan khas:

Program pendidikan yang disesuaikan dengan keperluan individu kanak-kanak autisme. Boleh berlaku dalam kelas khas atau program inklusif di sekolah biasa. Bertujuan untuk memaksimumkan potensi pembelajaran kanak-kanak dengan autisme.

## Guna alat bantu visual

Banyak individu autistik belajar dan memproses maklumat dengan lebih baik melalui visual. Gunakan jadual bergambar untuk menunjukkan rutin harian, peta minda visual untuk mengajar konsep baru, video pembelajaran untuk kemahiran baru, dan model atau objek sebenar untuk menerangkan idea abstrak. Alat bantu visual ini boleh membantu meningkatkan pemahaman dan mengurangkan kekeliruan.





- Penggunaan alat bantu visual ini boleh:

Meningkatkan pemahaman dan ingatan  
Mengurangkan kebergantungan pada arahan lisan  
Meningkatkan kemandirian  
Membantu dalam peralihan antara aktiviti  
Menyokong perkembangan kemahiran komunikasi

- **Jadual bergambar:**

Membantu kanak-kanak memahami dan mengikuti rutin harian. Boleh mengurangkan kegelisahan dengan memberikan struktur yang jelas. Contoh: gambar yang menunjukkan urutan aktiviti seperti bangun, mandi, sarapan, pergi ke sekolah.

01

- **Peta minda visual:**

Membantu mengorganisasi maklumat dan idea secara visual. Berguna untuk pembelajaran konsep baru atau perancangan projek. Contoh: peta minda tentang haiwan dengan cabang untuk mamalia, reptilia, burung, dll.

02

- **Video pembelajaran:**

Menyediakan cara visual dan interaktif untuk mempelajari kemahiran baru. Boleh digunakan untuk mengajar kemahiran sosial, rutin harian, atau konsep akademik. Contoh: video yang menunjukkan cara mengikat tali kasut atau berinteraksi dengan rakan sebaya.

04

03

- **Model dan objek sebenar:**

Memberikan pengalaman hands-on yang penting untuk pembelajaran. Membantu kanak-kanak memahami konsep abstrak dengan cara yang konkrit. Contoh: menggunakan blok untuk mengajar matematik, atau model anatomi untuk sains.

## Laksana rutin konsisten

Kebanyakan anak autistik berkembang maju dengan rutin yang konsisten. Cipta jadual harian yang jelas dan mudah difahami. Gunakan visual seperti gambar atau objek untuk menunjukkan setiap langkah dalam rutin. Jika perlu membuat perubahan pada rutin, beri amaran awal kepada anak anda untuk membantu mereka bersiap sedia.



# Komunikasi dan Tingkah Laku

## Komunikasi jelas dan ringkas

Komunikasi yang jelas dan ringkas adalah penting. Gunakan ayat pendek dan mudah. Beri arahan satu per satu untuk mengelakkan kekeliruan. Pastikan anda mendapat perhatian anak anda sebelum bercakap dengannya. Jika perlu, sokong komunikasi verbal dengan isyarat atau gambar.

Guna ayat pendek dan mudah

Beri arahan satu per satu

Pastikan anda dapat perhatian anak

## Bahagian 3

## Beri pujian dan galakan

Pujian dan galakan boleh menjadi motivasi kuat untuk anak autistik. Puji usaha anak anda, bukan hanya hasil akhir. Gunakan sistem ganjaran visual seperti carta pelekat untuk menggalakkan tingkah laku positif. Raikan setiap pencapaian, tidak kira sekecil mana - ini akan membina keyakinan diri anak anda..



### **Puji usaha, bukan hanya hasil:**

Fokus pada proses dan usaha yang dilakukan kanak-kanak, bukan hanya hasil akhir.

Ini menggalakkan ketekunan dan sikap tidak mudah berputus asa.

Contoh: "Saya bangga melihat kamu berusaha keras menyelesaikan puzzle itu" berbanding "Bagus, kamu sudah selesaikan puzzlenya".

### **Guna sistem ganjaran visual:**

Sistem ganjaran visual boleh menjadi motivasi kuat untuk kanak-kanak autisme.

Boleh menggunakan carta pelekat, papan token, atau aplikasi digital.

Contoh: Setiap kali kanak-kanak menyelesaikan tugas, mereka mendapat pelekat pada carta. Setelah mengumpul sejumlah pelekat tertentu, mereka mendapat ganjaran.

### **Raikan pencapaian kecil:**

Mengiktiraf dan meraikan kemajuan kecil boleh memberi motivasi besar.

Ini membantu kanak-kanak melihat kemajuan mereka dan menggalakkan usaha berterusan.

Contoh: Meraikan apabila kanak-kanak berjaya mengikat tali kasut sendiri untuk kali pertama, atau apabila mereka menggunakan perkataan baru dalam perbualan.

## Fokus kepada kekuatan anak

Setiap anak autistik mempunyai kekuatan dan minat unik mereka sendiri. Kenal pasti bakat dan minat anak anda dan galakkan mereka. Gunakan minat ini sebagai pintu masuk untuk pembelajaran - contohnya, jika anak anda minat dengan kereta, gunakan kereta sebagai alat untuk mengajar matematik atau sains. Memberi tumpuan kepada kekuatan boleh membina keyakinan diri dan motivasi.



### Kenal pasti bakat dan minat:

Perhatikan aktiviti yang menarik minat anak atau di mana mereka menunjukkan kemahiran khusus.

Ini mungkin termasuk seni, muzik, matematik, sains, teknologi, atau bidang lain.

Contoh: Anak mungkin menunjukkan minat mendalam dalam dinosaur atau kebolehan luar biasa dalam mengingat fakta.

### Galakkan aktiviti yang diminati:

Sediakan peluang untuk anak mengembangkan minat dan bakat mereka.

Ini boleh meningkatkan keyakinan diri dan memberikan pengalaman positif.

Contoh: Jika anak minat seni, sediakan bahan lukisan atau daftarkan mereka untuk kelas seni.

### Guna minat untuk tingkatan pembelajaran:

Gabungkan minat anak ke dalam pelajaran dan aktiviti harian.

Ini boleh meningkatkan motivasi dan membantu pembelajaran dalam bidang lain.

Contoh: Jika anak minat kereta, gunakan kereta mainan untuk mengajar matematik atau konsep sains.

## Libatkan dalam aktiviti sosial

Walaupun anak autistik mungkin menghadapi cabaran dalam interaksi sosial, penglibatan sosial adalah penting untuk perkembangan mereka. Mula dengan kumpulan kecil dan aktiviti berstruktur yang sesuai dengan minat anak anda. Beri sokongan semasa interaksi, mungkin dengan mengajar secara langsung kemahiran sosial tertentu. Ingat untuk memberi anak anda masa dan ruang untuk berehat jika mereka merasa terlalu tertekan.





## Libatkan dalam aktiviti sosial:

Penglibatan dalam aktiviti sosial membantu kanak-kanak dengan autisme mempelajari dan mempraktikkan kemahiran sosial penting dalam persekitaran sebenar.

### Mula dengan kumpulan kecil:

Kumpulan kecil kurang menakutkan dan lebih mudah diurus.  
Membolehkan interaksi lebih fokus dan terkawal.

Contoh: Mulakan dengan sesi bermain dengan satu atau dua rakan sebaya.

### Pilih aktiviti berstruktur:

Aktiviti berstruktur memberikan rangka kerja yang jelas untuk interaksi.  
Membantu mengurangkan ketidakpastian dan kegelisahan.

Contoh: Kelas seni, kelab Lego, atau sesi permainan papan.

### Beri sokongan semasa interaksi:

Sokongan orang dewasa boleh membantu memudahkan interaksi sosial.  
Boleh membantu menterjemahkan isyarat sosial dan membimbing tingkah laku.

Contoh: Berada berdekatan untuk membantu apabila perlu, tetapi tidak campur tangan secara berlebihan.

## Hadkan penggunaan skrin

Walaupun teknologi boleh menjadi alat pembelajaran yang berguna, penggunaan skrin yang berlebihan boleh mengganggu perkembangan sosial dan tidur. Tetapkan masa skrin yang sesuai dan elakkan penggunaan skrin sekurang-kurangnya satu jam sebelum waktu tidur. Gantikan sebahagian masa skrin dengan aktiviti interaktif seperti membaca bersama atau permainan papan.



## Tetapkan masa skrin yang sesuai:

Tentukan berapa lama anak boleh menggunakan peranti skrin setiap hari. Sesuaikan dengan umur dan keperluan anak.

Contoh: 30 minit hingga 1 jam sehari untuk kanak-kanak kecil, meningkat secara beransur-ansur dengan umur.

## Elak skrin 1 jam sebelum tidur:

Cahaya biru dari skrin boleh mengganggu pengeluaran melatonin dan corak tidur.

Aktiviti tanpa skrin sebelum tidur membantu menenangkan minda.

Contoh: Gantikan menonton TV atau bermain tablet dengan membaca buku atau aktiviti tenang lain.

## Ganti masa skrin dengan aktiviti interaktif:

Aktiviti interaktif membantu perkembangan sosial, emosi, dan fizikal.

Menggalakkan interaksi langsung dengan orang dan persekitaran.

Contoh: Permainan papan, aktiviti seni, bermain di luar, atau projek DIY.

Gunakan alat bantu visual untuk menunjukkan bila masa skrin bermula dan berakhir.

Pilih kandungan skrin yang berkualiti dan sesuai dengan umur.

Libatkan diri dalam aktiviti skrin bersama anak untuk menjadikannya lebih interaktif.

Sediakan alternatif menarik untuk aktiviti skrin.

Beri amaran sebelum masa skrin berakhir untuk membantu peralihan.

Strategi untuk melaksanakan pendekatan ini

Gunakan aplikasi kawalan ibu bapa untuk menghadkan akses ke peranti atau aplikasi tertentu.

Tetapkan jadual harian yang jelas untuk masa skrin dan aktiviti lain.

## Penggunaan skrin

## Manfaat menghadkan penggunaan skrin:

Meningkatkan kualiti tidur

Menggalakkan interaksi sosial langsung

Membantu perkembangan kemahiran motor dan deria

Mengurangkan risiko masalah tingkah laku berkaitan penggunaan skrin berlebihan

Memberi lebih banyak masa untuk aktiviti fizikal dan kreatif

## Galakkan permainan kreatif

Permainan kreatif boleh membantu perkembangan imaginasi, kemahiran motor halus, dan kemahiran penyelesaian masalah. Sediakan bahan seni dan kraf, blok pembinaan, atau puzzle. Galakkan permainan imaginasi dengan menggunakan prop atau kostum. Permainan kreatif juga boleh menjadi cara yang bagus untuk anak anda mengekspresikan diri dan mengurangkan tekanan.



## Praktik terapi sensori

Banyak anak autistik mempunyai kepekaan sensori yang tinggi atau rendah. Cipta ruang sensori di rumah dengan lampu lembut, muzik penenang, dan tekstur yang menenangkan. Gunakan alat seperti bola terapi atau selimut berat yang boleh membantu menenangkan sistem saraf. Pelajari keperluan sensori khusus anak anda dan sesuaikan persekitaran untuk memenuhi keperluan tersebut.

# Sediakan ruang sensori di rumah

Cipta ruang khas untuk aktiviti sensori.

Boleh menjadi tempat selamat untuk anak menenangkan diri atau mendapat rangsangan yang diperlukan.

Contoh: Sudut dengan bantal lembut, lampu malap, dan alat sensori.

Guna alat seperti bola terapi atau selimut berat:

Alat-alat ini boleh memberi input sensori yang menenangkan.

Bola terapi boleh membantu keseimbangan dan koordinasi.

Selimut berat boleh memberi rasa selamat dan menenangkan.

Kenali keperluan sensori anak:

Setiap anak mempunyai profil sensori yang unik.

Perhatikan apa yang menenangkan atau merangsang anak anda.

Sesuaikan aktiviti dan persekitaran dengan keperluan ini.

## Manfaat terapi sensori:

Mengurangkan tingkah laku yang mencabar

Membantu anak mengawal tahap rangsangan mereka

Meningkatkan fokus dan perhatian serta meningkatkan kemahiran motor



## Amal diet seimbang

Pemakanan yang baik adalah penting untuk semua kanak-kanak, termasuk mereka yang autistik. Pastikan diet anak anda seimbang dan pelbagai. Seseorang anak autistik mungkin mempunyai sensitiviti makanan tertentu, jadi perhatikan jika ada makanan yang menyebabkan perubahan tingkah laku atau masalah pencernaan. Jika perlu, rujuk pakar pemakanan yang berpengalaman dengan autisme untuk nasihat.



## Diet seimbang

Pastikan pemakanan seimbang:

Sediakan diet yang mengandungi pelbagai nutrien penting.

Pastikan anak mendapat cukup protein, karbohidrat, lemak sihat, vitamin, dan mineral.

Contoh: Hidangkan pelbagai buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak, dan produk tenusu rendah lemak.

Perhatikan sensitiviti makanan:

Sesetengah kanak-kanak dengan autisme mungkin mempunyai sensitiviti terhadap tekstur, rasa, atau bau makanan tertentu.

Perhatikan jika ada makanan yang menyebabkan reaksi negatif atau perubahan tingkah laku.

Contoh: Catat makanan yang anak tolak atau yang menyebabkan gangguan perut.

Rujuk pakar pemakanan jika perlu:

Pakar pemakanan boleh membantu merancang diet yang sesuai untuk keperluan khusus anak.

Mereka boleh mengenal pasti kekurangan nutrien dan mencadangkan cara untuk mengatasinya.

Penting terutamanya jika anak sangat pemilih makan atau mempunyai alahan makanan.

## Strategi untuk melaksanakan Diet Seimbang

A

Menyediakan diet seimbang:

Rancang menu mingguan yang pelbagai.

Sediakan makanan dengan warna dan tekstur berbeza untuk memenuhi keperluan nutrisi.

Libatkan anak dalam perancangan dan penyediaan makanan jika boleh.

B

Menangani sensitiviti makanan:

Perkenalkan makanan baru secara perlahan-lahan.

Cuba pelbagai cara memasak atau menyajikan makanan yang sama.

Beri pilihan terhad untuk menggalakkan pemakanan pelbagai.

C

Bekerja dengan pakar pemakanan:

Dapatkan penilaian pemakanan profesional.

Ikuti cadangan pakar untuk memenuhi keperluan nutrisi anak.

Pantau kemajuan dan buat penyesuaian bila perlu.

Menangani pemilih makan:

D

Jangan paksa, tetapi terus tawarkan pelbagai makanan.

Beri ganjaran untuk mencuba makanan baru.

Gunakan alat bantu visual untuk memperkenalkan makanan baru.

## Pastikan tidur berkualiti

Tidur yang mencukupi dan berkualiti adalah penting untuk perkembangan dan fungsi otak. Tetapkan rutin tidur yang konsisten dengan aktiviti menenangkan sebelum tidur. Cipta persekitaran tidur yang tenang dan selesa. Kurangkan cahaya biru dari skrin elektronik sebelum waktu tidur kerana ia boleh mengganggu pengeluaran melatonin, hormon tidur semulajadi badan.



# Strategi untuk tidur berkualiti

## Menetapkan rutin tidur:

Mulakan rutin pada masa yang sama setiap malam.  
Gunakan jadual visual untuk menunjukkan urutan aktiviti sebelum tidur.  
Pastikan rutin tidak terlalu panjang (30-45 minit adalah ideal).

## Mencipta persekitaran tidur yang sesuai:

Pastikan katil dan bantal selesa.  
Pertimbangkan menggunakan selimut berat jika ia membantu anak merasa lebih tenang.  
Kurangkan rangsangan sensori yang mengganggu (contoh: bunyi bising, cahaya terang).

## Mengurangkan cahaya biru:

Tetapkan peraturan "tiada skrin" sejam sebelum tidur.  
Gunakan mod malam pada peranti elektronik jika perlu digunakan.  
Gantikan aktiviti skrin dengan aktiviti menenangkan seperti membaca atau mendengar muzik lembut.

## Menangani masalah tidur:

Jika anak terbangun pada waktu malam, pimpin mereka kembali ke katil dengan tenang.  
Jangan mulakan aktiviti yang merangsang jika anak terbangun.  
Catat corak tidur anak untuk mengenal pasti masalah atau pemicu.

## Strategi tambahan:

Galakkan aktiviti fizikal pada siang hari, tetapi bukan terlalu dekat dengan waktu tidur.  
Elakkan makanan atau minuman yang mengandungi kafein, terutamanya pada petang hari.  
Pertimbangkan penggunaan melatonin jika disarankan oleh doktor.

## Belajar teknik urus tingkah laku

Mempelajari teknik pengurusan tingkah laku seperti Applied Behavior Analysis (ABA) boleh membantu anda menangani tingkah laku mencabar. Gunakan teknik penguatkuasaan positif untuk menggalakkan tingkah laku yang diinginkan. Kenal pasti pemicu tingkah laku negatif dan cuba untuk mengurangkan atau menghapuskannya. Ingat, kebanyakan tingkah laku adalah satu bentuk komunikasi, jadi cuba fahami apa yang anak anda cuba sampaikan.

## Belajar teknik urus tingkah laku:

Memahami dan mengurus tingkah laku kanak-kanak dengan autisme boleh membantu meningkatkan kualiti hidup mereka dan keluarga.

## Pelajari Applied Behavior Analysis (ABA):

ABA adalah pendekatan berdasarkan bukti untuk mengubah tingkah laku. Fokus pada menggalakkan tingkah laku positif dan mengurangkan tingkah laku negatif. Contoh: Membahagi kemahiran kompleks kepada langkah-langkah kecil dan memberi ganjaran untuk setiap pencapaian.

A

## Guna teknik penguatkuasaan positif:

Memberi ganjaran untuk tingkah laku yang diinginkan. Boleh meningkatkan kemungkinan tingkah laku itu berulang. Contoh: Pujian, sistem token, atau aktiviti kegemaran sebagai ganjaran.

B

## Kenal pasti pemicu tingkah laku negatif:

Faham apa yang menyebabkan tingkah laku yang mencabar. Membantu dalam mencegah atau menguruskan tingkah laku tersebut. Contoh: Perhatikan jika tingkah laku tertentu sering berlaku dalam situasi atau masa tertentu.

C

## ● Mempelajari dan menggunakan ABA:

Dapatkan latihan atau bimbingan dari pakar ABA.  
Gunakan teknik ABA secara konsisten di rumah.  
Fokus pada menggalakkan tingkah laku positif yang boleh menggantikan tingkah laku negatif.

## ● Menggunakan penguatkuasaan positif:

Beri pujian segera dan spesifik untuk tingkah laku yang baik.  
Gunakan sistem ganjaran yang sesuai dengan minat anak.  
Pastikan ganjaran diberikan secara konsisten.

## ● Mengenal pasti dan menangani pemicu:

Catat bila dan di mana tingkah laku yang mencabar berlaku.  
Perhatikan apa yang berlaku sebelum dan selepas tingkah laku tersebut.  
Cuba ubah persekitaran atau rutin untuk mengurangkan pemicu.



### Strategi tambahan:

Guna jadual visual untuk memberi struktur dan mengurangkan kegelisahan.  
Ajar kemahiran komunikasi alternatif jika anak mengalami kesukaran berkomunikasi.  
Sediakan ruang tenang untuk anak berehat jika mereka berasa terlalu tertekan.

### Bekerjasama dengan profesional:

Dapatkan bantuan dari terapis tingkah laku, terapis pekerjaan, atau psikologi.  
Ikuti pelan intervensi yang disarankan oleh pakar.  
Komunikasikan kemajuan dan cabaran dengan pasukan sokongan anak.

## Manfaat pengurusan tingkah laku yang efektif:

- Mengurangkan tingkah laku yang mencabar
- Meningkatkan kemahiran sosial dan komunikasi
- Membantu anak belajar kemahiran baru
- Meningkatkan kualiti hidup keluarga





"Bersama anak autistik, kita belajar bahawa kejayaan bukan diukur dengan pencapaian, tetapi dengan kemajuan."

Hafiz Hassan





## 01

### MUHAMAD HAFIZ HASSAN

Muhamad Hafiz Bin Hassan is a graphic design lecturer pursuing innovative teaching methods for special needs students. He obtained his PhD relating to visual-spatial effects on speech for children with Autism Spectrum Disorders (ASD).

Additionally, Hafiz holds a 2018 Master's degree in Design Technology (Product Design) from Universiti Teknologi MARA (UiTM). His thesis involved designing educational products for sensory needs of autistic children. He also earned a 2017 Bachelor's degree in Art and Design Education and a 2013 Diploma in Graphic Design and Digital Media, both from UiTM. Currently, Hafiz lectures at UiTM Sarawak, joining the university in 2022. Throughout his career, he has focused on art and design education, teaching visual arts, and developing teaching aids for special needs students. His expertise encompasses computer graphics, design principles, and visual screen perception for film and packaging.



## 02

### RAINAL HIDAYAT WARDI

Dr. Ts Rainal Hidayat Wardi is a dynamic lecturer and researcher driving innovative advances in textile education and sustainable design at Universiti Teknologi MARA (UiTM) Malaysia.

Previously appointed as UiTM Shah Alam's Green Campus Coordinator, Dr. Wardi currently teaches in the University's prestigious College of Creative Arts. His scholarly work probes critical dimensions of pedagogical approaches to spur creative ideation, textile design skills and student cognitive development.

An accomplished author with high-impact publications, his writings explore spheres of transformative art education, aesthetic theory, eco-conscious textile embellishment techniques, strategizing teaching methods to strengthen student creativity, and modeling critical evaluation frameworks.

Dr. Wardi's research fundamentally progresses curriculum and learning designs within Malaysian art institutions. Armed with specialized expertise and a passion for unlocking student potential, he continues advancing the application of inventive teaching solutions, harnessing emerging technologies, integrating practical industry approaches, and embedding sustainability perspectives within the textile design field.



## 03

### HARIRI ABDULLAH

Prof. Dr. Abdullah Mohamad Harii is an accomplished scholar-practitioner in the fields of design and visual studies. He served as Deputy Vice Chancellor of Universiti Teknologi MARA (UiTM) in 2023. From 2017-2022, he held the post of Director at Malaysia Design Council while on secondment from the Faculty of Art and Design at UiTM Malaysia.

With well-rounded talents spanning both academic and industry spheres, Dr. Abdullah has supervised 13 PhD students while securing numerous research grants, spearheading innovative projects, and providing expert consultations. His scholarship intricately explores dimensions of imagery, identity, perception, culture, design management, industrial design, and communication design.

Highly regarded for visionary leadership and incisive perspective, Dr. Abdullah receives frequent speaking invitations to share his insights as a keynote and panel member at prestigious global conferences, forums, seminars and design discussions. He also founded and directs an international research consortium centering design's role in activating social change and strengthening cultural fabrics.



## 04

### BADRUL ISA

Associate Professor Dr. Badrul Isa began his professional journey as a visual art teacher in schools before transitioning to become a lecturer in the Department of Art and Design Education, Faculty of Education, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Malaysia. He holds a M.A. in Art and Education from the University of Central England (UCE) Department of Art, Birmingham, UK. His passion lies in Museum and Art Gallery Learning, with a particular focus on promoting visual art education from a multicultural perspective. Dr. Badrul is actively involved in advancing the educational potential of museums and art galleries in Malaysia.

He has played a vital role in establishing connections between schools, trainee teachers, and local museums and galleries. Moreover, he is actively engaged in promoting heritage education. As part of his academic pursuits, Dr. Badrul earned a doctoral degree from the School of Education at RMIT University, with a research focus on education programmes in museums and galleries. Presently, he holds the position of Deputy Rector of Student Affairs UiTM Cawangan Selangor.



05

## ROSLINDA ALIAS

Associate Professor Dr. Roslinda holds a Bachelor's Degree in Human Science Psychology from the International Islamic University Malaysia as well as a Master's Degree in Instructional Technology. She continued her studies, earning a Doctoral Degree in Education from UiTM.

Currently, Dr. Roslinda serves as Director of the UiTM Special Needs Services Unit. She actively conducts research in Inclusive Education, Special Education, and the use of technology to enhance learning experiences for those with special needs.

With her robust research background and multifaceted expertise, Dr. Roslinda substantially advances the field of Inclusive Education, spurring meaningful improvements in learning experiences for students of all abilities.



06

## ABDUL JALIL

Abdul Jalil Bin Toha @ Tohara is currently the Chief Assistant Director at the Curriculum Development Division, Special Education Sector (Learning Disabilities Unit), Ministry of Education Malaysia.

He obtained his Bachelor's degree in Information Management (Library Management) with Honours from Universiti Teknologi MARA (UiTM) in 2004, graduating as the Best Student in Faculty and Program.

In 2021, he was awarded a Master of Science in Information Management (Research) from UiTM, specializing in Digital Literacy Skills, Motivation and Special Education. His research explored gamification for students with learning disabilities. He received the Graduate on Time, Excellent Research, and Outstanding Masters Graduate awards.

With almost 20 years of experience in education, Abdul Jalil is passionate about leveraging technology to empower students with diverse learning needs. He has published several papers on digital literacy, adaptive technologies, and inclusion in education.

As Chief Assistant Director at the Ministry of Education, he provides curriculum expertise and spearheads initiatives to improve special education and promote inclusive practices. Abdul Jalil aims to create student-centered, caring schools that embrace neurodiversity.



07

## VALERIE MICHAEL

Dr. Valerie anak Michael is an expert in hybrid and new media arts, holding a Master's degree in Fine Arts from Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) and a PhD in Integrated Studies from Universiti Putra Malaysia (UPM).

Her specialty is in teaching time-based media and printmaking, fueled by a passion for exploring the interconnections of art, science, and technology. Valerie's doctoral research focused on developing a framework to define hybrid art identity through the lens of artistic practices integrating this emerging form in the Malaysian art scene.

Currently, Dr. Valerie teaches in the Department of Fine Art Technology at Universiti Teknologi MARA's Sarawak branch. Her multifaceted experience spanning traditional fine arts mastery, new media expressions, and scholarly research offers students a distinctive perspective.

Dr. Valerie continuously seeks to push boundaries in her hybrid arts specialization. She is committed to advancing discourse and installations that fuse the worlds of art, science, and culture.



08

## MOHD YUSOF ZULKEFLI

Dr. Mohd Yusof Zulkefli is a highly accomplished academician, holding a PhD from Universiti Pendidikan Sultan Idris. His educational journey includes a Master's degree in Mass Communication from UiTM and a Bachelor's degree in Communication from USM. Dr. Yusof specializes in health communication, particularly in the areas of social behavior, communication, and autism. Currently, he serves as a faculty member at UiTM Shah Alam within the Department of Liberal Communication, where he continues to make significant contributions to his field.

Dr. Yusof's dedication to academic excellence is evident in his research and teaching endeavors. He is widely recognized as an expert in his field, with numerous publications and presentations showcasing his expertise. Beyond his academic pursuits, Dr. Yusof is committed to fostering cross-cultural understanding and collaboration with many international affiliates.

## Tentang Buku ini

"Panduan Ringkas Ibubapa: 20 Langkah Menyokong Anak Autistik" adalah buku panduan praktikal yang direka khas untuk ibu bapa dan penjaga kanak-kanak autistik. Buku ini menawarkan:

20 langkah mudah difahami dan dilaksanakan untuk menyokong perkembangan anak autistik anda.

Strategi berkesan untuk menangani cabaran harian dalam komunikasi, tingkah laku, pendidikan, dan penjagaan diri.

Panduan untuk membina sistem sokongan yang kukuh bagi keluarga anda.

Tips praktikal berdasarkan pengalaman pakar dan penyelidikan terkini dalam bidang autisme.

Pendekatan yang penuh empati dan berpusatkan keluarga untuk membantu anak anda mencapai potensi penuh mereka.

Sama ada anda baru menerima diagnosis atau telah lama dalam perjalanan ini, buku ini akan menjadi sumber yang tidak ternilai. Ia memberi anda alat, keyakinan, dan pemahaman untuk menyokong anak autistik anda dengan berkesan.

Bersama-sama, kita boleh membuka potensi tersembunyi anak-anak istimewa kita dan membina masa depan yang lebih cerah untuk mereka.