

# Как использовать эту книгу

## Что особенного в этой книге?

В мире все чаще звучит диагноз “аутизм”, а значит, растет потребность в эффективных методах коррекции и полезных ресурсах. За годы практики мне довелось поработать с множеством семей, которые приходили в отчаяние, понимая, сколько потребуется времени и усилий для того, чтобы их ребенок с аутизмом получил достойную помощь, в которой он так нуждается. Организаций, способных оказать помощь подобного рода, как правило, не много, одна или две в регионе, и их расписание недостаточно гибкое, чтобы подстроить его под плотный график семьи. Добавьте сюда проблемы с логистикой и не забывайте о том, что быть родителем ребенка, у которого РАС, уже само по себе сложно. Помимо этого, стоимость подобных специализированных услуг, как правило, немаленькая, и без помощи страховки или местного финансирования семье придется нелегко.

Сегодня родители более чем когда-либо находятся в поиске эффективных методов для самостоятельной работы с ребенком дома — обращаются за помощью к профессионалам дистанционно, используя современные технологии видеосвязи, или чаще всего приобретают ресурсы для самостоятельного обучения терапевтическим техникам, которые могут помочь их детям.

В настоящее время на рынке можно найти довольно много книг, посвященных аутизму. Некоторые из них помогают понять, что означает этот

диагноз или сориентироваться в системе специального образования. Существует также огромное количество книг, в которых изложены рабочие стратегии, способные помочь родителям и опекунам детей с РАС справиться с проблемами поведения, ежедневно возникающими у них дома. Несмотря на очевидную ценность информации, которая содержится в подобных книгах, стиль изложения может оказаться довольно запутанным, слишком техническим или просто сложным для родителей, которые и без того постоянно балансируют между потребностями ребенка, работой и домашними делами. К сожалению, если книга написана непонятно, вы не сможете оценить все преимущества методик и стратегий, которым она посвящена.

Будучи сертифицированным специалистом по прикладному анализу поведения (уровень ВСВА), я уже многие годы работаю с занятыми, обеспокоенными родителями, которые ищут способы помочь своим детям мягко изменить жизнь в лучшую сторону и легче справляться с трудностями. От школ, медицинских работников и других специалистов поступают противоречивые рекомендации, которые лишь усугубляют путаницу. Я знаю, что родителям на самом деле нужны простые, приземленные, практичные советы о том, как справиться с проблемным поведением и как оказать поддержку детям и помочь им, опираясь на их сильные стороны. Именно так и появилась эта книга — я написала ее, чтобы помочь родителям преодолеть сложности и проблемы, с которыми они обращаются ко мне уже много лет.

Эта книга, как и многие другие книги об аутизме, посвящена прикладному анализу поведения (АВА). Метод АВА включает научно-обоснованные принципы и терапевтические стратегии, доказавшие свою эффективность. Однако, в отличие от большинства книг по АВА-терапии, эта написана специально для вас — родителей, чей опыт и трудности уникальны, родителей ребенка с расстройством аутистического спектра. Помимо общей информации об АВА-терапии я привожу реальные примеры из профессиональной практики, которые помогут вам понять, как те или иные новые навыки и стратегии связаны с ситуациями, с которыми вы и ваши родные сталкиваетесь ежедневно.

Книга, которую вы держите в руках, — подробное практическое руководство, которое поможет вам уверенно использовать предложенные эффективные терапевтические техники, направленные на приобретение новых навыков, ведущих к положительным и долгосрочным переменам в

жизни вашего ребенка. Данная книга даст вам надежную базу, понимание основных принципов прикладного анализа поведения, а также четкие и готовые к использованию стратегии, которые вы без труда сможете использовать дома. Вы сможете сразу же начать применять на практике инструменты, предложенные в книге, для того чтобы разработать собственные домашние программы, способные приблизить вас к раскрытию потенциала вашего ребенка. Во всем мире профессионалы используют этот научно обоснованный метод, который дает гарантированные результаты, если применять его последовательно и правильно.

## Что такое прикладной анализ поведения?

Прикладной анализ поведения (Applied Behavior Analysis, АВА) — это наука о поведении человека, методы которой направлены на подкрепление социально приемлемого, адаптивного поведения, с помощью моделирования окружающей среды путем *поощрения* здорового поведения и *сдерживания* проблемного. Обратив внимание на события, непосредственно предшествующие и следующие за поведением, которое мы хотели бы изменить, можно сделать выводы о том, какие результаты с наибольшей вероятностью активизируют желаемое поведение, как и о том, что именно из нынешних действий подкрепляет проблемное поведение.

Уникальность метода АВА заключается в том, что его цель — скорректировать события в окружающей среде, которые напрямую влияют на поведение ребенка, вследствие чего поведение изменится. Я использую АВА-терапию, чтобы улучшить жизнь своих клиентов, сосредоточившись на том, что имеет наибольшее значение — их потенциале жить наиболее полной жизнью. В целом, АВА-терапия помогает нам понять, *почему* имеет место то или иное поведение, и дает нам инструменты для систематической коррекции существующего поведения, для минимизации дезадаптивного поведения и для обучения новым навыкам.

Методика АВА стала широко применяться в середине XX столетия, однако корнями она уходит в конец XIX века, во времена зарождения раздела психологии, который сегодня известен как *бихевиоризм* (от англ. *behavior* — поведение). Отцом бихевиоризма считается психолог Джон Уотсон (John Watson). В его времена господствующее положение в психологии принадлежало исследователям, которые были сосредоточены на изучении сознательного и бессознательного, другими

словами, закулисных когнитивных функций, которые не видны нашему взору.

Уотсон основал бихевиористское течение, пропагандируя изучение поведения человека как объекта наблюдения. Под поведением подразумевались все наши действия, которые окружающие могут увидеть, услышать или же почувствовать любым другим образом. Уотсон утверждал, что это является еще одним важным путем к пониманию психологии человека. Фактически Уотсон и другие ранние бихевиористы считали, что все можно объяснить только лишь путем анализа поведения. Этот подход оставался практически неизменным до 1940-х годов, а именно до заявления психолога Б.Ф. Скиннера (B. F. Skinner) о том, что процессы, происходящие внутри организма, или, другими словами, мысли, следовало также принимать во внимание, изучая поведение человека. Когда Скиннер в 1945 году поделился своими новаторскими взглядами на поведение с коллегами, его подход посчитали неслыханным и назвали его идеи радикальными. Тем не менее радикальный бихевиоризм Скиннера подготовил почву для современного метода прикладного анализа поведения, в котором используются принципы поведения человека, обнаруженные исследователями, чтобы откорректировать поведение путем изменения среды.

На сегодняшний день АВА-терапия считается наиболее эффективным методом коррекции для лиц с расстройствами аутистического спектра, независимо от их возраста или уровня функционирования. Исследования показали, что детям, получавшим не менее 25 часов АВА-терапии в неделю, удалось развить больше навыков за более короткий промежуток времени, чем детям, получавшим иную терапию. Это вовсе не означает, что для того, чтобы увидеть результат, достаточно уделять применению терапевтических техник АВА 25 часов в неделю. Чтобы достичь прогресса, к которому вы стремитесь, необходимо регулярное и последовательное применение данных стратегий. В АВА-терапии каждый маленький шагок имеет большое значение.

Прикладной анализ поведения по-прежнему является лидирующим методом коррекции аутизма, помимо этого он применяется при многих других типах поведенческих и психологических расстройств. Преимущество метода в том, что он позволяет оценить в комплексе поведение человека и окружающую среду и открывает огромное количество интересных и увлекательных способов обучения новым навыкам.

## Как АВА-терапия может помочь вам?

Воспитывать ребенка с особыми потребностями непросто. Трудности могут возникнуть в школе, где необходимо быть внимательным и сосредоточенным; проблемное поведение может появиться из-за изменения привычного распорядка; помощь может потребоваться там, где нам кажется все очень просто, к примеру, когда нужно рассказать другим о том, что тебе что-то нужно, или даже одеться утром. Подобные сложности, которых очень много, утомляют и ведут к стрессу.

Вы не одиноки. Как правило, родители делают все возможное, чтобы обеспечить детям необходимую помощь и поддержку, удовлетворяя их потребности и стараясь помочь выработать адаптивные навыки, которые дадут им определенную независимость. АВА-терапия является действенным методом достижения этих целей, так как благодаря инструментам, которые она предлагает, вы:

- сможете лучше понимать истинные причины поведения вашего ребенка;
- станете более восприимчивы к потребностям и способу коммуникации вашего ребенка;
- научите ребенка новым и более эффективным методам коммуникации;
- научите ребенка жизненно необходимым навыкам для обретения независимости и налаживания связей (как, например, уход за собой и личная гигиена, навыки преодоления трудностей, социальные навыки, а также умение обращаться за помощью);
- стимулируете развитие просоциального поведения, которое поможет ребенку общаться с окружающими;
- сосредоточитесь на минимизации проявлений проблемного поведения, заменяя его на альтернативное “правильное” поведение, которое будет более результативным.

АВА-терапия — один из наиболее тщательно изученных и проверенных методов коррекции, техники которого помогают детям с аутизмом и другими особенностями развития вот уже более 50 лет. Начиная работу по этому методу, вы получите всю необходимую информацию, чтобы успешно применять техники на практике.

Методы прикладного анализа поведения часто используются профессионалами в различных областях, не ограничиваясь лишь узким кругом целевой аудитории. На самом деле, терапевтические техники АВА применяют и специалисты по здоровому образу жизни, и сотрудники отдела кадров, и учителя, и профессиональные спортсмены, и даже в казино. Например, специалист по здоровому образу жизни использует технику АВА, разрабатывая план, который предполагает коррекцию окружающей среды клиента, тем самым повышая вероятность здорового поведения и минимизируя нездоровое. К примеру, он может предложить клиенту повесить турник в кухонном дверном проеме — простейшее изменение в окружающей среде, которое поможет добавить в жизнь физические упражнения. Когда речь идет о применении принципов АВА-терапии в рабочей среде, имеется в виду управление организационным поведением (organizational behavior management — ОВМ). В этом случае стратегии направлены на улучшение как индивидуальной, так и групповой работы. И это лишь несколько примеров того, как можно ежедневно применять техники прикладного анализа поведения, чтобы сделать окружающий мир лучше.

Тот факт, что принципы АВА-терапии можно адаптировать к огромному количеству сценариев означает, что как только вы уверенно овладеете техниками этого метода, вы сможете применять их для усиления или уменьшения целевого поведения с различными людьми и в различных ситуациях именно так, как в данный момент вам необходимо. Прелесть этой книги в том, что ее целью как раз и является научить вас тем техникам, которые профессионалы в различных областях используют уже несколько десятилетий, давая вам возможность значительно улучшить свою жизнь и жизнь людей, которые вас окружают.

## С чего начать работу со своим ребенком?

Когда я начинаю работать с новой семьей, мне задают одни и те же вопросы: “С чего начать работу со своим ребенком?” и “Что будет, если моему ребенку не понравится программа?” Любые перемены связаны со стрессом, поэтому, для того, чтобы все прошло максимально гладко, требуется сосредоточенность и последовательность. Независимо от уровня функционирования ребенка и его темперамента, я всегда отвечаю, что начинать следует с мотивации.

Имея правильный стимул, человек способен успешно адаптироваться к чему угодно. И найти эти правильные стимулы крайне важно, поскольку благодаря им ваш ребенок сможет успешно преодолеть трудности на пути к изменениям. К примеру, представьте, как могли бы измениться ваши результаты на работе, если бы вы знали, что не будете получать зарплату регулярно. У вас бы снизилась и мотивация, и продуктивность, и желание принимать участие в планах вашего начальника. Точно также и вашего ребенка нужно замотивировать и увлечь, приступая к работе, и это особенно важно, когда речь идет о преодолении трудностей. Имея правильную мотивацию, вы обязательно достигните успеха.

Обычно дети хотят заслужить одобрение, повеселиться и почувствовать, что у них получается. Родители, эти три потребности и есть ваш священный грааль — это ключи к тому, чтобы ваш ребенок с восторгом приступил к работе по вашему индивидуальному плану. Создание для ребенка возможностей получить вознаграждение за положительное поведение — это неотъемлемая часть любого хорошего плана по коррекции поведения. С помощью АВА-терапии вы сможете обучить этому ребенка, предлагая ему определенные модели поведения, за которые он будет получать желаемое поощрение, что вызовет желание использовать эти модели поведения в дальнейшем, чтобы заработать еще большее поощрение. На первый взгляд кажется очень просто, но такая схема очень эффективна. Я своими глазами наблюдала, как радуются дети новым навыкам, которые им удается приобрести, и тут же интересуются, что еще они могут сделать и как могут помочь другим. Для меня как тренера — это лучшая награда, и вы тоже сможете испытать это невероятное чувство, услышав подобное от своего ребенка, как только найдете правильное поощрение.

АВА-терапия направлена на то, чтобы активизировать и усилить “хорошее” — речь идет о хорошем поведении, создании возможностей для положительных взаимодействий и, естественно, о поощрении. Одновременно с этим “не очень хорошее” ослабляется — к примеру, проблемное поведение, борьба за власть, неконструктивная коммуникация. Вы — родитель, и в ваших силах не только помочь своему ребенку развиваться, но сделать этот процесс увлекательным с помощью хорошо продуманной программы. И дети, и взрослые нуждаются в положительном подкреплении, чувстве удовлетворения в связи с достигнутым успехом, поэтому они естественным образом будут вести себя так, чтобы повысить свои шансы на получение всего этого, иногда даже сами того не осознавая. Каждый

раз, когда вы обращаете внимание на хорошее поведение ребенка, отмечая его успехи, вы также показываете, что АВА-терапия — это здорово.

Для каждого ребенка эффективное поощрение будет своим. Кто-то любит разыгрывать выдуманные спектакли или слушать музыку, а кто-то предпочитает проводить время в одиночестве. Очень важно помнить, что поощрение должно быть уникальным, ведь и ваш ребенок уникален. Пробуйте различные варианты до тех пор, пока вы с ребенком не найдете что-то, что будет поддерживать мотивацию и сосредоточенность на работе, которую вы выполняете вместе. Кроме того, следует помнить, что интересы и предпочтения ребенка будут со временем меняться, поэтому, двигаясь к результату, важно продолжать работу по поиску подходящего поощрения на всех этапах.

Родители нередко говорят, что мои занятия с детьми больше напоминают игру, где дети зарабатывают награды, чем “работу” в том смысле, который они вкладывают в это понятие. Тем не менее они видят, какие потрясающие изменения происходят в поведении их детей. Правда в том, что большую часть времени я действительно уделяю веселым занятиям и поощрению. Но разве есть лучший способ начать работу с детьми и заинтересовать их, чем быть на их уровне, веселиться вместе с ними и награждать их за победы? Если вам удастся сделать АВА-терапию веселой и мотивирующей, ваш ребенок будет буквально умолять вас еще “поработать”. Все дело в практике, как всегда. Прикладной анализ поведения — поистине кладезь полезных навыков, поначалу вам может даже показаться, что их слишком много. Но не нужно применять все и сразу. Эта книга разложит весь процесс по полочкам и напомнит о том, что ваш ребенок справится, как и вы.

## Что мне нужно, чтобы приступить?

Читая эту книгу, вы уже становитесь на шаг ближе к положительным изменениям в жизни вашего ребенка. Каждая глава посвящена одному принципу или технике, которые имеют чрезвычайно важное значение в процессе коррекции поведения. Кроме того, в большинстве глав также содержится раздел под названием “План действий”, который вы сможете использовать для самостоятельной работы по программе АВА.

В плане действий содержится пошаговая инструкция, которая поможет вам разработать и применить индивидуальный план по коррекции



поведения, основываясь на принципах, изложенных в главе. Затем я покажу вам, как выработать стратегию обучения (“вмешательство”), как вести журнал работы с ребенком и как собрать необходимые данные, чтобы сразу же применить полученные знания. В некоторых главах вы найдете примеры таблиц для составления журнала работы с ребенком, которые дадут вам представление о том, как все это выглядит в действии.

Перед тем, как приступить к работе, убедитесь, что у вас есть аналоговый или цифровой таймер, общая тетрадь, ручка или карандаш. Все это вам потребуется для того, чтобы записывать свои наблюдения, идеи касательно способов вмешательства и заполнять таблицы. При желании таблицы можно также создать в программе типа Word или Excel, тогда их можно будет распечатать или вести записи в электронном виде. Таблицы для составления журнала работы с ребенком есть в приложении, можно их просто отсканировать. На самом деле, не имеет значения, как именно вы решите вести записи, главное, чтобы вам было удобно ими пользоваться. Как только все будет готово, можете приступать.

## ВЫВОДЫ

- Цель АВА-терапии — улучшить социально-значимое поведение вашего ребенка путем корректирования окружающей среды.
- Уже более 50 лет АВА-терапия остается одним из лучших методов коррекции аутизма (если не *самым* лучшим).
- Понимая и применяя принципы АВА, вы сможете определить целевое поведение, которое нуждается в коррекции, и работать по своему собственному, хорошо продуманному, индивидуальному плану по коррекции поведения.
- Используя мотивацию и стремление ребенка к поощрению, вы создадите бесконечные возможности для гармоничного воспитания и улучшения качества жизни своего ребенка.