

О книге О. Ивара Ловааса «Обучение детей с нарушениями развития»*

БОРОДИНА Л.Г.

КАК ВЕСТИ ЗАПИСИ

В главе 4 автор дает свои рекомендации по ведению записей в процессе работы с ребенком. Ведение записей дает единственную возможность узнать, действует ли тот или иной метод терапии. Обычно записывают частоту эпизодов нежелательного поведения, при этом за исходное принимается поведение за 14 дней до начала терапии. Можно отмечать частоту эпизодов нежелательного поведения за один и тот же период, например, за первые 10 минут каждого часа. Если нежелательное поведение достаточно продолжительно, например, эмоциональные вспышки, то можно отмечать его продолжительность целиком. Обычно физическое наказание работает быстрее, чем прямое угашение и тайм-ауты. Если поведение подвергается прямому угашению, оно может усилиться в течение первого часа или дня и затем медленно ослабевать в течение последующих нескольких дней. Иногда нежелательное поведение исчезает уже через неделю; в других случаях для этого может потребоваться целый месяц.

РАЗДЕЛ II

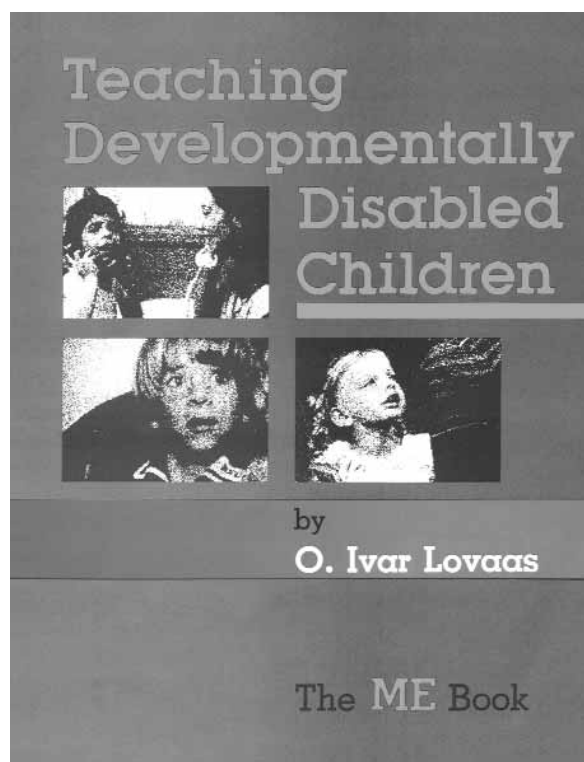
КАК ГОТОВИТЬСЯ К НАЧАЛУ ОБУЧЕНИЯ

Во втором разделе автор предлагает вниманию читателя программу «подготовки к обучению». В главах 5 и 6 даются пошаговые рекомендации, для того чтобы добиться правильной посадки ребёнка и его направленного внимания. В главе 7 предлагается полезная информация о том, как помочь ребёнку преодолеть эмоциональные вспышки и другие нежелательные формы поведения (что созвучно главам 1 и 2).

Автор обращает внимание на то, что целесообразно начинать обучение с чего-то

простого, например, с приучения ребёнка сидеть на стуле после данной инструкции «Сядь!». Эта простая инструкция представляет собой прекрасный образец обучения, так как содержит все элементы обучающей ситуации: инструкцию, подсказки, идентификацию правильного ответа, а также поощрения и наказания.

Уже на первом занятии вы можете работать с двумя или тремя инструкциями («Сядь», «Положи руки», «Смотри на меня»). Однако не переусердствуйте в самом начале; лучше добиться хорошего результата в чем-то одном, прежде чем идти дальше. Одни дети усвоят правильные формы поведения меньше, чем за час, другим потребуется месяц или даже больше. Некоторые будут сопротивляться вашим попыткам учить их.



*Продолжение. Начало см. в № 3 за 2005 г.

Одним словом, ребёнок сам подскажет, как и где вы можете начинать обучение.

ГЛАВА 5 ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Это может показаться удивительным, но для некоторых детей первым уроком будет именно обучение правильной посадке за столом. Прежде чем переходить к другим программам, поработайте сначала над его способностью это контролировать. Кроме того, помните: так как задание является очень простым, вероятность успеха максимальна для обеих сторон. Сам факт успеха и для ребёнка, и для учителя очень важен, особенно в начале. Ребёнку важно то, что он научился чему-то определённого, ведь большинству детей нравятся какие-то границы. Взрослые приобретают уверенность в себе как в педагоге, так как задание достаточно просто. Для некоторых родителей это может быть первым опытом установления контроля над своим ребёнком.

Автор предлагает три команды для обучения ребёнка правильной посадке за столом: «Садись», «Сядь прямо» и «Положи руки».

«Садись»

Обучение первой команде необходимо не всегда. Однако в случае, если ребёнок не знает, как правильно сидеть за столом, рекомендуется следующая последовательность действий.

Шаг 1. Подберите стул, подходящий по размеру для вашего ребёнка. Поставьте его прямо позади него.

Шаг 2. Произнесите команду «Садись», а затем помогите ребёнку сесть (слегка подтолкните или сами посадите его на стул).

Шаг 3. Вознаградите ребёнка похвалой или едой, как только он сел.

Шаг 4. Пусть ребёнок встанет (поднимите его физически, если это необходимо), и затем повторите шаги 2 и 3.

Шаг 5. Каждый раз, когда вы говорите ребёнку, чтобы он сел, оказывайте ему всё меньше и меньше помощи. Таким образом, вы постепенно убираете физическую подсказку, и он проделывает все большую часть действия сам.

Вознаграждения должны даваться каждый раз, как только ребёнок садится. Кроме того, постепенно увеличивайте расстояние между ребёнком и стулом.

Шаг 6. Если он встает до того, как вы это разрешили, с силой (может быть, с наказанием) поместите его обратно на стул так, чтобы он усвоил, что нельзя вставать без вашего разрешения.

Шаг 7. Теперь введите команду «Встань» и подействуйте ему, если это необходимо. Вставание со стула само по себе является вознаграждением. Помните, что вы решаете, когда ему садиться и когда вставать во время ваших занятий.

Когда ребёнок научится садиться и вставать со стула по вашей команде и способен выполнить вашу просьбу посидеть примерно 5 секунд, ему уже можно предъявить требование оставаться на стуле в течение всё большего и большего времени (для некоторых детей это время может составлять всего 5 минут спустя месяц занятий).

Работая над другими заданиями, периодически хвалите ребёнка за то, что он «хорошо сидит», чтобы сохранить этот навык.

«Сиди прямо»

Часто бывает так, что дети сидят на стуле, развалившись, или сползают с него. В таком случае ребёнок не сосредоточен. Инstrukция «Сиди прямо» помогает взять под контроль ёрзание и сползание ребёнка. Для усвоения команды предлагаются следующие шаги.

Шаг 1. Когда ребёнок начинает сутулиться или сползать со стула, дайте команду «Сядь прямо!». Будьте строги! Дайте ребёнку понять, что вы не шутите.

Шаг 2. Немедленно покажите ребёнку, что вы имеете в виду под сидением прямо, поправив его посадку. Возможно, потребуются отвести назад его плечи или приподнять его (подсказка).

Шаг 3. Вознаградите ребёнка за правильную посадку.

Шаг 4. После нескольких таких подсказок подождите несколько секунд после того, как дали инструкцию, чтобы дать ему шанс выполнить её самому.

Шаг 5. Если ребёнок не садится прямо в течение двух или трёх секунд, и вы чувствуете, что он ленится или упрямится, заставьте его сесть правильно. Прodelайте это так, чтобы ребёнок предпочёл делать это сам, нежели вынуждать к этому вас.

Шаг 6. Обязательно с теплотой хвалите ребёнка, как только он правильно садится по команде. Будьте бдительны, чтобы то, что

вы делаете, не подкрепляло его сползание. Мягко накажите его, как только он начинает сползать.

«Руки спокойны»

Третьей важной командой является инструкция «Руки спокойны». Все дети могут вести себя суетливо, но чрезмерное ёрзание или аутостимулирующие движения руками часто приводят к тому, что ребёнок не сосредотачивается на занятии. Ребёнок может правильно сидеть и смотреть прямо на вас, но, если он теревит пальцами или двигает руками, он может не услышать ни слова из сказанного вами.

Инструкция «Положи руки» может означать разное: 1) руки спокойны и свисают вниз; 2) руки лежат ладонями вниз на коленях ребёнка и 3) руки сложены между коленями. Выберите положение, наиболее естественное для ребёнка и подходящее вам. Дети, которые теревят большим и указательным пальцами, должны обучаться позиции 2. Для детей, которые не теревят пальцами, но двигают руками, подходят позиции 1 и 3.

Шаг 1. Когда ребёнок теревит руками, дайте команду «Руки спокойны» и затем придайте рукам ребёнка нужное положение.

Шаг 2. Делайте это с силой. Ребёнок должен усвоить, что ему лучше сделать это самому, чем предоставить делать это вам.

Шаг 3. Всегда вознаграждайте его (пищей или похвалой) за следование вашей инструкции, даже на начальных этапах, когда вы ему помогаете.

Шаг 4. Постепенно уменьшайте объём вашей помощи. Дайте ребёнку время отозваться на команду самому и помогайте, только если это необходимо.

а) Скажите «Сделай так» и проделайте нужное действие.

б) Если это необходимо, подскажите ребёнку, как имитировать ваше действие.

в) Вознаградите его за имитацию.

г) Постепенно уменьшайте помощь после того, как дали команду.

Шаг 5. Как только он поймёт, чего вы от него хотите, постепенно убирайте еду как вознаграждение и поддерживайте нужное поведение только похвалой. Например, вознаграждайте едой каждое третье правильное действие, затем – каждое десятое и т.д. Наконец, уберите и похвалу, так чтобы ребёнок усвоил, что от него ожидают правильного сидения за столом как чего-то само собой разумеющегося.

РАСШИРЕНИЕ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ

После того как ребёнок научился правильно сидеть на определённом стуле, с определённым взрослым, в определённой комнате, переносите этот навык в другие места и на других взрослых. Сажайте его по вашей команде в кресла, в гостиной, на кухне, в спальне, в ванной и т.д. Пусть разные люди поработают с ним в качестве учителей, и стулья также будут разные.

ГЛАВА 6 НАПРАВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ВНИМАНИЯ РЕБЁНКА

Эта часть программы «Как готовиться к началу обучения» включает две процедуры. Первая служит обучению ребёнка устанавливать контакт глазами. Вторая – обучению таким основным навыкам как обращение зрительного внимания на предлагаемые вами объекты.

«Посмотри на меня»

Для установления глазного контакта используйте команду «Посмотри на меня». Перед началом обучения этой инструкции лучше, чтобы ребёнок уже умел правильно сидеть и быть внимательным.

Шаг 1. Пусть ребёнок сядет на стул напротив вас.

Шаг 2. Давайте команду «Посмотри на меня» каждые 5–10 секунд.

Шаг 3. Вознаграждайте ребёнка похвалой и едой за то, что он хорошо смотрит вам в лицо. Вначале правильным откликом на команду будет взгляд в глаза в течение как минимум 1 секунды и если интервал после данной команды не превышает 2 секунд. Таким образом, вы будете уверены, что ребёнок «знает», за что его вознаграждают. Скажите «Хорошо смотришь» и сразу же покормите его.

Шаг 4. Если ребёнок не смотрит на ваше лицо в интервале в 2 секунды после команды, отвернитесь от него примерно на 5 секунд и затем дайте команду снова.

Шаг 5. Некоторые дети не смотрят в лицо после инструкции «Посмотри на меня». Тогда вы должны подсказать ему, как это сделать. Вы можете спровоцировать глазной контакт, держа что-нибудь вкусное (или что-то ещё, на что ребёнок будет смотреть) прямо на линии взгляда между вашими глазами и глазами ребёнка, в то время как даёте ин-

струкцию. Таким образом, повторяя команду, одновременно давайте и подсказку.

Шаг 6. Если глазной контакт устанавливается в интервале 2 секунды в ответ на 10 последовательных команд, постепенно убирайте подсказку, всё больше и больше пряча её в руке и уменьшая движение рукой.

Шаг 7. Чтобы увеличить продолжительность глазного контакта, постепенно задерживайте пищевое вознаграждение, удерживая при этом глазной контакт похвалой. Таким образом вы увеличиваете время, которое ребёнок должен смотреть на вас, прежде чем он получит еду. Считайте про себя до двух, затем до трёх, пяти и далее, и он будет обучаться смотреть на вас в течение всё большего и большего времени.

Автор обращает внимание читателей на важные моменты в работе: необходимо иметь очень чёткое представление о том, что является правильным выполнением инструкции и что неправильным. Это крайне важно, так как вы должны знать, за что вознаграждать, а за что – нет. Вы должны быть последовательны, зная, чего хотите, и не должны отвлекаться на детали, второстепенные по отношению к главной цели работы. Это очень важно при работе с «задержанными» детьми. Они не «простят» вам ошибок, как «простили» бы нормальные дети.

Лучше всего начинать обучение глазному контакту, когда ребёнок сидит на стуле. Это упрощает ситуацию обучения и даёт возможность лучшего контроля над ней. Однако впоследствии необходимо будет обобщить достигнутые результаты. После того как ребёнок научится смотреть на вас, сидя на стуле, заставьте его смотреть на вас, когда он стоит, в других комнатах и т.д., и вознаграждайте его за это. Подкрепляйте всё более и более длительный глазной контакт, увеличивая время перед вознаграждением.

«Обними меня»

Одним из ранних навыков, предлагаемых автором, является обнимание взрослому в ответ на инструкцию «Обними меня».

Шаг 1. Скажите «Обними меня» и подкажите ребёнку, как это сделать соответствующим движением так, чтобы его щека коснулась вашей. Вознаградите его едой в момент касания щекой.

Шаг 2. Постепенно убирайте подсказку, сохраняя громкость и ясность инструкции («Обними меня»).

Шаг 3. Постепенно придерживайте вознаграждение, добиваясь всё более длительных объятий. Медленно продвигайтесь от секундного объятия к длящемуся 5, а затем 10 секунд. Одновременно с этим требуйте более полных объятий, с его руками вокруг вашей шеи, более крепким сжатием и т.д. Если необходимо, подсказывайте эти дополнительные движения.

Шаг 4. Перенесите этот навык на другие ситуации и других людей. Постепенно прореживайте вознаграждения, чтобы вы получали всё больше и больше объятий за всё меньшее вознаграждение.

УДЕРЖИВАНИЕ ВНИМАНИЯ

Будьте готовы к тому, что во время приучения ребёнка обращать на что-то зрительное внимание, он может попытаться встать со стула или начать «истеричку». Будьте тверды, требуйте во время занятий правильной посадки и не позволяйте никаких разрушительных действий. Иначе учёба превратится в настоящий хаос.

Даже на этих начальных этапах есть множество вещей, которые не сразу получаются. Если ребёнка не удаётся научить чему-то, или он начинает терять усвоенное, ищите ошибки, допущенные учителем. Обычно это учитель, не соблюдающий правильной последовательности обучения. Вот когда становится необходимым собрать коллег для выявления ошибок. Одной из наиболее частых ошибок является ситуация, когда «нет» начинает звучать так же, как «хорошо». Такой учитель должен быть немедленно отстранен от работы, и ему необходимо переучиваться. «Нет» временами должно походить на ярость дьявола, а «хорошо» должно подаваться с обилием улыбок, поцелуев и объятий. Переигрывайте, станьте актёром, преувеличивайте все ваши эмоции (пока ребёнок не догадывается, что вы играете).

Одной из причин недостатка внимания является отсутствие мотивации. Если вы используете пищевое вознаграждение, не начинайте занятие после еды. Не используйте больших порций пищи (например, столовую ложку), иначе ребёнок быстро насытится. На начальных этапах вы должны быть уверены в том, что ребёнок голоден (работайте с ним в обеденное время, пропустите приём пищи, давайте маленькие кусочки и т.д.) Это может показаться жестоким, но это делается только

в самом начале обучения, и использование пищевого вознаграждения является временным.

ГЛАВА 7

Главной проблемой, обсуждаемой в этом разделе, является контроль эмоциональных вспышек.

УГАШЕНИЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ

В этой главе автор предлагает вниманию читателей процедуры, нацеленные на борьбу с формами поведения, которые ребёнок использует, чтобы избежать работы, или которые мешают ей. Автор подчеркивает, что, прежде чем использовать ту или иную технику, необходимо понять, какую цель преследует ребёнок, ведя себя нежелательным образом. Чаще всего его плач, крик, разбрасывание учебных пособий и мебели, падение на пол, выгибание дугой, кусание взрослого или себя являются теми формами поведения, при помощи которых ребёнок пытается или избежать требований взрослого, или обратить на себя его внимание.

СПОСОБЫ УГАШЕНИЯ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ

Прямое угашение

Прямое угашение – это наиболее эффективный и наименее сложный способ борьбы с разрушительным поведением. Вы должны вести себя так, как будто ничего не происходит. Не обращайтесь абсолютно никакого внимания на ребёнка и демонстрируйте, что его поведение никак на вас не действует. Не смотрите на него и не прекращайте своих инструкций. Ребёнок прекратит эту форму поведения, как только убедится, что она ничего ему не даёт.

Дети подчас очень умны в способах воздействия на вас. Ваше вздрагивание, колебание, откладывание заданий или покраснение лица – это то, чего добивается ребёнок своим поведением.

Прямое угашение может быть использовано только в случае негрубых форм разрушительного поведения. Невозможно игнорировать ребёнка, когда он кусает вас или ломает мебель. Для уменьшения тяжелых форм разрушительного поведения могут потребоваться наказание или тайм-ауты. Когда

вспышки станут меньше, можно вернуться к прямому угашению.

Тайм-ауты

Тайм-ауты – это другой способ борьбы с нежелательным поведением. Как только ребёнок начинает разрушительно себя вести, отвернитесь от него всем телом и не смотрите, пока он не прекратит своего поведения. Ничего не говорите и оставайтесь спокойны. Если этого не достаточно, лишите ребёнка других источников внимания в комнате. Поставьте его лицом к стене или так, чтобы он не мог видеть вашего или чьего-либо ещё лица, пока он не успокоится. Не ругайте его в то время, пока он успокаивается.

Не обращайтесь на ребёнка внимания, пока он находится в тайм-ауте. 5 минут тайм-аута обычно бывает достаточно. Тайм-ауты дольше 20 минут не рекомендуются, так как отнимается слишком много времени от занятий. Когда ребёнок успокоится, спокойно вернитесь к своему заданию. Если ребёнок вновь начинает вести себя неправильно, повторите процедуру. Дайте ему понять, что он не получит от вас внимания с помощью плохого поведения и что он должен вернуться к работе.

В случае частой аутостимуляции тайм-ауты не применяются. Ребёнок может наслаждаться ими, так как во время них может свободно заняться аутостимуляцией. Также тайм-ауты не действуют, если ребёнок стремится избежать ваших требований. В таких случаях тайм-аут лишь ухудшает поведение ребёнка.

Постановка в угол

Эта процедура является формой тайм-аута с элементами физического сдерживания. Некоторые дети во время своих разрушительных вспышек ужасны. Они бьют, царапаются, кусаются, дерутся, только чтобы обратить на себя внимание и избежать работы. Ставить ребёнка в угол нужно только в случае, если он агрессивен или если не успокаивается во время обычного тайм-аута.

Как только ребёнок начинает разрушительно себя вести, поставьте его в ближайший угол комнаты. Заставьте его стоять лицом в угол с руками за спиной или прижатыми к стенам, образующим угол. Если он пинается ногами, его ноги также должны быть прижаты к стенам как можно большей поверхностью. Держите ребёнка в таком положении, пока он не успокоится. Оно крайне неудобно, и ребёнок не захочет долго в нем

находиться.

Как только ребёнок перестанет пинаться, царапаться или бить вас, отпустите его, похвалите и вернитесь к вашему заданию. Он может начать драться снова, тогда немедленно верните его в угол. Повторяйте эту процедуру так часто, как это необходимо. Дайте ему понять, что попытки физически повредить других ни в коем случае не разрешаются, и вы сильнее его! Как всегда, вернитесь к заданию и продолжайте работу, пока она не будет завершена к вашему, а не его, удовлетворению.

Использование «нет!»

Если невозможно применить угашение, а тайм-ауты не работают, можно попытаться достичь цели с помощью инструкции «нет!».

Как только ребёнок начинает неправильно себя вести, ему немедленно должно быть сказано очень резкое «нет!». Старайтесь не останавливать занятия, потому что это может служить вознаграждением и противодействовать эффективности «нет!». Иногда полезным оказывается сочетать «нет!» с громким звуком, например, ударом по столу или хлопком в ладоши перед лицом ребёнка. Команда должна уточнять нежелательную форму поведения, например, «Не кричать!» или «Не смеяться!». Таким образом, ребёнок слышит, что конкретно он должен перестать делать. При этом команда должна оставаться короткой. В определённых случаях, как например, при сбрасывании учебных материалов со стола, полное словесное определение нежелательного поведения может только запутать ребёнка, и лучше использовать короткое «нет!».

Ребёнок откликнется на ваше «Нет!» тремя вариантами поведения:

1. Ребёнок может прекратить разрушительно себя вести. Если происходит именно так, похвалите его за это («Молодец, успокоился» или «Хорошо») и продолжайте работу.

2. Ребёнок может стать ещё более разрушительным. Он может разойтись до такой степени, что продолжение работы станет невозможным. В этом случае можно повысить действенность «нет», говоря громче, шлёпнув ребёнка и т.д. Сделайте команду настолько неприятной и постоянной, что он предпочтёт, чтобы вы перестали давать эту команду, чем продолжать свое поведение.

3. Ребёнок может стать менее разрушительным, до уровня, при котором возможно продолжение работы. Например, он пере-

стаёт громко кричать, но продолжает подвывать. В этом случае продолжайте работу, как если бы ребёнок не вёл себя неправильно. То есть попробуйте применить прямое угашение. Если ребёнок откликается правильно, похвалите его с особенной теплотой. Таким образом вы подкрепляете нужное и игнорируете (гасите) нежелательное поведение.

Ребёнок может снова начать неправильно себя вести вскоре после продолжения работы. Повторите процедуру. Дайте ребёнку понять, что его разрушительное поведение не поможет ему избежать работы. Большинству маленьких детей достаточно громкого «нет!». В некоторых случаях необходим резкий шлепок вместе с «нет!». Сильный шлепок по ягодице обычно останавливает вспышку, при которой остальные методы оказались неэффективными.

Однако иногда всё оказывается не так просто. Это бывает в случаях, когда ребёнок крайне негативистичен, и ваш гнев и наказание только вознаграждают его. Чем больше вы его наказываете, тем более разрушительно он себя ведёт. Обычно в таких случаях вы можете остановить его, если действительно рассердитесь и будете вести себя грубо. Но на это могут уйти недели и месяцы, которые скажутся на вашем психическом и физическом здоровье. Возможно, вам придется вернуться к прямому угашению или попытаться применить один из видов сверхисправления (см. главу 1).

Наконец, если ваши команды и поведение ребёнка перерастают в продолжительные скандалы или если у вас много предвзятости к шлепкам, тогда вы можете использовать постепенное угашение или сочетать «нет!» с тайм-аутами. Скандалы могут указывать на то, что ребёнок находит удовольствие в том, что наблюдает, как вы повышаете голос и начинаете сердиться, и метод оказывается неэффективным. Кроме того, ребёнок может привыкнуть к аверсивным методам, если использовать их длительно. Также ребёнок может научиться использовать ауто-стимуляцию, чтобы отгородиться от окружающих стимулов. Это становится более вероятным при длительном использовании аверсивных методов.

Продолжение следует.