



«Агрессия у детей: как воспитывать без наказания»



Ольга Шаповалова

Часто родители и специалисты спрашивают: Как правильно воспитывать и наказывать? Никак, потому что на большой дистанции это не даст хорошего результата.

Что такое воспитание?

Для специалиста прикладного анализа поведения **воспитание** – это обучение новым навыкам. Это конечная цель, которая определяет действия специалиста в каждую минуту. Как с этим связано наказание?

У нас тянется убеждение, что наказание помогает ребёнку понять, как надо себя вести. Как иначе он узнает, что от него требуется? Но наказание не работает и проблемное поведение появляется снова.



Почему наказание не работает?

У наказания есть 3 свойства, которые противоречат воспитанию:

1. Наказание не учит новому поведению

Наказание – это любое действие взрослого, которое останавливает действие ребёнка (крик, одёргивание, запрещающий жест, слова и т.д.).

Мы предоставляем наказание, чтобы ребёнок что-то понял. Но он всё равно делает то, что не нужно, и не делает то, что нужно. Потому что *человек может научиться новому навыку, когда на своё действие получает позитивный ответ из окружающей среды (похвалу).*

2. Наказание не убирает поведение навсегда

Поведение может не происходить на протяжении какого-то срока, но в зависимости от того, насколько сильная была остановка, оно рано или поздно вернётся.

3. Всегда можно наблюдать побочные поведения

Это поведения, которые связаны с эмоциональным всплеском:

- встречная агрессия (меня ударили – я бью),
- крик, плач, истерика,
- уход в депрессивные состояния.

Специалисты прикладного анализа поведения разбирают, как формируется поведение не только того, КОГО наказывают, но и того, КТО наказывает. Это значит, что когда родитель наказывает ребёнка, у него тоже произошла остановка поведения. И его реакция, когда он кого-то наказывает, является побочным поведением. Это закон – такой же, как закон тяготения.

Например, мы готовим ужин и видим, как ребёнок лезет в розетку. Наше поведение (приготовление ужина) болезненно остановилось. Начинается «побочка» – эмоциональная реакция, встречная агрессия: мы одергиваем ребёнка, кричим, шлёпаем.

Если мы будем наблюдать за собой, научимся понимать, почему ребёнок устроил истерику, когда мы его наказали.

Что такое Позитивный Подход в Прикладном Анализе Поведения?

Это то, что позволяет нам обучать новому навыку без наказания. Это и есть переучивание себя, чтобы суметь изменить реагирование на свою эмоциональную реакцию.



Основные характеристики позитивного подхода:

1. Изменять поведение без наказания. Многие забывают, что нельзя просто убрать поведение. Любое поведение приводит к результату. Оно нужно, чтобы человек получил обратную связь от окружающей среды, что-то почувствовал своим телом. Мы всегда хотим что-то получить или от чего-то избавиться.
Так, если ребёнок лезет в розетку, он хочет что-то получить. Когда мы просто останавливаем его, мы не работаем с его интересом. Стоит дать ему игрушку, которая удовлетворит этот интерес.
Понять, что человек хочет получить своим поведением, помогает **метод наблюдения**.

2. Разрабатывать только индивидуальные программы работы. Для работы с поведением подходят только **индивидуальные** программы. Сначала специалист наблюдает, собирает данные про поведение, а потом анализирует их. Когда он увидит картину целиком, сможет найти закономерность и выдвинуть гипотезу «Зачем?»
3. Стремиться к **улучшению качества жизни клиента**

Почему никто не использует позитивный подход на практике?

- привыкли наказывать, не можем вырваться из этого круга сами. Нам нужен кто-то, кто поможет обрести новые знания.
- Наказание одобряется окружающими.
- Другие делают так же.
- Во время наказания взрослый получает небольшой перерыв, поскольку наказание прерывает эпизод поведения.

Как позитивный подход в прикладном анализе поведения выглядит на практике?

- Специалист всегда сначала делает функциональную оценку поведения, чтобы определить, ЗАЧЕМ происходит поведение. Мы находим его функцию, цель. Как только мы узнаем цель поведения, наказание перестаёт иметь смысл. Почему? Если мы поймём, почему ребёнок так себя ведёт, сможем найти компромисс, переорганизовать окружающую среду и жить спокойно.
- Опираясь на проведенную оценку, специалист разрабатывает индивидуальный план



Индивидуальный план всегда включает 4 категории вмешательства:

1. Предупредительные методики
2. Поддерживающие методики (работа с поведением по функции)
3. Обучающие методики
4. Реактивные методики

Эти методики должны происходить *одновременно*.

Пример вмешательства в рамках Позитивного подхода

В первую очередь определяем поведение, которое надо убрать или получить. Для этого мы наблюдаем за одним и тем же поведением.

Определение поведения помогает правильно записать данные. Пример определения:

Пример вмешательства в рамках Позитивного Подхода

Сначала надо определить поведение, которое надо убрать или получить

Клиент: Коля 5 лет, диагноз аутизм и гиперактивность

Определение поведения:

После инструкции взрослого ("иди мой руки", "выбери, что ты сейчас будешь делать", "пора одеваться" и так далее), Коля незамедлительно отвечает, что он это делать не будет ("не пойду", "я уже мыл руки" и другое), использует негативные высказывания по отношению к тому, кто дал инструкцию ("ты глупая"), приближается к этому человеку и толкает или пытается ударить, начинает хныкать, плакать или повышать голос, может упасть на пол и плакать на полу. Продолжительность поведения в среднем 180 секунд. Поведение постепенно сходит на нет и ребенок делает то, что его попросили в самом начале, давая инструкцию. Новый эпизод надо считать после того, как прошло 5 минут без описанных выше действий.

Здесь есть нюанс, который даст ответ на вопрос о цели поведения – 180 секунд. Во время наблюдений стало понятно, что это очень похожее время. Это позволяло предположить, что проблема связана с физиологией, но этот вопрос был решён раньше.

После наблюдения за поведением для получения данных для анализа стало понятно:

- Коля всегда после инструкции что-то говорил или делал, что не было связано с инструкцией. Это не было переходом
- После примерно 180 секунд он выполнял действие, которое соответствовало инструкции

Эти данные привели к гипотезе, что проблемное поведение помогает Коле отложить выполнение инструкции.

Зачем?

Ребёнок и мама были близки, мама была очень последовательной. Это привело к тому, что Коля рос очень воспитанным, но в результате гиперактивности и РАС начинал происходить отказ (как у детей в 2-3 года). Мальчик хотел выполнить инструкцию, но ему нужно было время, чтобы приступить к выполнению.



Проверка гипотезы

Надо предложить Коле одобряемый способ выполнять инструкцию после паузы. Это называется «Альтернативное поведение».

Лучшая проверка гипотезы – когда нежелательное поведение не проявляется, потому что мы дали ребёнку возможность достичь цели другим способом.

Альтернативное поведение: после получения инструкции Коля говорит, что ему надо время подумать, что он сделает позже или что ему нужна помощь.

Гипотеза будет верна, если проблемного поведения не будет, когда Коля демонстрирует альтернативное поведение.

Обучение альтернативному поведению

Эта часть работы должна проходить, когда поведение не происходит. Старайтесь проводить урок не реже 2х раз в неделю. Утром того дня, когда будет урок, напоминайте об этом Коле. Используйте для этого только положительные фразы (например, “Сегодня мы поучимся просить время”, “У тебя отлично получится сегодня” и так далее).

Коля должен быть в хорошем расположении духа, когда вы начинаете обучение. Обучение проходит в виде ролевой игры. Взрослый предлагает Коле дать взрослому инструкцию типа “иди мой руки”. После инструкции взрослый говорит “мне надо время”. После этого вы меняетесь местами. Когда Коля говорит “мне надо время” взрослый должен похвалить его. Повторите урок второй раз с другой инструкцией. Если вы замечаете, что ребенок не расположен играть, то скажите ему “мы поиграем в следующий раз”. Предоставляйте поощрение после проведенного урока.

Записывайте результат каждого урока.

Это и есть **непосредственная работа с поведением** (п.2 из 4)

Предупредительные методики (п.1) происходят одновременно с событием. Мы делаем изменения в окружающей среде, чтобы не допускать нежелательного поведения и создать условия для нового поведения.

Не давать инструкцию, когда Коля чем-то увлеченно занят.

Если надо, чтобы Коля сделал что-то к определенному сроку, предупредите его об этом за 5 минут, останьтесь с ним и помогите ему перейти к новому действию.

Предупредите окружающих, чтобы они соглашались с Колей, что ему нужно время.

Всегда хвалите его, когда он выполняет инструкции. Это создание позитивной атмосферы при выполнении инструкций.



Реактивные методики (п.4)

Поведение запускается окружающей средой, поэтому мы ищем то, что провоцирует это действие. Если нежелательное поведение уже происходит, мы должны среагировать так, чтобы это было не наказание и не поощрение.

- Как только Коля начинает делать что-то вместо того, чтобы попросить время или помощь после инструкции, переключите его внимание на другую деятельность. Скажите ему, что на улице сейчас проехала машина, или что вчера вам понравилось, как он вам помог с ужином и т.д. (возвращаем в другие события, уводим в другую деятельность)
- Помните: если поведение началось, вы уже не можете работать с ним. В этот момент любое наше действие будет наказанием или поощрением. Нужно стремиться, чтобы поведение не происходило.

В случае самоагрессии нужно эпизод свести «на нет». Но это не приведет к тому, что поведение не повторится в будущем. *Новому поведению нужно обучать, когда проблемное поведение не проявляется.*



Обучение новым навыкам (п.3)

- Проблемное поведение часто появляется из-за отсутствия у нас необходимых навыков, которые помогли бы ребёнку пережить ситуацию по-другому. Мы искали ситуации, когда Коля сразу выполнял инструкцию, и сильно его поощряли.
- Проблемное поведение может быть средством коммуникации

Замечайте то, что ребёнок делает хорошо и не замечайте, что он делает плохо!