Как можно скорректировать самоагрессию при РАС

Самоагрессивное поведение — это одно из самых страшных видов поведения, которые можно наблюдать у ребенка. Родителям невыносимо видеть, что ребенку причинен вред, и непонятно, что делать, когда этот вред причиняет сам ребенок.

Самоагрессивное поведение нередко встречается у людей в спектре аутизма, но это не «симптом» этого расстройства, и оно не является его неизбежным следствием. Существуют подходы, которые могут и должны применяться для коррекции самоагрессивного поведения. Такую коррекцию нужно начинать как можно раньше — чем дольше ребенок практикует поведение, тем больше оно закрепляется, и тем сложнее будет от него избавиться. Методы на основе прикладного анализа поведения показали высокую эффективность при коррекции самоагрессии.

**1. Собирайте данные**

Иногда уже один сбор данных о поведении может подсказать простое решение проблемы. Если ребенок бьется головой только в конце учебного дня, то, возможно, он использует самоагрессию, чтобы сообщить об усталости — ему нужен перерыв или перекус. Если ребенок расковыривает пальцы только после того, как ему подстригли ногти, то, возможно, вы обрезаете ногти слишком коротко.

Собранные данные могут подсказать, почему происходит то или иное поведение, и только на основе этих знаний можно его остановить. Ищите, когда и в каких обстоятельствах проявляется поведение, и очень часто это приведет к простому решению.

**2. Обучайте альтернативному поведению**

Какой бы ни была самоагрессия, она выполняет какую-то функцию для вашего ребенка. Так что вам нужно будет обучать замещающему поведению, которое будет удовлетворять ту же потребность, просто не таким разрушительным способом. Думайте не столько о том, как избавиться от самоагрессии, а как обучить другому, более функциональному поведению. Используйте собранные вами данные, чтобы определить, какую функцию выполняет самоагрессия.

Как только ваш ребенок прибегает к альтернативному поведению, он тут же должен получать какую-то дополнительную награду, только так он начнет предпочитать альтернативное поведение уже привычной самоагрессии.

**3. Уменьшите эффективность самоагрессии**

Это особенно полезно, если цель поведения — получение сенсорных ощущений. Наша задача в этом случае сделать поведение менее приятным и привлекательным для ребенка. Например, подкладывать подушку под голову ребенка, который бьется головой ради определенных ощущений, наносить крем на руки ребенка, который расцарапывает сухую кожу или наносить безопасный лак на ногти ребенка, который их ковыряет.

**4. Поощряйте другое поведение**

Это отличная стратегия для самоагрессии с высокой частотой. На основе ваших данных определите самый маленький интервал между двумя эпизодами самоагрессии, а затем предоставляйте ребенку поощрение за отсутствие самоагрессии в течение этого интервала, постепенно увеличивая время. Например, ваши данные показывают, что ребенок проявляет самоагрессию каждые 20-30 секунд. Начинайте поощрять или награждать вашего ребенка за каждые 15 секунд без самоагрессии. Затем, с течением времени, увеличивайте интервал, который должен пройти до поощрения. Такой метод потребует больших усилий и затрат, но если речь идет о самоагрессии с высокой частотой, то это того стоит.