Государственное учреждение образования

«Светлогорский районный центр

коррекционно-развивающего

обучения и реабилитации»

Практики работы с

нежелательным поведением

у ребенка с РАС

 Педагог-психолог

 Кохно С.Ф.

**Проблемное поведение**- это такое поведение, которое затрудняет общение и обучение ребенка, представляет опасность для него и окружающих, затрудняет интеграцию ребенка в социуме.

**Основные проблемы поведения, характерные для аутизма:**

импульсивное поведение;

агрессия, аутоагрессия

аффективные вспышки;

нарушение пищевого поведения;

аутостимуляция, сопротивление изменениям;

стереотипии, ритуалы, эхолалии и др.

Для определения причины подобного поведения необходимо прямое наблюдение за поведением ребенкав течение определенного периода времени (примерно 1 месяц). Организованное наблюдение помогает оценить причины возникновения сложной ситуации и ответить на следующие важные вопросы:

что было непосредственно перед поведением, и что последовало сразу после него;

что спровоцировало проблемное поведение;

как поведение взрослого повлияло на реакции ребенка.

Результаты наблюдений фиксируются в таблице.

**Таблица наблюдения за поведением**

**Ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место | Деятель-ность | Поведение | Что предшество-вало | Последствия | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |

Изучению поведения ребенка помогают подробные беседы с родителями, в которых выясняются:

способы эмоционального реагирования ребенка в различных жизненных ситуациях;

наиболее предпочтительные занятия, доставляющие ему удовольствие;

наличие сенсорной чувствительности;

какие стимулы успокаивают ребенка, вызывают положительную реакцию, какие наоборот, возбуждают, провоцируют негативные реакции;

степень сформированности у ребенка социально-бытовых навыков и умений;

По окончанию наблюдения, нужно составить список предпочитаемых ребенком вещей и занятий.

**В коррекционной работе с детьми данной категории** для уменьшения проблематичного поведения используется **методика ABA -прикладной анализ поведения.** Это научно доказанная и эффективная методика поведенческого вмешательства по приучению к новому поведению и навыкам, направленная на погашение нежелательного поведения, иподкрепление более приемлемого.

Остановимся напричинах проблемного поведения и вариантах адекватного на них реагирования.

С точки зрения **АВА** (прикладной анализ поведения), ребенок демонстрирует то или иное проблемное поведение, исходя из **4 основных целей**:

**Типичные причины проблемного поведения:**

1. Избегание требований.

2. Доступ к желаемым предметам.

3. Получение внимания.

4. Удовлетворение сенсорной потребности.

**Стратегии реагирования**

**Реактивные методы**

1. **Игнорирование** нежелательного поведения

*Пример: получение социального внимания*; в ситуации долгого отсутствия внимания негативное внимание также может являться целью ребенка.

– не дается реакция на поведение ребенка –не хвалим, не ругаем, отводим глаза; переключаем внимание.

1. **Блокировка** физическое ограничение движения**,** не даем желаемого;

*Пример:* **ребенок берет в рот различные несъедобные предметы (игрушки, монеты, пальцы и т.д.) для сенсорной стимуляции,** *-* каждый раз, когда ребенок пытается положить в рот посторонний несъедобный предмет, взрослый блокирует это поведение и обращает его внимание на специальную сенсорную игрушку для жевания. Когда ребенок кладет в рот специальную игрушку для жевания, он получает устную похвалу.

*Пример:* **ребенок ест крем для лица (рук) - (проявление сенсорной гипочувствительности)***-*в данной ситуации, когда ребенок пытается положить в рот несъедобный предмет, вы блокируете это поведение и обращаете внимание ребенка на другой любой вкусный продукт. Когда ребенок кладет в рот съедобный предмет, он получает устную похвалу.Затем взрослый совместно с ребенком показывает на кукле (на самом ребенке), как использовать крем по его прямому назначению.

**Блокировка реакции** –блокирование ладонью; используется, если поведение представляет опасность и повторяется

*Пример:* (импульсивно кусает собственную руку, бьет себя) **или агрессию по отношению к окружающим объектам и людям** (ломает игрушки, кусает окружающих, дергает взрослого за руку, вцепляется в волосы и пр.).

Реакция взрослого- блокировка данного поведения:

 удержать ребенка за руку и громко сказать: «Нельзя!», предложить альтернативу (если кусает себя-специальное резиновое кольцо; ребенок кусает кольцо, получает похвалу; если он хочет что-то сжать, вместо кошки дать ему в руки мячик; если хочет ударить- дать в руки мягкую колотушку, чтобы он постучал ею по дивану, вместо того, чтобы бить кого-то;

можно крепко обхватить ребенка со спины бережным, но твердым объятием, чтобы обеспечить ему сенсорную поддержку и помочь прийти в себя;

могут помочь ритмичные движения, которые взрослый начинает делать вместе с ребенком, держа его за руки;

Нельзя говорить ребенку, что он плохо себя ведет, когда он находится на пике срыва или агрессивного поведения, это только возбудит его еще больше. Взрослый должен сохранять полное спокойствие и не отвечать агрессией на агрессию! Если подобное поведение уже случалось, можно лишить ребенка любимого занятия, например, телепередачи или десерта.

1. **Исправление последствий поведения.** Включает восстановление порядка. Ослабление НП + обучение правильной форме поведения

 *Разбил стакан –подмети осколки + помой пол (*приводит к быстрому снижению нежелательного поведения)

 **4.«Тайм-аут»** предотвращается доступ к желаемой деятельности на определенный промежуток времени (*пример: обсыпаешься песком? Уходим из песочницы!)*

Тайм-аут может быть эффективен только в том случае, если удаление от людей и занятий является для ребенка нежелательными условиями.

*(Но не изоляция!)*

Для детей с аутизмом важен режим и строгая последовательность действий. К любому изменению в режиме ребенка нужно подготавливать.

Взрослый должен сохранять последовательность и спокойствие. Уравновешенная и спокойная атмосфера без повышенных тонов, резких движений, с проявлением внимания и понимания, поможет ребенку научиться контролировать свои эмоции.

**Медикаментозное лечение**. Нужно обратиться к лечащему врачу, чтобы тот, исходя из индивидуальных показателей ребенка, подобрал комплекс витаминов, нейролептиков и стабилизаторов настроения.

**Сенсорная стимуляция**

Самостимуляция или аутостимуляция («стереотипия») - различные многократно повторяющиеся действия бессмысленного характера, осуществляемые с помощью тела либо постороннего предмета.

**Зрительная**

**Слуховая**

**Обонятельная**

**Вкусовая**

**Тактильная**

**Вестибулярная**

**Проприоцептивная**

**Проявления:**

безотрывный долгий взгляд на источник света, на вращающиеся вентиляторы либо другие предметы однообразно движущиеся;

 размахивание руками либо повторяющиеся движения пальцев перед глазами;

 громкое щелканье пальцами;

 ритмичное постукивание ногами или руками по поверхностям предметов;

 навязчивые потирания, почесывания и расцарапывания кожи;

 длительное вращение вокруг своей оси, прыжки на месте, бег или ходьба широким шагом взад-вперед или же по кругу;

обнюхивание, вдыхание запахов, эхолалиии т.п.

Данные проявления в поведении ребенка с РАС- это нарушения обработки сенсорной информации, которые побуждают их стремиться к определенным сенсорным ощущениям. Каждый отдельный тип аутостимуляции зависит от одного либо нескольких чувств, за счет чего становится буквально жизненно важным для ребенка с аутизмом.Такой «сенсорный голод» может быть очень сильным и постоянно присутствовать в жизни ребенка.

**Основные причины** самостимуляции:

 -получение определенных сенсорных ощущений;

 -сенсорная перегрузка, невозможность справиться со своими эмоциями;

 - бездействие, скука

Самостимуляция помогает ребенку регулировать свое состояние, уменьшить стресс и получить сенсорные ощущения, в которых он нуждается.

Иногда, при помощи стимов ребенок с РАС самовыражается, привлекая внимание к своим эмоциям – возбуждению или радости, страху или грусти, гневу или тревоге.По этой причине стимы у аутиста не всегда являются чем-то опасным и непременно требующим коррекции.

Нельзя физически удерживать ребенка во время стимминга. Стимминг выполняет какую-то функцию в жизни ребенка, например помогает ему успокоиться. Если взрослый будет физически лишать его стимминга, не предложив альтернативы, то почти гарантированно у ребенка появятся новые виды стимминга. Новые виды стимминга могут оказаться опасными или просто менее желательными и социально приемлемыми, чем изначальное поведение.

Останавливать стимминг необходимо, если он представляет опасность и может причинить вред (*блокировка и перенаправление –прерывание НП и переключение на альтернативное*).

Полностью избавиться от самостимуляции невозможно. Для того, чтобы уменьшить ее проявления, нужно придумать, как ребенок будет получать похожую стимуляцию другим образом.

**Минимизировать проявления можно, если:**

-**избегать сенсорной перегрузки**; стимминг могут уменьшить противошумные наушники и/или карточка «Мне нужен перерыв», которую ребенок может показать взрослому, кто может помочь.

-**попробовать различные сенсорные «жевалки**», например «жевательные» кулоны или трубочки, игрушки для тактильной и зрительной стимуляции,которыенравятся многим детям и могут помочь им в саморегуляции, а также заменить это поведение на более приемлемое.

-**обогащение сенсорного опыта**

(*пример:*если у ребенка **слуховая стимуляция*,*** *наблюдаемое поведение: вокализирует (повторяет одни и те же звуки), мычит под нос, щелкает языком, стучит по мебели, щелкает пальцами.****Взрослый дает игрушки, издающие звуки:*** *машинка, которая шумит, когда ее катят, говорящие игрушки,игрушечное пианино или клавиатура, мультфильмы и др.*

**если вестибулярная стимуляция,** *наблюдаемое поведение: раскачивается, подпрыгивает или кружится на месте, принимает странные позы (например, висит вниз головой*). ***Взрослый***обеспечивает двигательную активность, используя фитнес-мяч, балансировочный диск, горки, игровые туннели, качели, движения под стихи и песни;игры с другими людьми, в которых нужно тянуть или толкать, преодолевая сопротивление (например, перетягивание каната).

**-обогащение игрового опыта (***«Наши руки не для скуки»);*

-**регулярные физические упражнения**

Бег, продолжительная ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках или лыжах обеспечивают интенсивные аэробные нагрузки, которые благотворно влияют на состояние нервной системы и способствуют  уменьшениюнежелательного поведения.

Последние исследования зарубежных ученых показали, 10 минут физических упражнений низкой интенсивности в день уменьшили повторение слов и звуков и повторяющиеся движения рук у аутичных детей. Это два типа повторяющегося поведения, которые очень часто встречаются при аутизме.

**3 правила, которым важно следовать:**

**используйте визуальную поддержку.** Визуальное расписание, показывающее последовательность упражнений, фотографии, видео и иллюстрации помогут детям с аутизмом понять, как выполнять физические упражнения, сделают занятие структурированным и предсказуемым;

**сделайте упражнения частью ежедневного расписания.** Физические упражнения должны иметь четко отведенное место в ежедневном или еженедельном расписании ребенка. Важно, чтобы для ребенка они стали рутиной. Не обязательно выделять на это много времени, даже занятия один раз в неделю могут быть полезны;

**главное — постоянство, а не совершенство.**Самое главное, чтобы дети двигались и получали физическую нагрузку.

**Привязанность к предметам**

Нередко аутичные дети настаивают на том, чтобы постоянно или очень часто держать в руке какой-то предмет, например кубик, ручку, листочек бумаги и так далее.  Есть несколько возможных причин:

 **сенсорная стимуляция**

Предмет в руке предоставляет тактильную и другую сенсорную стимуляцию. Вероятно, для ребенка она является приятной и помогает ему успокоиться. Это может быть его сенсорный способ почувствовать себя в безопасности или удовлетворить «сенсорный поиск» — сильное стремление к определенным сенсорным ощущениям;

**предмет перехода**

Предмет перехода — это что-то знакомое в незнакомой или даже угрожающей обстановке, и он помогает ребенку справиться с ситуацией. Например, предметы перехода могут помогать справиться с разлукой с родителями;

**механизм саморегуляции**

Держание предмета в руках может быть привычным способом успокоиться в случае тревожности, страха или сенсорной перегрузки. Это может помогать человеку почувствовать контроль над ситуацией, потому что он выполняет какое-то очень привычное и успокаивающее действие.

**Если ребенок отказывается выпускать предмет из рук**

Нередко аутичные дети настаивают на том, чтобы буквально не выпускать какой-то предмет из рук. Или же они хотят постоянно взаимодействовать с этим предметом одним и тем же образом. Если ребенка просят отложить предмет или заняться чем-то еще, это может вызывать острую эмоциональную реакцию и проблемное поведение.

**Что можно сделать:**

**метод обмена**

Метод обмена означает быстрый и повторяющийся обмен «сверхценного» предмета в руках ребенка на какой-то другой предмет. Как правило, это точно такой же или похожий предмет.

*Например*, ребенок держит в руках палочку от мороженого. Взрослый мягко и осторожно забирает у него палочку и моментально предлагает ребенку другую палочку от мороженого, но, например, палочку другого цвета или размера. Такой краткосрочный обмен повторяется снова и снова. Очень постепенно увеличивается интервал между забиранием палочки и предложением новой палочки. Интервал между обменом зависит от того, что приемлемо для конкретного ребенка. Постепенно ребенок учится отдавать предмет на время, если он мешает выполнению заданий или участию в каких-то занятиях.

Этот метод подходит в тех случаях, когда ребенок привык держать в руках какой-то тип взаимозаменяемых предметов, например ручки или карандаши. Обмен предметами позволяет уменьшить навязчивое держание предметов в руке и одновременно, поскольку используются немного разные предметы, это позволяет повысить терпимость к таким различиям.

**Метод воздушных шариков**

В методе воздушных шариков используются шарики разного цвета в качестве привлекательной замены предмету, который держит ребенок. Перед ребенком надувается шарик, после чего он предлагается ему. Ребенок может просто уронить предмет, который он держит, чтобы взять шарик обеими руками. В случае необходимости можно мягко забрать предмет из рук, когда ребенку передается шарик.  Когда ребенок берет шарик, взрослый быстро сдувает шарик (обычно это веселит ребенка). После этого ребенку тут же предлагается новый шарик, чтобы его сдуть. Время от времени взрослый сдувает шарик у себя в руках, стараясь сделать процесс как можно более забавным. *Процедура повторяется ежедневно в течение примерно 10 минут.*

**Речевые стереотипии (эхолалии)-** бессмысленное повторение слов, фраз, сказанных другим человеком. Эхолалия не имеет коммуникативной цели, и она может стать одним из стереотипных видов поведения.Ребенок не пытается получить желанный предмет, привлечь внимание или избавиться от чего-то нежелательного. Ему просто приятно это делать, они вызывают приятные внутренние ощущения; в некоторых случаях цель такого поведения — внимание окружающих или избегание выполнения задания.

Речевые стереотипии не опасны и не причиняют ребенку вреда, но иногда они настолько частые и интенсивные, что сильно мешают окружающим, и очень важно помочь ученику уменьшить это поведение и заменить его функциональными коммуникативными навыками.

Мы должны научить ребенка тому, где и когда речевые стереотипы уместны.

Педагог может использовать визуальные подсказки, визуальные правила, расписания из изображений, чтобы объяснить ребенку, когда именно он может прибегать к речевым стереотипиям. Обучать ребенка тому, когда можно, а когда нельзя повторять речевые стереотипии нужно с помощью прямых инструкций.

Целесообразно выделить место в классе под «сенсорную зону». Это может быть просто кресло, угол комнаты, участок ковра. Это будет местом, где разрешено любое сенсорное поведение. Можно научить ребенка, что существуют «промежуточные» места и периоды, когда можно повторять речевые стереотипии, просто тихо. Например, когда ребенок одевается на прогулку и т.д.

Вмешательство по уменьшению речевых стереотипий включает очень сильное поощрение за временные интервалы без этого поведения. Залог успеха здесь в том, что это поощрение должно быть крайне привлекательным и значимым.

**Метод вмешательства:**

1.объясните правила. Назовите поведение, которое вы пытаетесь уменьшить, например, «плохой разговор»;

2. установите время, чтобы ребенок видел интервал, который нужно выдержать (5, 10 мин.). За каждый интервал без НП ребенок получает поощрение.Ученик может зарабатывать один жетон за каждый интервал без поведения, и когда он соберет определенное количество жетонов, то получит большую награду.(*10 жетонов — время за компьютером, 8 жетонов — большая конфета и так далее);*

3.используйте визуальные подсказки.

 **Проактивные методы**

**Обогащение окружающей среды** (размещение в поле зрения предметов, которые будут интересовать ребенка);

**Расширение репертуара активностей** –если нет навыка досуга –учить играть и занимать себя, выбирать деятельность, которая нравится(навык новой игры + внимание)

**Визуальное расписание** –обозначаем виды деятельности.

Учим пользоваться расписанием

**Изменение окружающей среды или последовательности действий в привычном распорядке**

**Социальные истории** -несложные рассказы, которые обучают соответствующему поведению и социальным навыкам.

 Каждая социальная история должна фокусироваться только на одной ситуации, с которой у ребенка возникают трудности.



**Подкрепление желаемого поведения**

**Положительное подкрепление - основной подход к коррекции поведения при аутизме.** Инструмент, с помощью которого педагог признаёт и сохраняет правильное поведение ребёнка, называется наградой или «подкреплением», которое может быть самым разным, в зависимости от предпочтений и нужд ребёнка.

В качестве **«первичных подкрепителей»** педагог может использовать съедобные награды (орехи, изюм, фисташки, семечки, конфеты и др.), если на них нет аллергии, а такжеигрушки, призы, медали, наклейки, жетоны; качание в гамаке, компьютерные игры, словесные поощрения. Положительное подкрепление позволяет увеличить частоту желательного поведения.

**Принцип Премака** — это стратегия прикладного анализа поведения (ПАП). Специалисты также называют данную технику «Сейчас/Потом», «Если/То»

Помните, что если у ребенка есть проблемы с выполнением требований, то сначала нужно упомянуть о награде:

«Мы почитаем книжку, когда ты примешь ванну».

«Ты получишь планшет, если выполнишь задание».

«Кто хочет мороженое? (Ребенок поднимает руку). Хорошо, поторопись и сложи одежду, а потом мы будем есть мороженое!»

Источники:

1. Дмитриева И.Ю. Работа с детьми в группе семейного типа с использованием элементов АВА-терапии // Молодой ученый. –2018. –№47. –С.301-304.
2. Ковалец, И.В.,Лещинская, Т.Л. На пути к инклюзии. Сопровождение ребенка с аутистическими нарушениями в образовательном процессе / И.В. Ковалец, Т.Л. Лещинская. – Минск, издательский центр БГУ, 2017. – 257 с.
3. Ковалец, И.В.,Лещинская, Т.Л. Коррекционная помощь детям с аутистическими нарушениями / И.В. Ковалец, Т.Л. Лещинская. – Минск, «Народная асвета», 2014. – 157 с.
4. Морозова С.С. Основные аспекты использования АВА при аутизме/ С.С. Морозова. – М.:2013. – 363с.
5. Маккернен Т., Мортлок Д. Аутизм. Практическое руководство для персонала./ Т. Маккернен, Д. Мортлок. – Минск, Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам, 2000. –109с.



**Общие рекомендации в отношении стимминга у аутичных детей.**

**1.  НЕ нужно ОСТАНАВЛИВАТЬ СТИММИНГ, ЕСЛИ ОН НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОПАСНОСТИ И НЕ МОЖЕТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД.**

**2.  ВАЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ПОЧЕМУ ИМЕННО РЕБЕНОК ПРИБЕГАЕТ К СТИММИНГУ**

Например, некоторые дети кусают себя или других, чтобы получить определенную стимуляцию в ротовой полости, и это не обязательно является проявлением агрессии. В этом случае можно

1. **ДЕТИ МОГУТ «СТИМИТЬ» В МНОГОЛЮДНОЙ И ШУМНОЙ ОБСТАНОВКЕ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО ПОМОГАЕТ ИМ УСПОКОИТЬСЯ И «ОТКЛЮЧИТЬСЯ» ОТ ШУМА И ХАОСА ВОКРУГ**

Поэтому следует

1. **МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТИММИНГ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА**

Взрослый  может «присоединиться» к стиммингу ребенка, но при этом видоизменить его таким образом, чтобы помочь ребенку перейти к более приемлемому и функциональному поведению и будет способствовать обучению игровым и социальным навыкам.

–эффективно для самостимуляции.

**5.  ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ УМЕНЬШИТЬ СТИММИНГ**

ных исследованиях, чтобы помочь аутичным детям регулярно заниматься физическими упражнениями.

**Используйте визуальную поддержку.** Визуальное расписание, показывающее последовательность упражнений, фотографии, видео и иллюстрации помогут детям с аутизмом понять, как выполнять физические упражнения, сделают занятие структурированным и предсказуемым.

**Сделайте упражнения частью ежедневного расписания.** Физические упражнения должны иметь четко отведенное место в ежедневном или еженедельном расписании ребенка. Важно, чтобы для ребенка они стали рутиной. Не обязательно выделять на это много времени, даже занятия один раз в неделю могут быть полезны.

**Главное — постоянство, а не совершенство.**Самое главное, чтобы дети двигались, считает Геслак, даже если упражнения не похожи на то, что вы видите по телевизору.

Подобные игрушки для тактильной и зрительной стимуляции нравятся многим детям и с аутизмом и могут помогать им в саморегуляции.

1. **Проактивные методы**

**Обогащение окружающей среды** (размещение в поле зрения предметов, которые будут интересовать ребенка);

**Формирование навыка игры** – обучение игровым навыкам (навык новой игры + внимание)

**Визуальное расписание** –обозначаем виды деятельности.

Учим пользоваться расписанием





**Изменение окружающей среды или последовательности действий в привычном распорядке**

**Социальные истории** -несложные рассказы, которые обучают соответствующему поведению и социальным навыкам.

 Каждая социальная история должна фокусироваться только на одной ситуации, с которой у ребенка возникают трудности.



**Подкрепление желаемого поведения**

**Положительное подкрепление - основной подход к коррекции поведения при аутизме.** Инструмент, с помощью которого специалист признаёт и сохраняет правильное поведение ребёнка, называется наградой или «подкреплением», которое может быть самым разным, в зависимости от предпочтений и нужд ребёнка. В качестве «первичных подкрепителей» специалист может использовать съедобные награды (орехи, изюм, фисташки, семечки, конфеты и др.), если на них нет аллергии, а такжеигрушки, призы, медали, наклейки, жетоны; качание в гамаке, компьютерные игры, словесные поощрения.Положительное подкрепление позволяет увеличить частоту желательного поведения.

**Принцип Премака** — это стратегия прикладного анализа поведения (ПАП). Специалисты также называют данную технику «Сейчас/Потом», «Если/То»

Вот несколько примеров правильного применения принципа Премака. Помните, что если у ребенка есть проблемы с выполнением требований, то сначала нужно упомянуть о награде:

«Мы почитаем книжку, когда ты примешь ванну».

«Ты получишь планшет, если выполнишь задание».

«Кто хочет мороженое? (Ребенок поднимает руку). Хорошо, поторопись и сложи одежду, а потом мы будем есть мороженое!»

Наш директор, Тоби Маунтджой, [поделился с родителями](https://aba-mozaika.ru/stimulator_behavior_what_to_do/) как учить ребенка замещающему поведению и перенаправлять поведение самостимуляции (проактивный план). В перспективе, обучение альтернативным навыкам – эффективный способ решить проблему. Тем не менее, если у ребенка поведение самостимуляции происходит очень часто, возможно, будет очень сложно начать его учить любым другим навыкам. Поэтому есть несколько способов прерывания самостимулирующего поведения (реактивный план).

Во-первых, вы должны понимать, что ребенок не может избавиться от самостимуляций сразу, особенно на ранних стадиях вмешательства. Поэтому будет правильно, если вы будете каждый день выделять некоторое время (например, на 15-20 минут) для того, чтобы поработать над поведением самостимуляции.

**Шаг 1:** Когда ребенок занимается самостимуляцией, от вас может потребоваться дотронуться до части тела ребенка или даже блокировать его тело целиком, чтобы прервать поведение (например, осторожно опустить руки ребенка, если он хлопает и машет руками). Цель состоит в том, чтобы немедленно убрать сенсорное удовольствие, которое ребенок получает благодаря этим действиям. Чем раньше поведение прекращается, тем меньше времени ребенок получает удовольствия. Если это возможно, родители должны использовать наименьшее количество физических действий / помощи, чтобы остановить поведение, потому что мы хотим, чтобы ребенок постепенно учился контролировать своё поведение самостоятельно. Таким образом, в будущем, прерывание поведения может стать относительно более быстрым и легким. Если ребенок использует объект для получения сенсорной стимуляции (например, вращение чашки), просто уберите объект.

**Шаг 2:** Используйте поощрения, чтобы побудить вашего ребенка проявлять сдержанность. Родители, знакомые с использованием жетонов, могут со своими детьми использовать жетоны для обмена на поощрение. Или же родители могут обеспечить прямое подкрепление (например, любимое лакомство, планшет и т.д.). Как правило, на ранних этапах вмешательства, количество времени, в течение которого ребенок может проявлять сдержанность, очень короткое. Поэтому родителям приходится ловить правильный момент для быстрого и прямого поощрения. Во время выдачи подкрепления, также хвалите ребенка простым и лаконичным языком, чтобы ребенок понимал, что от него хотят, и как себя вести, например: «Хорошие ручки, спокойные». Это поможет ребенку понять разницу между самоконтролем и проявлением самостимулирующего поведения, а также связь с получением поощрения.

**Шаг 3:** По мере того, как ребенок начнёт учиться контролировать свое поведение, Вы можете постепенно подключать обучение альтернативным навыкам или другим занятиям. Предположим, что Вы хотите научить ребенка собирать паззлы, чтобы занять его руки. И Вы постепенно будете объединять обучение играть с паззлом с тренировкой самоконтроля. Например, ребенок должен собрать шесть жетонов для того, чтобы получить поощрение, поэтому для получения первых 3-4 жетонов ему будет предоставлена возможность продемонстрировать самоконтроль (т.е. воздержаться от самостимуляции). А затем, на оставшиеся жетоны, ему дают паззл, чтобы он мог продемонстрировать соответствующие навыки игры с головоломкой. Жетоны даются, когда ребенок выполняет инструкцию собрать паззл и одновременно демонстрирует сдержанность.
Родители могут менять количество жетонов в зависимости результатов ребенка. Собирание паззла становится навыком, заменяющим хлопание и махание руками.

Когда дети понимают, какое поведение им необходимо контролировать, время, в течение которого они воздерживаются от самостимулирующего поведения, увеличивается. А следовательно, количество времени, в течение которого родители могут заниматься с ребенком, и надежды на освоение соответствующих навыков также заметно возрастают.

Информация предоставлена Кристи Лэй, Старшим поведенческим аналитиком АР.