

# Поведенческая терапия

Автор-составитель Зеленина Н.Ю.

Разработано на основе материалов

Морозова С.А. и Морозовой С.С.

Поведенческая терапия  
(привычное упрощенное название);

Прикладной бихевиоризм

АВА – прикладной анализ поведения  
(«Applied Behavior Analysis»)

С.С. Морозова



# **АУТИЗМ:** коррекционная работа при тяжелых и осложненных формах

ПОСОБИЕ  
ДЛЯ УЧИТЕЛЯ-  
ДЕФЕКТОЛОГА

ООО «ВЛАДОС»  
125412, МОСКВА, Б-10  
**ВЛАДОС**

- Цель - создание внешних условий, формирующих **желаемое (социально приемлемое) поведение** в тех случаях, когда оно отсутствует или имеются его нарушения
- Основное преимущество поведенческой терапии заключается в том, что она **позволяет сформировать внешний контроль над поведением ребенка**, хотя недостаточно искусственными средствами

- Ориентируется на формирование поведения ;
- Описывается в терминах поведения (не использует привычную психолого-педагогическую терминологию;
- Построена как процесс обучения (директивное направление психотерапии);
- Строится как естественнонаучный эксперимент (рациональная организация процесса; бланки для фиксации результатов; количественный анализ);

## **директивное направление психотерапии**

- терапевт обучает «правильному» поведению или корректирует социально нежелательные виды поведения,
  - клиент — тот, кто обучается (его свобода ограничена рамками терапевтического процесса);
- !!! ряд этических вопросов, порой трудно разрешимых (на начальных этапах работы фактически неизбежны реакции протеста и проявления негативных эмоций со стороны ребенка)

# Методологические основы

- Бихевиоризм

решающую роль в развитии человека отводится  
внешним факторам

Основная идея!!!!

поведение детерминируется прежде всего  
средой;

если коррекционный процесс не изменяет  
поведения, то он построен неправильно

# Методологические основы

- Бихевиоризм

основной недостаток

- завышенная оценка возможностей коррекции поведенческих нарушений извне;
- недоучет внутренних психологических и биологических факторов, влияющих на поведение

Выбор поведенческого подхода **представляется обоснованным**, если:

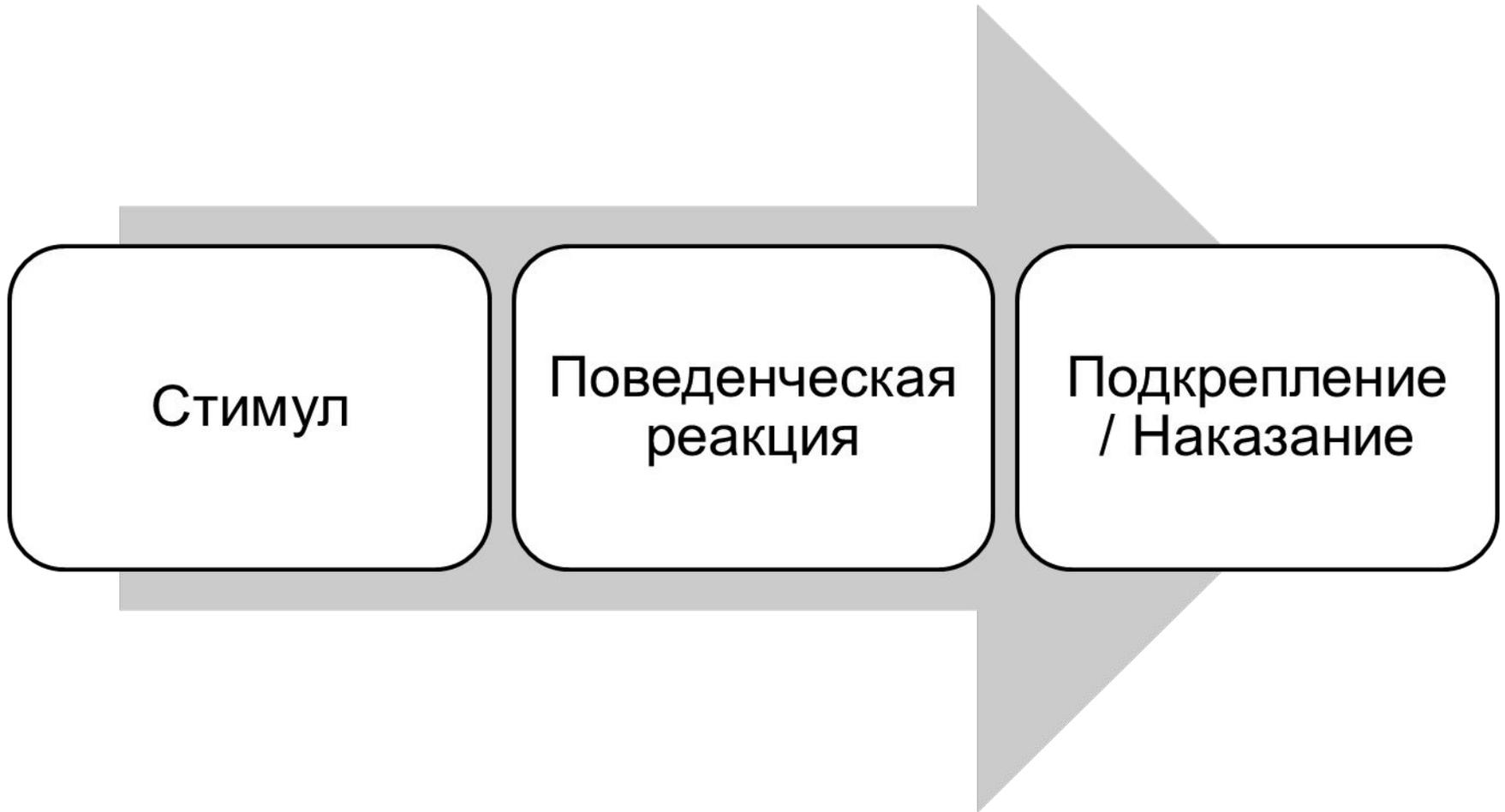
- поведение ребенка не поддается контролю со стороны близких: он не реагирует на просьбы и запреты, не отзывается на имя, не вступает в контакт;
- ребенок не может выразить свои желания и потребности, или выражает их преимущественно деструктивными способами — криком, агрессией;
- родители пробовали вступить в контакт со своим ребенком в ситуациях, комфортных и приятных для него, но либо наладить взаимодействие не удалось, либо оно ограничилось только описанными ситуациями;
- у ребенка отмечаются препятствующие развитию социально неадекватные формы поведения (например, он часто кричит, бьет себя по голове и т.п.);
- ребенок не испытывает явного страха перед другими взрослыми людьми;
- родители информированы об основных принципах поведенческой терапии, о возможных сложностях первого этапа работы;
- родители доверяют выбранному специалисту (или команде специалистов).

Выбор поведенческой терапии в качестве основного подхода

**представляется сомнительным**, если:

- поведение ребенка, в основном, поддается контролю, он может выполнить просьбы, реагирует на запреты;
- контакт с ребенком возможен, он может выразить свои желания;
- ребенок ценит внимание и одобрение со стороны взрослых; может взаимодействовать с взрослыми или другими детьми в игре или в других видах деятельности;
- у ребенка нет выраженных проявлений социально неадекватного поведения;
- ребенок испытывает сверхсильную привязанность к матери (или другому взрослому), испытывает страх перед другими людьми;
- нет специалистов, имеющих опыт работы поведенческой терапии;
- родители испытывают серьезные сомнения по отношению к методам, используемым в рамках поведенческого подхода.

# Компоненты обучающей ситуации



# Суть подхода

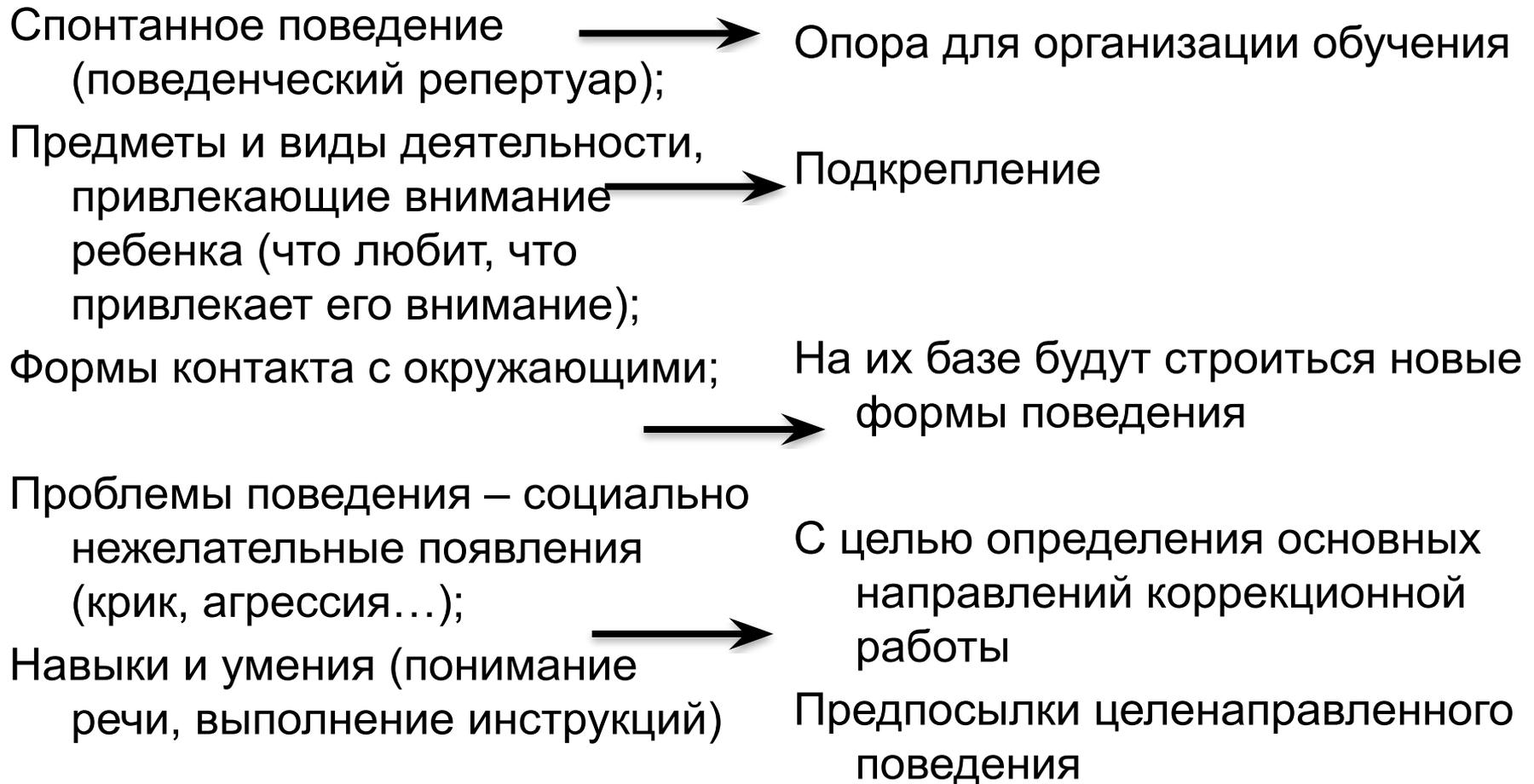
СОЦИАЛЬНО АДЕКВАТНЫЕ СТИМУЛЫ



СОЦИАЛЬНО ПРИЕМЛЕМАЯ РЕАКЦИЯ

# **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РЕБЕНКОМ В РАМКАХ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

# Подготовительный этап 1 шаг. Беседа с родителями и первичное обследование ребенка (как правило – наблюдение).



- Важной частью подготовительного этапа коррекции является *подбор подкрепляющих стимулов*

Схема 1

**Формируемое поведение**

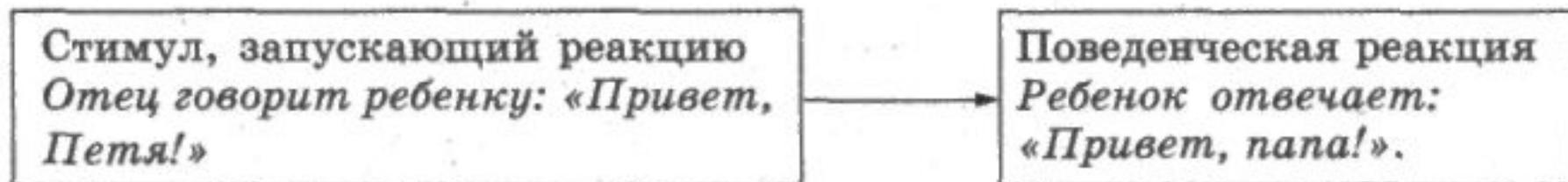
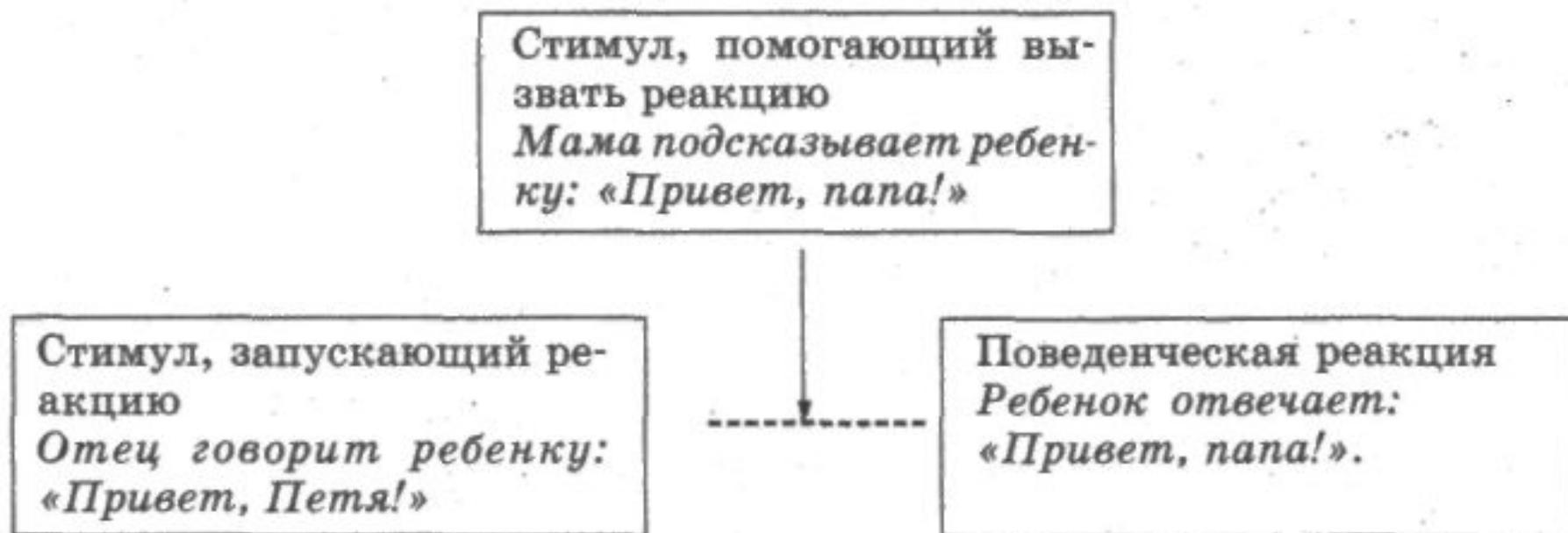


Схема 2

**Использование помощи**



# СТИМУЛЫ

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТИМУЛОВ, ПОМОГАЮЩИХ ВЫЗЫВАТЬ различные поведенческие реакции:

- физическая помощь;
- вербальная, помощь;
- моделирование поведения;
- жестовая помощь;
- помощь в виде наглядных стимулов (картинок, фотографий, схем, письменного текста).

Подкрепляющие стимулы можно разбить  
на три основные группы:

Материальные;

Социальные;

Занятия, виды деятельности;

# Правила применения стимулов

- ***Использование стимулов, помогающих запустить реакцию, должно действительно приводить к появлению соответствующей реакции.***
- ***Помощь должна быть такой, чтобы ее степень можно было уменьшить, а затем и исключить совсем.***

- 1. Нельзя судить о том, является ли данный стимул подкрепляющим, пока мы не увидели его влияние на поведение.
- 2. Подбор подкрепляющих стимулов должен быть индивидуальным
- 3. Чтобы подкрепление было эффективным, подкрепляющий стимул должен предоставляться во время или сразу после той поведенческой реакции, которую пытаются сформировать.
- 4. Подкрепление должно соотноситься с поведением.
- 5. При обучении новым навыкам поведения подкрепление должно производиться часто.

- На начальных этапах работы используется *прямое* подкрепление:
- ребенку показывают желаемый стимул, который недоступен ему без обращения к взрослому (чаще всего используют пищевые подкрепления — картофельные чипсы, сладости; также можно использовать любимые игрушки, магнитофон — все, что ребенок любит);
- затем предъявляется требование, относящееся к его поведению (например, инструкция «Иди сюда»);
- если ребенок самостоятельно и правильно выполняет это требование (инструкцию), то он немедленно получает ранее предъявленный приятный объект (например, конфету или любимую пирамидку).

## **2 шаг. Выбор навыков для обучения и составление индивидуальных программ.**

Ориентируются на следующие факторы:

- а) возрастную норму — есть ли этот навык у сверстников ребенка;
- б) запросы родителей — чему хотят научить ребенка родители, какие виды поведения представляются им нежелательными;
- в) социальную значимость навыков — насколько те или иные навыки важны для социальной адаптации ребенка, для его будущей жизни в обществе;
- г) интересы и предпочтения ребенка.

Затем **для каждого навыка создается индивидуальная учебная программа:**

- название программы;
- определение формируемого навыка;
- способ фиксации количественных данных;
- описание процедуры обучения;
- описание переноса навыка.

## Логика коррекционного процесса

- правильно описать формируемое поведение (что ребенок должен делать в соответствующей ситуации);
- продумать как вызвать желаемое поведение, как сделать так, чтобы данная поведенческая реакция имела место;
- определить какой стимул (или какие стимулы) должны запускать это поведение;
- описать результат (когда обучение будет закончено)

### 3 шаг. Подбор материалов, организация среды и построение индивидуальных занятий.

- Комната для занятий средних размеров (около 10 – 15 квадратных метров);
- в комнате должно быть только то, что понадобится в работе;
- подобрать удобные стол и стулья, открытые стеллажи для заданий, коврик для игры на полу;
- подобрать подкрепляющие стимулы;
- составить список заданий так, чтобы каждое следующее задание было чуть сложнее предыдущего;
- найти предметы, картинки и задания, которые привлекут внимание ребенка;
- учебный материал должен быть близким к повседневной жизни ребенка;
- материал используемый на занятиях должен быть разнообразным;
- на начальных этапах занятия краткие, затем их продолжительность постепенно увеличивается;
- необходимо распределить задания и функции между людьми, которые будут работать с ребенком;

## ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА

### **ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

СУТЬ - ребенок адекватно реагирует на предъявляемые ему требования

- выполняет предъявляемые инструкции или отвечает на реплики и вопросы;
- смотрит в сторону говорящего; или на предметы, которые используются для игры или обучения;
- демонстрирует понимание обращенной к нему речи;
- использует предлагаемые игрушки и пособия социально приемлемым образом;

# БАЗОВАЙ НАВЫК

- ПОДРАЖАНИЕ
- умение подражать позволяет обучать через моделирование

- Подготовительная работа:
- выяснить, что ребенок может сделать по просьбе взрослого;
- анализ причин, по которым ребенок не выполняет инструкции и просьбы взрослых

Основное условие - подбор правильных инструкций

- 1. Взрослый сидит перед ребенком лицом к лицу на расстоянии вытянутой руки.

! ребенок смотрит на взрослого либо спонтанно, либо по инструкции.

- 2. Взрослый произносит инструкцию: «Делай так» и показывает ребенку простое действие (поднять руки вверх, встать, хлопнуть в ладоши или по столу).

! действие не называется

- 3. Ребенку оказывается физическая помощь - ребенку помогают повторить показанное действие;

- 4. Ребенка поощряют со словами: «Молодец, ты сделал как я!»

! желательно участие второго взрослого,

! между демонстрируемым действием и предоставляемой помощью короткая пауза - так ребенку легче связать инструкцию – показ - действие

! в дальнейшем помощь уменьшается, и подкрепляются попытки ребенка выполнить действие самостоятельно.

**ОБУЧЕНИЯ *ВЫПОЛНЕНИЮ*  
*ИНСТРУКЦИЙ***

# Обучение

1. Взрослый дает простую одношаговую инструкцию:

Обращаясь имени;

Называет действие: «Миша, сядь»;

Инструкция дается громко и четко.

2. Если ребенок не выполняет инструкцию в течение 3—5 секунд, взрослый помогает ему, оказывая физическую помощь:

крепко (но не больно) берет ребенка за плечи, усаживает на стул

3. Взрослый хвалит и словесно обозначает результат («молодец, ты сел»).

В первый раз одновременно с такой похвалой ребенок может получить и более ощутимую награду (например, кусочек печенья), даже если он выполнил инструкцию с полной помощью взрослого.

4. При повторении инструкции в следующий раз взрослый ждет 1—2 секунды и, если ребенок не реагирует, опять выполняет необходимое действие вместе с учеником, обозначая словесно результат, но уже не подкрепляя.

Постепенно помощь ослабляется, предъявляется не сразу, ребенку дается возможность выполнить инструкцию самостоятельно и малейшее приближение к цели подкрепляется.

Например, взрослый просит ребенка дать предмет («Миша, дай»), ждет несколько секунд (не более 5 — в зависимости от индивидуальных различий),

затем подталкивает его руку по направлению к предмету, и ждет 1—2 секунды, возьмет ли он его сам;

помогает ребенку быстро закончить действие и поощряет выполнение.

затем взрослый уменьшает свою помощь на заключительном этапе, лишь слегка подталкивая руку ребенка в направлении своей руки, в которую тот сможет вложить предмет уже сам.

5. При обучении выполнению простых инструкций необходимо (особенно на начальном этапе) четко организовать учебную ситуацию:
- Произнося инструкцию, взрослый должен находиться рядом с ребенком, развернув его лицом к себе;
  - стул, на который его просят сесть, нужно поставить у него за спиной;
  - предмет, который просят взять, должен лежать перед ребенком.
  - ситуация должна быть максимально понятной для ребенка, и когда он станет выполнять наиболее простые просьбы, можно начинать усложнять условия его обучения (увеличивать дистанцию между собой и ребенком в момент просьбы, отодвигать стул подальше от него, располагать предметы в отдалении и т.д.).

# ОТРАБОТКА ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЫ ЗА СТОЛОМ

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ

- *Задача - сконцентрировать внимание ребенка на основных компонентах учебной ситуации, научить его контролировать свою позу во время занятия*
- «Сядь хорошо», «Руки на колени», «Посмотри на меня»

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА ЗАНЯТИЯ

# **УСЛОЖНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДКРЕПЛЕНИЯ**

# 1 этап. Обучение речевым навыкам и навыкам общения.

1 шаг. Первичное обследование речи:

- Обследование понимания речи (в 1ю очередь в спонтанной ситуации. Понимает ли ребенок высказывания с аффективно значимыми для него словами. Выполняет ли словесные инструкции: в контексте происходящего и вне контекста происходящего).
- Обследование собственной речи (экспрессивная речь). Вокализации и звуки внегортанного происхождения, спонтанное подражание, эхолалии, требования, собственные спонтанные высказывания, логопедическое обследование.

2 шаг. Начальный этап обучению пониманию речи.

3 шаг. Начальный этап обучению экспрессивной речи.

4 шаг. Дальнейшее развитие речи (функциональное значение предметов, ответы на вопросы о себе, понимание признаков предметов, работа над увеличением числа спонтанных высказываний).

## 2 этап. Обучение навыкам самостоятельной деятельности.

1 шаг. Понять причину проблемы самостоятельности:

- Эмоциональная зависимость от другого человека.
- Трудности планирования, организации и контроля деятельности.
- Недостаточность мотивации.

2 шаг. Коррекционная работа. Ведется исходя из основной причины.

3 этап. Обучение невербальным предпосылкам развития интеллектуальной деятельности.

1 шаг. Обучение навыкам соотнесения и различия.

2 шаг. Обучение навыкам следования элементарной программе деятельности.

## 4 этап. Обучение навыкам самообслуживания и бытовым навыкам.

1 шаг. Обучение ребенка есть самостоятельно.

Основные препятствия: нарушение моторики; наличие стереотипа поведения; отсутствие практики пользования столовыми приборами.

Ребенок должен быть голоден.

2 шаг. Обучение ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться.

3 шаг. Обучение навыкам личной гигиены.

4 шаг. Обучение навыкам опрятности.

5 шаг. Обучение бытовым навыкам

# ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ

- агрессия, аутоагрессия;
- неадекватные крик, плач, смех;
- негативизм;
- аффективные вспышки;
- стереотипии.

В рамках поведенческой терапии этот термин («inappropriate» — дословно, «неподходящий», «неуместный») используется для поведения, которые:

- 1) не соответствуют социальной ситуации;
- 2) не соответствуют возрасту и социальному положению субъекта.

# 1 шаг

определение проблемного поведения должно:

- содержать точное описание поведения в терминах внешне наблюдаемых реакций;
- быть индивидуальным;
- включать в себя описание ситуаций;
- соотноситься с будущей коррекционной работой.

## 2 шаг

- ***фиксация проблемного поведения***

Во время наблюдения фиксируют следующие моменты:

- Что предшествовало появлению проблемного поведения?
- Эпизод проблемного поведения.
- Что последовало за проблемным поведением?

# 3 шаг

Обобщение информации  
выявление ***функции поведения***

Основными функциями проблемного поведения являются:

1. Избегание неприятного.
2. Получение желаемого.

# 1. Избегание неприятного.

- нарушение привычного стереотипа;
- непонимание происходящего;
- общение в форме, некомфортной для ребенка;
- непривлекательные для него занятия;
- сверхсильные сенсорные стимулы;
- внутренний дискомфорт.

## 2. Получение желаемого.

- ребенок требует какой-либо конкретный, привлекательный для него предмет;
- ребенок стремится к выполнению какого-то действия;
- ребенок ищет внимания со стороны другого человека.

# Нарушение привычного стереотипа

Основная задача - развитие гибкости поведения.

Способы:

Применение расписаний.

Расширение жизненного опыта.

Обучение фразам, выражающим протест и нежелание: «Я не хочу», «Нет».

Подкрепление поведения,  
несовместимого с проблемным.

# Непонимание происходящего

- !!! не создавать для ребенка с аутизмом непредсказуемых ситуаций, которые были бы ему не понятны
- попытаться переключить внимание ребенка на что-то, что может его заинтересовать;

# Общение в форме, некомфортной для ребенка; непривлекательные занятия

- не завышать предъявляемые к ребенку требования,
- вводить его в трудные для него условия дозировано и постепенно;
- Подкреплять поведение, несовместимое с проблемным

# Сверхсильные сенсорные СТИМУЛЫ

- формирование постепенного привыкания ;
- подкрепление поведения, несовместимого с проблемным;
- учить выражать свое негативное отношение к ситуации словами и жестами

# Внутренний дискомфорт

- прервать проблемное поведение, вовлекая ребенка в интересную для него деятельность

- Общим для всех ситуаций является следующий подход:
- 1. Необходимо предотвращать ситуации, в которых может возникнуть проблемное поведение.
- 2. Надо учить ребенка другим, адекватным способам выражения своего желания изменить ситуацию.
- 3. Если по каким-то причинам данная ситуация неизбежна, не следует поощрять проявления данного поведения, позволяя ребенку избежать неприятной ситуации посредством, например, агрессии или крика.

# *Получение желаемого*

- Оптимальный способ коррекции: обучение ребенка адекватным способам получения желаемого
- ребенка учат выражать свое желание
- Используется прием - подкрепление адекватного поведения ребенка с одновременным игнорированием проявлений проблемного поведения

# Прикладные материалы

**зайти в комнату «Будем раздеваться»**

**подвести к стулу «Ваня, сядь»**

**! последовательность одевания – раздевания четко выстроить и придерживаться:**

**снимем ботиночки ? (сначала одна нога, потом вторая нога)**

**«Ваня, встань»**

**«Расстегнем куртку»**

**«Снимем куртку. Сначала одна рука (потянуть за правый рукав, потянув остановиться, подождать проявления самостоятельной активности ребенка), потом вторая рука (левый рукав)»**

**«Расстегнем штаны»**

**«Снимем штаны (потянуть руками вниз – до середины бедер)»**

**«Ваня, сядь»**

**«Достанем ножки (сначала одна нога, потом вторая нога)»**

**«Ваня, встань»**

**взять за ручку «Ваня пойдем»**

**попробовать сразу подвести к столу**

**«Ваня, сядь»**

## **Выполнение от начала до конца 5 невербальных заданий**

### **Преодоление негативизма к учебному занятию:**

- выборочное поощрение поведения, не совместимого с негативизмом
- игнорирование реакций негативизма (кричит, плачет), стремиться завершать задание
- поощрение всех усилий ребенка по освоению новых навыков
- предъявление заданий доступного уровня сложности
- частая смена заданий и чередование заданий разного плана

### **Результат**

вся программа (5 заданий) выполняется

сокращается количество и продолжительность реакций негативизма