

# Содержание

Об авторе	11
Благодарности	12
Введение	13
От издательства	15
<b>Часть I. Начинаем</b>	<b>17</b>
.....	
<b>Глава 1. Углубленный подход</b>	<b>18</b>
<b>Глава 2. Взаимодействуем, общаемся, играем</b>	<b>28</b>
<b>Часть II. Занятия с детьми</b>	<b>35</b>
.....	
<b>Глава 3. Давай общаться</b>	<b>36</b>
Придаем значение звукам	38
Веселая еда	40
Волшебные пузырьки	42
Что пропало?	44
Музыка для моих ушей	46
Что это за запах?	48
Разговорная башня	50
Любопытные вопросы	52
Время для шоколада	54
Барьер между нами	56
<b>Глава 4. Давай сделаем что-то вместе</b>	<b>58</b>
Маленький пальчик	60
Озорная игра	62
Книга эмоций	64
Прожектор	66
Веселые характеристики	68
Подумать или сказать	70
Угадай эмоцию	72
Двойное пари	74
Сходство и различие	76
Кубик комплиментов	78

<b>Глава 5. Давай играть</b>	80
Я могу играть самостоятельно	82
Повторяем за ведущим	84
Волшебная шкатулка	86
Удовольствие от чтения	88
Кормим мишку	90
Представьте себе	92
Прекрасная дружба	94
Мой ход, твой ход	96
Поделись грушей	98
Особенная шляпа	100
<b>Глава 6. Давай адаптироваться</b>	102
Делаем выбор	104
Песенка о вежливости и хороших манерах	106
Тема для разговора	108
Активный слушатель	110
Разукрась лицо	112
Воздушный пузырь	114
Баночка комплиментов	116
Круги друзей	118
Красный свет, зеленый свет	120
Акты дружбы	122
<b>Глава 7. Давай двигаться</b>	124
Голова, плечи, колени и носочки	126
Крест-накрест	128
Туннель для туловища	130
Помоги мне	132
Соревнования изюминок	134
Малярная лента	136
Держим равновесие	138
Искусство для всех	140
Пицца, пицца!	142
Ползущий краб	144
<b>Глава 8. Давай почувствуем</b>	146
Человеческое буррито	148
Сенсорный искатель	150
Звуковая чувствительность	152
Батутное безумство	154
Удовольствие с большим мячом	156

Сенсорная прогулка	158
Великолепная дегустация	160
Маленький йог	162
Сенсорная бутылочка	164
Двухколесные и трехколесные велосипеды	166
<b>Глава 9. Давай успокоимся</b>	<b>168</b>
Рука помощи	170
Рычащий лев	172
Терпение, мой друг	174
Набирайся сил	176
Раскрашивая, успокаиваюсь	178
Яблоки и бананы	180
Прекрасная бабочка	182
Вертушка	184
Выбери себе приключение	186
Не переживай	188
<b>Глава 10. Давай учиться</b>	<b>190</b>
Кубики и носки	192
Покажи в зеркале королеву	194
Быстрые совпадения	196
Создаем свое имя	198
Танец с помощью флеш-карточек	200
Ощути и научись	202
Все о каллиграфии	204
Осмысленное чтение	206
Цветные синонимы	207
Представь себе это	208
<b>Глава 11. Будь самостоятельным</b>	<b>210</b>
Чистим, чистим, чистим	212
По цепочке к самостоятельности	214
Туалетная вечеринка	216
Захват колечек	218
Пуговичный червячок	220
Идем за покупками	222
Финансовая грамотность	224
Кто быстрее отсортирует мусор	226
Знаки безопасности	228
Время учиться	230
<b>Полезные сайты</b>	<b>232</b>

## Углубленный подход

**А**утизм — спектральное расстройство. Это означает, что дети с диагнозом РАС будут сталкиваться с множеством непохожих проблем в социализации, общении, обработке сенсорной информации, обучении и саморегуляции. Например, по оценкам некоторых исследователей треть детей с аутизмом — невербальные, и в то же время многие аутичные дети очень даже хорошо владеют вербальными навыками, а уровень их словарного запаса намного превышает возрастную норму. “Если вы знаете одного человека с аутизмом, то не можете судить о других людях с аутизмом”. Это высказывание доктора Стивена Шора, известного специалиста по аутизму, который сам страдает данным расстройством, прекрасно иллюстрирует многообразие проблем аутистического спектра.

На сегодняшний день существует большое количество всевозможных методик и способов коррекции аутизма, которые направлены на формирование навыков у детей с диагнозом РАС. И если начать разбираться, то выяснится, что объем научных доказательств, подтверждающих эффективность того или иного вида терапии, различается весьма существенно. В этой книге основной акцент сделан на прикладном анализе поведения (АВА) — терапевтическом подходе, который подкреплен большой базой научных доказательств, подтверждающих его эффективность в лечении детей с аутизмом.

## Что такое прикладной анализ поведения

Прикладной анализ поведения (АВА) — это терапевтический метод, основанный на применении научных принципов для повышения важности социально значимого поведения и нейтрализации нежелательного поведения, которое может негативно влиять на жизнь человека. Понятие “поведение” включает в себя все, что человек говорит или делает. Мы хотим, чтобы какие-то формы поведения проявлялись у детей чаще, а какие-то — реже. В книге мы сфокусируемся на формах поведения, которые хотим чаще наблюдать у детей. Эти формы поведения обычно называют *навыками*. АВА-терапия включает большое количество эффективных приемов, направленных на усиление слабых умений и навыков, а также обучение новым, жизненно необходимым навыкам.

Различные техники обучения, описанные в книге, основываются на *положительном подкреплении* поведения. Такой тип подкрепления возникает, когда последствия поведения увеличивают вероятность того, что оно повторится в будущем. Рассмотрим пример, который поможет лучше понять эту важную идею. Представьте ребенка, который произносит слово “попкорн” и в результате получает его. Если в дальнейшем ребенок начинает чаще говорить слово “попкорн”, значит, имеет место положительное подкрепление. Когда ребенок произносит слово “попкорн”, его поведение подкрепляется, а положительным эффектом становится то, что ребенок получает попкорн.

Профессиональная АВА-терапия чаще всего подразумевает индивидуальные занятия с ребенком на дому. Иногда она может проводиться в школе, где учится ребенок, или в медицинском учреждении. Типичное занятие по программе АВА длится от двух до трех часов. Большинство детей, которым поставлен диагноз аутизм, проходят интенсивную программу с множеством занятий в неделю. В зависимости от потребностей ребенка общая длительность может варьироваться от пяти до сорока часов в неделю. Как правило, дети с диагнозом РАС начинают занятия в раннем возрасте и продолжают их до совершеннолетия.

В рамках АВА-терапии поведенческий специалист напрямую работает с ребенком, используя проверенные стратегии обучения для детей с аутизмом. Эффективные современные техники прикладного анализа поведения задуманы так, чтобы вызывать живой интерес у детей. Фактически большинство программ по коррекции аутизма начинается с этапа, в ходе которого ребенок ассоциирует терапевта с поощрениями и позитивными моментами прежде, чем начинается обучение каким-либо навыкам. Все АВА-программы разрабатываются и контролируются сертифицированным поведенческим аналитиком (ВСВА), который имеет опыт в изучении и практическом применении поведенческих принципов обучения.

## Как это работает

АВА — это эффективная терапия, помогающая сформировать новые навыки для усиления *социально значимых форм поведения*, которые делают жизнь человека более качественной и полноценной. Для ребенка с аутизмом эти навыки могут включать умение заводить друзей, общаться с членами своей семьи и самостоятельно собираться в школу.

В основе поведенческой науки лежит следующий ключевой принцип: последствия поведения определяют, повторится ли оно в будущем, и если да, то с какой частотой. Другими словами, если ребенку нравятся последствия поведения, то он будет повторять это поведение чаще, а если последствия негативные и ребенку они неприятны, то такое поведение, вероятнее всего, будет происходить реже. Если ребенок часто проявляет то или иное поведение, значит, впоследствии происходит что-то, что ему нравится. Поведенческая наука помогает нам понять, почему ребенок так себя ведет. Реализуя принцип положительного подкрепления, можно изменять формы поведения, которые демонстрирует ребенок.

При работе по программе АВА, когда дети обучаются новым моделям поведения или совершенствуют имеющиеся навыки, все стратегии основываются на положительном подкреплении. Это происходит потому, что человеческое поведение начинает повторяться, только когда за ним следует подкрепление. В ранних АВА-программах терапевты иногда применяли наказания, чтобы нейтрализовать нежелательные формы поведения. В современных программах такой подход считается неприемлемым и потому не применяется. Более того, *положительное*

*подкрепление* — это основа АВА. Большинство родителей охотно принимают такой подход. АВА-терапия — замечательный способ обучения детей, поскольку детям нравится получать поощрения и положительные отзывы в ходе выполнения различных упражнений.

Во время занятий по коррекции аутизма важно убедиться, что ребенку по силам освоить новый навык, который мы хотим сформировать. *Подсказка* — это помощь ребенку, чтобы он мог начать задействовать новый навык. Подсказка реализуется разными способами. Например, воспитатели могут моделировать желаемое поведение, непосредственно демонстрируя ребенку, что именно он должен делать. Другие подсказки включают жесты или физическую помощь ребенку в выполнении задания. Как только ребенок получит достаточное количество подсказок, он сможет правильно продемонстрировать умение. Именно в этот момент специалист, работающий с ребенком, должен обеспечить положительное подкрепление, чтобы увеличить вероятность повторной демонстрации приобретенного умения в будущем. Процесс повторяется до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно выполнять задание и перестанет нуждаться в подсказках.

## Почему именно прикладной анализ поведения

АВА-терапия — это золотой стандарт, помогающий детям с аутизмом в полной мере раскрыть свой потенциал. Уже более 40 лет научные исследования подтверждают эффективность методов прикладного анализа поведения в плане развития соответствующих навыков у аутичных детей. Кроме того, Генеральный хирург США и Американская психологическая ассоциация считают АВА лучшей научно обоснованной практикой коррекции аутизма. Это означает, что методы, которые используются в прикладном анализе поведения, подтверждаются научными данными и являются эффективными для детей с аутизмом. В книге рассматриваются следующие научно обоснованные методики: положительное подкрепление, обучение функциональным способам коммуникации, моделирование, обучение в естественных условиях, обучение с участием ровесников, подсказки, сценарии, социальные рассказы, обучение социальным навыкам, анализ задач, видеомоделирование и визуальная поддержка.

Родители и терапевты единодушны в том, что АВА-программы позволяют детям развивать требуемые навыки и в максимальной степени

реализовать свой потенциал. Основное внимание в прикладном анализе поведения уделяется развитию жизненно необходимых и повседневных навыков. Поэтому программы по коррекции аутизма направлены на развитие коммуникативных навыков (умение просить, задавать вопросы, поддерживать разговор), социально-эмоциональных навыков (умение здороваться, заводить друзей, использовать язык тела) и навыков самообслуживания (умение пользоваться туалетом, чистить зубы, одеваться). Более того, один из философских принципов АВА-программ заключается в том, что пациенты с РАС имеют право получать лечение с минимальными ограничениями. Это означает, что, реализуя стратегии АВА, мы стараемся помочь ребенку получить максимальную пользу от обучения и при этом минимизируем беспокойство и потенциальные опасности. Для каждого ученика составляется индивидуальная программа по коррекции аутизма в расчете на то, что все аутичные дети способны к обучению. Цели и приоритеты расставляются таким образом, чтобы с наибольшей вероятностью привнести важные позитивные изменения в жизнь ребенка. АВА-терапия — это многогранный подход к обучению. Она успешно помогает детям с аутизмом потому, что поведенческий специалист может выбирать и корректировать программу в зависимости от особых потребностей и способностей каждого ученика.



## Дополнительные виды коррекции

Большинство специалистов соглашаются с тем, что не существует единой программы по коррекции аутизма. Помимо АВА-терапии есть и другие виды лечения, которые продемонстрировали положительные результаты в коррекции специфических особенностей аутизма.

**ЭРГОТЕРАПИЯ.** Работа специалистов по эрготерапии часто направлена на развитие у детей навыков игровой деятельности, а также моторики и самообслуживания. Например, эрготерапевт будет учить детей раскрашивать, писать, вырезать ножницами, ходить, бегать, лазать, прыгать, ухаживать за собой, есть и одеваться. Эрготерапия может проводиться в школе, где учится ребенок, в домашних условиях или в кабинете терапевта. Она может проходить индивидуально или в рамках групповых занятий. Основная цель эрготерапии — улучшить навыки мелкой и крупной моторики и научить планировать действия.

**ЛОГОПЕДИЯ.** Цель этой терапии — коррекция речи и развитие языковых навыков. Детей обучают произношению, языку жестов или формам альтернативной дополненной коммуникации (АДК). Логопед работает над правильной артикуляцией, умением вести диалог и развитием социальных навыков. Занятия с логопедом происходят индивидуально или в групповых сеансах, в школе или в клинике.

**СЕНСОРНО-ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ.** Данная терапия направлена на коррекцию неадекватной реакции ребенка на окружающие стимулы, такие как бытовые звуки, запахи и тактильные ощущения. Часто одним из симптомов аутизма является трудность в обработке сенсорной информации. Звуки, запахи и тактильные ощущения могут влиять на ребенка с аутизмом непредсказуемым образом, и в результате окружающий мир становится для него пугающим и некомфортным. Обычно коррекционно-развивающие занятия в рамках сенсорно-интегративной терапии включают в себя регулярные упражнения, которые стимулируют органы чувств ребенка.

**ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ.** Эта терапия в первую очередь направлена на развитие игровых и коммуникативных навыков. Игры детей с аутизмом заметно отличаются от игр обычных детей. Игровая терапия проводится на полу с различными игрушками. Во время таких занятий дети отрабатывают навыки общения в условиях, когда они играют раскрепощенно и с радостью. Взрослые поощряют развитие навыков символической игры у детей, моделируя воображаемую игру и соответствующее взаимодействие с игрушками.

## Какова роль родителей

Чтобы понять свою роль как родителя аутичного ребенка, нужно прежде всего определиться с собственным взглядом на воспитание детей в целом. Несмотря на то что принципы воспитания в каждой семье отличаются, многие родители описывают свою основную роль в воспитании так: быть первым и главным учителем для своего ребенка. Эта роль учителя длится на протяжении всех этапов взросления ребенка. Родители — самые важные учителя. Между вами и ребенком существует особая связь и высшая степень доверия. Вы как никто другой даете своему ребенку возможность учиться, проходя через большинство трудностей, соответствующих его возрасту.

Со временем, когда вы больше узнаете об аутизме и эффективных методах поведенческой терапии, ваша роль как учителя существенно возрастет. АВА-терапия вооружит вас проверенными стратегиями обучения, которые помогут вам стать самым важным учителем в жизни ребенка. Прогресс ребенка в программе АВА напрямую зависит от участия в ней его родителей и опекунов. Обученные родители играют важную роль в АВА-занятиях. Они знакомятся с эффективными техниками АВА и активно применяют их в домашних условиях.

Обучение родителей аутичных детей служит краеугольным камнем АВА-терапии и становится залогом ее успеха. Многочисленные исследования показали, что подготовленные родители во многом способствуют освоению, обобщению и поддержанию навыков у ребенка с диагнозом аутизм. Родителей, принимающих участие в коррекционной программе своих детей, всегда нацеливают применять поведенческие техники обучения и закреплять их результаты даже после окончания занятий. Вооружившись знанием научно обоснованных методик обучения детей с аутизмом, в частности приемов, описанных в этой книге, вы сделаете уверенный шаг к тому, чтобы стать самым важным учителем в жизни своего ребенка.

Вот десять советов о том, как стать учителем для своего ребенка.

- ♦ Узнайте больше об эффективных методах обучения детей с аутизмом.
- ♦ Изучите смысл медицинского диагноза “аутизм” и познакомьтесь с личным опытом людей, которым был поставлен такой диагноз.

- ♦ Акцентируйте внимание на сильных сторонах своего ребенка, говорите ему о них и делитесь успехами ребенка со специалистами и воспитателями, которые его окружают.
- ♦ Сосредоточьтесь на интересах своего ребенка. Пытайтесь освоить с ним как можно больше умений и навыков, пока ребенок вовлечен в любимое занятие.
- ♦ Организуйте учебную обстановку и материалы так, чтобы не было ничего лишнего. Это позволит ребенку не отвлекаться ни на что постороннее.
- ♦ Создайте расписание учебы и придерживайтесь установленных процедур, чтобы ребенку было легче выполнять задания во время обучения.
- ♦ Подкрепляйте правильное поведение. Используйте положительное подкрепление в виде награды или похвалы, чтобы у ребенка сохранилась мотивация к дальнейшему обучению вместе с вами.
- ♦ Тренируйте навыки в разнообразной обстановке и с разными людьми.
- ♦ Используйте различные материалы, чтобы закреплять умения и навыки.
- ♦ Не прекращайте обучение. Никто не в состоянии предсказать, сколько времени понадобится ребенку, чтобы освоить нужные навыки.

## С заботой о воспитателях

Процесс воспитания может быть радостным и в то же время полным трудностей. Вам как родителю приходится выполнять разные функции: воспитателя, кормильца, повара, учителя, советчика, носителя знаний и т.п. Но когда вы воспитываете аутичного ребенка, ваша роль как родителя возрастает в десятки раз. Родители детей с аутизмом вынуждены жить в мире, который постоянно заваливает их информацией о том, что нужно делать, чтобы помочь ребенку быть успешным, а чего делать не следует. Воспитывать аутичного ребенка очень непросто, и для этого требуются терпение и самоконтроль. Исследования показывают, что родители ребенка с РАС чаще испытывают стресс, тревогу и депрессию, чем другие родители.

Ваше эмоциональное состояние критически важно для благополучия и развития вашего ребенка. Когда вы эмоционально и физически здоровы, ребенок от этого только выигрывает. Очень важно находить время для себя и практиковать стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Придерживайтесь следующих советов.

- ♦ Заручитесь поддержкой других родителей. Свяжитесь с местным обществом или организацией, которые занимаются проблемами аутизма, чтобы присоединиться к родительским группам для встреч в Интернете или в клубе.
- ♦ Положитесь на друзей. Принимайте эмоциональную поддержку от них, а также помощь в виде присмотра за детьми или содействия в выполнении домашних дел. Не бойтесь обращаться к друзьям за помощью. Как правило, они очень хотят поддержать вас, но не всегда знают, как именно это лучше всего сделать.
- ♦ Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Ходите на прием к врачу и выполняйте его рекомендации и предписания, чтобы оставаться физически здоровыми.
- ♦ Установите границы. Будьте осторожны и не соглашайтесь на встречи, задания и обязанности, если вы знаете, что это только увеличит уровень вашего стресса. Иногда нужно найти смелость сказать “нет” даже тем, кто вовлечен в заботу о вашем ребенке.
- ♦ Используйте специальные стратегии для успокоения. Регулярно выполняйте дыхательные упражнения, медитируйте, настраивайте себя на позитивный лад, ведите дневник, слушайте музыку, расслабляйтесь с ароматерапией, придерживайтесь здорового питания и занимайтесь йогой.

