

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Планирование поддержки позитивного поведения: часть 3



Все наши информационные листы доступны для бесплатного скачивания, потому что мы считаем, что деньги не должны быть препятствием в получении необходимой информации, когда она Вам действительно нужна.

CBF рассчитывает на поддержку наших друзей и коллег, для того, чтобы продолжать предоставлять бесплатные ресурсы семьям.

Пожалуйста, обратите внимание на информацию внизу о том, как нас поддержать.

Этот информационный лист является практическим вспомогательным инструментом для членов семьи и персонала, который с ними сотрудничает, для понимания как уменьшить проблемное поведение. В нем объясняется, что такое Поддержка Позитивного (Социально-одобряемого) Поведения (Positive Behaviour Support), что такое План поддержки поведения (Behaviour Support Plan), почему это полезно, и как его составить.

В нем также описывается большое разнообразие поведенческих стратегий, которые Вы можете включить в План поддержки поведения. В нем содержатся также копии примеров Планов поддержки поведения, в них продемонстрированы разные форматы планов и указана информация, которую нужно в них включать.

«Планирование поддержки позитивного поведения» - это третий информационный лист из серии. Его рекомендуется прочесть вместе с листами: «Понимание проблемного поведения: Часть 1» и «Определение причин проблемного поведения: Часть 2».

Что такое Поддержка позитивного поведения?

Поддержка позитивного поведения (PBS) – это подход, который используется для подкрепления изменений в поведении ребенка или взрослого, которые испытывают сложности в обучении. В отличие от традиционно используемых методов, основное внимание сфокусировано не на «исправлении» человека или на самом проблемном поведении, и наказание никогда не используется как стратегия борьбы с проблемным поведением. PBS основывается на принципе, что, если вы обучите кого-то более эффективному и более приемлемому, чем проблемное, поведению, то проблемное поведение уменьшится.

В PBS считается, что, так как проблемное поведение – выученное, его можно изменить. PBS учит альтернативному поведению и вносит изменения в окружающую среду, с целью оказать человеку поддержку. Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть получить внимания к себе, стараться избежать трудных ситуаций, хотеть конкретные вещи и демонстрировать поведение, от которого у тебя приятные ощущения. PBS помогает людям получить все, что им нужно в жизни, увеличивая количество способов достижения этих целей: например, путем развития навыков общения.

PBS помогает людям выучить новые навыки. Чтобы новые навыки использовались регулярно, они должны быть более эффективным, чем проблемное поведение. Мы можем это сделать, поняв причины, из-за которых люди демонстрируют проблемное поведение, и убедившись, что новое поведение, которому мы хотим научить, имеет то же самое подкрепление.

Что такое План поддержки поведения?

План поддержки поведения – документ, составленный для понимания и управления поведением детей и взрослых с трудностями обучения и поведением, которое другие считают проблемным. План поддержки поведения обеспечивает опекунов пошаговым руководством, позволяющим не только убедиться, что у их подопечного хорошее качество жизни, но и позволяющим определить, когда нужно вмешаться, чтобы предотвратить эпизод проблемного поведения.

Хороший план поддержки поведения основан на результатах функциональной оценки и использует подходы поддержки позитивного поведения (PBS). План содержит ряд подходов, в которых внимание уделяется не только проблемному поведению, но и тому, есть ли у человека доступ к важным для него вещам. Используемые стратегии называются «проактивными стратегиями» и «реактивными стратегиями».

- «Проактивные стратегии» направлены на то, чтобы убедиться, что у человека есть все, что ему необходимо, или захочется в течение дня на повседневной основе, а также включают способы обучения человека соответствующим коммуникативным и жизненно важным навыкам.
- «Реактивные стратегии» предназначены для того, чтобы уберечь человека и окружающих от причинения вреда. Они обеспечивают способы быстрого реагирования в ситуации, когда человек в состоянии стресса или взволнован, и возможно появление проблемного поведения.

В хорошем плане поддержки поведения больше проактивных стратегий, чем реактивных. Это помогает убедиться, что внимание в плане не уделяется только самому проблемному поведению, но он содержит способы поддержки человека, чтобы он хорошо себя чувствовал, позволяет ему лучше учиться, обеспечивает более эффективные способы получения необходимого.

Кому это нужно?

План поддержки поведения предназначен для лиц, которые регулярно демонстрируют проблемное поведение. Настолько часто, что это серьезно влияет на их жизнь. Например, это может способствовать изоляции от таких мест, как школа, центры дневного пребывания или мест общественных развлечений, например бассейна.

План поддержки поведения может быть разработан и использован в любом возрасте. Чем раньше определить причины проблемного поведения и начать применять стратегии, помогающие его уменьшить, тем лучше для самого человека и тех, кто заботится о нем.

Зачем план нужен Вам?

Хороший План поддержки поведения жизненно важен в качестве помощи в том, как эффективно отреагировать на проблемное поведение. План поддержки поведения направлен на снижение вероятности появления проблемного поведения, и при последовательном применении успешно помогает человеку найти другие способы сообщать о своих потребностях.

Упор делается на то, чтобы исчезла сама потребность демонстрировать проблемное поведение, но план также помогает опекунам определить, когда их подопечный может демонстрировать проблемное поведение, давая им возможность вмешаться до момента эскалации. Это помогает избежать взрыва проблемного поведения.

У всех разные взгляды на то, что правильно и неправильно, и как «следует» управлять поведением, основанные на их собственном опыте и понимании. Применения Плана поддержки поведения означает, что каждый последовательно использует одни и те же методы, а не каждый «делает свое дело» на основе того, что они считают лучшим.

Где его можно использовать и кто должен его использовать?

План поддержки поведения должен использоваться во всех возможных местах, где бывает человек: дом, школа / колледж, сервисы по присмотру за детьми, короткие перерывы / перемены, в гостях у членов семьи/друзей семьи, в обществе или во время выходных. Каждый, кто участвует в опеке данного конкретного ребенка (человека), должен следовать Плану поддержки поведения.

Когда все, кто поддерживает человека, используют одни и те же подходы, это помогает развитию более приемлемых для общества способов сообщить о потребностях. Это полезно для любого, кто заботится о ребенке или взрослом, для понимания, что работает, а что нет, и позволяет опекунам адаптировать и менять стратегии по мере необходимости.

Как составить план поддержки поведения

В идеале, План поддержки поведения составляется на основе результатов «Функциональной Оценки Поведения», которую проводит клинический психолог или специалист по поведению. Функциональная оценка - очень полезная процедура, которая может увеличить наше понимание поведения человека, и, возможно, позволит нам внести изменения в жизнь человека, которые приведут к снижению проблемного поведения.

Если человек, о котором Вы заботитесь, не проходил функциональную оценку поведения (или он ожидает своей очереди, чтобы её пройти), Вы можете записать описание поведения самостоятельно, используя в качестве помощи таблицу ABC, для того, чтобы определить, какая функция может быть у поведения. Информация из полностью заполненных таблиц ABC поможет определить стратегии Плана поддержки поведения. Также полезно подумать о том, что уже работает.

Ниже перечисленные восемь шагов помогут Вам начать:

Шаг 1 Проблемное поведение.

Первое, что нужно понять – это какое поведение(я) Вы хотите убрать. Полезно записать четыре параметра проблемного поведения:

«Внешний вид» - как выглядит поведение

«Частота» - как часто проявляется поведение.

«Интенсивность» - насколько тяжелое (проблемное) это поведение

«Длительность» - как долго длится поведение.

Например:

«Бен бьет левой рукой себе по носу. Он делает это практически каждый день, но это происходит чаще, когда он чувствует себя нездоровым, уставшим, и что его не понимают. Бен часто повреждает кожу, и у него течет кровь, в результате, ему нужна медицинская помощь. В зависимости от причины, по которой он это делает, поведение может произойти один или несколько раз, в течение 10 минут или более.»

Шаг 2 Функции проблемного поведения

В этой части нужно описать функции поведения (причины появления поведения), которые будут подпадать под одну из следующих категорий:

- Социальное внимание
- Избежать/избавиться
- Материальные
- Сенсорные

При написании плана поддержки поведения, подумайте, какие стратегии могут быть разработаны, чтобы помочь конкретному человеку. Вам также нужно будет попытаться связать их с разными функциями поведения, которые Вы идентифицировали.

Стратегии, которые Вы выбираете, должны быть разными, в зависимости от функции поведения.

Давайте возьмем для примера кого-то, кто бьет персонал, который за ним ухаживает.

Если человек пытается добиться Вашего **внимания** с помощью ударов:

- Научите как получить Ваше внимание/ внимание других людей более приемлемым способом. Это может быть жест, вокализация или легкое постукивание по Вашей руке/ноге.
- Убедитесь, что Вы замечаете, что человек пытается получить Ваше внимание правильным способом, и реагируете так быстро, как только можете. Это поможет закрепить желательное поведение
 - Если Вас собираются ударить, то используйте фразы, такие как «Осторожно» или «Опусти руки». Научите человека, что это значит.
 - Взаимодействуйте с этим человеком постоянно, давая ему много возможностей получить позитивное внимание.
 - Игнорируйте удары, когда это возможно.

Если человек бьет других, чтобы **избежать/избавиться** от кого-то/чего-то:

- Дайте человеку эффективный способ остановить то, что ему не нравится; удалите их от ситуации или человека, которые им не нравятся. Это может быть знак / слово или фотокарточка, чтобы сказать «Всё» или «Домой».
- Научите его, как делать выбор, и способам сказать «да» и «нет»
- Знакомьте их с ситуацией/занятием постепенно, чтобы помочь им привыкнуть
- Используйте юмор, чтобы отвлечь
- Обращайте внимание, когда они демонстрируют «ранние предупреждающие знаки», показывающие, что они, возможно, расстроились или им тревожно
- Измените способ, которым Вы просите их сделать что-нибудь

Когда человек бьет других, чтобы получить что-то **материальное**:

- Научите человека как с помощью коммуникации показать, что он хочет напиток / игрушку / DVD и т. д.
- Дайте им то, о чем они попросили, как только они правильно попросят. При этом много хвалите. Удостоверьтесь, что они имеют регулярный доступ к тому, что им нужно.
- Научите, как самому получить что-то нужное, где это возможно. Убедитесь, что человек знает, где хранятся его журналы, или что сок находится в холодильнике, и убедитесь, что в шкафу есть чашка, и до неё легко добраться.
- Проверьте, что они не остались без еды и питья слишком надолго или еще чего-то, что им важно делать (регулярно предлагайте все это)
- Игнорируйте удары, насколько это возможно
- Если ситуация становится критической или опасной для человека, дайте то, что ему нужно.

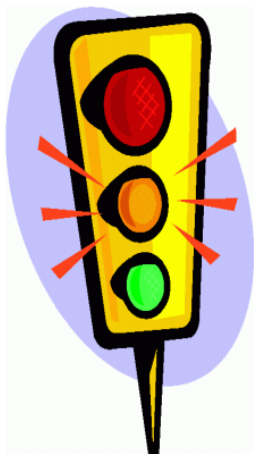
Когда человек бьет других, чтобы удовлетворить свои **сенсорные потребности**:

- Попросите направление к специалисту (трудотерапевту/эрготерапевту), который может провести оценку сенсорных функций для уточнения конкретных сенсорных потребностей
- Будьте креативными! Предложите барабан, коробку, подушку или другую вещь, по которой можно бить.
- Попробуйте различные объекты, чтобы посмотреть, что они предпочитают, затем используйте их для создания новых видов деятельности
- Используйте предпочитаемые предметы в общении с данным человеком
- Удостоверьтесь, что человек может удовлетворить свои сенсорные потребности, но таким образом, чтобы это не приводило к их изоляции и не вовлекало слишком сильно в самостимулирующее поведение. Если есть поведения самостимуляции, которые для человека очень важны, попробуйте подействовать тому, чтобы у этих людей была какая-либо значимая рутина/последовательность действий в течение дня, чтобы самостимулирующее поведение не было основным.

Для получения дополнительной информации о том, что такое функциональная оценка поведения и дальнейшее описание функций поведения см. в информационном листе CBF «Поиск причин сложного поведения»

Стадии поведения

Формат, который был признан особенно полезным для опекунов, для того, чтобы понять различные этапы поведения подопечных, основан на системе цветов «Светофора»:



Зеленый = спокойный и расслабленный

Жёлтый = встревожен, возбужден или расстроен

Красный = эпизод проблемного поведения!

Синий = успокаивается, но еще нужно быть осторожным

Цветовое кодирование плана поддержки поведения с использованием этого формата может быть очень полезным способом пояснения разных этапов поведения. Если использовать аналогию с сигналом светофора, поведение индивида меняется от «типичного» поведения (**зеленого**) к уровню, который указывает, что проблемы должны произойти (**жёлтому**) до появления самого поведения (**красный**). После того, как эпизод поведения закончился (**синий**), нужно отследить, чтобы человек точно вернулся к «зеленой» стадии.

Этот формат позволяет опекунам легче определить, когда они могут вмешаться и предотвратить эскалацию поведения до эпизода проблемного поведения.

Шаг 3 Проактивные «Зеленые» стратегии

Проактивные стратегии - это «зеленая» часть плана поддержки поведения. Их цель – поддержать ребенка или взрослого, чтобы они оставались радостными и спокойными. Проактивные стратегии разработаны так, чтобы потребности людей удовлетворялись без необходимости прибегать к проблемному поведению. Эта часть плана должна включать любые стратегии, направленные на снижение вероятности того, что поведение будет происходить, и внимание должно уделяться *всем* аспектам жизни человека, включая его здоровье и физическую форму (вместо того, чтобы уделять внимание только проблемному поведению).

Начните с размышления о том, что нравится человеку или к чему он проявлял интерес. По возможности, спросите об этом самого человека, а также попробуйте поговорить с людьми, которые его знают, действительно им заинтересованы и от него в восторге. Чем длиннее список «того, что нравится», тем лучше!

Цель – попытаться поспособствовать тому, чтобы человек оставался в этой (зеленой) фазе так долго, насколько это возможно. Важно подумать о том, что помогает человеку чувствовать себя спокойным и расслабленным:

- об окружающей обстановке
- о коммуникации и языке тела
- о любимых занятиях, предметах и людях
- о предсказуемой рутине и порядке
- о радости и хорошем самочувствии
- о стиле взаимодействия – как вы разговариваете с человеком?

Определите четкие границы, чтобы научить человека тому, что можно и что неприемлемо в разных ситуациях. Например, мастурбация приемлема в личной спальне человека, но не в гостиной или в публичных местах.

«Зеленая» стадия - хорошее время для обучения новым навыкам, разработки эффективных способов общения, использования вознаграждения и стимулов для закрепления поведения, которое является желательным.

Подумайте о том, как выглядит человек и что он делает, что позволит Вам узнать, что он у него «зеленая» стадия»:

«Она будет улыбаться и много смеяться, если она счастлива. Она больше взаимодействует с людьми, когда она спокойна, и может попытаться привлечь к себе внимание, легонько ударяя себя по бедрам в определенном ритме, который, как она ожидает, другие люди повторяют, или похлопают в ладоши.»

Шаг 4 Ранние предупреждающие знаки: «Жёлтые стратегии».

В этой части плана описывается, что делать в ответ на ранние предупреждающие знаки, чтобы Вам помочь вмешаться так рано, как только возможно, прежде чем человек прибегнет к проблемному поведению.

Поведение часто описывается как спонтанное («Это произошло без какого либо предупреждения»). Однако оценка поведения может показать, что человек показывает некоторые надежные сигналы, что все не так уж хорошо, прежде чем начать демонстрировать проблемное поведение.

Эти сигналы могут быть едва различимыми, но всегда включают в себя заметные признаки, такие как увеличение темпа движений, изменение в вокализациях, изменение выражения лица или языка тела. Четко определив поведения, наблюдаемые на «жёлтой» стадии, опекуны могут исправить ситуацию, предприняв необходимые действия и тем самым, избежать дальнейшего перехода к «красной» стадии. Многие эпизоды проблемного поведения происходят, потому что мы не распознали ранние предупреждающие знаки, или потому что не смогли изменить наше собственное поведение, когда эти знаки стали очевидными.

«Жёлтые стратегии»: на этом этапе человек может начать чувствовать беспокойство или огорчиться, и есть шанс, что он / она может создавать Вам трудности тем или иным способом. Здесь нам нужно быстро предпринять действия для поддержки человека, чтобы он вернулся в зеленую «проактивную» фазу так быстро, как это возможно, чтобы предотвратить эскалацию поведения.

Действия, которые могут помочь:

- убрать то, что запускает поведение (триггер)
- не реагировать на поведение или игнорировать поведения
- сдаться - дать человеку, что он хочет
- юмор – спеть что-нибудь, потанцевать на столе (используйте ваше воображение)
- перенаправить/отвлечь
- спросить, что не так (обратить внимание на время дня, обстановку и так далее)

Опять-таки, подумайте о том, как человек, о котором Вы заботитесь, выглядит, когда он становится взволнованным.

Например:

«У неё появляются сердитое выражение лица, она не улыбается. Она начинает агрессивно растягивать ткань или бумагу у неё в руках и набирает предметы в одну руку. Если вы попросите что-то, что она держит, когда у нее «Жёлтая» стадия поведения, она Вам это не даст.»

Шаг 5: Реактивные «красные» стратегии

Реактивный план описывает, что вы должны делать или как вы должны реагировать в ответ на проблемное поведение. Реактивные стратегии – это способ справиться с поведением максимально быстро и безопасно, оградить самого человека и окружающих от опасности.

В идеале, реактивный план должен включать пошаговые рекомендации о том, как уменьшить вероятность того, что проблемное поведение будет усиливаться и будет представлять опасность для окружающих. Эта информация должна быть получена во время функциональной оценки, и в основе должен лежать принцип, что сначала применяются наименее ограничивающие стратегии и стратегии с наименьшей степенью вмешательства.

Более ограничивающие вмешательства (например, физическое ограничение) должны быть крайней мерой.

Физическое и медицинское вмешательства, которые используются сами по себе, чтобы кого-то успокоить, чаще всего не являются хорошим и долгосрочным решением. Их использование должно быть описано в общем плане, чтобы определить, когда стоит пересмотреть план.

Пожалуйста, ознакомьтесь с документами “Physical Interventions for Challenging Behaviour” и “The Use of Medication in the Treatment of Challenging Behaviour” для получения более подробной информации.

Красные стратегии: когда случается эпизод проблемного поведения, и мы должны быстро что-нибудь предпринять, чтобы взять ситуацию под контроль и предотвратить излишний стресс и травмы.

- Сохраняйте спокойствие
- Используйте подходы, которые не способствуют увеличению возбуждения – говорите спокойным монотонным голосом.
- Не устанавливайте долгий зрительный контакт
- Следите за языком своего тела (жесты, движения)
- Не выдвигайте человеку требования или прекратите разговор с ним.
- Отвлеките и перенаправьте (например, используйте такой прием, как «экскурсия(прогулка)», чтобы вывести человека из комнаты, чтобы обезопасить его самого и окружающих).

Когда поведение ухудшается до «красного» уровня и происходит эпизод проблемного поведения, знаки будут более очевидными, чем в «жёлтой» фазе, например:

«Она бьется головой о дверь/стену в доме, или что-нибудь самое твердое/окно в машине»

Шаг 6 Поддержка после эпизода поведения: «Синие стратегии»

В этом разделе должны быть указан порядок действий, которому должны следовать сам человек и его опекуны после эпизода проблемного поведения.

Относительно самого человека, этот раздел должен описывать конкретные и немедленные поведенческие меры, которые нужно применить сразу после эпизода поведения, например:

- дать человеку больше пространства
- вовлечь в какую-либо деятельность
- процедуры обеспечения их физической и эмоциональной безопасности (например, при помощи проверки физического состояния, подбадриваний и предоставления психологической поддержки)
- процедуры для опекунов, с точки зрения любых немедленных медицинских осмотров и эмоциональной поддержки

Синие стратегии: Это когда заканчивается эпизод поведения, и человек начинает приходить в себя, снова становится спокойным и расслабленным. Мы все еще должны быть осторожны, так как риск новой эскалации поведения остается высоким.

- Не выдвигайте требования
- Помогите человеку прийти в себя
- Поменяйте обстановку, если необходимо

Когда человек успокаивается и приходит в себя после эпизода проблемного поведения, подумайте о том, как он выглядит и какие звуки издает. Например:

«Она издает звук, похожий на «уууууу» с вопросительной интонацией, в то же время быстро двигая только верхней частью головы слева направо. Она может смотреть в глаза или поднимать брови, когда так делает».

Шаг 7: Согласование плана

Планы поддержки поведения должны создаваться с участием всех людей, присматривающих за конкретным человеком, включая семейных специалистов и самого подопечного. В плане должно быть указано, кто участвовал в его обсуждении и согласовании, чтобы удостовериться, что были учтены разные мнения.

Шаг 8: Обновление плана

Планы поддержки поведения должны быть «живыми документами». Это означает, что информация в плане должна меняться, чтобы отражать изменения в поведении человека или увеличение уровня развития других навыков.

Планы следует регулярно пересматривать и обновлять (например, каждые 6 месяцев) как только были определены риски и согласованы стратегии поведения для минимизации этих рисков. Важно получать обратную связь о том, насколько эффективны стратегии, и реагировать на их воздействие на человека и тех, кто о нем заботится.

Тем не менее, также должен быть план «на случай непредвиденных обстоятельств» с четкими инструкциями, когда план следует пересмотреть в более срочном порядке, если потребуется. Например, план следует пересмотреть, если самоповреждающее поведение увеличивается или регулярно используются физические вмешательства / реактивные стратегии (такие как физическое сдерживание или медикаменты по мере необходимости).

Примеры планов поддержки поведения

В следующий раздел мы включили три примера планов поддержки поведения. Два плана составлены на тему конкретных форм поведения - преодоления трудностей, связанных с автомобильными поездками и питанием. Третий план поддержки поведения основан на принципе «светофора» и направлен сразу на несколько поведений

Приложение 1: Пример 1 План поддержки поведения в помощь во время автомобильных поездок

Приложение 2: Пример 2 План поддержки поведения, касающийся питания

Приложение 3: Пример 3 План поддержки поведения Габриэля, составленный по принципу «светофора»

Мы благодарим:




Mark Addison - *Клинического психолога-консультанта, Rapid Intervention Team, Somerset Partnership NHS and Social Care Trust*

Tony Osgood – *Лектора по теме Интеллектуальных нарушений и нарушений развития, Tizard Centre, University of Kent*

Pippa McIntyre and Lisa Kenn – *семейных психологов.*

Все изображения в данном информационном листе - Microsoft® Clip Art. Используется с разрешения Microsoft.

Приложение 1

<p style="text-align: center;"><u>Трудная для меня ситуация</u></p> <p><i>Во время поездки в машине, особенно когда:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Мы должны остановиться на красный свет• Мы застряли в пробке• Мы выбрали незнакомый маршрут• Я не узнаю место, где мы едем• Я не знаю, куда мы едем 	<p style="text-align: center;"><u>Поведение, которое я могу демонстрировать</u></p> <p><i>Ранние предупреждающие знаки:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Напряженный рот• Напряженное выражение лица• Я игнорирую Вас, когда Вы пытаетесь со мной заговорить• Я начинаю раскачиваться вперед-назад.  <p><i>Если ранние предупреждающие знаки не замечают, я могу:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Сильно раскачиваться вперед-назад• Пытаться слезть с моего сидения• Биться головой об окна• Пытаться потянуть водителя за волосы, одежду или до чего я могу дотянуться• Пытаться пнуть водителя• Кричать и вопить изо всех сил• Кидаться всем, что попадет под руку в салоне машины
<p style="text-align: center;"><u>Для того, чтобы избежать этой сложной ситуации, Вы можете</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Убедиться, что я знаю, куда мы едем и напоминать мне об этом во время поездки• Дать мне карточку/символ места, куда мы едем, чтобы я мог их использовать как напоминание во время поездки• Медленно рассказывать мне о том, что будет происходить во время маршрута: «сначала мы проедем мимо кинотеатра...»• Выбрать знакомый для меня маршрут, если это возможно• Если мы поедem незнакомой дорогой, предупредить меня об этом заранее• Давать комментарии по ходу маршрута, например, если мы подъезжаем к светофору, и там горит красный свет, сказать «красный – остановка», или, если мы подъезжаем к пробке, сказать «мы остановимся вон за той машиной»• Рассказать мне о причинах изменения маршрута, если что-то случилось и его нужно изменить• Поставить мою любимую музыку, чтобы меня отвлекло. 	<p style="text-align: center;"><u>Если я демонстрирую проблемное поведение, вы можете</u></p> <p><i>Когда я демонстрирую ранние предупреждающие знаки:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Напомнить мне, куда мы едем• Проверить, что я держу в руках карточку, которая должна мне напомнить, куда мы едем• Включить мою любимую музыку и попытаться меня отвлечь• Рассказать мне, какими веселыми делами мы займемся, когда доедем до места назначения <p><i>Если ситуация ухудшается:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Говорить со мной спокойным голосом• Не использовать слишком много слов• Если Вы можете угадать, куда, как мне кажется, мы едем (и что меня огорчает), рассказать мне, куда на самом деле мы едем• Если я пытаюсь потянуть за Ваши волосы или одежду, сказать «Сядь на свои руки»• Если я начинаю биться об окна, или очень сильно нервничаю, найти безопасное место для остановки, помочь мне выбраться из машины• Не продолжать поездку, пока я не смогу сидеть спокойно. <p><i>После</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Продолжить поездку, рассказывая мне спокойным голосом, что происходит.

Приложение 2

Трудная для меня ситуация

Мне дают еду, которая мне не нравится, это в том числе:

- Масло
- Сыр
- Пирог с рыбой
- Молоко
- Яйца
- Бананы
- Мороженое
- Курица
- Картофельное пюре
- Сэндвичи



Поведение, которое я могу демонстрировать

Ранние предупреждающие знаки:

- Поджатые губы
- Напряженное выражение лица
- Я не буду с Вами разговаривать
- Я буду заламывать руки и сцеплять пальцы
- Я буду произносить «на» (что означает «нет»)
- Я покажу жест «мне не нравится»/ «не давай это мне»



Если ранние предупреждающие знаки не замечают, я могу:

- Несколько раз подряд издавать звуки, означающие нет и показывать соответствующие жесты, что мне не нравятся масло, яйца, рыба/перечислять продукты, которые мне не нравятся
- Начать безудержно рыдать и повторять «на, на, на»
- Попытаться ударить или пнуть
- Обмочиться или обкакаться

Для того, чтобы избежать этой сложной ситуации, Вы можете

- Проверить, что Вы точно знаете, что я буду есть, а что мне не нравится есть, и проверять это регулярно, т.к. я могу поменять мнение
- Спросить меня, чего мне хочется
- Дать мне выбор и уважать мой выбор
- Не ожидать от меня, что я просто буду есть то же самое, что и все
- Активно вовлекать меня в процесс выбора блюд, покупки продуктов и приготовления пищи. Когда мы делаем покупки, призывать меня поискать продукты на полках, положить их в корзину, выложить на конвейерную ленту у кассы, сложить в пакеты, заплатить.
- Поработать над моими навыками, чтобы научить меня готовить еду, которая мне действительно нравится
- Дать мне возможность попробовать еду, если я хочу этого
- Мне нравятся разные продукты, помогите мне найти продукты и блюда из других стран – поищите в магазинах, в интернете, спросите у других людей – будьте креативными.



Если я демонстрирую проблемное поведение, вы можете

Когда я демонстрирую ранние предупреждающие знаки:

- Успокойте меня, скажите, что я не должен это есть
- Если я не хочу ничего есть из того, что мне дают, предложите пойти в магазин и выбрать то, что мне нравится.
- Используйте юмор, чтобы отвлечь меня: покажите знак «Никогда не давай мне...» и повторите это низким, смешным сердитым голосом, с сердитым выражением
- Спросите меня, что я думаю о... Я скажу «Эээ...». Повторите «Эээ», это заставит меня смеяться.

Если ситуация ухудшается:

- Говорите спокойным голосом
- Не используйте много слов
- Не предлагайте мне альтернативную пищу, пока я не успокоюсь
- Если я подниму руки, собираясь вас шлепнуть/ударить, скажите «Опусти руки» или отодвиньтесь и скажите: «Дай мне знать, когда успокоишься»

После

- Включите музыку, дайте мне напиток или небольшой снэк: виноград или пару кусочков шоколада
- Обнимите меня, если мне хочется.

Зеленая стратегия Габриэля

<p><u>Стратегии поддержки</u></p> <p>То, что мы можем сделать или сказать, чтобы сохранить Габриэль оставался «в зеленой фазе» как можно больше времени.</p>	<p><u>Поведение</u></p> <p>Что Габриэль делает, говорит и как выглядит, что дает нам понять, что он спокоен и расслаблен.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Регулярно давать Габриэлю позитивную обратную связь и моральную поддержку • Всегда старайтесь использовать только положительные высказывания, даже если он делает что-то, что Вы бы предпочли, чтобы он не делал, например «О, это мамина книга, давай найдем твою книгу» • Используйте простые, четкие фразы • Убедитесь, что у Габриэля есть возможность поделаться что-нибудь на улице минимум раз в день. • Поддерживайте доступ Габриэля к тому, что он хочет с помощью использования системы PECS или его планшета • Убедитесь, что каждый час хотя бы раз Вы проводите немного времени один на один с Габриэлем, например, читаете книгу, делаете массаж • Проверьте, что у Габриэля есть его жевательная трубка (сенсорная игрушка), чтобы носить с собой • Убедитесь, что когда Вы забираете его жевательную трубку на какой-то период, например, время приема пищи или чтобы принять ванну, Вы четко говорите ему, когда он получит её назад, например «сначала ужин, потом жевательная трубка» • Регулярно тренировать с Габриэлем использование системы PECS • Предоставьте Габриэлю больше возможностей гулять самостоятельно, и когда выходите из дома с семьей или группой, убедитесь, что Вы идете в место, где у Габриэля будет эта возможность. • Дайте Габриэлю достаточно много времени для обработки информации, которую Вы ему сказали, прежде чем снова спрашивать его об этом. • Удостоверьтесь, что Габриэль принял все свои лекарства, и у него не будет запора. • Дайте много возможностей для прослушивания музыки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Габриэль улыбается и смеется • Он с радостью сделает зрительный контакт, пообщается с Вами и будет реагировать положительно • Он будет сам инициировать контакт и захочет присоединиться к тому, что делают другие • Он подпрыгивает вверх-вниз, используя свои колени • У него расслабленный язык тела • Он может передвигаться достаточно быстро, издавая звук «ееееее» • Он может танцевать • Он стучит предметами по полу • Фыркает на себя или на окружающих • Он делает кувырки!

Жёлтая стратегия Габриэля

<u>Стратегии поддержки</u> То, что мы можем сделать или сказать, чтобы предотвратить эскалацию поведения и вернуть Габриэля в проактивную фазу так быстро, как это возможно.	<u>Поведение</u> Что Габриэль делает, говорит и как выглядит, что дает нам понять, что он возбужден и начинает беспокоиться.
<ul style="list-style-type: none">• Спросить Габриэля, хочет ли он, чтобы ему помогли с чем-либо, с чем у него возникли трудности или получить к чему-либо доступ• Предложить почесать ему спинку• Попросить его фыркнуть Вам в руку/ладонь• Помочь ему получить то, что он хочет, используя систему PECS или программы МАКАТОН• Попробовать отвлечь Габриэля, предложив какое-нибудь занятие, например, послушать музыку, поиграть на барабанах или почитать книгу• Инициировать активную контактную игру с Габриэлем, чтобы можно было покувыркаться• Перевернуть Габриэля вверх тормашками или покружить его так, чтобы его руки и голова упирались Вашу грудную клетку• Спросить, хочет ли он принять ванну• Спросить, не хочет ли он пойти в свою комнату поиграть на его барабанах• Завернуть его в «обнимательное» одеяло• Посмотреть видео с живой музыкой на iPad• Спеть вместе с Габриэлем песенку или сымитировать забавные звуки, например звуки животных• Отвлечь Габриэля другими игрушками или почитать вместе с ним книжку• Пощекотать его• Попрыгать на батуте	<ul style="list-style-type: none">• Габриэль кричит.• Он сжимает кулаки и издает звуки высоким голосом. При этом он, чаще всего сидит на полу, сложив ноги (W sitting position)• Он идет Вас искать, если Вы не находитесь в той же комнате• Он может начать плакать и хотеть сесть Вам на колени• Он трясет дверь на лестницу• Он бросает предметы• Он не хочет участвовать в позитивной коммуникации• Он отвлекается и не способен сконцентрироваться или установить зрительный контакт• Он кладет голову на подлокотник дивана

Красная стратегия Габриэля

<u>Стратегии поддержки</u> То, что мы можем сделать или сказать, чтобы взять ситуацию под свой контроль и предотвратить излишний стресс, травмы и разрушения.	<u>Поведение</u> Что Габриэль делает, говорит и как выглядит во время эпизода проблемного поведения.
<ul style="list-style-type: none">• Оставаться спокойным и заверить Габриэля, что Вы ему поможете• Убедиться, что в данный конкретный момент говорит только один человек• Если Габриэль пытается успокоиться, с помощью ударов головой, предложить обнять плюшевого мишку• Отвлечь Габриэля с помощью любимого предмета• Если он пытается получить сенсорную реакцию, направить его, чтобы он топал ногами• Если он тянет себя за волосы или щипает себя, скажите «спокойные руки» и поддержите его, погладив по рукам или волосам• Произнести «Смотри!» восторженным заинтересованным голосом и затем перевести его внимание на другой объект• Не упоминать само поведение вслух, но остановить его. Например, если он бьет себя, возьмите его руку и скажите: «Дай пять»	<ul style="list-style-type: none">• Габриэль раскачивает дверь или мебель и т.д.• Габриэль издает звуки, напоминающие высокое рычание или очень громкий крик• Он может плакать• Он бросает предметы• Он бьется головой о пол или мебель• Он может подойти к Вам и удариться головой о Вас или Ваше колено• Язык тела: у него все очень сильно напряжено• Он обычно сидит прямо по струнке• Он может бить себя по голове кулаком• Он может дергать себя за волосы, щипать и шлепать себя по открытым местам (открытая кожа)• Габриэль может стать очень прилипчивым и требовать постоянного контакта

Синяя стратегия Габриэля

<u>Стратегии поддержки</u>	<u>Поведение</u>
<p>То, что мы можем сделать или сказать, чтобы подействовать тому, чтобы Габриэль снова стал спокойным и вернулся в проактивную фазу.</p>	<p>Что Габриэль делает, говорит и как выглядит, что дает нам понять, что он стал более спокойным.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Устроить «обнимашки» с помощью «обнимательного» одеяла• Предложить массаж или почесать спинку• Убедиться, что у Габриэля есть любимый предмет• «Синяя фаза» у Габриэля обычно довольно короткая, и, как только он получил несколько минут на восстановление, он обычно возвращается в «зеленую» фазу. Исключением являются случаи, когда у него возникают трудности с тем, чтобы сообщить, что он хочет. В этом случае подождите, пока он успокоится и станет коммуникабельным, и помогите ему получить доступ к тому, что он хочет, с помощью системы PECS или программы MAKATON	<ul style="list-style-type: none">• Его поза становится более расслабленной• Он чаще смотрит в глаза и идет с Вами на контакт• Он ищет внимания человека, который ему нравится

The Challenging Behaviour Foundation

Мы благотворительная организация для людей с серьезными трудностями в обучении, которые демонстрируют проблемное поведение. Мы меняем к лучшему жизни детей и взрослых во всем Соединенном Королевстве путем:

- Обеспечения информации о проблемном поведении
- Организации взаимной поддержки для семейных воспитателей и специалистов
- Предоставления информации и поддержки по телефону и e-mail
- Проведения семинаров по уменьшению проблемного поведения

Для получения доступа к информации и поддержки, позвоните 01634 838739, напишите на e-mail info@thecbf.org.uk, или посетите наш сайт: www.challengingbehaviour.org.uk

Если для Вас данная информация была полезна, пожалуйста, подумайте о пожертвовании. Вы можете оказать поддержку через сайт www.challengingbehaviour.org.uk.

Перечислите пожертвование £5, отправив смс Cbfd05£5 на номер 70070.

Или напишите нам на e-mail support-us@thecbf.org.uk, если хотите помочь.

Перевод Галина Чернобай, АВА-центр Мозаика

