



## *Что делать с проблемным поведением с целью привлечения внимания у ребенка с РАС?*

Проблемное поведение с целью привлечения внимания очень часто доставляет беспокойство окружению ребёнка. Нытье, драки, ругательства, крики — все это может быть поведением с целью привлечения внимания. Есть несколько стратегий и методов, с помощью которых можно уменьшить такие виды поведения.



### **Обучение более подходящим способам привлечь внимание**

Очень часто причина такого поведения в том, что у ребенка нет корректного и уместного способа попросить о внимании.

Если ребенок не говорит, то учите его просить о внимании с помощью специальной карточки или предмета. Почему многие ученики орут вместо того, чтобы поднять руку? Потому что если поднять руку, то тебя еще могут и не вызвать, а если орать, ты скорее получишь внимание. Нежелательное поведение может быть более успешным, чем желательное.

Уместный способ привлечения внимания может быть трудным для некоторых учеников. У многих детей с аутизмом есть проблемы с речью и социальными навыками. Привлечь внимание, обратившись с вопросом, им может быть просто слишком сложно. Так что если ребенок не знает подходящего альтернативного поведения (поведения, которое точно обеспечит ему внимание), то необходимо учить его такому поведению. Если такой навык у ребенка уже есть, то развивайте его! Предоставляйте ребенку **ОЧЕНЬ МНОГО** внимания сразу же после уместной просьбы.

### **Запланированное игнорирование**

Одновременно с развитием навыка просить о внимании вы можете игнорировать нежелательное поведение. Это не всегда возможно. Есть поведение, которое слишком опасно, чтобы его игнорировать (например, когда ребенок причиняет себе вред), либо оно слишком мешает окружающим (ребенок разбрасывает предметы во время урока) или это невозможно игнорировать в помещении полном детей.

Однако в некоторых случаях поведение вполне возможно игнорировать. Если поведение перестанет работать, например, ребенок перестанет получать внимание в

ответ на это поведение, то поведение будет уменьшаться. Поначалу оно может резко ухудшиться, но при продолжении игнорирования оно, скорее всего, уменьшится, поскольку станет бесполезным. Если игнорировать поведение невозможно, то вы можете просто свести внимание к ребенку в эти моменты к минимуму.

### Необусловленное внимание

Необусловленное внимание значит, что оно ни от чего не зависит. В рамках этого способа внимание предоставляется регулярно в соответствии с графиком или тогда, когда ребенок не прибегает к нежелательному поведению. Поначалу этот подход может показаться нелогичным, поэтому давайте рассмотрим его подробнее.



Идея здесь в том, что человек вряд ли будет добиваться внимания своим поведением, если он уже и так получает достаточно внимания. Нет смысла биться головой о пол, чтобы привлечь внимание взрослого, если тебя и так ждет поток внимания в любом случае. Представьте, что вы покидаете своё рабочее место каждый час, чтобы выпить кофе в буфете. Возможно, это поведение немного мешает вашей работе (и здоровью...). Теперь представьте, что волшебная фея кофе начала регулярно приносить вам на рабочее место чашки с кофе. Вы будете продолжать то и дело ходить в буфет? Нет. График поощрения свел на нет потребность в этом поведении.

Как выглядит этот метод на практике? Дома мама будет подходить к ребёнку каждые несколько минут, чтобы проверить, не нужна ли ему помощь. Также можно запланировать «время с мамой», когда мама может полностью сосредоточиться на ребёнке и уделить необходимое количество внимания своему ребёнку. Можно установить таймер в своем телефоне на определенные интервалы, и через каждый интервал предоставлять ребёнку внимание.

Успех этого метода состоит в том, чтобы правильно выбрать временной интервал. Соберите данные о поведении ребенка и проанализируйте их. Посмотрите, как часто происходит поведение. Выберите интервал, который будет короче, чем среднее время между эпизодами нежелательного поведения. Если кофейная фея будет приходить раз в два часа, а я привыкла ходить за кофе каждый час, мое поведение по использованию кофеварки никуда не денется. Так что если поведение происходит примерно каждые 5 минут, то вам придется предоставлять внимание каждые 4 минуты. И пусть это внимание будет искренним. Вялое «дай пять» без всякого энтузиазма вряд ли удовлетворит потребность ребенка во внимании.

Когда можно применять этот метод? Такая стратегия прекрасно работает с теми видами поведения, которые невозможно игнорировать (смотрите выше). Или при поведении, которое проявляется более часто в определенных условиях.

Когда можно убрать этот метод? Этот подход очень сложен в работе. Но пусть вас это не пугает. Если бы уменьшение проблемного поведения было простой задачей,

такого поведения просто не было бы. Это стоит потраченного времени и усилий! Поначалу этот метод может показаться нелепым и слишком трудоемким. Предоставление ребёнку внимания каждые 3 минуты будет очень трудоёмким процессом. Составьте расписание, привлечите других членов семьи. Но не сдавайтесь. Это не навсегда. Как только метод окажется успешным, и проблемное поведение уменьшится, вы сможете постепенно снизить интенсивность. Если ваш интервал был 5 минут, сделайте интервал в 5 минут 30 секунд. Поработайте так один или два дня и в случае успеха переходите на 6 минут. Не торопитесь, не поддавайтесь соблазну ускорить процесс. В конце концов, когда у вас будет минимальное проблемное поведение, это будет того стоить.

### «Тайм-аут»

«Тайм-аут» может быть подходящим наказанием за поведение с целью привлечения внимания, потому что он удаляет внимание. Тайм-аут не значит, что ребёнка ставят в угол или выставляют в коридор, просто он какое-то время проводит без чужого внимания. Этот период может быть совсем коротким.

Если внимание является сильным поощрением, то такой метод сработает очень быстро. Однако если вы решите использовать тайм-аут, то убедитесь, что поощрение с помощью внимания действительно отсутствует. Время рядом с другими людьми должно быть просто потрясающим, так что для ребенка должно быть важно его не пропускать. Определите критерии для прерывания тайм-аута — когда ребёнок успокоится, перестанет плакать и так далее. Тайм-аут нельзя прерывать, пока нежелательное поведение продолжается.

### Блокирование реакции

Некоторые виды поведения слишком опасны, чтобы их игнорировать. Поведение, которое причиняет вред ребенку, например, битье головой или кусание руки может происходить с целью получения внимания. В этом случае можно физически заблокировать реакцию без контакта глазами и какой-либо речи, но при этом не дать поведению произойти.

*Подготовила:  
тьютор Ракитина Елена Радиковна*