

GO-FAR: ПОСІБНИК ДЛЯ НАВЧАННЯ БАТЬКІВ

**Розроблено Центром з
дослідження ФАС у
Центрі аутизму інституту
Маркуса, Атланта, штат
Джорджія, США.
За підтримки
Національного інституту
з питань зловживання
алкоголем та
алкоголізму**



Адаптовано із:

GoFAR Parent Training Manual/ Elles Taddeo, EdD; Julie A. Kable, PhD; Claire D. Coles, PhD – FAS Center at the Marcus Autism Center, Atlanta, GA, USA.

Переклад і адаптація українською мовою: Любов Остапчук, Діана Ахмеджанова, Ольга Корнійчук (ГО "Рівненський ОМНІ-центр розвитку дітей", ГО "Хмельницький ОМНІ- центр розвитку дітей")

Науковий редактор українського видання:

Ярослав Гошовський - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедрою вікової та педагогічної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Редактори:

Ірина Грановська - практичний психолог Рівненського обласного клінічного лікувально-діагностичного центру імені Віктора Поліщука

Наталія Вічалковська – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Алла Паштепа – практичний психолог ГО "Хмельницький ОМНІ-центр розвитку дітей".

Програма розвитку адаптивних навичок GoFAR буде корисною для корекційних та соціальних педагогів, дефектологів, практичних психологів, вчителів, а також батьків і опікунів дітей з ФАСП та іншими порушеннями розвитку.

Рекомендовано до видання:

Вченого радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (наказ від 23.02.2017 р. № 45-з)

Видання програми розвитку адаптивний навичок GoFAR українською мовою здійснено за підтримки міжнародного благодійного фонду «ОМНІ- мережа для дітей»

omninetukr@gmail.com



ПЕРЕДМОВА

до україномовного видання

Фетальний алкогольний спектр поєднує різні за значенням та ступенем прояву порушення у психофізичному розвитку дитини, і є однією з найпоширеніших проблем розвитку. Зокрема, вплив алкоголю у пренатальній період на плід призводить до виражених проблем регулювання збудження і концентрації уваги, а саме ці функції забезпечують розвиток мислення вищого порядку, так зване – «виконавче функціонування». Серед навичок виконавчого функціонування першою розвивається саморегуляція. Саме дефіцит цієї функції може привести до довготривалих порушень когнітивного розвитку та поганого оволодіння адаптивними навичками.

Для покращення розвитку навичок саморегуляції та опанування необхідних побутових та соціальних навичок життєдіяльності застосовується програма GoFAR. Вона розроблена науковцями Центру з дослідження фетального алкогольного синдрому у Центрі аутизму інституту Маркуса (Атланта, штат Джорджія, США) під керівництвом Клер Коулз, Джулії А. Кейбл, Елліс Таддео. Програма враховує нейрофізіологічні особливості та стилі реагування дітей з порушеннями нейророзвитку.

GoFAR, яка є програмою партнерства «педагог – батьки – дитина», застосовує три напрямки втручання, що допомагають дитині розвинути навички саморегуляції. Перший: вчить батьків/опікунів розпізнавати різні стадії збудження дитини, правильно на них реагувати та спонукати дитину їх усвідомлювати. Другий: програма пропонує різні методи для засвоєння дитиною навичок саморегуляції. Третій: вчить дитину самостійно керувати збудженням і усвідомлювати власні процеси мислення під час навчання. Батьки вчаться, як правильно зміцнювати і підтримувати розвиток навичок саморегуляції своєї дитини, а дитина вивчає метакогнітивну стратегію «УРА», яка допомагає здійснювати моніторинг власних процесів мислення. Така стратегія навчає дитину відповідати на питання «Що я збираюся робити і чому?», «Як я збираюся це зробити?», «Що я зробив і чи зробив я те, що планував?». Вона допомагає дитині встановлювати причинно-наслідкові зв’язки, а отже розвиває мислення та метапізнання. Це відбувається в рамках занять з засвоєння елементарних побутових та соціальних вмінь та навичок.

Програма GoFAR є розвивальним партнером програми MILE (спрямованої на засвоєння і розвиток математичних знань та навичок), і вирішує, в першу чергу, розвиток адаптивних навичок. Цікавим елементом програми, що відповідає запитам сьогодення, є комп’ютерна гра, побудована на основі стратегії «УРА».

Це видання є перекладеною з англійської і адаптованою українською версією програми GoFAR. Висловлюємо вдячність авторам програми за надану можливість здійснити переклад даної програми та її адаптацію для використання в Україні.

Галина Опанасюк – завідувачка центру практичної психології і соціальної роботи управління освіти Рівненського міськвиконкому.

Наталія Зимак-Закутня – завідувачка медико-генетичної консультації Хмельницького міського перинатального центру.

Зміст

Розділ 1: Навчання батьків.....	6
ЗАНЯТТЯ 1: ВСТУП: ФАСП, УРА, РЕГУЛЯЦІЯ.....	
Що таке ФАСП та його вплив на пізнання і розвиток дитини?.....	7
Що таке саморегуляція?.....	8
Що таке УРА?.....	9
Що таке Увага і план?.....	10
Що таке Робота?.....	11
Що таке Аналіз/міркування?.....	11
Батьківська роль у навчанні саморегуляції	12
Збудження, його вплив на навчання та поведінку.....	13
Контролюйте рівень збудження вашої дитини.....	15
Визначення «провокуючих факторів» перезбудження	15
Визначення методів заспокоєння та зниження рівня збудження	17
Вербальний опис збудження та емоцій	18
ЗАНЯТТЯ 2: КОРЕНЦІЯ ЗБУДЖЕННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ	22
Принципи і фундаментальні умови соціального навчання	22
Антецеденти, поведінка і наслідки	23
Правила похвали і засоби підкріplення	24
Правило ігнорування	26
Покарання	27
Додаткові навчальні принципи	29
Уникайте окажіонального підкріplення.....	30
Підсумки	30
ЗАНЯТТЯ 3: ЯК ЗМІНИТИ ОТОЧЕННЯ ДИТИНИ, ЩОБ УНИКНУТИ ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЙ?	34
Створіть хороші робочі взаємовідносини з дитиною	34
Уникайте провокуючих факторів.....	35
Підготуйте дитину до проблематичних ситуацій	36
Відпрацьовуйте складні ситуації.....	37
Способи компенсації неврологічних проблем	37
ЗАНЯТТЯ 4: ВИКОРИСТАННЯ УРА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНИХ ЖИТЬЄВИХ НАВИЧОК ВАШОЇ ДИТИНИ.....	40
Послух та непослух.....	40
Допоможіть дитині зрозуміти, що від неї хочуть	41
Стратегії боротьби з “Не буду робити” (істинний непослух) і дитячими істериками	42
Тайм-аут, перерва на тайм аут	42

Вирішення проблем під час тайм-ауту і перерви на тайм-аут	44
Застосування стратегії УРА для розвитку адаптивних навичок	45
ЗАНЯТТЯ 5: ЗАСТОСУВАННЯ СТРАТЕГІЇ УРА ВДОМА.....	50
Визначення проблемної поведінки, що підлягає корекції.	50
Як пріоризувати проблеми поведінки?	51
Визначення необхідних кроків для успішної зміни даної поведінки	51
Визначення способів підтримки, щоб ваша дитина змогла досягнути успіху	52
Визначення потенційних бар'єрів і проблем	52
Як застосовувати стратегію УРА з вашою дитиною?.....	53
Отримання додаткової допомоги.....	53
Розділ 2: Батьки і дитина (практичні заняття).....	56
Заняття 6: Увага і план	58
Заняття 7: Робота	61
Заняття 8: Аналіз/міркування.....	64
Заняття 9: Інтерактивний діалог	66
Заняття 10: Застосування нових навичок в реальному житті.....	69

Розділ 1: Навчання батьків

ЗАНЯТТЯ 1: ВСТУП: ФАСП, УРА, РЕГУЛЯЦІЯ

- Що таке ФАСП, його вплив на пізнання і розвиток?
- Що таке саморегуляція?
- Що таке УРА?
- Роль батьків у навчанні саморегуляції?
- Збудження, його вплив на навчання і поведінку.
- Контролювання рівня збудження дитини.
- Встановлення факторів, що провокують перезбудження.
- Визначення методів заспокоєння та зниження рівня збудження.
- Вербальний опис збудження і емоцій.

Цей посібник був створений для батьків та опікунів дітей з ФАСП. Він використовується в рамках програми втручання GoFAR. Програма GoFAR навчає дітей регулювати та контролювати власну поведінку в ході засвоєння основних життєвих навичок: збираємося до школи, виконуємо домашнє завдання, готуємося до сну. Батьки/опікуни навчаються визначати рівень збудження своєї дитини. Рівень збудження дитини охоплює широкий діапазон: від стану сну до стану бадьорості і аж до перезбудження, як у випадку дитячих істерик. Батькам/опікунам також пояснюється, як рівень збудження впливає на здатність засвоювати знання. Крім того, у посібнику пояснюється, як допомогти дитині здобути і утримувати контроль над власним рівнем збудження. Подана інформація допомагає батькам зрозуміти принципи втручання, які допоможуть їх дітям покращити навички саморегуляції. У посібнику також детально описується стратегія під назвою УРА, що є основою програми GoFAR. Ця стратегія допомагає розвивати самоконтроль поведінки у дитини.

Що таке ФАСП та його вплив на пізнання і розвиток дитини?

ФАСП – фетальний алкогольний спектр порушень. (“Спектр” – термін, який позначає всі рівні розладів). ФАСП – узагальнюючий термін, який визначає дітей, що мають ряд неврологічних проблем внаслідок пренатального впливу алкоголю. І найважчим порушенням з цього спектру є діагноз “Фетальний алкогольний синдром” (ФАС). Як правило, такий діагноз ставиться мультидисциплінарною командою. До неї входять: генетик, психолог та інші медичні фахівці. Мультидисциплінарного підходу вимагають критерії діагностики, які включають специфічні риси обличчя, відставання у фізичному розвитку та неврологічні порушення, пов’язані з впливом алкоголю. Деталі стосовно того, як ставиться діагноз, можна знайти в матеріалах з правової підтримки батьків/опікунів, яка проводиться в рамках даної програми. Наявні неврологічні порушення можуть бути дуже серйозними і призводити до відставання в розумовому розвитку, або ж менш вираженими і спричиняти проблеми при навченні.

У дітей, які постраждали від пренатального впливу алкоголю, проблеми регулювання збудження і концентрації уваги можна побачити вже в ранньому віці. Для того, щоб отримувати знання в процесі взаємодії з оточенням чи спостереження за оточуючим світом, дитина повинна вміти закодовувати інформацію. Закодовувати означає засвоювати інформацію. Потім нова інформація може бути використана для навчання або зміни поведінки. Але якщо дитина не може належним чином зосередити увагу на цій інформації, основа для навчання залишається несформованою. Це може привести до довготривалих порушень когнітивного розвитку та поганого володіння адаптивними навичками. Тому навчаючись контролювати поведінку та рівень збудження, дитина суттєво покращує процес здобуття знань. Отже, програма GoFAR розроблена для того, щоб допомогти дітям з ФАСП покращити навички саморегуляції.

У програмі GoFAR використовується спеціальна стратегія навчання під назвою УРА. Ця стратегія спеціально розроблена, щоб допомогти батькам/педагогам сформувати у дитини навички саморегуляції. Стратегія УРА також допомагає запобігти виникненню поведінкових проблем, оскільки зменшує відчуття розчарування та безпомічності, які часто виникають у дитини при наявності проблем з навчанням.

Що таке саморегуляція?

Саморегуляція – це термін, який означає “контролюю себе”. Відразу після народження у дитини ще немає здатності контролювати своє збудження і поведінку. Дитина просто реагує на те, що відбувається навколо. Під «збудженням» ми розуміємо те, наскільки сонною, жвавою чи схильованою є дитина. Батьки допомагають дитині змінювати рівень збудження, застосовуючи різноманітні засоби. Наприклад, якщо немовля вередує чи плаче (високий рівень збудження) тому що вже стомилося, мама може загорнути його в ковдрочку, заколихати чи поспівати йому, щоб дитина заспокоїлася. Навпаки, якщо немовля надто сонне, мама може підвищити його рівень збудження, поворушивши пляшечку або порухавши дитину, щоб завершити процес годування перед сном.

Приблизно в кінці першого року життя малюки починають розвивати власні навички контролю над збудженням і увагою. Це називається довільний контроль (контроль, який вимагає зусиль). З розвитком цих навичок, малюк стає менш залежним від батьків в плані втіх і заспокоєння. З часом поступово відбувається повний перехід дитини до самоконтролю збудження. Як тільки дитина починає самостійно контролювати свою поведінку, вона починає ставити собі цілі і намагається їх досягнути. Це початок розвитку мислення вищого порядку, яке часто називають “навичками виконавчого функціонування”. За допомогою цих навичок дитина упорядковує і контролює свої емоції та поведінку. Формування цих навичок залежить від розвитку лобної долі мозку, а ця структура мозку розвивається останньою. Тому навички виконавчого функціонування починають розвиватися під час другого року життя і продовжують розвиватися та змінюватися і у дорослому віці. До дорослого віку повинні бути сформовані такі навички виконавчого функціонування, як комплексне планування, організаційні здібності та вміння приймати рішення. Серед навичок виконавчого функціонування першою розвивається саморегуляція.

Розвиток лобної долі і, як наслідок саморегуляції, зумовлюється не лише генами, які дитина отримала від своїх батьків, чи факторами, які мали місце до її народження (таких як пренатальний вплив алкоголю), а й знаннями, здобутими з оточуючого світу. Позитивна реакція батьків/опікунів на дитячі спроби саморегуляції також відіграє важливу роль, так як допомагає дитині вивчити те, що потрібно, а також мотивує її використовувати ці навички у повсякденному житті.

Програма GoFAR застосовує три напрямки втручання, які допомагають вашій дитині розвинути навички саморегуляції. Перший: вчить батьків/опікунів розпізнавати різні стадії збудження дитини і правильно казати їй про це. Другий: програма пропонує різні методи як навчити дитину навичкам саморегуляції. Третій: дана програма вчить дитину самостійно керувати збудженням і власними процесами мислення під час навчання.

Що таке УРА?

УРА (**У**вага і **П**лан – **Р**обота – **А**наліз/міркування) – метакогнітивна навчальна стратегія, розроблена для дітей з ФАСП для покращення їх навчальних здібностей.

“Метакогнітивний” означає усвідомлення власних дій і думок. УРА – це структурований метод навчити дітей контролювати власний рівень збудження і поведінку під час виконання завдань. Багато дітей з неврологічними проблемами мають таке відчуття, що події просто відбуваються поза їх контролем. Це може дуже дратувати, засмучувати і призводити до небажаної (негативної) поведінки. Навчальна модель УРА використовує інтерактивні методи і стратегії навчання, щоб допомогти дітям розвинути саморегуляцію необхідну для навчання. Ми обговоримо з вами цю методику, а потім у вас з дитиною буде можливість застосувати її на наступних заняттях.



Що таке Увага і план?

Першим кроком УРА є *Увага і план*. Під час цієї фази дитина вчиться концентрувати увагу, а потім складає план роботи над поведінкою, яка є об'єктом втручання. Протягом цього часу вам з дитиною потрібно:



Навчитися концентрувати увагу – дуже важливо для успішного навчання. Це перший крок фази *Увага і план* програми УРА. Дитину вчать, що для концентрації необхідно, щоб її зір і слух був спрямований на те, що вона намагається вивчити. Потім дитину вчать викладати свої думки у план, що допомагає уникнути імпульсивних та необдуманих відповідей. У деякому сенсі ми активуємо ті лобні долі мозку, які відповідають за планування. Ми переконані, що мозок працює подібно до м'язу, чим більше ми його тренуємо тим сильнішим він стає.

Що таке Робота?

Під час фази *Робота* дитина безпосередньо виконує завдання. Протягом цієї фази дитина удосконалює важливі навички у сфері інтелектуального, мовного, соціального, емоційного та фізичного розвитку. Здобутий досвід сприяє активізації дитини; допомагає спиратися на знання під час роботи; вчить дорослих спостерігати і підтримувати дитину під час гри-роботи; навчає дитину говорити про те, що вона робить, сприяючи збагаченню словникового запасу та кращому розумінню.

Під час фази *Робота* дорослих, які працюють з дітьми, спонукають розпитувати дитину про те, що вона робить. Це допомагає дитині залишатися зосередженою на завданні і на своїх процесах мислення. Таким чином дитина вчиться мислити організовано та стримувати імпульсивні відповіді.

Що таке Аналіз/міркування?

Останньою фазою УРА є *Аналіз/міркування*. Це частина процесу, коли дитина думає про завдання, яке виконувала, і оцінює, що допомогло виконати завдання, а що не сприяло цьому. Дитина має згадати і обдумати свої дії та здобутий досвід. Це допомагає встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, оскільки дитина повинна поміркувати над планами, діями і отриманими результатами та над тим, як вони пов'язані між собою. Необхідно заохотити дитину поговорити як і про вдалі спроби, так і про невдалі. Важливо поставити цілеспрямовані запитання, які допоможуть дитині вникнути в ситуацію та пригадати усю виконану роботу.

Міркування допомагає дитині створювати та проговорювати уявні образи і мислити не лише про даний момент. Таким чином дитина буде краще вміти говорити про минулі події. Також її буде легше зосереджуватися на обраному аспекті певної події. Заоочуючи дитину ділитися своїми думками, ви допомагаєте їй розвивати розуміння того, що вона щойно виконала. Батьки і діти можуть по-різному згадувати виконані дії, тому дуже

важливо слухати дитину. Процес міркування допомагає дитині формувати знання під час роботи та краще розуміти власний процес мислення. Так дитина починає глибше усвідомлювати свої процеси мислення, як їх організувати та як ними керувати. Згодом такий тип самоконтролю перетвориться на покращені навички саморегуляції, так як ваша дитина матиме відчуття контролю над собою і над тим, що відбувається довкола неї. Дуже часто діти з проблемами саморегуляції вважають, що їх поведінка і події, які відбуваються навколо них, знаходяться поза їх контролем. Навчання стратегіям мислення УРА допомагає дитині здобути відчуття контролю.

Батьківська роль у навчанні саморегуляції

Для того, щоб діти здобули навички саморегуляції, важливо, щоб батьки знали як допомогти дитині це зробити. Поведінка дитини залежить від того, як на неї реагують інші, а також від її внутрішньої мотивації та зусиль. Внутрішня мотивація відноситься до саморегуляції. Навички саморегуляції не розвиваються в ізоляції. Те, як батьки підтримують і допомагають своїй дитині здобувати навички саморегуляції, має величезний вплив на їх розвиток. Це означає, що батьки повинні сформувати навички, необхідні для саморегуляції, а потім постійно підтримувати користування цими навичками. Успішно справитися з цим завданням вам допоможуть базові знання про поведінку, збудження та навчання, які ви отримаєте з цього посібника.

Ви, як батьки, можете відстежувати рівень збудження своєї дитини, щоб підказувати їй коли і як застосовувати здобуті навички саморегуляції. Таким чином ви вчите дитину самостійно керувати рівнем свого збудження. Ваша дитина також вчиться використовувати стратегічне мислення для вирішення задач. Ви, по суті, вчите дитину основам саморегуляції.

Одним з найважливіших вмінь у житті є вміння керувати власним рівнем збудження, своїми емоціями та поведінкою у відповідності до вимог оточення та соціуму. Вміння регулювати свою поведінку залежить від низки факторів, зокрема, попереднього навчального досвіду, особливостей розвитку мозку та фізіології. Проблеми у будь-якій з названих сфер можуть спричинити проблеми з поведінкою. Дітям з проблемами саморегуляції важко виконувати вимоги, поставлені до них: їм важко всидіти на місці, у них можуть бути часті істерики; вони можуть надто збуджено поводитися у супермаркеті. Проблеми регуляції проявляються у різноманітних формах. Багато різних клінічних порушень пов'язані з різними типами саморегуляції.

Діти з ФАСП мають значні труднощі з регуляцією своєї поведінки. Ці проблеми починаються з/через деякий час після народження. Деякі дані свідчать, що ці розлади залишаються на все життя. На додаток до впливу алкоголю на розвиток їх мозку, ці діти

також можуть бути жертвами нехтування батьківськими обов'язками, фізичного і/чи сексуального насильства або багаторазово змінювати опікунів. Це також позначається на проблемах саморегуляції.

Незважаючи на те, що у дітей з ФАС постійно виникають проблеми з регуляцією, ці порушення відрізняються від тих, які наявні у дітей з синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю. Ці відмінності невеликі. Багато дітей з ФАСП можуть бути діагностовані невірно. Найточніше визначити, чи проблеми вашої дитини відповідають порушенням, типовим для діагнозу ФАС, може фахівець, що пройшов відповідне навчання і має розуміння специфічного для ФАСП ураження мозку. Такий фахівець може також визначити, чи є у дитини додаткові порушення, такі як синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю.



Збудження, його вплив на навчання та поведінку

Один із важливих кроків у навчанні вашої дитини саморегуляції – це проста, зрозуміла мова при обговоренні дитячих проблем. Нижче подана деяка загальна інформація та поради стосовно того, як слід розмовляти, щоб допомогти вашій дитині сформувати та підтримувати навички саморегуляції.

Збудження означає стан, в якому знаходиться людський організм. Збудження можна прослідкувати, спостерігаючи за поведінкою, а також проводячи такі виміри, як частота серцебиття, рівень пітливості, частота дихання. Рівень збудження можна визначити за допомогою шкали з діапазоном від стану сну до стану сильного збудження чи роздратування.

Дослідження показують, що коли людина сонна, вона не здатна ефективно засвоювати нову інформацію. Також для неї може бути складно застосувати знання, здобуті раніше. Крім того, коли людина занадто засмучена або схильована, вона часто не в змозі вчитися чи виконувати завдання. І навпаки, коли людина спокійна, бадьора, вона здатна сприймати інформацію і використовувати попередньо засвоєні способи вирішення задач.

Для того, щоб дитина могла ефективно вчитися вдома чи в школі, потрібно щоб вона була у спокійному і бадьорому стані. Тому, якщо ви намагаєтесь вчити чогось свою дитину переконайтесь, що вона в оптимальному стані збудження. Якщо ви не берете це до уваги, результату від навчання не буде. Тому дітей з проблемами регуляції в **першу чергу** потрібно **довести до спокійного або бадьорого стану**, і лише потім переходити до навчання. Ось чому першим компонентом УРА є концентрація Уваги. Дитина не зможе зосередити увагу, якщо вона перезбуджена.

Рівень збудження контролюють декілька зон мозку. Ці зони зазнають ураження алкоголем у пренатальний період. Це означає, що деякі поведінкові проблеми дітей з ФАС виникають саме внаслідок порушень у сфері регуляції збудження. Проблеми в цій сфері дають про себе знати, якщо дитина є гіперзбудженою або недостатньо збудженою. Проблема також може бути в тому, що дитині важко переходити з одного рівня збудження до іншого.



Контролюйте рівень збудження вашої дитини

Чим більше ви будете розуміти, які саме проблеми зі збудженням притаманні вашій дитині, тим ефективніше ви зможете допомогти їй навчитися саморегуляції. Ми рекомендуємо вам постійно відстежувати рівень збудження вашої дитини, щоб визначити коли і з яких причин у дитини виникають проблеми. Рівень збудження дитини зручно визначати за допомогою відповідної шкали. Чим частіше ви користуватиметесь цією шкалою, тим скоріше це увійде у звичку для вас. Частий контроль необхідний для того, щоб визначити, при якому рівні збудження у вашої дитини виникають поведінкові проблеми. Також дуже важливо зрозуміти, як ваша дитина рухається по шкалі збудження.

Шкала збудження



У деяких дітей труднощі виникають на 2 рівні, тобто коли вони сонливі. Це означає, що ранок і вечір – періоди максимальних проблем з поведінкою. Діти, які мають проблеми на цьому рівні, потребують додаткового часу і чітко встановленої послідовності, щоб прокинутися і виконати ранкові процедури. Вечірня рутина також може потребувати більшої структуризації і поступової підготовки всього оточення до сну, тобто до переходу на рівень 1 - сон.

Деякі діти мають проблеми на 4-му рівні, тобто коли дуже збуджені. Вони не можуть повернутися на 3-й рівень – у спокійний бадьорий стан. Це означає, якщо такі діти стали збудженими, їм потрібно дійти до істерики і навіть заснути, щоб повернутися на 3-й рівень. Дітям, які мають подібні проблеми, важко даються походи за покупками або на дні народження. Вони перезбуджуються і, як наслідок, не можуть контролювати свою поведінку.

Визначення «провокуючих факторів» перезбудження

«Провокуючі фактори» - це певні події і ситуації, які роблять дитину надто збудженою. Це те, що стається перед тим, як ваша дитина починає вередувати. Наприклад, похід за покупками, перегляд улюбленого відео чи зустріч з певними людьми. Дуже важливо визначити, що саме є «провокуючими факторами» для вашої дитини. Зробити це можна відстеживши, коли саме дитина втрачає контроль над своєю поведінкою або сильно розстроюється.

Перелік поширених провокуючих факторів

Підйом вранці

Ранкові процедури (чистимо зуби, одягаємося)

Лягаємо спати

Прийом їжі

Купання

Коли ви відволікаєтесь на щось інше (телефонний дзвінок, гості тощо)

Поїздка машиною

Похід за покупками

Похід у кафе

Щоб визначити періоди максимальних поведінкових проблем, рекомендується слідкувати за рівнем збудження своєї дитини протягом тижня. Визначення цих періодів – це перший крок на шляху до корекції проблем поведінки. Найкраще буде відстежувати рівень збудження дитини протягом кількох часових періодів щодня не менше, ніж один тиждень. Можна використовувати шкалу збудження, описану вище, і занотовувати у записнику день, час дня і показник по шкалі. Також можете використовувати *Таблицю визначення провокуючих факторів*. Нижче наведений приклад такої таблиці. У кінці матеріалів до цього заняття є порожній бланк цієї таблиці.

Що є провокуючими факторами для моєї дитини?

Опис:	Час?	Місце?	Хто?	Що?
Кафе: ми їли в кафе, на замовлення чекали півгодини. Моя дитина просто рознервувалася і вчинила істерику. Я мусила піти з нею в машину і пропустила обід з сім'єю.				
Лягати спати: після купання моя дитина бігає по всьому будинку. Вона стає настільки збудженою, що не хоче лягати спати. Щоб її заспокоїти потрібно близько години і часто все закінчується слізьми перед тим, як вона засне.				
Гра з сусідським хлопчиком: кожен раз, коли моя дитина грається зі старшим хлопчиком по-сусідству, все закінчується слізьми. Вона любить грatisя з ним, але як той хоче піти, вона починає плакати.				
Неспання допізна: коли моя дитина лягає дуже пізно, наступного дня в неї може бути 2-3 істерики				
Навчання чогось нового: кожного разу, коли я намагаюся навчити свою дитину чогось нового, все закінчується слізьми. Це мене так засмучує, що я вирішила поки що нового не вчити.				

Визначення методів заспокоєння та зниження рівня збудження

Дитину можна заспокоїти різними способами. Регуляція збудження у ранньому віці відбувається, коли дитину пригортають, заколихують, говорять з нею заспокійливим тоном. З часом, коли дитина дорослішає, у більшості випадків для заспокоєння достатньо слів. Іноді, після важкої травми або шоку дорослі повертаються до ранніх методів регуляції власного збудження. Діти виробляють власні стратегії заспокоєння і потребують при цьому допомоги батьків чи інших дорослих. Їм також потрібен час, щоб навчитися заспокоюватися самостійно. Більшість опікунів мають уявлення про те, які дії чи події мають заспокійливий вплив на їх дитину.

Когнітивний розвиток вашої дитини, її вміння організовувати, планувати та слідкувати за собою впливає на те, наскільки вона може регулювати рівень свого збудження. У таблиці нижче наведено приклади різних методів заспокоєння та описано, наскільки вони спрацьовують з даною дитиною. В кінці даного заняття є бланк такої таблиці, який ви можете заповнити стосовно своєї дитини.

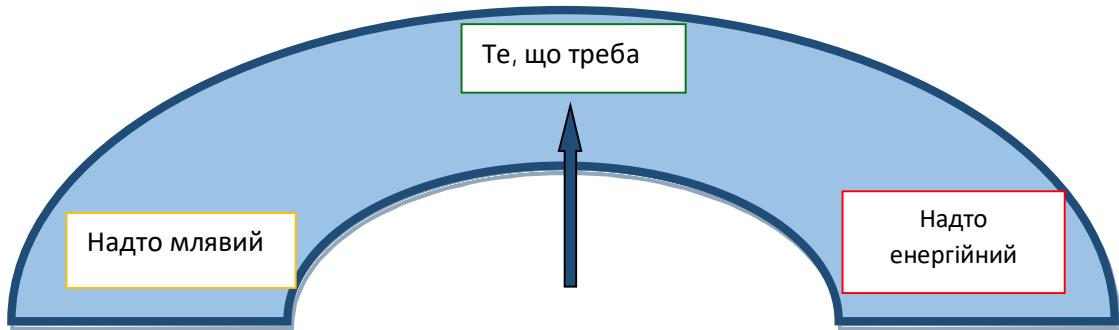
Що заспокоює мою дитину?

Методи заспокоєння	Оцінка
Заколихую дитину	Працює, але вона вже завелика для цього
Вмикаю спокійну музику	Працює, але вмикати музику часто буває незручно
Перегляд мультфільмів	Працює, але буває, коли вже час спати, дитина не лягає допізنا
Відсилаю дитину у спокійне місце	Працює, якщо встигнути, доки дитина не розійшлася

Вербальний опис збудження та емоцій

Діти з типовим розвитком підбирають слова згідно своїх емоцій та рівня збудження у конкретній ситуації. Діти з когнітивними проблемами мають з цим труднощі. Таких дітей потрібно навчити, як поєднувати слова з мімікою та поведінкою. Це можна зробити за допомогою малюнків та рольових ігор. Вам також значно допоможе постійне, узгоджене використання слів, якими описуються емоції дитини у контексті її повсякденного життя. Так дитина зможе вивчити ці слова і вживати їх для опису власних емоцій.

Ще одним інструментом є **“Лічильник Енергії”**. Діти, які мають проблеми збудження, часто не усвідомлюють рівень свого збудження. Інколи просто вказавши дітям, що рівень їх збудження є занадто високим чи низьким, ви допоможете їм відрегулювати власне збудження та досягнути спокійного бадьорого стану, який дозволяє засвоювати знання. Найпростіше показати дитині рівень її збудження можна за допомогою так званого «Лічильника енергії». Його зробити дуже просто: виріжте з картону півколо і прикріпіть до нього стрілку, щоб вона рухалася. Коли дитина стає занадто збудженою, ви просто переводите стрілку на показник “дуже енергійний” і говорите їй, що потрібно зробити так, щоб стрілка знову була посередині.



Що є провокуючими факторами для мої дитини?

Що заспокоює мою дитину?

Методи заспокоєння	Оцінка

ЗАНЯТТЯ 2: КОРЕНЦІЯ ЗБУДЖЕННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

- Принципи і фундаментальні умови соціального навчання.
- Антецеденти, поведінка, наслідки.
- Правила похвали та засоби підкріплення.
- Правило ігнорування.
- Покарання.
- Додаткові навчальні принципи.

Принципи і фундаментальні умови соціального навчання

Ви вже знаєте про проблеми саморегуляції своєї дитини і коли вони виникають, але також важливо знати, як на це реагувати. Використання ефективних навчальних стратегій допоможе вам покращити дитячі навички саморегуляції.

Принципи соціального навчання – це керівні принципи для зміни поведінки. Ці принципи були досліджені і вже використовуються протягом двадцяти років. Вони застосовуються до людей усіх вікових категорій, від дитинства до зрілості. Усвідомлення цих принципів допоможе вам зрозуміти як допомогти своїй дитині розвивати навички саморегуляції.

Засвоєння поведінки і взаємодії. Соціальна взаємодія базується на опанованих поведінкових та емоційних моделях. Когнітивний, соціальний та фізичний розвиток дитини впливає на вибір поведінки для реагування у кожній ситуації.

Поведінка і взаємодія відбувається в умовах теперішніх відносин. Певні види поведінки були засвоєні в минулому. Вони часто застосовуються в ході поточної взаємодії з іншими людьми. Тому нам не потрібно проводити глибокий аналіз раннього дитинства, щоб змінити поведінку дитини.

Взаємодію можна змінити. Під час будь-якої взаємодії можна дослідити ролі залучених до цієї взаємодії людей та покращити майбутні випадки взаємодії.

“Закон взаємності”. Якщо ви хочете, щоб на вас реагували позитивно, ви повинні реагувати відповідно. Так само, якщо ви реагуєте на когось негативно, чекайте такої ж реакції до себе.

Антецеденти, поведінка і наслідки

“Антецедент”, “поведінка”, “наслідок” – слова, які використовуються для того, щоб зрозуміти зв’язок між поведінкою і тим, що було перед та після неї.

Антецеденти – це оточення, події, певні виконані дії до того, як відбулася дана поведінка.

Поведінка -- це будь-яка соціальна дія дитини. Її можна поділити на три категорії:

Бажана поведінка

- Поведінка, яку ви хочете підтримувати і посилювати

Небажана поведінка

- Поведінка, якої ви хотіли б позбавитися чи зменшити

Нейтральна поведінка

- Поведінка, яка не становить інтересу

Наслідки – це події або дії, які відбуваються **після** певної поведінки. Вони можуть бути природніми та запланованими. Наприклад, коли дитина кидає предмет, природним наслідком може бути те, що він розбивається. Запланований наслідок - покласти предмет на певний період часу у недосяжне для дитини місце. Існує три типи наслідків:

Бажані наслідки

- Наслідки позитивні, приємні

Небажані наслідки

- Наслідки негативні чи відразливі

Нейтральні наслідки

- Наслідки не становлять інтерес

Один із найсильніших інструментів впливу на дитину, який можуть використати батьки/опікуни – це увага з їхнього боку. Батьки/опікуни можуть застосовувати цей інструмент, щоб посилити бажану поведінку та зменшити випадки небажаної. У даній програмі ми детально розглядаємо це питання і показуємо, як позитивна батьківська увага допоможе дитині здобути навички саморегуляції відповідно до її віку.

Багато програм корекції поведінки зосереджують увагу на самій поведінці та її наслідках, а не на антецедентах. Однак, ефективніший спосіб змінити поведінку – це запобігти негативній поведінці шляхом контролю ситуації, в якій вона відбувається. Це особливо ефективно для дітей з когнітивними порушеннями.

Правила похвали і засоби підкріplення

Підкріпити якусь поведінку означає створити для дитини наслідок, який сприяє **збільшенню** частоти цієї поведінки. Позитивним підкріпленням може бути **дати дитині щось, що їй подобається**. Наприклад: поаплодувати їй, обійтися чи дати печиво. Підкріпленням також може бути **забрати щось, що дитині не подобається**.

Позитивне підкріплення

- Додаємо бажані наслідки

Негативне підкріплення

- Усуваємо небажані наслідки

Обидві форми підкріплення підсилюють поведінку на перспективу. Тому, якщо ви хочете, щоб ваша дитина поводилася краще, хорошу поведінку необхідно підкріплювати.

Засоби підкріплення можуть бути як матеріальними (смайлики, печиво, іграшки) так і нематеріальними. Якщо можливо, перевагу слід надавати нематеріальним, соціальним засобам підкріплення. Соціальні засоби підкріплення (похвала, оплески, обійми) дітям і батькам видаються більш природніми та менш ймовірно, що діти з часом втратять до них інтерес. Бували випадки, коли батьки, які використовували поведінкові програми на основі балів та заохочень, через деякий час розчаровувалися. Це могло відбуватися тому, що діти втрачали інтерес до балів та винагород за них. Адже матеріальні інструменти заохочення швидше втрачають свою привабливість для дитини. Крім того, часто замало уваги приділяється підбору альтернативних способів утримати інтерес дитини. Протягом нашої попередньої роботи з дітьми ми виявили, що батькам, які використовували соціальні та природні інструменти підкріплення, як правило, було простіше слідувати за програмою після завершення навчання.

“Правило похвали”: коли дитина поводиться так, як ви хочете, похваліть її. Коли висловлюєте похвалу, опишіть коротко те, що дитина щойно зробила, а потім скажіть “Молодець”, “Хороша робота”. Наприклад: “Ліза, ти відразу мене послухалася, коли я

попросила тебе вимкнути телевізор. Молодець!" Таким чином ви зможете посилити і підтримати позитивну поведінку, тому що дитина точно знає, за що отримала похвалу.

Для того, щоб покращити навички саморегуляції дитини, хваліть її, коли вона докладає зусиль, щоб бути спокійною, навіть коли щойно не отримала бажаного. Ви також повинні хвалити її, коли вона заспокоїлася після того, як вередувала. Це посилює здатність дитини використовувати самоконтроль для заспокоєння.

Визначити, що є засобом підкріplення для вашої дитини, допоможе наступна таблиця. Всі діти різні. І те, що може бути стимулом для однієї, для іншої може бути неефективним. Інтерес вашої дитини до певних засобів підкріplення також може змінюватися з часом. Наприклад, протягом першого тижня дитина демонструє бажану поведінку (мие посуд), оскільки за це їй дають винагороду (улюблену цукерку). Але вже на наступний тиждень дитина скаржиться, що не хоче більше цього робити і їй все одно, що вона нічого не отримає. Це стається тому, що вона втрачає інтерес до такого підкріplення, воно для неї вже **не цінне**. Таке трапляється дуже часто. Батьки повинні часто аналізувати засоби підкріplення, щоб зрозуміти чи вони ще працюють. Якщо ні, то їх потрібно змінити на результативні. У колонці "**Оцінка ефективності**" ви можете робити нотатки про те, скільки часу дане підкріplення, на вашу думку, залишатиметься ефективним для вашої дитини. В кінці матеріалів до цього заняття є таблиця, яка допоможе вам визначити та проаналізувати потенційні засоби підкріplення для вашої дитини. Нижче наведено зразок, щоб допомогти вам заповнити таблицю стосовно вашої дитини.

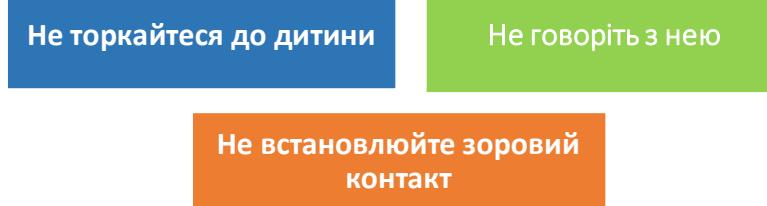
Засоби підкріplення для вашої дитини

Позитивне підкріplення	Поведінка, яку прагнуть покращити	Оцінка ефективності
Цукерки	Прибирання кімнати	Спрацьовувало протягом перших кількох разів, потім перестало діяти на дитину
Обійми	Прибирання кімнати; складання іграшок	Здається працює у більшості випадків
Похвала: "хороша робота", "молодець"	Складання іграшок, виконання домашнього завдання	Здається працює у більшості випадків
Кишенськові гроші в кінці тижня	Прибирання кімнати; складання іграшок	Здається працює це тільки один чи два дні, а потім дитина перестає слухатися, не знаю скільки давати, якщо дитина прибирала лише в понеділок і вівторок

Час для відео-ігор	Прибирання кімнати, виконання іншої хатньої роботи	Працює, але моя дитина злиться, якщо не може зразу сісти за гру. До того ж мені не подобаються деякі моменти в комп'ютерних іграх
Негативне підкріplення	Поведінка, яку прагнуть покращити	Оцінка ефективності
Дозволяю дитині не мити посуд або не виконувати якийсь інший домашній обов'язок	Виконання домашнього завдання	Моя дитина була рада, що їй не потрібно мити посуд і була готова виконати домашнє завдання
Дозволяю дитині не їсти салат	Щоб дитина погодилася доїсти суп	Працює, але треба слідкувати, щоб дитина отримувала всі необхідні вітаміни
Перестати кричати на дитину	Складання іграшок	Дитина не хоче бути біля мене; постійно на мене злиться

Правило ігнорування

“Правило ігнорування”: батьки/опікуни можуть не дивитися і не реагувати на дитину, коли її поведінка не потребує нагальної негативної реакції з їхнього боку. Це дозволить зменшити прояви такої поведінки.



Це означає, що більшість видів дитячої поведінки, які не подобаються батькам/опікунам, треба ігнорувати, а не карати за них. Дитяча істерика є найбільш поширеним прикладом такої поведінки. Поки істерика **не спричиняє фізичної шкоди дитині, іншим людям чи цінним речам в домі**, її потрібно ігнорувати. Не звертаючи увагу на певну поведінку, ви зможете зменшити її прояви або невдовзі її зупинити. Потім батькам/опікунам потрібно похвалити дитину за те, що вона перестала плакати і заспокоїлася. Це зменшить частоту та тривалість істерик. Так дитина засвоює, що батьки хочуть, щоб вона вміла себе контролювати.

Ігнорування означає буквально відвернутися і відмовитися звертати увагу чи говорити з дитиною. Для більшості дітей це негативно діючий фактор.

Коли ви починаєте ігнорувати негативну поведінку, ви можете виявити, що проблеми з поведінкою загострюються перед тим, як піти на спад. Це тому, що дитина нервується, бо їй не зрозуміло, чому ваша реакція змінилася. Коли загострення мине, ви побачите, що поведінка поступово покращується. В кінці матеріалів до цього заняття надається бланк, за допомогою якого ви зможете оцінити вплив ігнорування на вашу дитину. Нижче наведено приклад, як заповнювати такий бланк.

Яку поведінку можна ігнорувати?

Поведінка	Результат ігнорування
Істерики	Спочатку істерики в моїй дитини посилилися, але через тиждень вони зникли
Лайка	Моя дитина більш не лається
Кричить під час «тайм-ауту»	Моя дитина кричала, що привернути мою увагу, але це припинилося, як тільки вона зрозуміла, що це не діє

Покарання

Покарання означає створити для дитини наслідок, спрямований на зниження частоти негативної поведінки.

Позитивне покарання

- Додаємо небежані результати/наслідки

Негативне покарання

- Усуваємо бажані результати/наслідки

Обидві форми покарання **зменшують** випадки негативної поведінки в довготривалій перспективі.

“Правило покарання”. Будь-яка увага направлена на дитину, яка поводиться негативно, має бути також негативною або караючою. Мета такої уваги - зменшення випадків негативної поведінки у майбутньому. Іншими словами, якщо батьки/опікуни звертають увагу на негативну поведінку дитини, це має бути з метою застосування покарання (напр., «тайм-ауту»). Так дитина зможе зрозуміти, що така поведінка неприйнятна. В кінці

матеріалів до цього заняття є бланк, який допоможе вам проаналізувати потенційні методи покарання вашої дитини. Нижче наведено приклад, який допоможе вам заповнити цей бланк.

Методи покарання

Позитивні методи покарання	Поведінка, яку хочуть змінити	Оцінка ефективності
Пошльопати по попі	Б'є інших	Спочатку працювало, але зараз дитині все одно і вона продовжує битися
Витерти підлогу	Розкидає їжу зі столу	Здається діє, моя дитина вже не розкидає їжу
«Прочитати мораль» дитині	Горлає у домі	На довго не вистачає
Зібрати свої іграшки	Розкидає іграшки з коробки	Здається працює, тепер моя дитина не розкидає, а просто перебирає іграшки в коробці, щоб знайти ту, яку хоче
Негативні методи покарання	Поведінка, яку хочуть змінити	Оцінка ефективності
Заборона дивитися телевізор протягом тижня	Б'є інших	Допомогло на один день, потім перестало діяти
Забираю іграшки	Бився з сестрою за іграшку	Здається подіяло, коли іграшку поклали відпочивати в недосяжне місце. Тепер вони граються по-черзі.
Заставляю дитину прибрати свою кімнату	Розкидає повсюди речі і ходить, спотикаючись об них	Моя дитина геть упала духом і просто плакала – здається, прибирання кімнати – це занадто для неї

Карати рекомендуються в трьох випадках:

Дитина зробила щось, щоб завдати шкоди собі

Дитина зробила щось, щоб завдати шкоди комусь іншому

Дитина зробила щось, щоб пошкодити цінну для вас річ

Покарання потрібно застосовувати **дуже рідко**, тому що коли дитина звикає до нього, воно вже не має впливу. Застосовується покарання у випадку, якщо рівень збудження вашої дитини піднімається настільки, що вона робить щось, що може завдати шкоди їй, іншій людині, або речам, що мають цінність для вас. Так дитина зрозуміє, що така поведінка неприйнятна. Це також допоможе уникнути майбутніх випадків такої поведінки.

Додаткові навчальні принципи

Щоб уникнути перезбудження, пам'ятайте про ці два принципи під час навчання.

Принцип позитивних поведінкових імпульсів: якщо ваша дитина робить щось, і в неї це виходить, то найімовірніше, вона виконає це знову. Якщо ж їй не вдається, то існує імовірність, що подальша поведінка буде негативною.

Це означає, якщо ви хочете навчити дитину робити щось нове або складне, найкраще просуватися маленькими кроками. Краще спочатку дати їй щось таке, що ви впевнені, що вона зможе виконати, а тоді перейти до складнішого.

Принцип вибору і контролю: коли дитина має право вибору, більш ймовірно, що вона буде співпрацювати і поводитися належним чином.

Уникайте оказіонального підкріплення

Ситуації з оказіональним підкріпленням трапляються тоді, коли ви заохочуєте небажану поведінку. Цю помилку допускають багато батьків/опікунів. Справа тут у конфлікті цілей. Часто батьки/опікуни, у спробі досягнути короткотривалої цілі (щоб дитина перестала плакати чи гасати по кімнаті), дають їй те, що вона хоче. Для батьків це позитивне підкріплення, тому що дитина перестала поводитися погано. А дитина у майбутньому може повторити цю негативну поведінку, тому що отримала бажане.

Наприклад, дитина в магазині впадає в істерику, щоб отримати шоколадку чи іграшку. Оказіональне підкріплення при істериці може виникнути тоді, коли мама спочатку сказала “ні”, коли дитина просила шоколадку. А потім дитина протягом 15-хвилин кричала на весь магазин і, зрештою, мама вирішила дати дитині цукерку з вітрини біля каси, щоб мати змогу спокійно розплатитися за покупки. В майбутньому мама буде з жахом думати про поїздки в магазин з дитиною. Найімовірніше, кожен раз дитина буде кричати, поки не отримає цукерку . Щоб уникнути випадків оказіонального підкріплення, батькам/опікунам потрібно продумувати як короткотривалі, так і довготривалі результати таких дій.

Підсумки

В цьому занятті ми розглядали принципи соціального навчання. Ви вивчили принципи стимулювання саморегуляції. Ви також дізналися коли і як ігнорувати небажану поведінку чи карати за неї. Ми розглянули, як розцінювати фактори, які впливають на проблеми поведінки. Ці фактори можуть мати місце до або після певної поведінки. Обговорили використання підкріплення, наприклад похвали, для досягнення бажаної поведінки. І в кінці обговорили, як використати позитивні поведінкові імпульси для того, щоб навчити дитину робити щось нове і незвичне. Пропонуючи дитині вибір, ви даєте їй відчуття власної значимості. Стратегії, вивчені протягом цього заняття, будуть використовуватися в наступному занятті для подальшої зміни рівня збудження вашої дитини.

Засоби підкріплення для вашої дитини

Яку поведінку можна ігнорувати?

Поведінка	Наслідки ігнорування

Методи покарання

Позитивні методи покарання	Поведінка, яку хочуть змінити	Оцінка ефективності
Негативні методи покарання	Поведінка, яку хочуть змінити	Оцінка ефективності

ЗАНЯТТЯ 3: ЯК ЗМІНИТИ ОТОЧЕННЯ ДИТИНИ, ЩОБ УНИКНУТИ ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЙ?

- Створіть хороші робочі взаємовідносини з дитиною
- Уникайте провокуючих факторів
- Підготуйте дитину до проблематичних ситуацій
- Відпрацьовуйте складні ситуації
- Способи компенсації неврологічних проблем

Батьки можуть допомогти дитині здобути навички саморегуляції, змінюючи оточення дитини таким чином, щоб воно створювало менший стрес для дитини. Потрібно навчитися уникати факторів, що провокують надмірне збудження. Пам'ятайте, що ваша дитина лише вчиться контролювати рівень свого збудження. Ви також можете підготувати свою дитину до проблематичних ситуацій, заздалегідь відпрацьовуючи їх. Це допоможе дитині навчитися використовувати навички саморегуляції у проблематичних ситуаціях.

Створіть хороші робочі взаємовідносини з дитиною

Найсильніший інструмент батьків/опікунів – їхня увага. Майже всі програми навчання батьків мають елементи, які включають певну форму позитивної уваги дорослих під час гри з дитиною. Вони призначені для того, щоб створити хороші взаємовідносини між дитиною і мамою/татом/опікуном. Однак, якщо немає позитивних взаємовідносин між дитиною і дорослим, цей інструмент не завжди діє.

Деякі діти з ФАС пережили недбале ставлення батьків, жорстоке поводження і часту зміну опікунів. Тому дуже часто у них є проблеми з прив'язаністю. Їм важко побудувати позитивні взаємовідносини з опікуном. Якщо у дитини є такі проблеми, можливо їй потрібен особистий корекційний педагог/психолог, який допоможе і їй, і вам виконати завдання, описані в даному посібнику.

Ми рекомендуємо, щоб мама/тато/опікун зі своєю дитиною проводили щонайменше 20 хвилин позитивної гри кожного дня. Це допоможе вашій дитині почуватися комфортно та створить хороші взаємовідносини, побудовані на довірі і співпраці.

Під час цієї взаємодії ви можете описувати та імітувати те, як дитина грається (за умови, що демонстрована дитиною поведінка є належною). Хваліть дитину під час гри. Повторюйте те, що вона сказала. Це дозволить дитині зрозуміти, що ви її слухаєте. Якщо можливо, ігноруйте неналежну поведінку. Намагайтесь не командувати, не критикувати, не ставити питань під час гри. Ставлячи питання ви забираєте у дитини контроль над ситуацією, адже починаєте бути ведучим у розмові.

В кінці цього розділу є бланк для записів цієї гри. Протягом наступного тижня записуйте, будь ласка, день і повний час вашої гри з дитиною.

Уникайте провокуючих факторів

Перше запитання більшості людей, які мають дітей з проблемами регулювання збудження: **“Як мені змінити поведінку дитини?”** Хоча простішим втручанням і кращим запитанням є : **“Як мені змінити оточення моєї дитини, щоб покращити її поведінку?”** Дослідження показують, що такий вид втручання швидше і якісніше корегує поведінку дитини.

Більшість дітей хочуть сподобатися дорослим, які їх оточують. Проблеми регуляції можуть виникнути, тому що дитина прагне привернути увагу. Позитивна увага, про яку ми говорили раніше, означає, що ви обов'язково звертаєте увагу на бажану поведінку дитини. До того ж, коли ви ігноруєте небажану поведінку, дитина також вчиться покращувати свою поведінку.

Проблеми регуляції також виникають, тому що дитина не знає як досягти успіху. Вона також може не знати, як поводитися правильно. Такі проблеми виникають у дітей з когнітивними порушеннями та пошкодженнями головного мозку. Дитина розчаровується і може чинити опір. Щоб уникнути цього слідуйте наступним правилам:

Поведінкові очікування мають відповідати рівню розвитку дитини, а не віку

Батьки/опікуни повинні переконатися, що дитина розуміє, що від неї очікують. Ви можете попросити дитину повторити ваші вказівки

Забезпечте необхідну доломогу, щоб дитина могла досягти успіху. З часом, коли дитина опанує певну поведінку, її можна поступово прибрати

Вчіть вашу дитину просити про допомогу, а не засмучуватися, коли щось незрозуміло

Контроль за провокуючими факторами допомагає визначити складні ситуації, зменшити стрес та покращити успішність.

Наприклад, був випадок, коли батьки скаржилися, що їх дитина постійно хоче дивитися певний набір відеозаписів. Хлопчик постійно вставляв касети і включав відеопрограмувач. Це створювало незручності для інших членів сім'ї. Якщо мама дозволяла йому дивитися улюблене відео, то коли воно закінчувалося, хлопчик дуже засмучувався. Дитина дуже бурхливо реагувала, коли потрібно було виключити відео, щоб виконати поставлене батьками завдання (напр. піти в школу, сісти за стіл повечеряти). І коли вони звернулися за допомогою, частота істерик була дуже високою, а інші члени сім'ї (мама, тато, сестра) вже були вкрай виснажені.

План втручання для цієї сім'ї був дуже простий. Батьки заблокували доступ до відеопрограмувача і касет, повісивши замок на дверцята тумби, де вони (провокуючі фактори) знаходилися. Відкривали тумбу тільки тоді, коли було достатньо часу, щоб дитина подивилася мультик. Спочатку дитині замок не сподобався, але потім вона зрозуміла, що це ніяк не впливає на доступність відеопрограмувача. То ж хлопчик переключався на інші заняття. В сім'ї більше не було щоденних істерик через телевізор.

Підготуйте дитину до проблематичних ситуацій

Якщо певна ситуація чи поведінка завжди становить труднощі для вашої дитини, важливо розробити певну тактику, щоб допомогти їй досягти успіху. Нижче наведено декілька ефективних в цьому плані стратегій:

Поділіть завдання на частини. Хваліть дитину після виконання кожної з них

Чітко організуйте завдання, розкладіть його по кроках, якщо потрібно використовуйте візуальні і вербалльні підказки

Мінімізуйте фактори, що перетягають на себе інтерес дитини, щоб дитина змогла зосередитися на завданні

Хваліть кожен виконаний крок у напрямку досягнення бажаної поведінки. В ході того, як дитина опановує поведінку, поступово підвищуйте планку.

Дуже важливо передбачити план відступу. Це має бути певний план, за яким ви з дитиною вирішуєте взяти паузу в ході роботи над опануванням певної поведінки. Ви можете сказати дитині: "Давай відпочинемо хвилинку, а потім спробуємо знову". Так ви зможете уникнути безперервного зростання стресу у дитині і матимете можливість почати все з новими силами. Для наступної спроби в нагоді дитині можуть стати додаткові роз'яснення з вашого боку. Надайте додаткову допомогу, якщо бачите, що дитина докладає зусиль, але не може добитися успіху. Обов'язково слідкуйте, щоб передбаченого часу було достатньо для того, щоб ви мали змогу скористатися паузою/відступом.

Відпрацьовуйте складні ситуації

Хоча це забирає багато часу і не завжди зручно, але часто для вирішення складної проблеми найкраще – **спланувати практичне заняття**. Це означає **поставити дитину в певні обставини і дозволити дитині відчути, що їй вдається досягти успіху**. Якщо проблемною ситуацією для вашої дитини є похід в магазин і все, зазвичай, закінчується істерикою, вам необхідно організувати тренувальні візити в магазин. Не має значення, чи ви щось купите, чи ні. Мета для вас і вашої дитини – спокійно пройтися по магазину. Спочатку час, проведений у магазині, може бути зовсім коротким. Далі поступово збільшуйте тривалість до звичного часу, який ви витрачаєте на покупки.

Способи компенсації неврологічних проблем

Немовлята не мають відчуття часу. У дітей з неврологічними порушеннями у старшому віці це також може бути не розвинено. Тому, якщо завдання нецікаве, дитині буде здаватися, що воно триває вічністю. І вона буде реагувати на нього негативною поведінкою, в неї буде підвищуватися рівень збудження. З іншого боку, якщо завдання для дитини видається дуже цікавим, у неї будуть сильні негативні емоції, коли ви спробуєте закінчити його.

В такій ситуації використовуйте **пісочний годинник** або **спеціальний таймер**. Дитина буквально буде бачити, як "рухається" час і буде орієнтуватися, скільки ще триватиме завдання. Якщо ви використовуєте **пісочний годинник**, поясніть дитині, що спочатку вона буде працювати над завданням, а потім, через трішки часу, буде перерва. Покажіть дитині принцип роботи пісочного годинника і дозвольте їй перевернути його декілька разів. Дайте дитині вибрати скільки "переворотів" годинника вона буде працювати над завданням до перерви. Наприклад, якщо у вас годинник розрахований на 2 хвилини і ви хочете, щоб дитина попрацювала 10 хвилин без перерви, запитайте її, скільки разів вона хоче перевернути годинник 5 чи 6. Якщо вона вибрала 5, ви отримала бажане, якщо 6 – у вас бонус! Переконайтесь, що це не відкрите запитання (Скільки разів ти хочеш перевернути годинник?), тому що відповідь вас може не влаштувати! Якщо ви використовуєте **спеціальний таймер**, поясніть, що коли червона зона зникне, час

закінчився. Дозвольте їм вибрати, наприклад, 10 чи 15 хвилин, а потім наведіть таймер або хай це зробить дитина.

Деяким дітям важко переключити увагу з одного виду діяльності на інший. А інші не хочуть зупинятися щось робити. Якщо дитині важко переключатися між видами діяльності, або дитина не хоче завершувати своє заняття, таймер допоможе показати дитині, що пора закінчувати. Дитину можна попередити за 5 хвилин до закінчення і вести зворотній відлік хвилин.

Розклад є один важливий інструмент у роботі з дітьми з ФАСП. Дуже часто дітям з ФАСП важко організувати себе і свої дії. Таким дітям може бути складно дотримуватися правильної послідовності кроків. Вони також можуть забувати, на якому вони зараз кроці. Правильно виконати послідовність кроків і завершити завдання допоможуть розклади та інші наочні плани. Вони дозволяють дитині не заплутатися під час роботи над складним багатокроковим завданням. Такі наочні плани дуже прості – це послідовність кроків, написана або представлена картинками. Якщо потрібно, можна додати клітинки, де дитина ставитимегалочки, щоб мати змогу бачити, на якому кроці завдання вона знаходиться.

Підтримуюча гра

ЗАНЯТТЯ 4: ВИКОРИСТАННЯ УРА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНИХ ЖИТТЕВИХ НАВИЧОК ВАШОЇ ДИТИНИ

- Поняття послуху і непослуху
- Допоможіть дитині зрозуміти, що від неї хочуть
- Стратегії боротьби з "Не буду" (істинний непослух) й дитячими істериками
- Застосування стратегії УРА для розвитку адаптивних навичок

Загальновідомий факт, що діти з ФАСП мають проблеми з адаптивними життєвими навичками. Адаптивні навички – навички, які дозволяють піклуватися про себе і взаємодіяти з іншими в соціумі. До них належать спілкування з іншими, вміння самостійно їсти, одягатися тощо, а також вміння планувати майбутнє і підтримувати позитивну взаємодію з оточуючими. Дітям з ФАСП важко здобути ці навички самостійно. Процес навчання часто виснажливий і може викликати роздратування як у батьків/опікунів, так і в дитини. Ці негативні емоції ускладнюють процес навчання. Пам'ятайте, коли ви працюєте з дитиною над опануванням базових життєвих навичок, у вас з'являється чудова можливість розвивати і навички саморегуляції.

Першим кроком у роботі над опануванням адаптивних навичок – це розуміння причини, чому дитина їх не виконує. Деякі діти відмовляються виконувати те, що вміють, а деякі просто не вміють зробити те, що вимагається. Навчившись розрізняти ці ситуації, ви зможете правильно працювати з вашою дитиною.

Послух та непослух

Послух означає, що дитина виконуєте те, що її попросили. Непослух означає, що дитина не виконує поставлене завдання, хоча знає, як його виконати. Складність полягає в тому, що часто існує цілий ряд причин, чому завдання не виконується. Вивчивши відмінності між цими причинами, ви зможете вірно реагувати на дитячий непослух.

Не можу зробити

- Навички, які дитина ще не готова продемонструвати без сторонньої допомоги. Дитина ще не знає, як виконати поставлене завдання.

Не роблю

- Проблемна поведінка. Виникає внаслідок того, що дитина не знає, як правильно стимувати свою поведінку, відсутності інтересу або нерозуміння завдання

Не буду робити

- Проблемна поведінка. Дитина розуміє, що від неї вимагається, але не хоче це виконувати. Це опозиційна чи зухвала поведінка

Істинний непослух проявляється у ситуації, коли дитина займає позицію: “**Не буду робити**” щось. Реакція на “**Не буду робити**” передбачає певні наслідки для дитини: покарання або позитивне підкріplення для результативного завершення завдання. На “**Не можу зробити**” така реакція не допускається, оскільки дитина просто не вміє виконати завдання. Тут потрібно провести додаткове навчання чи тренування, щоб допомогти дитині розвинути необхідні навички. Справитися з “**Не роблю**” буває складно. Інколи, щоб підсилити інтерес дитини, слід змінити наслідки, які дитина отримує від виконання поставленого завдання.

Допоможіть дитині зрозуміти, що від неї хочуть

Однією з найпоширеніших причин непослуху є те, що батьки не завжди чітко кажуть, що саме вони хочуть від своєї дитини. Для того, щоб дитина виконала ваші вказівки, необхідно, щоб вона спочатку зосередила увагу і зрозуміла їх. Нижче наведено стратегії для привернення уваги вашої дитини. Вони також допоможуть зменшити непорозуміння під час вашого спілкування.

Щоб привернути увагу дитини:

Переконайтесь, що ваша дитина знаходитьться в оптимальному стані збудження

Переконайтесь, що ви встановили зоровий контакт з дитиною перед тим, як почали давати вказівки

Переконайтесь, що вплив будь-яких відволікаючих засобів мінімізовано (вимкніть радіо, телевізор)

Говоріть рішучим голосом

Говоріть конкретно і просто

Щоб дитина правильно зрозуміла:

Уникайте фраз "Можеш?" або "Чи ти міг би?"

Говоріть конкретно і просто

Слова і фрази мають відповідати рівню розвитку дитини

Використовуйте жести для кращого розуміння

Винагороджуйте за послух

Стратегії боротьби з “Не буду робити” (істинний непослуш) і дитячими істериками

Щоб зменшити частоту істинного непослуходу, батькам необхідно правильно реагувати на проблемну поведінку. Крім того, батьки мають знати, що робити, коли план втручання у їхньому випадку не працює. Допомогти покращити навички саморегуляції вашої дитини можуть дві стратегії – тайм-аут і перерва на тайм-аут.

Тайм-аут, перерва на тайм аут

Незважаючи на всі зусилля, завжди можуть виникнути проблеми, які вимагатимуть негативної реакції. Також будуть виникати моменти, коли ваша дитина втратить контроль над своєю поведінкою. Тайм-аут і перерва на тайм-аут – дві прості, але різні стратегії, які допоможуть справитися з подібними проблемами.

Тайм-аут може використовуватися, коли дитина порушила одне з трьох правил покарання. Його тривалість розраховується на основі віку, якому відповідає розвиток дитини (а не її хронологічного віку): по одній хвилині за кожен рік.

Тайм-аут повинен відбуватися у відносно ізольованому місці: коридор, куток в кухні, у вітальні. Не рекомендується його проводити в дитячій кімнаті, ванні, коморі чи темній кімнаті.

Але що робити, коли дитина не виконує, те що її просять. Багато дітей з ФАС просто **не можуть робити** або **не роблять** те, що необхідно для виконання поставленого завдання. І в таких випадках ви можете несправедливо покарати дитину. Дуже важливо використовувати тайм-аут лише тоді, коли ви певні, що поведінка дитини належить до категорії «**не буду робити**». Якщо вам часто доводиться карати дитину за непослуш, але ви впевнені, що вона і може, і на даний час має досвід застосування необхідної моделі

поведінки, то можливо, у дитини є ще якісь, інші, емоційні труднощі – обговоріть це на заняттях з корекційним педагогом/психологом.

Тайм-аут: 5 послідовних кроків

Скажіть дитині, що вона має піти на тайм-аут

Заведіть дитину у те місце, де буде проходити тайм-аут. Не сваріть дитину, не вичитуйте, не сперечайтесь

Ігноруйте дитячий плач і протести

Скажіть дитині, що її тайм-аут буде тривати ___ хвилин

Опісля, поаплодуйте дитині і похваліть її за хорошу поведінку протягом тайм-ауту

Перерва на тайм-аут – це подібна стратегія до тайм-ауту, але використовується, щоб допомогти дитині самостійно заспокоїтися. Її потрібно застосовувати тоді, коли дитина досягла такого рівня збудження, що не здатна більше спілкуватися. Оскільки в такій ситуації неможливо далі працювати з дитиною чи виконувати поставлене завдання, вашою першочерговою ціллю є заспокоєння дитини. Тут процедура дещо інакша. Час, відведений для тайм-ауту, залежить від того, скільки потрібно дитині для заспокоєння, а не від рівня розвитку дитини – саме цим відрізняються ці стратегії.

Перерва на тайм-аут: 5 послідовних кроків

Скажіть дитині, що вона має піти на тайм-аут, доки не заспокоїться

Заведіть дитину у те місце, де буде проходити тайм-аут. Не сваріть дитину, не вичитуйте, не сперечайтесь

Ігноруйте дитячий плач і протести

Скажіть дитині, що вона має посидіти там, доки не заспокоїтися

Опісля, поаплодуйте дитині і похваліть її за хорошу поведінку під час тайм-ауту

Часто під час перших спроб навчитися самостійно заспокоюватися діти сильно плачуть. Деяким дітям для заспокоєння потрібно 45-60 хвилин. Якщо за цей час дитина не заспокоїтися, потрібно вловити моменти, наближені до заспокоєння (напр., паузи;

періоди, коли дитина переводить подих). Словесно похваліть дитину в такі моменти так, ніби вона свідомо намагалася себе заспокоїти. Це допоможе дитині зрозуміти, що від неї вимагається.

Вирішення проблем під час тайм-ауту і перерви на тайм-аут

Типовими проблемами під час тайм-ауту є: дитина ние, скаржиться, відмовляється сидіти у місці відведеному для тайм-ауту, сильно плаче. Нижче описані стратегії, які допоможуть вам справитися з цими проблемами.

Дитина ние, скаржиться. Дуже часто, щоб уникнути тайм-ауту, діти починають скаржитися і "торгуватися". Ігноруйте таку поведінку, не допускайте оказіонального підкріплення.

ІГНОРУЙТЕ ТАКУ ПОВЕДІНКУ

Відмовляється сидіти/залишає місце, відведене для тайм-ауту. Часто дитина відмовляється сидіти у місці, відведеному для тайм-ауту. Вона може встати і піти. Ваша реакція на таку поведінку залежить від рівня розвитку вашої дитини та від її вміння самостійно регулювати своє збудження. Ось деякі варіанти, як можна прореагувати на таку поведінку:

Не вмикайте таймер, поки дитина відмовляється йти на тайм-аут

Зупиніть таймер, якщо дитина залишила місце, відведене для тайм-ауту

Заберіть певні привілеї (не більше 2)

Якщо потрібно надайте дитині фізичну підтримку, але мінімум соціальної уваги: підведіть дитину до стільця, посадіть і тримайте дитину, поклавши руки їй на коліна

Дитина плаче. Часто під час тайм-ауту або перерви на тайм-аут дитина плаче. Ось декілька варіантів, як можна впоратися з такою поведінкою.

Ігноруйте таку поведінку під час тайм-ауту

В кінці нагадайте дитині, що тайм-аут закінчився. Дитина не може покинути місце, відведене для тайм-ауту, поки не заспокоїться

Під час перерви на тайм-аут нагадуйте дитині, що їй не можна вставати/виходити, доки не заспокоїться

Застосування стратегії УРА для розвитку адаптивних навичок

Часто діти з ФАСП не проявляють істинного непослуху. Зазвичай проблеми з поведінкою належать до категорій *Не можу робити, Не роблю*. В цих випадках поведінка дитини корегується шляхом відповідного навчання та допоміжних засобів. Навчальна стратегія УРА значно допомагає в цьому, оскільки підвищує якість навчання.

Навчаючи дитину концентрувати **увагу** та складати **план**, ви розвиваєте її вміння вирішувати задачі та міркувати над власними процесами мислення. Так вона не буде відповідати поспішно та імпульсивно. Імпульсивні відповіді та неспроможність обдумати завдання часто призводять до помилок і неефективного навчання.

Під час фази **Робота** – дитина вчиться порядку і послідовності подій і поведінки, розписаних під час фази **План**. Дитина вчиться поєднувати свої думки з реальними подіями. Це мінімізує кількість імпульсивних та спонтанних відповідей.

Під час фази **Аналіз/міркування** дитина вчиться обдумувати свою поведінку і критично аналізувати, що було ефективним, а що ні. Таким чином, батьки не наголошують дитині, що було не так, вона сама вчиться себе оцінювати. Багатьом дітям з ФАС цей процес також допомагає поєднувати свої думки з подіями в минулому, вчить їх міркувати над причинно-наслідковими зв'язками.

Стратегія УРА містить компонент **інтерактивного навчання**. Дитина бере активну участь в процесі навчання, але направляєте її ви.

Щоб допомогти дитині здобути необхідні життєві навички, необхідно оптимізувати процес навчання. Найкраще навчання проходить тоді, коли дитина ознайомлена з матеріалами і її увага сконцентрована на них. Дитина активно працює з відповідними матеріалами і говорить про них. В ході ознайомлення з матеріалом дитина вчиться усвідомлювати власні процеси мислення ("Як ти це зробив/ла?").

Дитина найкраще засвоює знання, коли інша людина направляє її під час навчання. Зазвичай батьки/опікуни виступають у цій ролі, коли пояснюють події/явища навколошнього світу. Для цього ми:

Привертаємо увагу	• "Подивись на ту білу машину."
Фокусуємо увагу	• "Подивись на номери."
Називаємо	• "Це Рівненські номери."
Пояснюємо	• "Це означає, що машина з Рівненської області."
Закріплюємо	• "О, глянь на ту червону вантажівку. Вона також із Рівненської області. По чому це видно?"
Проводимо зв'язки	• "Пам'ятаєш, як у тієї білої машини, яку ми бачили."
Ставимо запитання	• "Подивись туди, звідки та зелена машина?"
Пов'язуємо з іншими ситуаціями	• "В якій області ми живемо?"

Це дуже природна взаємодія і відбувається вона постійно. З роками, коли дитина дорослішає, все більше людей (наприклад, вчителі) беруть участь в інтерпретації і поясненні навколошнього світу. Як правило, в міру розвитку дитини, ця інтерпретація стає дедалі рідшою і більш загальною, а коли дитина стає старшокласником, потреба в такій інтерпретації практично відпадає. Зазвичай, до цього часу дитина вже здатна вчитися на основі абстрактного матеріалу, який їй надається.

Описаний тип взаємодії з батьками/опікунами дуже важливий для **розвитку пізнавальних і навчальних навичок дитини**. Внаслідок багатьох різних причин (фізіологічних та/чи соціальних), дитина могла не отримати достатньої взаємодії з дорослими, що відобразиться на її пізнавальних навичках. Всі діти вчаться по-різному і з різною швидкістю. Деяким дітям потрібно пояснювати і показувати більше разів, ніж іншим. Вони потребують більш екстенсивної та /чи інтенсивної взаємодії, щоб чогось навчитися. **Діти з ФАСП потребують значно більше** відповідної взаємодії через їх неврологічні порушення, спричинені пренатальним впливом алкоголю.

Умови, які необхідні для допомоги дитині у навчанні

Ви повинні мати бажання навчити чогось (ви *хочете*, щоб дитина щось знала)

Дитина має реагувати (Вам необхідно утримувати увагу дитини)

Ви маєте пов'язувати предмет з іншими речами (Так дитина вчиться проводити зв'язки між подіями)

Процес має бути значущим для дитини

Ваша ціль – допомогти дитині **навчитися розмірковувати над своїми процесами мислення**. Це називається метапізнанням. Коли дитина буде здатна усвідомлювати свої розумові процеси, їй буде легше зрозуміти нові речі. Якщо навчитись розуміти принцип, то відпаде потреба все вчити напам'ять.

Розвивати метапізнання у дитини ви можете так:



Сфокусуйте увагу

"Подивися ось сюди/послухай оце"



Поясніть

"Ти робиш це ось так, тому що...."



Задавайте питання

Коли ви ставите дитині запитання, спрямовуйте її у напрямку розуміння власних процесів мислення. *Тому питання мають бути зосереджені на процесі, а не типу "так/ні, вірно/невірно"*

Коли ставите питання, *не осуджуйте* дитину. Ви намагаєтесь допомогти дитині розібратися у власних процесах мислення. Питання не повинні містити моментів, які

дитина може сприйняти як негативну оцінку. То ж завжди слідкуйте за тоном свого голосу.

Всі відповіді мають бути обґрунтовані!

Ваша реакція на:

Вірну відповідь дитини: "Чудова відповідь! Чому ти сказав/ла саме так?" або "Вірно. Як ти прийшов/ла до такого висновку?"

Невірну відповідь дитини: "А як можна іншим способом..?", "Давай перевіримо, чи так вийде". Коли дитина виправляє «невірну» відповідь, скажіть: "Правильно! Чому ця відповідь краща за попередню?"

Ось деякі приклади запитань:

Що треба зробити далі?

Розкажи мені, як ти це виконав?

Як ти думаєш, що станеться, якщо...?

Давай складемо план, щоб нічого не пропустити

Чому це краще ніж те?

Давай подумаемо, яким інше способом це можна зробити?

Як ти думаєш в чому проблема? (або: Як ти думаєш, що тут потрібно зробити?)

Як можна дізнатися/визначити?

А коли ще потрібно...?

Так, правильно. Як ти зрозумів/ла, що це вірно?

А якщо ми....?

А коли ти вже таке робив/ла?

Самозвернене мовлення – це ще один засіб, який допомагає у навченні, і полягає в тому, що дитина «проговорює» і осмислює кожен крок виконання завдання. Цей засіб підвищить результативність вашої роботи з дитиною. Коли дитина «проговорює» кроки і правила, вона, по суті, застосовує стратегію для подолання труднощів, пов’язаних з візуально-просторовими дефіцитами, які часто спостерігаються у дітей з ФАСП. Дітей з ФАСП потрібно заохочувати проговорювати свій план дій під час роботи над завданням. Самозвернене мовлення змушує дитину “сповільнити роботу мозку”, щоб краще обміркувати задачу, а також допомагає упорядкувати думки. Самозвернене мовлення – це інструмент, який допоможе вашій дитині покращити саморегуляцію під час здобуття адаптивних навичок.

ЗАНЯТТЯ 5: ЗАСТОСУВАННЯ СТРАТЕГІЇ УРА ВДОМА

- Визначення проблемної поведінки, що підлягає корекції.
- Як пріоритезувати проблеми поведінки?
- Визначення необхідних кроків для успішної зміни даної поведінки.
- Визначення способів підтримки, щоб ваша дитина змогла досягнути успіху.
- Визначення потенційних бар'єрів і проблем.
- Як застосовувати стратегію УРА з вашою дитиною.
- Отримання додаткової допомоги.

Визначення проблемної поведінки, що підлягає корекції.

Першим кроком у зміні поведінки вашої дитини має бути визначення навичок, які є проблематичними. Чітко встановити ціль – найважливіша складова корекційного процесу. Поведінка, яка підлягає корекції, має бути дуже конкретизована. Наприклад, якщо ви скажете: "Я хочу, щоб моя дитина краще прибирала свою кімнату" – це дуже нечітка, розмита ціль. Щоб успішно провести роботу, цю ціль треба уточнити і деталізувати. Правильно визначена ціль ззвучатиме так: "Я хочу, щоб моя дитина щоразу збирала іграшки і складала їх у коробку після того, як погралася."

Необхідно чітко визначити умови та оточення, в яких відбувається дана поведінка. Які люди мають стосунок до даної ситуації? Де відбувається поведінка? Який час дня? Який рівень збудження демонструє ваша дитина в цій ситуації? Всі ці деталі допоможуть вам скласти план, що збільшить шанси вашої дитини успішно виконати поставлене завдання. Важливо, щоб дитина брала активну участь у завершальному етапі складання плану. Дитині слід залишити певну долю вибору. Так дитина буде відчувати, що вона активно залучена в процес вивчення нових навичок.



Як пріоритеzувати проблеми поведінки?

Як батькам, вам часто доводиться стикатися з багатьма проблемними сферами для вашої дитини. Тому важливо визначити, яку поведінку ви хочете змінити в першу чергу. Вам необхідно скласти план, або ж розпорядок корекції. Не намагайтесь змінити багато всього відразу, адже так тільки заплутаєте себе і свою дитину. Пріоритет завжди надається тій поведінці, яка загрожує благополуччю цієї дитини або благополуччю іншої дитини в сім'ї. Першочерговою поведінкою, яка потребує зміни може бути та, яка є найбільш деструктивною або викликає найбільше хаосу в домі. І нарешті, інколи пріоритетним може бути порівняно незначний аспект, але необхідний для того, щоб сім'я і дитина відчули, що можуть успішно змінювати речі на краще. Як ви пригадуєте, про це вже йшлося в 2-му занятті з цього посібника, де описувався принцип позитивних поведінкових імпульсів.

Визначення необхідних кроків для успішної зміни даної поведінки

Першим кроком є визначення всіх навичок необхідних для виконання завдання. Під час навчання дитини необхідно чітко і точно визначити всі підпункти кожного завдання. Наступним кроком, щоб допомогти дитині виконати завдання, є визначення слабких і сильних сторін дитини стосовно цього завдання. Слід скласти список, що з вимог завдання

дитина вміє виконувати, а що ще ні. Це допоможе вам визначити, що необхідно закріпити, виконання чого потребує допомоги з вашого боку, а що вимагає певної реакції.

Перелік необхідних навичок

Те, що моя дитина може зробити

Те, що моя дитина не може зробити

Те, що моя дитина могла б зробити

Визначення способів підтримки, щоб ваша дитина змогла досягнути успіху

Необхідно також визначити, який рівень підтримки потрібний дитині для завершення завдання. “Фізичне керівництво” – найінтенсивніший спосіб підтримки: батьки беруть руку дитини у свою руку, рухають нею, щоб взяти предмет тощо. Або ж батьки можуть просто знаходитися в кімнаті, щоб нагадувати дитині про кожен крок, необхідний для завершення завдання. Або ж для дитини достатньо простого переліку послідовних завдань.

Рівень підтримки має бути якнайменш нав'язливим, але таким, щоб дитина змогла успішно справитися з завданням. В міру того, як дитина опановує навички, необхідні для самостійного виконання завдання, рівень підтримки поступово зменшується.

Визначення потенційних бар'єрів і проблем

Зрештою, дуже важливо передбачити проблеми, з якими ви можете зіткнутися, коли навчаєте дитину нових навичок. Так ви можете запобігти їх виникненню. Інші діти в домі, шум та решта відволікаючих факторів є найпоширенішими бар'єрами, які заважають дитині ефективно засвоїти нові навички. Важливою фазою цього процесу є встановлення “проблемних точок”, притаманних вашій сім'ї чи дому. Визначивши їх, ви зможете організувати допомогу для себе в той час, коли працюєте з дитиною. Можливо, ваш чоловік або подруга зможуть посидіти з іншою дитиною, поки ви працюєте з цією. Можливо треба вимкнути телевізор або радіо.

Як застосовувати стратегію УРА з вашою дитиною?

Перш ніж обговорювати план роботи з дитиною, вам потрібно сконцентрувати її увагу і привести її в оптимальний стан збудження. Дитина вивчає, що таке **Увага і план** в рамках даної програми втручання. Використовуйте цю фазу у своїй роботі з дитиною: так дитині буде легше зрозуміти, що від неї вимагається. Коли будете готові починати навчання, складіть з дитиною план виконання завдання. Ваша дитина має брати участь у складанні плану і робити вибір стосовно того, як він буде виконуватися. **Робота** над завданням має йти згідно плану. В кінці ви будете **Аналізувати** те, що відбулося під час фази *Робота*. Під час цього процесу, заохочуйте дитину описувати щойно пройдений досвід. Заохочуйте дитину визначати, що допомагало виконати завдання, а що ні. А потім заохочьте її подумати і сказати, що потрібно змінити, щоб покращити результат.

Хваліть свою дитину під час проходженняожної з цих фаз навчального процесу. За допомогою цієї методики проведення заняття, засвоєння нових навичок для вашої дитини буде веселою і захоплюючою роботою.

В кінці цього заняття є два бланки, які допоможуть вам проаналізувати дитячу поведінку. Перший – *Бланк Визначення проблематичної поведінки*. Ви або ваш корекційний педагог/психолог можете використовувати цей бланк, щоб ідентифікувати проблеми, довкола вирішення яких має бути побудована робота з дитиною. Другий – *Бланк Аналізу завдання* – допоможе вам розписати усі необхідні кроки для засвоєння бажаної навички. Для більшості дітей кількість цих кроків має обмежуватися 2-5-ма простими діями. Якщо для виконання завдання потрібно більше 5 кроків, розбийте його на два (відповідно, одне буде складатися з 2, а друге з 3 кроків). Так у дитини виникне менше проблем з запам'ятовуванням і організацією, які, зазвичай, перешкоджають засвоєнню нової навички.

Отримання додаткової допомоги

Хоча цей посібник є хорошим ресурсом для батьків/опікунів, їм усе ж може знадобитися допомога особистого корекційного педагога/психолога. Він допоможе їм зрозуміти проблеми поведінки і надасть консультацію, як запобігти проблемним ситуаціям.

Бланк Визначення проблематичної поведінки

Проблематична поведінка	Не можу / Не роблю / Не буду робити	Першочерговість	Необхідна підтримка	Бар'єри (перешкоди)

Бланк Аналізу завдання

Крок 1

Крок 2

Крок 3

Крок 4

Крок 5

Розділ 2: Батьки і дитина (практичні заняття)



Ми дали вам короткий огляд стратегії УРА, але без попередньої підготовки втілити її в життя буде дуже важко. Протягом наступних п'яти занять вас ознайомлять з конкретним, специфічними аспектами цієї стратегії, щоб допомогти вам зрозуміти, що від вас очікується. Дуже важко однократно поміняти свій підхід. Тому ми пропонуємо вам пройти 5 практичних занять, щоб навчитися застосовувати УРА у роботі з вашою дитиною. На кожному занятті подаються конкретні компоненти стратегії УРА, зверніть на них особливу увагу. На останньому занятті ми також надамо вам інформацію, як ефективно застосовувати дану стратегію вдома.

На кожному занятті ви будете ознайомлюватися з окремим аспектом стратегії УРА і відпрацьовувати його. Заняття побудовані таким чином, щоб ви не відчували перевантаження, намагаючись вивчити все відразу. Пам'ятайте, що це нова стратегія і ви з дитиною тільки вчитеся її застосовувати. Не очікуйте, що ваша дитина чи ви маєте виконати все ідеально!

На кожному занятті ви отримаєте роздатковий матеріал, який описує певні речі, за якими ви будете спостерігати під час роботи корекційного педагога/психолога з вашою дитиною. У роздатковому матеріалі містяться певні запитання, які ви можете використати під час вашої практичної роботи на занятті. Ці питання призначенні слугувати вам ідеями та прикладами. Ви можете складати свої питання такого ж типу. Не потрібно завчати напам'ять питання із роздаткового матеріалу.

Заняття 6: Увага і план

Під час заняття 6 ми приділимо особливу увагу складанню плану. **У в УРА** розшифровується Увага і план. Як ви вже вивчили протягом попередніх занятт, дитина має перебувати в оптимальному стані збудження, коли ви сідаєте з нею складати план. Переконайтесь, що вона сконцентрувалася увагу. Нагадайте їй, що скласти план спочатку дуже важливо, обговоріть з нею, що потрібно робити, коли складаєте план. Потім, безпосередньо, переходьте до складання плану. Переконайтесь, що вас нічого не відволікає і ви спокійні, таким чином ви зможете надати кращу підтримку своїй дитині під час цього процесу.

План не має бути дуже складним, 2-3 кроки щонайбільше для початку. Наприклад, якщо ви хочете, щоб ваша дитина навчилася прибирати кімнату, вам потрібно розбити це завдання на декілька менших кроків: 1. Позбирати іграшки; 2. Покласти книжечки на полицю. Тому, замість того, щоб сказати: "Тобі треба поприбирати свою кімнату, давай складемо план, що треба зробити", ви скажете: "Тобі треба позбирати іграшки і поскладати книжки в своїй кімнаті. Давай складемо план, що ти хочеш зробити першим? А далі?"

Коли ставите дитині завдання, переконайтесь, що ви говорите дружелюбним, але твердим тоном. Не задавайте питань, таких як: "Тобі треба поскладати іграшки, хочеш скласти план роботи?" або "Тобі потрібно поскладати іграшки і книжки. Давай складемо план. Добре?" Дитина може відповісти "Ні", і тоді вам потрібно буде дещо наполягти. А це не зовсім добре для початку процесу планування. Тому, коли говорите з дитиною, не давайте їй можливості сказати "Ні".

З самого початку, коли ваша дитина починає вчити нову модель поведінки, потрібно чітко вказувати їй усі частини завдання, як у вищепереліченому прикладі. В міру опанування навички відводьте дитині активнішу роль у процесі складання плану. Наприклад, ви можете сказати: "Минулого тижня ти склав дуже хороший план, як поскладати іграшки і книжки. Сьогодні тобі треба трохи поприбирати у своїй кімнаті. Як ти думаєш, що саме потрібно зробити?" Тоді складіть план, зважаючи на думки дитини.

Коли працюєте над чимось, що відбувається щоденно (наприклад, підготовка до сну), обов'язково складайте план кожного дня, а не лише один раз. Навіть якщо план абсолютно такий самий, все одно необхідно присвятити час тому, щоб пройтися по ньому з дитиною. Ваша ціль – довести дану поведінку до автоматизму. Поки вона не стала такою, складайте план. Коли ваша дитина виконуватиме те, що повинна, автоматично, можна час від часу згадувати про план, хоча, в більшості випадків, цього вже не потрібно робити для даного завдання. Це не означає, що вам, взагалі, не потрібно буде більше

складати план! Вам і далі необхідно складати з дитиною плани роботи над завданнями, які дитина ще не може повністю самостійно виконувати.

Не завжди легко навчити дитину виконувати те, що ви від неї хочете. З цим можуть виникати проблеми, особливо на початку. Дуже важливо, щоб ви не змушували дитину до складання плану. Зробіть це у грайливій формі. Наприклад, якщо ваша дитина не хоче прибирати свою кімнату, ви можете сказати: "Спорим, ти не зможеш поскладати свої іграшки за 10 хвилин". Зазвичай діти полюбляють довести, що ви помиляєтесь і приймають виклик. Потім можна сісти і скласти план. В кінці, під час фази "Аналіз/міркування" ви можете "смиренно" визнати, що були неправі. Запитайте в дитини: "Як тобі вдалося виконати все так швидко?" В міру того, як дитина опановуватиме роботу зі стратегією УРА, кількість кроків у плані може зростати. Спостерігайте за тим, з яким навантаженням може справитися ваша дитина. Якщо план стає занадто великим, він може спровокувати негативну поведінку, оскільки дитина ще не може узгоджувати велику кількість кроків.

Вміння планувати – це цінна навичка на все життя і ви допомагаєте дитині здобути її.



Роздатковий матеріал для батьків – Заняття з ФПТ 1: Увага і план

У-Р-А

УРА: Увага і план – Робота – Аналіз/міркування. Ця програма допоможе вам навчити свою дитину контролювати власну поведінку. Програма вчить дитину як зосереджуватися на завданні і продумувати наперед кроки його виконання (фаза Увага і план). Складвши план, дитина вчиться як згідно нього виконувати завдання (фаза Робота). Потім дитина вчиться обмірювати виконані дії, аналізувати, чи вона слідувала плану, і чи план був дієвим (фаза Аналіз/міркування).

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

На початку кожного заняття спостерігайте за роботою вашої дитини з корекційним педагогом/психологом. Пам'ятайте про те, що ваша дитина вивчає нові навички і, можливо, спочатку в неї будуть виникати певні труднощі. З часом в неї буде виходити краще!

Протягом першого заняття зверніть особливу увагу на те, як корекційний педагог/психолог направляє вашу дитину, допомагає їй сконцентрувати увагу і скласти план.

Що робить корекційний педагог/психолог, щоб допомогти дитині зосередити увагу? Як корекційний педагог/психолог допомагає дитині скласти план?

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Поспостерігавши за роботою корекційного педагога/ психолога з вашою дитиною, вам потрібно застосувати здобуті знання на практиці. Під час вашого першого заняття з дитиною приділіть особливу увагу складанню плану. Ось декілька запитань, які вам стануть в пригоді: Що нам потрібно зробити перед тим, як ми почнемо? Що потрібно зробити в першу чергу? Далі? І останнім?

ВДОМА

Протягом наступного тижня потренуйте навички, над якими ваша дитина працювала на занятті, щонайменше три рази. Приділіть час для того, щоб скласти з дитиною план, виконайте завдання, і допоможіть дитині проаналізувати свою роботу. У матеріалах до заняття ви знайдете питання, які ставляться дитині під часожної фази. Ці питання є тільки прикладами. Не потрібно їх запам'ятовувати. Ви можете складати свої питання. Будь ласка, занотуйте те, що ви робили протягом тижня, і принесіть свої записи на наступне заняття, щоб обговорити їх з вашим корекційним педагогом/психологом.

Заняття 7: Робота

На 7 занятті (2 занятті з функціонально-поведінкової терапії) приділіть особливу увагу фазі **Робота** зі стратегії УРА. Протягом цієї фази ви з дитиною займатиметеся діяльністю, яку запланували. Перш за все пам'ятайте, що ви повинні направляти свою дитину, коли вона вчиться виконувати завдання чи засвоює нову модель поведінки. Складши з дитиною план, не очікуйте, що вона відразу буде здатна самостійно виконати його.

Після того, як план складений, чітко поясніть дитині, що тепер настав час виконати його. Часто дітям потрібно вказувати, що вид діяльності міняється. Наприклад, ви можете сказати: "Прекрасний план. За роботу. Що потрібно зробити першим?" Найкраще буде записати план на папері. Так ви зможете звертатися до нього в будь-який час протягом виконання роботи. Якщо ваша дитина не вміє ще читати, можете намалювати з дитиною кожен пункт плану.

Під час цієї фази вам потрібно бути заводієм. Від дитини вимагається виконувати завдання, але ви повинні допомогти їй триматися заданого курсу. Не намагайтесь виконати завдання за вашу дитину!

Постійно хваліть поведінку дитини (не саму дитину)! Наприклад, ви можете сказати: "Ого, ти поставив/ла маленьку коробку на велику. Це значно краще ніж поставити велику на малу. Ти молодець! Так тримати!"

Коли ви хвалите поведінку дитини чи її дії, вона буде точно знати, що саме зробила вірно. Якщо ви просто скажете "молодець", дитина може чітко не зрозуміти, що саме вона виконала добре. А коли точно знаєш, що саме зробив правильно, зможеш зробити так знову!

Знати, що ти робиш, є важливою частиною саморегуляції. В багатьох випадках діти просто навмання щось виконують, не усвідомлюючи до яких результатів це може привести. То ж під час фази **Робота** ви допомагаєте дитині усвідомити **що** вона робить і **як** вона це робить. Щоб досягнути цього, коментуйте дії дитини або питайте її, що вона робить. Спочатку, кращим варіантом буде коментувати те, що бачите, тому, що на своє питання можете не отримати чіткої відповіді. Дитина може просто не усвідомлювати, що вона робить, тому не зможе вам відповісти. Наприклад, ви можете сказати: "Я бачу ти відсортував/ла всі книжки про тварин і поставив/ла їх на поличку. Молодець!" Так ви допоможете дитині зрозуміти, за яким принципом вона складає книги. Згодом, коли дитини вже декілька раз почула такі коментарі, ви можете запитати: "Бачу, що ти щось робиш з книжками. Що ти робиш?"

Під час виконання завдання не забувайте звертати увагу дитини на план, який вона склала. Дитина може відволікнися і почати гратися або займатися чимось іншим. Дуже важливо дати дитині зрозуміти, вона що відійшла від наміченого курсу. Ви можете

сказати: "Я бачу ти граєшся з кубиками. А це було в твоєму плані?" Коли дитина не буде знати, що відповісти, додайте: "Давай подивимося в план, що потрібно робити далі?"

Під час виконання завдання спонукайте дитину розмірковувати над ходом роботи, ставлячи їй запитання про те, що вона щойно зробила. Це також допоможе дитині розвинути розуміння власних дій і поведінки. Перед тим, як запитати дитину, що вона зробила, чи чому вона це зробила, обов'язково спочатку скажіть їй, що зроблене нею є правильним. Більшість із нас, якщо нас запитати, що ми зробили, подумає, що зробили щось не те. То ж дитині можна сказати: "Ти дуже гарно складаєш книжки. Чому ти їх кладеш у такому порядку?"

Планування і аналіз – це значна частина будь-якої діяльності. Навчаючи дитину аналізувати і глибоко розуміти те, що вона робить, ви допомагаєте їй розробити стратегію, яку вона буде використовувати протягом всього життя!

**Увага і
план**

Робота

**Аналіз /
міркування**

Роздатковий матеріал для батьків – Заняття з ФПТ 2: Робота

У-Р-А

УРА: Увага і план – Робота – Аналіз/міркування. Ця програма допоможе вам навчити свою дитину контролювати власну поведінку. Програма вчить дитину як зосереджуватися на завданні і продумувати наперед кроки його виконання (фаза Увага і план). Складвши план, дитина вчиться як згідно нього виконувати завдання (фаза Робота). Потім дитина вчиться обмірковувати виконані дії, аналізувати, чи вона слідувала плану, і чи план був дієвим (фаза Аналіз/міркування).

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

На початку кожного заняття спостерігайте за роботою вашої дитини з корекційним педагогом/психологом. Пам'ятайте, що це тільки друге заняття. Дитина все ще засвоює нові навички!

Протягом другого заняття ви уважно спостерігайте за тим, як корекційний педагог/психолог направляє вашу дитину в ході виконання роботи, коментуючи її дії та ставлячи запитання. Ціллю таких коментарів і запитань – сфокусувати увагу дитини на завданні, навчити її усвідомлювати свої дії. Так дитина зможе регулювати свою поведінку.

Що робить корекційний педагог/психолог, щоб допомогти дитині зосередитися на занятті? Як корекційний педагог/психолог домагає дитині думати про те, що вона робить?

Вашій дитині може бути потрібно нагадувати про план, коли вона занадто від нього відхиляється. *Як це робить корекційний педагог/психолог?*

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Поспостерігавши за роботою корекційного педагога/ психолога з вашою дитиною, вам потрібно застосувати здобуті знання на практиці. На цьому занятті приділіть особливу увагу тому, як допомогти дитині виконувати завдання згідно плану. Ось декілька запитань, які ви можете використати під час фази-Робота: Що ти робиш? Як ти збираєшся це виконати? Чудово, чому ти вирішив/ла так зробити? Який був план? Чи ___ входить у план?

ВДОМА

Протягом наступного тижня потренуйте навички, над якими ваша дитина працювала на занятті, щонайменше три рази. Приділіть час для того, щоб скласти з дитиною план, виконайте завдання, і допоможіть дитині проаналізувати свою роботу. У матеріалах до заняття ви знайдете питання, які ставляться дитині під час кожної фази. Ці питання є тільки прикладами. Не потрібно їх запам'ятовувати. Ви можете складати свої питання. Будь ласка, занотуйте те, що ви робили протягом тижня, і принесіть свої записи на наступне заняття, щоб обговорити їх з вашим корекційним педагогом/психологом.

Заняття 8: Аналіз/міркування

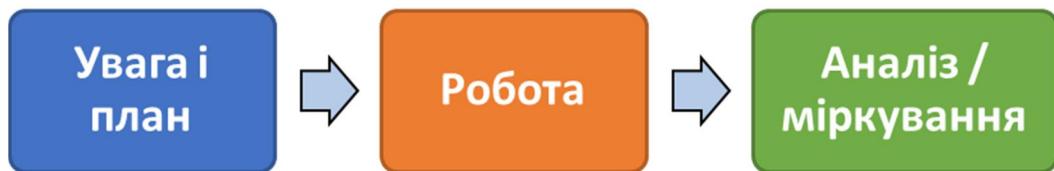
Під час Заняття 8 (3-го заняття з функціонально-поведінкової терапії) зверніть особливу увагу на частину **Аналіз/міркування** стратегії УРА. Протягом цієї фази дитина вчиться бачити свою поведінку. Розмірковуючи після виконання завдання, дитина вчиться оцінювати план і виконану діяльність. Це дуже важлива частина, адже так вона може визначити, чи план був дієвим. Розмірковуючи під час виконання завдання, дитина вчиться усвідомлювати свої дії та розумові процеси – «що ми робимо подумки». Це усвідомлення дає змогу вносити зміни у план чи діяльність, якщо отриманий результат не відповідає очікуванням.

Фаза Аналіз також допомагає дитині проводити зв'язок між поточними подіями. В багатьох випадках дитина просто не розуміє, що певні речі пов'язані, тому їй важко провести причинно-наслідковий зв'язок. Іншими словами, їм важко зрозуміти, що “це” відбувається *зараз*, тому що “*те*” відбулося *перед цим*. Наприклад, дитині треба прибрати кімнату *зараз*, тому що вона насмітила *перед цим*.

Спонукати дитину до аналізу ви можете шляхом запитань під час виконання завдання або після нього. Наприклад: “Скажи мені, що ти зараз робиш?” “Чому ти вирішив/ла зробити так?” “Ух-ти! Чудово! Як ти додумався?” Коли ви аналізуєте завдання після його виконання, скажіть: “Розкажи, що ми робили. Або “Що тобі найбільше сподобалося?” Або “Ти виконав/ла усе, що було в плані?” Такі типи запитань дозволяють вашій дитині згадати і ще раз пройтися по тому, що вона робила, а також покращують пам'ять дитини, допомагають їй провести зв'язок між подіями.

Коли ви будете постійно ставити такі запитання, дитина буде вже рефлекторно аналізувати свої дії. Через деякий час ви можете помітити, що дитина сама спонтанно розповідає про те, що робить. І це чудово! Коли це станеться, дайте дитині це зрозуміти - похваліть її: “Ого! Ти розповідаєш мені про те, що робиш. Значить ти аналізуєш! І мені навіть не довелося тобі нагадувати! Молодець!”

Аналізуючи свої дії, дитина починає усвідомлювати те, що робить: розуміє, що було виконано вірно, а що не спрацювало. За допомогою цього дитина зможе регулювати свою поведінку. Це також знадобиться їй в школі для перевірки домашнього завдання чи контрольної роботи. Ті зусилля, які ви витрачаєте зараз, щоб навчити дитину проводити аналіз – виправдані, оскільки вона буде їх використовувати протягом всього життя.



Роздатковий матеріал для батьків – Заняття з ФПТ 3: Аналіз/міркування

У-Р-А

УРА: Увага і план – Робота – Аналіз/міркування. Ця програма допоможе вам навчити свою дитину контролювати власну поведінку. Програма вчить дитину як зосереджуватися на завданні і продумувати наперед кроки його виконання (фаза Увага і план). Складвши план, дитина вчиться як згідно нього виконувати завдання (фаза Робота). Потім дитина вчиться обмірковувати виконані дії, аналізувати, чи вона слідувала плану, і чи план був дієвим (фаза Аналіз/міркування).

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

На початку кожного заняття ви спостерігаєте за роботою корекційного педагога/психолога з вашою дитиною. Ваша дитина все ще вчиться опановувати нові навички, тому не все може вдаватися досконало. Зверніть увагу на ці недосконалості і те, як корекційний педагог/психолог над ними працює. Ваше завдання на сьогодні – особливо пильно спостерігати за тим, як корекційний педагог/психолог проводить аналіз під час та після виконання завдання. Аналізуючи свою діяльність, дитина тренує пам'ять, а також вчиться переглядати свій план та визначати його ефективність.

Що робить корекційний педагог/психолог, щоб допомогти міркувати над завданням під час роботи над ним? Як корекційний педагог/психолог допомагає дитині аналізувати виконане?

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Поспостерігавши за роботою корекційного педагога/психолога з вашою дитиною, вам потрібно застосувати здобуті знання на практиці. Протягом цього заняття приділіть особливу увагу тому, щоб допомогти дитині міркувати під час роботи та провести аналіз після її завершення. Ось декілька запитань, які ви можете використати під час фази-**Аналіз/міркування**: Розкажи мені, що ти робиш. Що ми сьогодні робили? Яким був наш план? Що ти виконував/ла першим? Що трапилося, коли твій план не спрацював? Як ти це віправив/ла?

ВДОМА

Протягом наступного тижня потренуйте навички, над якими ваша дитина працювала на занятті, щонайменше три рази. Приділіть час для того, щоб скласти з дитиною план, виконайте завдання, і допоможіть дитині проаналізувати свою роботу. У матеріалах до заняття ви знайдете питання, які ставляться дитині під час кожної фази. Ці питання є тільки прикладами. Не потрібно їх запам'ятовувати. Ви можете складати свої питання. Будь ласка, занотуйте те, що ви робили протягом тижня, і принесіть свої записи на наступне заняття, щоб обговорити їх з вашим корекційним педагогом/психологом.

Заняття 9: Інтерактивний діалог

Під час заняття 9 (4-го заняття з функціонально-поведінкової терапії) зверніть особливу увагу на те, як корекційний педагог/психолог використовує інтерактивний діалог у роботі з дитиною. Інтерактивний діалог націлений на те, щоб дитина приймала якомога активнішу участь в ньому. Як ми вже зазначали раніше, це досягається, здебільшого, за допомогою питань.

Ваша дитина може дати відповідь не ту, що ви очікуєте, просто через те, що не знає вірну. В такому випадку не говоріть дитині вірну відповідь, а спрямуйте, підвідіть її, щоб вона сама змогла відповісти вірно. Використовуйте підказки. Підказки – це навідні питання, які допоможуть дитині “дійти” до правильної відповіді.

Підказувати починайте “здалека”, тобто давайте щонайменше інформації (деталей). Наприклад, якщо ви хочете попрацювати з дитиною над складанням плану, ви можете сказати: “Тобі потрібно поскладати іграшки. Що треба зробити в першу чергу?” Це “далека” підказка. Якщо дитина відповість: “Нам потрібно скласти план”, то більше підказок непотрібно. Ваша дитина все зрозуміла.

Але якщо ви не отримали таку відповідь, то поступово, маленькими кроками підводьте дитину все «ближче» до неї за допомогою навідних питань. Інколи дітям потрібні дуже “блізькі” підказки, часом доводиться підказати саме слово. Але завжди дозволяйте дитині відповісти, навіть тоді, коли ви самі вже майже вимовили вірну відповідь. Як тільки ваша дитина відповіла вірно, похваліть її. Не забувайте про те, що ви повинні хвалити поведінку дитини, а не саму дитину! Обов’язково наголошуйте дитині на дії, за яку ви її хвалите. Так дитина зможе швидше зрозуміти, що від неї очікують.

Зверніть увагу! Давши дитині дуже “блізьку” підказку один раз, не продовжуйте в тому ж дусі. В наступному випадку знову починайте з “далекої” підказки. Можливо цього разу вам не потрібно буде підводити дитину так «блізько», як минулого разу. Ваша кінцева ціль – щоб дитина змогла давати вірну відповідь після “далекої” підказки.

Одні діти повільніше обробляють інформацію, ніж інші. Тому завжди використовуйте “правило 10 секунд”, тобто порахуйте до десяти перш ніж давати наступну підказку. Делікатно застосовуючи підказки, ви допоможете дитині навчитися мислити самостійно – цю навичку вона засвоїть на все життя.

Ось приклад як рухатися від "далекої" підказки до "близької":

- "Час іти спати. Що нам потрібно зараз зробити?" "*Не знаю*"
- "Як ми можемо дізнатися?" "*Не знаю*"
- "Пам'ятаєш, що ми робили вчора перед тим, як лягати спати?" "*Hi*"
- "Згадай: ми сіли з тобою, і ти говорив мені що писати. Пам'ятаєш?" "*Tak*"
- "Дуже добре. Що ти казав мені записати?" "*Почистити зуби*"
- "Так, правильно. Ти так гарно запам'ятив. То що це ми робили?" "*Я не пам'ятаю, як це звуться*"
- "Добре, давай я тобі трішки допоможу. Ми складали пп....." "*Ми складали план*"
- "Правильно! Ми складали план. То що ми зараз робимо?" "*Ми складаємо план*"
- "Молодець! Ти згадав, що перш за все нам потрібно скласти план. Давай зробимо це."

**Увага і
план**

Робота

**Аналіз /
міркування**

Роздатковий матеріал для батьків – Заняття з ФПТ 4: Інтерактивний діалог

У-Р-А

УРА: Увага і план – Робота – Аналіз/міркування. Ця програма допоможе вам навчити свою дитину контролювати власну поведінку. Програма вчить дитину як зосереджуватися на завданні і продумувати наперед кроки його виконання (фаза Увага і план). Складши план, дитина вчиться як згідно нього виконувати завдання (фаза Робота). Потім дитина вчиться обмірювати виконані дії, аналізувати, чи вона слідувала плану, і чи план був дієвим (фаза Аналіз/міркування).

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

На початку кожного заняття ви спостерігаєте за роботою корекційного педагога/психолога з вашою дитиною. На цьому занятті вам потрібно звернути особливу увагу на те, як корекційний педагог/психолог **використовує інтерактивний діалог**. За допомогою цього діалогу корекційний педагог/психолог допомагає дитині звернути увагу на певні речі та провести зв'язок між подіями.

Як корекційний педагог/психолог звертає увагу дитини на те, що важливе? Як корекційний педагог/психолог допомагає дитині провести зв'язок між подіями?

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Поспостерігавши за роботою корекційного педагога/психолога з вашою дитиною, вам потрібно застосувати здобуті знання на практиці. Протягом цього заняття намагайтесь використовувати метод **Інтерактивного діалогу**. Ось декілька коментарів і запитань, які ви можете використати: Подивись на _____, що це? Як це можна використати? Я думаю, ти маєш рацію, розкажи мені більше про це. Подивись на ці дві речі, вони майже однакові, але мають певні відмінності, які?

ВДОМА

Протягом наступного тижня потренуйте навички, над якими ваша дитина працювала на занятті, щонайменше три рази. Приділіть час для того, щоб скласти з дитиною план, виконайте завдання, і допоможіть дитині проаналізувати свою роботу. У матеріалах до заняття ви знайдете питання, які ставляться дитині під час кожної фази. Ці питання є тільки прикладами. Не потрібно їх запам'ятовувати. Ви можете складати свої питання. Будь ласка, занотуйте те, що ви робили протягом тижня, і принесіть свої записи на наступне заняття, щоб обговорити їх з вашим корекційним педагогом/психологом.

Заняття 10: Застосування нових навичок в реальному житті

Вітаємо, ви пройшли повний курс заняття! Мета заключного заняття - зібрати все в одне ціле. Кожного заняття корекційний педагог/психолог поєднував гру-практику нової навички з домашньою ситуацією. Ви вдома тренували ці навички протягом 4 тижнів. На цьому занятті зверніть особливу увагу на діалог корекційного педагога/психолога з дитиною. Спонукати дитину до того, щоб вона описала, як вона може застосовувати здобуту навичку вдома, означатиме, що вона добре розуміє, що потрібно робити. В певному сенсі це також можна розглядати, як добровільне зобов'язання з боку дитини виконувати те, що вона говорить, що буде робити. Надалі варто слідкувати, щоб дитина «виконувала свою обіцянку».

Як ви вже напевно помітили під час тренувань вдома, «програвання» нових навичок на занятті дуже різниться від виконання цих же навичок у «реальному житті». Сподіваємося, що ви будете застосувати стратегію УРА і далі, хоча, можливо, це буде і непросто.

Пам'ятайте, чим більше ви будете практикувати, тим краще все буде вдаватися і у вас, і у вашої дитини.

Ми розуміємо, що «все в житті буває», і якщо сталося так, що певний час ви не застосували стратегію УРА, не будьте надто суворими до себе і своєї дитини – ви завжди можете повернутися до цієї стратегії і почати спочатку. Використовуйте цей посібник, як додатковий матеріал, який допоможе вам пригадати те, що призабулося.

З часом можуть виникати нові моделі поведінки, які потребуватимуть уваги з вашого боку. Коли таке стається, дочекайтесь, поки ваша дитина буде в стані оптимального збудження, сядьте і обговоріть дану поведінку з вашою дитиною. А далі ви з дитиною може програти цю поведінку з ляльками чи іншими іграшками, як ви це робили на корекційних заняттях. Складіть план, відтворіть поведінку, а тоді проаналізуйте. Після цього обговоріть з дитиною, як вона може застосовувати нову модель поведінки в реальних ситуаціях.

Ви можете сказати дитині, що ви робите те саме, що робили на корекційних заняттях. Постійно хваліть поведінку дитини! Потім, на наступний день, скажіть дитині, що вона «закінчила школу» і тепер готова застосовувати отримані знання на практиці. Своє практичне заняття можете почати з міркування про те, чим ви займалися минулого дня і що ваша дитина сказала, що робитиме. Потім перейдіть до складання плану, виконання завдання і аналізу.

І завжди пам'ятайте про три основні слова: ХВАЛИТИ, ХВАЛИТИ, ХВАЛИТИ! (Це означає, не забувайте і собі «поставити плюс». Ви робите чудову справу!)

Щасли Вам! Нехай у Вас і у вашої дитини Все буде на- УРА!!!

**Увага і
план**

Робота

**Аналіз /
міркування**

Роздатковий матеріал для батьків – Заняття з ФПТ 5: Застосування нових навичок в реальному житті

У-Р-А

УРА: Увага і план – Робота – Аналіз/міркування. Ця програма допоможе вам навчити свою дитину контролювати власну поведінку. Програма вчить дитину як зосереджуватися на завданні і продумувати наперед кроки його виконання (фаза Увага і план). Складши план, дитина вчиться як згідно нього виконувати завдання (фаза Робота). Потім дитина вчиться обмірковувати виконані дії, аналізувати, чи вона слідувала плану, і чи план був дієвим (фаза Аналіз/міркування).

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

На початку кожного заняття ви спостерігаєте за роботою корекційного педагога/психолога з вашою дитиною. На цьому занятті вам потрібно звернути особливу увагу на те, як корекційний педагог/психолог пов'язує завдання з реальними життєвими ситуаціями. Це відбувається тоді, коли в кінці заняття ви з дитиною і корекційним педагогом/психологом обговорюєте заняття. Інколи під час заняття корекційний педагог/психолог прив'язує гру до певних життєвих ситуацій. Це допомагає вашій дитині застосовувати нові навички в інших місцях.

Коли корекційний педагог/психолог поєднує гру з певними життєвими ситуаціями? Як корекційний педагог/психолог допомагає і вчить дитину застосовувати нові навички вдома?

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Поспостерігавши за роботою корекційного педагога/ психолога з вашою дитиною, вам потрібно застосувати здобуті знання на практиці. Протягом цього заняття зосередьте особливу увагу на тому, як допомогти дитині пов'язати ситуацію, яку ви розігрували на уроці, з реальним життям. Ось декілька коментарів і запитань, які ви можете використати: Де ще це можна зробити? Коли ти робив/ла щось подібне раніше? А як би твоя бабуся/дідусь/тітка/ дядько зробили це? Ти вже знаєш, як це робити. А що ще подібного на це ти можеш робити?

ВДОМА

Протягом наступного тижня потренуйте навички, над якими ваша дитина працювала на занятті, щонайменше три рази. Приділіть час для того, щоб скласти з дитиною план, виконайте завдання, і допоможіть дитині проаналізувати свою роботу. У матеріалах до заняття ви знайдете питання, які ставляться дитині під час кожної фази. Ці питання є тільки прикладами. Не потрібно їх запам'ятовувати. Ви можете складати свої питання. Продовжуйте застосовувати методику УРА в ситуаціях, які виникатимуть вдома. Варто й далі вести записи своєї роботи з дитиною – таким чином ви зможете прослідкувати прогрес своєї дитини.