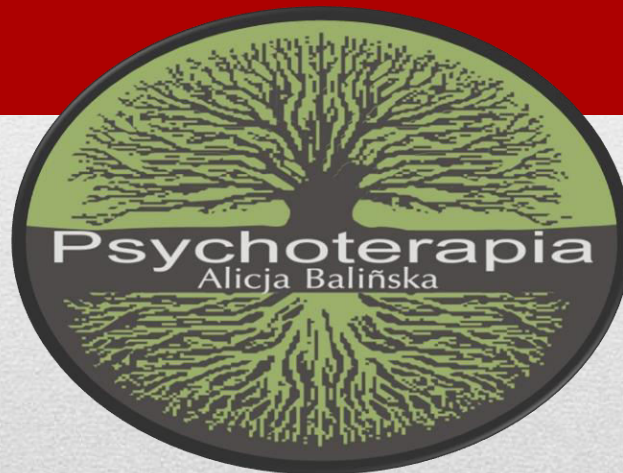


Trudne zachowania w pracy z osobami z niepełnosprawnością- zastosowanie technik behawioralnych



**Szkolenie w ramach projektu
Akademia dla Rodziców i Opiekunów
„Nie jesteś sam”
Wieruszów 19.11.2013**

1. Czym jest terapia behawioralna- wprowadzenie
2. Główne cele terapii behawioralnej.
3. Zastosowanie terapii behawioralnej w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną
4. Analiza zachowania, czyli trochę teorii o tym, co wymyślili Pawłow, Skinner i Bandura
5. Podstawy Analizy Zachowania
6. Techniki behawioralne - omówienie wybranych sposobów wpływania na zachowanie
7. Przykładowe interwencje behawioralne- praca w grupach

Plan spotkania

Behaviour – zachowanie

Terapia behawioralna to forma oddziaływań na zachowanie. W procesie leczenia zakłada się, że istnieje bezpośredni związek pomiędzy zachowaniem a jego konsekwencjami.

- Stosowane techniki są próbą zastosowania doświadczeń laboratoryjnych – obejmują wzmocnianie, karanie, kontrolę bodźców.
- Procesy poznawcze – myślenie zgodnie z tym podejściem nie podlega analizie, nie jest więc tu obiektem zainteresowania.

Czym jest terapia behwioralna?

- ✓ Celem terapii behawioralnej jest wpływanie na aktualnie występujące objawy czy problemowe zachowania
- ✓ Metody wykorzystywane w terapii behawioralnej bazują na różnych technikach uczenia się

Czym jest terapia behawioralna?

1. Aby zaszła zmiana trzeba stosować daną metodę mniej więcej przez okres dwóch tygodni
2. Jeżeli w tym okresie zaplanowana interwencja nie przyniesie rezultatów, to lepiej ją zmodyfikować lub zmienić
3. Sukcesem można nazwać każdą zmianę o około 20% od wyjściowego zachowania
4. Nieskuteczność technik często wynika z tego, że wprowadzający interwencje zmieniają swoje postępowanie, wracają do starych nawyków

Podstawowe zasady terapii behawioralnej

- ✓ Niedopuszczanie do trudnych zachowań
- ✓ Wygaszanie niepożądanych zachowań
- ✓ Zastępowanie niepożądanych zachowań innymi

Cele terapii behawioralne

Dlaczego terapia behawioralna?

Upośledzeni intelektualne = brak lub niewielka zdolność myślenia abstrakcyjnego. Wiąże się to z:

- Ograniczonymi możliwościami rozwiązywania problemów
- Ograniczonymi możliwościami przewidywania konsekwencji
- Trudnościami z pamięcią
- Niewielkimi umiejętnościami rozumienia związku przyczynowo-skutkowego

Myślenie i rozumowanie

Operacje- czynności psychiczne, które są poznawczo odwracalne „bieg myśli” w przód i w tył (np. mnożenie i dzielenie)

Studium przedoperacyjne- 2-7 lat:


- używanie symboli i języka,
- naśladowanie zachowań dorosłych,
- egocentryzm- myślenie, że wszyscy myślą tak, jak ja
- brak stałości- stałość zrozumienie, że właściwości fizyczne nie zmieniają się, gdy zmienia się kształt lub wygląd przedmiotów

Myślenie i rozumowanie- koncepcja Piageta

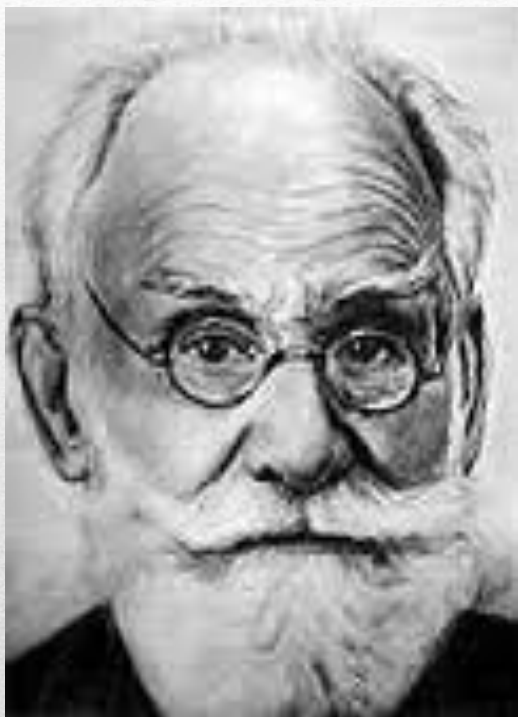
Stadium operacji konkretnych- 6,7 – 11 lat

- Proste operacje myślowe- dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie, kategoryzacja
- Porządkowanie seryjne- od najmniejszego do największego, od najciemniejszego do najjaśniejszego
- Wykorzystywanie wyobrażeń do rozwiązywania problemów, w sposób mało systematyczny i logiczny

Myślenie i rozumowanie- koncepcja Piageta



Terapia behawioralna koncentruje się na zachowaniu, co sprawia, że ma bardzo szerokie zastosowanie zarówno w pracy z ludźmi, jak i ze zwierzętami



Trochę historii

Warunkowanie klasyczne – proces w którym początkowo obojętny bodziec nabiera właściwości wywoływania reakcji przez skojarzenie z bodźcem, który wywołuje już podobną reakcję. Nazywane jest warunkowaniem pawłowowskim.

Uczenie się poprzez warunkowanie

Iwan Pawłow (1848-1936)

- Reakcja warunkowa pełni funkcję adaptacyjną i przygotowuje organizm do przyjęcia bodźca bezwarunkowego.

Uczenie się poprzez

warunkowanie

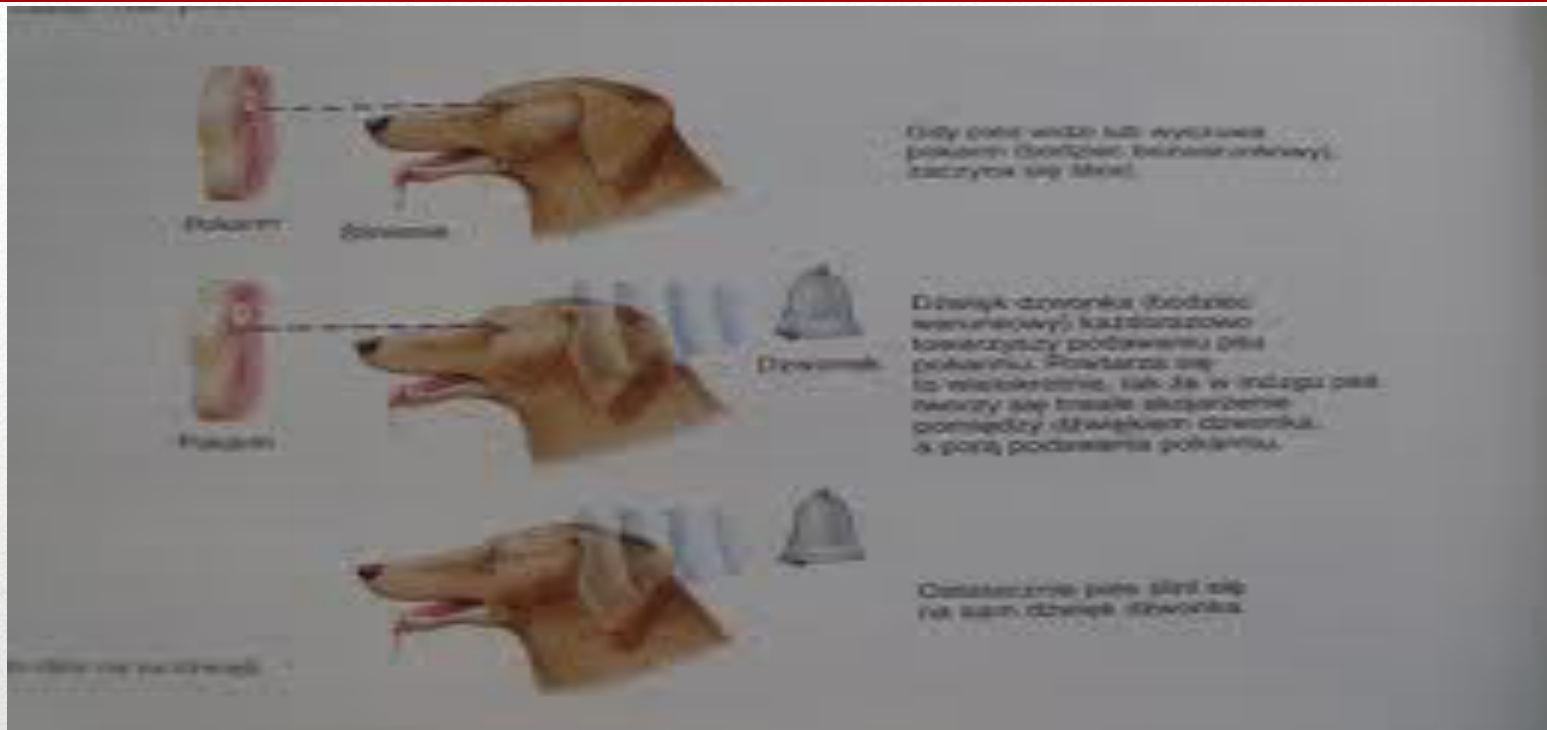
Iwan Pawłow (1848-1936)

- Po bodźcu warunkowym jakim jest dźwięk dzwonka, następuje bodziec bezwarunkowy jakim jest pokarm.
- Bodziec bezwarunkowy wywołuje reakcje bezwarunkową - ślinienie się.
- Po pewnym czasie bodziec warunkowy (dzwonek) wywołuje reakcje warunkową.
- Reakcja warunkowa nie zawsze jest identyczna z reakcją bezwarunkową.

Uczenie się poprzez

warunkowanie


Iwan Pawłow (1848-1936)



Uczenie się poprzez warunkowanie Iwan Pawłow (1848-1936)

Każdy nowy bodziec warunkowy oceniany jest pod kątem znaczenia informacyjnego dla organizmu: jeśli nie niesie żadnej nowej informacji to połączenie między nim a bodźcem bezwarunkowym nie powstaje.

Podstawowe zjawiska wykryte przez I.P.Pawlowa



Przyzwyczajanie się do smaku
Uczenie się miłości i sympatii
Uwarunkowania lęku

Warunkowanie klasyczne w realnym świecie



Warunkowanie instrumentalne

- Skrzynka problemowa + głodny kot. Gdy kot trafił na mechanizm otwierający mógł wyjść i zjeść pokarm.
- Bodziec skrzynka
- Reakcja działanie otwierające
- W warunkowaniu instrumentalnym reakcja wykonywana jest w celu uzyskania wzmocnienia. Wzmocnienie może być postrzegane jako bodziec bezwarunkowy.

Dokonania Edwarda L. Thorndike Eksperyment na kotach.

- Prawo efektu – wzmocnienie ma kluczowe znaczenie dla uczenia się (wzmocnienia utrwalają związki bodziec reakcja; kary osłabiają je).
- Prawo ćwiczenia – nagradzane ćwiczenie związków bodziec – reakcja wywołuje uczenie się.
- Zasada przynależności – niektóre rzeczy są łatwiejsze do powiązania z innymi z powodu wspólnej przynależności.

Dokonania Thorndike c.d

W trakcie uczenia się dochodzi do połączenia zachowania z konsekwencjami, następstwem zachowania. W zależności od tego, czy konsekwencje te są korzystne dla jednostki, czy też niekorzystne, zachowanie będzie pojawiać się częściej lub rzadziej. To co zwiększy szanse pojawienia się zachowania w przyszłości nazywamy wzmocnieniem, jeśli natomiast zmniejszy się częstotliwość zachowania, to będzie kara.

Frederic Skinner

wzmocnieniem może być dodaniem czegoś- nagroda
(wzmocnienie pozytywne- cukierek)

lub usunięciem czegoś nieprzyjemnego, tak zwane
wzmocnienie negatywne (uniknięcie mandatu za
wykroczenie)

**Nagradzane zachowanie
będzie pojawiać się
częściej**

Kara może być dodaniem czegoś nieprzyjemnego- kara pozytywna, np. klaps, czy mandat lub zabranieniem czegoś przyjemnego – kara negatywna np. obniżenie pensji, skrócenie czasu oglądania telewizji

Teoria społecznego uczenia się

Według Bandury uczenie się zachowań zachodzi nie tylko poprzez warunkowanie klasyczne oraz instrumentalne, ale także poprzez **obserwowanie** zachowań innych ludzi. Ten sposób uczenia się można nazwać **modelowaniem** lub naśladowaniem.

Podstawy teorii naśladowania zauważalne są już na szczeblu zwierzęcym.

Eksperyment w przedszkolu

Modelowanie- Albert Bandura



Dzieci zawsze będą naśladować rodziców

Dlatego jeżeli jesteś dla nich totalnym przykładem, włącz im chociaż telewizor. Przyciągniesz do nich swój ekran, z którego, sobie inspirując, będą niż ty.

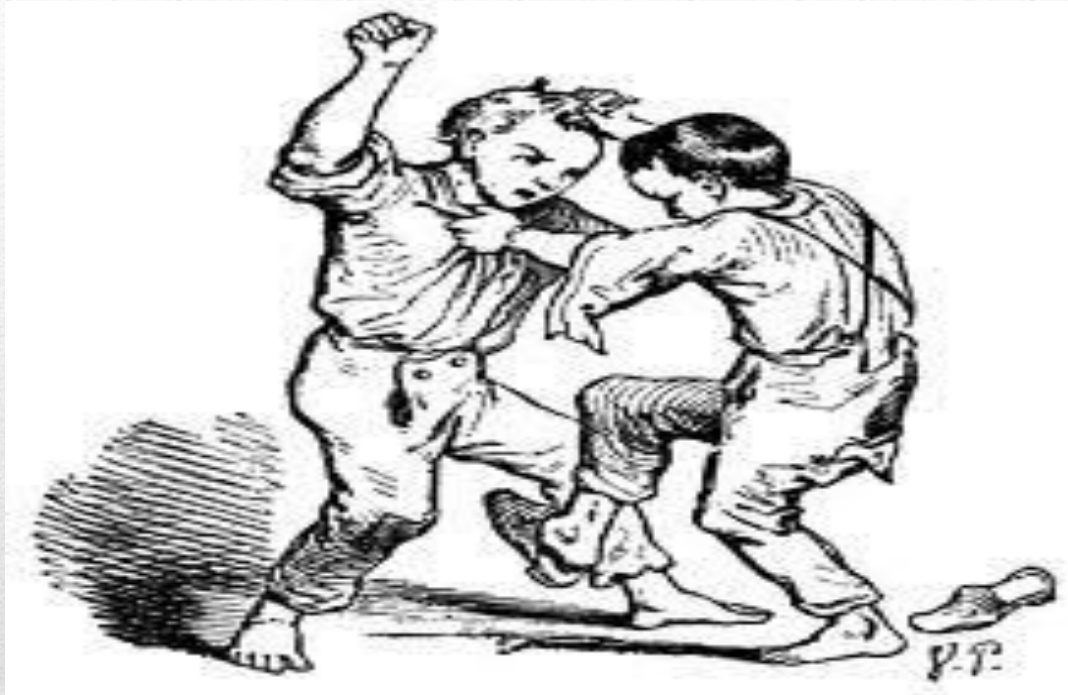
www.dzieci.pl - Darmowe poradniki

Modelowanie- Abert Bandura

Dzieci i młodzież zarówno z niepełnosprawnością,
jak i bez niepełnosprawności przez cały czas
obserwują, jak reagujesz, kiedy jesteś sfrustrowany,
jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami.

Uczą się tego od Ciebie!

Modelowanie
Abert Bandura



Analiza zachowania – krok dalej

Zachowanie pożądane

Zachowanie pożądane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) =
więcej zachowań pożądanych

*Wyniósł śmieci + pochwała opiekuna = chętnie zrobi to
następnym razem*

Zachowanie pożądane + brak wzmocnienia (wygaszanie) = mniej
zachowań pożądanych

*Wyniósł śmieci + nikt nie zauważył = chyba nie warto się starać
bo nikt tego nie widzi*

Zachowanie pożądane + Kara = mniej pożądanych zachowań

*Wyniósł śmieci + komentarz "jak się wyrzuca śmieci to się
zabiera też butelki, jak zwykle nie pamiętałeś" = już więcej nie
wyniosę*

Wzory kształtowania zachowań

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Zachowania niepożądane mające na celu przyciągnięcie uwagi

Zachowanie niepożądane + nagroda-uwaga = więcej zachowań

Dziecko robi głupie miny + nauczyciel przerywa lekcje i zwraca mu uwagę = dziecko częściej robi głupie miny

Zachowanie niepożądane + brak uwagi = mniej zachowań niepożądanych

Dziecko robi głupie miny + nauczyciel kontynuuje lekcje i dba aby klasa na niego patrzyła = uczeń nie zyskuje uwagi, stopniowo rzadziej robi głupie miny.

Wzory kształtowania zachowań

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Zachowania niepożądane mające na celu osiągnięcie korzyści inne niż uwaga

Zachowanie niepożądane + wzmocnienie negatywne (wycofanie kary)= więcej zachowań niepożądanych

Kamil uderzył Karola + Dorosły pogroził mu palcem= dziecko uczy się, że jego zachowanie nie wiąże się z konsekwencjami, nagrodą jest pokonanie Karola

Zachowanie niepożądane+ kara= mniej zachowań niepożądanych

Kamil uderzył Karola+ kara= dziecko uczy się, że jego zachowanie wiąże się z konsekwencją poniesienia kary. Kara musi być większa niż nagroda

Wzory kształtowania zachowań

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Cele terapii behawioralnej

- **Rozwijanie zachowań deficytowych** - zachowaniami deficytowymi nazywamy te zachowania, które uważa się za normalne i pożądane u dziecka w pewnym wieku i w pewnych okolicznościach, a które u danego dziecka występują rzadko lub wcale
 - **Redukowanie zachowań niepożądanych** (np. zachowania destrukcyjne, zachowania agresywne i autoagresywne, nieprawidłowe reakcje emocjonalne). Praca nad redukowaniem zachowań niepożądanych jest najtrudniejszym, ale zarazem najważniejszym obszarem terapii.
 - **Generalizowanie i utrzymywanie efektów terapii** - można powiedzieć, że zachowanie jest zgeneralizowane wówczas, gdy jest trwałe, pojawia się w różnych środowiskach, w obecności różnych osób oraz rozszerza się na zachowania pokrewne..
-

- To wszystko co bezpośrednio widzimy, interesuje nas tylko to, co można zobaczyć
- Myśląc o zachowaniu zawsze musimy odpowiedzieć na pytanie, **co robi**, a nie czego **nie robi**
„siedzi na krześle” vs „nie buja się na krześle”

Zachowanie

1. Zapalenie światła
2. Naciśnięcie klamki
3. Wejście do łazienki
4. Dojście do umywalki
5. Wzięcie szczoteczki
6. Wzięcie pasty
7. Nałożenie pasty na szczoteczkę
8. Zakręcenie pasty
9. Odłożenie pasty
10. Podniesienie kubka
11. Odkręcenie wody
12. Nalanie wody do kubka
13. Odstawienie kubka

**Ile zachowań potrzeba
aby umyć zęby?**

14. Zmoczenie szczoteczki
15. Wykonywanie ruchów na zewnętrznej powierzchni zębów
16. Czyszczenie powierzchni wewnętrznej zębów
17. Ruchy koliste....
18. Umycie zębów przednich dół i góra
19. Podniesienie kubka
20. Wypłukanie ust
21. I tak dalej ;-)

**Ile zachowań potrzeba
aby umyć zęby?**

Warto zastanowić się ile dokładnie trwa trudne zachowanie.
Można zmierzyć:

- ❖ Czas trwania - minuty
- ❖ Nasilenie zachowania- częstotliwość- ile razy w ciągu dnia/tygodnia, jak bardzo dotkliwe dla otoczenia jest zachowanie

Ile trwa trudne zachowanie?

Konieczny jest zapis- konieczność opisanie zachowania wymusza na nas bardziej precyzyjną obserwację tego, nad czym chcemy pracować

Żeby odpowiedzieć na pytanie, czy technika pomogła musimy wiedzieć z jakiego punktu rozpoczynamy

Czy wierzymy, że temperatura spadła przykładając rękę do czoła??

Ile trwa trudne zachowanie



- ❖ Kiedy obserwujemy czas i nasilenie danego zachowania, mamy jedyną szansę, aby określić co poprzedzało dane zachowanie, oraz jakie są jego następstwa
- ❖ Pomiar zachowania pozwala nam także stwierdzić, czy zachowanie ulega zmianie w zależności od okoliczności
- ❖ Umożliwia także sprecyzowanie zachowania jakie chcielibyście osiągnąć
- ❖ Pozwala nam monitorować skuteczność naszej pracy

Ile trwa trudne zachowanie

W analizie zachowania trzeba zwrócić uwagę na 3 elementy (skrót angielskiego Antecedents Behaviour Consequences):

A- co zdarzyło się przed zachowaniem (miejsca, kontekst, bodźce wpływające na zachowanie)

B- samo zachowanie, co on dokładnie robi (bez tego, czego nie robi)

C- co nastąpiło od razu po, pozytywna lub negatywna konsekwencja od innych osób; ta część mówi nam czy zachowanie jest wzmacniane czy wygaszane

Analiza zachowania

A (przed trudnym zachowaniem)	B (trudne zachowanie)	C (następstwo zachowania)
Dziecko chodzi po klasie i je kanapkę. Nauczyciel głośno mówi „schowaj kanapkę”	Dziecko nie słucha i dalej chodzi po klasie, jedząc kanapkę	Uczeń zdobywa uwagę nauczyciela i klasy, je kanapkę, nie pracuje, klasa dochodzi do wniosku, że nie trzeba słuchać nauczyciela

Analiza zachowania umożliwia:

- ❖ Spojrzenie na zachowanie z innej perspektywy
- ❖ Przerwanie błędnego koła zachowania
- ❖ Ocenę sytuacji
- ❖ Zrozumienie dlaczego takie same sytuacje się powtarzają
- ❖ Wymyślenie nowego rozwiązania
- ❖ Zauważenie zmiany zachowania

Analiza zachowania

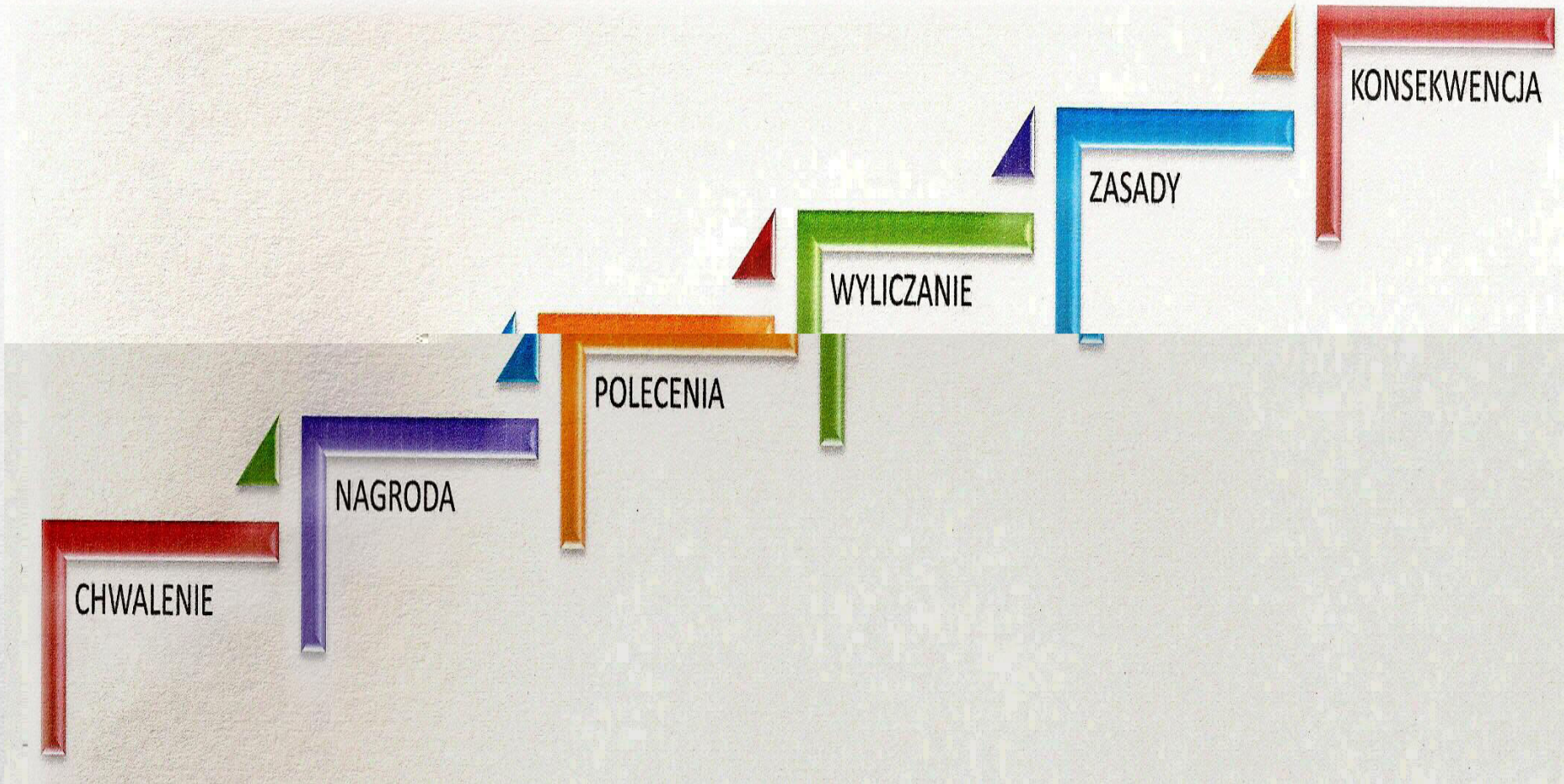
1. Najistotniejsze jest zachowanie
2. Modyfikowane są aktualnie pojawiające się zachowania
3. Najpierw stawiamy szczegółową diagnozę
4. Spokojnie zaplanuj strategię- jeżeli nie czujesz się pewnie to poczekaj, skonsultuj

Kodeks

- Za nim podejmiesz się wprowadzania zmian, musisz przewidzieć możliwe trudności i przygotować różne rozwiązania
- Współpraca to podstawa- spotkaj się z nauczycielami, opiekunami, i rodzicami i dowiedz się jak oni to widzą, to pozwoli ci ocenić skąd się wzięło dane zachowanie, a także ułatwi wprowadzanie zmian
- Większość interwencji powinno być konsultowane z innymi opiekunami
- Zapoznaj się dokładnie z dokumentacją medyczną, dopytaj specjalisty lub poproś o to rodzica, to umożliwi formułowanie racjonalnych oczekiwań

Ważne





Techniki behawioralne

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

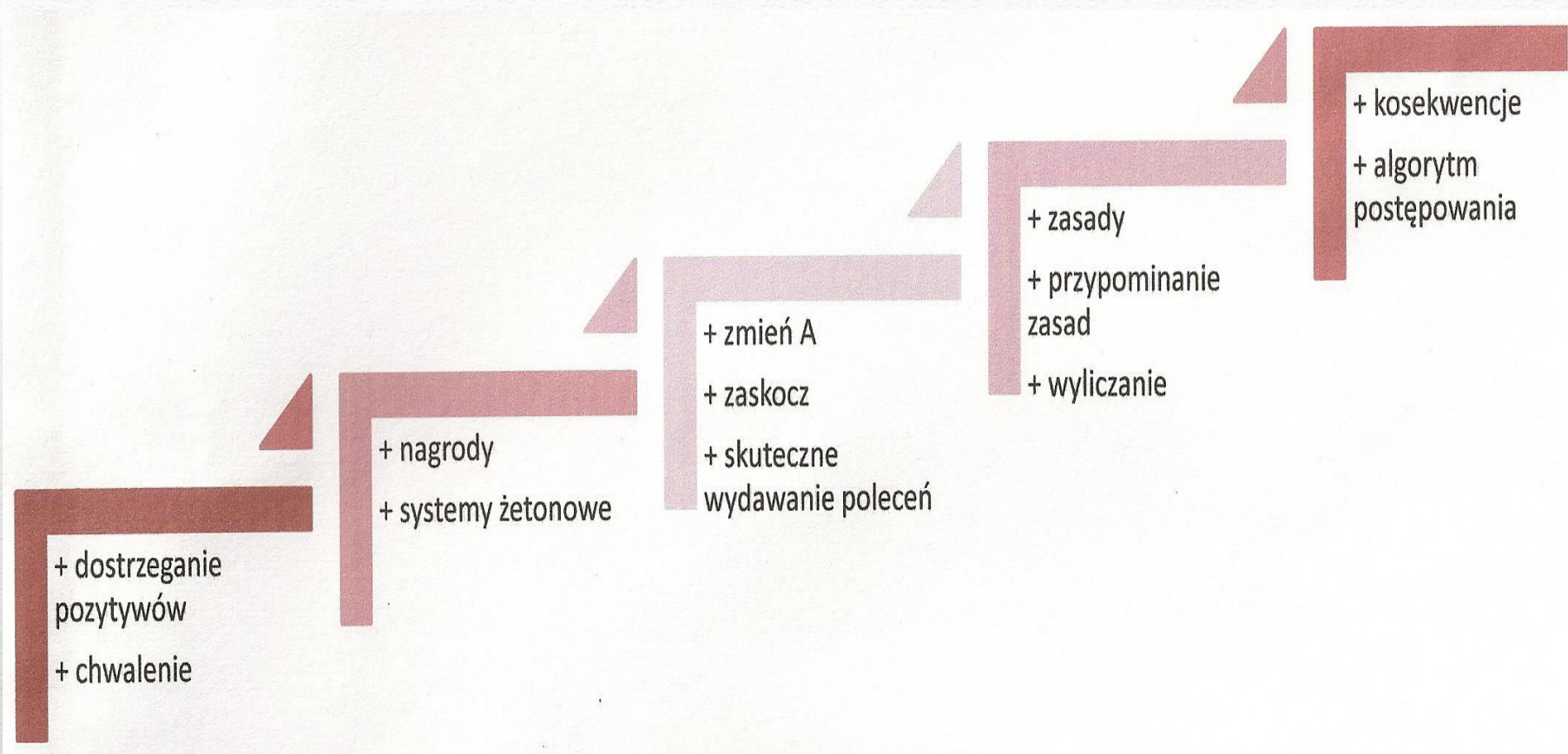
Czy są rzeczy, które wykonujesz za podopiecznego?

Czy są rzeczy, które podopieczny mógłby wykonać sam?

Brak pomocy i nadmierne wsparcie ograniczają rozwój

Wybieraj zadania możliwe do wykonania- zbyt łatwe i zbyt trudne powodują opór

Strefa rozwoju



Liczy się kolejność

- Obserwuj podopiecznego i zapisuj wszystkie sytuacje które są pozytywne, nawet jeśli wydają ci się, że jest to coś normalnego i powinien się tak zachowywać. Warto wpisywać na listę drobiazgi i rzeczy z pozoru oczywiste.
- O pozytywnym wydarzeniu mówimy również wtedy, gdy podopieczny zachowa się lepiej niż zazwyczaj, lub trudne wydarzenie przebiega mniej problematycznie.
- Po koniec dnia pracy/ lekcji podziel się z podopiecznym pozytywnymi informacjami, wylicz mu je wszystkie
- Ważne jest abyś powiedział podopiecznemu jakie konkretne zachowanie uważasz za pozytywne

Dostrzeganie pozytywów

Karta pozytywów

- Skonstruuj tabele z imionami podopiecznych oraz rubryką pozytyw i data. Na zakończenie dnia wypisz jedno pozytywne zachowanie dla każdego podopiecznego.
- Możesz to zrobić na brystolu i wspólnie z grupą udekorować, w zależności od wieku
- Wyjaśnij, czym jest pozytyw, podaj konkretne przykłady
- Zwracaj uwagę grupy na konkretne pozytywne zachowania innych osób za raz po tym, jak one wystąpią
- U każdego znajdź coś dobrego

Dostrzeganie pozytywów

Konstruowanie pochwały

Opis zachowanie

+

Nazwa cechy

+

Pozytywna emocja



- Opisuję to, co widzę
- Skupiam się na pozytywach I na tym, co wzmacniam
- „To się nazywa...”
- „Jesteś...”
- Może nam pomóc czas przeszły i niedokonany - „zmywałeś, robiłeś”
- Pokaż entuzjazm

Chwalenie

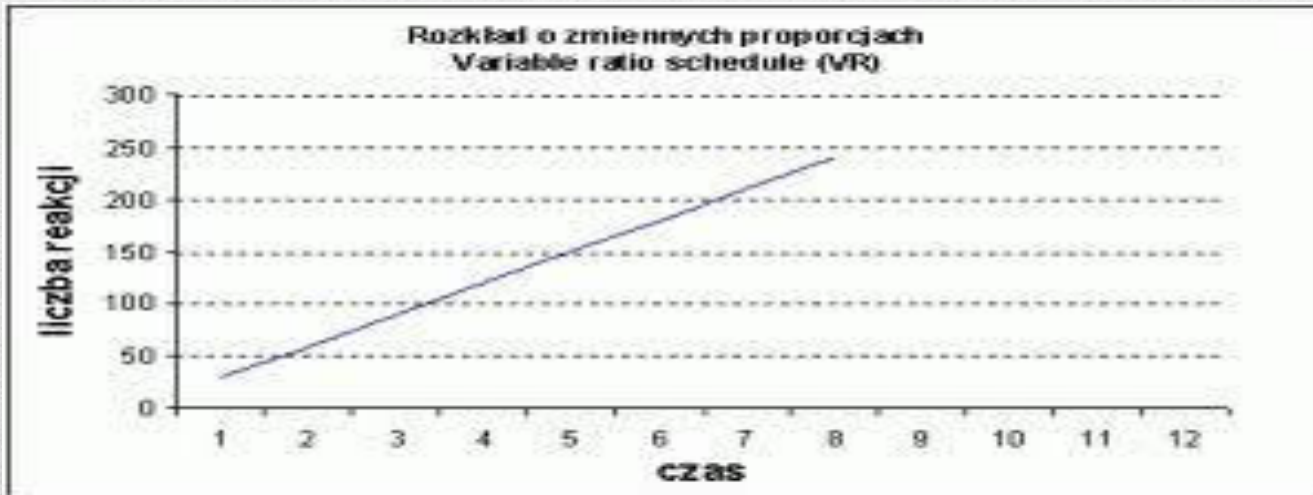
1. Cel pochwały- jakiego zachowania oczekujesz, jakie jest pożądane, a rzadko występuje
2. Obserwuj i za każdym razem chwal zachowanie kiedy się pojawi
3. Następnie chwal tylko lepsze zachowanie- podnoś poprzeczkę
4. Gdy zachowanie się utrwali, to chwal tylko czasem



Chwalenie

**Według teorii uczenia się najlepiej
chwalić często i nieregularnie**

**Bardziej się staramy, kiedy nie
wiemy, kiedy dostaniemy nagrodę**



Chwalenie

**Jeżeli ktoś nie jest zainteresowany
nagrodą, to może oznaczać, że ma ich za
dużo**



Nagrody

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Zestaw gwarantowany- wszystko to, co jesteśmy zobligowani przez prawo dać podopiecznym

Zestaw przywilejów- dostępne po obowiązkach, czyli po wykonaniu pracy na lekcji, po wykonaniu polecenia instruktora itp.

Nagrody- coś, co podopieczny otrzymuje za wykonanie dodatkowych rzeczy/zadań

Przywilej a nagroda

Pakiet przywilejów	Zasady	Konsekwencje
Opiekunowie tworzą wspólnie z podopiecznym	Opiekunowie tworzą wspólnie z podopiecznymi	Do konkretnej zasady przypisany jest konkretny przywilej
Ci którzy skończą mogą zająć się klasowym zwierzakiem	Wykonujemy i kończymy zadane prace	Ci którzy nie kończą pracy na lekcji zostają na przerwie

System Przywilej- Zasada- Konsekwencja

Lekcja na dworze

Zwolnienie z pracy na lekcji

Pozwolenie na jedzenie i picie w czasie lekcji

Wyjście klasowe

Lekcja terenowa

Możliwość wybrania tematu lekcji

Słodycze

lekcja z atrakcyjnego miejsca w szkole

Siedzenie z wybraną osobą, w wybranym miejscu

Możliwość wystawienia swoich prac

Pomoc nauczycielowi

Możliwość pozostania podczas przerwy w klasie

Udział w imprezach szkolnych

Jedno zadanie mniej do zrobienia

Chodzenie w pierwszej parze

Jako pierwszy wychodzi z klasy

Prawo do wyboru gry na W-F

Ostanie 5 min lekcji na zabawę

Reprezentowanie szkoły na zawodach

Przykładowe przywileje w szkole

Postawmy na kreatywność:

- ✓ Nagrody niematerialne- zwolnienie z obowiązku, korzystanie z limitowanej rzeczy, wydłużenie czasu dostępu do przywilejów, pozwolenie na robienie, czegoś co jest zwykle ograniczane
- ✓ Przywileje i nagrody ilościowe- czas ekranowy, dostęp do komputera, długość przerwy, kieszonkowe, ilość czasu w ulubionym miejscu

Kreatywność to podstawa

Možna rozpocząć wprowadzanie już od 4 r.ż. i kontynuować do późnej starości
(karty lojalnościowe, 10 kawa gratis) ;-)



System żetonowy

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

- Należy nadać wartość punktową zachowaniu
- Istotne ustalenie ile razy dziennie zachowanie ma wystąpić
- Ustalenie wspólnie z podopiecznym listy nagród
- Podział nagród na małe, średnie, duże

System żetonowy

Technika „Zmiana A” Można określić, jako zmianę otoczenia w celu zapobieganiu wystąpienia trudnych sytuacji. Przykłady:

- Odwrócenie uwagi- kiedy widzimy, że podopieczny zaczyna się złościć, szybko próbujemy go rozśmieszyć lub prosimy o nagłą pomoc
- Zastąpienie jednego zajęcia innym- jeżeli podopieczny wykonuje aktywność, która może być niebezpieczna, proponujemy mu aktywność, która jest przez nas akceptowana
- Ograniczenie ilości bodźców w otoczeniu
- Wyznaczenie miejsca, gdzie mogą robić prawie wszystko

Zmiana A

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

1. Podejdź do dziecka.
2. Zdobądź jego uwagę (dotknij jego ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu).
3. Sformułuj jednoznaczne, dwu-, trzywyrazowe polecenie.
4. Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie
5. Powtórz polecenie tyle razy, ile jest to konieczne i za każdym razem poproś dziecko, by je powtórzyło.
6. Dopilnuj wykonania polecenia (nie odchodź od dziecka, dopóki nie dokończy zadania!).

Sześć etapów skutecznego wydawania polecenia

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Zasady są nieodzownym elementem wychowania. Potrzebuje ich każde dziecko bez względu na wiek. Wskazują one na to, co powinniśmy robić, porządkują świat

Po co zasady?

- Niezbędne są konkretne zasady, najlepiej ze wskazówką jak się zachowywać
- Zasady formujemy krótko
- Formujemy je pozytywnie, wskazując co należy robić
- Wprowadzamy je po kolej, pojedynczo
- Maksymalnie około 6
- Dorośli także przestrzegają zasad- modelowanie ;-)
- Zasady przypominamy tak często, jak jest to potrzebne
- Trzeba ich przestrzegać zawsze – nie są reakcją na aktualne kłopoty; warto o tym pamiętać przy formułowaniu zasad
- Dyskusja o zasadach podczas ich ustalania, później już nie

Zasady

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Instrukcja do poszczególnych punktów kontraktu/zasad

Niezwykle istotne dokładne wyjaśnienie poszczególnych podpunktów kontraktu. Zwykle nie są one tak dobrze zrozumiane jak nam się wydaje...

Zachowujemy się kulturalnie....

- A
- B
- C

Zasady

Jeżeli nie jesteś w stanie negocjować wprowadzenie zasad w szerszy system, to ważne jest spisanie go i przedstawienie rodzicom/ opiekunom, z którymi pracujesz. Wtedy współpraca układa się lepiej.

Zasady

- Przypomnienie zasady to powtórzenie podopiecznemu naszych oczekiwań, zanim pojawi się niepożądane zachowanie lub za raz po tym, jak się ono pojawi
- Skutecznym sposobem jest zapytanie dziecka, jaka obowiązuje nas zasada, np. „Kamilo, jaka obowiązuje u nas zasada dotycząca zwracania się do innych uczestników”
- Po zastosowaniu tej techniki można przejść do dwóch kolejnych działań

Przypominanie zasady

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

- W momencie gdy podopieczny zacznie się zachowywać w sposób pożądaný, powinniśmy wzmocnić jego zachowanie, np. przez pochwałę, czyli zauważenie tego, co robi dobrze.
- W momencie, gdy podopieczny odmawia (biernie lub czynnie) zmiany zachowania, powinniśmy przypomnieć zasadę w raz konsekwencjami niewykonania, następnie, jeżeli to okaże się nieskuteczne wyciągnąć konsekwencje.

Należy pamiętać, że te rzeczy, które nam wydają się oczywiste, nie zawsze są oczywiste dla podopiecznych, dlatego zamiast się irytować, korzystniej przypomnieć zasadę.

Przypominanie zasady

- ❖ Kiedy stosujemy: za każdym razem, gdy pojawia się niepożądane zachowanie, nad którym pracujemy. Skuteczna metoda w przypadku odmawiania przerwania zachowania, a także w przypadku dyskusowania czy dąsów.
- ❖ Wprowadzając tę metodę, należy wytłumaczyć podopiecznemu, na czym będzie ona polegać. Opowiedzieć, że aby łatwiej mu czasem było zastosować się do zasad, będziemy używać trzech ostrzeżeń w postaci słów: „jeden”, „dwa”, „trzy” i gestu na palcach.

Wyliczanie, czyli metoda 1-2-3

podstawie „Sposób na trudne dziecko”



zasada Premacka (ang. *Premack principle*), zasada wykryta przez Davida Premacka, zgodnie z którą czynność bardziej preferowana może służyć do wzmocnienia czynności mniej preferowanej.

Przyjemność przed nauką/pracą, czyni ją karą, natomiast przyjemność po pracy/ nauce czyni ją wartą do wykonania

Ważne- dotrzymanie słowa

**Zasada Premacka, czyli
zasada babci**

Problem: przedłużanie wykonywania zadania

Zasada Premacka: Osoby, które nie skończą swojej pracy, nie idą na przerwę do póki nie skończą

**Zasada Premacka, czyli
zasada babci**

- Zaplanowana, niezależna od naszego nastroju
- Podopieczny dokładnie zna konsekwencje
- Skuteczna tylko taka, która jest doprowadzona do końca, dlatego lepiej wybrać mniejszą, ale możliwą do realizacji
- Skuteczna konsekwencja to taka, która występuje za każde przewinienie
- Niekonsekwencja nasila trudne zachowanie
- Niektórzy podopieczni (szczególnie ci u których zachowań trudnych jest dużo) będą testować naszą konsekwencje

Konsekwencje

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Zasady wyciągania konsekwencji:

- Konsekwencja wyciągamy natychmiast lub w niedługim czasie po niewłaściwym zachowaniu
- Doprowadzenie konsekwencji do końca
- Ograniczenie w czasie- podopieczny wie kiedy się skończy
- Powoduje dyskomfort

Konsekwencje

Kiedy pojawia się w tobie niepewność odnośnie wyciągania konsekwencji, to lepiej się wstrzymaj. Skonsultuj to wspólnie ze współpracownikiem, następnie z fachowcem i omów swoje wątpliwości.

Konsekwencje

- Niezwracanie uwagi na niepożądane zachowanie
- Jest to świadoma czynność nie zauważania podopiecznego do momentu ustania niepożądanego zachowania
- Konsekwencja ta szczególnie przydatna w przypadku zachowań, które służą zwróceniu uwagi dorosłego
- W trakcie ignorowania nie wolno nam rozmawiać, patrzeć się groźnie, uśmiechać się

Ignorowanie

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Upewnij się, że podopieczny nie otrzymuje wzmocnienia-uwagi od kogoś innego np. klasy, wtedy niezbędne jest wyciągnięcie innego rodzaju konsekwencji

Ignorowanie

Przykład zachowań, których ignorowanie może być skuteczne:

- ✓ Marudzenie
- ✓ Wyklócanie się
- ✓ Narzekanie na niesprawiedliwość
- ✓ Narzekanie na zasady
- ✓ Wyrywanie się do odpowiedzi
- ✓ Wzdychanie i wywracanie oczami

Ignorowanie

Przerywamy kiedy podopieczny zachowa się właściwie lub lepiej

Dobrze jest wtedy wzmocnić pożądane zachowanie poprzez pochwaleni

Ignorowanie

Skorzystanie z naturalnych następstw trudnego zachowania:

- Posprzątanie, kiedy zrobiło się bałagan
- Przeproszenie, kiedy się kogoś obraziło

Konsekwencje naturalne

- Wykonujemy kiedy podopieczny nie przerwie zachowania po zapowiedzeniu konsekwencji
- Oznacza odsunięcie podopiecznego od przyjemności, naszej uwagi oraz interesującej go aktywności
- Ważna jest organizacja nudnego miejsca
- Odesłanie np. na tyle minut ile lat, przydaje się minutnik

Zasada przerwy w grze

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Wersja dla opiekunów młodszych dzieci:

Kiedy dziecko nie chce pójść na wyznaczone miejsce:

- Włączamy dodatkową zasadę, że zanieśenie wiąże się z wydłużeniem czasu w nudnym miejscu
- Zanosimy lub prowadzimy na wyznaczone miejsce
- Ignorujemy do momentu, jak pójdzie
- Informujemy o konsekwencji nadrzędnej

Zasada przerwy w grze

Przykładowe miejsca w szkole:

- Ławka przed pokojem dyrektora
- Biblioteka
- Sala lekcyjna w czasie przerwy
- Gabinet pedagoga/psychologa
- Specjalne pomieszczenie

Jeżeli podopieczny wykonywał jakąś pracę, to należy zadbać, aby praca była wykonana, aby odesłanie nie stała się nagrodą .

Jeżeli podopieczny jest zły, to daj chwile, nikt nie potrafi się skupić, kiedy emocje biorą górę

Wada: często niezbędna jest kolejna osoba, nadzorująca przebywanie w odosobnieniu

Zasada przerwy w grze

- Usunięcie z instytucji
- Utrata pakietu przywilejów
- Utrata kieszonkowego
- Utrata możliwości reprezentowania instytucji na zawodach
- Przeniesienie do innej grupy/klasy
- Zakaz udziału w najbliższej imprezie

Konsekwencja nadrzędna



INTERWENCJE

Przykładowe interwencje behavioralne

Zastanów się jakie zachowanie twojego podopiecznego sprawia Ci trudność? Wybierz jedno najważniejsze.

Burza mózgów

Teraz dzielimy się na grupy



Przed wybuchem	W trakcie wybuchu	Po wybuchu
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uważne obserwowanie tego, co poprzedza złość- sygnały ostrzegawcze 2. Znajomość sytuacji w których zazwyczaj dochodzi do złości 3. Rozładowywanie wybuchu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czy mam kontrolę nad sytuacją? 2. Czy jestem bezpieczny? 3. Czy inni są bezpieczni? 4. Czy sprawca jest bezpieczny? <p>Jeżeli większość jest Nie, to potrzebujesz pomocy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odesłanie 2. Posprzątanie 3. Przeproszenie 4. Konsekwencje wynikające z regulaminu <p>Kolejnego dnia wprowadź kodeks złości</p>

Wybuchy złości

na podstawie „Sposób na trudne dziecko”

Sygnaly świadczące, że złość nadchodzi ;-):

- Większa ruchliwość
- Miny i gesty
- Złośliwość i zaczepki słowne
- Skupianie się na jednej rzeczy
- Wszystko na „nie”
- Wykonywanie dziwnych ruchów
- Celowe trzaskanie drzwiami
- Zagryzanie ust
- Niezwracanie uwagi
- Udzielanie krótkich odpowiedzi

Wybuchy złości

Rozładowywanie złości- odwracanie uwagi:

- Poproszenie o pomoc
- Poproszenie o nadmuchiwanie balona
- Odwracanie uwagi
- Zaproponowanie konkretnej czynności
- Bycie przy podopiecznym
- Rozmowa na inny temat
- Danie kilku minut samotności
- Pochwała
- Uśmiech
- Dowcip

Wybuchy złości

Kodeks złości

Ważne jest przekazywanie informacji, że można się złościć, że każdy się złości, ale trzeba to robić w określony sposób.

Wybuchy złości

Jak można się złościć	Jak nie można się złościć
Powiedzieć głośno, że jest się złym	Wrzeszczeć
Pójść do wyznaczonego miejsca złości	Bić innych i siebie
Narysować złość	Przeklinać
Podrzeć kartki	Niszczyć rzeczy swoje i innych
Płakać	Rzucać przedmiotami
Tupać nogami	Robić sobie i innym krzywdę
Uderzyć rękami o podłogę	
Ugniatać plastelinę	
Wypłakać się	
Obmyć twarz zimną wodą	
Walić pięścią w poduszkę	

Wybuchy złości

Przykładowe konsekwencje z kodeksu złości:

- Strata przywilejów
- Dodatkowe obowiązki
- Konsekwencje naturalne- naprawienie szkód

Wybuchy złości

1. Często i jak najszybciej nagradzaj dobre zachowanie
2. Uważaj, aby przez przypadek nie nagradzać złych zachowań
3. Wyciągaj konsekwencje

Przykładowe interwencje behawioralne

- Najlepiej dla całej szkoły/warsztatu-trudne do realizacji;-/
- Dla klasy/ grupy dla ustabilizowania pracy w klasie, na wycieczce, w określonej sytuacji
- W postaci kontraktu pomiędzy rodzicem, nauczycielem/pedagogiem/psychologiem/instrukctorem reprezentującym instytucje i podopiecznym

System behawioralny w instytucjach?

Dziękuję za uwagę oraz życzę
konsekwencji ;-)

**Projekt ten realizowany jest z środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych będących w dyspozycji województwa łódzkiego
oraz środków własnych SIKOS**



Urząd Marszałkowski w Łodzi

Kołakowski, A., Pisula, A. (2013). *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. Sopot: GWP

Stallard, P. (2006). *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Poznań: Zysk i S-ka

Tavris, C., Wade, C. (1999). *Psychologia. Podejście oraz koncepcje*. Poznań: Zysk i S-ka

Rakowska, J.M. (2006). *Terapia behawioralno-poznawcza*. W Grzesiuk, L (red). *Psychoterapia. Teorie*. Warszawa. Eneteia.

Internet:

<http://aneksy.pwn.pl/psychologia/slownik.php?od=970>

<http://nrl.northumbria.ac.uk/1124/1/CBT%20for%20People%20with%20Intellectual%20Disabilities.pdf>

<http://www.analizazachowania.pl/analiza.htm>

<http://www.pstb.org/>

Bibliografia
