

**Тренинг
родительских
навыков**

Для семей,
воспитывающих детей
с особенностями
развития



Занятие 6

Рабочая
тетрадь
участника



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»
для семей, воспитывающих детей с особенностями
развития

9 шагов

Тренинг родительских навыков

Для семей, воспитывающих детей
с особенностями развития

Программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Тренинг родительских навыков» для семей, воспитывающих детей с особенностями развития от 2 до 9 лет, разработана группой специалистов по заказу Всемирной организации здравоохранения и Autism Speaks — организации, помогающей людям с аутизмом в США.

Версия программы на русском языке подготовлена группой специалистов по заказу благотворительных фондов «Выход» и «Обнажённые сердца». Программа основана на принципах позитивного родительства, а также на поведенческих подходах, формирующих совместную вовлечённость ребёнка и близкого взрослого.

Эксперты и научные редакторы версии на русском языке:

Святослав Довбня
Татьяна Морозова

Иллюстрации:

Мария Бронштейн

Редакторы:

Марина Кузьмицкая
Петр Фаворов
Татьяна Медведева

Ответственный секретарь:

Ксения Новикова

© ВОЗ, 2015, все права защищены.

Обратную связь по данной проектной версии
направлять по электронному адресу servilic@who.int
Тестовая версия, использовать только для пилота

© «Обнажённые сердца»
© «Выход»

Занятие 6

Предотвращение нежелательного поведения: как помочь ребёнку оставаться заинтересованным и как регулировать его поведение

Содержание

- 1 Содержание
- 2 Что мы узнаем сегодня
- 3 Обзор домашнего практического задания
- 4 История Зухры: как помочь Ахмаду
- 6 Основная идея 1
- 6 Термометр настроения
- 10 Основная идея 2
- 11 Рекомендация 1
- 12 Рекомендация 2
- 13 Рекомендация 3
- 14 Домашнее практическое задание
- 15 Вопросы для самопроверки
- 16 Ответы на вопросы
- 17 Дальнейшие шаги



Что мы узнаем сегодня

- Как помочь детям оставаться заинтересованными, быть спокойными, сосредоточенными и готовыми к занятиям.
- Как взрослым понимать нежелательное поведение: что хочет сказать ребёнок, проявляя его.
- Как стараться предотвратить нежелательное поведение.



Обзор домашнего практического задания

Чем мы пробовали заниматься с ребёнком, во что играли:

1.

2.

Возможности коммуникации, созданные мною для ребёнка, чтобы он мог поделиться или попросить:

1.

2.

Как ребёнок проявлял коммуникацию:

1.

2.

Что я могу попробовать в следующий раз:

1.

2.

Заполните ➤

История Зухры

Как помочь Ахмаду

1. Меня зовут Зухра. У моего сына Ахмада в очень раннем возрасте диагностировали задержку развития. Мы живём с мужем Юсуфом и моей матерью Гульнаррой в сельской местности. Сейчас Ахмаду шесть, и я рада, что мы сильно продвинулись по сравнению с тем, с чего мы начинали.



2. Трудно сказать, как лучше научить ребёнка хорошо себя вести, и иногда нам кажется, что если мы будем проявлять жёсткость, то ребёнок чему-то научится. Но во время прохождения курса для родителей я узнала новые, более эффективные способы научить ребёнка хорошему поведению. Должна признать, что начиная с годовалого возраста Ахмада и где-то до 4 лет я постоянно теряла терпение. Приём пищи давался с большим трудом. Ахмад превращал всё в игру, вставал из-за стола и начинал бегать. Он улыбался и смеялся: ему, как и многим другим малышам, казалось, что игра в догонялки — это здорово. К сожалению, мне и остальным членам нашей семьи так не казалось.

3. Я рассказала про наши трудности педиатру. Она пообещала проверить, всё ли в порядке у Ахмада с желудком и пищеварительной системой. Ахмад прошел обследование, и врач сказала, что в этом плане у него всё нормально. Она также объяснила мне, что есть стратегии, применение которых может облегчить приём пищи. Ахмаду, как и большинству маленьких детей, хочется внимания — и не важно, какого именно внимания! Он добивается этого не только когда я хвалю его, но и когда кричу, чтобы он вернулся за стол. И то и другое — это проявление внимания к ребёнку.





4. Я узнала, что, когда Ахмад сильно смеётся и активно бегает, ему сложно контролировать себя. Я могу помочь ему, когда молча нажимаю на его плечи, чуть сдавливая их руками. Это помогает Ахмаду вернуться в спокойное состояние и снова занять своё место за столом.

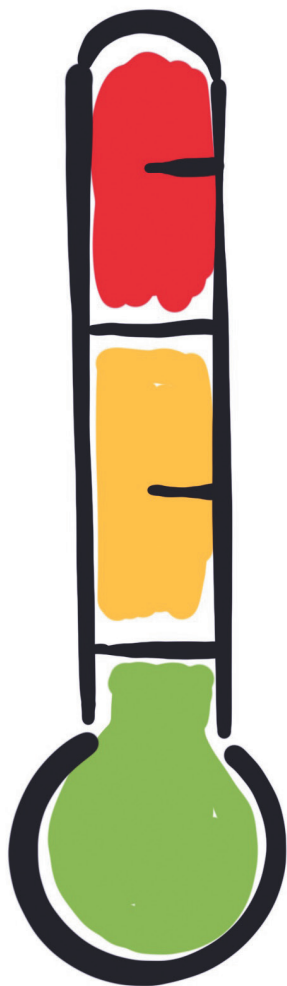
5. Ещё я узнала, как правильно организовать пространство во время приёма пищи, чтобы помочь Ахмаду оставаться на своём месте за столом. Раньше я ставила стульчик Ахмада рядом с проходом, и ему было легко встать. Теперь на этом месте сижу я, а Ахмад сидит напротив меня, спиной к стене. Я сделала пространство, в котором находится Ахмад, более закрытым, и теперь ему сложнее спрыгнуть со стула.



6. Также я научилась уделять Ахмаду много внимания и хвалить его за то, что он сидит за столом и ест. Как только Ахмад садится на стул, я начинаю уделять ему много внимания и хвалить его: «Ахмад, ты так хорошо сидишь!»

Основная идея 1

Дети лучше всего учатся новому, когда они спокойны и сосредоточены.



- Чтобы помочь детям понять, что они чувствуют, можно использовать термометр настроения.
- Когда дети понимают, что они чувствуют, они начинают осваивать стратегии самостоятельного регулирования своего состояния.

Термометр настроения

- Покажите ребёнку термометр настроения и скажите ему, какая температура соответствует его состоянию: «прохладная», «тёплая» или «горячая».
- В первый раз познакомьте ребёнка с термометром, когда он в прохладном состоянии.
- Цель этого упражнения – помочь ребёнку оставаться в прохладном состоянии, способным к усвоению новых навыков.

Такой термометр можно сделать из картона и использовать при общении с ребёнком, чтобы помочь ему научиться понимать своё состояние.

Показание термометра	Состояние ребёнка	Признаки
  Прохладное (зелёное)	Ребёнок в прохладном (зелёном) состоянии спокоен и готов учиться новому.	Ребёнок улыбается или смеётся, его тело спокойное и расслабленное, он издает звуки или разговаривает.
  Тёплое (жёлтое)	Когда ребёнок в тёплом (жёлтом) состоянии, у него появляются первые признаки фрустрации, расстройства и стресса.	Ребёнок обеспокоен (повторяющиеся звуки, нытьё, ёрзание и т. д.); подвижность увеличена по сравнению с зелёным уровнем; ребёнок смотрит по сторонам, не выполняет действия, когда наступает его очередь, не участвует в совместном занятии — теряет вовлечённость.
  Горячее (красное)	Ребёнок очень расстроен и нуждается в помощи, чтобы успокоиться. Возможно, он злится или перевозбуждён. Он не вовлечён в общение и не может учиться новому.	Ребёнок плачет, кричит, ноет, закатывает истерики; он убегает, катается по полу, бежит кругами, перевозбуждён.

Какими способами мы можем помочь ребёнку оставаться в спокойном, прохладном состоянии? Некоторые дети могут лучше сохранять спокойствие, если ощущают глубокое давление на тело: им можно помочь вернуться в прохладное состояние, если сжимать им плечи, руки или ноги. Вот ещё несколько возможных идей:

- предложить поиграть в интересную игру;
- предложить съесть холодное или хрустящее лакомство;
- пощекотать;
- предложить сделать короткий перерыв;
- спеть колыбельную или другую успокаивающую песню;
- предложить спокойное занятие, которое нравится ребёнку (например, чтение книги, пересказ истории);
- дать ребёнку провести время в одиночестве (без предъявления требований);
- предложить сделать упражнение на глубокое дыхание;
- напомнить о поощрении;
- напомнить о том, сколько времени осталось до конца занятия.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Основная идея 2

Дети могут демонстрировать нежелательное поведение, чтобы что-то получить, привлечь к себе внимание, избежать чего-либо или испытать определённое ощущение.

- За любым поведением стоит определённая причина, хотя иногда её бывает трудно понять.
- Необходимо понимать причины нежелательного поведения, чтобы способствовать его прекращению или уменьшению.

Некоторые поведенческие проявления обусловлены физиологическими или медицинскими причинами, которые ребёнок не может контролировать. Детей нельзя наказывать за то, что им неподконтрольно, например, за то, что они мочатся во сне.



Поведение, благодаря которому ребёнок привлекает к себе внимание.



Поведение, при помощи которого ребёнок получает доступ к желаемому предмету.



Поведение, используя которое ребёнок пытается прекратить выполнение нелюбимых занятий или избегает их.



Поведение, которое позволяет ребёнку испытать определённые ощущения.

Рекомендация 1

Поощряйте и хвалите ребёнка за проявление навыков и желательного поведения.

- Отмечайте, когда ребёнок ведёт себя хорошо или хорошо с чем-то справляется, и реагируйте на это вниманием, улыбкой, добрыми словами.
- Хвалите и поощряйте ребёнка, когда он пытается выполнить сложное задание (например, скажите: «Ты стараешься!» или «Ты помогаешь»).
- Похвала может помочь ребёнку регулировать своё состояние и оставаться вовлечённым в совместную деятельность.
- Похвала стимулирует ребёнка и ведёт к повторению желательного поведения.



Рекомендация 2

Смотрите и слушайте, чтобы заметить предварительные сигналы проявления нежелательного поведения.

Задавайте себе такие вопросы:

- Что делал ребёнок, когда я обратился к нему?
- Представляет ли данная ситуация особенную трудность для меня или моего ребёнка?
- В каком состоянии находился ребёнок, когда я к нему обратился, — в прохладном, тёплом или горячем?
- Пытался ли ребёнок сказать мне что-то своим поведением?
- Понял ли ребёнок мои указания?

Ребёнку проще вернуться в прохладное состояние при появлении первых признаков изменения настроения.



Рекомендация 3

Правильно организуйте окружающую среду и предупреждайте ребёнка о смене деятельности.

Правильно организуйте пространство, чтобы снизить вероятность проявлений нежелательного поведения:

- наведите порядок;
- уберите лишние предметы, чтобы сделать пространство менее раздражающим;
- если вы знаете, что ваш ребёнок может зависать на том или ином предмете (например, крутить его или пристально на него смотреть), а его устранение приведёт к проблемному поведению, то уберите этот предмет из комнаты до начала занятия;
- если ребёнок бросает тот или иной предмет или размахивает им, находясь в тёплом или горячем настроении, то уберите эти предметы до начала занятия;
- подготовьте всё необходимые материалы;
- если вам нужен таймер или расписание в картинках, то подготовьте их до того, как позвать ребёнка.

Если вашему ребёнку требуется большая структурированность или помощь при выполнении какого-либо вида деятельности, то попробуйте, например, предложить ему сесть за стол, вместо того чтобы стоять или сидеть на полу.

Обратный отсчёт можно использовать в качестве устного предупреждения о перемене вида деятельности. Это может быть простое предупреждение ребёнка о смене деятельности за пять минут (например: «Тимофей, мы ещё пять минут читаем, а потом будем ложиться спать»). При работе с детьми, которым требуется больше визуальной поддержки, можно использовать таймеры, картинки и другие способы, позволяющие отслеживать ход времени.



Домашнее практическое задание

Выберите одно игровое или повседневное занятие, которое вы будете выполнять с ребёнком или в которое планируете его вовлечь (например, игра, мытьё рук, приём пищи и т. п.). Это может быть то же занятие, которое вы уже выполняли, или какое-либо другое. Выберите занятие, которое вы выполняете практически ежедневно.

При выполнении задания смотрите и слушайте, чтобы заметить проявления нежелательного поведения и предупреждающие сигналы.

Подумайте, что происходит до возникновения проявлений нежелательного поведения.

Выберите один желательный навык. Ежедневно обращайтесь внимание на использование ребёнком этого навыка. Запланируйте, как вы будете хвалить и поощрять ребёнка своим вниманием, улыбкой и добрыми словами.

Смотрите и слушайте во время сложной смены деятельности. Тренируйтесь применять одну из тех стратегий, которые мы рассмотрели сегодня.

Выбранная мною повторяющаяся игра

Выбранное мною повседневное домашнее дело

Другие повседневные дела или игры, которые мы можем попробовать, если у нас не получится

Заполните ↗

Вопросы для самопроверки

После группового занятия постарайтесь ответить на эти вопросы, чтобы проверить себя. Затем вы можете свериться с правильными ответами, размещёнными в конце этого раздела.

Пояснение:

Сопоставьте описание поведения слева с его причиной справа, соединив их линиями. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, в разделе «Ответы на вопросы».

Вопрос 1

а. Когда Кирилл играет на улице, а мама хочет, чтобы он вернулся домой, потому что пора спать, он кричит: «Нет, нет!» — и падает на землю.	Получить доступ к чему-либо
б. Боре нравится смотреть на свет, и иногда при этом он подносит пальцы к глазам и водит пальцами перед глазами. В моменты эмоционального подъёма он машет руками, как крылышками.	Привлечь внимание
с. Когда папа говорит по телефону, Аня начинает кричать и бросать игрушки на пол.	Прекратить или избежать чего-либо
д. Когда Саша с мамой проходят мимо магазина, где продаются конфеты, Саша начинает нить и тянуть маму в направлении магазина.	Испытать ощущение

Пояснение:

Из приведённых вариантов выберите наиболее подходящий ответ на вопрос и отметьте свой вариант ответа. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, и обведите верный ответ.

Вопрос 2

Анна хочет помочь Кириллу оставаться спокойным и сохранять прохладное настроение, когда они по утрам собираются выходить из дома. Как ей следует поступить?

- Сказать Кириллу: «Молодец!» — когда он пытается одеться и надевает рубашку задом наперёд.
- Сказать Кириллу, что он может поиграть ещё две минуты, а потом пора будет обуваться.
- Попытаться вести себя и разговаривать спокойно при общении с Кириллом.
- Всё вышеперечисленное (А, В и С).

Ответы на вопросы

Здесь вы найдёте ответы на вопросы для самопроверки, приведённые на предыдущей странице. Прочтите ответы только после того, как ответите на вопросы. Закончив проверку ответов, откройте страницу с вопросами и обведите правильный ответ.

Вопрос 1

Ответы и пояснение:

Прекратить или избежать чего-либо.

Пояснение:

Когда Кирилл отказывается идти домой и падает на землю, это позволяет ему отсрочить отход ко сну. Из-за отказа идти домой он также может подольше побыть на улице. Кроме того, в силу такого поведения он получает внимание со стороны мамы.

Испытать ощущение.

Пояснение:

Боря получает определённое визуальное ощущение, когда он смотрит на свет и водит пальцами перед глазами. Также он получает двигательное ощущение, когда машет руками. Эти ощущения помогают ему сохранять спокойствие.

Привлечь внимание.

Пояснение:

Когда Аня шумит во время телефонных разговоров отца, он подходит к ней и просит её вести себя тише. Это проявление внимания, а для ребёнка даже негативное внимание является поощрением.

Получить доступ к чему-либо.

Пояснение:

Саша хочет, чтобы мама купила ей конфет. Иногда, когда она очень громко хнычет, мама поддаётся и покупает конфеты, чтобы успокоить дочь. Теперь каждый раз, когда они идут мимо магазина, Саша громко хнычет.

Вопрос 2

Ответ: D. Всё вышеперечисленное (А, В и С).

Пояснение:

Хвалить детей за хорошее поведение, предупреждать их за некоторое время о смене деятельности и сохранять спокойствие самому — всё это хорошие способы, чтобы помочь ребёнку сохранять спокойствие и оставаться в прохладном (зелёном) настроении.

Дальнейшие шаги

Перед следующим групповым занятием ведущий свяжется с вами по телефону. Если вы по какой-либо причине не сможете посетить следующее занятие, присоединяйтесь к нам на последующем занятии. Если у вас получится прийти на 15 минут раньше, ведущие помогут вам освоить пропущенный материал.

Следующее групповое занятие

На следующем групповом занятии мы научимся взаимодействовать с детьми и помогать им в освоении новых навыков в совместных повседневных делах.

Дата следующего занятия:

Пожалуйста, **позвоните** или **пришлите СМС на номер**

+7 _____

если вы опаздываете или пропускаете занятие.

Заполните ↗



Заметки

[illegible]

Дорогие участники программы!

Дети с особенностями развития рождаются в разных странах, и везде им нужна поддержка. Данные многих научных исследований говорят о том, что поддержка, которую ребёнок получает в семье, является основой для того, чтобы другая помощь была эффективной. Поэтому Программа «Тренинг родительских навыков», в которой вы участвуете, реализуется в двадцати странах мира и с 2021 года — в России.

Когда наши дети были маленькими, в России не было таких программ и никто в государственных структурах не предлагал нашим детям и семьям помощь методами, имеющими доказанную эффективность. Мы искренне рады, что происходят изменения и приветствуем вас — участников этих изменений. Пусть все родители детей с особенностями развития добьются поставленных целей — и в рамках этой программы, и в жизни!

Ассоциация некоммерческих организаций, созданных родителями и близкими детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями нейроразвития, «Аутизм-Регионы»



autismregions.ru



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»
для семей, воспитывающих детей с особенностями
развития

