**Универсальный протокол.**

**Рабочая тетрадь для родителей**

Составлена на основе универсального протокола Грегори Хенли,

дополнена Наталией Бутузовой и Любовью Островской.

**Универсальный протокол** *—* это основа оказания поведенческих услуг в современном АВА и первый шаг в индивидуальной программе работы.

*Безопасность, телегеничность и раппорт* – это приоритетные положения универсального протокола. Мы всегда опираемся на них, работая с детьми, которые в прошлом могли переживать травмирующие стрессовые ситуации.

**Задачи данного протокола**:

- сделать жизнь ребёнка и людей его окружающих радостней (повысить степень удовольствия, расслабленности и увлечённости),

- предотвратить эскалацию тяжёлого проблемного поведения, исключив события и формы контакта, которые обычно его вызывали, и подкрепляя предвестники,

- научить ребёнка видеть в родителях не противников, а помощников,

- повысить в семье качество взаимоотношений.

**Как работать с тетрадью:**

На каждой странице вы найдете один из пунктов протокола, краткое объяснение и примеры. Прочитайте их и запишите, что можете сделать вы, чтобы реализовать тот или иной пункт. Продумайте конкретные ситуации: *когда* (в какое время), *где* (в каком месте) и *как именно* вы будете реагировать. Чёткое руководство, составленное самому себе, поможет быстрее сориентироваться в реальной ситуации.

Возможно, вы начнете реализацию протокола с каких-то конкретных пунктов. В этом случае, можно не заполнять или не распечатывать лишние страницы. Возможно, вы решите тренироваться в определённых ситуациях (только по вечерам, только на прогулке) – обозначьте это и позже перейдите к другим ситуациям.

На последнем листе вы найдете памятки по эмпатичным отказу и требованию, и реакциям на проблемное поведение разной интенсивности. Их можно распечатать и повесить на видное место в доме.

Также в конце документа находится таблица для оценки процессуальной точности, вы можете использовать её, чтобы проверить себя по видео и оценить, насколько хорошо удается соблюдать намеченные планы. Мы рекомендуем распечатать график и проводить такие замеры раз в неделю, от руки вписывая результат – так вы сможете оценивать свой прогресс. Когда вы будете чувствовать себя уверенно и поведение станет привычным, необходимость заполнять график отпадет.

Универсальный протокол не означает, что вы должны делать то, что вам не нравится или тяжело – обсудите с супервизором отдельные пункты, которые вам трудно выполнять, вместе продумайте то, как и где вы будете устанавливать границы.

1. **Старайтесь оставаться добрыми и чуткими (эмпатичными)**

|  |
| --- |
| **1.1 Всегда проявляйте дружелюбие, заботу и уверенность** |
| То, какими вас воспринимает ребёнок/подросток/молодой человек *(далее – ребенок, так как этот документ для родителей, а для родителей даже 30-летний молодой человек – ребенок),* накладывает отпечаток на его поведение. Дружелюбный и уверенный родитель не выглядит опасно – один его вид успокаивает и может снижать остроту серьезного проблемного поведения ребенка. И наоборот, вид раздраженного, неулыбчивого, иногда, даже пусть даже нейтрального = «отсутствующего» взрослого настораживает и пугает, так как может напоминать ситуации, в которых ребёнок и взрослый раньше ругались, а потом взрослый игнорировал ребенка. Часто для ребенка это выглядит так, как будто родители недовольны им, им что-то не нравится. Это очень тревожно. Что можно сделать: - *после сна: пожелать доброго утра и* улыбнуться - *всегда:* посмеяться вместе с ребёнком, когда он чему-то радуется- *всегда:* улыбнуться мысленно и физически перед тем, как обратиться к ребёнку- *всегда:* обращаться к ребёнку, используя ласковые слова «дорогой», когда это уместно; разговаривать с ребенком как с равным, с уважением, так, как хотелось бы, чтобы разговаривали с вами.*- в течение дня:* замечать все удачи, социально-приемлемое поведение, радоваться хорошему настроению ребенка и демонстрировать эту радость; Чего делать не нужно:*- никогда:* * не ругать, не отчитывать, не обсуждать ребенка в присутствии других людей, как посторонних, так и членов семьи;
* не использовать физическую помощь там, где можно дать ребенку возможность сделать самому (трогать за руки, дергать за руки). Прежде, чем дотронуться, помочь, - попросить разрешения это сделать;
* не разговаривать с ребенком, давая «приказы». Всегда говорить «пожалуйста» и благодарить за сотрудничество, используя слова благодарности «спасибо, большое»;
* не комментировать в негативном ключе или иронично занятия ребенка («опять ты смотришь этот глупый сериал, детский сад какой-то», «сколько можно валяться в кровати, ты же не медведь зимой», «я уже слышать не могу эту группу», «ну конечно, снова-здорово, бардак в комнате»);
* не сравнивать с братьями и сестрами, приводя их в пример.
 | Что буду делать я:* Запрещая трогать мои вещи буду делать это корректно, с уважением, дружелюбно: «Прости, но это моя вещь, не нужно ее трогать»
* Буду говорить добрым голосом, не буду использовать раздраженный голос и недовольное выражение лица.
* Не буду попрекать ребенка, даже если вдруг он что-то делает не верно на мой взгляд. Он не хочет сделать назло, просто у него недостаточно навыков, и мы научимся.
* Не буду говорить с ребенком с иронией, подшучивать
* Буду спокойно, дружелюбно и поддерживающе отвечать на телефонные звонки ребенка.
* Не буду делать замечаний во время еды, даже если ребенок чавкает или ест не так аккуратно, как мне бы хотелось.
* После сна – уделю время ребенку, и не буду отвлекаться на телефон: вместе завтракаем без телефона и разговоров по работе.
* Если у ребенка не получается что-то сделать (застегнуть молнию на длинном пальто, вывернуть одежду) – подожду, пока он обратится ко мне за помощью, но не буду делать замечания.
* Если ребенок проснулся ночью и просит его поцеловать и пожалеть (приснился страшный сон) – сделаю это спокойно и с сочувствием.
 |
| * 1. **Покажите, что вы открыты и готовы к общению.**

**Не отвлекайтесь на посторонние занятия, не выглядите рассеянным и безразличным** |
| Общайтесь с ребенком с удовольствием, находите для него время, как бы заняты вы не были. Когда вы проводите время с ребёнком – не учите его, не обсуждайте его с другими, не разговаривайте «через ребенка». Это время для радости и ощущения близости, это время по его правилам. Даже если вы не включены с ним в плотное взаимодействие, но просто находитесь с ним в одном пространстве, чаще обращайте на него внимание, улыбайтесь ему, найдите за что похвалить, поддерживайте беседу, и в целом, внимательно наблюдайте за его действиями. Такое поведение – хороший вклад в ваши отношения, также оно поможет не пропустить предвестники проблемного поведения.Что можно сделать:- *когда ребёнок играет в планшет, слушает музыку, смотрит ТВ*: с улыбкой сказать «интересно как тут у тебя», подпеть песне, задать вопрос по теме (если это уместно и нравится ребенку). Это будет для ребенка значить, что его замечают, его действия и активности не раздражают взрослого. - *когда ребёнок чем-то занят:* похвалить, показать, что это занятие вам тоже интересно и вы рады, что оно его увлекает.- *всегда:* оставаться включенной и не прерывать общение. Если возникают непредвиденные обстоятельства и отвлечься необходимо, извиниться и пообещать вернуться, через… минут.  | Что буду делать я:* Если я разговаривала с ребенком и в этот момент зазвонил телефон, я предупрежу ребенка о том, что мне надо отвлечься, извинюсь за то, что общение будет на какое-то время прервано и пообещаю вернуться как можно скорее.
* *Если я занята*, а ребенок обращается ко мне с вопросами, заходит в комнату, хочет взаимодействовать: буду доброжелательна, спокойна, объясню, почему сейчас не могу отложить дела и провести с ним время, дать ему внимания, ответить на вопросы. Объясню, через какое время я буду свободна.
* Когда ребенок будет рассказывать мне о том, что ему интересно, не буду его прерывать, исправлять, но буду слушать внимательно и поддерживать разговор.
* Если ребенок занять интересным для него занятием (например, раскрашивает), не буду его учить делать это так аккуратно, как я это вижу, но найду за что похвалить и просто порадуюсь, что он увлечен и доволен жизнью в этот момент.
* Выделю время в течение дня, которое будет полностью принадлежать ребенку: прогулка, время завтрака, совместный просмотр сериала.
* Если ребенок просит с ним поговорить, соглашусь и отложу дела, если это возможно: если я переписываюсь в чатах, то вполне смогу сделать это позже.
 |
| * 1. **Выслушивайте, не делая оценок. Повторяйте и перефразируйте слова ребёнка, тем самым показывая, что вы его понимаете**
 |
| Слушайте, не отвлекаясь, используйте активное эмпатичное слушание. Не переводите разговор на другие темы, не демонстрируйте своим видом, что вам скучно (даже если это так), не исправляйте (ну что ты говоришь, подумай), не перенаправляйте ребёнка, даже если вам кажется, что тема, которую задает ребёнок, глупая, не соответствует его возрасту и навыкам и повторяется уже в сотый раз. Задавайте уточняющие вопросы, если они не злят ребёнка, проявляйте заинтересованность. Также, не прерывайте разговор ребенка с другим взрослым или сверстником, вмешиваясь в него, комментируя, стараясь направить разговор в нужное русло (по вашему мнению). Уважайте интересы ребёнка, проявите любопытство и постарайтесь понять, почему ребёнок любит то, что он любит. Что можно сделать:- ребёнок говорит: «На синей линии метро скоро откроют новую станцию», вы отвечаете: «Ничего себе, интересно. А что еще новенького происходит в метро?».- ребёнок говорит, что его обидели, вы внимательно слушаете и сочувствуете, можете назвать его чувство «это бывает оченьгрустно и не приятно, когда ребята с тобой не разговаривают – я понимаю». | Что буду делать я:* Если ребенок раз за разом говорит, например, с учителем на одну и ту же тему, не буду его исправлять (даже если он что-то выдумывает или недостаточно точен), напоминать, что он об этом уже говорил (ты уже 100 раз рассказывал), не буду вмешиваться в беседу ребенка с другим человеком, комментируя и исправляя его.
* Когда ребенок рассказывает что-то мне, то буду его слушать и стараться поддержать разговор.
* Если ребенок будет рассказывать мне о чем-то, что его огорчило, при этом эмоционально реагировать, «заводиться», поддержу его, проявлю сочувствие, озвучу его чувства. Не буду обесценивать его переживания «да успокойся уже, ничего страшного», но отнесусь к ним, как переживаниям, на которые он имеет право, которые важны для него.
* Если ребенок начнет говорить про …… в сто первый раз, то я не буду его перебивать, перенаправлять на другую тему, закатывать глаза (ох, ну сколько можно), но спокойно выслушаю его.
 |

1. **Обогащайте среду**

|  |
| --- |
| **2.1** **Расположите в свободном доступе разные любимые предметы и игры, разрешите ребёнку выбирать любые из них** |
| Отсутствие интересных занятий и скука – частые МУ для проблемного поведения. Понаблюдайте, в какие моменты ребёнок ничем не занят, чаще «пристаёт» к вам, «мается». Продумайте, как обогатить среду прежде всего в эти моменты. Организуйте «шведский стол» из предпочитаемых им занятий: пусть в одном месте всегда будет несколько разных занятий. Это снизит вероятность того, что ребёнку деятельность быстро надоест. Обогатить окружающую среду можно и своим вниманием (пункт 1.2)«Не делайте так, чтобы ребёнок должен был просить нужную вещь – просто дайте её», - говорит Грегори Хенли.Что можно сделать:- *в машине, в гостиной, в рюкзаке, который ребенок всегда берет с собой:* антистрессы, небольшие угощениями, Алиса, любимые картинки и др.*- каждый день дома* – обогатите окружающую среду «собой»: своим присутствием, своей с ребенком коммуникацией. Выделять каждый день не менее 30 минут на общение/игру/взаимодействие с ребенком.  | Что буду делать я. Какие предметы я могу предложить:* Дам возможность ребенку пользоваться Алисой.
* Куплю/достану спрятанные новые пазлы, раскраски, микрофон для караоке, телефон, на который он может делать фотографии (или фотоаппарат), обучающие курсы на компьютере (про пение, рисование, приготовление еды).

Какие виды внимания и взаимодействия я могу предоставить:* Вовремя приема пищи не буду залипать в гаджетах, но буду все внимание давать ребенку;
* Во время приготовления еды буду болтать с ребенком и отвечать на его вопросы;
* На прогулке не буду отвлекаться на телефонные звонки;
* Буду играть с ребенком в его любимую игру по его правилам.
* Каждый день буду выделять время на общение с ним «по его правилам».
 |
| **2.2 Предлагайте разные занятия, чередуйте их, даже если вы не уверены, понравятся ли они ребёнку**  |
| Варьируйте и чередуйте различные виды активности, наблюдайте за предпочтениями ребёнка и их сменой.Что можно сделать:- предлагайте новые активности, участвуйте в них, когда есть возможность, чтобы сделать их еще интереснее: вместе разгадывайте кроссворды, занимайтесь кулинарией, рисуйте.- *каждую неделю* выходить куда-то: кино, гости, парк или лес (в зависимости от интересов ребёнка и семьи) | Что буду делать я:* Искать активности, которые могут понравиться ребенку: пазлы, алмазная мозаика, вышивание, создание постеров с любимыми героями
* Каждую неделю выходить куда-то: кино, гости, парк, музей, кино, театр, выставки, кофе
 |
| **2.3** **Нарабатывайте *совместный опыт*, а не опыт «под наблюдением», когда взрослый главный** |
| Важно сотрудничать с ребенком во всех активностях, в которых это возможно. *Не только давать инструкции, но делать вместе - не надо быть надсмотрщиком!* Совместный опыт важен и в бытовых рутинах, и во время игр и приятного времяпрепровождения: не оставайтесь пассивным наблюдателем, присоединяйтесь к занятию ребенка (но не продавливайте свои правила/условия) или подключайте ребёнка к тому, чем занимаетесь вы. Делитесь опытом, разделяйте радость. *Будьте партнером, а не учителем.*Будьте деликатны, прикасаясь к вещам ребенка. Лишний раз спросите разрешения, скажите пожалуйста, если он вам разрешил взять его вещь. Будьте искренними.Что можно сделать:- *после обеда* 15-30 минут общения с ребёнком 1:1, с полным вниманием- *на прогулке*: беседовать с ребенком, а не быть в социальных сетях, отвечать на вопросы ребенка.- *во время готовки:* просить помочь, рассказать историю блюда, дать попробовать взбить миксером тесто, дать возможность ребенку приготовить что-то самому.*- во время уборки квартиры:* сделать это вместе. Не «пойди убери вещи в шкаф», а «давай я тебе помогу: ты будешь снимать вещи с сушилки, а я их складывать» | Что буду делать я:* Если ребенок не против, предложу вместе посмотреть кино, попить чаю с приготовленными блинами, собрать вместе пазл.
* Не буду резко забирать, выхватывать еду или какие-либо предметы из рук ребенка без его разрешения.
* Если он слишком громко включает ТВ – буду спокойно просить его убавить звук, но не буду это делать без его разрешения.
* Буду помогать ребенку убраться в комнате.
 |

1. **По возможности следуйте за инициативой ребёнка**

|  |
| --- |
| **3.1 Разрешите ребёнку свободно двигаться по помещению и исследовать его, если это не угрожает безопасности** |
| Часто родители из соображений безопасности или удобства не разрешают ребёнку трогать разные вещи, заходить в определенные пространства. Это ограничивает опыт ребёнка, мешает его развитию, приводит к скуке и может провоцировать проблемное поведение. Подумайте, где вы можете дать больше свободы: какие занятия, ранее любимые ребёнком, сейчас для него недоступны, какие занятия он никогда не пробовал. Создайте такую среду, в которой больше «да», чем «нет». **Создайте удобную среду, в которой ребенку будет просто проявить самостоятельность**.Предоставляйте ребёнку возможность для игр, даже, если они вносят некоторый хаос в пространство. Заранее продумайте, что можно сделать, чтобы этот хаос минимизировать.  | Что буду делать я:* Буду разрешать ребенку заходить в мою комнату, если я не работаю, не буду его оттуда прогонять.
* Разрешу ребенку рисовать красками и придумаю, как сделать так, чтобы это не было слишком грязно – поднос, влажные салфетки, фартук. Убрать можно все в таз, и мы потом вместе все помоем.
* Куплю в комнату ребенка шкаф для одежды и вешалки, чтобы ему удобнее было убирать самому одежду, подпишу полки и куплю емкости для носков и трусов.
* Уберу еду, которую нельзя трогать, из общего холодильника, а в нем оставлю разрешенные продукты.
 |
| **3.2 Отвечайте на любые вопросы, в том числе повторяющиеся** |
| Иногда повторяющиеся вопросы – это способ попросить внимание, иногда – способ снизить тревожность, получив предсказуемые реакции со стороны взрослых. Понаблюдайте, почему ваш ребёнок повторяет вопросы. Не игнорируйте вопросы ребёнка, не отмахивайтесь, не «затыкайте» ребёнка. Попробуйте отвечать по-разному, если ребёнка это не злит, пошутите.Что можно сделать:- ребёнок задаёт один и тот же вопрос «А принц меня полюбит?», вы говорите: «О, ты опять спросила про принца. У меня даже сомнений нет!» | Почему мой ребёнок задаёт одни и те же вопросы:* Возможно, есть тревога, и повторение одного и того же – успокаивает (коробочки, метро).
* Опыт того, что при разговоре на эти темы его «прерывают, перенаправляют». Поэтому – начинает говорить и уровень тревоги возрастает, и «съехать» с этой стези уже не получается.
* Знаю (ребёнок), что сейчас будут осуждать – тревожусь – не могу остановиться и себя отрегулировать. Нет навыка.
* Недостаточно навыков, чтобы вести «светские беседы», а поговорить очень хочется, поговорить любит.
 |
| **3.3 Охотно выполняйте любые разумные (подумайте о границах) вербальные и невербальные просьбы, в том числе повторяющиеся** |
| Составьте список: можно – нельзя. Подумайте, что из списка «нельзя», можно перенести в список «можно». Ограничения в жизни необходимы для безопасности и предсказуемости среды. Но ограничений не должно быть больше, чем прав. Почему ребёнку нельзя больше 15 минут смотреть телевизор? Почему можно играть в планшет только в присутствии мамы? Почему нельзя вокализировать, собирая пазл? Что будет, если ребёнок съест конфету перед обедом и будет раскрашивать, вырвав предварительно страницы из раскраски? Даже если просьба не выполнима, не надо делать вид, что вы её не услышали. Отреагируйте с вниманием: да, мне бы тоже этого хотелось, как жаль, что это невозможно. Следите за тоном: он должен быть дружеским и разъяснительным, но не повелительным (нельзя, потому что я так сказала!). Если нужно, объясните, почему не получается выполнить просьбу, но не вступайте в долгие переговоры. См. блок «Эмпатичный отказ».Что можно сделать:- добавлю фразы вроде: «хорошо», «с удовольствием к выполнению просьб – так покажу ребёнку, что мне нетрудно и я рада помочь.- составлю список «можно-нельзя» и выделю «табу» - то, что угрожает безопасности или то, что я не стану менять. | Мой список «табу»:* Хочу гулять: нельзя идти гулять одному после 20.00.
* Хочу интернет и громко слушать музыку рано утром: нельзя пользоваться интернетом раньше 9.00.
* Хочу позвонить бабушке: нельзя звонить бабушке каждые 30 минут.
* Хочу не пойти в душ: нельзя не пойти в душ.
* Хочу твой телефон: нельзя трогать мой телефон и планшет.
* Хочу смотреть сериал про убийства: не надо смотреть этот сериал.
* Дай коробочку, дай коробочку: не буду подключаться и включаться, а спокойно скажу, что на эту тему разговаривать не хочу.

Какие просьбы я буду выполнять:* Позволю при раскрашивании вырывать странички из раскраски и раскрашивать на отдельных листах.
* Гулять по его маршруту.
* Касающиеся выбора транспорта и маршрута.
* Касающиеся выбора гаджетов в установленное время.

Что еще я могу сделать:* Дам ребенку журналы и книги, которые можно рвать. Заведу коробку – «можно рвать» и буду ее пополнять регулярно.
* Буду спокойно реагировать на невыполнимые просьбы, отказывая по схеме «Эмпатичный отказ». Хочу пойти сейчас один на улицу. Прости, но это невозможно, потому…
 |

1. **Используйте расписание занятий –** *пункт больше подходит для учебных заведений, которые посещает ребенок, и реализуется чаще там*

|  |
| --- |
| **4.1 Использовать расписание можно; однако важнее не пропустить инициативу ребёнка и его предпочтения** |
| Выполнение рекомендаций Универсального протокола не значит, что мы будем избегать всех сложных для ребенка ситуаций и отменим всю структуру. Мы продолжим соблюдать расписание активностей, если оно было. **Но надо стараться дать ребенку возможность отказываться от участия в каких-либо мероприятиях**. **Важно не уходить в крайности:** * не требовать ничего из расписания из-за страха, что ребенок продемонстрирует ПП;
* требовать всегда выполнять все компоненты расписания и участия ребенка в деятельностях, которые являются для него нежелательными и непредпочтительными в данный момент.

Дайте ребенку выбор отказаться от нежелательной деятельности здесь и сейчас, но продолжите придерживаться расписания, сделав выбор в пользу более предпочитаемой и вернуться к менее предпочитаемой позже. Важно учитывать выбор ребенка не участвовать в том, в чем он участвовать не хочет. | Занятия из расписания, которые обычно нравятся ребёнку:* Прием пищи ☺
* Прогулка
* Занятия с инструктором
* Центр творчества (но иногда отказывается туда идти)
* Вытирать пыль
* Смотреть со мной сериал

Занятия из расписания, которые обычно не нравятся ребёнку:* Уборка
* Чистка зубов
* Мытье посуды
* Круг – ну и бог с ним
 |

1. **Ограничьте несущественные требования**

|  |
| --- |
| **5.1 Сократите общее число инструкций** |
| Если можно не давать инструкцию – не давайте её. Дети с проблемным поведением часто испытывают сложности с выполнением инструкций. Они часто борются с контролем со стороны других. Слишком много контроля вызывает контр контроль, который принимает форму проблемного поведения. Если мы хотим уменьшить ПП, которое в значительной степени является контр контрольным поведением, мы должны сами меньше демонстрировать контролирующего поведения. | В каких ситуациях я могу сократить инструкции, какие инструкции я уберу и что буду делать вместо них:* Во время еды уберу инструкции: вытри рот, пододвинь тарелку, не чавкай, ешь, не отвлекайся
* Во время одевания: застегивай, надень, поправь
* Во время просмотра видео: не скроль, не сиди криво, не вокализируй
* Не топай, причешись
 |
| **5.2 Не задавайте вопросов, если только они не поддерживают разговор, который начал сам ребёнок, или не нравятся ребёнку** |
| Ограничьте количество инструкций и вопросов, которые не являются подкреплением для ребёнка. Иногда вопросы – это часть диалога, они нравятся ребёнку. Но если это не так – ограничь их количество. Слишком много вопросов может вызвать ПП: как прошел твой день? Что вы делали в центре? Ты собрался? Зачем ты...? Что ты делаешь? Почему ты не…? Ты умылся? Ты причесался? Также, попытки взрослых учить ребёнка в натуральной среде часто сбивают детей с толку (так как напоминают обучающую сессию, никогда не заканчивающуюся, в которой за неверный ответ было осуждение, исправление ошибок и тд), заставляют избегать игр или совместной деятельности со взрослым и может спровоцировать ПП. Ты помыл яблоко? Надо делать вот так! Почему ты раскрашиваешь этим карандашом? Зачем ты разломал вафли? Их нельзя ломать на части! Как надо налить воду в чайник? До какой отметки? Какого цвета? О чем фильм? Кто автор книги? Про что кино, которые ты сейчас смотрел?**Если вопрос или инструкция должна быть предоставлены – говорите спокойным голосом, давайте инструкции с уважением**. | Где я слишком часто задаю вопросы? Что я сделаю вместо этого:* Буду следить за тем, чтобы количество инструкций и излишних вопросов, уменьшилось.
* Буду отслеживать, какие вопросы вызывают недовольство ребенка, и он демонстрирует предвестники ПП.
* Что ты делал у бабушки? Как называется это дерево (любые вопросы во время прогулки, если они хоть немного про «обучение»), какой сейчас месяц, сколько месяцев до весны?
* Ты убрался в комнате, ты вывернул/повесил/разложил одежду (и так вижу, сделал или нет).
* Не буду задавать вопросов – насмешек. Ну и долго тебя еще ждать? Опять копаешься? Не знаешь, где потерял…? Ну естественно!
 |
| **5.3 Не пытайтесь ограничить или перенаправить любые стереотипии (в том числе моторные, вокальные, с предметами)** |
| Стереотипии часто имеют адаптивную функцию - успокаивают ребёнка или наоборот, помогают ему сосредоточить внимание. Также стереотипии могут возникать, когда ребёнку становится скучно и нечем заняться.Мы вмешивается и работаем над их сокращением лишь тогда, когда они мешают учить детей функциональным навыкам, затрудняют социализацию или угрожают безопасности. В противном случае, не надо чрезмерно контролировать стереотипии. Но также нет необходимости их усиливать или подкреплять, просто не запрещайте их. | Какие стереотипии я буду разрешать:* Если будет вокализировать во время игры или во время ходьбы по беговой дорожке.
* Если будет потряхивать руками, когда делает сложное задание.
 |

1. **Сделайте обязательные требования менее неприятным**

|  |
| --- |
| **6.1 Сначала убедитесь, что требование действительно важное, если нет – не предъявляйте его** |
| Прежде, чем предъявлять требование, подумайте: действительно ли так важно, чтобы это дело было сделано сейчас?  Если ПП возникает раз за разом, когда даются определенные инструкции, понимание должно быть таким: ребёнок не готов инструкцию выполнить, у него нет навыков, желания, он тревожится и злится, слыша её. Мы будем над этим работать внутри сессий ПФА/ТОН, но пока лучше притормозить.Если требование необходимо – предъявляйте его с уважением, не используйте злой, чрезмерно строгий и раздраженный голос. | Какие инструкции и в каких ситуациях часто приводят к ПП? Пункт 5.1Могу ли я их исключить? – Не всегда, но буду стараться, если возможно.* Если требование необходимо – буду его предъявлять спокойно, ровным голосом, не строго.
 |
| **6.2 Дайте выбор прежде, чем предъявить требование** |
| Если инструкция необходима, попробуйте поместить ее в рамку выбора, если это возможно. Например: ты хотел бы сделать это или это? Сделать сейчас или потом?Обратите внимание, что для некоторых детей сделать выбор равносильно ещё одному требованию. Если это так - не используйте эту стратегию.Например: - помоешь посуду сейчас или в комнате уберешься?- почистишь зубы сейчас или после душа? - ты сегодня вытрешь пыль или разберешь чистое белье? | В каких ситуациях я могу предложить выбор:В ситуации бытовых, не самых любимых рутин буду стараться предоставить выбор: * Сначала в душ или зубы почистишь?
* Сначала в комнате приберешься или задания сделаешь?
* Хочешь пылесосом или шваброй подмести?
 |
| **6.3 Предоставьте материалы для задания без словесной инструкции (например, поставьте на стол еду, но не говорите: “Ешь”) или предоставьте недирективную подсказку (“Что же с этим делать?”)** |
| * Попробуйте предоставить материалы для выполнения задания, но не давать инструкцию, если она ранее приводила к ПП. Например:
* – во время еды: вместо «возьми салфетку» просто молча положить перед ребёнком салфетки.
* - во время умывания: положите перед ребенком расческуИспользуйте **недирективные подсказки** – они эффективны и телегеничны. Это способ вызвать нужное поведение без прямого указания на него. Помните, ваша цель - сотрудничество. Не важно, выполнит ребенок действие после инструкции или нет. Главное, что он его выполнит. Например:
* – ребенок долго «копается, одеваясь». Скажите с улыбкой: «ребята тебя заждались».
* – ребенок не торопится в ванную комнату чистить зубы. Скажите: «золушке вообще-то пора на бал»
* – задайте вопрос «что сейчас нужно сделать?»
 | Что буду делать я: * Не буду давать инструкцию «отряхни ноги» (от снега после прогулки), а начнут это делать и петь любимую песню ребенка.
* Буду придумывать такие «недирективные» инструкции» еще.
* Когда надо пойти чистить зубы, дам щетку в руки и открытый тюбик пасты.
* Дам тарелку и ложку в руки молча, вместо инструкции «накрой на стол».
 |
| * 1. **Предоставьте помощь, необходимую для выполнения задания; помните о совместном опыте.**
 |
| * Помогите ребёнку выполнить задание, сделайте его общим: «мы сделаем вместе», «я тебе помогу» вместо «ты должен, ты обязан, сейчас же делай».
* Если Вам нужно дать ребёнку физическую подсказку, предупредите его об этом: «Я тебе сейчас помогу, дай мне, пожалуйста, свою руку». Не оказывайте ФП, принуждая ребёнка и дергая его руки.
* Примеры:
* – мытье посуды: я помою посуду, а ты мне поможешь её вытирать
* – уборка: я помогу тебе убрать постель, а ты положи книжки на полку
 | * Что буду делать я:
* Не буду стоять и давать инструкции, а буду помогать. Буду делать вместе с ребенком.
 |
| * **6.5 Если требование необходимо, предъявляйте его по схеме «Эмпатичный отказ и требования»**
 |
| * Отказывать с уважением. Отказать или потребовать можно так, что ребенку станет страшно за ваши отношения (строгий голос, ледяной взгляд, напряженное тело взрослого), он начнет проявлять контр-контрольное поведение, тревожиться, начнет сопротивляться, демонстрировать ПП. А можно так, что ваши отношения только укрепятся, станут лучше и доверительнее.
* Использовать схему «Эмпатичный отказ и требования»
* Реагировать на предвестники проблемного поведения, не игнорировать их.
* Помнить про ценности: безопасность, раппорт (мы друзья, а не враги), телегеничность.
 |

1. **Быстро предоставьте доступ ко всем подкреплениям после первого проблемного поведения или при его предвестниках.**

|  |
| --- |
| **7.1 Спокойно и сочувственно покажите, что вы услышали, что хотел «сказать» ребёнок** |
| Важно заметить, понять поведение ребенка и показать ему это.«Да, я вижу, что ты расстроен и не хочешь…. Действительно, это сложное и не очень приятное занятие».  |
| **7.2 Снимете все требования, ожидания, прекратите неприятные взаимодействия.** |
| **Всеми силами постарайтесь как можно быстрее «выключить» поведение.** Ни одно требование не стоит того, чтобы ребёнок эскалировал поведение и вошел в аффект. Вам не нужен кризис, вам надо его предотвратить, вам надо, чтобы ребёнок «забыл» проблемное поведение, как можно реже его демонстрируя. Если поведение станет эмоциональным, мы уже ничего не сможем сделать, только ждать, пока оно пройдет и обеспечивать безопасность, иногда удерживая (предупредить об этом) ребёнка от попыток навредить себе и другим. Любая эскалация ПП – это повторение травмирующего опыта, старайтесь её не допускать.Никогда не отвечайте ребёнку агрессией на агрессию. | Быстро подкреплю следующие поведения:* Коммуникация: отойди от меня! Убери это! Не хочу!
* Предвестники проблемного поведения: ноет, делает злые глаза
* Проблемное поведение: щипает, кусает
* Буду использовать фразы, которые успокаивают ребенка, и веселые выражения лица, которые его переключают.
 |
| **7.3 Немного отодвиньтесь от ребёнка, однако будьте открыты и доступны** |
| Мы должны быть доступны, мы должны показать, что мы готовы помочь, что нам жаль, что ребёнок расстроен, что мы рядом и мы не злимся. Отодвинуться нужно, чтобы дать ребёнку пространство, показать, что вы не будете его ни к чему принуждать, также это поможет вам оставаться в безопасности. | * Отойду в сторону, поставлю между нами стул, однако буду стараться выглядеть спокойной.
* Если не получается быстро его успокоить, скажу: я ухожу в свою комнату, мне жаль, что ты так разошелся.
 |
| **7.4 Предоставьте доступ ко всем мотивационным предметам и занятиям, которые есть в наличии (или только что были)** |
| * Для того, чтобы как можно быстрее прекратить ПП, дайте ребёнку доступ ко всем возможным подкреплениям, ради которых он «затевал» свое поведение. Не бойтесь подкрепить ПП, если оно случилось, значит оно уже подкрепляется и ещё один раз не изменит картину.

Нашим приоритетом является безопасность. И подкрепление – это самый безопасный способ реагирования на серьезное проблемное поведение. Обратите внимание, что если поведение усилилось и стало эмоциональным, то возвращение подкреплений уже не поможет, нужно переждать «бурю». | * Предоставлю доступ ко всем мотивационным предметам или занятиям, которые есть или были в наличие.
 |
| **7.5 Выслушайте все просьбы ребёнка и попытайтесь их выполнить** |
| Послушайте ребёнка, повторите его просьбу и постарайтесь её выполнить.Например:«Я хочу наушники!!» «Ты хочешь наушники, я слышу. Вот они – держи».  |  |
| **7.6 Запишите, какие виды взаимодействия предшествовали проблемному поведению, каким было проблемное поведение (опасным или неопасным), что вы добавили или убрали, чтобы его остановить.** |
| Мы рекомендуем заполнять таблицу ниже, чтобы потом проанализировать причины проблемного поведения и убедиться, что у вас есть безопасные варианты его прекращения. | Буду записывать, какие виды взаимодействия предшествовали ПП, каким было проблемное поведение (опасным или не опасным), что добавили, что убрали, чтобы его остановить. |

*Не продолжайте занятие «через» легкое проблемное поведение и не используйте запланированное игнорирование. Прислушайтесь к тому, что хочет сообщить своим поведением ребёнок, и отреагируйте соответствующим образом.*

**8\* Отнеситесь к проблемному поведению ребёнка как к отсутствию у него жизненно важных навыков: коммуникация, толерантность к отказу, умение прекращать мотивационную деятельность, выполнять инструкции взрослого/сотрудничать с ним**

|  |
| --- |
| 8.1 Подкреплять ПП – это не значит, подкреплять только ПП. Замечайте все функциональные формы реагирования, попытки справиться с фрустрацией – и подкрепляйте их.  |
| 8.2 Не страшно подкрепить ПП. Запомните: если ПП происходит, значит *оно уже подкрепляется* в переменном и непредсказуемом режиме, который продолжает поддерживать это поведение. Начав подкреплять поведение в постоянном предсказуемом режиме, вы сможете снизить его интенсивность и изменить топографию. Параллельно, вы будем заменять репертуар ПП функциональными навыками, реализуя интенсивное вмешательство ТОН (SBT). |
| 8.3 Любое проблемное поведение ребёнка – это способ коммуникации. Это просьба о хорошем, выраженная плохим способом. Постарайтесь понять, что своим поведением хочет до вас донести ребёнок. |
| 8.4 Проблемное поведение не доставляет ребёнку радости, но повышает его тревогу. С тревогой он справляет так, как умеет, чаще всего – проблемным поведением. |
| 8.5 Ребёнок, испытывающий тревогу из-за возможного ухудшения отношений со значимым для него взрослым, не может продемонстрировать даже те навыки, которые есть в его репертуаре. Уровень его компетенций падает. |
| 8.6 Рассматривайте эпизоды агрессии как отсутствие навыков, которые нужно сформировать (а не как «он делает назло, он хочет меня разозлить, он делает это нарочно»), а также, как единственно возможный пока для него способ донести до взрослого свою фрустрацию.  |
| 8.7 Меняя свое поведение, вы измените и поведение ребёнка. Даже минимальные попытки изменить стиль взаимодействия, будут ребёнком замечены. |
| 8.8 Если ребёнок знает и верит тому, что он будет принят близкими людьми любым: со своими переживаниями, любым нежелательным поведением — это даст ему силы справляться с агрессией в будущем, а также продемонстрирует адекватную модель общения с людьми.  |

создана Елизаветой Алпатовой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предвестник нежелательного поведения** **(*обозначьте топографию*)** | **Не интенсивное нежелательное поведение (обозначьте топографию)** | **Интенсивное нежелательное поведение (обозначьте топографию)** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Сбор данных:** выберите подходящую графу и поставьте +, если был продемонстрирован эпизод нежелательного поведения в подходящей графе в течение выбранной даты. В таблице отмечается количество эпизодов

|  |
| --- |
| **Таблица для записи ситуаций, в которых возникло проблемное поведение** |
| Какие виды взаимодействия предшествовали ПП | Как выглядело поведение (опасное R1 или неопасное R2) | Как вам удалось остановить поведение (что добавили или убрали) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Памятки**

|  |
| --- |
| **Реакция на проблемное поведение при предъявлении требований** |
| **Р1, опасное поведение: агрессия, самоагрессия, повреждение вещей** | НЕМЕДЕЛЕННО УСТУПИТЬ И ПРЕДОСТАВИТЬ ДОСТУП КО ВСЕМ ПОДКРЕПЛЕНИЯМ  |
| Обеспечить безопасность/ устранить риск для жизни и здоровьяДать ребёнку время успокоиться |
| **Р2, предвестники: любое поведение, которое при отсутствии вашей реакции может перейти в Р1**  | Уступить при возможности |
| Если невозможно снять требования, действовать по схеме «сочувствие и эмпатия» |
| * Запишите, какие виды взаимодействия предшествовали проблемному поведению, тип поведения (Р1/Р2), устранение каких событий привело к прекращению поведения.
* Постарайтесь подумать, что этим поведением хочет «сказать» ребёнок и отреагируйте на его коммуникацию соответствующим образом (опирайтесь на ценности)
* При возможности: не предъявляйте требований даже «через» лёгкое проблемное поведение и не игнорируйте реакции ребёнка.
 |

|  |
| --- |
| **Эмпатичные отказ и требование** |
| 1 | **Прости, но это надо сделать/ нельзя делать** | Твердо, четко, уверенно, но не грубо. Не надо торговаться и обсуждать свою просьбу или запрет. Может быть полезно дать пояснения: «Это надо сделать для того, чтобы…», «Это невозможно сделать, потому что…» |
| 2 | **Извини, мы это уже обсудили** | Не повторять инструкцию или запрет снова и снова.  |
| 3 | **Понимаю, ты расстроен(а), мне очень жаль** | Проявить сочувствие и эмпатию. Говорить искренне, уважительно. |
| 4 | **Я знаю, что это неприятно, но важно это сделать** | Признать чувства и подтвердить намерения. |
| 5 | **Я рядом и готов(а) тебе помочь** | Дать время на саморегуляцию. Быть рядом, готовым поддержать. Если ребёнок расстроился и плачет, подождать и дать ему пережить эти эмоции.Не нужно говорить много, обычно это только «подливает масла в огонь».  |
| 6 | **Это было сложно, но ты справился! Я так этим горжусь!** | Продолжить, поддерживая и одобряя.  |

**Универсальный протокол: чек-лист процессуальной точности**

**Взрослый:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Супервизор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ожидания** | **+/-** |
| * + 1. Старается оставаться добрыми и чуткими (эмпатичными)
1. Всегда проявляет дружелюбие, заботу и уверенность
2. Показывает, что открыт и готов к общению (не отвлекается на посторонние занятия)
3. Выслушивает, не делая оценок (повторяет и перефразирует слова ученика, тем самым показывая, что понимает его)
 |  |
| 1. Обогащает среду
	1. Располагает в свободном доступе разные любимые предметы и игры, разрешает ученику выбирать любые из них
	2. Предлагает разные занятия, чередует их, даже если не ясно, понравятся ли они ученику
	3. Нарабатывает *совместный опыт*, не наблюдает со стороны
 |  |
| 1. По возможности следует за инициативой ученика
2. Разрешает ученику свободно двигаться по помещению и исследовать его, если это не угрожает безопасности
3. Отвечает на любые вопросы, в том числе повторяющиеся
4. Охотно выполняет любые разумные вербальные и невербальные просьбы, в том числе повторяющиеся
 |  |
| 1. Использует расписание занятий
	1. Использовать расписание можно; однако важнее не пропустить инициативу ученика
 |  |
| 1. Ограничивает необязательные требования
	1. Сокращает общее число инструкций
	2. Не задаёт вопросов, если только они не поддерживают разговор, который начал сам ученик, или не нравятся ученику
	3. Не пытается ограничить или перенаправить любые стереотипии (моторные, вокальные, с предметами)
 |  |
| 1. Делает обязательные требования менее неприятными
2. Вначале убеждается, что требование действительно важно; если нет, то не предъявляет его
3. Даёт выбор, прежде чем предъявить требование
4. Предоставляет материалы для задания без словесной инструкции (например, ставит на стол еду, но не говорит: “Ешь”), или даёт недирективную подсказку (“Что же с этим делать?”)
5. Предоставляет помощь, необходимую для выполнения задания; помнит о совместном опыте
 |  |
| 1. Быстро предоставляет доступ ко всем подкреплениям после первого проблемного поведения или при его предвестниках.
2. Спокойно показывает, что услышал(а), что хотел «сказать» ученик
3. Снимает все требования, ожидания, прекращает неприятные взаимодействия
4. Немного отодвигается от ученика, однако остаётся открыт и доступен
5. Предоставляет доступ ко всем мотивационным предметам/ занятиям, которые есть в наличии (или только что были)
6. Выслушает все просьбы ученика и пытается выполнить их
7. Записывает, какие виды взаимодействия предшествовали проблемному поведению, каким было проблемное поведение (опасным или неопасным), что добавили или убрали, чтобы его остановить.

*Не продолжайте занятие «через» легкое проблемное поведение и не используйте запланированное игнорирование. Прислушайтесь, что хочет сообщить своим поведением ученик, и отреагируйте соответствующим образом.*  |  |
| **Итого:***Критерии мастерства: 90% правильных проб в течение 2 последовательных 10-мин периодов наблюдения**Отметьте “+”, если реакции правильные и самостоятельные.* *Отметьте “-“, если реакции неправильные (или были подсказки супервизора).* |  |

**Заметки:** *при обсуждении делайте акцент на текущем принятии решений: В тот момент была угроза безопасности? Отношение было уважительным? Ситуация помогла установить доверительные отношения или повредила им?*

**Наблюдение запрошено (дата):** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Наблюдение проведено (дата):** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подпись сотрудника:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_ Подпись супервизора:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**График проверки процессуальной точности соблюдения универсального протокола.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| % / даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |