

## ***Передмова до українського видання***

---

Як вчити дітей? Як навчити їх одягатися, користуватися ложкою і виделкою, говорити спасибі? Що потрібно робити, щоб дитина добре поводи́ла себе в гостях, магазині, дитячому садку? Ці питання виникають у всіх батьків, а особливо гостро у тих, хто виховує дитину з нетиповим розвитком, наприклад, з аутизмом.

Цікавить це питання і психологів, які ставлять його трохи ширше: як взагалі людина вчиться. На це питання до теперішнього часу немає єдиної відповіді. Різні психологічні школи відповідають на нього по-різному, виходячи з теоретичних передумов, на яких вони ґрунтуються. Один з напрямів психології, в рамках якого створено теорію навчання, має назву біхевіоризм.

Вченими-біхевіористами були сформульовані основні принципи, які описують функціональний зв'язок між поведінкою та іншими факторами. Знання принципів функціонування поведінки дозволило дослідникам розробити тактики, спрямовані на зміну поведінки. Це, в свою чергу, привело до виникнення напрямку, який отримав назву Applied Behavior Analysis (ABA), або прикладний аналіз поведінки, — науково обґрунтований підхід до вивчення чинників навколишнього середовища, які впливають на соціально значущу поведінку, і створення технологій, що дозволяють змінювати поведінку.

Під поведінкою в даному випадку розуміється будь-яка взаємодія організму з навколишнім середовищем. Читання, ходіння, вимовляння слів, лепет немовляти — все це приклади поведінки, до кожного з яких можна застосувати техніку АВА. Прикладний поведінковий аналіз у даний час дуже широко застосовується при роботі з дітьми з нетиповим розвитком. Він довів свою ефективність при навчанні таких дітей найрізноманітнішим навичкам: самообслуговування, академічним навичкам, мовлення і т. ін. В Україні цей підхід відомий мало і майже не використовується. Більш того, досвід

## ***Передмова до українського видання***

---

Як вчити дітей? Як навчити їх одягатися, користуватися ложкою і виделкою, говорити спасибі? Що потрібно робити, щоб дитина добре поводи́ла себе в гостях, магазині, дитячому садку? Ці питання виникають у всіх батьків, а особливо гостро у тих, хто виховує дитину з нетиповим розвитком, наприклад, з аутизмом.

Цікавить це питання і психологів, які ставлять його трохи ширше: як взагалі людина вчиться. На це питання до теперішнього часу немає єдиної відповіді. Різні психологічні школи відповідають на нього по-різному, виходячи з теоретичних передумов, на яких вони ґрунтуються. Один з напрямів психології, в рамках якого створено теорію навчання, має назву біхевіоризм.

Вченими-біхевіористами були сформульовані основні принципи, які описують функціональний зв'язок між поведінкою та іншими факторами. Знання принципів функціонування поведінки дозволило дослідникам розробити тактики, спрямовані на зміну поведінки. Це, в свою чергу, привело до виникнення напрямку, який отримав назву Applied Behavior Analysis (ABA), або прикладний аналіз поведінки, — науково обґрунтований підхід до вивчення чинників навколишнього середовища, які впливають на соціально значущу поведінку, і створення технологій, що дозволяють змінювати поведінку.

Під поведінкою в даному випадку розуміється будь-яка взаємодія організму з навколишнім середовищем. Читання, ходіння, вимовляння слів, лепет немовляти — все це приклади поведінки, до кожного з яких можна застосувати техніку АВА. Прикладний поведінковий аналіз у даний час дуже широко застосовується при роботі з дітьми з нетиповим розвитком. Він довів свою ефективність при навчанні таких дітей найрізноманітнішим навичкам: самообслуговування, академічним навичкам, мовлення і т. ін. В Україні цей підхід відомий мало і майже не використовується. Більш того, досвід

показує, що нерідко і батьки, і спеціалісти мають упередження щодо АВА. Як правило, це пов'язано з двома моментами.

Перший — це думка, що процес навчання уподібнюється дресурі. Насправді це твердження несправедливо. Якщо згадати, наприклад, про гарні і погані оцінки в школі, усмішки батьків, коли дитина добре прибралася в кімнаті або їх невдоволення після бійки дітей, то стає очевидним — люди практично постійно використовують заохочення або покарання для того, щоб регулювати поведінку інших.

Інша справа, що заохочення або покарання далеко не завжди працюють так, як хотілося б. Учені, які займаються АВА, вивчивши закони поведінки, створили техніки, які дозволяють змінювати поведінку, уникаючи невдач.

Другий момент пов'язаний із застосуванням покарань. Це дійсно дуже важливе з багатьох точок зору питання. Треба сказати, що в даний час розроблено велику кількість прийомів навчання, які дають можливість обійтися без використання покарань. Більш того, етичні принципи АВА не допускають застосування покарань до тих пір, поки не буде доведено, що використання інших методів не є ефективним. Мова ніколи не йде про фізичне покарання. Якщо покарання у конкретному випадку і визнається необхідним, то воно завжди є безпечним і не утискаючим гідності дитини. Ці та інші сумніви будуть зняті після ближчого знайомства з АВА.

Книга Роберта Шрамма — практично перше керівництво з прикладного аналізу поведінки українською мовою. Призначене для батьків, воно написано простою і зрозумілою мовою і дозволяє оволодіти основами АВА. У книзі не просто пропонуються прийоми, за допомогою яких можна навчити новим навичкам або позбутися небажаної поведінки. Книга вчить розуміти дитину — адже тільки зрозумівши, можна допомогти.

Наталія Георгіївна Манеліс, канд. психол. наук, психолог Центру психолого-медико-соціальної допомоги дітям і підліткам Московського міського психолого-педагогічного університету, головний редактор журналу «Аутизм та порушення розвитку»

показує, що нерідко і батьки, і спеціалісти мають упередження щодо АВА. Як правило, це пов'язано з двома моментами.

Перший — це думка, що процес навчання уподібнюється дресурі. Насправді це твердження несправедливо. Якщо згадати, наприклад, про гарні і погані оцінки в школі, усмішки батьків, коли дитина добре прибралася в кімнаті або їх невдоволення після бійки дітей, то стає очевидним — люди практично постійно використовують заохочення або покарання для того, щоб регулювати поведінку інших.

Інша справа, що заохочення або покарання далеко не завжди працюють так, як хотілося б. Учені, які займаються АВА, вивчивши закони поведінки, створили техніки, які дозволяють змінювати поведінку, уникаючи невдач.

Другий момент пов'язаний із застосуванням покарань. Це дійсно дуже важливе з багатьох точок зору питання. Треба сказати, що в даний час розроблено велику кількість прийомів навчання, які дають можливість обійтися без використання покарань. Більш того, етичні принципи АВА не допускають застосування покарань до тих пір, поки не буде доведено, що використання інших методів не є ефективним. Мова ніколи не йде про фізичне покарання. Якщо покарання у конкретному випадку і визнається необхідним, то воно завжди є безпечним і не утискаючим гідності дитини. Ці та інші сумніви будуть зняті після ближчого знайомства з АВА.

Книга Роберта Шрамма — практично перше керівництво з прикладного аналізу поведінки українською мовою. Призначене для батьків, воно написано простою і зрозумілою мовою і дозволяє оволодіти основами АВА. У книзі не просто пропонуються прийоми, за допомогою яких можна навчити новим навичкам або позбутися небажаної поведінки. Книга вчить розуміти дитину — адже тільки зрозумівши, можна допомогти.

Наталія Георгіївна Манеліс, канд. психол. наук, психолог Центру психолого-медико-соціальної допомоги дітям і підліткам Московського міського психолого-педагогічного університету, головний редактор журналу «Аутизм та порушення розвитку»

## **Звернення до читачів**

---

Ця книга розповідає про те, як терапевти (1) і батьки можуть навчати дітей з аутизмом, використовуючи поведінкові теорії (2). У цій книзі я навмисно спрощую визначення складних понять і обходжу стороною довгі теоретичні міркування. У той же час, пояснюючи причини використання навчальних технік, я застосовую такі терміни, як «готовність», «бажання», «спроба», «усвідомлення» і «контроль». Хоча деякі з цих термінів не мають ніякого відношення до «поведінкової» термінології, я сподіваюсь, вони допоможуть зробити науковий текст зрозумілим для будь-якого читача.

Батьки і вчителі, зіткнувшись зі специфічними визначеннями, якими користуються професіонали АВА для аналізу поведінки і створення програм для дітей, часто губляться і не визнають нашу науку. Дійсно, нашим батькам і педагогам не вистачає практичного керівництва, в якому наукові принципи були б адаптовані до їхнього щоденного життя. Без такого керівництва ми, професіонали, опиняємося нездатні ефективно навчати тих, хто потребує нашої допомоги, а це, в свою чергу, перешкоджає отриманню освіти багатьма дітьми, які її потребують. І якщо ми хочемо, щоб наша наука допомогла батькам стати вчителями власних дітей, ми повинні, перш за все, стати хорошими вчителями для батьків в навчанні основам біхевіоризму.

1) Поняття «терапевт» наводиться в значенні «тренер» — фахівець, який навчає дитину і надає допомогу батькам. Іноді в тому ж значенні використовується термін «Терапіст». — Прим. ред. (Далі без відміт.).

2) Тут і далі під словом «поведінковий» автор розуміє теорію біхевіоризму і прийняті в її рамках методи (див. далі пояснення в тексті).

## **Звернення до читачів**

---

Ця книга розповідає про те, як терапевти (1) і батьки можуть навчати дітей з аутизмом, використовуючи поведінкові теорії (2). У цій книзі я навмисно спрощую визначення складних понять і обходжу стороною довгі теоретичні міркування. У той же час, пояснюючи причини використання навчальних технік, я застосовую такі терміни, як «готовність», «бажання», «спроба», «усвідомлення» і «контроль». Хоча деякі з цих термінів не мають ніякого відношення до «поведінкової» термінології, я сподіваюсь, вони допоможуть зробити науковий текст зрозумілим для будь-якого читача.

Батьки і вчителі, зіткнувшись зі специфічними визначеннями, якими користуються професіонали АВА для аналізу поведінки і створення програм для дітей, часто губляться і не визнають нашу науку. Дійсно, нашим батькам і педагогам не вистачає практичного керівництва, в якому наукові принципи були б адаптовані до їхнього щоденного життя. Без такого керівництва ми, професіонали, опиняємося нездатні ефективно навчати тих, хто потребує нашої допомоги, а це, в свою чергу, перешкоджає отриманню освіти багатьма дітьми, які її потребують. І якщо ми хочемо, щоб наша наука допомогла батькам стати вчителями власних дітей, ми повинні, перш за все, стати хорошими вчителями для батьків в навчанні основам біхевіоризму.

1) Поняття «терапевт» наводиться в значенні «тренер» — фахівець, який навчає дитину і надає допомогу батькам. Іноді в тому ж значенні використовується термін «Терапіст». — Прим. ред. (Далі без відміт.).

2) Тут і далі під словом «поведінковий» автор розуміє теорію біхевіоризму і прийняті в її рамках методи (див. далі пояснення в тексті).

## **Глава 1.**

### **ДОРОГА ДО КРАЩОГО**

---

Життя — це подорож, що спонукає нас до постійного пошуку кращих шляхів. Ми шукаємо гарні школи для наших дітей, прагнемо знайти вірних і надійних друзів, перевірені способи заробітку, взагалі вчимося тримати наше метушливе життя під контролем. Досягнувши успіху, ми стаємо більш наполегливими в повторенні того типу поведінки, який приведе нас до бажаного результату ще раз. І навпаки, ми намагаємося уникнути тих типів поведінки, які виявилися неефективними в досягненні наших цілей. Це і є основна концепція біхевіоризма.

Як тільки дитина отримує діагноз «аутизм», ви немов відправляєтеся в подорож. Ця подорож, по суті, є пошуком нових шляхів з метою допомогти дитині набути навичок, необхідних для повноцінного життя. Правда, для тих, хто живе далеко від великих міст і не має можливості спілкуватися з батьками інших дітей, які мають ті ж самі проблеми, це самотня подорож по безлюдній дорозі в степу з парою вказівників на узбіччі. Для тих же, хто живе в центрі великих міст, дорога, навпаки, перевантажена знаками і вказівниками в усіх напрямках. І в тій, і в іншій ситуації батькам важко виховувати своїх дітей без почуття розгубленості, страху і провини. Іншими словами, незалежно від того, як ви будете вирішувати проблеми своєї дитини, вам завжди буде здаватися, що ви не зробили всього, що могли б зробити. Це нормально. Просто пам'ятайте, що батьки не можуть контролювати причини, які призводять до аутизму, і немає жодного поважного джерела, яке б стверджувало протилежне.

У кінці дев'яностих, будучи фахівцем з інклюзивної освіти (1), я працював у Каліфорнії з дітьми, що мають різні види розладів. Шість років я вивчав найсучасніші методи навчання і став майстром у галузі освіти дітей з особливими потребами. У той же час я відчував, що весь мій досвід і всі мої знання недостатні для

## **Глава 1.**

### **ДОРОГА ДО КРАЩОГО**

---

Життя — це подорож, що спонукає нас до постійного пошуку кращих шляхів. Ми шукаємо гарні школи для наших дітей, прагнемо знайти вірних і надійних друзів, перевірені способи заробітку, взагалі вчимося тримати наше метушливе життя під контролем. Досягнувши успіху, ми стаємо більш наполегливими в повторенні того типу поведінки, який приведе нас до бажаного результату ще раз. І навпаки, ми намагаємося уникнути тих типів поведінки, які виявилися неефективними в досягненні наших цілей. Це і є основна концепція біхевіоризма.

Як тільки дитина отримує діагноз «аутизм», ви немов відправляєтеся в подорож. Ця подорож, по суті, є пошуком нових шляхів з метою допомогти дитині набути навичок, необхідних для повноцінного життя. Правда, для тих, хто живе далеко від великих міст і не має можливості спілкуватися з батьками інших дітей, які мають ті ж самі проблеми, це самотня подорож по безлюдній дорозі в степу з парою вказівників на узбіччі. Для тих же, хто живе в центрі великих міст, дорога, навпаки, перевантажена знаками і вказівниками в усіх напрямках. І в тій, і в іншій ситуації батькам важко виховувати своїх дітей без почуття розгубленості, страху і провини. Іншими словами, незалежно від того, як ви будете вирішувати проблеми своєї дитини, вам завжди буде здаватися, що ви не зробили всього, що могли б зробити. Це нормально. Просто пам'ятайте, що батьки не можуть контролювати причини, які призводять до аутизму, і немає жодного поважного джерела, яке б стверджувало протилежне.

У кінці дев'яностих, будучи фахівцем з інклюзивної освіти (1), я працював у Каліфорнії з дітьми, що мають різні види розладів. Шість років я вивчав найсучасніші методи навчання і став майстром у галузі освіти дітей з особливими потребами. У той же час я відчував, що весь мій досвід і всі мої знання недостатні для

того, щоб я міг впевнено допомагати дітям з діагнозом «аутизм» стати більш успішними. Я знав, що є щось неймовірно особливе — те, що призначене саме для цих дітей. Ішов час, але мені не вдавалося знайти ті дійсно ефективні способи, які б посправжньому допомогли цим дітям стати більш успішними. Мої марні спроби стати рятівним маяком, який би вселяв надію в батьків, ранили мене. Я хотів допомогти дітям рости, вчитися і відбутися в житті. Я намагався знайти кращі шляхи, і все, про що я міг думати, можна було висловити словами: «Я просто не знаю, що ще можу зробити».

У період моєї роботи в Каліфорнії сильний вплив на мене справила одна дивовижна дитина. Аарон був надзвичайно розумним, але проблемним семирічним хлопчиком з аутизмом. Мені було доручено допомогти Ааронові адаптуватися в звичайному класі серед першокласників. Як і багато інших батьків дітей з аутизмом, батьки Аарона хотіли, щоб дитина отримала загальну середню освіту. Їм було нестерпно бачити, як він страждає у допоміжному класі або школі. Батьки Аарона вважали, що йому потрібно вчитися там, де навчальний процес не буде полегшеним, де до хлопчика будуть пред'являти високі вимоги і де однокласники стануть зразком поведінки для їхнього сина. Батьки розуміли, що це ключові умови успішного розвитку сина всупереч його соціальним навичкам і особливостям його поведінки.

Коли Аарон був захоплений тим, що знаходив цікавим, він був милим і розумним, як будь-яка інша дитина. Проблема виникала в школі, коли його просили зробити що-небудь, що він робити не хотів. Відчуваючи тиск ззовні, цей маленький хлопчик перетворювався на тасманського диявола. Він міг без зусиль зруйнувати будь-яку програму, розроблену нами, якщо не був у ній зацікавлений. Щоб допомогти йому, я використовував всілякі трюки і техніки, з якими коли-небудь знайомився, в тому числі поради експертів усіх мастей, яких був спроможний знайти. Я простудіював усі посібники з поведінки, які тільки зміг дістати. На жаль, нові знання знову і знову лише підтверджували моє безсилля в цій ситуації. Будь-який план, покликаний допомогти

того, щоб я міг впевнено допомагати дітям з діагнозом «аутизм» стати більш успішними. Я знав, що є щось неймовірно особливе — те, що призначене саме для цих дітей. Ішов час, але мені не вдавалося знайти ті дійсно ефективні способи, які б посправжньому допомогли цим дітям стати більш успішними. Мої марні спроби стати рятівним маяком, який би вселяв надію в батьків, ранили мене. Я хотів допомогти дітям рости, вчитися і відбутися в житті. Я намагався знайти кращі шляхи, і все, про що я міг думати, можна було висловити словами: «Я просто не знаю, що ще можу зробити».

У період моєї роботи в Каліфорнії сильний вплив на мене справила одна дивовижна дитина. Аарон був надзвичайно розумним, але проблемним семирічним хлопчиком з аутизмом. Мені було доручено допомогти Ааронові адаптуватися в звичайному класі серед першокласників. Як і багато інших батьків дітей з аутизмом, батьки Аарона хотіли, щоб дитина отримала загальну середню освіту. Їм було нестерпно бачити, як він страждає у допоміжному класі або школі. Батьки Аарона вважали, що йому потрібно вчитися там, де навчальний процес не буде полегшеним, де до хлопчика будуть пред'являти високі вимоги і де однокласники стануть зразком поведінки для їхнього сина. Батьки розуміли, що це ключові умови успішного розвитку сина всупереч його соціальним навичкам і особливостям його поведінки.

Коли Аарон був захоплений тим, що знаходив цікавим, він був милим і розумним, як будь-яка інша дитина. Проблема виникала в школі, коли його просили зробити що-небудь, що він робити не хотів. Відчуваючи тиск ззовні, цей маленький хлопчик перетворювався на тасманського диявола. Він міг без зусиль зруйнувати будь-яку програму, розроблену нами, якщо не був у ній зацікавлений. Щоб допомогти йому, я використовував всілякі трюки і техніки, з якими коли-небудь знайомився, в тому числі поради експертів усіх мастей, яких був спроможний знайти. Я простудіював усі посібники з поведінки, які тільки зміг дістати. На жаль, нові знання знову і знову лише підтверджували моє безсилля в цій ситуації. Будь-який план, покликаний допомогти

хлопчиків навчитися чогось, Аарон був здатний зруйнувати, якщо не відчував бажання йому слідувати. Нарешті, я прийшов до тих самих висновків, які зробили й інші фахівці: Аарон не може вчитися в загальноосвітній системі і має бути переведений до спеціального класу.

Це був нищівний удар по моїй самовпевненості. Яким фахівцем з інклюзивної освіти міг я себе називати після того, як змушений був сказати батькам, що їхня дитина не може вчитися в системі загальної освіти?

Щоб підвищити свою кваліфікацію, я почав відвідувати заняття і тренінги, розроблені з метою допомоги у навчанні дітей з аутизмом. Я вивчив систему спілкування за допомогою обміну картинками (PECS-Picture Exchange Communication System) і з деяким успіхом випробував її в роботі зі своїми підопічними. Я вивчив програму «Лікування і навчання дітей з аутизмом та іншими комунікативними розладами» (TEACCH: Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) і теж більш-менш успішно почав використовувати її в роботі з моїми підопічними. Я вивчив ігрову терапію, розроблену Сідні І. Грінспен (Sidney I. Greenspan, MD), що має назву «Ігри на підлозі» (Floortime, [www.floortime.org](http://www.floortime.org)), і також з деяким успіхом почав використовувати її з моїми підопічними. Однак випадкові позитивні результати, які я зміг отримати, навели мене на думку, що я ще тільки вчуся використовувати інструменти, щоб навчитися будувати стіни або робити двері. Я знав, що цього буде недостатньо ні для мене, ні для дітей, яким я хотів допомогти. Якщо я дійсно хочу стати майстром у справі, яку вибрав, я повинен знайти когось, хто навчив би мене, як побудувати будинок повністю. Щоб зробити щось для цих дітей, я повинен стати «теслею».

Нарешті, мої пошуки привели мене до прикладного аналізу поведінки (2) (Applied Behavior Analysis, ABA) і потім до методу аналізу вербальної поведінки (Verbal Behavior Analysis, VB) як складової АВА. Багато років АВА як науковий напрям був відомий в світі аутизму або під назвою «Модифікація поведінки», або як «метод Ловааса» (The Lovaas method). Однак правильніше

хлопчиків навчитися чогось, Аарон був здатний зруйнувати, якщо не відчував бажання йому слідувати. Нарешті, я прийшов до тих самих висновків, які зробили й інші фахівці: Аарон не може вчитися в загальноосвітній системі і має бути переведений до спеціального класу.

Це був нищівний удар по моїй самовпевненості. Яким фахівцем з інклюзивної освіти міг я себе називати після того, як змушений був сказати батькам, що їхня дитина не може вчитися в системі загальної освіти?

Щоб підвищити свою кваліфікацію, я почав відвідувати заняття і тренінги, розроблені з метою допомоги у навчанні дітей з аутизмом. Я вивчив систему спілкування за допомогою обміну картинками (PECS-Picture Exchange Communication System) і з деяким успіхом випробував її в роботі зі своїми підопічними. Я вивчив програму «Лікування і навчання дітей з аутизмом та іншими комунікативними розладами» (TEACCH: Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) і теж більш-менш успішно почав використовувати її в роботі з моїми підопічними. Я вивчив ігрову терапію, розроблену Сідні І. Грінспен (Sidney I. Greenspan, MD), що має назву «Ігри на підлозі» (Floortime, [www.floortime.org](http://www.floortime.org)), і також з деяким успіхом почав використовувати її з моїми підопічними. Однак випадкові позитивні результати, які я зміг отримати, навели мене на думку, що я ще тільки вчуся використовувати інструменти, щоб навчитися будувати стіни або робити двері. Я знав, що цього буде недостатньо ні для мене, ні для дітей, яким я хотів допомогти. Якщо я дійсно хочу стати майстром у справі, яку вибрав, я повинен знайти когось, хто навчив би мене, як побудувати будинок повністю. Щоб зробити щось для цих дітей, я повинен стати «теслею».

Нарешті, мої пошуки привели мене до прикладного аналізу поведінки (2) (Applied Behavior Analysis, ABA) і потім до методу аналізу вербальної поведінки (Verbal Behavior Analysis, VB) як складової АВА. Багато років АВА як науковий напрям був відомий в світі аутизму або під назвою «Модифікація поведінки», або як «метод Ловааса» (The Lovaas method). Однак правильніше