

**Тренинг  
родительских  
навыков**

Для семей,  
воспитывающих детей  
с особенностями  
развития



# Занятие 7

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**

## Занятие 7

### Альтернатива нежелательному поведению: как обучить ребёнка альтернативному поведению

#### Содержание

- 2 **Что мы узнаем сегодня**
- 3 **Обзор домашнего практического задания**
- 4 **Основная идея 1**
- 6 **Реакция на нежелательное поведение зависит от его причины**
- 8 **История Майи**
- 9 **История Максима**
- 10 **Нежелательное поведение, направленное на получение желаемого**
- 12 **Рекомендация 1**
- 14 **Нежелательное поведение, направленное на привлечение внимания**
- 16 **Рекомендация 2**
- 18 **Нежелательное поведение, целью которого является прекратить какое-либо занятие или избежать его**
- 20 **Рекомендация 3**
- 21 **Нежелательное поведение, направленное на получение ощущений**
- 22 **Рекомендация 4**
- 23 **Домашнее практическое задание**
- 24 **Вопросы для самопроверки**
- 26 **Ответы на вопросы**
- 28 **Дальнейшие шаги**



## Что мы узнаем сегодня

- Больше информации о том, что делать в случае проявления нежелательного поведения.
- Как определить тип нежелательного поведения и помочь ребёнку справиться с ним.



## Обзор домашнего практического задания

Чем мы пробовали заниматься с ребёнком, во что играли:

1.

---

---

---

2.

---

---

Нежелательное поведение, с которым мы работали:

1.

---

---

---

2.

---

---

Чтобы уменьшить/прекратить нежелательное поведение, я:

1.

---

---

---

2.

---

---

Я думаю, причины нежелательного поведения — это:

1.

---

---

---

2.

---

---

Что я могу попробовать в следующий раз:

1.

---

---

---

2.

---

---

Заполните ↗

## Основная идея 1

Используйте визуальное расписание, чтобы помочь ребёнку понять порядок выполнения повседневных дел и сохранять контроль над ситуацией.

Визуальное расписание «сначала-потом» покажет вашему ребёнку, что происходит сейчас и что будет происходить дальше. Вы можете показать ребёнку две картинки и сказать: «Сначала мы умоемся, а потом читаем».



Визуальное расписание видов деятельности (расписание дня в картинках) демонстрирует несколько шагов. Например, в таком расписании может быть картинка для каждого действия, которое ребёнок выполняет, когда приходит домой после школы.



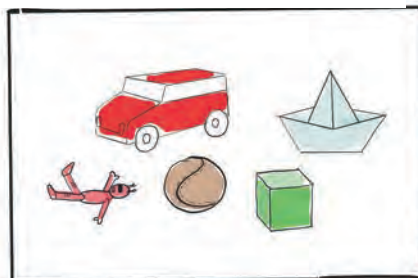
Снять обувь



Перекусить



Забрать брата из школы



Поиграть

## Реакция на нежелательное поведение зависит от его причины

Причина нежелательного поведения

Как на него реагировать



Получить доступ к чему-либо



Помогите ребёнку использовать подходящие навыки, чтобы попросить этот предмет или лакомство. Будьте тверды и терпеливы, не давайте требуемого при проявлениях нежелательного поведения.



Привлечь внимание



Игнорируйте: не смотрите на ребёнка и не разговаривайте с ним, пока нежелательное поведение не прекратится.

При прекращении нежелательного поведения реагируйте на приемлемое поведение ребёнка похвалой и вниманием.



Причина нежелательного поведения

Как на него реагировать



Прекратить или избежать чего-либо



Помогите ребёнку понять, чего вы от него хотите, и осознать, что нежелательное поведение не даст ему возможности прекратить запланированную деятельность.



Испытать ощущение



Помогите ребёнку получить желаемые ощущения посредством коммуникации или предоставьте ему возможность восполнить сенсорную потребность социально приемлемым способом.

# История Майи

## Майя не хочет чистить зубы



1. Мама Майи каждый вечер отработывает с ней навык чистки зубов. Майе не нравится чистить зубы. Мама напоминает ей, что перед сном пора почистить зубы. Майя игнорирует напоминание мамы и продолжает играть с братом.



2. Мама Майи ждёт пару минут, а затем снова просит Майю почистить зубы. Майя упрасивает маму разрешить ей поиграть ещё несколько минут перед сном. Иногда мама Майи разрешает дочери ещё немного поиграть, чтобы не ругаться из-за чистки зубов.



3. Иногда она говорит «нет» и настаивает, чтобы дочь почистила зубы. В таких случаях Майя плачет, кричит и падает на пол. Иногда мама Майи сдаётся и больше не предпринимает попыток заставить дочь чистить зубы.



## История Максима

### Максим и телефон



1. Антону приходится делать много телефонных звонков по работе. Он старается закончить все звонки до того, как его сын Максим вернётся домой из школы, но иногда ему приходится разговаривать по телефону в присутствии сына. Когда Антон говорит по телефону, Максим начинает громко кричать: «Папа, папа! Смотри! Папа, папа!» — и бегать по дому.



2. Антон пытается продолжать разговор по телефону, но Максим по-прежнему кричит. Отец громко просит его прекратить или пытается усадить ребёнка рядом с собой.



## Нежелательное поведение, направленное на получение желаемого

Такое поведение показывает, что ребёнку что-то нужно, либо ему нужна ваша помощь, чтобы что-то получить. Ребёнка расстраивает, что он не располагает понятным для окружающих способом коммуникации.



## Как нам реагировать на такое поведение?



### Неправильно:

Давая ребёнку то, чего он требует криком и плачем, вы учите его плакать и кричать ещё сильнее. Это не поможет ребёнку научиться словам и жестам, необходимым для коммуникации.

### Правильно:

Когда ребёнок может получить этот предмет: помогите ребёнку использовать подходящие навыки (слова и жесты), чтобы попросить этот предмет.



Когда ребёнок не может получить этот предмет, будьте тверды и терпеливы, не давайте предмет при проявлениях нежелательного поведения.

## Рекомендация 1

Реагируйте на нежелательное поведение, направленное на получение желаемого, обучая ребёнка использованию слов и жестов.

Применяйте стратегию «Покажите и скажите»: используйте слова и жесты, которые ваш ребёнок может использовать для коммуникации.





## Нежелательное поведение, направленное на привлечение внимания

Дети используют такое нежелательное поведение, чтобы заставить вас отреагировать, когда они не знают, как правильно привлечь ваше внимание. Им проще привлечь внимание при помощи нежелательного поведения, чем использовать сложные навыки.





## Как нам реагировать на такое поведение?



Ребёнка нужно научить тому, что нежелательное поведение не привлечёт вашего внимания.

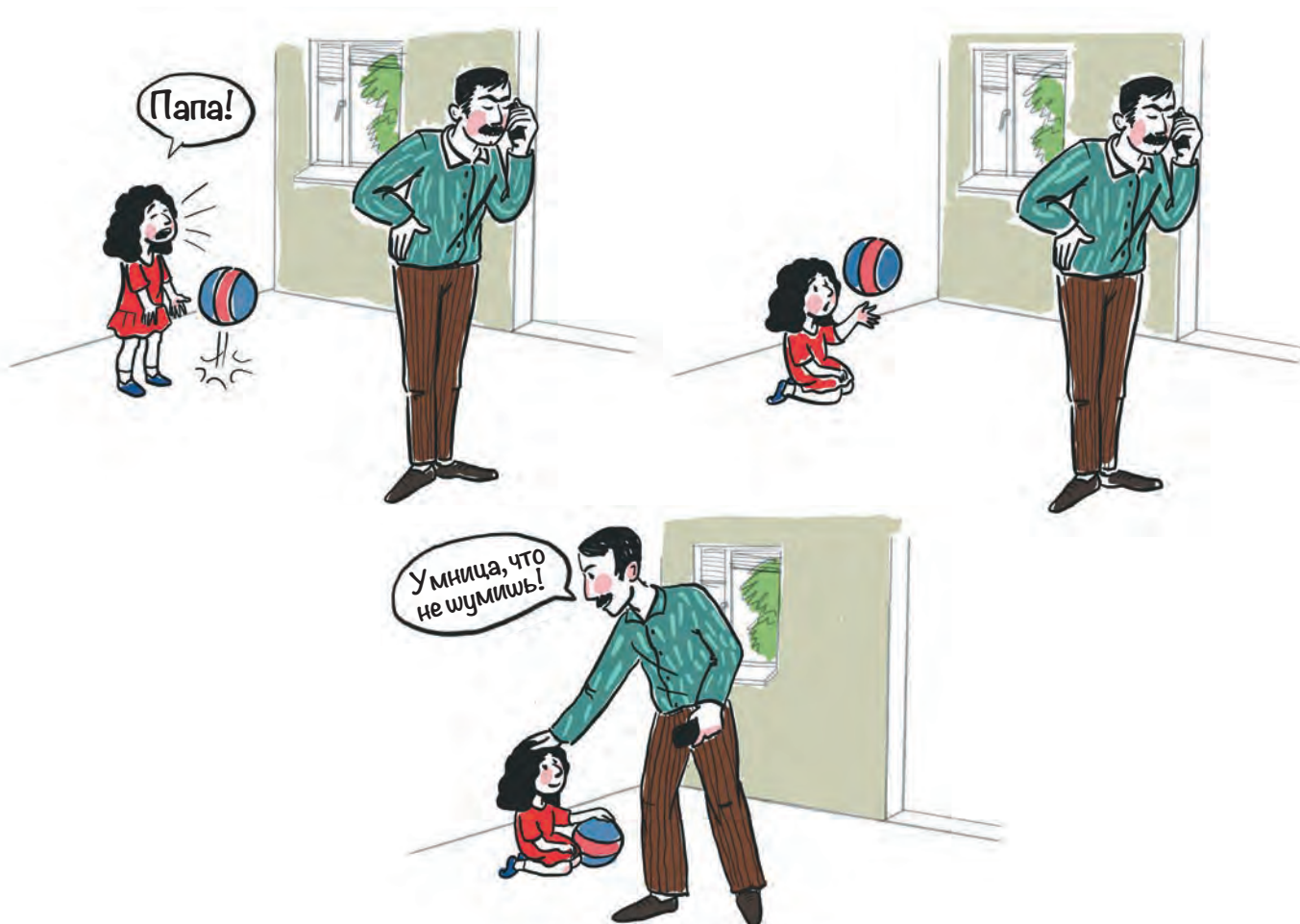


Зато он сможет получить много внимания и похвалу в ответ на использование навыков и поведения, приемлемых в подобной ситуации.

## Рекомендация 2

Игнорируйте поведение, направленное на привлечение внимания, в случае, если вы отвечаете «нет» на два важных вопроса: «Может ли это нежелательное поведение навредить моему ребёнку или другому человеку?» и «Мой ребёнок нездоров, напуган или ему больно (то есть ему необходимо моё внимание)?».

Помните, что, прежде чем ситуация улучшится, игнорирование нежелательного поведения, направленного на привлечение внимания, приведёт к временному ухудшению, так как ребёнок поначалу будет ещё сильнее стараться заставить вас обратить на него внимание.





## Нежелательное поведение, целью которого является прекратить какое-либо занятие или избежать его

Дети могут использовать нежелательное поведение, чтобы прекратить какое-либо занятие или избежать его.



## Как нам реагировать на такое поведение?

### Неправильно



### Правильно



Если действие, которое избегает или отказывается выполнять ваш ребёнок, является слишком сложным для него, попробуйте:

- упростить его;
- предложить помощь;
- использовать визуальное расписание;
- использовать обратный отсчёт или таймер.

Если ваш ребёнок может выполнить это действие, то будьте доброжелательны, но настойчивы. Помогите ребёнку понять, что нежелательное поведение не приведёт к прекращению деятельности.

### Рекомендация 3

Чтобы сократить проявления нежелательного поведения, целью которого является избегание или отказ, сделайте понятным то, чего вы ожидаете от ребёнка.

Формируйте понятные ожидания, чтобы уменьшить проблемное нежелательное поведение, направленное на избегание или отказ. Используйте слова, понятные вашему ребёнку. Каждый раз требуйте от ребёнка одного и того же, а со временем медленно усложняйте задачу.



## Нежелательное поведение, направленное на получение ощущений

Иногда проблемное поведение направлено на получение определённых сенсорных ощущений.



Иногда ребёнок хватается или держит другого человека, чтобы ощутить давление.



Иногда ребёнку нравится выстраивать предметы в ряд для получения визуальных стимулов.



Спросите себя: «Мешает ли такое поведение моему ребёнку?  
Препятствует ли оно его обучению?»  
Если да, с таким поведением надо бороться.

## Рекомендация 4

Обучайте ребёнка социально приемлемому поведению, которое может заменить нежелательное поведение, направленное на получение определённых сенсорных ощущений.

Ребёнку нравится ощущение давления.



Во время занятий посадите ребёнка на стул или разрешите ему прислониться к стене, чтобы почувствовать давление.

Ребёнку требуется ощущение давления, поэтому он хватается за вас или других людей и держится за них.



Обучите ребёнка просить обнять его при помощи слов или жестов.

Ребёнок получает необходимые ему визуальные стимулы, выстраивая предметы в ряд или подолгу рассматривая их.



Обучите ребёнка новым способам игры с предметами.



## 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 признаки появления нежелательного поведения. Подумайте о том, что предшествует нежелательному поведению.

Выберите один тип нежелательного поведения вашего ребёнка. Подумайте о его причине. Запланируйте, как вы будете реагировать на него с целью его минимизации.

**Выбранная мною повторяющаяся игра**

---

---

---

**Выбранное мною повседневное домашнее дело**

---

---

---

**Выбранный мною тип нежелательного поведения моего ребёнка**

---

---

---

**Причины поведения**

---

---

---

**Планируемая реакция**

---

---

---

**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 правильной реакцией на него в правой колонке, проведя между ними черту. Некоторые виды проблемного поведения могут требовать несколько видов реакции. Затем проверьте ответы на следующей странице.*

### Вопрос 1

<p><b>а.</b> Когда Кирилл играет на улице, а мама хочет, чтобы он вернулся домой, потому что пора спать, он кричит: «Нет, нет!» — и падает на землю.</p>	<p>Не давать ребёнку предмет в ответ на нежелательное поведение.</p>
<p><b>б.</b> 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.</p>	<p>Не обращать внимания и не реагировать на нежелательное поведение, а надлежащее поведение вознаграждать похвалой и вниманием.</p>
<p><b>с.</b> Когда папа говорит по телефону, Аня начинает кричать и бросать игрушки на пол.</p>	<p>Сделать ожидания понятными и помочь ребёнку усвоить, что нежелательное поведение не поможет избежать активности.</p>
<p><b>д.</b> Когда Саша с мамой проходят мимо магазина, где продаются конфеты, Саша начинает ныть и тянуть маму в направлении магазина.</p>	<p>Продемонстрировать ребёнку лучший способ получения желаемого ощущения, но если его поведение не препятствует его взаимодействию с окружающими и обучению, подумайте, не стоит ли сначала сосредоточиться на проявлениях другого нежелательного поведения.</p>

**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**

**Мама Майи хочет, чтобы дочка вела себя спокойно, когда ей заплетают косы. Что ей делать, если Майя начинает хныкать, когда ей заплетают волосы?**

- a. Убедиться, что она обращается с волосами аккуратно и не причиняет Майе боль.
  - b. Спеть песню, продолжая заплетать косу.
  - c. Отсчитывать количество секунд до того, когда косы будут готовы.
  - d. Запланировать перерыв после того, как одна косичка заплетена, и перед тем, как начинать плести вторую, но не делать перерыв сразу же, как только Майя начинает хныкать.
  - e. Все вышеперечисленные варианты (a, b, c и d).
-

## 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 пояснения:

**a. Сделать ожидания понятными и помочь ребёнку усвоить, что нежелательное поведение не поможет избежать запланированной деятельности.**

##### Пояснение:

Когда Кирилл отказывается идти домой и ложиться спать, а вместо этого падает на землю, он пытается отложить момент засыпания. Его мама может сформировать понятные ожидания, показав ему карточку «сначала-потом» и сказав: «Сначала мы играем на улице, а потом идём спать». Она также может обозначить количество времени, которое мальчик может провести на улице. Не следует разрешать Кириллу гулять дольше, если он демонстрирует нежелательное поведение.

**b. Продемонстрировать ребёнку лучший способ получения желаемого ощущения, но если его поведение не препятствует его взаимодействию с окружающими и обучению, подумайте, не стоит ли сначала сосредоточиться на проявлениях другого нежелательного поведения.**

##### Пояснение:

Боря получает визуальные ощущения, когда смотрит на гирлянду и шевелит пальцами перед глазами. Он также получает ощущение движения, когда машет руками. Эти ощущения помогают ему успокоиться. Если такое поведение не мешает его взаимодействию с другими людьми, а также обучению, возможно, стоит сначала сосредоточиться на других проявлениях нежелательного поведения.

**c. Не обращать внимания и не реагировать на нежелательное поведение, а надлежащее поведение вознаграждать похвалой и вниманием.**

##### Пояснение:

Если папа Ани подойдёт к ней и скажет ей вести себя потише, тем самым он уделит ей внимание, и ребёнок даже такое, негативное внимание может воспринимать как своё достижение. Лучше всего не смотреть на Аню и не разговаривать с ней, пока она демонстрирует нежелательное поведение. Затем, когда она замолчит, ему следует подойти к ней и похвалить за тихое поведение.

**d. Не давать ребёнку предмет в ответ на проблемное поведение. Не обращать внимания и не реагировать на нежелательное поведение, а надлежащее поведение вознаграждать похвалой и вниманием.**

##### Пояснение:

Саша хочет, чтобы мама покупала ей сладости всякий раз, когда они проходят мимо магазина. Она громко хнычет. Маме Саши не следует давать дочери сладости, когда та капризничает. Она может игнорировать плач Саши, не глядя на неё и не разговаривая с ней. Затем, когда Саша успокоится, маме нужно похвалить её добрыми словами: «Спасибо, что ты хорошо себя ведёшь, Саша».

**Вопрос 2****Ответ: e. Всё вышеперечисленное (a, b, c и d).****Пояснение:**

Убедившись, что она не делает дочери больно, мама Майи может упростить задачу, если начнёт петь или вести обратный отсчёт (самостоятельно или при помощи таймера), пока заплетает волосы. Если это длительное занятие, можно запланировать перерыв после того, как одна коса будет заплетена. Однако маме Майи не следует прекращать заплетать ей волосы, когда Майя хнычет, потому что в этом случае вероятность того, что Майя будет так же хныкать и в будущем, возрастает. Мама также может показать Майе расписание в картинках, на котором будет изображено приятное занятие, которое последует за заплетанием косичек.

---

## 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 ↗



## 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](http://autismregions.ru)



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

