

7 kroků k získání kontroly nad učením Vašeho dítěte

Autor: Robert Schramm, MA, BCBA

Překlad: Ing. Daniel Krsička

Zdroj: <http://knospe-aba.com/cms/us/aba-info/aba-articles/the-7-steps.html>

Překladatel není profesionálním překladatelem a nemá formální vzdělání v ABA, je pouze rodičem praktikujícím ABA/VB-based terapii pod certifikovanou supervizí. Je, z vlastní zkušenosti, přesvědčen, že následujících 7 základních principů je velmi užitečných komukoli, kdo vychovává dítě s pervazivní vývojovou poruchou. Text obsahuje řadu termínů, pro něž v češtině zatím neexistuje zavedený ekvivalent. V takových případech jsou původní originální termíny uváděny kurzívou v závorkách, případně, pokud je to nutné kvůli četnému opakování pojmu v textu, je zvolen co nevhodnější český výraz. Děkuji za pomoc a svolení s uveřejněním autorovi Robertu Schrammovi, MA, BCBA, supervizorce Mgr. Ivaně Trellové, BCBA a prof. Karole Dillenburger, BCBA-D za pomoc s překladem a MUDr. Janě Gandalovičové za prostor ke zveřejnění na webu ČS ABA.

Rodiče pracující na pomoci svým dětem překonat dopady autismu čelí mnoha každodenním výzvám. Jako konzultant pracující v oboru Aplikované behaviorální analýzy (*Applied Behavioral Analysis*) a Verbálního chování (*Verbal Behavior*) jen zřídka zažívám den, kdy by mi někdo nekladl otázku obsahující frázi: „Jak mohu přimět své dítě...?“ Tahle otázka většinou končí: „zůstat sedět během jídla“, „nevbíhat do silnice“, „používat toaletu“, nebo jakoukoli z tisíce dalších věcí, kterou děti s autismem nemusí chtít udělat, když je o to požádáte. V těch otázkách jde ale o to, že všechny jsou projevem stejného problému. Nápad jak ovlivnit dílčí projevy pouze poskytnou dočasnou záplatu do té doby, dokud nevyvstane projev jiný. Kořen problému všech těchto otázek je v tom, že rodina nezískala dostatečně efektivní kontrolu nad pokyny, které zadává dítěti (*Instructional Control – dále překládáno jako „kontrola nad učením“ pozn. překl.*). Dokud toho nedosáhnou, život bude neustále o hašení jednoho požáru za druhým a o doufání, že mezi plameny se stihne dítě i něco naučit.

Získat kontrolu nad učením je nejdůležitějším aspektem jakékoli intervence u autismu nebo ovlivňování vztahu jedince k výuce čehokoli. Bez ní nebudete moct konzistentně vést a pomáhat Vašemu dítěti. Bez Vašeho vedení pak bude učení Vašeho dítěte závislé pouze na jeho vlastních zájmech. Dokud nebudete schopni přimět Vaše dítě překonat jeho vlastní zájmy a spolupracovat na Vašich vyučovacích aktivitách, nebudete schopni mu smysluplně pomoci. Kontrolu nad učením lze vnímat čistě jen jako jeho pozitivní vztah k práci. V závislosti na Vaší vlastní volbě konkrétní intervenční techniky se můžete setkávat s termínem „kontrola nad řízením se pokyny“ pod jinými názvy jako „trénink shody“ (*compliance training*), „vývoj vztahu mistr / učedník“ (*developing a master / apprentice relationship*) nebo „získání respektu dítěte“ (*earning child's respect*). Bez ohledu na to, jakou konkrétní intervenci používáte pro Vaše dítě, nebudete schopni ho učit všechno, co byste chtěli, pokud nezískáte jeho vlastní ochotu řídit se Vaším vedením. V závislosti na tom, kterou verzi intervenčního přístupu studujete, získali jste pravděpodobně určité nápady jak získat kontrolu nad učením u Vašeho dítěte. Většinou zahrnují spojení Vaší osoby s posilujícími faktory a pomalým přidáváním jednoduchých instrukcí do hry. Ty instrukce se většinou týkají věcí, které dítě pravděpodobně bude chtít dělat samo. Dokud se bude řídit Vašemi instrukcemi, můžete velmi lehce tento směr posilovat a přidávat více a více zábavy a více posilujících faktorů. Postupem času začnete zvyšovat množství a obtížnost instrukcí podle toho, jak Vaše dítě bude stále více ochotné pracovat za odměnu v podobě posilujících věcí a aktivit, které mu budete nabízet. U některých dětí to stačí k tomu, aby si rozvinuly dobrý vztah k práci. Nicméně pro drtivou většinu dětí s autismem je tahle technika hrubě nedostačující a nedokáže jim pomoc překonat jejich aktuální životní postoj: „Všichni dělají to, co chci já.“

Abych lépe pomohl rodinám vytvořit a udržet si dlouhodobý vztah ke kontrole nad učením, vytvořil jsem vlastní seznam pokynů. Je založený na metodách, které jsme používali k řešení problémů u rodin, majících neustálé problémy kvůli slabínám, které přináší používání běžných technik výchovy a zadávání pokynů dítěti. Tyhle pokyny se nakonec staly seznamem 7 kroků, které dovolí rodičům mít prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, za spojení v jejich bitvě proti autismu.

Jakmile jednou systematicky aplikujete těchto 7 kroků na životní prostor Vašeho dítěte, už nebudete potřebovat dítě dále aktivně kontrolovat a řídit. Přirozené potřeby Vašeho dítěte se stanou jeho motivací ke spolupráci na společných aktivitách, k řízení se Vašimi pokyny a ke sdílení zájmu o udržování sociálních vztahů. Začne se samo aktivně účastnit plnění stále těžších a těžších úkolů, protože jste vybudovali a získali jeho vlastní potřebu udržovat vztah s Vámi. To je možné jen a pouze tehdy, když si Vaše dítě vybere samo o své vlastní vůli udržovat a prodlužovat interakci s Vámi. Takovým učením pak začnete překračovat hranice, za které by se dítě dříve samo učit určitě nechtělo.

7 kroků funguje, protože jsou bariérou, blokující přístup Vašeho dítěte k věcem, které by chtělo. Ponechávají Vám k dispozici předměty a aktivity, které u Vašeho dítěte fungují jako pozitivní posilovač (*Reinforcer*), a Vy je tak

můžete využít k posilování a odměňování chování, které chcete rozvíjet. Nicméně, pochybení byť i v jednom z těchto kroků může zničit celou rovnováhu a Vaše dítě bude pravděpodobně hledat cestu jak se vyhnout výhodám plynoucím z Vašeho učení.

1. Ukažte Vašemu dítěti, že jste to Vy, kdo řídí, které věci může mít a hraní, a že jste to Vy, kdo rozhoduje o tom, kdy je může mít.

Cokoli Vaše dítě chce dělat nebo s čímkoli si chce hrát, když je samo, je potenciální posilovač jeho volby chovat se správně tj. tak jak chcete Vy. Vaše kontrola nad těmito věcmi je základem v raných fázích získávání kontroly nad učením. Vaše dítě by nemělo být deprivováno odstavením od těchto věcí. Spíš by mělo vědět, že je získá na určitou dobu, pokud se bude řídit nějakými Vašimi jednoduchými úkoly a chovat se správně.

Nejlepší způsob jak používat řízení pozitivního posilování k učení u Vašeho dítěte, je začít rozhodovat o tom, které předměty Vaše dítě může mít ve svém okolí a co může samo udělat proto, abyste mu je dali nebo naopak odebrali. K omezení dostupnosti posilovačů začněte odebráním oblíbených věcí z dětského pokoje i zbytku domu. Dejte tyto oblíbené předměty na místo, kde je může Vaše dítě snadno spatřit, ale nemůže si je samo vzít. Přínejmenším se ujistěte, že dítě ví, kde teď jsou. Průhledná krabice může stačit u mladších dětí. Uzamčený pokoj nebo skříň v dětském pokoji bude třeba pro děti starší.

Omezení přístupu k posilovačům se stane důležitější, jakmile začnete s Vaším dítětem pracovat. Kdykoli uvidíte, že dítě odkládá oblíbený předmět (posilovač), okamžitě ho seberte. Kdykoli si začne hrát s něčím jiným, nebo si něco vezme, nebo se na něco dívá, o čem jste si nemysleli, že je třeba dát mimo dosah, hned si udělejte poznámku a jakmile si s tím hrát přestane, odeberte předmět z prostředí dítěte. Tímto způsobem můžete později předmět použít jako posilovač pozitivního chování. Jestliže má Vaše dítě nějaké oblíbené činnosti, také zvažte způsoby, jak k nim můžete řídit přístup. Minitrampolín mohou být opřeny o zeď, rolety mohou být staženy a klouzačky mohou být zvednuty a mimo dosah, pokud se zrovna nepoužívají.

2. Ukažte Vašemu dítěti, že je s Vámi zábava. Z každé interakce s ním udělejte zábavný zážitek tak, aby Vás samo chtělo poslouchat a získat tak ještě více času a sdílených zážitků spolu s Vámi.

V těch nejlepších ABA / VB programech by mělo být vyhrazeno zhruba 75% veškeré interakce s Vaším dítětem na párování Vás se zábavnými aktivitami a známými posilovači pozitivního chování. Párování by mělo být řízeno motivací dítěte a mělo by obsahovat především neverbální a deklarativní komunikaci. Měli byste sdílet Vaše myšlenky a nápady s dítětem velmi jednoduchým a přitom pro něj zajímavým způsobem, aniž by bylo nutné od dítěte cokoli chtít na oplátku. Co můžete sami vyčíst o tom, co dítě samo chce? Abyste se spárovali s pozitivními posilovači, sledujte Vaše dítě, a když projeví o něco zájem, hrajte si spolu s ním. Udělejte hru zábavnější tím, že budete její součástí. Jestli Vaše dítě rádo poslouchá nějakou hudbu, měli byste být ti jediní, kdo mu ji mohou poskytnout. Navíc, mohli byste se s ním u toho držet, skákat a tancovat zatímco poslouchá. Je zcela v pořádku vypnout hudbu když se dítě rozhodne odejít nebo si začne hrát jinde či se chovat nevhodně (viz Krok č. 1). Nicméně je velmi důležité, především v raných fázích získávání kontroly nad učením, ukázat dítěti, že okamžitě hudbu zase zapnete, jakmile se vrátí nebo se přestane chovat nevhodně. Vždycky byste měli pracovat na tom, aby dítě získalo více vlastní zábavy s Vámi, než by bylo schopné mít jen samo o sobě. Dávejte si velký pozor na to, abyste neodebírali předmětům jejich zábavnost. Je to možná těžší, než si myslíte. Jestliže hraní si s Vaším dítětem není něco, v čem jste mimořádně dobří, měli byste trénovat. Dobré pozitivní párování je základem pro dobré učení.

3. Ukažte Vašemu dítěti, že se Vám dá věřit. Vždy říkejte to, co myslíte a myslíte vždy to, co říkáte. Jestliže řeknete, aby Vaše dítě něco udělalo, nedovolte mu získat posilovač, dokud úkol nesplní. To může znamenat i splnění s Vaší pomocí (*prompting*), pokud je to potřeba.

Naše slova normálně neznamenají následky. Jsou to jen hrozby následků. Pokud se nedržíte Vašich slov, Vaše dítě nemá řádný základ, na kterém by mohlo stavět svá vlastní dobrá rozhodnutí. Během učení neodměňujte Vaše dítě za to, když nechá Vaše pokyny nesplněné. Když zadáte nějaký pokyn, formálně nazývaný *discriminative stimulus (SD)*, měli byste očekávat, že se Vaše dítě rozhodne se tou instrukcí řídit. Dokud se nerozhodne tak učinit, nesmíte mu dovolit získat jakýkoli posilovač (*reinforcer*). Pokud nepřipustíte posilování jakýchkoli jiných voleb chování Vašeho dítěte, bude pro něj přirozené zvolit si takové chování, které ho chcete naučit, protože tato volba pro něj bude tou nejvíce zajímavou. A když pro něj bude správné chování to nejvíce zajímavé, bude se pro něj brzy rozhodovat samo a stále častěji.

Zvažte pečlivě volbu Vašich slov. Jestliže položíte Vašemu dítěti otázku, mělo by mu být umožněno odpovědět a Vy musíte respektovat jeho rozhodnutí, i když ho třeba odvede od učení. To znamená, že musíte přemýšlet o možných odpovědích ještě předtím, než otázku položíte. Například když se zeptáte Vašeho dítěte, zda s Vámi chce pracovat, a ono odpoví: „Ne.“ Vaše dítě neodpovědělo nesprávně. Ve skutečnosti jste nabídli Vašemu dítěti možnost pracovat nebo nepracovat. Dítě zvolilo možnost nepracovat. Musíte pochopit, že to bylo Vaše rozhodnutí položit otázku, které způsobilo problém. Můžete tomu předcházet používáním přesného jazyka. Říkat to co myslíte a myslet to, co říkáte. Říct Vašemu dítěti přesně co chcete, aby udělalo, pomoci přesného pokynu. Když chcete Vašemu dítěti říct: „Posaď se“, „Pojď ke mně“ nebo „Udělej tohle“, měli byste vždycky očekávat odpovídající odpověď (někdy musí být s dopomocí (*prompted*)). Jestliže Vaše dítě chce míč a Vy mu řeknete: „Sedni si“, neměli byste mu ten míč dát, dokud se neposadí. Jestliže si nesedne, odepřete mu míč, dokud se nerozhodne udělat lepší rozhodnutí. Pamatujte si, že byste měli zadávat instrukce a úkoly, jako byl tento, jen v 25% celkového času (to si nehrajete a nepárujete sebe s pozitivními posilovači, ale učíte), takže Vaše říkání toho co chcete a chtění toho, co říkáte, nebude pro dítě představovat neustálou zátěž na jeho vlastní zájmy.

4. Ukažte Vašemu dítěti, že řízení se Vašimi pokyny je k jeho dobru a že je to nejlepší způsob jak získat to, co samo chce. Dávejte Vašemu dítěti jednoduché příkazy tak často, jak jen to je možné a posilujte jeho rozhodování, řídit se jimi, dobrou zkušeností.

Jakmile jste jednou vybudovali kontrolu nad posilovači Vašeho dítěte, můžete je začít používat k podpoře jeho rozhodování chovat se správně. Abyste provedli tento krok správně, musíte znát Premackův princip. V případě získávání kontroly nad učením tento princip znamená, že dítě se musí řídit Vaší instrukcí a / nebo se chovat správně předtím, než mu umožníte získat to, co chce. Nejlepší způsob jak zajistit, aby se Vaše dítě drželo tohoto principu, je zadávat požadavky nebo otázku dítěti předtím, než mu dáte cokoli, co by mohlo chtít. Můžete chtít cokoli užitečného, co se zrovna hodí k situaci jako třeba: Vyhod' to do koše,“ nebo „Sedni si a já Ti to dám“. Můžete také chtít jednoduchou motorickou nápodobu jako první krok na cestě v učení se interakce dávat a brát. Čím více je Vaše dítě povzbuzováno a posilováno věcmi, které samo chce, jakmile poprvé vyhoví Vašim požadavkům, tím rychleji se bude učit, že řízení se Vašimi instrukcemi a pravidly je tím nejlepším způsobem jak uspokojit své vlastní potřeby.

Odolejte pokušení ptát se Vašeho dítěte, když něco chce předtím, než mu dáte požadavek, který by mělo splnit. Také se vyvarujte výrazů jako: „Jestli ..., pak ...“ např.: „Jestli si uklidíš Lego, dám Ti zmrzlinu.“ Tyhle výroky Vám usnadní získat od dítěte to, co chcete, ale mají řadu omezení a potenciálních problémů. Je vždy lepší překvapit Vaše dítě oblíbeným předmětem nebo aktivitou, kterou vyberete poté, co samo udělalo něco správně. Používání výroků: „Jestliže, pak“ nedává dítěti možnost samostatné volby správného chování. Místo toho ho vyzývá k tomu, aby s Vámi začalo vyjednávat.

Abyste si počáteční fázi získávání kontroly nad učením prošli rychle, poskytněte Vašemu dítěti stovky příležitostí denně k tomu, aby dělalo správné volby na základě Vašeho vedení. Vždy budete potřebovat okamžitě posilovat pozitivní odpověď. Jakmile získáte kontrolu nad pozitivním posilováním, poskytování příležitostí řídit se Vašimi instrukcemi bude jednoduché. Jakmile budete řídit přístup k jeho oblíbeným věcem, Vaše dítě bude muset přijít za Vámi, aby získalo to, co chce. Když to udělá, stačí ho pouze požádat, aby nejprve něco udělalo jednoduchého.

5. V raných fázích získávání kontroly nad učením nejprve posilujte každou pozitivní odpověď a postupně frekvenci posilování stále více měňte.

Konzistence je důležitá, jelikož Vaše dítě musí pochopit, že určité chování ho přivede k věcem, kterých si samo cení. Tohle pochopení dobrých voleb vedoucích k dobrým věcem odráží realitu našeho každodenního života a dítě k němu dojde pouze tehdy, když je na začátku každá jeho správná volba posílena pozitivním výsledkem. Protože mnoho z těchto voleb je založeno na instrukcích (*SD's*), které mu dáváte, samo uvidí, že řídit se Vašimi pokyny je nezbytnou součástí v získání dobrých věcí. Spojení instrukcí, vedoucích k děláním dobrých rozhodnutí, vedoucích dále k pozitivnímu posilování, se u dítěte, které je velmi dobré v získávání toho co chce, rozhodně neztratí. Když se dítě naučí, že je v jeho nejlepším zájmu věnovat pozornost Vašim příkazům a dávat správné odpovědi, začne se samo snažit soustředit se na to, co po něm chcete. Nakonec začne samo přicházet a vyhledávat instrukce (*SD's*), protože bude vědět, že je to ten první krok v získání jeho oblíbených věcí. Uvědomění si důležitosti ostatních osob je pak tím prvním krokem směrem k potlačení jeho autismu a nastává pouze tehdy, když budete konzistentně vytvářet úkoly a instrukce tak rychle jak jen je Vaše dítě schopno přijímat pozitivní posilování. To v začátku znamená posilovat každou jednotlivou správnou odpověď.

Na začátku nenechte žádnou správnou odpověď bez toho, abyste ji nějak pozitivně neposílili. Vždy je k dispozici nějaká forma pozitivního posílení, aspoň polechtat, zahoupat ve vzduchu, nebo dlouhé milující objetí. Později,

když Vaše dítě chce a je schopno konzistentně následovat Vaše příkazy, můžete začít snižovat míru pozitivního posilování. Na začátku, pokaždé když odměníte nějaké chování, jasně tím ukazujete, že toto chování chcete vidět znovu v podobné situaci. Jakmile to Vaše dítě pochopí, začne také rozeznávat, že když nějaké chování neposilujete (neodměňujete), už ho znovu vidět nechcete.

Schopnost řídit se pokyny, jakmile je jednou získána, může být udržována pomalu se ztenčující mírou posilování tj. zvyšováním poměru „správná odpověď“ : posilování“. Jak se zlepšuje ochota Vašeho dítěte účastnit se učení, posuňte se z posilování každé pozitivní odpovědi k variabilnímu odměňování každé druhé nebo třetí (*Variable Ratio – VR*). To znamená, že v průměru odměníte každou druhou nebo třetí pozitivní odpověď nějakým hmatatelným posilovačem. Později se můžete posunout k poměru 1:5 (*VR-5*) a nakonec k poměru 1:10 nebo více. Důvod k používání variabilního poměru posilování je vědecká studie demonstrující, že je to efektivnější ve vyvolávání konzistentní a silné odpovědi ve srovnání s pravidelným odměňováním.

6. Ukažte, že znáte priority Vašeho dítěte stejně jako své vlastní

Sledujte a zaznamenávejte každou z věcí a aktivit, která funguje u Vašeho dítěte jako posilovač pozitivního chování (odměna). Poté sledujte, které z nich preferuje v různých situacích. Udělejte si seznam jeho aktuálních posilovačů a sdílejte tento seznam se všemi dospělými, se kterými je Vaše dítě v pravidelném kontaktu. Každý den můžete zkusit najít nebo vytvořit jeden nebo dva nové posilovače. Vaše dítě potřebuje být schopné pracovat pro široké spektrum posilovačů. Vždy pravidelně měňte posilovače, abyste se vyhnuli snížení jejich „odměňovací“ hodnoty (omrzí se pozn. překl.). Také je dobrý nápad si šetřit ty nejoblíbenější předměty a aktivity k posilování těžkých nebo náročných schopností, jako je trénink jazyka nebo používání toalety.

Kromě poznání toho, co chce Vaše dítě, si musíte také stále uvědomovat Vaše vlastní priority. Co je pro Vás nejdůležitější věcí, kterou ho chcete naučit? Běžně, když pracujete s Vaším dítětem, máte v hlavě vždy několik cílů najednou. V takovém případě je možné, že určité chování Vašeho dítěte bude vhodnou odpovědí pro učení se jednoho cíle, ale nevhodnou pro jiný. V těchto případech potřebujete vědět, které z cílů jsou Vašimi prioritami. Jestliže je Vaším cílem pozitivní párování Vaší přítomnosti s dítětem, můžete na jeho chování reagovat jinak, než když se snažíte soustředit na řízení se instrukcemi nebo učení se nových schopností. Zřídka existuje jen jeden způsob jak reagovat na chování, které si Vaše dítě zrovna vybralo. Je důležité vědět, jaké jsou Vaše vlastní priority, kdykoli je to potřeba a posilovat chování dítěte na základě těchto priorit.

7. Ukažte Vašemu dítěti, že ignorování Vašich instrukcí nebo vybrání si nevhodného chování nepovede k získání posilovačů

Tohle je, z hlediska správnosti provádění, ten nejtěžší krok a je doporučeno mít dobrého behaviorálního konzultanta (nejlépe někoho, kdo je certifikován (*Board Certified*)), aby Vám poskytl vedení.

Nikdy nedovolte Vašemu dítěti získat posilovač, pokud se neřídilo instrukcemi nebo projevilo nežádoucí chování. Musíte konzistentně rozpoznávat, kdy se Vaše dítě chová nevhodně a záměrně udělat toho chování neúspěšným. To uděláte jednoduše tak, že ho nebudete posilovat (odměňovat). Způsob, jakým to děláme, je aplikováním principu zvaného „vyhasnutí“ (*Extinction*). Když se Vaše dítě rozhodne opustit výukové místo, ujistěte se, že rozumí, že tato jeho volba nebude mít na Vás žádný vliv. To se dá nejlépe udělat tak, že prohlásíte třeba: „Myslím, že jsme si dohráli,“ „Ó, výborně“ nebo „Ahoj.“ Vaše neverbální reakce je také přínosná a důležitá. Sebete si Vaše učební pomůcky i posilovače a odejděte do jiné části místnosti. Zabraňte očnímu kontaktu a / nebo se otočte k dítěti zády. Pokračujte v původní hře sami nebo s jeho sourozenci. Ujistěte se, že dítě nemá přístup k žádným posilujícím předmětům a aktivitám, dokud se nevrátí dokončit aktivitu, které zanechal. To povzbuzuje Vaše dítě v tom, vědomě se řídit Vašimi pokyny a vrátit se k účasti na společných výukových aktivitách. Nechat Vaše dítě odejít a čekat, dokud se samo nerozhodne vrátit, je mnohem dalekosáhlejší volba, než snažit se ho přitáhnout nebo držet proti jeho vůli. Tahání Vašeho dítěte k práci zvyšuje jeho motivaci k útku. Abyste byli v učení nejproduktivnější, jak jen to je možné, musí se dítě samo rozhodnout, že je v jeho nejlepším zájmu se učit od Vás. Nevnučujte toto rozhodnutí. Místo toho nastavte prostředí tak, že učení se od Vás je pro dítě tou nejpříznivější možností a potom mu dejte možnost ji využít. Dokonce, i když prvních několik dní si budete připadat, že jen trávíte čas čekáním místo učení, zůstaňte silní. Učíte. To, co se Vaše dítě učí během této doby je mnohem hodnotnější než nemotivovaná práce, kterou byste jinak dělali. To, co se učí dělat, je účastnit se Vašeho učení. Komplexním následováním těchto kroků zjistíte, že čas čekání se začne rychle redukovat a úroveň motivace k učení, kterou bude Vaše dítě mít, zdaleka překoná tu, které jste dosáhli v minulosti. Během naší práce jsme zjistili, že děti, které se rozhodly znovu připojit k procesu učení díky komplexní aplikaci těchto 7 kroků, ho pak mnohem méně raději znovu opouštěly. Když budou opouštět Vaše učení, bude to na neustále kratší a kratší dobu. V mnoha případech se děti mohou stát natolik motivovanými být součástí učení, že začnou samy iniciovat

učební sezení. Jedině skrz toto motivované učení jsou děti schopny dosáhnout úrovně schopností, o kterých se v minulosti myslelo, že jsou zcela mimo jejich dosah.

Důvodem k používání „vyhasnutí“ jako nástroje k řízení se pokyny je, že se jedná o extrémně mocný způsob jak redukovat problémové chování. Kroky č. 1 – 6 jsou navrženy ke zvýšení frekvence a kvality voleb pozitivního chování Vašeho dítěte. Když se používají správně, udělají život okamžitě jednodušším pro Vás i pro Vaše dítě. Následuje Vaše příkazy a účastní se pozitivních interakcí s Vámi a následně mu hravě dáváte jeho oblíbené věci. Tohle je část řízení se pokyny, kterou trávíme nejvíce času a je běžně vyplněna zábavou a smíchem. Naopak, přínos procedury „vyhasnutí“ není tak bezprostřední. Výsledky se dostávají postupně a projevují se absencí problémového chování. Nicméně, tento sedmý krok v získávání kontroly nad učením musí být použit kdykoli Vaše dítě udělá volbu, kterou už nechcete vidět znovu.

„Vyhasnutí“ Vám dovolí snížit problémové chování bez potřeby averzních trestů. Potřebujete si uvědomit, že aplikace principu „vyhasnutí“ má svou cenu: „nápor před vyhasnutím“ (*Extinction Burst*). To je doba, během které „vyhasnutí“ nefunguje a / nebo nežádoucí chování eskaluje, než nakonec opadne. „Nápor před vyhasnutím“ bude obsahovat nežádoucí chování vyšší intenzity než ta, kterou se snažíte potlačit. Počáteční doba „náporu před vyhasnutím“ může být dlouhá a náročná k vydržení. Nebezpečí tkví v možnosti, kdy byste posílili chování během „náporu“ (odměnili, „aby byl klid“ pozn. překl.). Pokud dítě uvidí, že jeho zesílené nežádoucí chování vedlo k získání toho, co chtělo, toto nežádoucí chování se objeví v budoucnu znovu. Takže je extrémně důležité, když začnete s „vyhasnutím“, vydržet. To znamená neposilovat / neodměňovat Vaše dítě dokud nesplní Váš původní požadavek nebo si nevybere správné náhradní chování místo toho, které chcete zredukovat. Nicméně, i s tímto možným nebezpečím odměňováním během „náporu“, zůstává „vyhasnutí“ tím nejlepším způsobem jak snížit míru nežádoucí chování a přesvědčit Vaše dítě, že řídit se Vašimi pokyny je tou nejrychlejší a nejjednodušší cestou jak získat co chce. Jedině překonáním „náporu“ Vašeho dítěte můžete plně získat kontrolu nad učením a rozvinout jeho dobrý vztah k práci.

Nežádoucí chování v „náporu před vyhasnutím“ začne rychle opadávat, co do doby trvání a síly, jak si Vaše dítě začne uvědomovat, že výhody tohoto nevhodného chování už dále neexistují.

Používání „vyhasnutí“ k redukci problémového chování může být silný nástroj, ale pokud je používán nekonzistentně, má potenciál být stejně tak škodlivý jako přínosný. Je-li používán správně, může snížit extrémní chování během dnů nebo týdnů. Nicméně pokud nejste zcela připraveni během té doby zvládnout všechny „výbuchy“, skončíte nakonec v situaci, kdy nežádoucí chování bude trvat ještě déle a bude ještě závažnější než na začátku. To je důvod, proč osobně důrazně doporučuji aplikovat tento 7. Krok pod vedením certifikovaného analytika (*Board Certified Behavior Analyst*), kdykoli je to možné.

Naneštěstí vyhýbání se principu „vyhasnutí“ není řešením. Rodiče, učitelé a terapeuti se někdy vyhýbají používání „vyhasnutí“ kvůli tomu, že v počátečních fázích „náporu“ může být nežádoucí chování ještě závažnější a poškozující. „Vyhasnutí“ může být strašidelné a obtížné když nevíte jak co neefektivněji tento princip aplikovat. Jestliže se sami budete vyhýbat používání „vyhasnutí“ kvůli strachu z „náporu“, budete pravděpodobně schopni u Vašeho dítěte předcházet nežádoucímu chování krátkodobě. Ale tímto způsobem neodeberete nežádoucí chování z repertoáru, který Vaše dítě má. Ve skutečnosti „nápor před vyhasnutím“ pouze odložíte do doby, kdy už nebudete dále schopni akceptovat stále narůstající množství a závažnost nežádoucího chování Vašeho dítěte. Vaše dítě se tak nenaučí, že nežádoucí chování nejsou efektivní, dokud je nevyzkouší v dostatečném počtu opakování, aniž by dosáhlo nějakého úspěchu.

Nad rámec získání kontroly nad učením u Vašeho dítěte, pokud začleníte těchto 7 kroků do životního stylu Vaší rodiny, zajistíte tak, že pozitivní vztah k práci bude udržen dlouhodobě. Čím více schopných rodičů a terapeutů přijme těchto 7 kroků, tím lépe a rychleji si začnou jejich děti pravidelně vybírat správné chování. Má zkušenost také ukazuje, že každá dílčí osoba, která u dítěte získá kontrolu nad učením, učiní tento krok rychlejším a jednodušším pro jakoukoli další. Tedy, když Vy a Vaše / Váš choť získáte kontrolu nad učením, bude to jednodušší pro babičku s dědou. A dále, babiččiny a dědovy úspěchy usnadní získání kontroly terapeutům a učitelům ve škole.

Učení s videem jako posilovačem je jedním z nejlepších způsobů jak kontrolu nad učením získat, protože přirozeně používá všech 7 kroků. Začněte tím, že pustíte jednu z oblíbených pohádek / videí. Ujistěte se, že máte ovladač a můžete se rozhodnout kdy a proč je video puštěné nebo zastavené (Krok č. 1). Dále, nechte video hrát a hopte se s dítětem na klně nebo ho hladte na hlavě nebo zádech, zatímco se dívá a tak udělejte zážitek s Vámi zábavnější, než by byl bez Vás (Krok č. 2). Vypněte video nebo ho zastavte a dejte dítěti jednoduchý pokyn (SD) jako třeba: „Dej mi pět“ (Krok č. 4). Když uposlechne, okamžitě zase zapněte video (Krok č. 5). Jestliže se dítě ale

rozhodne neodpovědět na pokyn okamžitě, vypněte video a stůjte před televizí, abyste ukázali, že co jste řekli, myslíte vážně. Jestliže Vaše dítě začne vstávat ze židle, křičet, bouchat a zkoušet jiná nevhodná chování, neměli byste mu video zapínat (krok č. 7), ani mu nedovolit získat žádný jiný posilovač mimo (Krok č. 1). Nicméně jakmile se dítě utiší a rozhodne se uposlechnout Vaši instrukci, s pomocí (*prompt*) nebo bez ní, můžete mu video zase pustit (krok č. 5). A potom znovu začít s ním hopsat nebo ho hladit. Jestliže je Vaše dítě nemluvící, pak naučit ho posunek ve znakové řeči je skvělou dovedností, kterou může používat k vyjádření svých potřeb. Pokud mluví, můžete zkusit jednoduchou motorickou nápodobu, jako je třeba říct: „Udělej tohle,“ zatímco si sáhnete na hlavu, dotknete se země nebo zatleskáte. Uplatnění těchto 7 kroků k získání kontroly nad učením během terapeutického sezení je většinou vysoce motivující a dá Vám praktickou zkušenost, kterou potřebujete zpracovat do celého průběhu dne Vašeho dítěte.

Robert Schramm je Board Certified Behavior Analyst (BCBA) s magisterským titulem ze speciální pedagogiky. Je vedoucím behaviorálním analytikem u Knospe-ABA GmbH, největšího evropského poskytovatele intervencí u autismu založených na ABA / VB. Knospe-ABA používá principy a procedury behaviorální analýzy, hlášené největšími jmény v oboru, k vedení vzdělávání více než 250 dětí po celém světě. Je také autorem velmi populárního výukového manuálu pro autisty: „Motivation and Reinforcement: Turning the Tables on Autism,“ který lze najít na www.lulu.com/knospe-aba.com. Více informací o Robertu Schrammovi, Aplikované behaviorální analýze nebo Verbálním chování můžete najít na stránce www.knospe-ABA.com.