**Как уменьшить самоагрессию с помощью функциональной коммуникации**

Самоповреждающее поведение (самоагрессия) – это очень серьезная поведенческая проблема, которая оказывает негативное влияние на здоровье ребенка. Распространенные формы самоагрессии включают шлепки по своему лицу, битье головой о поверхности, кусание рук, тяжелые формы расцарапывания и трения кожи. Хотя самоагрессия есть не у всех людей с аутизмом, она гораздо чаще встречается при аутизме по сравнению с населением в целом.

Люди могут прибегать к самоповреждающему поведению по множеству разных причин, которые могут быть как физиологическими, так и социальными. В этой статье мы рассматриваем только самоагрессию, связанную с факторами социальной среды.

Исследования указывают на то, что в некоторых случаях самоагрессия – это реакция на взаимодействие с другими людьми. Например, ребенок с аутизмом сидит за обеденным столом и внезапно начинает биться головой о стену. Мама и папа подбегают к нему, чтобы убедиться, что он в порядке, начинают его обнимать и успокаивать. Хотя поведение родителей естественно, теперь для ребенка существует связь между битьем головы о стену и повышенным вниманием мамы и папы. Ребенок с типичным развитием, скорее всего, не будет больше использовать самоагрессию, чтобы получить внимание, так как ему проще сделать это с помощью речи и социальных знаков. Однако речевые и социальные навыки ребенка с аутизмом ограничены, и, возможно, самоагрессия окажется для него самым простым способом получить внимание. И это может стать серьезной проблемой, когда ребенок начнет практиковать самоагрессию рядом с теми людьми, которые начнут обнимать его и просить больше так не делать. Хотя кажется, что это нормальное проявление заботы, близкие люди могут невольно поддержать это опасное поведение, и тогда его будет сложнее изменить.

В данном примере ребенок бьется головой ради внимания – это одна из четырех функций, которые могут поддерживать самоагрессию, как и любое другое поведение. Другие три функции – это возможности избежать или прекратить сложную задачу или другие нежелательные стимулы, получить доступ к желательным предметам или занятиям и получить доступ к определенной сенсорной стимуляции. (смотрите: [**«Определение функции поведения»**](https://outfund.ru/kak-opredelit-funkciyu-povedeniya-pri-autizme/)).

Таким образом, определив какие функции могут поддерживать это поведение, мы можем уменьшить самоагрессию, тем что перестаём поощрять опасное поведение и одновременно научить ребенка уместному способу получить то, что он хочет, или избежать того, что ему не нравится. ( смотрите: [**«Как реагировать на проблемное поведение ребенка»**](https://outfund.ru/kak-reagirovat-na-problemnoe-povedenie-rebenka-s-autizmom/)).

В некоторых ситуациях самоагрессия является коммуникацией – это действие, с помощью которого ребенок выражает свои желания и потребности. Таким образом, логично, если мы попытаемся заменить это поведение, обучая ребенка коммуникации.

**Шаги для применения метода обучения функциональной коммуникации**

**1. Оценка функции поведения.** Это самый важный шаг, без которого дальнейшее применение метода невозможно! Необходимо провести оценку функции поведения, потому что, если цель поведения была определена неправильно, вмешательство окажется бесполезным.

**2. Выбор модальности коммуникации.** После того, как была определена функция (избегание/уклонение, получение внимания/ощутимых предметов, сенсорная стимуляция), наша задача в том, чтобы обучить ребенка получать или избегать того же самого с помощью приемлемой коммуникации. Важно с самого начала определиться, какой будет форма коммуникативной реакции ребенка. Например, если ребенок кусает руку, чтобы избежать группового занятия в детском саду, то воспитательница может учить его сообщать «Я хочу перерыв». Коммуникативная реакция может быть только одна! Если мы будем учить ребенка сразу нескольким коммуникативным реакциям одновременно, то ребенок может не заметить связи между новой реакцией и желательными последствиями. Также нужно определить, какую форму коммуникации ребенку проще всего использовать. Если ребенок не говорит, а также если у него могут возникнуть сложности с тем, чтобы говорить, ему нужна альтернативная коммуникация. Это может быть карточка с картинкой, которую ребенок может отдать другому человеку (например, карточка с любимой едой ребенка, когда он хочет ее попросить). Какую бы форму коммуникации вы ни выбрали, она должна быть самой простой и эффективной для ребенка. Не выбирайте ту модальность, с которой у ребенка могут возникнуть сложности, например, не выбирайте речь, если ребенок редко пользуется устной речью – в противном случае, ребенок тут же вернется к самоагрессии как к более простому способу.

**3. Создание обучающих ситуаций.** Для того, чтобы обучить ребенка новой коммуникации, нужно специально создать возможности для обучения коммуникации. Например, можно подумать, в каких ситуациях в течение дня ребенок чаще всего прибегает к самоагрессии. Затем можно специально воспроизвести тот фактор, который предшествует поведению. Например, убрать любимую игрушку ребенка, дать ему сложное учебное задание, попросить другого ребенка пошуметь или начать уделять внимание другим детям и игнорировать ребенка.

**4. Подсказка коммуникации.** При обучении новой коммуникации нужно заранее определить план того, как будем подсказывать ребенку замещающую коммуникацию вместо самоагрессии. Подсказка может быть жестовой, вербальной, визуальной, моделированием, частичной физической или полной физической («рука на руке»). Во время первых нескольких обучающих ситуаций желательно, чтобы второй человек (родитель или педагог) стоял прямо за ребенком и предоставлял полную вербальную (говорил фразу, которую должен повторить ребенок) или полную физическую подсказку, например, помогал ребенку взять карточку с картинкой «рука на руке» и передать ее другому человеку. Тот человек, к которому обращена коммуникация, тут же поощряет ребенка, (родитель или педагог) желательное для него последствие.

**5. Уменьшение подсказок.** После неоднократных успешных обучающих ситуаций с полной подсказкой, нужно постепенно уменьшать подсказки до тех пор, пока ребенок не начнет полностью самостоятельно пользоваться новым способом коммуникации.

**6. Обобщение.** Когда ребенок начинает полностью самостоятельно использовать новую коммуникацию вместо самоагрессии в конкретной обучающей ситуации, нужно обучать его использовать ту же коммуникативную реакцию в разных местах, с разными людьми и с разными материалами.

**7. Дальнейшее обучение коммуникации.** Когда мы обучаем новой коммуникативной реакции, нам очень важно учить ребенка только одной реакции, чтобы он не запутался. Тем не менее, когда ребенок освоил коммуникацию для ситуации, в которой возникало опасное поведение, важно продолжать учить его другим языковым навыкам (с помощью устной или альтернативной коммуникации). Чем больше будет языковой репертуар ребенка, тем меньше будет вероятность, что он будет прибегать к самоагрессии и другому проблемному поведению.

**Примеры возможных коммуникативных реакций для обучения**

Коммуникативные реакции из нижеприведенных примеров могут быть в форме устной речи (ребенок говорит фразу), а могут быть в форме альтернативной коммуникации ( ребенок дает карточку с картинкой).

**Функция поведения – уклонение/избегание**

– Прибегает к самоагрессии, когда учитель слишком долго что-то объясняет. Пример коммуникативной реакции: «Я хочу перерыв».

– Прибегает к самоагрессии, когда задания для самостоятельной работы слишком сложные. Пример коммуникативной реакции: «Мне нужна помощь».

– Прибегает к самоагрессии, когда социальная ситуация становится слишком хаотичной/непонятной. Пример коммуникативной реакции: «Я хочу уйти».

**Функция поведения – получение внимания**

– Прибегает к самоагрессии, чтобы получить внимание сверстников. Пример коммуникативной реакции: «Поиграешь со мной?»

– Прибегает к самоагрессии, когда педагог слишком далеко от него. Пример коммуникативной реакции: «Можете подойти ко мне?»

– Прибегает к самоагрессии, когда выполняет задания за партой самостоятельно. Пример коммуникативной реакции: «Я хорошо работаю?»

**Функция поведения – получение/избегание сенсорной стимуляции**

– Прибегает к самоагрессии, чтобы педагог начал его удерживать, сжимая ему туловище. Пример коммуникативной реакции: «Я хочу обниматься».

– Прибегает к самоагрессии, когда в классе слишком шумно. Пример коммуникативной реакции: «Мне нужны наушники».

– Прибегает к самоагрессии из-за слишком стимулирующей среды (шумно, ярко, вокруг много людей). Пример коммуникативной реакции: «Я хочу уйти».

**Функция поведения – доступ к ощутимым предметам**

– Прибегает к самоагрессии, когда не может достать игрушку, или хочет поиграть в любимую игру. Пример коммуникативной реакции: «Я хочу (название предмета/игры/еды)».