

simplesteps

EDICE AUTISMUS

CESTA KE ZMĚNĚ CHOVÁNÍ



Animované příklady



Videa s praktickými ukázkami



Měřitelné výsledky



Odborné rady



Navštivte www.simplestepsautism.com, kde jsou k dispozici veškeré informace a aktuální materiály, a přidejte se k naší on-line komunitě.

Český překlad vznikl díky projektu "Česká verze SIMPLE STEPS – POMOC PRO RODINY DĚTÍ S PAS" ČS ABA. Tento projekt vznikl za finančního přispění Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky.

ISBN 978-80-270-1756-0

PRŮVODCE
SIMPLE STEPS

simplesteps

CESTA KE ZMĚNĚ CHOVÁNÍ



Vzdělávací program, který vás provede prvními kroky na cestě k tomu, jak se stát rodičem-terapeutem.

ODKAZY:

Česká odborná společnost aplikované behaviorální analýzy

www.csaba.cz

Pracovní skupina pro oblast aplikované behaviorální analýzy

při České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně

www.cls.cz

Centrum aplikované behaviorální analýzy Pedagogické fakulty MU

www.ped.muni.cz/caba

Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky

www.vzp.cz

Velvet Smile o.p.s.

www.velvetmile.com



simplesteps

CESTA KE ZMĚNĚ CHOVÁNÍ

Obsah

Vítejte	5
Co je autismus?	7
Posouzení stavu dítěte a stanovení diagnózy	11
Úvod do ABA	13
Porozumění chování	17
Měření chování	33
Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem ...	37
Práce s problémovým chováním	51
Snižování výskytu určitého chování	55
Zavádění behaviorálního programu	61
Skutečné příběhy	73
Velké díky patří:	77
Slovníček	79

PRŮVODCE SIMPLE STEPS

Vydala Česká odborná společnost aplikované behaviorální analýzy v rámci projektu "Česká verze SIMPLE STEPS - POMOC PRO RODINY DĚTÍ S PAS" roku 2017

Editoři: Jana Gandalovičová, Milena Němcová, Karel Pančocha, Helena Vaňurová

Jazyková korektura: Barbora Chrudinová

Sazba: Veronika Kopečková

1. vydání, 2017

Náklad 8 000 ks

Tisk Tiskárna Helbich, a.s., Valchařská 36, 614 00 Brno

ISBN 978-80-270-1756-0

NEPRODEJNÁ PUBLIKACE

© Simple Steps 2017

Vítejte

Simple Steps je program zaměřený na chování a možnosti jeho změny.

Simple Steps vám poskytnou informace potřebné k tomu, abyste se mohli stát rodičem-terapeutem, a tak pomoci svému dítěti.

Program Simple Steps iniciovali profesor Lester Manley, doktor Tony Byrne a doktor Mickey Keenan ve snaze vytvořit praktickou příručku pro rodiče dětí s poruchami autistického spektra a další zájemce o práci s těmito dětmi. Ve spolupráci s různými experty, například s doktorkou Karolou Dillenburgerovou z Královské univerzity v Belfastu nebo doktorem Stephenem Gallagherem z Ulsterské univerzity, učiteli a rodiči následně několik let tyto materiály ověřovali a zdokonalovali.

Simple Steps pomáhají rodičům stát se rodiči-terapeuty.

Naše metody jsou založeny na poznatcích z vědního oboru, který se nazývá aplikovaná behaviorální analýza (ABA). Postupy, které využíváme, jsou jednoduché, ale



vyžadují ze strany rodičů velké odhodlání a dlouhodobou práci. Simple Steps jsou pouze úvodním materiálem. Nenahrazují práci behaviorálního analytika, ale dávají rodičům návod, jak mohou pracovat se svým dítětem v domácím prostředí.

Simple Steps také pomáhají vytvářet komunitu. Na našich webových stránkách najdete kontakt na další rodiny v podobné situaci, ale i nejčerstvější novinky z oblasti technik a nástrojů používaných v ABA, včetně praktických ukázek, diskusí a fórům a mnoho dalšího.

Každý, kdo je zapojen do tohoto projektu, je buď rodičem dítěte s autismem, nebo s těmito dětmi a jejich rodiči pravidelně pracuje. Jako rodiče zcela chápeme obavy, které diagnóza autismu přináší. Zároveň však známe radost a nadšení, které přicházejí s každým posunem dítěte kupředu.

My a rodiče, se kterými pracujeme, jsme si jisti svým přístupem: musíme postupovat vědecky.

ABA je aplikovaná část behaviorální vědy. Mnoho studií potvrzuje, že používání metod ABA u dětí a dospělých s diagnózou autismu



jejich život výrazně mění k lepšímu. Některé z pasáží této publikace mohou být pro čtenáře náročné. Jde však o důležitý základ, jehož osvojení vám umožní zlepšit stav svého dítěte.

Komplet Simple Steps zahrnuje tohoto průvodce, sadu formulářů pro vedení záznamů a online multimediální materiály. Ty vám pomohou porozumět stavu a chování vašeho dítěte a poradí vám,

jak s ním pracovat, aby se u něj některé negativní projevy autismu zmírnily.

Postup podle Simple Steps bude vyžadovat vytrvalost a systematickou práci, ale výsledek bude stát za to.

Co je autismus?



Seznámení se s diagnózou poruchy autistického spektra (PAS)

Diagnóza PAS může přijít jako blesk z čistého nebe a pro rodiče bývá těžké ji přijmout. Možná vám bylo řečeno, že vaše dítě bude jiné než ostatní a že se s tím musíte smířit. Každý se s těžkými životními situacemi vyrovnává jinak. Někdo pláče, u jiného vyvolávají hněv a další zase odmítá přijmout realitu. Diagnóza PAS by pro vás však měla být spíše určitým rozcestím.

Nyní, když už víte, co se s vaším dítětem děje, vás bude zajímat, jak se dá situace řešit. O příčinách PAS se toho stále mnoho neví a neexistují léky, které by ji dokázaly vyléčit. Po vyslechnutí diagnózy se lidé často cítí bezradní a od odborníků, kteří diagnózu stanovili, očekávají rady a podporu. Ani experti však nebyvají jednotní v tom, jaká intervence je pro určité dítě nejlepší. Někteří jsou striktními zastánci jednoho přístupu nebo vás mohou od určitých metod důrazně odrazovat.

Přitom se jedná o jedno z nejdůležitějších rozhodnutí, které musíte učinit. Abyste pro své dítě našli nejvhodnější cestu, je potřeba být silný a zaměřit se na vědecky ověřené výsledky. Řada tištěných i elektronických zdrojů, na které narazíte, uvádí matoucí, nesprávné

a neověřené informace. Z množství přístupů a názorů různých expertů a organizací vám půjde nejspíš na začátku hlava kolem.

Budete se ptát: „Proč bych měl věřit tomu, co se tu píše?“ Zjistíte to snadno. Jediné intervence, které byly doposud nezávisle vědecky ověřeny, jsou založeny na aplikované behaviorální analýze. Pokud někdo doporučuje pro vaše dítě jiný přístup, požadujte po něm vědecky podložené důkazy o fungování navrhované intervence. Vy jste obhájci svého dítěte a jeho budoucnost máte ve svých rukou.

Je to obrovská zodpovědnost, ale nezapomínejte, že existují další rodiče, kteří se v této situaci ocitli, a prošlapali vám cestu. V příštích letech to zřejmě budou právě rodiče dětí s PAS, kteří se stanou vaší největší oporou. Možná máte štěstí na chápací a podporující rodinu a přátele. Buďte však připraveni i na to, že se někteří z nich zaleknou. Není snadné autismus pochopit a sžít se s ním.



Co je autismus?

Intervence

Nejzávažnějším projevům autismu lze v mnoha případech předejít. Je známo, že včasný a intenzivní behaviorální program dokáže u řady dětí příznaky autismu zmírnit. U ostatních dětí a dospělých může alespoň významně zlepšit kvalitu života.

Lidé, kteří aktivně nekomunikují s ostatními, se nemohou učit od svého okolí. Protože veškerou svoji pozornost zaměřují pouze na jednu věc či aktivitu, nevyužívají veškerý svůj potenciál k rozvoji a učení. Lidé, kteří se takto chovají většinu času, jsou považováni za autisty. Aby se také oni dokázali „naučit se učit“ od svých rodičů, sourozenců, vrstevníků a dalších lidí,

potřebují speciálně vytvořené programy. O to se také snaží behaviorální intervence.

Přestože nejvýraznějších výsledků bývá dosaženo u dětí v předškolním věku, lze programy učení sociálním dovednostem a učení pomocí imitace úspěšně využít i u školáků, mladistvých a dospělých.

Diagnóza

Stanovení správné diagnózy je důležitým krokem při rozhodování, jak dále postupovat. Tímto tématem se zabývá další kapitola.

**Stanovení
diagnózy
by vás mělo
nasměrovat.**


simplesteps



Posouzení stavu dítěte a stanovení diagnózy

Stanovení správné diagnózy

Stanovení správné diagnózy je důležité z několika důvodů. Pomáhá vám a všem, kteří se podílí na péči o vaše dítě, plánovat další postup. S její pomocí se dá druhým rychle sdělit, jaký typ chování mohou od vašeho dítěte očekávat. Navíc vám otevře přístup k poradenství a službám, které pro své dítě budete potřebovat.

Na druhé straně může stanovení diagnózy způsobit i problémy. Může se stát, že tak vaše dítě získá určitou nálepkou, takže od něj ostatní budou očekávat pouze omezený repertoár chování. Lidé si mohou též myslet, že diagnóza vysvětluje chování vašeho dítěte, i když je ve skutečnosti jen popisuje či shrnuje do jednoho termínu.

Jak postupovat, aby bylo vaše dítě správně diagnostikováno?

V České republice je nově zaveden včasný záchyt dětí s podezřením na poruchy autistického spektra v ordinacích praktických lékařů pro děti a dorost. Provádí se během běžné kontroly dítěte v 18 měsících, a to prostřednictvím

osvědčeného screeningového testu M – CHAT/R. Podezření na poruchu autistického spektra ale mohou vyslovit jak rodiče, tak pediatr i v pozdějším věku dítěte. Dítě je následně doporučeno k dalšímu komplexnímu vyšetření u specialistů.

Jak probíhá spolupráce s odborníky a diagnostika?

Diagnózu PAS je u nás ze zákona oprávněn stanovit pouze dětský psychiatr, psychiatr či klinický psycholog na základě komplexní diagnostiky. Při diagnostickém procesu se využívá celé řady specializovaných testů a škál, například CARS (Posuzovací škála dětského autismu), ADOS (Diagnostika a hodnocení poruch autistického spektra) nebo ADI (Autistic Diagnostic Interview). Diagnostika zahrnuje také rozhovor s rodiči a pozorování chování dítěte. Lékař může doporučit i další vyšetření, např. genetické, neurologické nebo vyšetření sluchu. Je velmi důležité začít ihned po podezření na poruchu autistického spektra s dítětem pracovat a vyhledat nejbližšího poskytovatele sociální služby rané péče (služba je ze zákona poskytována bezplatně).

Je důležité stanovit správnou diagnózu.

Diagnostické vyšetření bude zaměřeno na chování vašeho dítěte ve třech oblastech:

1. Komunikace

Nejde jen o to, zda vaše dítě mluví, či nikoliv. Lékař bude také chtít vědět, jak dokáže komunikovat beze slov (neverbálně) a jak se k vám chová, když něco chce či potřebuje.

2. Sociální interakce

Sociální interakce spočívá ve schopnosti vytvářet vztahy s ostatními. Diagnostik se bude zajímat zejména o to, jakým způsobem vaše dítě navazuje kontakty se svými vrstevníky a jak reaguje na dospělé, například na vás nebo někoho z odborného týmu.

3. Představitost a hra

Tato oblast se týká hraní her se zapojením fantazie nebo hraní si na něco. Většina dětí si tímto způsobem umí hrát poměrně brzy, ale pro děti s autismem je to velmi obtížné. Zmíněné tři oblasti tvoří diagnostická kritéria autismu a můžete je nalézt pod označením PAS v 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Dále je můžete najít v 5. revizi Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM – V). Diagnostika je založena na hodnocení projevů chování dítěte. Odborníci zjišťují, zda vaše dítě vykazuje výrazně více, nebo naopak výrazně méně určitého chování v porovnání s vrstevníky.

Zajímá je také, zda některé projevy chování zcela chybí. Nakonec však nejvíce záleží na kvalitě, nikoli množství pozorovaných projevů. Někdy je potřeba uskutečnit několik návštěv a sezení, než odborník získá dostatek informací ke stanovení diagnózy. Ta by měla být ideálně určena na základě multidisciplinárního posouzení a diskuse mezi odborníky.

Vyšetření dítěte a stanovení diagnózy autismu pouze jedním odborníkem

není považováno za šťastné řešení. Vzhledem ke složitosti a množství aspektů této diagnózy je optimální, když se na diagnostice podílí odborníci z více oborů. Na videu Krok 3.1 na webových stránkách Simple Steps hovoří odborník o tom, proč je u autismu důležité stanovení správné diagnózy.



ABA

ABA – APLIKOVANÁ BEHAVIORÁLNÍ ANALÝZA

Aplikovaná behaviorální analýza (ABA) je na praxi zaměřená část oboru, který se nazývá behaviorální analýza. Každé dítě je jedinečné a vědecké metody ABA nám umožňují co nejvíce rozvinout potenciál každého z nich. V rámci ABA můžeme zhodnotit efektivitu toho, jak a co učíme.

Následující sekce představují ABA v těchto základních oblastech:

- A: Porozumění chování
- B: Měření chování
- C: Zvyšování výskytu chování
a učení se novým dovednostem
- D: Práce s problémovým chováním
- E: Implementace behaviorálního programu

Úvod do ABA

Aplikovaná behaviorální analýza NENÍ terapeutickou metodou. Jedná se o aplikovanou část behaviorální vědy. Je velmi důležité si uvědomit tuto skutečnost hned na začátku, protože časem zjistíte, že mnohé vzdělávací, sociální a zdravotnické instituce aplikované behaviorální analýze dobře nerozumějí a zjednodušeně ji chápou jen jako jednu z mnoha možných terapií autismu. Je to podobné jako tvrdit, že medicína je jednou z mnoha metod, jak léčit nemoci.

Aplikovaná behaviorální analýza také NENÍ komerční produkt. Pokud bychom ji za něco takového považovali, vedlo by to k nesprávnému předpokladu, že stačí pouze několik krátkých kurzů k tomu, abychom ji pochopili a mohli začít praktikovat. Asi není mnoho vědců, kterým by se takový přístup k jejich oboru zamlouval. Tak jako u každého jiného vědního oboru je potřeba absolvovat specializované studium na vysoké škole a získat dostatečnou praxi, než se člověk stane odborníkem – behaviorálním analytikem.

Základy behaviorální analýzy a důvody jejího využívání při autismu

Behaviorální analýza je věda o chování. Behaviorální analytici navrhnou experimenty, které nám pomáhají lépe pochopit různé

projevy chování. Na základě poznatků, které tak získávají, jsou schopni lépe vysvětlit, proč děláme věci, které děláme. Lepší porozumění chování otevírá nové cesty k tomu, jak jej ovlivňovat. Právě poskytování nástrojů, jimiž jsme schopni ovlivňovat chování, je podstatou aplikované behaviorální analýzy.

Již zhruba sto let tato disciplína postupně odhaluje vlivy na chování, které si v běžném životě jen stěží uvědomíme. Její zjištění jsou využívána v mnoha oblastech lidské činnosti, včetně výchovy, vzdělávání, zdravotní péče, ekonomie, sportu a mnoha dalších. Využití těchto poznatků při podpoře osob s autismem přináší pozoruhodné výsledky. Behaviorální analytici publikovali stovky výzkumných studií týkajících se autismu, díky čemuž je ABA považována za vědecky ověřený přístup pomáhající lidem s autismem.

Domníváme se, že při výchově a vzdělávání dětí s autismem by měly být využívány pouze vědecky ověřené metody. Každé dítě s autismem je jiné. Metody ABA jsou pro práci s nimi vhodné právě proto, že umožňují zhodnotit efektivitu učení u každého jednotlivého dítěte, a tak maximálně rozvíjet jeho potenciál (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 3.2).

Při výchově a vzdělávání dětí s autismem by měly být využívány pouze vědecky ověřené metody.

Porozumění chování

Co je chování?

Může to znít jako banální otázka, vždyť co je to chování, ví přece každý. Chování je to, čím se lidé projevují. Tak proč se ptát? Behaviorální analýza nám však ukazuje, že pokud chceme chování úspěšně ovlivňovat a měnit, potřebujeme velmi precizně definovat, co si pod tímto pojmem představujeme.

Jak tedy rozumět definici: „Chování je to, čím se lidé projevují?“ Vztahuje se pouze na projevy, které vidí i ostatní? A co chování, které nikdo jiný nevidí? Je to stále chování? Co třeba myšlenky a pocity? Jsou také chováním, nebo už k němu nepatří?

Definice chování v behaviorální analýze zahrnuje vše, čím se lidé projevují (chůzi, mluvení, sezení, hraní si atd.), včetně myšlení a prožívání pocitů často označovaných jako emoce. Pochopení této široké definice chování je prvním předpokladem k tomu, abychom dokázali vysvětlit, co je to ABA a jak může pomoci vašemu dítěti plně rozvinout jeho potenciál. Jednoznačné vymezení pojmů je velmi důležité, aby všichni přesně chápali, o čem se mluví. Jde o nutnou podmínku toho, abychom spolu mohli efektivně komunikovat. Jakmile pochopíte základní pojmy a více do oboru proniknete, budete schopni lépe porozumět tomu, jak určité metody ABA vznikly a jak je můžete využít při podpoře svého dítěte.

Zpět tedy k našemu prvnímu pojmu „chování“. Jakkoli to může znít zvláště, po celá staletí si s ním nevěděli rady ani nejvýznamnější filozofové a později psychologové. Je velmi obtížné jej definovat, protože se používá v mnoha různých významech a situacích. Jedná se o výraz, který vyslovíme i několikrát za den:

- „Chování tohoto dítěte je příšerné.“
- „Děti se chovaly vzorně.“
- „Občas je chování našich politických představitelů velmi podivné.“

Jak přesně vypadá chování uvedené v předchozích příkladech a jak chování, které popíšeme slovy jako čistotný, líný, nešťastný, rozzlobený, vyžadující pozornost, hloupý, chytrý, vzrušený atd.? (viz video, Krok 3.5 – Mentalismus na webových stránkách Simple Steps).

Slovo „chování“ je v běžném jazyce často používáno velmi vágním způsobem, který nám neumožňuje určit, co přesně se událo. Co si představit pod označením „vzorné chování“? Každý můžeme mít svoji vlastní představu, jak takové chování vypadá. Jiná slova mohou mít přesnější význam, ani ta ale konkrétní chování necharakterizují. Existuje mnoho způsobů, jak se může člověk chovat, aby byl označen za čistotného, líného atd. Opět tedy nevíme přesně, jaké konkrétní chování dotyčný pozoroval. Teď, když víme,

že některá slova charakterizují chování přesněji než jiná, pokročíme ještě o kus dál.

Podíváme se na to jinak. Představte si, že bychom měli popsat nějaké chování tak, aby ho mohl herec podle našich instrukcí zahrát na divadelní scéně. Na základě našeho popisu by měl být kdokoli schopen dané chování přesně napodobit.

Je to teď jasnější? Pomalu začínáme vidět, že v našem běžně užívaném jazyce dochází k nepřesnostem, které je potřeba odstranit, chceme-li o chování uvažovat vědecky. Existují další příklady, jak je náš jazyk zavádějící, ačkoliv si myslíme, že jsme ve své definici slova „chování“ přesní? Samozřejmě že ano. Mnoho takových příkladů naleznete dále v textu. Pro tuto chvíli postačí už jen jeden, který se vám možná bude zdát překvapivý. Samotné čtení tohoto textu, této stránky, jímž se právě zabýváte, je chování. Koneckonců, četba je něco, čím se projevujete. A co přemýšlení? Přemýšlení je také něco, čím se projevujete. I ono tudíž patří k chování. Stejně jako pocity, víra a mnoho dalšího, „čím se lidé projevují“.

Abychom si to shrnuli: Jako chování lze označovat to, čím se člověk projevuje. V mnoha situacích je však potřeba konkrétní projevy chování popsat mnohem přesněji, protože náš každodenní jazyk k jejich jednoznačnému popisu nestačí.

Behaviorální analýza

Termín „analýza“ odkazuje k vědecké podstatě behaviorální analýzy. Chování je analyzováno pomocí standardizovaných postupů, díky čemuž mu dokážeme porozumět. Součástí této analýzy je i vytvoření velmi přesné definice chování, které se pokoušíme ovlivnit, jeho následné pozorování a zaznamenávání. Naším cílem je lépe porozumět tomu, proč se nějaké chování projevuje právě tak, jak se projevuje, a také proč se určité chování vyskytuje pouze v určitých situacích.

Na samém počátku cesty za dosažením tohoto cíle je třeba překonat jednu překážku, o níž už jsme se tak trochu zmínili. Když jsme mluvili o limitech jazyka, který používáme, narazili jsme na to, že si s sebou do studia vědy o chování neseme určité představy. Ty jsou výsledkem našich dřívějších zkušeností. Každý z nás někdy uvažuje jako psycholog, když vyvozuje závěry z chování lidí kolem sebe. Nyní se ale chceme naučit na ně pohlížet i z jiných úhlů. Někdy proto budeme muset svůj přístup k interpretaci chování, na jaký jsme zvyklí, poněkud změnit. Ostatně, jak bychom se chtěli učit, pokud bychom nebyli ochotni měnit pohled na věci kolem sebe?

Porozumění chování

Aplikovaná behaviorální analýza

Termín „aplikovaná“ se vztahuje k praktickému využití behaviorální analýzy. V souvislosti s autismem či jakýmkoli jiným typem lidského chování (o dalších možnostech využití ABA se dozvíte na www.behaviour.org) usiluje ABA o rozvoj takového chování, které je sociálně žádoucí. To zahrnuje nejen vytváření nových vzorců chování, ale také odstraňování nevyhovujících vzorců, které brání plnému rozvoji potenciálu dítěte. Abychom těchto změn dosáhli, potřebujeme být schopni zaznamenávat to, čemu říkáme „dimenze“ chování. Základní dimenze jsou popsány níže. S jejich využitím dokážeme provést přesnou analýzu chování a zhodnotit efektivitu intervence, kterou chceme použít k jeho změně.

Jaké aspekty chování můžeme sledovat?

Nový termín, který se budete muset v souvislosti s chováním naučit, je **topografie**. Topografie je součástí choreografie chování a popisuje, jak dané chování vypadá. Topografie je fyzickou formou, jakou na sebe chování bere. Vezměme si jako příklad sezení. Sezení může zahrnovat různé typy chování – překřížené nohy, pozici na židli, hrbení se atd. Abychom mohli o dítěti říct, že sedí

tak, jak sedět má, musíme ho naučit sedět na židli směrem dopředu, s oběma nohama na zemi atd. Co se na první pohled jeví jako jednoduchý projev chování, může být ve skutečnosti velmi složité.

Nejobvyklejší dimenzí chování, se kterou se můžeme setkat, je **frekvence (četnost)**. Ta popisuje, jak často se určité chování projevuje. Můžeme se snažit zvýšit frekvenci chování, jako je splnění domácího úkolu, nebo naopak snížit frekvenci odmouvání rodičům.

Trvání je další dimenzí chování, kterou se snažíme ovlivnit. Označuje, jak dlouho se člověk věnuje určitému projevu chování. Tak se můžeme snažit prodloužit dobu, kdy si dítě hraje se svými vrstevníky, ale zároveň zkrátit čas, který tráví sledováním televize.

Latence je čas mezi ukončením jedné události a začátkem další. Může se například vztahovat k době, která uplyne mezi vyslovením požadavku (událost č. 1) a momentem, kdy je požadavek splněn (událost č. 2). Délka latence závisí na tom, jaké chování sledujeme. Rodiče mohou například požádat svého dospívajícího syna nebo dceru, aby si uklidili pokoj (událost č. 1). Pokud to syn nebo dcera někdy během dne udělají (událost č. 2), jsou rodiče spokojeni. U některého chování se však vyžaduje mnohem kratší doba latence: například když vychovatelka požádá dítě, aby si uklidilo hračky, než se přesune k jiné aktivitě. Vychovatelka očekává, že to zabere maximálně dvě až tři minuty. Jiná chování



Porozumění chování



mají ještě kratší dobu latence. Představte si dítě, které běží směrem k rušné silnici. Když zakřičíte „Stůj!“, měla by být jeho reakce v ideálním případě okamžitá.

Definice chování

Vraťme se nyní k našemu problému s definováním chování. Abychom nějakému chování dobře porozuměli, musíme jej správně definovat. Vezměme si například jednoduché chování, které jsme všichni zřejmě zažili – záchvat vzteku. Když řekneme, že Honza má záchvat vzteku, znamená to, že křičí a dupe nohama, hází hračkami nebo hází hračkami po ostatních, bije druhé, nebo dokonce bije sám sebe do hlavy? Toto všechno jsou různé projevy chování, se kterými se musíme vypořádat různými způsoby. Teprve když máme přesnou definici chování, můžeme začít odkrývat jeho příčiny. Opět jako příklad můžeme použít následující dvě věty:

1. Honzík je agresivní.

2. Honzík udeří svoji maminku, když ho požádá, aby si uklidil pokoj.

Druhá věta nám dává mnohem více informací o tom, co se stalo. Nejenže víme, jakým způsobem se Honzíkova agresivita projevuje, ale také víme, co bezprostředně předcházelo tomuto typu chování. Při studiu behaviorální analýzy si uvědomíte, že je nezbytné podávat o chování co nejpřesnější informace. Vědět, co předcházelo určitému

typu chování, je velmi důležité. Další důležitou informací pro pochopení chování je informace o tom, jaký byl jeho následek.

Vysvětlení chování

Když se rodičů ptáme, proč jejich dítě to či ono dělá, jsou obvykle schopni dát nám nějakou odpověď. Pokud zjišťujeme, jak k danému závěru došli, většinou se dozvíme, že již tento typ chování u svého dítěte v obdobné situaci pozorovali vícekrát. Jak rodič postupně poznává své dítě, naučí se interpretovat jeho chování na základě vzorců a ne jako ojedinelý projev. Behaviorální analýza posouvá studium vzorců chování na jinou úroveň. Během systematického pozorování se ukázalo, že vzorce chování se postupně vyvíjejí a mohou být různě ovlivňovány. Pokud si nejsme vědomi, že konkrétní projev chování v určité situaci je ve skutečnosti součástí širšího vzorce, můžeme se k němu postavit chybně. Navíc se často stává, že při interpretaci jednotlivých případů určitého chování sklouzneme k myšlenkovým postupům spojeným s interpretací chování, na které jsme již narazili dříve (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 3.5 – Mentalismus). Takové chybě se mnohem snáze vyhneme, pokud konkrétní projev chování identifikujeme jako součást obecnějšího vzorce. Identifikovat podobné vzorce chování má význam proto, že nám umožní předvídat, kdy s největší pravděpodobností dojde k opakovanému výskytu konkrétního projevu chování.

Behaviorální analýza takové poznatky shromažďuje a vyvozuje z nich obecnější principy. Při výzkumu vzorců chování jsme odhalili, že existují dva faktory, které musíme vzít v potaz, když se snažíme určité chování vysvětlit: události, které tomuto chování předcházely, a události, které následovaly po něm. Nejprve se zastavíme u příkladů událostí, které předcházejí určitému chování: Když vidíme na semaforu svítit červené světlo, zastavíme. Když zazvoní telefon, zvedneme sluchátko. Když ráno zazvoní budík, vstaneme. Jinými slovy, něco se odehraje v našem okolí, co způsobí, že se člověk s větší pravděpodobností zachová určitým způsobem. Ve slovníku behaviorální analýzy se takovéto události v prostředí říká **antecedent**.

Pokud se tedy u dítěte projeví nevhodné chování, první otázka, kterou by si měl

rodič položit, je: „Co se stalo bezprostředně předtím, než se dítě začalo takto chovat?“

Častými případy jsou situace, kdy dítě:

- **Bylo požádáno, aby udělalo něco, do čeho se mu nechtělo („Posbírej si hračky.“)**
- **Nedostalo něco, co chtělo („Ne, nedostaneš sušenky před večeří.“)**
- **Bylo požádáno, aby přestalo dělat něco, čím se zrovna zabývalo, a začalo dělat něco méně oblíbeného („Vypni televizi a jdi se umýt.“)**
- **Chtělo získat pozornost (Dítě začalo hlasitě křičet, když jste se bavili s návštěvou.)**



Proč antecedenty ovlivňují chování tímto způsobem? Je to proto, že se v minulosti spojily s určitými „následky“. Bylo zjištěno, že některé následky (tedy události, které následují po projevu chování) zvyšují pravděpodobnost, že se v budoucnu zachováme stejně. Zrovna tak je prokázáno, že jiné následky způsobí, že stejné chování v budoucnu nezopakujeme. Antecedenty tak ovlivňují chování díky svému předchozímu spojení s následky. Tento zásadní vliv následků je velmi důležitý pro pochopení chování. V podstatě jde o přirozený zákon, jímž se chování řídí.

Není to žádné teoretické vysvětlení chování, ale přirozená zákonitost. Představte si například, že jste na nějaké společenské akci a začnete si s někým povídat. Pokud tento člověk reaguje vřele, usmívá se a opětuje vaši pozornost, je pravděpodobné, že budete chtít v rozhovoru pokračovat. Jinými slovy, tato osoba svoji reakcí vytvořila následky, které ovlivnily pravděpodobnost, že se bude vaše chování opakovat; začíná se u vás budovat vzorec chování projevující se společenskou interakcí s oním člověkem. Avšak pokud si začnete povídat s někým, kdo vám nevěnuje pozornost, je na něm vidět, že ho konverzace nebaví, neudrží oční kontakt a podobně, brzy od něj přejdete k někomu jinému. Jinými slovy, to, co následovalo po vaší konverzaci s tímto člověkem, vedlo k rozvoji úplně jiného vzorce chování.

Podívejte se na následující příklady.

Rodič pozval souseda na čaj a povídá si s ním v kuchyni (**antecedent**). Když dítě vidí rodiče, jak si povídá s někým jiným, začne křičet (**chování**). Rodič se přestane věnovat sousedovi a zvedne dítě, aby jej utěšil (**následek**). V tomto případě je pro dítě získání pozornosti rodiče pozitivním následkem. Tím, že rodič přišel za dítětem a zvedl jej, u něj nevědomky posílil daný projev chování – křik (viz videa na webových stránkách Simple Steps, Kroky 3.6, 3.7 a 4.). Když je dítě požádáno, aby si uklidilo hračky (**antecedent**), začne křičet (**chování**). Aby přestalo, rodič řekne: „Tak dobře, udělám to sám.“ (**následek**). Dítě se tak naučí, že až se příště bude chtít vyhnout úklidu hraček, stačí začít křičet. I v tomto případě rodič nechtěně přispěl k rozvoji vzorce chování, které bude mít později problém odstranit (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 3.6).

Dítě uvidí sáček sušenek (**antecedent**) a chce je. Když mu rodič řekne „ne,“ dítě začne křičet (**chování**). Kolikrát jsme to všichni v obchodě zažili! Aby dítě ztichlo, podá mu rodič sušenky (**následek**), a dítě křičet přestane. Rodič opět nechtěně přispěl k posílení nevhodného chování dítěte. Příště, až dítě bude něco chtít, s větší pravděpodobností začne křičet, a to tak dlouho, dokud požadovanou věc nedostane (viz videa na webových stránkách Simple Steps, Kroky 3.6 a 3.7).

Když pochopíme roli následků v rozvoji vzorců chování, začneme si uvědomovat, jak snadno můžeme u dítěte nevědomky ovlivňovat rozvoj nevhodných vzorců chování.



Porozumění chování

Dítě stojí v kuchyni a pláče vedle skříně (**antecedent**). Pak dítě začne křičet (**chování**). Rodič postupně ze skříně vytáhne spoustu věcí a nabízí mu je. Ve chvíli, kdy dítě dostane sušenky, křičet přestane (**následek**). V tomto případě byl křik dítěte jedinou možností, jak sdělit dospělému, že něco chce (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 4.6).

Když po určitém projevu chování přichází následek, který zvyšuje pravděpodobnost, že se chování bude v budoucnu opakovat, říkáme tomu **posílení**. Chování se posiluje mechanismem, který je popsán výše. Zde jsme si uvedli poměrně jednoduché vzorce chování. Složitější vzorce jsou také ovlivňovány následky, ale složitějším způsobem.

Podstatné je, že stejně jako je snadné nechtěně posílit nevhodné projevy chování, je také snadné posílit chování vhodné. "Přistihněte své dítě, když je hodné", jestliže chcete, aby se takto chovalo častěji i v budoucnu. Například pokud vaše dítě povečeří bez odmlouvání, posilujte toto chování zmrzlinou či dezertem. Pokud vaše dítě zvládne rychle a bez odmlouvání domácí úkol, můžete posílit toto chování tím, že mu potom pustíte jeho oblíbený televizní program. Když si vaše dítě hezky hraje se sourozencem, pořádně jej za odměnu

obejměte. Během dne nastávají desítky situací, ve kterých se vaše dítě zachová správně – ujistěte ho, že jste si toho všimli, a toto chování posilujte. Dodnes byly provedeny stovky studií, které zkoumaly širokou škálu následků, které mohou fungovat jako posílení. Tyto studie však také prokázaly, že co pro jednoho může být posílením, nemusí stejně fungovat u druhého. Behaviorální analytici proto při své práci průběžně hodnotí efektivitu užívaných posílení a přizpůsobují je na základě měnících se potřeb osob, s nimiž pracují.

Citlivé vnímání potřeb jednotlivce je stěžejním prvkem ABA. Behaviorální analýza vyvinula techniky pro vytváření individuálních programů každému jednotlivci na míru.

Další komplikací spojenou s posilováním chování je fakt, že účinnost určitého posílení se mění v čase. Pro některé z nás by například v dětství byla čokoláda efektivním posílením, nyní již ale tento efekt nemá. Někdy ke změnám dochází i mnohem rychleji. Můžete například zjistit, že posílení, které mělo vašemu dítěti pomoci s učením, ztratilo svoji účinnost již po hodině práce.

Touto problematikou se budeme podrobněji zabývat dále v textu. Mezitím se seznámíme s tím, jaké kategorie posílení rozeznáváme:

Hmotná posílení:

Jedná se o předměty materiální povahy, jako je jídlo, pití, oblíbené hračky atd.

Sociální posílení:

Jedná se o posílení, která lze získat při interakci s další osobou, jako je například pozornost, objetí, polibek, úsměv, pochvala atd.

Posilující aktivity:

To jsou činnosti, které má dítě rádo, například sportovní hry, návštěva kina, poslouchání hudby, relaxační koupel atd.

Některá z výše uvedených posílení jsou označována jako **primární posílení**, neboť vycházejí z biologických potřeb člověka.

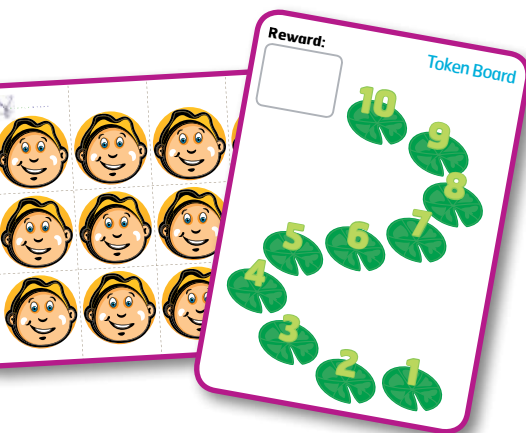


Porozumění chování

Nyní se podívejme na tzv. **podmíněná posílení**, která mohou být směněna za jiná, bezprostřední posílení.

Žetonová posílení

Nejznámějším podmíněným posílením jsou peníze. Můžeme je vyměnit za jídlo, pití, různé aktivity atd. U dětí často využíváme žetonový systém. Principem je posílení preferovaného chování dítěte žetony, které pak může směnít v určitém poměru (např. 10 žetonů) za oblíbenou aktivitu, jídlo, video či jiné primární posílení.



Shrňme si tedy, co už víme. Jak odhaluje behaviorální analýza, chování se odehrává v určitých vzorcích. Tyto vzorce můžeme analyzovat na základě události, které nějakému chování předcházely (antecedentů), a těch, které po něm následovaly (následků). Vzhledem k tomu, že tyto události ovlivňují pravděpodobnost výskytu určitého chování, je potřeba se

jimi zabývat, pokud chceme toto chování vysvětlit.

Ptáme-li se tedy, proč dítě něco dělá, vysvětlení jeho jednání se bude odvíjet od určité kombinace antecedentů a následků.

Zaměřením se na antecedenty a následky je možné vytvořit takzvaný "výkladový rámec" pro popis a pochopení veškerého chování. Tento rámec bude nástrojem, který vám pomůže vytvořit své vlastní analýzy chování. Nejdůležitější částí tohoto rámce je v behaviorální analýze tzv. **tříčlenný vztah** (three-term-contingency). Jedná se o vzájemnou podmíněnost A-B-C, neboli formát ABC. Skládá se ze tří členů, které už všechny známe. Jsou to **Antecedent** – chování (**Behavior**) – následek (**Consequence**), tedy **ABC**. Tento rámec nám napovídá, že všechny události se odehrávají v čase a jako takové se mohou vzájemně ovlivňovat.

Využití ABC při učení

Z pohledu behaviorální analýzy je tříčlenný vztah základní jednotkou chování.

Antecedent (antecedent)

Behavior (chování)

Consequence (následek)

Formát ABC je možné využít nejen k vysvětlení chování, ale také jako podporu při učení.

Pokud například chceme, aby dítě prokázalo schopnost rozlišovat barvy, dáme mu pokyn (antecedent): „Ukaž červenou.“ Dítě ukáže červenou barvu (správné chování) a my tuto správnou odpověď posílíme (pozitivní následek) tím, že jej obejmeme, polechtáme, dáme mu sladkost. Správnou odpověď můžeme posílit i jiným způsobem, podle toho, co je pro dané dítě vhodné.

Ukáže-li dítě na nesprávnou barvu (nesprávné chování), nedostává se žádné pozitivní následky. Pokud tento postup budeme opakovat, dítě se naučí správně reagovat na pokyn: „Ukaž červenou.“

Uvedený postup můžeme použít u jakéhokoli chování, které chceme dítě naučit. Pokud například dítě nechává bundu na zemi (místo toho, aby ji pověsilo na věšák), můžeme prostřednictvím jednoduchého posilování toto chování změnit. Dítě požádáme (antecedent): „Pověš si bundu.“ Pokud dítě instrukci splní (správné chování), zareagujeme slovní pochvalou nebo pozorností (pozitivní následek). Spolehlivé zvládnutí této dovednosti vyžaduje opakovaný nácvik. Když se však dítě v budoucnu dostane do podobné situace, je pravděpodobnější, že si bundu pověsí.

Operantní chování

Behaviorální analýza označuje takové naučené chování termínem **operantní chování**. Je to v podstatě chování, které působí na prostředí tak, aby vyvolalo okamžitý následek. Tento následek pak chování, které ho vyvolalo, zpětně posiluje. Například dítě po návratu ze školy rychle a správně vypracuje domácí úkoly. V důsledku toho mu rodič dovolí jít na nějakou dobu na internet (což je jedna z nejoblíbenějších činností dítěte).

Do budoucna se tím zvyšuje pravděpodobnost, že dítě po návratu ze školy vypracuje domácí úkoly. Pokud následek (přístup k počítači) nastává pouze v případě, že se objevilo žádoucí chování (vypracování úkolu), vytváří se tak podmíněnost (contingency), což znamená, že následek je závislý na (contingent on) chování. Během studia behaviorální analýzy se dozvíte více o jednotlivých typech podmíněných vztahů (contingencies) a jejich vlivu na chování.

Využití behaviorální analýzy ke změně chování

Chování, které chceme změnit, obecně spadá do jedné ze dvou kategorií. Buď je to chování, které se u jedince projevuje příliš (behaviorální excesy) a chceme ho omezit, nebo se naopak objevuje nedostatečně (behaviorální deficity) a snažíme se ho podpořit.



Porozumění chování

Deficity v chování (behaviorální deficity)

Jako behaviorální deficity se označují takové projevy chování, které se u jedince objevují pouze zřídka a u nichž bychom chtěli, aby se objevovaly častěji. Jedná se o takové schopnosti, které jedinec potřebuje, aby mohl samostatně a úspěšně žít ve svém prostředí.

Patří sem například:

Komunikace – schopnost porozumět ostatním a dosáhnout toho, aby oni rozuměli mně.

Sociální dovednosti – zastřešující termín pro celé spektrum typů chování, jimž se člověk musí naučit, aby se úspěšně zapojil do společnosti.

Přiměřené herní dovednosti – schopnost hrát si s hračkami vhodným a nápaditým způsobem.

Sebeobslužné činnosti – schopnost samostatně se umýt, obléknout, najíst se a udržet tělesnou čistotu.

Behaviorální excesy

Jako behaviorální excesy se označují všechny projevy chování, které se u jedince vyskytují příliš. Jejich nadměrný výskyt může znamenat překážku v úspěšném fungování daného člověka v prostředí. Patří sem například:

Sebestimulační chování – mávání rukama, kývání tělem a popocházení jsou příklady sebestimulačního chování (také označovaného jako „stimming“). Pro stimming platí totéž, co pro všechna ostatní chování, jejichž výskyt bychom chtěli snížit. O jeho změnu však usilujeme pouze v případě, že má na život dotyčné osoby negativní dopad. Pokud je například dítě kvůli stimmingu terčem šikany, považujeme za etické usilovat o omezení těchto projevů. Pokud se však dítě k sebestimulačnímu chování uchyluje v soukromí a je pro něj způsobem odreagování nebo zklidnění, nemusí být taková snaha vždycky etická. Toto chování totiž mívá na dítě pozitivní vliv (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 4.7).

Záchvaty vzteku – výbuchy, které se projevují v mnoha různých podobách a z mnoha různých příčin (jak již bylo zmíněno dříve).

Fascinace určitými věcmi – dítě si vždy hraje s tou samou hračkou, opakovaně hovoří o té samé věci, jí večeri pouze z modrého talíře atd.

Agrese – může nabývat různých podob a být namířena proti ostatním (bití, údery), proti neživému prostředí (ničení nábytku) nebo proti sobě samému (sebezraňování).

Funkční hodnocení

Pokud chceme eliminovat nějaké nevhodné chování, musíme porozumět tomu, proč se toto chování objevuje. Pochopení jeho příčin je předpokladem pro zahájení intervence, která pomůže situaci vhodně řešit. Často můžeme u různých osob pozorovat stejné chování, u každé z nich však může mít jiný důvod. Pokud příčiny chování určíme chybně a na základě svých závěrů aplikujeme nevhodnou intervenci, můžeme nežádoucí projevy chování ještě více prohloubit. Video na webových stránkách Simple Steps, Krok 4.1 nabízí krátkou animaci zobrazující malé dítě, které má záchvat vzteku, křičí a dupe nohama. Prosté pozorování dítěte však příčinu jeho chování neodhalí. Abychom tomuto chování správně porozuměli, musíme prozkoumat celý kontext, ve kterém se chování projevilo. Při pozorování dítěte v každodenních situacích začneme chápat, proč se určité chování vyskytuje. Chování se může projevit z nejrůznějších důvodů a klíč k jeho zvládnutí může být pokaždé úplně jiný.

Chceme-li ovlivnit výskyt nežádoucího chování, musíme rozumět tomu, proč se toto chování projevuje (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 4.1).



Porozumění chování

Funkční analýza

Funkční analýza je experimentální technika, jež nám dává možnost pochopit, proč se objevuje určité (často problémové) chování. Na rozdíl od funkčního hodnocení, které sleduje stejné cíle, není založena čistě na pozorování. Funkční analýza je postavena na experimentu, který simuluje reálné životní situace. Na základě pozorování chování jedince v experimentálních situacích je možné dané chování popsat a zjistit, co jej ovlivňuje.

Funkční analýza používá přesně stanovené postupy a pro měření chování využívá standardizované scénáře. Cílem je identifikovat "funkci" konkrétního projevu chování.

Pomocí funkční analýzy dokážeme stanovit, proč se určité chování projevuje: zda se dítě snaží vyhnout požadavku, získat pozornost, nebo se jedná například o projev sebestimulace. Termín "funkce" se v tomto kontextu vztahuje k následkům vyvolaným příslušným chováním. Pokud jsme schopni říci, že určité chování má konkrétní funkci, přibližujeme se porozumění toho, jaký je důvod jeho výskytu. Popis funkce daného chování je zásadní pro návrh intervence přímo zaměřené na faktory, které ho udržují. Taková intervence dokáže nežádoucí chování úspěšně zmírnit nebo eliminovat.

Funkční analýza zahrnuje pozorování chování za různých podmínek. Říkejme těmto podmínkám třeba scénáře.

V průběhu každého scénáře získáváme data o tom, čím je chování ovlivňováno a zda například existují podmínky, při kterých se dané projevy chování objevují častěji. Chování jedince za daných podmínek pozorujeme opakovaně, abychom si byli jisti, že naše závěry jsou správné.

Obvykle se každý scénář (tedy specifické podmínky) zkoumá strukturovaně určitou dobu, např. 10 minut. Prvním takovým scénářem je **chování dítěte v situaci, kdy je na něj vznesen požadavek** (demand condition). Dítě dostane úkol, o kterém víme, že je pro něj obtížný. Pokud se po zadání úkolu začne projevovat sledovaným nežádoucím chováním, umožníme mu, aby okamžitě plnění úkolu ukončilo nebo se mu vyhnulo.

Druhá experimentální situace analyzuje vliv **pozornosti na chování** (attention condition). Dítě dostane náhodně zvolený úkol (takový, který nepatří mezi jeho oblíbené) a my ho sledujeme při práci. V této experimentální situaci je dítěti věnována velká pozornost ihned poté, co projeví sledované problémové chování. Abychom zjistili, zda není důvodem problémového chování dítěte sebestimulace, používáme experimentální situaci, v níž je **dítě o samotě** (alone condition) v místnosti s minimem podnětů. Takto minimalizujeme vliv, který může mít na jeho chování něčí pozornost nebo přístup k předmětům či aktivitám. V poslední, tzv. **kontrolní situaci** (control

condition) má dítě přístup k oblíbeným hračkám a předmětům bez ohledu na to, zda se problémové chování projeví, či nikoli.

Pokud se problémové chování projevuje častěji v situaci, kdy je dítě o samotě, než v ostatních experimentálních situacích, je velmi pravděpodobné, že důvodem daného chování je sebestimulace. Pokud se chování

projeví spíše v situaci, kdy je dítěti věnována pozornost, je pravděpodobné, že je toto chování pozitivně posilováno pozorností. Pokud se chování projevuje častěji v situaci, kdy je dítě vystaveno náročnému úkolu, pak je pravděpodobné, že tím, co posiluje toto problémové chování, je upuštění od úkolu (negativní posílení) – viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 4.2).

Funkční analýza simuluje reálné životní situace, abychom mohli odhalit faktory ovlivňující chování.



Měření chování

(viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 5.1)

V kapitole “Porozumění chování” jsme se zabývali tím, proč je přesný popis chování tak důležitý. Je to vlastně první krok k měření chování. Každá věda používá nějaký druh měření a behaviorální analýza v tom není výjimkou. Dokázat změřit chování má velký význam a v této kapitole se zaměříme na různé techniky, které nám to umožňují.

Výsledky měření mohou být využity různými způsoby, například ke sdělení či porovnání informací nebo k určení prognózy. Je to podobné jako u meteorologických měření, jejichž výsledky se dozvídáme při sledování předpovědi počasí. Díky měření teploty pomocí teploměru můžeme porovnávat hodnoty teploty v jednotlivých dnech a říci, zda se ochladilo, nebo oteplilo. Měření změn atmosférického tlaku nám zase pomáhá předpovědět, zda bude pršet, nebo nás čeká sucho.

Právě tak můžeme měření chování využít ke sdělování informací, srovnávání nebo prognózování. Jedním z nejjednodušších způsobů, jak chování změřit, je prostě spočítat, kolikrát se projevilo. Rodiče často říkají, že jejich dítě mělo „dobrý den“, nebo naopak „špatný den“. I když z toho nepoznáme, co znamená “dobrý” a “špatný”, přesto je jasné, že použili nějaký způsob měření, například počítali, kolikrát šlo dítě samo na toaletu, kolik slov vyslovilo, kolik kroků udělalo nebo kolikrát iniciovalo společnou hru.

Rodiče, kteří se seznámili s behaviorální analýzou, kladou na pořizování záznamů o chování velký důraz, protože díky tomu vědí, jak často k určitým projevům chování dochází. Jednoduchý sběr dat umožňuje rodičům přesně sdělit odborníkům a dalšími lidem, jakého pokroku jejich dítě dosáhlo. Na základě srovnání hodnot z aktuálního měření s výsledky předchozích měření mohou rodiče i odborníci lépe předpovídat budoucí potřeby dítěte.

Doposud jsme mluvili pouze o jednom způsobu měření chování, kterým je jednoduché počítání jeho projevů. Existuje ale řada dalších způsobů, jak chování měřit. Nyní se na ně podíváme. Protože využíváme vědecký přístup, objeví se v následujícím textu řada odborných termínů.

První odborný termín odkazuje na chování samotné. V případech, kdy mluvíme o jednotlivých aspektech chování, používáme výraz “**behaviorální dimenze**” (behaviour dimension). Základní behaviorální dimenze jsou čtyři: frekvence, délka trvání, latence a interval výskytu, někdy také nazývaný mezireakční čas (interresponse time).

Frekvence (Frequency)

O frekvenci jsme se již zmínili, když jsme mluvili o počítání. Pomocí tohoto parametru vyjadřujeme, jak často se určité chování objevuje. Může například určovat, kolikrát se dítě pustilo do hry se svými vrstevníky během přestávky nebo kolikrát za noc vstalo z postele.

Trvání (Duration)

Trvání je parametr, který určuje, jak dlouhou dobu se sledované chování projevovalo, například kolik času strávil student přípravou na zkoušku nebo jak dlouho se dítě dívalo na televizi.

Latence (Latency)

Latence vyjadřuje čas, které uběhne od jedné události, např. vydání pokynu, k události další, např. splnění pokynu (správnému chování). Příkladem může být čas, který uběhne od chvíle, kdy rodiče požádají dítě o uklizení hraček před večeří, do doby, než dítě tento požadavek splní. Některá chování mohou mít dlouhou latenci. Dospívajícím dětem může například dlouho trvat, než si poté, co je o to rodiče požádají, uklidí pokoj. Jiná chování mají naopak krátkou latenci, například když odpovídáme na otázku „Jak se jmenuješ?“

Interval výskytu – mezireakční čas (Interresponse time)

Interval výskytu je definován jako časový úsek mezi koncem jednoho projevu chování a začátkem dalšího projevu téhož chování. Příkladem může být doba mezi koncem jednoho záchvatu vzteku a začátkem následujícího.

Při hodnocení chování je důležité vědět, které dimenze chování je potřeba měřit. Představme si například dítě, které má deset záchvatů vzteku za den, a dítě, které má dva záchvaty vzteku denně. Pokud bychom chování těchto dětí měřili prostřednictvím frekvence, je zjevné, že chování prvního dítěte se bude jevit jako mnohem závažnější.



Pokud bychom však měřili trvání, zjistili bychom, že záchvaty vzteku u dítěte, které jich má deset denně, trvají pouhých třicet vteřin, zatímco u druhého trvá každý z nich hodinu. Tato skutečnost nám dává úplně nový pohled na celou situaci.

V uvedeném případě může být rovněž důležitý interval výskytu. Dejme tomu, že u dítěte s deseti záchvaty vzteku zaznamenáme velmi krátký čas mezi jednotlivými záchvaty, které se všechny odehrávají v době mezi sedmou a devátou ráno.

To by mohlo znamenat, že je něco v nepořádku s jeho ranní rutinou. Pokud bychom však mezi těmito deseti záchvaty zaznamenali dlouhé časové intervaly a jejich výskyt by byl rozložen do celého dne, bude to vypovídat o zcela jiných příčinách.

Abychom to shrnuli, měření chování je neodmyslitelnou součástí vědeckého přístupu. Jestliže chceme něco měřit, musíme si to nejprve přesně definovat. Použití vhodných metod měření nám dovoluje získat podstatné informace. Měření nám také umožní zhodnotit efektivitu učení. Pomůže nám rozhodovat se na základě změn v chování, které pozorujeme v souvislosti se zavedením nějakého programu. Intervenci založenou na důkazech (evidence-based practice) upřednostňujeme před prostým zaváděním univerzálních postupů, u kterých se

předpokládá, že budou za všech okolností fungovat u všech dětí. Data a výsledky, které jste zaznamenali, vás povedou při přizpůsobování programu konkrétním potřebám vašeho dítěte. To je důležité zejména ve chvíli, kdy chcete zhodnotit, zda dítě již zvládlo nějakou dovednost a je připraveno začít se učit dovednost novou. Je třeba to mít na vědomí při uplatňování níže popsaných postupů.

Individuální plán

Již jsme zmínili, že ABA je přístup založený na individuálních potřebách každého jedince. Každé dítě má unikátní chování, včetně behaviorálních excesů a deficitů, které se u něj projevují ve velmi specifických situacích. Z tohoto důvodu musí být pro každé dítě připraven individuální plán. Vzniká tak kurikulum, které odpovídá specifickým potřebám daného dítěte.

Rozhodování na základě dat

Všechna rozhodnutí učiněná v rámci ABA jsou založena na získaných datech. Díky tomu dokážeme zhodnotit, zda naše intervence má, či nemá na chování jedince očekávaný vliv. Tento přístup také nespolehá na náhodná zjištění, ale zakládá se na podložených faktech. O tom si řekneme více v sekci E.

záchvat vzteku

simplesteps



Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

Posilování (Reinforcement)

Nejjednodušší a nejpřímochařejší metodou, jak zvýšit frekvenci nějakého chování, je využití posilování. Posilování je založeno na tom, že po výskytu určitého chování přichází následek. Právě toto spojení chování a následku zvyšuje pravděpodobnost, že se dítě v budoucnu zachová stejně. Učitel například pochválí dívku za to, že si hned po zvonění sedla do lavice. Pochvala je pozitivní následek dívčina chování. Až příště ve škole zazvoní, je tudíž pravděpodobnější, že si dívka opět sedne do lavice. Tento následek označujeme jako „posílení“. Je důležité si plně uvědomovat, v jakém významu zde tyto termíny používáme. Pokud následek (v tomto případě pochvala ze strany učitele) nevyvolá požadovaný efekt (sednutí si po zazvonění), nelze ho nazývat posílením (ať už je učitel sebemilejší). Zdůrazňujeme to proto, že lidé, kteří se poprvé setkávají s behaviorální analýzou, často mylně považují za posílení jakýkoli následek, o němž si myslí, že má posilující účinek.

Jednoduše to shrnuje následující věta. Posílení je posílením, pouze pokud posiluje chování. Jinými slovy, aby bylo možné rozhodnout, zda je nějaký následek posílením, je nutné posoudit jeho vliv na pravděpodobnost opakování požadovaného chování v budoucnu.

Jen tehdy, pokud následek zvýší pravděpodobnost, že se dané chování v budoucnu zopakuje, lze tento následek označit za posílení.

Posílení (Reinforcer)

Posílení je stimul nebo událost, která zvyšuje pravděpodobnost výskytu určitého chování v budoucnu. Jde o stimul nebo událost, která se může dostavit pouze v případě, že k chování došlo.

V předchozím příkladu učitel pochválil dívku, až když se posadila. Existuje několik kategorií posílení:

- Hmotná posílení (např. oblíbené hračky a jídla)
- Sociální posílení (např. pochvala nebo obejmутí)
- Posilující aktivity (např. hraní oblíbených her)
- Žetonová posílení (např. Žetonová tabulka, viz Složka dokumentů na webových stránkách Simple Steps)

Při práci s dítětem je dobré mít k dispozici detailní a aktuální seznam posílení, která u něj fungují. (Pozn.: Vzhledem k tomu, že posílení je definováno jako zvýšená pravděpodobnost opakování chování v budoucnu, posilováno je vždy chování, a ne dítě). Kdybyste používali stále jeden předmět, například oblíbeného medvíčka,

a dítě po nějaké době přestal bavit, pak by rychle svůj posilující efekt ztratil (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 6.1 Hodnocení preferencí – metody identifikace možných posílení).

Abychom to ještě trochu zkomplikovali, existují různé typy posilování: pozitivní posilování a negativní posilování. Může se to na začátku zdát trochu matoucí, ale pamatujte si, že ať už použijete jakýkoli typ posilování, jeho cílem je vždy zvýšit pravděpodobnost, že se dané chování v budoucnu zopakuje. Typy posilování jsou podrobněji rozebrány níže.

Pozitivní posilování

Jedná se o druh posilování, u něhož stimul nebo událost, která se dostaví po nějakém chování, zvyšuje pravděpodobnost, že se toto chování v budoucnosti zopakuje. Pokud je dítě, které si tiše hraje během návštěvy, rodiči za své chování pochváleno, je pravděpodobnější, že se v podobné situaci opět zachová stejně. Dalším příkladem je dítě, které si uklidí hračky a za odměnu si smí chvíli hrát na tabletu. Pravděpodobnost, že si dítě v budoucnu opět uklidí, se zvýší (viz video na stránkách Simple Steps, Krok 6.2 – Efektivní využití posilování).

Negativní posilování

Výraz „negativní“ odkazuje na stimul nebo událost, které jsou následkem chování odstraněny z prostředí. „Posílení“ zde opět vyvolá zvýšení pravděpodobnosti, že se chování v budoucnu bude opakovat, neboť vedlo k odstranění nepříjemného stimulu. Například když dítě dokončí bez odmítnutí a pečlivě domácí úkol, rodiče

mu řeknou, že nemusí umývat nádobí (zbaví ho povinnosti, kterou nemá rádo). Odstraněním tohoto nepříjemného stimulu zvýší pravděpodobnost, že dítě příště opět udělá úkol pečlivě a bez odmítnutí. Dalším příkladem negativního posílení jsou výčitky. Student umyje nádobí, aby se vyhnul výčítkám a připomínkám svého spolubydliče. Následkem je, že ho spolubydliče přestane upomínat a vyčítat mu nepořádky. Je pak pravděpodobnější, že student i příště umyje nádobí, aby se vyčítání vyhnul. Problémem negativního posílení je, že často posiluje i nežádoucí chování. Například když rodiče požádají dítě, aby umylo nádobí, a ono začne křičet, vede to rodiče k tomu, že nádobí raději umyjí sami. Dítě se činnosti, která je pro ně nepříjemná (mytí nádobí), vyhnulo. Výsledkem je, že v podobné situaci bude dítě křičet i v budoucnu. Jinými slovy, křik byl negativně posílen.

Co bychom si měli zapamatovat o posilování

Aby bylo použití technik založených na posilování co nejučinnější, je třeba mít na paměti následující:

Co u jednoho člověka funguje jako posílení, pro jiného posílením být nemusí

Platí staré rčení „Proti gustu žádný dišputát.“ Někteří lidé rádi sledují fotbal v televizi, zatímco jiní ho přímo nesnášejí. Někoho baví nakupování a pro jiného jsou nákupy utrpením. Každý z nás je jedinečný, a proto jsou jedinečné i předměty, aktivity a sociální interakce, které posilují naše chování.

Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

Posílení se v průběhu času mění

Zamyslete se nad tím, co jste měli rádi, když jste byli malí. Máte teď jako dospělí rádi stejná jídla či stejné televizní programy, máte stejné koníčky? Nejspíš ne. Teď, když jste dospělí, posilují vaše chování jiné podněty. K takovým změnám dochází nejen po desítkách let, nýbrž i za mnohem kratší dobu. Děti mohou procházet obdobím, kdy milují dinosaury, ale později přesunou svou pozornost na nové hračky, například stavebnice. Pokud se budeme spoléhat pouze na jedno posílení, vznikne brzy problém, čím ho nahradit, až dítě omrzí. Jak už jsme zmiňovali výše, je důležité mít aktuální seznam předmětů, aktivit a sociálních interakcí, kterými jsme chování dítěte schopni efektivně posilovat.

Pokud se frekvence chování nezvýší, je následek jako posílení neefektivní

Pokud dítě nemá rádo videohry, pak v jeho případě nebudou fungovat jako posílení. To však neznamená, že by u něj byl princip posilování neefektivní; znamená to pouze, že pro toto konkrétní dítě jsou videohry jako posílení neúčinné.

Deprivace a nasycení

Pokud neměl jedinec po delší dobu přístup ke konkrétnímu posílení, bude pro něj mít krátkodobě vyšší hodnotu. Omezený přístup k posílení se nazývá deprivace. V procesu učení může být deprivace vhodně využita. Při práci s dítětem se například hodí mít po ruce určitá posílení (třeba oblíbenou hračku), k nimž bude mít dítě přístup pouze během intenzivního učení. Jestliže omezíte přístup k posilujícím podnětům, ať už jsou to různé předměty, aktivity nebo sociální interakce, prodloužíte tím dobu jejich účinnosti.

Opakem deprivace je nasycení. Pokud má jedinec neustálý přístup k posilujícímu stimulu, podnět rychle ztrácí na efektivitě. Když má například dítě po celý den volný přístup k videohram a rodiče se pak rozhodnou použít je jako posílení pro napsání domácího úkolu, jejich účinnost coby posílení bude značně snížena.

Běžným příkladem nasycení a deprivace je používání hraček v mateřské škole. Učitelky často střídají hračky každý měsíc. Nové hračky jsou na začátku vysoce efektivní, ale postupem času na efektivitě ztrácejí (nasycení). Když jsou vytaženy hračky z předchozích měsíců, ke kterým děti neměly po určitou dobu přístup (deprivace), jsou jimi zpočátku opět vysoce motivovány.



Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

Pamatujte si, že posilování je velice efektivní způsob, jak zvýšit frekvenci vhodného chování, zároveň při něm ale může dojít i k neúmyslnému posílení nežádoucího chování. Jednoduchá rada zní: zachyťte vhodné chování hned, jakmile se objeví. Tak posílíte jen specifické žádané chování a nic jiného. Tomuto procesu se říká diferencované posilování (differential reinforcement) a učí dítě, jaké chování je vhodné a jaké ne. To, že je dobré zachytit vhodné chování, však neznamená, že byste měli ignorovat to nevhodné. Existují situace, kdy lze ignorováním úspěšně snížit frekvenci nežádoucího chování, zatímco v jiných situacích může mít takové ignorování vážné následky. Podrobněji viz sekce C v kapitole o práci s problémovým chováním.

Rozlišování / diskriminace stimulů

Jedná se o výsledek učení pomocí diferencovaného posilování. To znamená, že se naučíme reagovat určitým chováním na přítomnost nějakého stimulu, ale v přítomnosti jiných stimulů se takto chovat nebudeme. Například červené světlo na semaforu je stimul, na nějž reagujeme chováním, které označujeme jako „zastavení“. Zazvonění zvonku u dveří je stimul, po němž následuje otevření dveří. I v kontextu výuky děti reagují na specifické stimuly odpovídajícím chováním. Například

na otázku: „Kolik je dvě plus dvě?“ odpoví dítě „Čtyři.“ Otázka je stimulem a správná odpověď je chováním, které bylo dříve v přítomnosti daného stimulu posíleno. Jakýkoli antecedentní stimul, který vede k chování, jež je pak posíleno, se stává stimulem, který signalizuje dostupnost posílení. Behaviorální analytici mají pro tento typ stimulu zvláštní výraz; označují ho jako tzv. diskriminační stimul.

Jazyk, který používáme, zní poněkud technicky a může se zdát, že tento způsob vyjadřování celou situaci jen komplikuje. Klademe však důraz na přesnost. Všimněte si, že ve všech uvedených příkladech jsme používali výše zmíněný tříčlenný vztah, neboli formát ABC.

Výsledkem učení diskriminace stimulů je tzv. kontrola stimulem. To znamená, že určité chování s větší pravděpodobností nastane v přítomnosti určitého stimulu, protože předtím došlo v přítomnosti tohoto stimulu k posílení příslušného chování. U příkladů výše už jsme se o kontrole stimulem zmínili. Teď se na ni podíváme blíže. Představme si, že se dítě zeptá matky (antecedent č. 1), jestli se smí dívat na určitý pořad v televizi, a ona řekne „ne“ (následek č. 1). Dítě pak jde za otcem (antecedent č. 2) a zeptá se ho na totéž. Otec v tomto případě řekne „ano“ (následek č. 2). V budoucnu je pravděpodobnější, že k chování dojde v přítomnosti antecedentu č. 2, tj. dítě se

na to, zda se na program může dívat, bude ptát svého otce a ne své matky. Chování řidiče z předchozího příkladu, tedy zastavení auta na křižovatce, je posíleno pouze v případě, že na semaforu svítí červená, a ne pokud svítí zelené světlo.

Nesmíme ale zapomenout, že zatímco v jedné situaci bude určité chování vhodné, v jiné nikoli (bude vhodné v přítomnosti jednoho stimulu, ale ne v přítomnosti jiného). Například v boxerském zápase je vhodné, aby Tomáš uhodil Martina a Martin uhodil Tomáše. Na dětském hřišti je však takové chování u Tomáše a Martina nepřijatelné.

Aby bylo učení diskriminace stimulů od počátku efektivní, musíme zvolit srozumitelné stimuly, například jasné symboly nebo obrázky, a nepoužívat příliš složité výrazy. Budeme-li zároveň učení co nejčastěji opakovat, je možné naučit děti s poruchami autistického spektra široké škále chování. O jejich chování pak řekneme, že je kontrolováno stimulem. Tímto stimulem může být slovní pokyn nebo obrázkový rozvrh.

Prompty

Když se děti učí novému chování, například řídit se pokyny dospělé osoby, často potřebují takzvané prompty neboli pobídky či nápovědy. Prompty jim pomáhají na nějakou situaci vhodně zareagovat. Na prompty lze nahlížet jako na pomůcky při osvojování správného chování.

Existuje mnoho různých typů promptů, které poskytují například fyzické nebo vizuální vedení. Účelem všech promptů je zvýšit pravděpodobnost, že se dítě naučí zareagovat odpovídajícím způsobem. Prompty jsou pro dítě nezbytné, když se začíná učit nové chování nebo chceme, aby se něco naučilo rychleji než metodou pokus-omyl. Požádáme-li dítě, aby něco udělalo, ne vždy se podle našeho pokynu zachová. Někdy je potřeba kýžené chování podpořit použitím fyzického promptu, abychom ho mohli posílit, jakmile k němu dojde. Posílení pak zvýší pravděpodobnost, že se dítě v podobné situaci v budoucnu zachová stejně. Ve výše uvedeném příkladu tak bude vyšší pravděpodobnost, že dítě v budoucnu zareaguje na pokyn, který dostane.

Promptem může být cokoli (např. obrázek, předmět nebo aktivita), co pomáhá budovat nové chování nebo jeho „zárodky“. Prompt funguje nejefektivněji, pokud přímo doprovází nebo těsně následuje stimul, například pokyn nebo instrukci. Existuje řada promptů, které lze v rámci behaviorálního programu využít. Jsou představeny ve videu na webových stránkách Simple Steps v Kroku 6.3.1 – Využití promptů.

Fyzický prompt – je druh promptu, při němž rodič nebo učitel fyzicky navede dítě nebo žáka na správnou odpověď.

Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

Prompty je třeba zeslabovat a odstranit, hned jak to situace dovolí.



Můžete například položit svou ruku na ruku dítěte a vést ho při kreslení; tomu se říká vedení ruky.

Prompt gestem – je prompt, u kterého gestem naznačíte žádoucí chování.

Můžete například ukázat na správný obrázek v přiřazovacím úkolu, abyste na něj dítě navedli, nebo se můžete podívat na správnou barvu v úkolu zaměřeném na rozlišování barev.

Verbální prompt – je prompt, u kterého učitel nebo rodič použije slabiku či slovo k tomu, aby dítě navedl na správnou odpověď; například řekne „žlu...“, když je správná odpověď „žlutá“.

Prompt stimulem – je prompt, při němž je použit známý či preferovaný stimul za účelem vyvolání nového cílového chování. Můžete například umístit oblíbené autíčko k obrázku autíčka mezi jinými obrázky a dát dítěti pokyn „dej mi autíčko“. Vzhledem k tomu, že dítě dobře zná stimul oblíbeného autíčka, je pravděpodobnější, že vám autíčko podá. Správně tak zareaguje na váš pokyn, což vám dovoluje toto chování (řídilo se vašim pokynem) posílit. Můžete pak postupně odstraňovat (tj. pomalu opožďovat) prompt v podobě skutečného autíčka a dítě se postupně naučí podávat vám jen obrázek autíčka, je-li o to požádáno.

Prompty mohou být velice účinné, když se dítě snažíte naučit novému či složitějšímu chování, je však zapotřebí je postupně odstranit. Jinak se u dítěte může vytvořit

„závislost na promptech“ a nenaučí se provádět požadované chování samostatně. Nejjednodušší strategií je promptovat pouze s nízkou intenzitou a v případě nutnosti ji postupně zvyšovat. To znamená, že k vyvolání příslušného chování použijete tak málo promptů, jak je to jen možné. Pokud určitá intenzita nestačí, pak intenzitu promptu zvýšíte, ale nikdy neprovedete celé chování místo dítěte. Pokud například dítěti stačí ukázat směrem ke stimulu, nepoužívejte vedení ruky. Vždy se snažte odstranit prompt hned, jakmile to situace dovolí.

Postupné odstraňování / přidávání promptů nebo stimulů (Fading)

O postupném odstraňování stimulů jsme se již zmínili, ale nyní se této otázce budeme věnovat o něco podrobněji. Odstraňováním stimulů máme na mysli, že postupně nebo v následných krocích stimul, který kontroluje určitou odpověď, změním tak, že se daná odpověď nakonec objevuje ve spojení s takto změněným stimulem. Tak třeba dítě, u něž je určité chování vázáno na vizuální prompt ve formě obrázku či nápovědy, se může naučit chovat stejně i na základě verbálního promptu, například pokynu. Dosáhneme toho tím, že nejprve vizuální a verbální prompt spojujeme a potom vizuální prompt postupně odstraňujeme, tedy snižujeme jeho intenzitu. Představte si dítě, které se naučilo sprchovat, když

Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

mu rodiče ukáží obrázek sprchy. V této fázi je chování dítěte pod kontrolou stimulu ve formě vizuálního promptu. Rodiče se pak rozhodnou začít používat verbální prompt a začnou říkat, že „je čas se jít osprchovat“. Spojením verbálního a vizuálního promptu se dítě naučí, že oba znamenají to samé – má se jít osprchovat.

V další fázi se rodiče rozhodnou postupně odstranit vizuální prompt tím, že používají verbální prompt a jen občas dítěti ukazují obrázek sprchy. Nakonec rodiče používají jen verbální prompt, vizuální již vůbec ne. Úspěšně odstranili vizuální prompt a nahradili ho verbálním.

Učení novým dovednostem

Zatím jsme mluvili o tom, jak pomocí posílení zvýšit frekvenci chování, které se již u dítěte projevuje. Zachycením vhodného chování můžeme jednoduše a efektivně zvýšit jeho frekvenci a délku trvání pomocí posilování. Co ale dělat, když se chování, které chceme posílit, objevuje jen velmi zřídka nebo vůbec? Na příležitost k posílení bychom mohli čekat velice dlouho. Následující část popisuje dvě metody, které nám pomohou vybudovat nové chování.

Tvarování

Nejprve trochu technická definice. Tvarování je rozvoj nového chování postupným posilováním chování, které se přibližuje cílovému chování (aproximace), a vyhasínáním chování, které je mu vzdálenější. Představe si dítě, které se učí mluvit. Když uvidí sklenici džusu, vysloví „us“. Dítě pak dostane džus, což posílí jeho budoucí chování – mluvení. Jak se dítě vyvíjí a zlepšuje se jeho verbální dovednosti, začnou rodiče jeho chování tvarovat. Když znovu uvidí sklenice džusu, vyslovit „us“ už nestačí k tomu, aby džus dostalo. Dítě musí nyní říct „džus“, aby nápoj získalo. Jinými slovy, přestože byla nejprve odpověď „us“ správná, nyní už není posilována a posilována je pouze odpověď „džus“. Během další fáze učení může být chování dále tvarováno tím, že už není posilována ani odpověď „džus“, ale dítě musí říct „chci džus“, aby nápoj získalo. Tento proces pokračuje, dokud tvarováním nenaučíme dítě říct: „Mohu prosím dostat džus?“ Jako metoda je tvarování (které zahrnuje diferencované posilování) velice účinným způsobem učení nových dovedností.

Tvarovat lze různé aspekty chování:

Topografii – fyzickou podobu chování. Můžeme například dítěti pomoci přejít od dlaňového úchopu tužky k úchopu špetkovému.

Frekvenci – „tvarovat“ můžeme i počet matematických úloh, které dítě v hodině dokončí, nebo to, kolikrát zahájí hru se svými vrstevníky během přestávky.

Trvání – tvarujeme dobu, kterou člověk věnuje určitému chování. Můžeme třeba dospívajícímu pomoci prodloužit dobu věnovanou přípravě na zkoušku nebo prodloužit čas, který dítě stráví hraním si s ostatními dětmi.

Intenzitu – sílu odpovědi. Můžeme tvarovat sílu, kterou dítě vynakládá při krájení nějakého jídla, nebo intenzitu hlasu, kterým stydlivé dítě mluví v hodině.

Aby bylo tvarování efektivní, musí být dodrženo několik podmínek:

Stanovte si cílové chování – chování, ke kterému chceme dospět, by mělo být jasně stanoveno, aby se všichni snažili o dosažení stejného cíle. Příkladem jasného cíle může být naučit dítě vypracovat matematický úkol s deseti příklady nebo ho naučit pět minut čekat.

Stanovte podmínky, za jakých bude dané chování posilováno – pokud každý posiluje jinou úroveň chování v jinou dobu, bude žák zmatený a program může zkolabovat. Pokud by například jeden rodič posiloval půlminutové čekání dítěte a druhý rodič čekání posílil až po dvou minutách, výsledkem by bylo zmatené dítě nebo dítě, které rozlišuje mezi rodiči. Dítě by pak spíše spolupracovalo s tím rodičem, který ho nechává čekat kratší dobu (viz učení diskriminace stimulů výše).

Zvolte počáteční chování, ale nezapomínejte, že se počáteční a cílové chování může značně lišit –

dítě, které v hodině zvládne vypracovat jeden matematický příklad, má ještě hodně daleko k vypracování celého úkolu. Stejně tak dítě, které začne být nervózní půl minuty poté, co matka odejde z pokoje, má ještě hodně daleko k tomu, aby vydrželo v mateřské škole tři hodiny.

Zvolte takové chování, které je natolik časté, že se dá posilovat již na začátku učení – protože vytváříme nové chování, musíme začít posílením takového chování, ke kterému dochází dostatečně často na to, aby ho bylo možné zachytit. Šance, že dítě dokončí jeden matematický příklad, je kupříkladu mnohem vyšší než ta, že dokončí celý domácí úkol. Má proto smysl zachytit vhodné chování, jímž je dokončení jednoho matematického příkladu, a toto chování posílit.

Stanovte si jednotlivé kroky (aproximace) při tvarování – popište jednotlivé aproximace, jimiž student musí projít, aby se přiblížil k cílovému chování. Když například učíme dítě dokončit celou domácí úlohu, posilujeme nejprve dokončení jednoho matematického příkladu. Jakmile to dítě úspěšně zvládne, posilujeme už jen dokončení dvou matematických příkladů. Následně se přesuneme na čtyři, šest, osm a konečně všech deset matematických příkladů. Kromě toho je také potřeba postupovat správným tempem. Neměli byste postupovat příliš rychle, aby nebyly požadavky kladené na dítě příliš vysoké. Dále vždy postupujte pouze v případě, že předchozí aproximace již byla dobře zvládnuta. Důležité je také postupovat v přiměřených krocích. Nemůžete čekat, že dítě bude běhat dřív, než se naučí chodit. Když budeme například po prvňákově chtít, aby se přesunul z dokončení dvou matematických příkladů na osm v jednom

Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

kroku, bude to nejspíš příliš náročný požadavek, který nezvládne. Pokud se dítě v učení zastaví, protože jste postupovali příliš rychle, nebojte se vrátit k předchozímu kroku, abyste chování opět "nastartovali." Není dobré postupovat příliš rychle, ale ani příliš pomalu, protože dlouhá doba posilování jednoho chování může způsobit, že se toto chování velmi upevní a je pak těžší ho změnit. Obecně platí pravidlo „tři dnů nebo tři sezení“. Pokud dítě úspěšně absolvuje jeden krok za tři dny nebo tři sezení, je vhodné přejít k dalšímu kroku. Některé děti však mohou potřebovat více času na to, aby si dovednost osvojily. Pro takové děti pak může být vhodnější pravidlo „čtyř dnů nebo sezení“ nebo „šesti dnů nebo sezení“.

Úskalí tvarování

Mnozí rodiče si neuvědomují, jak efektivní může tvarování být a že můžeme neúmyslně tvarovat nevhodné chování. Když například dítě o něco opakovaně žádání a rodiče mu nakonec vyhoví, je toto jeho chování neúmyslně tvarováno, a zvyšuje se tak šance, že dítě bude příště opět žádat, aby dostalo, co chce. Opakem je pak samozřejmě situace, kdy se rodiče nechopí příležitosti tvarovat vhodné chování, takže jim uniká bez povšimnutí (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 6.3.2 Tvarování).

Řetězení

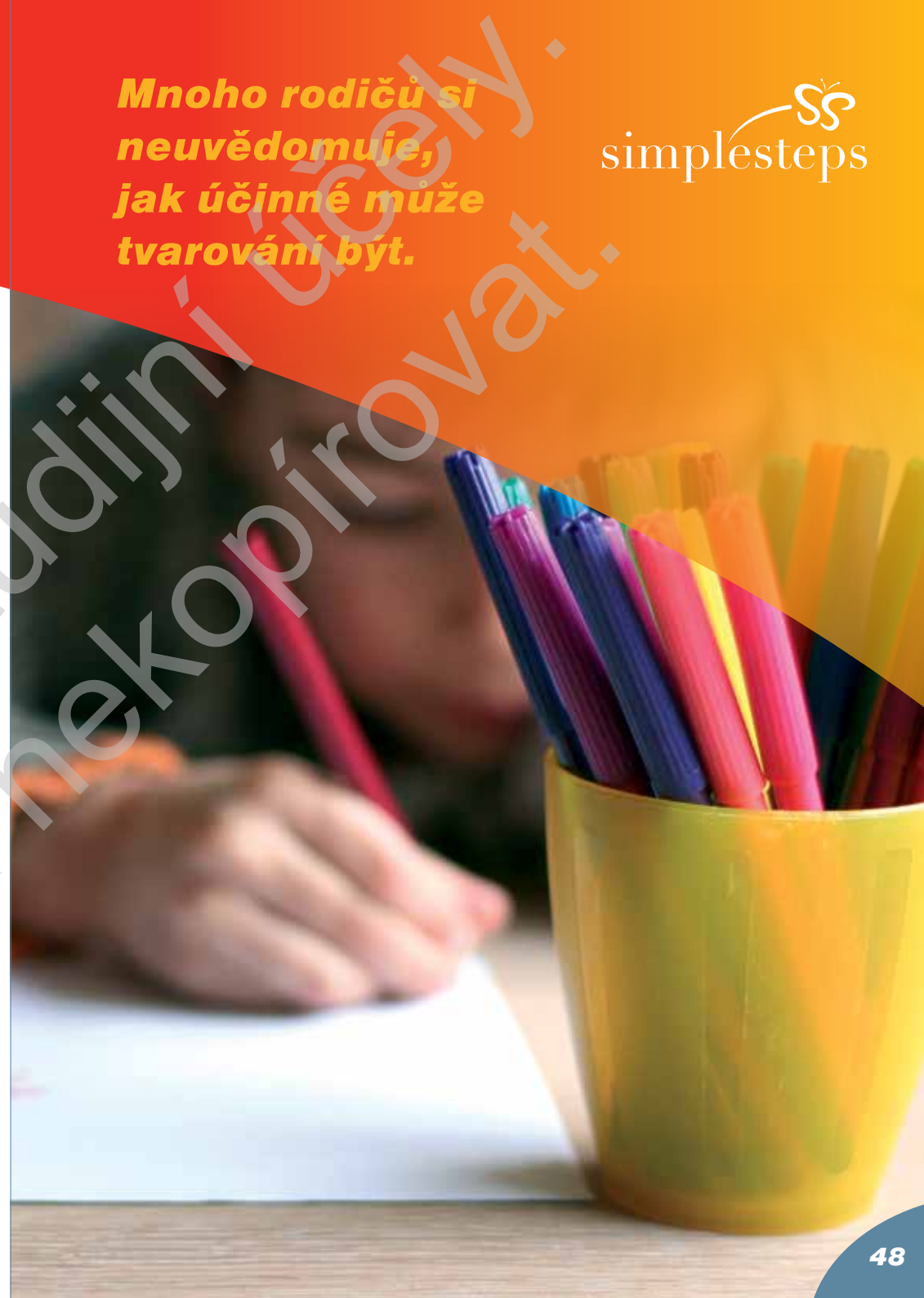
Řetězení je postup, při němž se člověk naučí navázat na sebe jednotlivé kroky – dílčí projevy chování, které dohromady vytvoří určitou dovednost.

To, co se na první pohled zdá jako jednoduché chování, bývá při bližším zkoumání velice složité. Vezměme si například používání nápojového automatu. Strčíme ruku do kapsy, vytáhneme několik mincí, vybereme tu správnou, vložíme ji do otvoru, zvolíme stisknutím tlačítka nápoj, zvedneme plechovku, otevřeme ji a pak se konečně napijeme. Napítí se na konci řetězce slouží jako posílení, které zvyšuje pravděpodobnost, že člověk v budoucnu daný řetězec chování zopakuje.

Celá sekvence se nazývá řetězec stimulů a odpovědí. Je to sled diskriminačních stimulů a odpovědí (reakcí), kdy se každá odpověď stává diskriminačním stimulem pro odpověď následující a poslední odpověď je následována posílením.

Vzájemně propojené stimuly a odpovědi tvoří jednotlivé články řetězu. Připomeňme si staré rčení: „Každý řetěz je silný jen tak jako jeho nejslabší článek“. Vezměte si například mytí rukou. Dítě může zvládat všechny kroky nezbytné pro umytí rukou, ale dělá mu potíže uchopit mokré mýdlo. Je-li tento článek řetězu pro dítě příliš složitý, může

Mnoho rodičů si neuvědomuje, jak účinné může tvarování být.



Zvyšování výskytu určitého chování a učení se novým dovednostem

celý řetězec chování selhat. Nejjednodušším řešením je místo toho naučit dítě používat tekuté mýdlo. Druhou možností je navrhnout postup, pomocí něhož dítě naučíte držet kostku mokrého mýdla.

Existuje nespočet situací, v nichž může dojít k nečekanému narušení řetězce chování. Pokud si však tuto možnost uvědomujete, jste na danou situaci lépe připraveni. Představte si například dítě, které se doma naučilo umýt si ruce a následně si je osušit ručníkem. Když je rodina v restauraci a dítě jde na toaletu, není schopno dokončit řetězec mytí a osušení rukou, protože tam není žádný ručník, jen elektrický sušák rukou. Jeden článek řetězu se přeruší a řetězec chování nemůže být dokončen.

Existují tři hlavní typy řetězení:

Předvedení celého úkolu

Učitel předvede celý úkol od začátku do konce. Žák je poté vyzván, aby úkol zopakoval. Nesprávné chování je korigováno verbálními či fyzickými prompty. Jedná se o efektivní způsob učení u lidí, kteří jsou schopni dobře napodobovat chování jiné osoby. Mnozí lidé s poruchami autistického spektra však nemají dobré imitační schopnosti a potřebují podporu prostřednictvím některé z alternativních metod řetězení.

Řetězení odpředu

Úkol je rozdělen na jednotlivé kroky. Jedinec se nejprve naučí samostatně první krok a následně je proveden zbývajícími kroky. Poté si osvojí druhý krok. Člověk samostatně vykoná první dva kroky a zbývajícími kroky jej opět provedeme. Postupně přidáváme další kroky, dokud není řetězec dokončen. Představte si dítě, které se učí recitovat báseň. Dítě se nejprve naučí první verš nebo sloku a následně druhý verš nebo sloku a tak dále. Nakonec je vytvořen řetěz veršů nebo slok celé básně.

Zpětné řetězení

Stejně jako u řetězení odpředu je úkol rozdělen na jednotlivé kroky. Jako první se však učí poslední krok, za ním následuje krok předposlední a tak dále, až se dostaneme k prvnímu kroku. Představte si dítě, které se učí připravit si k snídani chleba s máslem a marmeládou. První věc, kterou se dítě naučí, je poslední krok sekvence, tedy rozkrojení namazaného krajíce chleba napůl. Krajíc byl již ukrojen a namazán máslem i marmeládou. V dalším kroku se dítě naučí namazat marmeládu na ukrojený krajíc namazaný s máslem a pak krajíc rozkrojit na dvě půlky. Dál se dítě naučí namazat krajíc chleba máslem a marmeládou a rozpůlit ho. Nakonec se naučí celý řetězec tak, že postupuje krok po kroku zpět až k prvnímu kroku. Tato metoda je vhodná pro učení oblékání,

stlaní postele atd. Aby mohl být jakýkoli typ řetězení efektivní, musíme nejprve provést analýzu úkolu, tedy identifikovat jednotlivé části, ze kterých se cílová dovednost skládá. Jedná se o souhrn všech kroků, které dohromady tvoří funkční dovednost. Nejsnazší způsob vytvoření řetězce chování spočívá v tom, že učitel modeluje cílové chování a druhá osoba ho při tom sleduje.

Počet kroků může být upraven podle schopností daného žáka. Ve všech případech je však důležité používat dostatek posílení a odstraňovat prompty hned, jakmile je to možné.

Úskalí řetězení

Řetězení je efektivní metoda učení. Můžeme však také neúmyslně vytvořit řetězec nežádoucího chování. Posílíme-li vhodné chování, kterému těsně předcházelo chování nevhodné, může dojít ke zvýšení frekvence jich obou. Podívejme se například na to, jak často si kuřáci zapálí cigaretu ihned poté, co si nalijí šálek kávy nebo zvednou telefon. Dalším příkladem může být pověřivé chování golfistů, které předchází odpálení míčku, nebo rituální chování fotbalistů před začátkem zápasu.

Nyní byste měli zhlédnout video na webových stránkách Simple Steps, Krok 6.3.3

Zobecnění (generalizace)

Jakmile si dítě osvojí chování ve cvičných situacích, je nezbytné, aby byla dovednost **zobecněna**. To znamená, že dovednost by dítě mělo zvládnout již bez učení i v jiných situacích.

Důvod je jednoduchý. Autistické děti mají často potíže s generalizací nově získaných dovedností, tedy jejich použitím v nových situacích.

Rodiče pak zjišťují, že jejich dítě zvládne jít na toaletu doma, ale jinde, například v restauraci, už nikoli. Chování dítěte tedy nebylo zobecněno. Při navrhování behaviorálního programu je třeba zajistit zobecnění získaných dovedností, a to ve vztahu k různým lidem, místům a materiálům.

Nyní byste měli zhlédnout video na webových stránkách Simple Steps, Krok 6.5

Řetězení je účinný způsob učení.



Některé vhodné chování objevující se v přílišné míře se může stát nevhodným.



V předchozích částech jsme se zabývali rozvojem dovedností. Stejně důležité jsou však také strategie, které se zaměřují na řešení problémového chování. Problémové chování totiž může zasahovat do rozvoje dovedností. V této části se podíváme na několik strategií, jejichž cílem je snížení výskytu nežádoucího chování. Jejich základem je opět posilování. Kromě chování, které chceme omezit, se však soustředíme také na chování, kterým ho chceme nahradit. Frekvenci tohoto „náhradního“ chování chceme naopak zvýšit (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 7.0).

Diferencované posilování nízké četnosti chování (DRL) a diferencované posilování vysoké četnosti chování (DRH)

Často se stává, že se lidé sice chovají vhodným způsobem, ale příliš často nebo příliš zřídka. Mluvit příliš často o jednom tématu nebo trávit příliš mnoho času hraním vědomostních her na tabletu jsou příklady vhodného chování, které se však děje v příliš vysoké míře. Jinými slovy se dá říci, že pokud se člověk občas chová tímto způsobem, je to vhodné. Chová-li se tak příliš často, pak to již vhodné není. Problémem tedy není chování samotné, ale jeho míra. U chování, které se opakuje

příliš často, je cílem snížit frekvenci jeho výskytu, nikoli chování zcela odstranit. U chování, které se neprojevuje v dostatečné míře, je tomu právě naopak. Diferencované posilování nízké četnosti chování (DRL – z anglického Differential Reinforcement of Low Rates of Behaviour) je označením strategie, kdy je určité chování jedince posilováno v případech, že se jeho četnost snížila. Diferenciální posilování vysoké četnosti chování (DRH – z anglického Differential Reinforcement of High Rates of Behaviour) je strategie, v jejímž rámci je naopak nějaké chování posilováno tehdy, pokud se jeho frekvence zvyšuje.

Existují dvě varianty DRL a DRH. Popíšeme si je na příkladu DRL. První variantou je tzv. limitované odpovídání. V případě limitovaného odpovídání je posílení poskytnuto pouze v případech, kdy cílové chování nepřesáhne určenou četnost výskytu ve stanoveném období. Jinými slovy, k posílení dojde pouze v případech, kdy k cílovému chování došlo méněkrát, než bylo za určitou dobu stanoveno. Představte si například dítě, které si dvacetkrát denně myje ruce. V rámci použití plánu DRL pro omezení projevů tohoto chování bylo dítěti řečeno, že když si umyje ruce patnáctkrát nebo méněkrát za den, může si zahrát stolní fotbal. Jakmile dítě dosáhne tohoto cíle, snížíme počet umytí na deset a méně, než je poskytnuto posílení. Jakmile se dítěti podaří tento limit nepřekračovat, je počet opakování snížen na pět a méně, než chování posílíme. Nezapomínejme, že mytí rukou je považováno za vhodné chování.

Neusilujeme proto o jeho úplné odstranění, pouze se snažíme snížit jeho frekvenci z dvaceti na pět za den.

Druhou variantou je tzv. rozložení odpovědi. V tomto případě je posílení poskytnuto až poté, co uběhla stanovená doba mezi jedním a následujícím výskytem příslušného chování. Cílem je upravit rozložení tohoto chování v čase a korigovat jeho tempo. Představte si dítě, které rodičům neustále povídá o své oblíbené videohře. V rámci plánu DRL prostřednictvím rozložení odpovědi rodiče dítěti řeknou, že musí uběhnout předem stanovený čas (např. 15 minut), než bude smět o své videohře opět mluvit. Cílové chování rodiče posílí až po uplynutí stanoveného času, ne dříve. Pokud dítě během dané doby začne mluvit o videohře, začíná se čas počítat zase od začátku a musí uběhnout celých dalších 15 minut, než rodiče poskytnou posílení. Časový úsek může být postupně prodlužován na 30 minut, 45 minut, hodinu atd. Mluvit o oblíbené videohře není nežádoucí, proto se nesnažíme toto chování odstranit, pouze jej rozložit v průběhu dne (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 7.1).

DRO

Diferencované posílení jiného chování (DRO – z anglického Differential Reinforcement of Other Behaviour) je postup, při němž je posílení poskytnuto po uplynutí určité doby, během níž nedošlo k výskytu problémového chování. Jako příklad si tentokrát vezmeme

třeba dítě, které se kouše do ruky. V rámci plánu DRO poskytneme posílení po uplynutí určité doby, během níž se dítě do ruky nekouslo. Zpočátku může tato doba být velice krátká, např. deset sekund. V průběhu několika sezení ji však můžeme prodloužit na 30 sekund, 1 minutu, 2 minuty, 5 minut atd. Pokud během této doby dojde k projevu problémového chování – v tomto případě kousání, začíná měření času od začátku a musí opět uběhnout celá stanovená doba, než je posílení poskytnuto. Vzhledem k tomu, že kousání se do ruky je považováno za nevhodné chování, byl použit plán DRO pro jeho úplné odstranění a nikoli plán DRL, který by pouze snížil jeho míru. Aby byla tato intervence účinná, je nutné zjistit, co posiluje chování, které chceme odstranit, a také identifikovat posílení, která dítěti poskytneme po úspěšném zvládnutí časového úseku plánu DRO, kdy se nevhodné chování nevyskytne (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 7.2).

DRI

Diferencované posílení neslučitelného chování (DRI – z anglického Differential Reinforcement of Incompatible Behaviour) označuje proces, při němž je posilováno chování, které je neslučitelné s problémovým chováním. Jedná se o specifickou variantu DRA. Když se například dítě uchyluje k sebestimulačnímu chování, jako je mávání rukama, alternativním a neslučitelným chováním

by bylo naučit jej hrát nějakou hru, ke které potřebuje ruce (např. hrát si se stavebnicí). Podobným příkladem je dítě, které stále přechází tam a zpátky. Takové dítě můžeme naučit, aby v určitých situacích sedělo. Jednoduše řečeno, proces DRI používáme k tomu, abychom dítě odklonili od chování, jehož frekvenci se snažíme snížit, a nasměrovali ho k chování alternativnímu. Na rozdíl od DRA však nabízíme chování, které je s problémovým chováním neslučitelné (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 7.3).

DRA

Diferenciální posílení alternativního chování (DRA – z anglického Differential Reinforcement of Alternative Behaviour) je proces, při němž je posilováno jakékoli alternativní chování. Jeho princip je v tom, že pokud problémové chování neposilujeme, zatímco alternativní ano, je méně pravděpodobné, že se jedinec bude věnovat problémovému chování, k němuž se neváže žádné posílení.

Na chování nezávislé posilování (Non-contingent reinforcement)

Na chování nezávislé posilování se často používá tehdy, když se snažíme snížit frekvenci problémového chování. Vezmeme si například dítě, které křičí, aby získalo pozornost rodičů. Rodiče

pochopitelně věnují dítěti, které se takto chová, pozornost. Nevhodné chování tím však možná neúmyslně podporují. Při zavádění nezávislého posilování by rodiče měli poskytovat **pozornost** (která je v tomto případě posílením) v určitých intervalech **nezávisle** na chování dítěte. To znamená, že posílení je dítěti poskytnuto bez ohledu na aktuální chování, takže se mu ho dostává, ať se zrovna chová jakkoli. Tento postup může velmi efektivně snížit výskyt problémového chování, protože posílení, které podporuje toto chování, je volně dostupné ve velké míře. V případě problémového chování je proto vždy **nezbytné** zjistit, co jej posiluje. Jednou z příčin úspěchu této techniky je, že nezávislé posilování snižuje hodnotu těch posílení, která udržují problémové chování. Poskytujete proto dítěti nezávislá posílení v intervalu, který je kratší než průměrný interval výskytu problémového chování. Tak budete mít velkou šanci, že posílíte jiné než problémové chování. Rodiče z příkladu výše, jejichž dítě křičelo zhruba každé 4 minuty, by mu zpočátku měli poskytovat pozornost každé 3 minuty, ať už by se zrovna chovalo jakkoli. Následně by přešli na poskytování pozornosti každé 4 minuty, potom každých 5 minut a tak dále. Vzhledem k tomu, že posílení je poskytováno vždy po určitém čase, setkáte se v novější literatuře také s označením “na čase závislé posílení.”

Na chování nezávislé posilování je užitečné při snižování frekvence nevhodného chování, musí být ale zaváděno velice opatrně. Pokud by například bylo posílení

Snižování výskytu určitého chování

poskytnuto bezprostředně po nevhodném chování, mohlo by to vést k neúmyslnému posílení právě tohoto chování. Při používání na chování nezávislého posilování nezapomínejte vše neustále zaznamenávat. Umožní vám to identifikovat problémy, které při tomto procesu mohou vznikat, a udělat případné změny v programu.

Vyhasínání

V běžném životě se můžeme setkat s názorem, že když budete nějaký problém ignorovat, zmizí sám. Protože je to do jisté míry pravda, behaviorální analýza transformovala tuto univerzální zkušenost na standardizovanou sadu účinných postupů, které jsou doplněny etickými pravidly. Principem **vyhasínání** je skutečnost, že pokud chování, které bylo dříve posilováno, již posilováno není, snižuje se pravděpodobnost, že se v podobné situaci bude opakovat. Pro nás to znamená, že pokud chceme snížit frekvenci určitého chování, odstraníme podnět, který jej posiluje. Musíme se však vyvarovat toho, aby dané chování bylo nahrazeno jiným nevhodným chováním.

Existují dva typy vyhasínání, používané při řešení nevhodného chování:

Sociální vyhasínání je založeno na tom, že nevhodné chování ignorujeme a nereagujeme na něj. Cílem je snížit pravděpodobnost opakování daného chování v budoucnosti. Jako příklad

si vezmeme dítě, které mluví sprostě, aby si získalo pozornost rodičů. Rodiče v minulosti neúmyslně posílili chování dítěte tím, že přerušili činnost, již se zabývali, a dítě pokárali (čímž mu poskytli pozornost). Budou-li však rodiče nevhodný slovník dítěte ignorovat, takže si dítě tímto chováním jejich pozornost nezíská, odstraní tím posílení a začnou směřovat k vyhasínání tohoto chování.

Senzorické vyhasínání zahrnuje odstranění senzorické stimulace, která někdy posiluje nevhodné chování. Tím se snižuje pravděpodobnost výskytu tohoto chování v budoucnosti. Příkladem je dítě, které točí talířem, protože glazura odráží světlo, a to ho vizuálně stimuluje. Dáme-li dítěti talíř bez glazury, brzy talířem točit přestane, neboť mu to již nepřináší vizuální stimulaci. Točení talířem se stalo předmětem vyhasínání. Vyhasínání bohužel není tak přímočaré, jak by se mohlo zdát, a je třeba očekávat tzv. výbuch chování při vyhasínání.

Výbuch chování při vyhasínání

Pokud určité chování přestaneme posilovat, jeho frekvence, trvání nebo intenzita se přesto dočasně zvýší. Teprve po určitém čase nastane snížení výskytu tohoto chování. Co se stane, když vám v televizním ovladači přestanou fungovat baterky? Jen tak ho neodložíte – je pravděpodobné, že tlačítko ještě několikrát silně stisknete, než to vzdáte. Frekvence vašeho chování se tak dočasně zvýšila a až poté ustala. K takové změně by došlo i u dětí z našeho příkladu,

Proces vyhasínání je často doprovázen emocionálním chováním, agresí a podrážděností.



Snižování výskytu určitého chování

u nichž se snažíme o nastolení procesu vyhasinání. Dítě by dočasně používalo sprostá slova častěji, než by toto chování začalo ustupovat. Stejně tak by točení talířem u druhého dítěte dočasně zesílilo, než by začalo slábnout.

Výbuch chování při vyhasinání je behaviorální fenomén, kterému je důležité porozumět. Představte si, že byste neměli tušení, že k výbuchu při vyhasinání dojde. První věc, která by nastala, by přitom bylo zvýšení frekvence daného chování, nikoli její snížení. Většina lidí by si neuvědomila, že se jedná o přirozenou součást procesu vyhasinání, zpanikařili by a ukončili intervenci. To by však byla chyba. Mohli by tak neúmyslně posílit frekvenci i intenzitu problémového chování.

Agrese způsobená vyhasináním

Proces vyhasinání je často doprovázen různými emocemi nebo agresi. Představte si člověka, kterému po vhození mincí nevydává nápojový automat zvolený nápoj. Často začne v takovém případě nadávat, na automat křičí a tluče do něj. Ve výše uvedených příkladech s dětmi také došlo na začátku vyhasinání k agresi. Dítě, které mluvilo sprostě, změnilo své chování a začalo nadávky hlasitě vykřikovat. Dítě, které točilo talířem, bylo rozrušené a plakalo, ale jeho pozornost byla nasměrována k jiné aktivitě. V obou situacích byli rodiče upozorněni na možnost emocionální reakce a agrese v souvislosti s vyhasináním a byli na takové chování připraveni.

Spontánní obnova chování

Přestože po vyhasinání chování vymizí, může se znovu objevit i po velice dlouhé době. Tento behaviorální jev se nazývá **spontánní obnova chování**.

Je třeba si dávat pozor, abychom neúmyslně neposílili nežádoucí chování, které se spontánně obnovilo. Tím by se vyhasinání stalo neúčinným. U výše zmíněného dítěte, které mluvilo sprostě, by se to mohlo stát například tehdy, kdyby přišla k nim domů návštěva a dítě by začalo nadávat. Pokud by dítě získalo svým chováním pozornost rodičů a návštěvy, došlo by u něj opět k posílení tohoto chování. Výsledkem by byl opětovný nárůst vyhasinacího nevhodného chování. U dítěte, které dříve točilo talířem, by třeba rodina mohla jít do restaurace, kde by bylo jídlo servírováno na talířích, které odrážejí světlo. Kdyby dítě talíř roztočilo, bylo by jeho chování posíleno vizuální stimulací. Výsledkem by byl opět nárůst nevhodného chování.

Účinná implementace vyhasinání

Když z repertoáru jedince odstraníme nějaké chování, vytvoříme tak prostor, kterému říkáme „vakuum v chování“. Toto vakuum bude velmi rychle zaplněno jiným chováním. Je proto důležité, aby toto nové chování bylo vhodné a vakuum se nezaplnilo dalším společensky nežádoucím nebo problémovým chováním. To, co jsme právě popsali, se označuje jako konstrukční přístup ke změně chování. Behaviorální programy jsou mnohem účinnější, když posílujeme žádoucí chování, které nahrazuje to nežádoucí.

Úskali vyhasinání

Tak jako je možné neúmyslně posílit nevhodné chování, je možné neúmyslně odstranit chování vhodné. Představte si dítě, které si tiše hraje, zatímco rodiče mají návštěvu. Takové chování často nebývá nijak posilováno. Když ale dítě začne hlasitě bouchat hračkami o sebe, všichni přestanou mluvit a zaměří na něj pozornost, čímž u něj neúmyslně nevhodné chování posílí. Přitom by stačilo, kdyby jeden z dospělých řekl: „Podívejte se všichni, jak si Jana hezky hraje, když mají maminka s tatínkem návštěvu.“

Co dalšího brát v úvahu

Než začneme usilovat o snížení výskytu určitého chování, měli bychom prověřit, zda má toto chování negativní vliv na nějakou oblast života dotyčného jedince (např. sebezraňování) nebo mu brání v učení (např. když dítě stále odchází z lavice).

V obou těchto případech se vyplatí investovat do změny chování i velké množství úsilí a času. Pokud však dojdeme k závěru, že vyhasinání není vhodnou metodou, stojí za to zvážit použití některé z dalších strategií, jako například:

Intenzivní posilování jiného chování

– frekvence nevhodného chování může být snížena tím, že intenzivně posilujeme jiné, vhodnější druhy chování. Pokud budeme například učit dítě přiměřeným tempem několik dovedností a posilovat jeho správné odpovědi, výskyt nevhodného chování se u něj většinou výrazně sníží.

Učení novým dovednostem se stejnou funkcí, jakou má nežádoucí chování

– nežádoucí chování odezní, jestliže žádoucí chování vyvolává stejné následky. Například dítě, které není schopno verbálně komunikovat, se může křikem dožadovat

Snižování výskytu určitého chování

Lepší je zaměřit se na postupy, které posilují žádoucí chování.

jídla. Jakmile se naučí verbálně komunikovat a požádat o jídlo slovy, je pravděpodobné, že přestane křičet. Celý proces proběhne rychleji, pokud lidé v okolí dítěte nevěnují pozornost jeho křiku a zároveň u něho okamžitě posilují vhodné verbální žádosti o jídlo.

Chování, které je považováno za problémové, může být předstupněm vhodného a funkčního chování.

Například echolálie (tj. opakování zvuků a slov, které dítě slyší) bývá považována za předstupeň mluvení, protože malé děti obvykle týdny až měsíce opakují po ostatních, než začnou samy mluvit. Opakování zvuků a slov u dětí s autismem tak může být chováním, které nemusí být vhodné odstraňovat. Místo toho může být cílem programu zvuky, které dítě vydává, funkčně využít při tvarování.

Obecně je lepší se zaměřit na intervenci, která klade důraz na posilování žádoucího chování a učení nových dovedností. Docílíme tím nejen utlumení nežádoucího chování, ale dítě tím také získá nové adaptivní chování, což je cílem dobré intervence.

Jak bylo uvedeno výše, existuje celá řada otázek, které je nutné zvážit, pokud chceme využít proces vyhasinání. Tento typ intervence vždy předem konzultujte s kvalifikovaným behaviorálním analytikem.

Aby bylo možno rozhodnout, jestli je vhodné jít cestou vyhasinání, musí být zodpovězeny následující otázky. Pokud odpovíte „NE“ na kteroukoliv z nich, pak místo vyhasinání použijte některou z jiných metod ke změně chování.

Dokážete identifikovat, co posiluje chování, které chcete odstranit?

Vyhasinání je založeno na odstranění podnětu, který nevhodné chování posiluje, a tím nevhodné chování utlumit. Je proto nezbytné nejprve toto posílení identifikovat.

Jste schopni posílení odstranit?

Učitelka ignoruje dítě, které během vyučování vypráví vtipy, aby získalo pozornost. Vyhasinání v tomto případě nebude fungovat, protože i když bude učitelka chování ignorovat, ostatní děti ve třídě ho budou posilovat svou pozorností.

Je použití vyhasinání bezpečné?

Vyhasinání není vhodné pro všechny typy chování. Například by nebylo bezpečné používat vyhasinání a ignorovat agresivní chování nebo sebezraňování.

Je možné tolerovat výbuch chování při vyhasinání?

Zvládnou osoby, které provádějí intervenci, tolerovat výbuch chování při vyhasinání? Například pokud rodiče dítěte, které mluví sprostě, nezvládnou tolerovat přechodný nárůst nevhodného chování, pak by se neměli této nepříjemné situaci vystavovat.

Je možné vyhasinání provádět důsledně?

Ignorují chování všichni v okolí dítěte? Pokud tomu tak není, program selže. Podaří se nám zajistit, aby dítě vždy jedlo z talíře, který neodráží světlo? Pokud tomu tak není, program nebude fungovat.

Nyní byste měli zhlédnout video na webových stránkách Simple Steps, Krok 7.4 o vyhasinání.

Zavádění behaviorálního programu

Shromažďování dat je způsob, jak zajistit nezkreslené posouzení výskytu určitého chování.

Ted, když jsme probrali behaviorální principy spojené s pochopením chování, které umožňují zvyšovat frekvenci určitých druhů chování, stejně jako řešit problémové projevy, je důležité si vysvětlit, jak sloučit všechny tyto informace do jednoho smysluplného celku.

Jak již bylo zmíněno v úvodní části textu, aplikovaná behaviorální analýza je na praxi orientovaná část vědy o chování a jako taková využívá vědecké metody. Když analytik zavede určitou intervenci (tj. když se pokouší měnit chování), musí vždy prokázat, že způsob, jakým pozměnil prostředí, je skutečnou příčinou změny v chování. Jinými slovy, analytik zodpovídá za svá rozhodnutí. Jak toho dosáhnout, popisují níže uvedené kroky:

Hodnocení chování

Pokud chceme změnit určité chování, musíme mu nejprve porozumět. Proto identifikujeme jeho souvislost s podněty, které jej udržují a posilují. To jsme již detailně popsali v kapitolách „Funkční hodnocení“ a „Funkční analýza“. (Viz také článek o funkčním hodnocení od Marcie Desroches na www.behaviour.org/autism)

Základní úroveň (Baseline)

Základní úroveň představuje počáteční fázi intervence, během níž je dané chování přesně definováno a zaznamenáno. Jak se například projevuje záchvat vzteku u dítěte? Dítě křičí nebo bije jiné děti? Přestože jsou oba druhy chování projevem vzteku, navzájem se liší, a je tudíž potřeba s nimi

pracovat odlišnými způsoby. Volba vhodné intervence je možná pouze na základě zhodnocení výchozího stavu. Pokud bychom neměli žádná data popisující základní úroveň chování, nebyli bychom schopni zhodnotit účinnost intervence. Tyto výchozí údaje z doby před intervencí nám také umožňují posoudit závažnost problému. Rodiče často tvrdí, že se jejich dítě nikdy určitým způsobem nechová. Na základě získaných dat však dost často zjistíme, že ve skutečnosti se u dítěte čas od času dané chování projevuje.

Stejně tak rodiče občas o nějakém chování tvrdí, že se u jejich dítěte vyskytuje neustále, ale po shromažďování dat vyjde najevo, že dítě se daným způsobem chová jen občas nebo pouze v určitou denní dobu. Shromažďování dat je způsobem, jak zajistit objektivní posouzení rozsahu chování, které chceme změnit. Získané informace nám také umožňují upravit intervenci podle potřeb konkrétního dítěte.

Intervence

Fáze intervence zahrnuje změnu některého aspektu prostředí dítěte za účelem změny v jeho chování. V textu výše jsme se setkali s celou řadou příkladů, které popisovaly změnu antecedentů a následků chování. Pokud jsme schopni prokázat, že změny v prostředí ovlivňují změny v chování, pak máme větší jistotu, že jsme danému chování porozuměli.

Cíle

Schopnost definovat a změřit chování je pro behaviorální analýzu stěžejní. Musíme

přesně vymežit jednotlivé dimenze chování, které chceme podpořit. Přitom nevystačíme s neurčitými pojmy, které používáme v běžné řeči (viz video na webových stránkách Simple Steps, Krok 3.5 Mentalismus). Jinými slovy, musíme určit cíle intervence tak, aby požadované změny v chování bylo možné kvantifikovat (vyjádřit pomocí číselných hodnot). Jak vybrat chování, na které se v intervenci zaměříme? V této souvislosti je třeba se zaměřit na to, jak sestavit plán učení (kurikulum).

Příprava kurikula

Znalost postupů, jakými je možné učit dovednosti, je velmi důležitá. Neméně podstatný je však také přehled o obecných cílech vzdělávání, o tom, k čemu celé vzdělávání směřuje. Právě v tuto chvíli přichází ke slovu kurikulum. Kurikulum neboli plán výuky nám poskytuje dlouhodobou strategii pro plánování jednotlivých fází výuky. Kurikulum vytvořené pro děti s autismem obvykle obsahuje stejné fáze jako kurikulum pro běžně se vyvíjející děti, zohledňuje však individuální potřeby konkrétního dítěte. Tak jako je u dětí s autismem důležité znát postupy, jakými je možné naučit je jednotlivé dovednosti, je také důležité v rámci dlouhodobé strategie určit přesný obsah jednotlivých fází výuky, a tak optimalizovat její efekt. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby měl program ABA základní kurikulum, podle kterého dítě postupuje, ač svým tempem a s řadou individualizovaných adaptací. Osvojení určitých schopností nebo

dovedností vyžaduje, aby dítě už ovládalo jiné, elementárnější dovednosti nebo schopnosti. Zvládnutí těchto jednodušších dovedností je tedy předpokladem k tomu, aby se naučilo další, složitější dovednosti. Vezměme si například řeč. Pro člověka je téměř nemožné naučit se popisovat předměty a jejich vlastnosti, aniž by se předtím naučil vydávat jednotlivé hlásky. Jinými slovy, vydávání jednotlivých hlásek je předpokladem pro další rozvoj mluvené řeči, který povede až k popisu předmětů.

Určité schopnosti nemusí být nutným předpokladem pro osvojení pokročilejších schopností, ale mohou jejich osvojování urychlit. Podívejme se opět na příklad s rozvojem řeči. Dítě se rychleji naučí pojmenovávat předměty ve svém okolí, pokud se s nimi a jejich názvy již dříve seznámilo. Zvládnutí určité dovednosti může vést u dětí k rychlejšímu učení mnoha dalších dovedností. Behaviorální analýza označuje tento moment, kdy se dítěti s osvojením určité dovednosti najednou otevrou nové možnosti, termínem behaviorální skok (z anglického behavioral cusp). Tímto termínem označujeme například okamžik, kdy si dítě osvojí plazení nebo čtení nebo získá zobecněnou schopnost imitovat chování druhých. Pokud si dítě zobecní repertoár imitace chování, může se následně naučit zapojovat do nových aktivit tím, že bude pozorovat ostatní děti a napodobovat je. Dítě se tedy v parku naučí používat některé hračky na dětském hřišti tak, že pozoruje jiné děti, které je používají. Toto chování je přirozeně posilováno.

Podstatné součásti kurikula

Učební plán navrhujeme tak, aby postupoval od nejjednodušších dovedností po ty nejsložitější. Zahrnuje všechny typy dovedností, od základních, jako je sledování nebo uchopování předmětů, až po složitější, jako jsou verbální dovednosti. Mezi základní dovednosti patří samostatné oblékání, stolování, motorické dovednosti, jako je uchopování předmětů nebo používání toalety. Jiné dovednosti jsou důležité proto, že dítě disponuje k nějaké jiné činnosti: například umět sedět na židli nebo sledovat výklad učitele je předpokladem toho, aby se mohlo účastnit školního vyučování. Tyto dovednosti se děti mohou naučit i předtím, než si osvojí pokročilé dovednosti, ke kterým budou potřebovat informace přijímané sluchem. Určité dovednosti spjaté se sluchem jsou však naprosto základní, například schopnost následovat instrukce.

Pro naše účely jsme dovednosti rozdělili do tří kategorií:

- **motorické dovednosti a napodobování;**
- **sebeřízení a schopnost těšit se z používání předmětů nebo zapojování se do různých činností;**
- **verbální chování, k němuž patří nejsložitější užívání jazyka, je v širším smyslu každé chování, které přímo ovlivňuje chování ostatních.**

První kategorie zahrnuje všechny druhy pohybů, počínaje těmi, při nichž se využívají velké svalové skupiny, jako jsou pohyby nohou a paží, až po ty, které zahrnují jemnou motoriku, jako je uchopování tužky nebo schopnost pohybovat rty a jazykem, což jsou předpoklady mluvení. Chceme-li někoho naučit takové chování, je výhodné využít přitom systematického přístupu založeného na stálém zaznamenávání jeho pokroků. To nám umožní posoudit účinnost použitého vzdělávacího programu. Programy jsou navrženy tak, aby dítě bylo schopno danou motorickou činnost vykonat buď na žádost učitele, nebo napodobením (imitací). Děti, které se dané dovednosti učí, často ze začátku potřebují fyzické promptování. To, že je dítě schopné vykonat určitý pohyb, však ještě neznamená, že ho bude schopné vykonat v jakékoli situaci. Napodobování je specifická dovednost, která zahrnuje motorické reakce vyvolané nějakou aktivitou jiné osoby. Chování jiných osob tak slouží jako antecedent pro chování dítěte. Jiné motorické dovednosti mohou vyžadovat, aby se dítě naučilo používat různé nářadí a sportovní vybavení, například při cyklistice nebo bruslení.

Druhá kategorie, které říkáme sebeřízení, zahrnuje dovednosti potřebné pro každodenní život, jako je používání toalety, oblékání a další sebeobslužné činnosti. Je rovněž důležité, aby se dítě naučilo, že nově osvojené aktivity mohou být zábavné. Listování v knížce nebo vybarvování obrázků pak samo o sobě působí jako posilující činnost.

Zavádění behaviorálního programu

S postupujícím vývojem dítěte jsou dovednosti potřebné pro každodenní život stále komplexnější.

Do třetí kategorie spadá nejsložitější chování. Více než 90 % času stráveného učením často přímo či nepřímo věnujeme verbálnímu chování. Souvisejí s ním některé sociální dovednosti, jako například oční kontakt, sledování předmětů a ukazování na ně. Tyto dovednosti vedou ke sdílení pozornosti, což je dovednost, která spočívá v tom, že se dítě otáčí směrem k předmětu, který někdo pozoruje, ukazuje na něj, případně jej pojmenovává nebo situaci komentuje.

Některé děti s autismem mají základní repertoár pro učení, který zahrnuje opakování zvuků a vyslovování hlásek. Vzhledem k triádě problémových oblastí (tj. problémům se sociální interakcí, komunikací a představitivostí) je hodně času věnováno učení verbálnímu chování. Když si dítě osvojí některé hlásky a slova, lze je použít k tomu, aby se naučilo požádat o posílení – mandovat (z anglického to mand), pojmenovat věci či události – taktovat (z anglického to tact) a odpovědět na jednoduché otázky.

Zpočátku se dítě učí přiřazovat předmět k předmětu (např. přiřadit červenou kostku k identické červené kostce), obrázek k obrázku (např. přiřadit obrázek kočky k identickému obrázku kočky), obrázek k předmětu (např. přiřadit obrázek panenky k panence), obrázky ke slovům (např. přiřadit slovo „panenka“ k obrázku panenky). Nakonec se děti učí přiřazovat nahlas vyslovená slova k předmětům, obrázkům a událostem.

Jakmile se dítě naučí základní verbální dovednosti, může přejít na složitější dovednosti, jako je tvoření otázek, zapojení se do rozhovoru a střídání se s konverzačními partnery během rozhovoru. Všechny tyto dovednosti dítě připravují na společenské interakce v každodenním životě. Další důležitou dovedností je umět poslouchat a řídit se instrukcemi, které jsou směřovány ke skupině dětí. Tato dovednost je stěžejní k tomu, aby dítě bylo schopno poslouchat učitele v běžné škole.

Dovednosti spojené se čtením a psaním jsou důležité, protože pomáhají dítěti rychleji se učit a lépe komunikovat.

Čtení je základní dovednost, která vede k porozumění. Nejprve se přiřazují slova k neverbálním stimulům, pak následují komplikovanější dovednosti, jako je řízení se psanými instrukcemi a sdělování informací ostatním. Jak se dítě vyvíjí, jsou dovednosti potřebné pro každodenní život stále komplexnější. Učí se například pochopit perspektivu druhého nebo vhodně se chovat v různých společenských situacích. Zpočátku se může zdát, že je velice těžké dítě tyto dovednosti naučit. Behaviorální analýza nám však umožňuje rozdělit komplexní chování na jednoduché kroky, které je možné naučit a změřit, abychom mohli posoudit efektivitu své výuky. Důležitým úkolem všech učitelů a supervizorů je analyzovat a sledovat všechny verbální a společensky významné dovednosti, obzvláště ty, které jsou nezbytné pro úspěšnou sociální interakci.



Zavádění behaviorálního programu

Sběr dat

Když začínáte s domácím programem, očekává se od vás, že budete postupovat tak trochu jako výzkumník. Musíte si stanovit podmínky, zvolit způsob měření chování a navrhnout intervenci. To všechno by ale nestačilo bez sběru dat. Sbírat data o chování je zcela zásadní.

Data, která zaznamenáte, popisují, co a kdy vaše dítě dělá. Mimo jiné z nich zjistíte, zda intervence, kterou jste navrhli, je, či není efektivní. Pokud z dat vyplyne, že intervence je efektivní, můžete na ní dále stavět. Pokud z dat vyplyne, že intervence efektivní není, proveďte v programu změny. Rozhodování na základě dat, tak jak je popsáno výše, je velmi účinné. Proto jej ABA využívá.

Na webových stránkách Simple Steps, v sekci Složka dokumentů najdete ukázky tabulek pro sběr dat.

Výběr intervence

Je vaším cílem zvýšení, či snížení frekvence určitého chování?

Pokud je vaším cílem zvýšení frekvence nějakého chování, jakou strategii posilování zvolíte? Tvarování nebo řetězení? Pokud řešíte problémové chování, můžete se rozhodnout pro vyhasinání, DRO, DRI, DRL atd. Je také nutné identifikovat vhodná

posílení pro chování, které chceme ovlivnit. Pokud mluvíme o individuálních potřebách jednotlivce, říkáme tím právě to, že i posílení vybíráme podle jeho konkrétních preferencí. Na začátku každého programu ABA požádejte o pomoc s výběrem intervencí kvalifikovaného behaviorálního analytika.

Jak začít

Generalizace (zobecnění) by neměla být něčím navíc, nýbrž nedílnou součástí jakékoli intervence usilující o změnu chování (viz podrobnosti níže). ABA se neprovádí jen v rámci terapeutického sezení. K učení můžeme využívat každou příležitost, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Intenzivnější výuková sezení se používají k učení nových dovedností, které musejí být posléze využívány v běžném životě, kdykoli je to možné. Pouze tak může dojít k zobecnění, kdy dítě tyto dovednosti dokáže uplatnit nejen při terapeutickém sezení, ale také doma, ve škole, v supermarketu, v parku, kdekoliv.

Vytvořte prostředí vhodné pro učení

V ideálním případě byste měli začít učit v prostředí s co nejmenším množstvím věcí, které by mohly dítě rozptylovat. Malý stůl a židle (jak můžete vidět ve videoklipech) jsou pro dítě ideálním výukovým prostředím. Je důležité postupně vystavovat dítě většímu množství rozptylujících podnětů,

protože se bude muset vyrovnat s hlukem a shonem v běžné školní třídě nebo běžné domácnosti. Máte připravené a srovnané učební materiály? Na to je dobré nezapomínat, neboť dítě se vydrží déle věnovat pracovní činnosti, kterou jste si připravili. Často se stane, že dítě z výukového prostředí odejde, protože nemá co dělat, zatímco rodič nebo terapeut se snaží přichystat další aktivitu.

Jak dlouho by mělo trvat jedno sezení?

Zpočátku by měla být výuková sezení krátká. Zaveďte dítě ke stolu, nechte ho dokončit jeden krátký úkol, poskytněte posílení a nechte ho zase odejít. Dítě se tak naučí, že příchod ke stolu znamená zábavu. Doba, kterou dítě u stolu tráví, může být postupně v průběhu několika sezení prodlužována. Tento postup je rychlejší a vhodnější, než když dítě ke stolu přivedeme na dlouhou dobu, během které odmítá spolupracovat, a naučí se jen málo. Hrozí tu totiž riziko, že dítě bude výukové prostředí vnímat jako nepříjemný stimul a při dalších sezeních se bude projevovat únikovým chováním.

Kolik opakování (Trials) dělat?

Jen proto, že je v tabulce pro sběr dat deset volných řádků, ještě nemusíte s dítětem vykonat deset opakování. Pokud to situace vyžaduje, můžete jich vykonat méně. Na druhou stranu to neznamená ani to, že jich nesmíte udělat více. Pokud dítě úkol baví a chce v něm pokračovat, klidně může. Množství opakování nebo úkolů, které máte udělat, se liší u každého dítěte a každé dovednosti, proto je můžete individuálně přizpůsobovat.

Co učit?

Opět neexistuje jednoduchá odpověď. Každé dítě má své specifické behaviorální excesy a deficity v chování a jeho výukový plán by měl tuto skutečnost odrážet. Řada klíčových dovedností je předvedena v doprovodných videích na webových stránkách Simple Steps. Patří mezi ně například imitace (viz Krok 6 – video 6.4.1), rozlišování – diskriminace (viz Krok 6 – video 6.4.2), třídění (viz Krok 6 – video 6.4.3) a přiřazování (viz Krok 6 – video 6.4.4).

Pokud můžete, natáčejte jednotlivá sezení na video. Je to účelné, protože vám to umožňuje zhodnotit, jak se při výuce sami chováte. V neposlední řadě je to dokumentace pokroků vašeho dítěte a cenný studijní materiál pro další rodiče.

Výuka pomoci formátu ABC

Některá z videí na webových stránkách Simple Steps zobrazují metodu učení, která se anglicky nazývá Discrete Trial Teaching – DTT (intenzivní učení u stolu). V podstatě se jedná o formát ABC v akci. Dítěti je zadána instrukce (antecedent), dítě zareaguje (chování) a po správné odpovědi následuje posílení (následek), zatímco po nesprávné odpovědi posílení nenásleduje.

Například:

Jakmile si učitel získá pozornost dítěte, počká na správnou chvíli, udělá instrukce nebo nabídne stimul, dítě zareaguje a následuje následek. Pokud je odpověď správná, je poskytnuto posílení. Když je reakce nesprávná, posílení není poskytnuto a často následuje jednoduchá korekce.

Zavádění behaviorálního programu

Alternativy k intenzivnímu učení u stolu

Lidé si často myslí, že ABA je totéž jako intenzivní učení dítěte usazeného za stolem (DTT). To by bylo jako tvrdit, že všichni fyzikové používají k výzkumu mikroskop. Stejně principy chování platí bez ohledu na to, zda výuka probíhá u stolu, nebo jinde. Jakmile tyto principy chování pochopíte, můžete přizpůsobit výukové metody jakémukoli prostředí, ve kterém se chcete s dítětem učit.

Incidentální učení pomocí formátu ABC

Mnoho dovedností si dítě osvojuje u stolu, např. prohlížení a čtení knížek, psaní, hraní různých her. Z tohoto důvodu je pro mnoho programů využitelné intenzivní učení DTT. Další dovednosti je však vhodné rozvíjet mimo pracovní stůl. Dítě například pojmenovává předměty, klade otázky nebo se s někým baví v různých situacích.

Protože si dítě postupně osvojuje komplexnější dovednosti a protože je nezbytné zobecňovat chování na různá místa, je třeba postupně měnit i formát výuky a využívat různorodé formy a situace. Metoda, která využívá dítětem iniciované učení, tak jak se přirozeně objevuje v každodenních situacích, se nazývá incidentální učení (z anglického incidental teaching).

Jako příklad si můžeme představit, že se dítě naučí v přirozeném kontextu o něco požádat, kupříkladu požádat o nápoj, když má žízeň. Další příklady zahrnují pojmenování předmětů a událostí, odpovídání na otázky a kladení otázek v každodenních situacích. Mnoho vzdělávacích příležitostí nezačíná instrukcí, ale přirozeně vyplývá ze situace; například kladení otázek přirozeně nastane v průběhu konverzace.

Programy, které učí tyto dovednosti, takové situace využívají. Umístíme například hračku mimo dosah dítěte a dáme mu ji, až když si o ni řekne. Obecněji řečeno tento příklad využívá deprivace. Je pravděpodobnější, že o pití požádá dítě, které má žízeň; když mu pak pití dáme, zvýší se tím také efektivita posílení.

Přesnost a plynulost

Jakmile je chování naučeno, musí být prováděno s dostatečnou přesností. To znamená, že musí být prováděno téměř či zcela bezchybně. Dovednost musí být zvládnuta nejen přesně, ale také musí být prováděna ve vhodném tempu (dohromady se tomu říká plynulost).

Představte si někoho, kdo plynule mluví cizím jazykem – znamená to, že tato osoba mluví daným jazykem, aniž by na to musela myslet. Jinými slovy se pro ni daný jazyk stal druhou přirozeností.

Zavádění behaviorálního programu

Pro rozvoj přesnosti a plynulosti je potřeba nejprve zaměřit posilování na přesnost odpovědí a až následně na zvyšování počtu správných odpovědí v časovém úseku. Jakmile dítě dosáhne určitého cíle, můžeme tento cíl dále upravovat. Například dítě se učí vyřešit 20 příkladů sčítání jednociferných čísel za jednu minutu; jakmile to umí, je cíl změněn, takže dítě teď musí vyřešit stejný počet příkladů za 50 sekund, následně 40 sekund a tak dále.

Chování je tak přesnější (tj. ubývá chyb) a plynulejší (tj. probíhá ve vyšším tempu). Plynulost je velmi důležitým stavebním kamenem pro ovládnutí dovedností, které vycházejí z těchto dovedností už naučených. Například u dítěte, které umí plynule jednociferná čísla sčítat, je vyšší pravděpodobnost, že se je rychleji naučí odečítat, násobit a dělit.

Generalizace (zobecnění)

Jakmile si dítě osvojí chování v prostředí, kde se jej naučilo, je nezbytné, aby byla daná dovednost generalizována (zobecněna). To znamená, že by dítě mělo být schopno tuto dovednost prokázat také v jiné situaci, než v jaké se ji naučilo. Zdůvodnění je jednoduché. Autistické děti mívají často potíže s uplatněním nově získaných dovedností v jiných podmínkách. Dítě pak zvládne jít na toaletu doma, ale jinde, například v restauraci, už mu to činí problém. Chování dítěte nebylo

generalizováno. Při navrhování programu je třeba zajistit, aby byla dovednost generalizována ve vztahu k:

Lidem – pokud se dítě naučí rozlišovat barvy s matkou, mělo by také být schopno rozlišovat je s otcem, učitelem, babičkou atd.

Místům – pokud se dítě naučí rozlišovat barvy doma, mělo by také být schopno rozlišovat je ve škole, u babičky atd.

Materiálům – pokud se dítě naučí rozlišovat barvy na dřevěných kostkách, mělo by také být schopno rozlišovat je na autíčkách, hrníčcích, pultech atd.

Vhodná supervize programu ABA

Je důležité si uvědomit, že všechny postupy uvedené v tomto textu jsou vysoce účinné metody, jak změnit chování, a měly by být tudíž používány zodpovědně (dle etických zásad a profesních standardů, které jsou k dispozici i v českém jazyce, viz www.bacb.com nebo www.csaba.cz). Než se rozhodnete pro intervenci zaměřenou na změnu chování, je třeba si zodpovědět několik otázek:

Ovlivňuje daný problém kvalitu života dítěte?

Pokud dané chování ovlivňuje schopnost dítěte úspěšně fungovat v jeho prostředí, pak je pravděpodobně jeho změna z etického hlediska oprávněná.

Pokud ale toto chování nemá na dítě negativní vliv, zamyslete se, jestli je opravdu nutné ho měnit. Lze problém i cíl jasně definovat tak, aby bylo možné zabývat se konkrétním chováním, které lze spočítat, sledovat či nějakým způsobem změřit?

Vyloučili jste možnost, že jsou s problémem spojené komplikace, které by vyžadovaly zásah jiného odborníka? Nejsou například s chováním spojeny zdravotní potíže?

Jste schopni identifikovat osoby v přirozeném prostředí dítěte, které by mohly pomoci zaznamenávat postřehy, upravovat stimuly a posílení? Intervence je často jednodušší uskutečňovat s pomocí ostatních.

Identifikovali byste jedince, kteří by mohli (neúmyslně) program komplikovat? Konzistence je klíčem k úspěchu jakékoli intervence pro změnu chování. Pracují všichni, kdo jsou do programu zapojeni, na dosažení stejného cíle?

Umožňují vám k tomu všemu vaše znalosti, kvalifikace, denní rozvrh a volný čas zapojit se do programu? Pokud jste na pochybách, poraďte se s profesionálním behaviorálním analytikem.

Pamatujte si, že využívání intervencí pro změnu chování by mělo být prováděno vždy pod dohledem kvalifikovaného behaviorálního analytika (informace o kvalifikaci behaviorálních analytiků viz www.bacb.com a www.csaba.cz).

Je důležité si uvědomit, že všechny postupy uvedené v této příručce jsou velmi účinné metody, jak měnit chování.

Skutečné příběhy



Danny Diamond, otec

Máme teď s Eoinem mezi sebou opravdu skvělé pouto. Nikdy by mě nenapadlo, že je to možné... ABA ze mě udělala lepšího otce. Zoufalství se změnilo v naději.



Helen Byrne, matka

Dobrat se diagnózy autismu byl sám o sobě boj. Myslela jsem si, že nám diagnóza otevře dveře k pomoci. Přišlo mi ale, že pro Mikeyho existuje jen málo možností. Bylo mi jasné, že Mikey potřebuje pořádnou motivaci, aby se učil, protože byl dokonale spokojený s tím, že si žije ve svém vlastním světě. Proto jsem začala vyhledávat intervence sama. Na ABA se mi nejvíce líbilo, že učení dovednosti rozdělí na menší, jednodušší kroky a pomocí posílení dítě k učení motivuje. ABA je jediný vědecky ověřený postup pro výchovu autistického dítěte, a pro mě to proto byla jasná volba.



Marie Campbell, matka

Díky organizaci PEAT jsem se seznámila se spoustou báječných lidí, kteří na tom byli podobně jako my. Když něco nefungovalo, jak by mělo, zeptala jsem se ostatních rodičů a ti mi poradili, co dělat. Jindy jsem zase ostatním radila já. Poté, co jsme s Judem přešli na program ABA, naučil se číst, psát, hláskovat, počítat a další pro život důležité dovednosti. Umí si uvařit, vykoupat se, umýt si vlasy a jít bez pomoci na toaletu. Jude se toho díky ABA tolik naučil a jsem na něj neuvěřitelně pyšná – je to můj hrdina.

Skutečné příběhy

„Bylo skvělé seznámit se s lidmi, kteří prožili to samé co my.“



Bridget Wood, matka

Když byl Judy diagnostikován autismus, bylo jí tři a půl. Bylo jen na nás najít pomoc; přečetli jsme vše, co se o autismu dalo najít. Zcela náhodou jsme narazili na leták organizace PEAT. Šli jsme na jedno z měsíčních setkání a bylo opravdu skvělé seznámit se s dalšími lidmi, kteří si prožili to samé co my. Naději nám dodalo, když jsme se setkali s dalšími rodinami, které si prošly tím samým, a viděli jsme, že jejich dětem se díky programu ABA začalo dařit lépe.



Paul Cranny, učitel

Jsem ředitel, učitel a také poradce pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. S autismem se setkávám ve všech třech svých rolích, a to jak při přípravě individuálních vzdělávacích plánů pro děti s poruchami učení, tak pro děti s poruchou autistického spektra či Aspergerovým syndromem.

Jako třídní učitel těmto dětem představuji ABA a jako ředitel jsem často v kontaktu s rodiči těchto dětí a s různými odborníky.

Tyto děti mívají často potíže se společenskými vztahy. Používáme ve škole ABA, abychom u nich snížili frekvenci nevhodného chování a zvýšili frekvenci toho pozitivního.

Velké díky patří:

Myšlenka vytvořit Simple Steps se zrodila před pěti lety...

...po setkání vedoucího neziskové organizace PEAT, která se zabývá autismem, doktora Tonyho Byrna, a ředitele organizace Manleys, profesora Lestera Manleyho. Lidé z PEAT chtěli oslovit rodiny a začít jim poskytovat podporu. Nejprve přizvali doktora Mickeyho Keenana – mezinárodně uznávaného odborníka na ABA a autismus – který na Ulsterské univerzitě přednáší aplikovanou behaviorální analýzu. Tak se zrodila myšlenka Simple Steps. Byl to velice dlouhý a náročný proces, na kterém neúnavně pracoval nespočet odborníků, kteří se snažili zvolit ta správná slova a připravit vhodné materiály, bez nichž by Simple Steps nemohly vzniknout. Naše díky patří také doktoru Stephenu Gallagherovi z Ulsterské univerzity a doktorce Karole Dillenburgerové z Královské univerzity v Belfastu, kteří se oba aktivně zapojili do různých stádií projektu a věnovali mu bezpočet hodin. Jsme velmi vděční zaměstnancům, terapeutům a výboru PEAT, kteří nám poskytli obrovskou podporu, provedli výzkum s rodiči a dávali nám neustálou zpětnou vazbu, aby pomohli Simple Steps zdokonalit. Chtěli bychom také poděkovat zaměstnancům a studentům školky STARS v Kilrea za jejich přínos. Poděkování dále patří pracovníkům organizace Manleys, kteří přispívali svými odbornými technickými znalostmi v průběhu

celého projektu a shromáždili velké množství cenných znalostí z oblastí autismu. Žádný z materiálů v této příručce není inscenovaný, všechny děti a rodiče zobrazení v materiálech pocházejí ze skutečných rodin, které si prošly tím stejným, čím procházíte vy. Jádrem našeho projektu jsou rodiče, kteří se zúčastnili rozhovorů a dali svolení, aby tento materiál byl použit, a neexistují slova, která by dokázala vyjádřit naši vděčnost. Je to skutečně inspirativní skupina lidí. Děkujeme samozřejmě také jejich dětem. Děkujeme také sponzorům tohoto projektu – Manleys a Arts Council of Northern Ireland (prostřednictvím Creative Industries Fund). Jsme vděční za finanční podporu, bez které by tento projekt nevznikl.

Projekt "Česká verze SIMPLE STEPS – POMOC PRO RODINY DĚTÍ S PAS" realizuje Česká odborná společnost aplikované behaviorální analýzy díky pochopení, spolupráci a podpoře:

Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky, organizace P.E.A.T., Obecně prospěšné společnosti Velvet Smile a celé řady profesionálů a dobrovolníků, bez jejichž příspěvní by nemohl být naplněn. Naše poděkování patří všem, kteří se na jeho uskutečnění podíleli a nadále podílet budou.

Česká odborná společnost aplikované behaviorální analýzy, duben 2017

Naši partneři



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**



Sekce 3.1

Poruchy autistického spektra (PAS)

Pervazivní vývojová porucha, která postihuje způsob, jakým člověk komunikuje a navazuje vztahy s ostatními lidmi. Děti a dospělí s poruchou autistického spektra (PAS) zažívají obtíže v každodenních sociálních situacích. Jejich schopnost navazovat nová přátelství a chápat emocionální projevy druhých lidí jsou omezeny. U lidí s PAS se často vyskytují přidružené poruchy učení. Všichni lidé s PAS však mají obtíže s porozuměním okolnímu světu.

Deficity

Behaviorální deficity jsou dovednosti, které jedinec neovládá nebo je ovládá na nedostatečné úrovni. Tyto deficity jsou identifikovány během hodnocení dovedností a na jejich rozvoj se následně zaměřujeme. Jedná se o dovednosti, které jedinec potřebuje, aby mohl ve svém prostředí úspěšně a samostatně fungovat.

Behaviorální excesy

Jako behaviorální excesy označujeme takové chování, které jedinec vykonává příliš často a které mohou omezit jeho možnosti úspěšně fungovat ve svém prostředí.

Triáda postižení

Behaviorální excesy nebo deficity v chování ve třech hlavních oblastech: v oblasti sociálních interakcí (obtíže v sociálních vztazích, např. odměřené a lhostejné chování k druhým lidem, záliba v samotě), sociální komunikace (obtíže

s verbální a non-verbální komunikací, např. neporozumění významu běžných gest, výrazům tváře nebo tónu hlasu) a představivosti (obtíže s rozvojem společné hry a představivosti, např. omezený počet symbolických činností, které jsou pouze odpozorovány a poté rigidně a opakovaně prováděny).

Chování

Aktivity nebo reakce člověka, které jsou odpovědí na vnější nebo vnitřní podněty. V behaviorální analýze definice chování zahrnuje vše, čím se lidé projevují (chůzi, mluvení, sezení, hraní si atd.), včetně myšlení a pocitů.

Aplikovaná behaviorální analýza

Aplikovaná část vědeckého oboru, který se nazývá behaviorální analýza. Termín „aplikovaná“ odkazuje na praktické využití poznatků vyplvajících z výzkumu chování. Aplikovaná behaviorální analýza není jednou z terapií autismu.

Sekce 3.3

Mentalismus

Myšlenky a pocity často předcházejí pozorovatelnému chování. To však neznamená, že by měly být považovány za příčinu chování. Behaviorální analýza považuje samotné myšlenky a pocity za chování, neboť jsou součástí toho, čím se daný jedinec projevuje. Mentalismus zabraňuje provedení důkladné analýzy chování, neboť jeho součástí je tzv. argumentace kruhem, která vede k předčasným závěrům o tom,

proč se určité chování vyskytuje. Argumentace kruhem v sobě zahrnuje chybné použití stejného souhrnného označení (viz níže) k popisu určitého chování i k jeho vysvětlení.

Například slovo „rozčilení“ je správně použito jako souhrnné označení pro chování, jako je zatinání pěstí, křik, zrudnutí a zrychlení srdečního tepu. Je však chybné vysvětlovat zatinání pěstí, křik, zrudnutí a zrychlení srdečního tepu tím, že řekneme, že k tomuto chování dochází proto, že je člověk rozčilený.

Souhrnné označení

Označení jedince na základě toho, že vykazuje různé projevy chování, které mají něco společného. Takových označení se používá velké množství. Tak můžeme například o někom říci, že je oddaný, rozzlobený, šťastný, deprimovaný atd.

Argumentace kruhem

K argumentaci kruhem dochází ve chvíli, kdy je souhrnné označení použito jako popis i vysvětlení určitého chování. Člověk má zaťaté pěstí, zrychlený srdeční tep, je brunátný ve tváři a křičí, protože je rozčilený. Jak víme, že je rozčilený? Protože má zaťaté pěstí, zrychlený srdeční tep, je brunátný ve tváři a křičí.

Sekce 4.0

Topografie

Způsob, jak se určité chování fyzicky projevuje; choreografie daného chování. Topografické znaky jsou fyzickou formou určitého chování.

Frekvence

Jak často se chování vyskytne během určitého období.

Trvání

Jak dlouho se jedinec věnuje určitému chování.

Latence

Doba mezi ukončením jedné události a začátkem další, např. časový úsek mezi zadáním pokynu (událost č. 1) a momentem, kdy je tento pokyn splněn (událost č. 2).

Interval výskytu (mezireakční čas)

Čas, který uběhne mezi dvěma po sobě následujícími odpověďmi. (Interval mezi dvěma odpověďmi).

Následek

Stimul nebo událost, které následují bezprostředně po určitém chování. Následky ovlivňují pravděpodobnost výskytu daného chování v budoucnu. Některé následky vedou k tomu, že v budoucnu budeme stejné chování pravděpodobně opakovat. Jiné následky naopak vedou spíše k tomu, že v budoucnu stejné chování opakovat nebudeme.

Antecedent

Stimul nebo událost, která předchází určitému chování jedince.

Chování

Aktivity nebo reakce člověka, které jsou odpovědí na vnější nebo vnitřní podněty. V behaviorální

analýze definice chování zahrnuje vše, čím se lidé projevují (chůzi, mluvení, sezení, hraní si atd.), včetně myšlení a pocitů.

Posilování / Posílení (proces)

Následek, který nastane po určitém chování a způsobí zvýšení pravděpodobnosti výskytu tohoto chování v budoucnu.

Posílení (stimul)

Stimul nebo událost, které následují po určitém chování a zvýší pravděpodobnost výskytu tohoto chování v budoucnu. V případě, že ke zvýšení výskytu chování nedojde, pak stimul nebo událost nebyly posílením. Abychom mohli posoudit, zda je možné určitý následek považovat za posílení, je třeba zjistit, jaký vliv má na to, že se dané chování objeví znovu. Pokud se pravděpodobnost budoucího výskytu chování zvýšila, pak následek byl posílením.

Hmotná posílení

Jedná se o hmotné předměty, jako např. jídlo, nápoje, oblíbené hračky atp.

Sociální posílení

Jedná se o posílení, která získáváme skrze interakci s jinými lidmi, jako je například pozornost, úsměv, slovní pochvala, obejmutí, polibek atp.

Posilující aktivity

Jedná se o činnosti, jimž se můžeme věnovat, jako například sportování, návštěva kina, poslech hudby, relaxační koupel atp.

Primární posílení

Posílení, která jsou vázána na biologické potřeby a tělesné projevy. Například jídlo nebo nápoje.

Podmíněná posílení / Sekundární posílení

Stimul nebo událost, která se stává posílením z důvodu předchozího spojení s jiným, již existujícím posílením. Někdy také hovoříme o podmíněném posílení nebo naučeném posílení.

Operantní chování

Chování, které působí na okolní prostředí tak, aby vyvolalo okamžitý následek, a vzápětí tímto následkem posíleno.

Funkční hodnocení

Označuje sběr a analýzu informací s cílem zjistit možné příčiny určitého chování. To nám umožní následně vybrat nejvhodnější intervenci pro změnu tohoto chování a vyhodnotit její efektivitu.

Intervence

Jedná se o cílené změny v prostředí, které ovlivní vztahy mezi jedincem a prostředím tak, aby bylo dosaženo změny v jeho chování.

Funkční analýza

Experimentální analýza funkce problémového chování. Antecedenty a následky jsou uspořádány a použity tak, aby byl simulován jejich výskyt v přirozeném prostředí a bylo tak možné zjistit jejich individuální vliv na problémové chování.

Většinou se provádí ve třech různých scénářích (s poskytovanou pozorností, s možností úniku

ze situace a bez přítomnosti dalších osob) a následně také v kontrolní situaci, někdy označované jako volná hra.

Sekce 5

Rozhodování na základě dat

Veškerá rozhodnutí v programech ABA jsou prováděna na základě dat. To nám umožňuje určit, zda naše intervence má, nebo nemá zamýšlený vliv na chování jedince.

Sekce 6

Stimul

Jakákoli součást prostředí, která doprovází výskyt určitého chování.

Pozitivní posilování

Termín, který popisuje zvyšování pravděpodobnosti výskytu chování v budoucnu. Zvýšený výskyt chování je způsoben tím, že se posilující stimul nebo událost dostaví po tomto chování.

Negativní posilování

Termín, který popisuje zvyšování pravděpodobnosti výskytu chování v budoucnu. Zvýšený výskyt chování je způsoben odstraněním určitého stimulu nebo události po tomto chování.

Diskriminační stimul

Stimul, který signalizuje dostupnost posílení. V přítomnosti takového stimulu se zvyšuje pravděpodobnost výskytu cílového chování.

Kontrola stimulem

Situace, v níž je chování kontrolováno stimulem, protože v minulosti došlo v přítomnosti tohoto stimulu k posílení chování.

Prompt

Stimul nebo signál, který zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec provede správné chování ve správném čase.

Fyzický prompt

Typ promptu, při kterém terapeut fyzicky vede jedince tak, aby vykonal činnost správně (správně odpověděl). Většinou se jedná o vedení jeho ruky.

Prompt gestem

Typ promptu, při kterém terapeut použije určitý pohyb nebo gesto, aby navedl jedince na správnou odpověď. Mezi příklady promptu gestem patří ukazování nebo navádějící pohled terapeuta.

Verbální prompt

Typ promptu, při kterém terapeut použije slova nebo části slov, aby dopomohl dítěti správně odpovědět.

Odstraňování promptu

Jedná se o postupné snižování intenzity promptu, a to až do doby, kdy je odpověď prováděna samostatně bez jakéhokoliv promptu.

Tvarování

Jedná se o učení se novému chování tím, že postupně posilujeme chování, které se přibližuje cílovému chování (tzv. aproximace), a zároveň

necháváme vyhasnout předchozí chování, které je mu vzdálenější.

Intenzita

Síla odpovědi.

Řetězení

Postup, při kterém se jedinec učí provést řetězec dílčích kroků, které dohromady vytvoří funkční dovednost.

Předvedení celého úkolu

Terapeut předvede celý úkol od začátku do konce jako sekvenci chování a učící se jedinec je následně vyzván, aby celý postup napodobil. Nesprávné odpovědi jsou usměrňovány pomocí verbálních a fyzických promptů.

Řetězení odpředu

Úkol se rozdělí na dílčí kroky. Nejprve se dítě naučí první krok celého úkolu. Následuje učení druhého kroku a dítě poté provede samostatně oba kroky. Následující kroky se učí obdobným způsobem, až dojde postupně k naučení celého řetězce.

Zpětné řetězení

Úkol se rozdělí na dílčí kroky. Nejprve se dítě naučí poslední krok celého úkolu. Následuje učení předposledního kroku. Dítě poté provede samostatně oba závěrečné kroky, přičemž při provádění všech ostatních kroků je vedeno. Tento postup se opakuje dále až do chvíle, kdy je dítě schopno provést celý řetězec samostatně.

Analýza úkolu

Proces rozdělení komplexní dovednosti na dílčí části, které se lze postupně učít.

Zobecnění (generalizace)

Provedení dovednosti v situacích, které jsou odlišné od těch, ve kterých byly procvičovány. Ke zobecnění došlo v případě, kdy je jedinec schopen dovednost provádět na různých místech, s různými osobami nebo odlišnými materiály.

Sekce 7

Diferencované posilování alternativního chování (DRA)

Postup užívaný k omezení problémového chování. Posílení je poskytnuto za chování, které je žádoucí alternativou chování, které se snažíme redukovat. V případě výskytu problémového chování je dané posílení odstraněno.

Diferencované posilování vysoké četnosti chování (DHR)

Postup užívaný ke zvýšení frekvence výskytu určitého chování. Posílení je poskytnuto v závislosti na tom, zda se dané chování vyskytlo během určitého období alespoň ve stanoveném minimálním počtu případů.

Diferencované posilování neslučitelného chování (DRI)

Postup, při kterém je posilováno chování, jež je neslučitelné s problémovým chováním.

Diferencované posilování nízké četnosti chování (DRL)

Jedná se o poskytnutí posilování podmíněného nízkou četností chování.

DRL – Limitované odpovídání

Posílení je poskytnuto pouze v případě, kdy cílové chování nepřesáhne určenou četnost výskytu ve stanoveném období.

DRL – Rozložení odpovědi

Posílení je poskytnuto pouze v případě, kdy mezi dvěma výskytu daného chování uplynul určitý předem stanovený čas. Cílem je ovlivnit dobu, po jaké se má toto chování znovu opakovat.

Diferencované posilování jiného chování (DRO)

Postup, při kterém je posílení poskytnuto poté, kdy se po určenou dobu problémové chování vůbec nevykytne.

Cílové chování

Chování, na které je zacílena intervence.

Vyhasinání

V případě, že chování, které bylo dříve posilováno, již není dále následováno posílením, dojde ke snížení pravděpodobnosti výskytu daného chování v obdobných situacích v budoucnu.

Sociální vyhasinání

Zahrnuje ignorování určitého chování jedince s cílem snížit pravděpodobnost výskytu daného chování v budoucnu.

Senzorické vyhasinání

Zahrnuje odstranění senzorické stimulace, která posiluje chování, s cílem snížit pravděpodobnost výskytu daného chování v budoucnu.

Výbuch chování při vyhasinání

V případě, že chování není nadále posilováno, dojde před snížením jeho výskytu k dočasnému zvýšení jeho frekvence, trvání nebo intenzity.

Agrese způsobená vyhasináním

Vyhasinání bývá na počátku doprovázeno negativními emocemi nebo agresi.

Spontánní obnova chování

Poté co následkem vyhasinání určité chování vymizelo, může se i po delší době znovu objevit v situacích, ve kterých se objevovalo dříve.