

Vytváření posílení

Všichni reagujeme na pozitivní posílení

Všichni si pamatujeme nejvyšší ocenění, kterého se nám v životě dostalo. Potlesk při divadelním představení na gymnáziu, kladné vyjádření kritiků na vaši práci nebo fotografie v novinách, když jste chytili velkou rybu. A pravděpodobně jste si uvědomili, že chcete i nadále pokračovat v činnosti, která vám přinesla pochvalu a ocenění tak, aby té chvály bylo co nejvíc. Chcete ještě lépe hrát, ještě lépe pracovat, chytat ještě větší ryby. Stručně řečeno, odměna za vaši činnost posílila vaše odhodlání a zvýšila frekvenci vašeho dobrého chování v budoucnosti.

Každý reaguje na posílení, ať je to dramatický potlesk za dobře vykonanou práci, anebo prostě výplata na konci pracovního týdne. Pracujeme, protože nás platí. Jsme zdvořilí, aby se na nás zákazník usmál. Pracujeme jako dobrovolníci, protože máme dobrý pocit, když pomáháme potřebným.

Děti, dokonce ani děti s opožděným vývojem, nejsou jiné. Jsou-li za své chování odměněny, reagují kladně. Tyto odměny nazýváme posílení a jsou pravděpodobně tím nejlepším nástrojem, který vám při učení dítěte s autismem pomůže. Na počátku výuky je tedy nezbytné identifikovat, co je pro vaše dítě silným posílením.

Identifikace silných posílení

Pamatujte si, že posílení musí být individuální pro každé dítě a že se může den ode dne měnit, takže váš seznam posílení musí být dlouhý

a různorodý. Některé děti milují bonbóny, a jiné je nenávidí. Některé ocení nálepky. Jiné mají rády systém žetonů, kde posílení přijde později, jiné vyžadují okamžité posílení. A dokonce, jak bylo řečeno dříve, pro některé děti je za jistých okolností posílením vyhubování nebo time-out.

Měla jsem fantastickou příležitost slyšet v roce 2000 přednášku Dr. Glena Lathama několik let před jeho smrtí. Dr. Latham, autor knihy *Power of Positive Parenting* (1990) (Síla pozitivního rodičovství), tvrdí, že všechny lidské bytosti potřebují osm pozitiv na jednu negativní nebo konstruktivní zpětnou vazbu. Jeho přednáška mi změnila život. Popisoval třídy se spoustou negativních zpětných vazeb ve srovnání s „dobrymi“ třídami, kde se naučili dávat osm pozitiv na jedno negativum. Pozitivní věci, které děláte, mohou být verbální i neverbální. Ukážete-li dítěti palec nahoru nebo se prostě usmějete, může to posloužit jako posílení. Věřím, že kdyby se všichni ať už v pracovním nebo výukovém prostředí tímto principem řídili, byli by dospělí i děti šťastnější a výkonnější. V průběhu let jsem se naučila, že pokud pozitivní pozornosti není dost, pak se u dospělých i dětí objeví problémové chování s cílem přilákat vaši negativní pozornost. Další důležitá věc, kterou jsem se naučila, je fakt, že většina dětí s opožděným vývojem potřebuje k tomu, aby spolupracovala a učila se, mnohem víc než pochvalu a odměnu koncem týdne.

Zdálo by se jednoduché vytvořit systém posílení, že? Ve skutečnosti je to jedna z nejtěžších věcí. Proč? Protože děti budou reagovat na různá posílení různě v závislosti na různých věcech a různých časech, podle principu nasycení a deprivace.

Nezáleží na tom, jak moc dítě miluje preclíky, v momentě, kdy se jich nasytí, přestanou být posílením. Preclíky ho přestanou motivovat. Představte si dítě v obchodě s cukrovinkami, časem se jich nají do sytosti. Odepreme-li dítěti oblíbená posílení, může to být někdy účinné, ale je v tom také ošidná rovnováha. Odebrání posílení může zvýšit jeho hodnotu, ale může také navodit situaci, kdy si dítě řekne, že musí vykonat příliš mnoho práce za tak malou odměnu, jako je několik minut oblíbeného videa. Je-li úkol ve vztahu k posílení příliš náročný, dítě se může rozhodnout, že nemá cenu se snažit. Navíc děti mohou mít období,

kdy milují určité jídlo, činnost nebo knihu, a najednou jako když utne, přestanou je mít rádi. To se týká i zdravých dětí. Je to velmi složitý tanec, který vlastně budete vytvářet za pochodu. Je však snadné začít, tak tedy začněme.

Výběr posílení

Když začínáte s programem rozvoje verbálního chování, vyberte takové posílení, které lze snadno kontrolovat. Například oblíbená hračka nemusí být na začátku dobrým posílením, jelikož při jeho ukončení může nastat přetahování o hračku. Naopak sušenky mohou být rozděleny na malá sousta a podávány vždy po jednom kousku. Jiné dobře kontrolovatelné posílení je bonbón M&M nebo doušek džusu, který odlejeme z velké sklenice do malého hrníčku. Když dítě sní sušenku nebo vypije džus, musí začít znovu pracovat, aby dostalo další kousek sušenky nebo doušek džusu.

Jídlo je často to nejlepší posílení, ale rodiče i odborníci se svorně obávají krmit dítě po celý den malými kousky pamlsků. Některým to až moc připomíná psí výcvik, jiní mají problém odměňovat dítě za seběmenší úkol. A navíc mají děti s autismem často poruchy stravování, mívají podváhu nebo nadváhu. Bývají navíc extrémně vybíravé. Já se také obávám krmit dítě jídlem po celý den. Nejenom pro nezdravé přibývání na váze, ale také kvůli zubům, když jedí celý den lepkavé bonbóny. Během své praxe jsem však potkala jen málo dětí, které nereagovaly pozitivně na jedlá posílení, a viděla jsem jen několik málo ze stovek dětí, které hned zpočátku reagovaly na pochvalu samotnou, takže jídlo se v programu rozvoje verbálního chování používá skoro vždycky. Je proto důležité, aby kousky jídla a doušky džusu byly malé, aby dítě nekonzumovalo díky odměnám příliš mnoho jídla. Můžete dítěti zkusit nabídnout jako posílení i vodu nebo zředěný džus. Oblíbený nápoj, stejně jako bonbóny, preclíky nebo krekry, jsou často první věci, o které se dítě učí požádat.

Využití videa a DVD jako posílení

Kromě jídla existují i další možnosti dobře kontrolovatelných posílení, s jejichž pomocí můžete svému dítěti pomoci. Jedno z nejsilnějších posílení z této skupiny je televize. Většina dětí miluje sledování videa nebo DVD na malé nebo přenosné televizi. Nyní si asi říkáte, že nejdřív máte dítě celý den krmit oblíbenými pamlsky a teď mu ještě máte dovolit sledovat televizi? Kdy se tedy bude něco učit? Opět si musíte uvědomit, že tento program je založen na principech, které se osvědčily a které povedou k tomu, aby se dítě učilo. Nyní musíte především najít nejlepší systém odměn, který bude vašemu dítěti pomáhat ještě dlouho. Stejně jako v případě jedlých posílení, sledování televize nebo videa je dovoleno jen v malé míře. Několik minut produktivní práce vede k tomu, že dítě může 30 sekund sledovat video. Je výhodné koupit malou televizi se zabudovaným DVD nebo VHS, kterou můžete postavit na pracovní stůl. Jestli tuto možnost nemáte, postavte televizi co nejbliž pracovního stolu. V každém případě potřebujete dálkové ovládání, aby bylo možno televizi rychle zapnout a vypnout.

Možná máte také obavy, že se vaše dítě začne zlobit, když mu video vypnete (obzvláště v oblíbeném momentu), nebo že se nespokojí s malými sousty pamlsků, které mu nabízíte. V dalších kapitolách této knihy se dovíte, jak s posílením během učení zacházet, ale v této chvíli hledáme cokoli, co přiměje vaše dítě reagovat.

Nejlepší způsob je pozorovat dítě, když se dívá na televizi. Sleduje vaše dítě pozorně upoutávky na pořady, nebo má raději závěrečné titulky? Má nějaké video, které si donekonečna přehrává? Zaznamenejte si, co vaše dítě nejvíce zajímá.

Pozorování sebestimulačního nebo problémového chování za účelem vytvoření posílení

Když určujete nejsilnější posílení vašeho dítěte, všimněte si sebestimulujícího nebo i problémového chování, abyste identifikovali věci, které

mohou být posílením. Jestliže dítě sahá po fixách a kreslí s nimi po stole či po zdi, může být posílením papír s pastelkami nebo kreslicí magnetická tabulka. Jestliže si dítě často mává prsty před očima, pravděpodobně hledá nějakou zrakovou stimulaci. V tomto případě dítě může zaujmout svítící otáčivá hračka. Děti, které se točí dokola, až se jim zamotá hlava a upadnou na zem, budou mít rády otočná křesla a kolotoče.

Dokončení hodnocení posílení

Nyní si vezměte list papíru a rozdělte potenciální posílení do několika kategorií. Nejdříve запиšte veškerá jídla a nápoje, které má vaše dítě rádo. Pak utvořte další kolonku, která zahrnuje všechna videa a audio-nahrávky, které si dítě oblíbilo, včetně nejoblíbenějších částí videa. Pak potřebujete skupinu drobných posílení, která mohou být na stole, například bublifuk, otáčivá svítící hračka nebo čistá prachovka, kterou můžete dítě pošimrat. Ve čtvrtém sloupci budou pohybové aktivity mimo stůl. Může to být skákání na rehabilitačním míči, koulení malého míčku po dítěti, houpání na houpačce, balení do deky jako hot dog a pak rychlé rozbalení, houpání na kolenou, obracení vzhůru nohama nebo rychlé houpání v houpacím křesle.

U některých dětí je třeba vyplnit dotazník, pozorování a hodnocení posílení. Jestliže osoba, která s dítětem nejvíce pracuje, není jedna z pečujících osob, musí rodiče vyplnit krátký dotazník pro hodnocení posílení (různé dotazníky pro hodnocení posílení lze nalézt na www.establishingoperationsinc.com, www.verbalbehaviornetwork.com). Je možné, že odborníci budou také muset provést pozorování dítěte, než se začne s vytvářením programu. To může být úplně jednoduché, například dáte dítěti M&M bombón a pozorujete, jestli si ho vezme. Nebo dáte dítěti mísu křupek a pozorujete, za jak dlouho je sní.

Při psaní poznámek musíte být co možná nejpřesnější, jelikož děti s autismem preferují určité značky a jsou velmi vybíravé. Lucas rád pije mléko pouze slámkou z malé krabičky a cereálie Cheerios jí pouze z misky. V žádném případě by pro něj nebylo posílením, kdybych mu

podala jedno kolečko Cheerios nebo papírový kelímek s douškem vody či mléka. Jestliže vám učitel oznámí, že posílení ve škole nefunguje, přesvědčte se, že je podávané způsobem, který dítě preferuje. Všeobecně platí, že pokud s vaším dítětem pracuje více lidí, což je pravděpodobné, musí být váš popis posílení velmi podrobný a přesný.

Pokud vaše dítě pláče, křičí nebo odstrkuje posílení, pak je potřeba překontrolovat, jestli je posílení opravdu ta správná věc a jestli je podávána správným způsobem.

Další způsob hodnocení posílení spočívá v tom, že potenciální posílení vyložíte na pracovní stůl a pozorujete, kterou věc si dítě vybere a jak dlouho si s ní hraje nebo které jídlo sní jako první. Můžete využít ještě další možnosti a rozmístit v místnosti nebo na stole mnoho různých hraček, pamlsků a aktivit a pak pozorovat, jak na ně dítě reaguje. Můžete zaznamenat preference bez vaší účasti stejně jako s vaším zapojením. Pokud se například Katie houpe a je šťastná, můžete k ní přistoupit, rozhoupat ji a sledovat její reakci. Potěšil Katie váš zásah do její činnosti, nebo naopak? Pokud si Bobby prohlíží knížku a vy začnete popisovat některé obrázky, líbí se mu tato aktivita více, nebo méně? Přináší mu radost a je pro něj posílením jen tak náhodně listovat v knize, nebo je posílením, když se na aktivitě podílíte vy? Jestliže se mu v tomto momentě líbí kniha jako taková, je to přesně to, s čím můžete začít.

Samozřejmě pro všechna posílení platí, že nakonec chceme posílení spojit s dospělou osobou, chceme, aby dítě rádo poslouchalo vyprávění dospělého. Je žádoucí, aby se vedle pamlsků, hraček a činností stali podmíněným posílením i lidé, aby bylo možné využít kromě svačinek a filmů třeba pohlazení a jiná, přirozenější posílení.

Až dokončíte všechny své seznamy, seřadte posílení podle jejich prospěšnosti.

Jakmile znáte posílení svého dítěte, je nejlepší začít s něčím malým a kontrolovatelným. Může to být něco, co se sní nebo po použití zmizí. Bonbón se sní, bubliny z bublifuku rychle zmizí, to jsou dva příklady dobře kontrolovatelných posílení.

Jestliže to není možné, pokud například některé děti mají nejraději posílení, které mohou držet nebo s ním manipulovat, jako je kniha nebo

provázek, pak buďte velmi jemní a opatrní, když posílení odebíráte. Na začátku můžete vyměnit bonbón za vrácení knihy nebo můžete dovolit dítěti, aby mělo několik posílení najednou. Je naprosto nutné, aby dítě vnímalo odborníka nebo rodiče jako toho, kdo dává, a ne jako toho, kdo bere. Časem – v začátcích programu – se dítě naučí se bez problémů načas vzdát posílení, pokud si je dospělý bere zpět opatrně, bez přetahování.

Jestliže se vám hledání posílení pro vaše dítě nedaří, pak nepropadejte zoufalství. S některými dětmi je to někdy těžší, zdá se, že z ničeho nejsou nadšené. Věřím, že každé dítě a každý dospělý, bez ohledu na funkční úroveň, se dá něčím motivovat. Může se ukázat, že na začátku programu je posílením sebestimulující chování. Jestliže jediné, co vaše dítě motivuje, je otáčení nebo tleskání rukama, pak je z toho třeba vytvořit posílení. Toto sebestimulující chování je výchozí bod, ale musíte vytvořit posílení, které je podobné, ale které můžete ovládat. Cílem je najít něco, co bude lákavější než ruce nebo prsty a co můžete dítěti poskytnout.

Vytvoření věku přiměřených posílení

Jak vidíte, nedomnívám se, že je tady mnoho zapovězených posílení. Od rodičů dostávám mnoho otázek, které se týkají zálib jejich dětí. Co dělat, když má můj desetiletý syn stále v největší oblibě *Teletubbies*? Co když si můj pětiletý syn nejraději hraje s hračkami pro osmnáctiměsíční batolata? Jen žádnou paniku. Zaprvé uvažte vývojový věk svého syna, a ne věk chronologický. Jestliže jsou jazykové dovednosti vašeho desetiletého syna na úrovni dvouletého dítěte, není překvapující, že se chce dívat na *Teletubbies*. Tento pořad odpovídá jeho schopnostem. Sledování *Teletubbies* bude počáteční posílení, a jak bude postupně nabývat dovednosti a jistotu, můžete opatrně vést své dítě k posílením, která jsou pro jeho věk vhodnější. Začněte s *Teletubbies* a pak zkuste přidat například *Kouzelnou školku*. Nakonec můžete opustit i *Kouzelnou školku* a přejít na videa s *Kátou a Škubánkem* nebo *Sponge Bobem*.

Také si nemyslím, že je možné mít příliš mnoho posílení. Věřte mi, že počet i druhy posílení se budou rozšiřovat. Jestliže si vzpomínáte

na pravidla nasycení a deprivace, pak vás jistě nepřekvapí, že dítě se po nějaké době určitým posílením nasytí, obzvláště když mu ho dopřáváte bez omezení.

Což nás přivádí k následujícímu bodu. Jakmile určíte posílení dítěte, pak si musíte být jistí, že k nim nemá neomezený přístup. Než jsme začali s VB programem v domácím prostředí, běžně jsme měli předměty, které fungují jako posílení, rozházené po podlaze učebny. Zhruba rok jsme používali Lovaasův přístup, a když terapeut udělal přestávku ve výuce, řekl Lucasovi, aby si šel hrát. Lucas se rozhlédl po místnosti a vybral si hračku, se kterou si mohl minutu či dvě hrát, než byl přivolán zpět k pracovnímu stolu. Ve VB programu jsou posílení dítěte umístěna v průhledných boxech, sáčcích na zip nebo na vysokých poličkách. Dítě se tak k oblíbené věci nedostane bez pomoci dospělé osoby. To posiluje komunikaci mezi dospělým a dítětem. Dítě potřebuje pomoc dospělého a začne si, doufejme, uvědomovat, že dospělý je zdrojem všech dobrých věcí.

Spojování prostředí výuky a posílení

Proces, který nazýváme „spojování“, je dalším krokem v programu. Je to proces, který spojuje prostředí, lidi a věci se zjištěnými posíleními dítěte. V tuto chvíli byste již měli vědět, jaké věci jsou pro vaše dítě posilující a tyto mít v učebně umístěny mimo dosah dítěte tak, abyste je měli pod kontrolou. Spojování je průběžný proces, není to něco, co je hotovo za pár dní nebo týdnů. Dokonce i odborníky jsem slyšela říkat: „Spojování se budeme věnovat týden a pak začneme pracovat.“

To není účinné.

Spojení učitele a prostředí s dobrými věcmi musí být posilováno po celou dobu, po kterou odborník nebo pečovatel pracuje s dítětem, i když prvořadá je ve škole nebo na terapeutickém sezení, kde jsou nároky hodně vysoké.

Je důležité si pamatovat, že i když jste rodič, pokud pracujete podle programu rozvoje verbálního chování, stáváte se zároveň jedním

z terapeutů a učitelů dítěte. Teď je vlastně ta správná doba uvažovat o terapeutickém místě ve vašem domě. Může to být malý stolek v rohu místnosti, celá místnost nebo suterén. Je to místo, kde dítě pracuje a vy uchováváte materiály pro jeho výuku. Spojení tohoto prostoru s posílením je klíčové.

Usilujete o to, aby byl prostor pro terapii místem, kam chce dítě dobrovolně chodit. Chcete, aby dítě běželo ke stolu a chtělo pracovat. Chcete, aby bylo nadšené, když vidí kartičky a jiné materiály pro výuku, a rádo je využívalo. Chcete, aby se během výuky neobjevovalo žádné problémové chování. Zní to jako fantazie?

Ale není. Cílem jakéhokoliv vzdělávacího programu je šťastný žák ochotný se učit. To je přesně to, o co se snažíte i ve vašem domácím programu. Chcete, aby se dítě chtělo učit.

Jsou signály, které vám řeknou, že jste vytvořili vhodné prostředí, ale také signály, které prozrazují, že to nefunguje. Jestliže dítě křičí a snaží se utéci z domu, jakmile terapeut zazvoní u dveří, pak musíte přehodnotit, jak je terapeut vnímán. Jestliže dítě odmítá chodit do školy, pak je to znamení, že školní prostředí není spojené s posílením. V takovém případě musíte začít znovu a hledat nové způsoby, jak spojit učitele a dané prostředí s posílením.

Jak spojit svou osobu s posílením

Jakmile jste identifikovali posílení, musíte hledat způsob, jak spojit sebe (nebo kohokoliv, kdo s dítětem pracuje), místo a materiály s těmito předměty, které jsou pro dítě zajímavé. Toto nazýváme „spojování“ a celý proces je jednoduchý a zábavný. Dospělý má připraveno několik silných posílení, jde k dítěti a dává mu tato posílení, aniž od dítěte cokoli požaduje. Má-li dítě zpočátku k učiteli nebo terapeutovi averzi, možná si posílení z ruky nevezme. V tomto případě je třeba, aby dospělý položil pochutinu před dítě nebo aby zapnul televizi a od stolu odešel. Dítě si pak sní pochutinu nebo se dívá na televizi samo. Učitel následně cíleně pracuje na tom, aby si dítě vzalo posílení i v jeho přítomnosti. Některé děti

vyžadují v této oblasti více úsilí než jiné. Neberte to osobně. Znamená to, že musíte pracovat usilovněji a pomaleji, abyste získali důvěru dítěte.

Jestliže je dítě ochotné si od vás posílení vzít, ze začátku mu podávejte předmět beze slova. Jestliže si předmět bere rychle a bez problémů, začněte spojovat svůj hlas s prezentací předmětu a pojmenujte ho. Když podáváte posílení, řekněte: „Chipsy, chipsy... Tady, Jimmy, chipsy.“

Pokračujte tímto způsobem, dokud dítě netoleruje vaši blízkost a nepřijímá od vás nabízený předmět. Když dosáhnete této úrovně, v dalším kroku položte posílení před sebe na pracovní stůl nedaleko dítěte a sledujte, jestli se k vám dítě přiblíží. Ze začátku bude muset být posílení možná tak blízko, aby na něj dítě dosáhlo ze židle. Jakmile začne sahat po posílení, dejte mu ho, aniž byste od něj něco požadovali. V tomto stádiu dítě nemusí nic říkat ani znakovat.

Postupem času terapeut posunuje posílení stále dál, až kvůli němu dítě bude muset vstát a udělat pár kroků směrem k terapeutovi. Možná se vám bude hodit zástěra s mnoha kapsami, abyste mohli mít posílení neustále u sebe. Tak se dítě naučí, že dospělý, který s ním pracuje, má všechny věci, které má dítě rádo, a podává mu je, aniž požaduje nějakou práci.

Využívání posílení a jejich spojování s učitelem je první krok programu rozvoje verbálního chování. Smyslem je, aby se dítě obracelo na učitele dychtivě a bylo připraveno se učit. V tomto počátečním bodu programu je ještě příliš brzy zadávat dítěti nějaké úkoly. Jestli máte potíže se spojováním, bude patrně třeba přehodnotit posílení, která využíváte, a ujistit se, že prostředí samotné je spojené s posílením.

Některé děti (asi polovina z těch, se kterými jsem pracovala) se velmi brzy adaptovaly a práce mohla začít relativně rychle. Jakmile se dítě na vás, terapeuta nebo učitele obrací a je očividně šťastné, je ten pravý čas, aby učitel vstoupil do přímé interakce s dítětem. Můžete začít vyprávěním, co běží v televizi, nebo můžete dítě šimrat, houpat ho na kolenou nebo mu zpívat písničku. Spojování méně oblíbených věcí nebo činností se silnými posíleními je také velmi důležité. Jestliže Katie miluje houpačku, ale není příliš nadšená, když lidé zpívají, spojte tyto dvě činnosti, tím zajistíte, že si Katie zpěv v budoucnosti více oblíbí.