**Как научиться управлять проблемным поведением? Организация условий и среды для детей с особенностями.**

**Что такое проблемное поведение**

Когда чье-либо поведение является проблемой? Пожалуй, только тогда, когда кто-то полагает, что это проблема. Как правило, мы определяем поведение как проблемное, когда оно представляет проблему для нас. Таким образом, **проблемное поведение – такое поведение, которое создает проблемы и неудобство для окружающих**.

Именно беспомощность окружающих поределяет поведение как полное проблем. Избежать ощущения беспомощности в ситуации проблемного поведения воспитанника можно, взяв ответственность на себя. Однако, если в нашем распоряжении нет нужного метода, мы часто пытаемся избавиться от ответственности, переложив ее на тех, кто менее всего способен ее нести – на родственников или на самого воспитанника, определив его как упрямого, немотивированного, вызывающего, непослушного, забывая слова Росса У. Грина о том, что **«Люди, которые могут вести хорошо, делают это»**.

Поэтому в ситуациях управления проблемным поведением важно понимать, что неправильно взваливать ответственность за проблемное поведение на самого воспитанника. Ответственность должна лежать на окружающих, так как проблемы возникают именно у них. Если ответственность лежит на специалисте, шансов на то что проблема будет решена существует гораздо больше. А значит, мы должны искать приемы, которые помогли бы спокойно выдерживать проблемное поведение, не реагируя на моменты, которые нам не нравятся; приемы, которые позволяли бы нам контролировать собственное поведение. Важно помнить, что наши чувства не могут быть определяющим фактором для оценки поведения как приемлемого, если поведение идет на пользу ребенку.

**Конфликты**

При конфликтах речь часто идет о взаимодействии решений. Например:

* У меня есть проблема, которую я решу;
* Мое решение часто становится проблемой для другого человека, которую он, в свою очередь, должен разрешить;
* Тем или иным способом этот человек становится для меня проблемой, которую я должен разрешить…

Конфликты такого рода можно разрешить только посредством нахождения такого решения, которое не создает проблемы для других. **Спасительный принцип – сотрудничество вместо противостояния.** В этом случае нам не придется испытывать беспомощность, чувство, возникающее, когда мы не контролируем ситуацию.

Согласно принципу контроля, человек должен контролировать себя, чтобы быть в состоянии сотрудничать. Поэтому вся наша работа должна быть направлена на то, чтобы в каждой сложной ситуации воспитанник имел контроль над собой. И мы должны применять методы, которые легко позволяют передать контроль нам.

**В процессе работы важно:**

* Разрешить сложную ситуацию, не эскалируя ее; провести оценку причин возникновения сложной ситуации;
* Изменить методы работы с воспитанником таким образом, чтобы это не повторилось.

В зависимости от того, на какой фазе проблемного поведения проводится оценка ситуации, даются ответы на следующие вопросы:

**Фаза спокойствия – оценка**

* Что произошло до того, как ситуация стала развиваться?
* Что, как мы ожидали, воспитанник должен был сделать?
* Хватало ли структуры в помощь воспитаннику, чтобы он мог сделать то, чего мы от него ожидали?
* Что было фактором, спровоцировавшим проблемное поведение?
* Запустило ли наше поведение вспышку аффекта у воспитанника?
* Как мы можем предотвратить проблемное поведение в последующих подобных ситуациях?

**Фаза эскалации – оценка**

* К каким стратегиям прибегнул воспитанник?
* Являлись ли эти стратегии приемлемыми?
* Получил ли воспитанник возможность собраться и сохранить контроль?
* Принимали ли мы решения, создающие проблемы для воспитанника, в отношении которых он в свою очередь должен был искать решения?
* Повышали ли мы требования к воспитаннику в фазе эскалации?
* Применяли ли мы стратегии, направленные на помощь воспитаннику в сохранении самоконтроля в фазе эскалации?
* Или же мы использовали язык тела и тон голоса, которые снизили способность воспитанника сохранить контроль?
* Использовали ли мы отвлекающие стратегии, чтобы активно помочь воспитаннику сохранить самоконтроль.

**Фаза хаоса – оценка**

* Была ли ситуация опасной?
* Если ситуация была опасной: прервали ли мы ее кратким и эффективным способом, не повышая уровень конфликтности?
* Если ситуация не была опасной: могли ли мы удержаться и не вмешаться?
* Своим поведением мы усилили или ослабили хаос?

**Фаза деэскалации – оценка**

* Получил ли воспитанник достаточно пространства и тишины, чтобы успокоиться?
* Или мы сделали что-то, что снова эскалировало ситуацию?

**Фаза спокойствия – оценка**

* Как должна быть изменена структура, чтобы это не повторилось?
* Есть ли у нас план действий, который, как мы надеемся, должен сработать, если такая ситуация возникнет снова.

**Эффективные приемы для работы с проблемным поведением**

В процессе работы с проблемным поведением мы должны взаимодействовать с воспитанником таким образом, чтобы не повышать интенсивности его аффективного состояния. Это можно осуществить разными способами:

* **Реагируйте сдержанно.** Все дети рождаются со способностью отражать аффект – это первый шаг в развитии эмпатии. Однако при психозе, слабоумии или черепно-мозговой травме эта способность теряется, поэтому некоторые воспитанники не способны разделять свои и чужие эмоции. Проявление эмоций может причинить вред, когда воспитанники испытывают те же чувства, что и мы, но абсолютно не понимают почему. Поэтому моя стратегия – сохранять спокойствие, чтобы не провоцировать приступы аффективности других людей.
* **Избегайте визуального контакта** при риске возникновения конфликта.

Если в автобусе вы начнете искать визуального контакта с тем, кто сидит рядом, достаточно будет несколько секунд, чтобы сосед встал и пересел ан другое место. Мы не готовы к такой степени близости, какую несут общие эмоции с незнакомцем в автобусе.

Мы также используем визуальный контракт, когда хотим доминировать. Каждый раз, когда мы говорим: «Смотри на меня, когда я с тобой разговариваю», – мы пытаемся заставить собеседника понять, насколько мы серьезны в своих словах.

Если воспитанник не может этого понять, – возникает проблема: визуальный контакт создает ситуацию аффекта, усиливая эмоциональное заражение и повышая риск потери подопечным самоконтроля. Попробуйте посмотреть кому-то в глаза с расстояния 50 см в течение 10 секунд. Вы почувствуете, что десять секунд невероятно долгое время, в течение которого вам, возможно, будет сложно удержаться от смеха, сохранить молчание, вы будете испытывать желание поговорить о происходящем. Проще говоря, нам следует просто проработать переживание и мы делаем это тем же способом, что и наши воспитанники – засмеявшись или поговорив об этом.

* **Избегайте физического контакта.** Когда воспитанник находится в состоянии стресса, мы редко касаемся его спокойно и расслаблено, обычно – с некоторой силой, создавая ощущение контроля. Это приводит к тому, что он чувствует силу и «заражается» ею, Если вы хотите успокоить того, кто легко поддается эмоциональному заражению, положите расслабленную руку ему на плечо, но не берите за руку. В конфликтных ситуациях я рекомендую избегать прикосновения вообще и использовать методы руки на плече только если вы достаточно хорошо знаете воспитанника.

Если специальные навыки правильного контактирования с находящимся в состоянии аффекта воспитанником отсутствуют – куда более надежным и эффективным способом будет вообще отказаться от физического контакта. При возникновении опасности для здоровья окружающих постарайтесь обезопасить их иным способом, но не посредством физического контакта с человеком, находящимся в состоянии аффекта.

Эффект эмоционального заражения опасен еще и тем, что при физическом контакте с подопечным в помещении, где находятся другие воспитанники, они скорее всего почувствуют те же эмоции и ту же их интенсивность, что и тот, с кем мы контактируем. У них нет возможности отстраниться, и они не могут определить, кто действительно переживает передавшееся им чувство. Таким образом, мы наносим психологическую травму всем воспитанникам, что никоим образом не является частью педагогического предназначения.

Иногда воспитанник берет меня за руку, потому что хочет, чтобы я с ним куда-то пошел. Если я напрягаюсь и сопротивляюсь, воспитанник лишь сильнее сожмет руку, и опасность негативного развития ситуации возрастет. Если же я, наоборот, расслаблю руку, которую он держит, то и его прикосновение станет мягче, а я смогу последовать за ним, аккуратно освободив руку по пути.

* **Уважайте личное пространство.** Быть рядом с другими людьми может быть вполне приятно, но может быть и утомительно, если человек находится в состоянии стресса или взволнован. Вот почему нам следует адаптивровать свое поведение в соответствии с потребностью воспитанника в личном пространстве. Многие подопечные сами делают два шага назад, когда встревожены. Это отличный метод, когда проблема заключается в том, что персонал или родители обычно следуют за ними, боясь потерять контроль над ситуацией. Однако следование за кем-то не означает усиления контроля. Наоборот, мы рискуем тем, что воспитанник не сможет сохранить самоконтроль, и в результате у него начнется паника. Именно поэтому мне бы хотелось ввести два простых способа оперирования личным пространством.
  1. **Когда вы хотите сделать несколько шагов вперед – сделайте два шага назад.** Этот простой принцип, возможно, самый эффективный совет. Когда воспитанник находится в стрессовом состоянии, дистанция должна составлять хотя бы несколько метров. Отступая назад, вместо того, чтобы идти вперед, мы даем ему возможность сохранить самоконтроль, отстранившись и снизив интенсивность аффекта. Кроме того, это хорошая возможность нам самим отстраниться от аффекта воспитанника и сохранять спокойствие. Создать дистанцию – значит создать пространство для ясности мысли и более продуманных действий.

Если в конфликтной ситуации существует опасность нападения одного воспитанника на другого или на кого-то постороннего, прибегать к этому методу, очевидно, не стоит. Следует попытаться как можно быстрее отстранить всех остальных, чтобы дистанция была соблюдена. Если проблема заключается в конфликте между детьми, то метод «отступления» также не работает. В этих случаях следует использовать метод «отвлечения», который мы рассмотрим ниже;

* 1. **Никогда не становитесь напротив ребенка.** В обычной жизни мы редко становимся строго друг напротив друга, как правило, выбирая позицию немного сбоку. Причина, по которой мы иногда становимся строго напротив ребенка или взрослого, заключается в попытке доминировать. Однако при возникновении конфликтных ситуаций нам нужно не доминировать, а направить подопечных на совместную работу. Стоять напротив даже на расстоянии двух метров означает удваивать интенсивность аффекта. Лучше стоять чуть сбоку, смотря на воспитанника как бы мельком.
* **Не выделяйтесь,** избегайте напряжения мышц, не расправляйте плечи. Такая стратегия может оказаться сложной для выполнения, особенно для мужчин, поскольку в обычной жизни мы привыкли использовать свое тело в качестве доминирующего фактора.

Проблема заключается в том, что если мы не расслабляемся сами, то не даем и нашим воспитанникам сделать это. Зеркальные нейроны мозга считывают напряжение мышц другого человека и вызывают параллельное мышечное напряжение, что повышает интенсивность аффекта, выработку адреналина у воспитанника и может спровоцировать конфликт.

* **Сядьте,** лучше на пол. Усевшись, вы займете меньше «места» в сознании воспитанника. Кроме того, меньшее количество мышц в верхней части туловища будет напряжено, а это означает, что и сам воспитанника будет менее напряженным, это снижает уровень адреналина и заставляет успокоиться.

Часто кто-то из персонала говорит, что никогда не осмелится на это, потому что боится, что его ударят по голов. Я обычно отвечают, что в таком случае он сел слишком поздно. Садиться нужно, когда вы чувствуете, что воспитанник «заводится».

* **Говорите спокойно**. Если воспитанник теряет самоконтроль, не стоит разговаривать вообще. До того, как подопечный потеряет контроль, иногда можно урегулировать ситуацию с помощью спокойного разговора с умиротворяющей интонацией. Крик или экзальтированная беседа, скорее всего спровоцируют потерю воспитанником контроля.
  + - **Поясняйте.** Часто воспитанник не понимает что произошло. Возможно, он раздражен тем, что другой воспитанник взял его чашку или занял место. В таком случае он быстро фиксируется на проблеме и не замечает всего остального. Пояснить в такой ситуации означает сказать: «Тебе не понравилось, что Петер взял твою чашку. Может быть, мы спросим его, можешь ли ты получить ее обратно?». Так мы не только поясняем, но и обнадеживаем воспитанника, предлагая вариант разрешения ситуации.
    - **Успокойте** воспитанника, поговорив с ним об обыденных вещах (но не о самом конфликте), постарайтесь сохранить установленный контакт.
* **Уступите.** Уступить при формулировке требования означает эффективно избежать конфликта и достичь мастерства в адаптации требований настолько, чтобы воспитанника не почувствовал исчезновения структуры. Например, в планах может быть пойти на долгую прогулку. Воспитанник не хочет этого. Тогда персонал говорит: «Мы пойдем на очень короткую прогулку, только вокруг дома». Подопечный ничего не теряет, и он в состоянии выполнить требование.

Настаивание на выполнении требования, к которому воспитанник не готов, часто предполагает повышение уровня аффективной напряженности. Поэтому уступать не означает подчиняться каждый раз, когда воспитанник хочет чего-то, что отличается от наших пожеланий. Обычно это значит спасти ситуацию.

* **Используйте хитрости игры в бильярд.** Некоторые воспитанники не могут справиться с тем, что в тревожной ситуации кто-то вступает с ними в контакт – это вызывает у них чувство паники. Чтобы они могли сохранять самоконтроль, их следует оставить в покое. В таких случаях можно поговорить с тем, кто сидит рядом, о чем-то успокаивающем.
* **Подождите.** Во многих случаях воспитанник успокаивается, если мы ждем его, никак не реагируя. Персонал предъявляет требование, подопечный реагирует, но сильная реакция уляжется, если немного отстраниться и подождать. Мы не можем требовать от воспитанника немедленного исполнения каждого требования или задания, пока тот не успокоится, иначе во многих случаях это чревато конфликтом.

Цель всех этих методов - сохранить спокойствие воспитанника, не повышая интенсивности аффекта. Таким образом мы ограничиваем и риск нашего собственного вовлечения в усиливающееся аффективное напряжение. Мы должны следить за тем, чтобы тревога воспитанника не передалась нам и чтобы наше спокойствие передалось ему, быть умиротворяющим фактором в окружении подопечного.

**Отвлечение внимания**

В 1960-е годы в США проходили исследования, посвященные отвлечению внимания путем абсурдного поведения. Метод заключался в следующем: если ребенок начинал нервничать и наносить себе увечья, персонал мог разрешить ситуацию, попрыгав, например, на одной ноге или прокукарекав. Мне самому нравится этот метод, потому что он не предъявляет требования к персоналу, а не к ребенку. Немного позже появилась идея о том, что важным в этом приеме было не столько само абсурдное поведение, сколько отвлечение внимания с целью заставить ребенка подумать о чем-то другом, но не о том, что его тревожит. Суть метода заключает в том, чтобы отвлекать внимание в начале роста аффективного напряжения, до того, как подопечный потерял самоконтроль. В работе я использую различные способы отвлечения:

* **Эмоциональное отвлечение** заключается в том, чтобы, используя наши знания об аффекте, помочь воспитаннику обрести над собой контроль:
  + - **Юмор** – один из способов, поскольку смех помогает освободиться от избытка эмоций и ослабляет аффективное напряжение. Персонал или родители обычно знают, как заставить смеяться каждого отдельно взятого подопечного. Используйте это знание в ситуациях, когда воспитанник испытывает тревогу, так, чтобы аффективное напряжение ослабло, а он мог вернуть контроль над собой.

Иногда уместен прием, основанный на повторении .мора, при котором можно заставить смеяться других и, таким образом, вовлечь в это подопечного, который находится в напряжении.

Другим аспектом юмора как методы отвлечения является то, что он помогает создать доверительную атмосферу. Отношения, основывающиеся на теплоте и доверии, означают, что риск неблагоприятных ситуаций невелик. Воспитанник может справиться даже с педагогическими ошибками, если он доверяет тому, кто их допустил.

* + - **Высвобождение эмоций** – другой способ. Он основан на создании для воспитанника предпосылок ощущения, что эмоции могут выйти из-под контроля, и заключается в том, чтобы заставить ребенка «отпустить» эмоции и тем самым вернуть самоконтроль.

Данный метод хорошо проработан моим коллегой Энди Макдоннелом, но его можно использовать только когда существует явная угроза для ребенка или окружающих. Нужно осторожно взять ребенка за руки и делать вращательные движения по кругу в течение 5-8 секунд. В большинстве случаев уже через несколько секунд воспитанник самостоятельно будет делать круговые вращательные движения. Следует отпустить его, тотчат отойти на 3 метра в сторону, лучше за спину подопечного. Сначала он будет сбит с толку и не успеет среагировать, пока персонал держит его за руки. То, что его отпускают, ощущается воспитанником как освобождение, поэтому он обычно сразу успокаивается.

* **Конкретные отвлечения** также действуют достаточно эффективно и, возможно, для большинства именно они проще в применении. Их цель – заставить ребенка думать очем-то другом, кроме того, что усиливает аффект.

Отвлечение должно произойти после действия фактора, провоцирующего аффективное напряжение, но до потери ребенком самоконтроля. Этот момент времени очень индивидуален и может длиться всего секунду, а может достигать нескольких часов. Отвлекать можно при помощи съедобных вещей: мороженого, печенья, конфет, лимонада, чая и т.п. а также при помощи занятий: сказок, прогулок или поездок на автомобиле. Как правило, слишком сильные средства не нужны, и бывает достаточно заставить ребенка подумать о чем-то другом, сказав: «Смотри, какая птица!» или задав вопросы, над которым ему придется подумать.

Ребенок погружается в спокойствие и сохраняет самоконтроль, равно как и способность работать вместе с нами.

Используя описанные методы, как способствующие снижению возбудимости нервной системы, так и отвлекающие , можно достичь бесконфликтного взаимодействия. Это означает, что персонал получает более благоприятный психологический климат на работе, негативных рабочих моментов становится меньше и у нас будут силы для многолетней работы с одними и теми же воспитанниками. Жизнь родителей становится намного легче, а вера в будущее укрепляется. Кроме того, в качестве бонуса мы получаем сохранение доверия детей с проблемным поведением к родителям и к персоналу.

Некоторые родители, однако, полагают, что думать о методах, способствующих снижению возбудимости нервной системы, невероятно сложно. Они боятся потери контроля, придерживаясь веры в методы кнута, также убежденности в том, что стоит быть последовательными и уверенными в своих действиях, и не собираются покупать шоколадную вафлю, чтобы заставить ребенка успокоиться.

Родители должны найти в себе силы поверить в используемые методы, иначе их не удастся претворить в жизнь. Нужно быть сильными и верить, что лучше провести день хорошо, чем воспитывать ребенка так, что он не выдержит всего внимания к себе.

Материалы по книге «Проблемное поведение у людей с особенностями развития» шведского психолога Бу Хейльсков Элвена, специализирующегося на работе с детьми и взрослыми с расстройствами аутистического спектра.