Профилактика «истерик» при аутизме с помощью видеомоделирования

Самомоделирование с помощью видео – это психологическая техника, в рамках которой ребенка учат новому поведению и навыкам с помощью видео. Такие видео уникальны для каждого ребенка, они не подойдут другому ребенку или взрослому. С помощью продуманного создания таких видео вы показываете ребенку, что он успешен в новом поведении, которому вы хотите его научить. Все ошибки, подсказки и старые виды поведения удаляются при редактировании видео, которое сейчас можно выполнить в бесплатном приложении, так что в финальной версии видео ребенок видит себя только успешным.

Люди лучше всего учатся, когда действия моделируют те, кто похож на них самих. Самомоделирование на видео опирается на этот принцип – ребенок смотрит на свое собственное поведение на видео. Это позитивная психологическая техника, которая исследовалась с 1970 года, и она продемонстрировала эффективность для многих видов поведения, в том числе для профилактики поведенческих срывов.

Ниже приводится пара примеров того, как можно использовать самомоделирование на видео, чтобы научить ребенка спокойно реагировать на стрессы, которые обычно ведут к истерике. Помните, что самомоделирование на видео – это НЕ способ пристыдить ребенка. Никогда НЕ записывайте и не показывайте ребенку его собственную «истерику». Вместо этого думайте о ребенке как об актере фильма, который вы снимаете, чтобы показать, как можно спокойно реагировать на трудные ситуации. Выбирайте те ситуации, которые обычно приводят к истерике ребенка. Поскольку эти ситуации будут разными для разных детей, то вам нужно будет адаптировать приведенные ниже примеры, чтобы учесть индивидуальные потребности конкретного ребенка.

Как справиться с разочарованием?

Если ребенок бурно реагирует на ситуации, когда он не получает то, что хочет, то можно попробовать объединить самомоделирование на видео с голосовым сопровождением в духе когнитивно-поведенческой психотерапии. Это может помочь детям с более развитыми речевыми навыками научиться тому, как можно спокойнее реагировать в таких ситуациях

Для этого следуйте следующим шагам.

1. Скажите ребенку, что он будет играть главную роль в фильме.  
 2. Объясните, что этот фильм поможет ему быть спокойнее и лучше контролировать себя, если его что-то разочаровало.

3. Используйте смартфон или планшет, чтобы снять, как вы говорите ребенку что-то, что его обычно расстраивает. Например: «Нет, нельзя рисовать на стене», «Сейчас не время для видеоигр», «Не ешь пластилин» и так далее. Вы можете снять это, когда ребенка нет в комнате.

4. Теперь скажите ребенку, что вы будете снимать, как он спокойно уходит от вас и делает что-то нейтральное, например, рисует на бумаге, читает книгу, ест яблоко и так далее. Если ребенок может говорить предложениями, то вы можете попросить его сказать что-то вроде: «Ну ладно, раз ты настаиваешь». Кроме того, вы можете отдельно записать, как он говорит что-то вроде: «Боже, я так злюсь, что мама не разрешает рисовать на обоях, но, наверное, она права, я лучше сяду за стол и порисую на бумаге. Я глубоко вдохну и пойду за стол».

5. Используйте бесплатное приложение, чтобы отредактировать видео. Отредактируйте видео так, чтобы шаги 3 и 4 шли друг за другом. Наложите рассуждения о чувствах ребенка на сцену, когда он спокойно рисует или делает что-то еще.

6. Если разные источники стресса могут вызвать истерику у вашего ребенка, то вы можете снять несколько видео или показать несколько сценариев в одном и том же видео. Однако лучше начать только с одного, чтобы проверить, насколько работает такой подход.

7. Добавьте фотографию, на которой ребенок счастлив, в начало и конец видео.

8. В начале видео добавьте запись своего собственного голоса, скажите что-то вроде: «Это Том спокойно реагирует на то, что его расстраивает».

9. В конце видео добавьте, как вы говорите что-то вроде: «Молодец, Том! Ты отлично умеешь реагировать спокойно!»

10. Финальная версия видео должна быть от 30 до 60 секунд. Показывайте видео ребенку каждые 1-2 дня. Каждый раз, когда он спокойно реагирует на разочарование, хвалите его и объясняйте, какой он молодец.

11. Когда ребенок начнет регулярно спокойно реагировать на разочарование, вы можете показывать видео реже (1-2 раза в 1-2 недели) или прекратить показы полностью. Вашему ребенку может наскучить просмотр одного и того же видео, так что если ему все еще нужна поддержка в этом поведении, но он отказывается смотреть то же видео, снимите новый вариант.

Реакция на простые инструкции

Простые инструкции вроде «Пора заправить кровать» или «Надень школьную форму» у некоторых детей вызывают проблемное поведение. Если это происходит с вашим ребенком, то может помочь самомоделирование на видео. Просто следуйте шагам, перечисленным ниже, адаптируя их в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка.

1. Скажите ребенку, что он будет играть главную роль в фильме.

2. Объясните, что этот фильм поможет ему следовать инструкциям, чтобы его день проходил лучше.

3. Запишите свои инструкции, например, «Пора собираться» или «Вставай из-за стола, Пол». Используйте свой смартфон или планшет.

4. Снимите на видео, как ваш ребенок делает именно то, о чем вы его просите на шаге 3. Если необходимо, скажите ребенку «Делай как я», но не записывайте свою инструкцию. После этого выполните нужное действие сами, например, встаньте из-за стола, и запишите, как ваш ребенок повторяет действие за вами. Таким образом, вы подсказываете ребенку, но на видео он будет действовать самостоятельно.

5. Отредактируйте видео, чтобы показать, что ваш ребенок сидит за столом, потом наложите запись своей инструкции из шага 3 на видео, чтобы получилось, что ребенок выполняет действие в ответ на инструкцию. Вы можете использовать для этого бесплатное приложение для редактирования видео.

6. Добавьте фотографию, на которой ваш ребенок счастлив, в начало и конец видео.

7. В начале видео добавьте запись своего собственного голоса, например: «Это Али выполняет инструкции».

8. Скажите что-то вроде «Отлично выполняешь инструкции, Али!» в конце видео.

9. Показывайте отредактированное видео ребенку раз в 1-2 дня и хвалите его каждый раз, когда он выполняет простые инструкции.

10. Если ребенок начал регулярно выполнять инструкции, то можно показывать видео реже или полностью прекратить показы.

Самомоделирование на видео эффективно для обучения самым разным видам поведения.