

## Opracowanie w celu dzielenia się wiedzą i efekt mobilności programu ERASMUS+, projektu „Umiem uczyć!”

### Metoda ABA w teorii i praktyce

#### Metoda ABA i jej cele

Metoda ABA - Applied Behavior Analysis obejmuje analizę zachowań autystycznego dziecka, a następnie modyfikacje tych zachowań za pomocą bodźców pozytywnych i negatywnych (kar i nagród). ABA to intensywny program behawioralnej korekty zachowania dziecka. Najważniejsze dla terapii jest założenie, że każde zachowanie wynika z wpływu środowiska i przez jego modyfikację lub zmianę możemy wpłynąć na zmianę zachowania. Na tej podstawie ABA dzieli wszystkie pożądane umiejętności na tzw. małe zadania. Kluczem do sukcesu jest zachęta - rodzic lub terapeuta udziela dziecku wzmocnienia (nagrody) za prawidłowe zachowanie, a ignoruje nieodpowiednie (wygasza je). Drobne zadania układane są na podstawie stałej obserwacji dziecka. W efekcie wykonywania kolejnych "kroczków" dziecko stopniowo uczy się zabawy, codziennych czynności i języka, prawidłowych zachowań społecznych.

Celem ABA jest więc ustanowienie i wzmocnienie społecznie ważnych zachowań. Takie zachowania mogą obejmować umiejętności społeczne, komunikacyjne i codzienne.

#### Jak wygląda terapia ABA?

Terapeuci stosują różne techniki, aby wzmocnić pozytywne zachowania i zminimalizować negatywne zachowania. Są to przykładowo:

*Dyskretne szkolenie próbne* - Terapeuta udzieli podpowiedzi, zapyta o pożądane zachowanie i nagrodzi je pozytywnym wzmocnieniem. Ten proces jest następnie powtarzany, aż żądane zachowanie zostanie wykonane autonomicznie przez pacjenta.

*Modelowanie* - Modelowanie polega na demonstrowaniu pożądanego zachowania. Terapeuta przedstawia przykłady tego, czego oczekuje się od młodego człowieka. Na przykład, dziecko może zostać poinstruowane, aby uściśnąć dłoń podczas spotkania z nową osobą lub podziękować, gdy otrzyma prezent.

*Systemy wzmacniające* - Terapeuci ABA używają systemów wzmacniających, aby skłonić pacjentów do określonych zachowań. Jeśli dziecko nie angażuje się w odpowiednie zachowanie, może zostać poproszone o ponowną próbę. Jeśli zachowuje się poprawnie, może otrzymać nagrodę lub pozytywne wzmocnienie w postaci pochwały.

Dzięki terapii behawioralnej można uczyć nowych umiejętności w celu zmiany i redukcji zachowań niepożądanych, rozwijać pozytywne zachowania i umiejętności społeczne. Ponadto ABA wpływa na motywację i koncentrację dziecka oraz dąży do poprawy umiejętności poznawczych i pomaga w generalizacji nabytych umiejętności.

W terapii behawioralnej, jednym z kluczowych obszarów pracy jest rozwój umiejętności komunikacyjnych. Osoby z autyzmem często mają trudności z wyrażaniem swoich potrzeb, uczuć i myśli, co prowadzi do frustracji i izolacji społecznej. Dlatego terapia behawioralna koncentruje się

na nauce alternatywnych sposobów komunikacji, które mogą zastąpić trudne dla nich formy wyrażania się.

Pracując nad umiejętnościami komunikacyjnymi, terapeuta może stosować różne techniki, takie jak wspieranie mowy, stosowanie układów graficznych (np. PECS) czy wdrażanie komunikatorów elektronicznych. Ponadto terapia behawioralna może pomóc w nauce interpretowania sygnałów niewerbalnych, takich jak mimika, gesty czy język ciała.

Ważnym aspektem pracy nad komunikacją jest także rozwijanie umiejętności inicjowania i podtrzymywania rozmowy, a także przestrzeganie zasad konwersacji, takich jak wysłuchiwanie innych i oczekiwanie na swoją kolej do mówienia. Wszystkie te elementy przyczyniają się do poprawy jakości komunikacji osób z autyzmem i ich funkcjonowania w społeczeństwie.

Terapia behawioralna odgrywa istotną rolę w rozwijaniu umiejętności społecznych osób ze spektrum autyzmu, które mogą być trudne do opanowania w naturalny sposób. Wykorzystując różnorodne techniki, terapeuci uczą osoby z autyzmem rozumienia emocji, nawiązywania relacji z innymi oraz współpracy w grupie.

W ramach terapii behawioralnej, treningi społeczne mogą obejmować na przykład naukę odczytywania emocji innych osób, zarówno na podstawie wyrazu twarzy, jak i tonu głosu. Uczestnicy terapii mogą także otrzymywać wsparcie w zakresie rozumienia zasad etykiety i zasady *savoir-vivre*.

Dodatkowo, osoby z autyzmem uczą się umiejętności niezbędnych do nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych, takich jak nawiązywanie kontaktu wzrokowego, wyrażanie empatii czy radzenie sobie z konfliktami. Wszystkie te kompetencje są kluczowe dla integracji społecznej i sukcesu w życiu osobistym i zawodowym.

Terapia behawioralna pomaga również osobom z autyzmem w radzeniu sobie z trudnymi emocjami oraz kontrolowaniu niepożądanych zachowań. Osoby z autyzmem mogą mieć trudności z wyrażaniem i regulacją emocji, co prowadzi do frustracji, lęku czy agresji. Terapeuci stosują różne techniki, takie jak trening relaksacji, nauka strategii radzenia sobie ze stresem czy terapia oparta na uważności, aby pomóc w zarządzaniu emocjami.

W przypadku niepożądanych zachowań, takich jak samouszkodzenia, agresja czy stereotypie, terapia behawioralna koncentruje się na identyfikacji przyczyn tych zachowań oraz na nauce alternatywnych sposobów radzenia sobie. Terapeuci pracują nad zastępowaniem destrukcyjnych zachowań innymi, bardziej akceptowalnymi formami wyrażania emocji i potrzeb.

Terapia behawioralna może być również pomocna w rozwijaniu umiejętności życiowych, niezbędnych do funkcjonowania w codziennym życiu. Osoby ze spektrum mogą potrzebować wsparcia w nauce takich umiejętności, jak samoobsługa, zarządzanie czasem, planowanie czy podejmowanie decyzji.

Terapeuci mogą pracować nad rozwijaniem tych umiejętności poprzez strukturyzowanie środowiska, wprowadzenie wizualnych wskaźników czy systemów nagród, które motywują do nauki i praktyki. W miarę osiągania postępów, osoba z autyzmem może stopniowo zyskiwać na samodzielności i pewności siebie w codziennych sytuacjach.

Terapia behawioralna może również pomóc w przygotowaniu do życia zawodowego, ucząc umiejętności takich jak organizacja pracy, współpraca z innymi czy radzenie sobie z krytyką. Wszystkie te kompetencje przyczyniają się do lepszego funkcjonowania osób z autyzmem w różnych aspektach życia.

Osiągnięcie sukcesu w terapii behawioralnej często zależy od zaangażowania rodziców i opiekunów, którzy odgrywają kluczową rolę w procesie terapeutycznym. Terapeuci często współpracują z rodzicami, przekazując im wiedzę i umiejętności niezbędne do kontynuowania pracy terapeutycznej w domu. Rodzice mogą uczestniczyć w sesjach terapii, obserwując i ucząc się technik stosowanych przez terapeutów. Dzięki temu zyskują narzędzia do wspierania rozwoju dziecka w codziennym życiu, co przyczynia się do większej skuteczności terapii. Ważne jest również utrzymanie stałej współpracy między terapeutami, rodzicami i innymi specjalistami zaangażowanymi w proces terapeutyczny, takimi jak logopedzi, psychologowie czy nauczyciele. Dzięki temu można zapewnić spójność i ciągłość wsparcia dla osoby z autyzmem.

Oto kilka przykładów obszarów, w których ABA można stosować poza autyzmem:

- Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) i inne zaburzenia zachowania
- Niepełnosprawność intelektualna
- Trudności w uczeniu się
- Zaburzenia lękowe
- Zaburzenia związane z nadużywaniem substancji
- Urazowe uszkodzenie mózgu
- Opóźnienia rozwojowe
- Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (OCD)

W każdym z tych obszarów zasady ABA mogą być wykorzystywane do oceny i zrozumienia zachowania jednostki, identyfikacji czynników wpływających na to zachowanie i opracowywania interwencji wspierających pozytywne zmiany. Konkretnie techniki mogą się różnić w zależności od potrzeb jednostki, ale podstawowe zasady ABA pozostają takie same.

## ABA w praktyce

Zastosowanie metody ABA możliwe jest w różnym wieku przy występowaniu następujących symptomów:



W diagnostyce operuje się pięcioma poziomami eskalacji negatywnych zachowań:

1. Zachowanie ustaje bardzo szybko i bez żadnej interwencji.
2. Zachowanie można kontrolować werbalnie.
3. Zachowanie wymaga łagodnej interwencji ze strony osoby dorosłej.

4. Zachowanie wymaga fizycznej interwencji jednej osoby dorosłej.
5. Zachowanie wymaga fizycznej interwencji więcej niż jednej osoby dorosłej

Aby przeprowadzić dobrą obserwację zachowań pomocna jest metoda ABC. Zrozumienie czynników poprzedzających (co dzieje się przed wystąpieniem danego zachowania) i konsekwencji (co dzieje się po wystąpieniu danego zachowania) stanowi kolejną ważną część każdego programu ABA.

Poniższe trzy kroki – „A-B-C” – pomagają nam uczyć i rozumieć zachowania

#### Poprzednik/Przyczyna (Antecedent):

To wszystko, co dzieje się przed zachowaniem i wpływa na jego wystąpienie. Może to być sytuacja, bodziec, emocja, myśl, lub inne wydarzenie, które może wywołać reakcję.

#### Zachowanie (Behavior):

Sam akt, który jest przedmiotem analizy. Może to być zachowanie słowne, ruchowe, emocjonalne, lub inne.

#### Konsekwencja (Consequence):

Następstwa zachowania. Mogą to być skutki pozytywne, które wzmacniają zachowanie i zwiększają prawdopodobieństwo jego ponownego wystąpienia, lub skutki negatywne, które osłabiają zachowanie i zmniejszają prawdopodobieństwo jego ponownego wystąpienia.

**Na przykład**, jeśli dziecko wykonuje określone zachowanie (np. krzyczy), można zanalizować, co działo się przed tym zachowaniem (np. dziecko było zdenerwowane z powodu zbyt długiego oczekiwania na kolację) i jakie były konsekwencje (np. rodzic powiedział, że "mówić tak nie wolno"). Znajomość schematu ABC pomaga rodzicom zrozumieć, jakie bodźce powodują określone zachowanie i jakie konsekwencje je wzmacniają lub osłabiają.

Przyjrzenie się schematowi A-B-C pomaga nam zrozumieć:

- Dlaczego dane zachowanie może mieć miejsce
- Jak różne konsekwencje mogą wpłynąć na prawdopodobieństwo ponownego wystąpienia danego zachowania

Przykład:

**Poprzednik:** Nauczyciel mówi „Czas posprzątać zabawki” pod koniec dnia.

**Zachowanie:** Uczeń krzyczy „nie!”

**Skutek:** Nauczyciel zabiera zabawki i mówi: „OK, zabawki są już gotowe”.

W jaki sposób ABA może pomóc uczniowi nauczyć się bardziej odpowiedniego zachowania w tej sytuacji?

**Poprzednik:** Nauczyciel mówi „czas na sprząkanie” pod koniec dnia.

**Zachowanie:** Uczniowi przypomina się, aby zapytał: „Czy mogę mieć jeszcze 5 minut?”

**Skutek:** Nauczyciel mówi: „Oczywiście, że możesz mieć jeszcze 5 minut!”

Dzięki ciągłej praktyce uczeń będzie w stanie zastąpić niewłaściwe zachowanie takim, które jest bardziej pomocne. To łatwiejszy sposób dla ucznia na zaspokojenie potrzeb dziecka!

Do stosowania metody ABC należy opracować arkusz obserwacji ABC.

Oto przykładowy arkusz:

## ARKUSZ OBSERWACJI

### zachowań trudnych i niepożądanych

imię i nazwisko ucznia:

<b>Kategoria zachowania/ zdarzenia</b>	<b>Bodźce poprzedzające A</b> (ang. Antecedent)	<b>Opis zachowania B</b> (ang. Behavior)	<b>Konsekwencje C</b> (ang. Consequence )
Data:..... Godzina..... Kategoria zachowania: ..... Osoba wypełniająca: .....			
Data:..... Godzina..... Kategoria zachowania: ..... Osoba wypełniająca: .....			
Data:..... Godzina..... Kategoria zachowania: ..... Osoba wypełniająca: .....			

Dobre programy ABA dla autyzmu nie są „uniwersalne”. ABA nie powinno się traktować jako gotowego zestawu ćwiczeń. Każdy program jest raczej pisany tak, aby spełniać potrzeby konkretnego ucznia.

Celem każdego programu ABA jest pomoc każdej osobie w rozwinięciu umiejętności, które pomogą jej stać się bardziej niezależną i odnieść sukces zarówno w krótkim okresie, jak i w przyszłości.

Cele leczenia ustalane są na podstawie wieku i poziomu sprawności osoby z ASD i mogą obejmować wiele różnych obszarów umiejętności, takich jak:

- Komunikacja i język
- Umiejętności społeczne
- Samodzielna pielęgnacja (np. prysznic i toaleta)
- Zabawa i wypoczynek
- Umiejętności motoryczne
- Umiejętności uczenia się i akademickie

Plan nauczania dzieli każdą z tych umiejętności na małe, konkretne kroki. Terapeuta uczy każdego kroku po kolei, od prostego (np. naśladowanie pojedynczych dźwięków) do bardziej złożonego (np. prowadzenie rozmowy).

Terapeuci mierzą postępy, zbierając dane podczas każdej sesji terapeutycznej. Dane pomagają im na bieżąco monitorować postępy danej osoby w dążeniu do celów.

Analityk zachowań regularnie spotyka się z członkami rodziny i personelem programu, aby przejrzeć informacje o postępach. Następnie mogą planować z wyprzedzeniem i dostosowywać plany nauczania i cele w razie potrzeby.

### Techniki ABA

Instruktor stosuje różne procedury ABA. Niektóre są kierowane przez instruktora, a inne przez osobę z autyzmem.

Rodzice, członkowie rodziny i opiekunowie otrzymują szkolenie, dzięki któremu mogą wspierać naukę i ćwiczenie umiejętności przez cały dzień.

Osoba z autyzmem będzie miała wiele okazji do nauki i ćwiczenia umiejętności każdego dnia. Może się to zdarzyć zarówno w zaplanowanych, jak i naturalnie występujących sytuacjach. Na przykład ktoś, kto uczy się witać innych, mówiąc „cześć”, może mieć szansę na ćwiczenie tej umiejętności w klasie ze swoim nauczycielem (planowane) i na placu zabaw podczas przerwy (naturalnie występujące).

Uczący się otrzymuje mnóstwo pozytywnego wzmocnienia za wykazanie się przydatnymi umiejętnościami i społecznie akceptowalnymi zachowaniami. Nacisk kładziony jest na pozytywne interakcje społeczne i przyjemną naukę.

Uczący się nie otrzymuje żadnego wzmocnienia za zachowania, które są szkodliwe lub uniemożliwiają naukę.

Usługi terapii ABA świadczy certyfikowany analityk zachowania (BCBA) .

Aby zostać BCBA, należy spełnić następujące wymagania:

- Tytuł magistra lub doktora w dziedzinie psychologii lub analizy zachowań
- Zdany egzamin certyfikacyjny na poziomie krajowym
- Państwowa licencja na wykonywanie zawodu

Jakie są dowody na to, że ABA jest skuteczna?

Amerykański Naczelny Lekarz oraz Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne uważają ABA za **najlepszą, potwierdzoną dowodami metodę terapii**.

„Oparte na dowodach” oznacza, że ABA przeszła testy naukowe swojej przydatności, jakości i skuteczności. Terapia ABA obejmuje wiele różnych technik. Wszystkie te techniki koncentrują się na antecedencjach (co dzieje się przed wystąpieniem zachowania) i na konsekwencjach (co dzieje się po wystąpieniu zachowania).

Ponad 20 badań wykazało, że *intensywna* i *długoterminowa* terapia z wykorzystaniem zasad ABA poprawia wyniki u wielu, ale nie wszystkich dzieci z autyzmem. „Intensywna” i „długoterminowa” odnoszą się do programów, które zapewniają 25 do 40 godzin terapii tygodniowo przez 1 do 3 lat.

Badania te pokazują korzyści w zakresie funkcjonowania intelektualnego, rozwoju języka, umiejętności życia codziennego i funkcjonowania społecznego. Badania z udziałem dorosłych stosujących zasady ABA, choć rzadsze, wykazują podobne korzyści.

Występuje kilka rodzajów programów:

**Program nauczania początkowego** - ten zestaw programów został zaprojektowany, aby pomóc dziecku w „nauce uczenia się”. Kładzie on duży nacisk na umiejętności, które stanowią podstawę do nauki bardziej zaawansowanych umiejętności, które ludzie kojarzą z rozwojem w pierwszych latach życia. Programy te są ukierunkowane na umiejętności związane z naśladownictwem, dopasowywaniem, wczesnym językiem receptywnym, podstawowymi umiejętnościami obecności oraz umiejętnościami motoryki małej/dużej.

**Program nauczania średniozaawansowany** - program ten ma na celu wykorzystanie umiejętności zdobytych w ramach wczesnego programu nauczania do rozpoczęcia nauki umiejętności, które są ściślej związane z rozwijaniem umiejętności społecznych, umiejętności przedakademickich i zwiększaniem jakości życia. To właśnie w tych programach dziecko zaczyna używać wokalizacji do identyfikowania obiektów. Innymi słowy, to tutaj dziecko zazwyczaj zaczyna mówić po raz pierwszy.

**Zaawansowany program nauczania** - program koncentruje się na bardziej odpowiednich interakcjach społecznych poprzez rozmowę, gesty czytania, kolejki społeczne i komunikację niewerbalną. Innym ważnym celem tej części programu jest rozwijanie umiejętności zabawy i wykorzystywanie wolnego czasu na angażowanie się w odpowiednie zajęcia. Celem ostatniego etapu programu jest zwiększenie niezależności i jakości życia.

Plan terapii behawioralnej może obejmować następujące cele:

- **Zarządzanie zachowaniem:** Ten cel koncentruje się na pomocy dziecku w nauce kontrolowania swojego zachowania. Może to obejmować nauczenie dziecka, jak identyfikować i zarządzać swoimi emocjami, postępować zgodnie z instrukcjami i odpowiednio wchodzić w interakcje z innymi.
- **Umiejętności przejściowe:** Ten cel koncentruje się na pomocy dziecku w nauce radzenia sobie ze zmianami w jego otoczeniu. Może to obejmować nauczenie dziecka radzenia sobie ze zmianami w rutynie, nieoczekiwanymi zdarzeniami i radzeniem sobie z przejściami z jednej aktywności do drugiej.
- **Umiejętności organizacyjne:** Ten cel koncentruje się na pomocy dziecku w nauce śledzenia swoich rzeczy i zarządzania czasem. Może to obejmować nauczenie dziecka sortowania i organizowania swoich rzeczy, wyznaczania i śledzenia celów oraz efektywnego zarządzania czasem.
- **Pomoc w rozwijaniu umiejętności motoryki małej i dużej:** Ten cel koncentruje się na pomaganiu dziecku w rozwijaniu umiejętności motoryki małej i dużej. Może to obejmować nauczenie dziecka, jak używać rąk do wykonywania zadań, koordynować ruchy i utrzymywać zdrową masę ciała.
- **Umiejętności społeczne i życiowe:** Ten cel koncentruje się na pomocy dziecku w rozwijaniu umiejętności, których potrzebuje do interakcji z innymi i samodzielnego życia. Może to obejmować naukę dziecka, jak zawierać przyjaźnie, przestrzegać zasad społecznych i dbać o siebie.

Plan terapii behawioralnej powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka. Ważne jest, aby być cierpliwym i konsekwentnym wobec dziecka, gdy pracuje ono nad osiągnięciem swoich celów. Z czasem i wysiłkiem dziecko może nauczyć się zarządzać swoim zachowaniem, płynnie przechodzić między aktywnościami, organizować swoje rzeczy i rozwijać umiejętności, których potrzebuje, aby być szczęśliwym i niezależnym życiem.

## ABA – krytyka

ABA jest niekiedy krytykowana ze względu na to, że w niewielkim stopniu uwzględnia specyfikę funkcjonowania umysłu autystycznego, skupiając się na tym, co jest niepożądane z punktu widzenia relacji ze środowiskiem. Tak więc zachowaniem niepożądanym może być np. nieutrzymywanie kontaktu wzrokowego z terapeutą czy stimowanie (powtarzanie ruchów lub dźwięków oraz manipulowanie obiektami w powtarzalny sposób ) w czasie sesji, pomimo że obie te cechy uznawane są za normalny sposób funkcjonowania osób autystycznych. W efekcie takie dzieci są pozbawione naturalnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

## Podsumowanie

Choć stosowana analiza zachowania (ABA) jest najczęściej kojarzona z autyzmem, można ją stosować w celu wsparcia osób z szerokim zakresem wyzwań rozwojowych i behawioralnych, a także osób, u których nie postawiono żadnej diagnozy. Ma wiele zalet: pomaga zwiększać pozytywne zachowania, redukuje zachowania problemowe i ułatwia naukę nowych umiejętności.

### **Opracowanie na podstawie materiałów ze szkolenia w ramach mobilności**

#### **Zespół ds. projektu:**

Magdalena Bugajska

Bogumiła Kujawa

Małgorzata Kapszewicz