

## Συμπεριφορά και Τροποποίηση Συμπεριφοράς

**Συμπεριφορά:** Ένα βρέφος γεννιέται με λίγες συμπεριφορές - μπορεί να αναπνέει, να κλαίει, να κινεί τα μέλη του, να κοιμάται και μερικές ακόμη. Με τον καιρό η συμπεριφορά αυξάνεται - τα παιδιά μιλούν, τρέχουν, παίζουν, χαμογελούν, διαβάζουν και γράφουν. Συμπεριφορά είναι οτιδήποτε μπορούμε να παρατηρήσουμε να κάνει ένα άλλο άτομο. Τα αισθήματά τους και οι σκέψεις τους δεν είναι συμπεριφορά. Λέγοντας «Ο Παύλος διψάει» σημαίνει ότι παρατηρείτε τον Παύλο με ένα κύπελλο να προσπαθεί να πιει σαπουνόνερα. Όμως δεν παρατηρείτε το αίσθημα της δίψας του, παρά μόνον τη συμπεριφορά που του προξενεί. Τα παιδιά που είναι διανοητικά ανάπηρα για λόγους όπως η οζώδης σκλήρυνση, μπορεί να μην έχουν μία τόσο ευρεία γκάμα συμπεριφοράς όπως τα «φυσιολογικά» παιδιά. Μπορεί να μην διαβάζουν ή να γράφουν ή να παίζουν ή να μιλούν. Αλλά ακόμη μερικές από τις συμπεριφορές που έχουν πιθανόν να μην είναι κοινωνικά αποδεκτές. Μπορεί να χουφτώνουν το φαγητό στο τραπέζι ή να μην σε κοιτούν ποτέ κατευθείαν. Όχι μόνο δεν έχουν μάθει τόσες συμπεριφορές όσες τα περισσότερα παιδιά, αλλά και οι λίγες που έχουν μάθει χρησιμοποιούνται σε λάθος χρόνο ώστε να συμπληρώσουν τα κενά των αναμενόμενων φυσιολογικών συμπεριφορών. Ένα βρέφος που θα του δώσουμε ένα ξύλινο κύβο μπορεί να τον χτυπήσει, στην αρχή, στο τραπέζι αλλά σύντομα προχωρεί στο να βάζει τον ένα πάνω στον άλλο. Τα παιδιά μας πιθανόν να μην προχωρήσουν στην φάση του χτισίματος, αλλά να παραμείνουν συνέχεια στην συμπεριφορά του χτυπήματος.

### ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Βοηθούμε τα “φυσιολογικά” παιδιά μας να μάθουν να διαβάζουν και να γράφουν, και στην βρεφική ηλικία να τρώνε, να ντύνονται και να χρησιμοποιούν την

τουαλέτα.

Όμως δεν μαθαίνουμε ένα μωρό να κοιτά προς τη μητέρα του, να χαμογελά, να προσέχει τους ήχους και να τους μιμείται, να φτάνει ενδιαφέροντα αντικείμενα και να τα εξερευνά πρώτα με το στόμα και μετά με τα χέρια και τα μάτια. Τα φυσιολογικά παιδιά μαθαίνουν τόσο πολλά πράγματα καθώς εξερευνούν τον κόσμο τους, όπως ότι μερικά αντικείμενα έχουν απαλή αίσθηση και άλλα σκληρή, άλλα κινούνται αν τα σπρώξεις και άλλα είναι πολύ βαριά, μερικά σχήματα ταιριάζουν μεταξύ τους και άλλα όχι. Έτσι μαθαίνουν να παρατηρούν, να συγκεντρώνουν την προσοχή τους αρκετό χρόνο ώστε η μνήμη τους να αποτυπώνει ότι μαθαίνουν και έτσι ενέργειες που θυμούνται να τις εφαρμόζουν στις μελλοντικές καταστάσεις που θα εξερευνήσουν. Με τον τρόπο αυτό αρχίζουν να καταλαβαίνουν όλο και περισσότερο τον κόσμο πέρα από το σώμα τους. Η αλληλεπίδραση με την μητέρα ανταμείβει και διασκεδάζει με αποτέλεσμα να αρχίζει η επικοινωνία, η γλώσσα και η κοινωνική συμπεριφορά.

### ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τα παιδιά μας με Ο.Σ. έχουν, σε διαφορετικό βαθμό, προβλήματα με την διαδικασία εκμάθησης και έτσι η ανάπτυξή τους είναι καθυστερημένη. Όταν αρχίζουν να εξερευνούν τα μηνύματα που παίρνουν από τις αισθήσεις τους είναι δυνατόν να είναι μπερδεμένα λόγω εγκεφαλικών αλλοιώσεων και οι παροξυσμοί μπορούν επίσης να δημιουργήσουν προβλήματα. Η διάρκεια της προσοχής τους είναι τόσο σύντομη ώστε ένα γεγονός να έχει ήδη συμβεί πριν η μνήμη να “μάθει” για αυτό, και οι ήχοι έρχονται και φεύγουν πριν μπορέσουν να μπορέσουν τους μιμηθούν. Έτσι δεν μαθαίνουν να παίζουν και να μιλούν. Καταφεύγουν στις άμεσες αισθήσεις που εξασφαλίζουν τα σώματά τους, και το

παιγνίδι τους καταλήγει σε έμμονα κτυπήματα και στριφογυρίσματα που κεντρίζουν τις αισθήσεις τους. Αντιδρούν με τα άλλα άτομα μόνο για να τα επηρεάσουν ώστε να τους καλύπτουν τις σωματικές τους ανάγκες. Έτσι μπορούν να μείνουν για πολύ καιρό σαστισμένα, απαιτητικά παιδιά που η συμπεριφορά τους δημιουργεί “προβλήματα”. Επομένως, τα παιδιά μας χρειάζονται βοήθεια από τα πρώτα τους χρόνια να οικοδομήσουν τον κόσμο τους, πρέπει να τα διδάξουμε να “μαθαίνουν”. Δεν είναι σωστό ο λογοθεραπευτής να σας λέει ότι θα εκπαιδεύσει το παιδί σας όταν θα είναι “έτοιμο” δηλ. θα μιλάει. Αυτό που πρέπει να απαιτήσετε είναι βοήθεια σε όλες τις φάσεις που θα περάσει το παιδί μέχρι να πει την πρώτη του λέξη.

Από τις πλέον σημαντικές βάσεις που χρειάζονται τα παιδιά μας για την εκμάθησή τους είναι η ικανότητα να συγκεντρώνονται αρκετά ώστε να θυμούνται, να κοιτάζουν τους άλλους ανθρώπους, να αντιδρούν σε αυτούς και να μιμούνται τις πράξεις τους και τους ήχους τους. Δεν μπορούμε να θεωρούμε σαν δεδομένο ότι τα παιδιά μας έχουν αυτές τις φυσιολογικές ικανότητες όπως τα άλλα παιδιά. Αν μπορέσουμε να τα βοηθήσουμε να έχουν αυτές τις συμπεριφορές αρχίζουν να έχουν το χάρισμα της εκμάθησης όπως κάθε παιδί. Παράλληλα με την βοήθεια προς το παιδί να αποκτήσει καινούργιες ικανότητες μπορεί να διαπιστώσετε ότι χρειάζεται, επίσης, να αλλάξετε μια συμπεριφορά που στέκεται εμπόδιο στην ανάπτυξη ή ακόμη καταλήγει επικίνδυνη για το παιδί σας.

## ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Τα παιδιά που έχουν καθυστερημένη ανάπτυξη μπορεί να έχουν λιγότερες αντιδράσεις από τα φυσιολογικά, επομένως και αυτές που έχουν παρουσιάζονται πιο ενοχλητικές, γιατί προβάλλονται περισσότερο. Καλώντας κάποιον ευγενικά με το όνομά του μπορεί να είναι ένας τρόπος να προκαλέσεις την προσοχή του, όμως και με το να χτυπάς το κεφάλι σου στον τοίχο επίσης θα προκαλέσει την προσοχή. Αυτό θα ήταν μια συμπεριφορά που θα χρησιμοποιούσες για να τραβήξεις την προσοχή εάν δεν μπορούσες να μιλήσεις. Αυτό θα ήταν επίσης μια συμπεριφορά που θα ενοχλούσε τους άλλους παρατηρητές και θα ήθελαν να απαλλαγούν από αυτή ή να την εξαφανίσουν. Για να αλλάξουμε την συμπεριφορά χρειάζεται να κάνουμε μερικές ερωτήσεις.

## ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ;

Πρέπει να είμαστε πολύ ξεκάθαροι στην περιγραφή του τι θέλουμε να μεταβάλλουμε. Πιθανόν ένα παιδί να είναι “υπερκινητικό”, αυτό σημαίνει ότι κινείται συνεχώς, ή ότι παίρνει τα παιγνίδια και αμέσως τα πετά, ή τί ακριβώς; Αν πρέπει να λάβουμε υπ’ όψιν μας την συνεχή κίνηση, πόσο συχνά κινείται στο λεπτό, ή πόσο διαρκούν οι τρεχάλες του; Κάνουμε αυτές τις ερωτήσεις ώστε να έχουμε μια βάση για να συγκρίνουμε κάθε βελτίωση της συμπεριφοράς μεταξύ της εικόνας του παιδιού “πριν” και “μετά”.

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ;

**Πότε κινείται;** Προσελκύεται από ένα θόρυβο; Κινείται για να φύγει μακριά από τους ανθρώπους που το πλησιάζουν; Κινείται μόνο όταν αγνοείται από ένα ενήλικα του οποίου την προσοχή θέλει, ή κινείται φαινομενικά χωρίς σκοπό; Αυτά είναι πιθανοί προάγγελοι μιας συμπεριφοράς, σημάδια που παρουσιάζονται πριν από την ειδική αυτή συμπεριφορά. Μερικές φορές είναι προφανή, άλλοτε πάλι δύσκολο να τα προσδιορίσεις.

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ;

**Τι συμβαίνει όταν επιμένει (παρουσιάζει εμμονή);** Το αγνοούν; Το περιγελούν; Του φωνάζουν; Αυτές είναι οι συνέπειες της συμπεριφοράς του; Βοηθούν κάποιες από τις συνέπειες στη συνέχιση της συμπεριφοράς; Μήπως ενισχύουμε την συμπεριφορά ανταμείβοντας μη αποδεκτή συμπεριφορά χωρίς να το καταλαβαίνουμε; Το δίχρονο παιδάκι στο σούπερ μάρκετ ουρλιάζει γιατί θέλει καραμέλες και η μητέρα του για να το κάνει να σταματήσει του δίνει μερικές. Το παιδί σύντομα μαθαίνει ότι για να αποκτήσει καραμέλες το μόνο που έχει να κάνει είναι να ουρλιάξει. Η μητέρα ενίσχυσε την συμπεριφορά που ήθελε να αποφύγει ανταμείβοντάς την!

**Τι άλλες Συμπεριφορές έχει;** Κάθεται και παίζει με τουβλάκια και LEGO; Κοιτάζει ένα βιβλίο ή ακούει κάποια μουσική; Αν το σταματήσουμε από το να τρέχει γύρω - γύρω κάθεται απλά και λικνίζεται αντί να παίζει με τα παιγνίδια, ή χτυπά και παίζει τα δάκτυλά του συνέχεια; Δεν είναι καλό να ξεφορτωνόμαστε ένα πρόβλημα μόνο και μόνο για να το αντικαταστήσουμε με ένα άλλο.

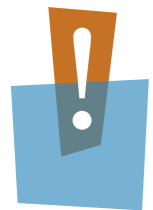
Τι το ευχαριστεί που θα μπορούσαμε να το χρησιμοποιήσουμε για ανταμοιβή; Γλυκά; Μουσική; Μια αγκαλιά; Τηλεόραση; Αν πρόκειται να αντικαταστήσετε μια προβληματική συμπεριφορά με κάποια άλλη επιθυμητή, θα χρειαστεί να ανταμείψετε την καινούργια συμπεριφορά κάθε φορά ώστε να αρχίσει αυτή να του αρέσει. Δεν είναι καλό να το ανταμείψετε με κάτι που δεν του αρέσει! Έτσι κάθε φορά που κάθεται και παίζει με τα LEGO, ανταμείψτε το αντί να το αγνοήσετε ανακουφισμένοι που θα είναι ήσυχο για μερικές στιγμές. Δεν υπάρχει ένα είδος αμοιβής για όλες τις περιπτώσεις, όπως και όλοι οι άνθρωποι δεν ενεργούν με τον ίδιο τρόπο. Πρέπει επίσης να λάβετε υπ’ όψη σας αν θα αντιδράσει στην τιμωρία της κοινωνικής αποδοχής - π.χ. “κακό παιδί”, ή βίαιη απομάκρυνση από την εμμονή του - π.χ. “έλα τώρα, φτάνει”, ή προσωρινή στέρηση από κάτι που του αρέσει. Όταν θα κάνετε αυτές τις ερωτήσεις θα κατέχετε και το Α - Β - Γ της αλλαγής της συμπεριφοράς!

ΠΡΟΑΓΓΕΛΟΙ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
A	B	Γ
Τι συμβαίνει πριν;	Το πρόβλημα συμπεριφοράς	Τι διατηρεί το πρόβλημα;

Θα γνωρίζετε επίσης ποια συμπεριφορά προτιμάτε, ποια μέλη δεν θα θέλετε, πώς να ανταμείψετε αυτήν που προτιμάτε και πώς να μην ανταμείψετε την προβληματική.

Θα είστε τότε σε θέση να αντιμετωπίσετε προβλήματα συμπεριφοράς αλλά και να διδάξετε με ένα εποικοδομητικό τρόπο άλλες ικανότητες που θα θέλατε να μάθει το παιδί. Αυτή η μέθοδος προσέγγισης ονομάζεται από τους ειδικούς τροποποίηση συμπεριφοράς, αλλά απαιτεί μια πιο πολύπλοκη αντιμετώπιση από την κοινή λογική και μια επίμονη προσέγγιση.

Στη συνέχεια η τροποποίηση της συμπεριφοράς θα περιγραφεί με περισσότερες λεπτομέρειες. Εν τω μεταξύ ασκηθείτε στο Α - Β - Γ!



## Αλλαγή Συμπεριφοράς

Το κεφάλαιο για τη “Συμπεριφορά και Τροποποίηση Συμπεριφοράς” αναφέρεται στο γιατί πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά μας πώς να μαθαίνουν. Όπως βοηθάτε τα παιδιά σας να αναπτύξουν καινούργιες δεξιότητες ίσως επίσης να θέλετε να αλλάξετε κάποια συμπεριφορά η οποία στέκεται εμπόδιο στην ανάπτυξη ή ακόμα γίνεται κίνδυνος για το παιδί σας.

Πρώτα πρέπει να έχετε καθαρά στο μυαλό σας τι είναι αυτό που θέλετε να κάνετε. Μην είστε εξαντλημένοι προσπαθώντας να κάνετε πάρα πολλά. Με τη δυνατότητα μικρής διάρκειας συγκέντρωσης των παιδιών σας είναι καλύτερα να περνάτε 5 λεπτά πολλές φορές την ημέρα παρά ένα νευρικό μισάωρο. Ίσως βοηθήσει να φτιάξετε μια λίστα πραγμάτων που θέλετε περισσότερο να κάνει ή να μην κάνει το παιδί σας προς το παρόν. Μετά διαλέξτε τα πιο σημαντικά πράγματα και αφαιρέστε τα από τη λίστα. Για παράδειγμα το “μιλάω” είναι πολύ ακαθόριστο, αλλά το “κοίταξέ με όταν μιλάω” είναι μια καλύτερη βάση από την οποία ξεκινάς την επικοινωνία.

Πριν ξεκινήσετε, περάστε καναδυό μέρες παρατηρώντας το παιδί σας, τον εαυτό σας και τα άλλα μέλη της οικογένειας στις δραστηριότητες της καθημερινής ρουτίνας. Παρατηρείστε τις συνήθειές σας καθώς επίσης και του παιδιού σας. Επιβραβεύετε την καλή συμπεριφορά; Ή είναι τέτοια η ανακούφιση που μπορείτε να συνεχίζετε με άλλες δουλειές ενώ το παιδί σας “συμπεριφέρεται ανεπιθύμητα” και έρχεστε μόνο για να μαζέψετε τα κομμάτια της τελευταίας καταστροφής; Αυτό σημαίνει ότι το παιδί σας ίσως κερδίζει περισσότερο την προσοχή σας όταν αυτό συμπεριφέρεται άσχημα. Είναι γρηγορότερο να βγάλεις τη μαμά έξω από την κουζίνα ή τον μπαμπά από την τηλεόραση με το να πετάξεις τα Lego σου παρά χιτίζοντας ένα σπύτι. Έτσι, σαν γονείς, πρέπει να μάθετε να ανταμείβετε περισσότερο την καλή συμπεριφορά, και να απομακρύνετε την προσοχή σας από την κακή συμπεριφορά - κάντε ένα “διάλλειμα”. Προφανώς αυτό ισχύει περισσότερο στο παιδί σας όταν πιπιλίζει το δάχτυλό του στην κούνια του στις 10 το βράδυ απ’ ότι το παιδί που κρέμεται από τις άκρες των δαχτύλων του από το παράθυρο της κρεβατοκάμαρας.

Δεν έχετε αποφασίσει τι συμπεριφορά θέλετε να διδάξετε ή να αλλάξετε και ποιες είναι οι παγίδες που επεμβαίνουν στο τρόπο που εσείς και το παιδί σας

αντιδράτε. Ας πούμε ότι το παιδί σας είναι ένας από τους παίχτες προφανώς όλη μέρα στο δικό του κόσμο, με εμμονή συγκεντρωμένο στο ίδιο άσχετο αντικείμενο ή ήχο. Όταν τα παιδιά το κάνουν αυτό δεν μαθαίνουν ή δεν προσέχουν τι συμβαίνει γύρω τους. Μπορεί να έχετε βάλει την “επικοινωνία” στην κορυφή της λίστας των προτεραιοτήτων σας, αλλά το παιδί σας θα πρέπει πρώτα να οδηγηθεί έξω από τον κόσμο του πριν να νιώσει την ανάγκη για επικοινωνία. Πρώτα θα πρέπει να παρατηρήσετε το παιδί σας να ξέρετε πόση ώρα χτυπάει το πόδι του στο πάτωμα, ας πούμε για ένα διάστημα 5 λεπτών. Αυτό λέγεται γραμμή βάσης. Να κάνετε αυτά έτσι ώστε αργότερα να μπορείτε να πείτε αν πράγματι επηρεάζετε τη συμπεριφορά του παιδιού παρά να έχετε μια ασαφή εντύπωση ότι τα πράγματα είναι “πολύ καλύτερα”.

Θυμηθείτε να προσπαθείτε και να αδιαφορείτε για το χτύπημα του ποδιού. Απλά πάρτε μακριά οτιδήποτε χρησιμοποιεί το παιδί σας για να χτυπά ή στριφογυρίζει και κάντε το να κρατά κάποιο άλλο παιχνίδι, να το αισθάνεται και να το χειρίζεται. Στην αρχή θα πρέπει ίσως να κρατάτε φυσικά τα χέρια του παιδιού σας πάνω στο παιχνίδι, και να το χειρίζεστε με αυτά - πιθανόν καθώς θα αγωνίζεται να πάρει τα χέρια του μακριά. Αυτό είναι μια σωστή - ισχυρή αποφασιστική καθοδήγηση στο παιδί σας για τον τρόπο με τον οποίο θέλετε να συμπεριφέρεται. Συνοδέψτε αυτό με ευγενικά λόγια, ανταμείψτε το για το γεγονός ότι δεν χτυπάει μην συνεχίσετε ωστόσο για πολύ, μέχρι να αντιληφθείτε την αντίστασή του να μειώνεται, τότε επαινέστε το, δώστε του μια αγκαλιά και αφήστε το. Επαναλαμβάνετε αυτή τη διαδικασία, αγνοώντας το χτύπημα, γενναιόδωρα επαινέστε κάθε προσοχή σε άλλα παιχνίδια που κρατάτε μαζί μέχρι να αισθανθείτε ότι το παιδί σας είναι έτοιμο να κρατήσει τα παιχνίδια μόνο του.

Τότε προοδευτικά μειώστε το χρόνο που έχετε τα χέρια σας πάνω στο παιχνίδι, “εξασθενίστε σιγά - σιγά” την “καθοδήγησή” σας και ανταμείψτε το παιδί σας που κρατούσε το παιχνίδι όλη μέρα μόνο του. Αυτές οι ανταμοιβές, ο έπαινος, οι αγκαλιές, ίσως ένα γλυκό, μια γουλιά χυμού, σταφίδες, οτιδήποτε, ονομάζονται θετικές ενισχύσεις, αν βοηθούν να αυξηθεί η επιθυμητή συμπεριφορά. Αυτή η μέθοδος θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί για να ενθαρρύνει ένα παιδί το οποίο

προτιμάει να ρουφάει τα δάχτυλά του όλη μέρα από το να εξερευνεί τα παιχνίδια.

Αυτή η διαδικασία δε θα πρέπει να είναι επικεντρωμένη σε προσπάθειες άσκησης μεγάλης διάρκειας - λίγο και συχνά είναι καλύτερα σ’ αυτό το στάδιο. Στην αρχή ίσως να βρείτε ότι τα πράγματα γίνονται χειρότερα καθώς το παιδί αντιστέκεται στο να αισθάνεται τον κόσμο του παραβιασμένο, αλλά εσείς μην είστε εκνευρισμένοι, αγνοείστε όσο το δυνατόν περισσότερο θυμό, συνεχίστε να επαινείτε κάθε σημάδι αντίληψης του κόσμου σας. Με την πάροδο των εβδομάδων, αν συνεχίσετε την 5λεπτη προσπάθειά σας θα υπάρξει λιγότερη ανεπιθύμητη συμπεριφορά.

Το επόμενο πράγμα που θα συμβεί φυσικά θα είναι ότι το παιδί σας θα ξεκινήσει να σηκώνει τα αντικείμενα, και να εξερευνεί μ’ ένα μωρουδίστικο τρόπο - ο οποίος είναι ότι πιθανότατα θα το βάλει κατευθείαν μέσα στο στόμα! Ίσως ήδη να έχετε ένα παιδί κολλημένο σ’ αυτό το στάδιο. Κατά ένα τρόπο είναι ένα καλό σημάδι ότι η εξερεύνηση είναι έτοιμη να ξεκινήσει. Παρ’ όλ’ αυτά, για να μάθει, είναι καλύτερα να εξερευνήσει με τα χέρια και τα μάτια.

Το παιδί σας είναι τώρα πρόθυμο να σηκώσει τα παιχνίδια αλλά ακόμα σας αγνοεί. Μην κρατάτε απλώς το παιχνίδι ψηλά, κρατήστε το στο ύψος των ματιών σας και όταν το παιδί σας κοιτάξει στο αντικείμενο και πιάσει τη ματιά σας, έστω για μια στιγμή, δείξτε μεγάλο ενθουσιασμό, ανταμείψτε, ανταμείψτε, ανταμείψτε! Ανταμείψτε το παιδί σας γιατί κοιτάζει το παιχνίδι και ανταμείβετε τον τρόπο που όλοι μαθαίνουμε καθημερινά να περνάει ο κόσμος των πληροφοριών από τα μάτια μας - δεν μπορούμε να βάλουμε όλο τον κόσμο στο στόμα μας ή ακόμα να τον πιάσουμε στα χέρια μας. Ανταμείψτε το παιδί σας που σας κοίταζε στα μάτια και στο πρόσωπό σας, ανταμείψτε το πρώτο βασικό βήμα της επικοινωνίας. Μέχρι ένα παιδί να μάθει ότι οι ήχοι βγαίνουν από άλλα ανθρώπινα όντα, και ότι εκείνοι οι ήχοι είναι σχετικοί με αντικείμενα και γεγονότα δεν θα μιλήσουν. Πολύ συχνά τα παιδιά μας εξετάζονται σε μικρή ηλικία για προβλήματα ακοής ή όρασης - οι αισθήσεις τους είναι εντάξει. Το πρόβλημα δημιουργείται από τα εισερχόμενα μηνύματα, τα οποία είναι μπλοκαρισμένα.

Έτσι εκπαιδεύετε το παιδί σας να κοιτάει και ν’ ακούει, να προσέχει με ένα συγκεντρωμένο τρόπο - και πιθανόν να απομακρύνετε μια έμμονη συμπεριφορά. Η ανταμοιβή σας θα είναι μεγάλη όταν το παιδί σας θα απλώσει για να πάρει το παιχνίδι που του προσφέρετε, ή απλώνεται προς τα μπρος για να πιάσει το πρόσωπό σας ερευνητικά.



### ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ

Ενθάρρυνση είναι, οτιδήποτε που ακολουθείται αμέσως μετά από ένα δείγμα συμπεριφοράς που είναι περισσότερο πιθανό να συμβεί ξανά. Ενθάρρυνση μπορεί να είναι κάτι για να φας ή να πεις, κοινωνικά πράγματα, έπαινος, προσοχή, αγκαλιές, ενθαρρυντικές ανταμοιβές - παιχνίδια, μουσική, καλόπιασμα, αστραφτερά φώτα, ακόμα και απαλό φύσημα του αέρα. Με τι είναι ξετρελαμένο το παιδί σας (εκτός από τη συμπεριφορά που προσπαθείτε να εξαφανίσετε) - τόσο ξετρελαμένο όσο μια ανταμοιβή την οποία θα προσπαθήσει να αποσπάσει; Ανταμοιβές πρέπει να δίνονται όταν το παιδί συμπεριφέρεται μ’ ένα τρόπο επιθυμητό, πρέπει να δίνονται αμέσως, ολοφάνερα και ξεκάθαρα. Όταν το παιδί μαθαίνει κάτι καινούργιο, δώστε την ανταμοιβή κάθε φορά που το κάνει. Καθώς η συμπεριφορά σταθεροποιείται, δώστε την ανταμοιβή μόνο τώρα και ξανά για να κρατήσετε τη συνέχεια της συμπεριφοράς, μετά μειώστε προοδευτικά τις ανταμοιβές σας.



### ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ “ΚΑΚΗ” ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Εδώ οι δύο κύριες μέθοδοι είναι να πάρεις κάτι ευχάριστο ή να δώσεις κάτι δυσάρεστο. “Διάλλειμμα” σημαίνει ότι απομακρύνετε κάτι που αρέσει στο παιδί, όπως είναι η γονική προσοχή, για μεγάλο διάστημα, ώστε το παιδί να αντιλαμβάνεται την απόρριψή σας. Ξεκινήστε με μικρές περιόδους “διαλειμμάτων”. Όταν το παιδί έχει συνηθίσει να αποσπά την προσοχή σας για ένα κακό κομμάτι συμπεριφοράς, αν αυτή η ενίσχυση δεν συμβαίνει πια, στην αρχή η κακή συμπεριφορά μπορεί να αυξηθεί. Αλλά μόλις ξεκινήσει να μειώνεται να είστε πολύ προσεχτικοί, **ποτέ** να μην την ενισχύετε κατά λάθος, γιατί θα τη αυξήσετε ξανά. Δεν είναι σωστό με

τα παιδιά τα οποία έχουν ένα περιορισμένο ρεπερτόριο συμπεριφορών, απλά να εξαφανίσετε την μη επιτρεπτή συμπεριφορά, πρέπει επίσης την ίδια στιγμή να ενισχύετε θετικά καλές συμπεριφορές στη θέση των κακών. (Κρατώντας το παιχνίδι αντί να το πετάτε ή να το στριφογυρίζετε). Αξίζει συχνά να αναλογίζεται κανείς όταν η κακή συμπεριφορά εμφανίζεται απλά για να αλλάξει την κατάσταση στην οποία η συμπεριφορά παρουσιάζεται. Το κάνουμε αυτό με όλα τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν, βάζοντας φυτά σε σημείο που δεν μπορούν να τα πιάσουν, δεν αφήνουμε μολύβια τριγύρω ώστε να μπορούν να ζωγραφίζουν στους τοίχους. Ο γιος, μου, ο James, ήταν “γυμνιστής” όταν ήταν τριών - τεσσάρων χρονών - κάθε βράδυ αφού τον βάζαμε για ύπνο θα ξεντυνόταν, κομματιάζοντας την βρώμικη βρεφική πάνα του σε όλο το δωμάτιο. Αλλάξαμε αυτή τη συμπεριφορά βάζοντας μεγάλα κορμάκια με μανίκια γύρω από τις πυτζάμες του, έτσι δεν μπορούσε να το βγάλει, τον κρατούσε ζεστό - και δύο χρόνια αργότερα, όταν ήταν έτοιμος για την εκπαίδευση στην τουαλέτα, είχε ξεχάσει το “γυμνισμό”.

Τέλος - σας παρακαλώ μην εγκαταλείπετε τη προσπάθεια και νομίζετε ότι δεν μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας επειδή δεν είστε “επαγγελματίες”. Υπάρχουν “ανταμοιβές” για τη δυσκολία στη δουλειά όταν τα πράγματα φαίνονται να μην πηγαίνουν καλά - ανταμοιβές πληρωμής και ικανοποίησης εργασίας. Η “ανταμοιβή” σας είναι το παιδί σας και το ότι μπορεί να φτάσει στα πιο απροσδόκητα σημεία. Μια μητέρα ενός πολύ ακοινώνητου 20χρονου κοριτσιού μου έχει πει ότι η κόρη της, η οποία πέρασε μεγάλο μέρος της ζωής της στο νοσοκομείο, αλλά τώρα είναι στο σπίτι, ότι για πολύ καιρό ήταν πολύ νευρική και θορυβώδης. “Είχα ξαναγυρίσει στα βασικά μαζί της - προσπαθώντας να αγνοήσω το γεγονός ότι σωματικά είναι μια νεαρή γυναίκα και συγκεντρώνομαι στο ποιές είναι οι ανάγκες ενός μωρού. Στην αρχή περνούσα πολλή ώρα κρατώντας την στην αγκαλιά μου μιλώντας και τραγουδώντας της. Εν πρώτοις δεν της άρεσε πολύ και αγωνιζόταν να ξεφύγει αλλά με τον καιρό άρχισε να της αρέσει και να απαιτεί περισσότερη προσοχή. Μας χαμογελούσε πολύ περισσότερο και προσπαθούσε να μας αγγίξει - κάτι που δεν έχει κάνει ποτέ πριν. Οι βελτιώσεις είναι πολύ μικρές αλλά σημαίνουν τόσα πολλά. Είναι θαυμάσιο να δεις την ευχαρίστηση που παίρνουν τα μικρότερα παιδιά όταν εκείνη αργά απλώνει τα χέρια της για να επικοινωνήσει με αυτά. Αν και είναι σκληρή δουλειά εγώ αισθάνομαι σαν να έχω κατακτήσει το κόσμο όλο.