

Pozwoliłam sobie użyć w tytule popularnego powiedzenia nie bez powodu. Wiele jest kontrowersji na temat ABA, czyli metody stosowanej w terapii, a tajemniczy skrót znaczy Analiza Behawioralna Stosowana (Applied Behavior Analysis). Brzmi może troszkę groźnie, natomiast ma wiele wspólnego z naszym codziennym życiem, wychowywaniem dzieci, uczeniem się.

Zacznijmy od początku. Behawioryzm to kierunek psychologiczny, który rozwinął się w XX wieku, przede wszystkim w USA. Głównym założeniem behawioryzmu było odnoszenie się do mierzalnych, jasno zdefiniowanych eksperymentów, w których ludzie poddawani są działaniu określonych bodźców, a następnie obserwowanie określonych reakcji na takowe bodźce. ABA jest metodą wykorzystującą prawa uczenia się takie jak warunkowanie klasyczne i instrumentalne w pracy z osobami z zaburzeniami rozwojowymi (w tym z dziećmi z autyzmem najczęściej). Pojęcia te brzmią obco, tymczasem są nam bliższe niż się wydaje, a o warunkowaniu klasycznym wielu z nas słyszało dzięki eksperymentowi Ivana Pawłowa - który twierdził, że podanie psu pokarmu do pyska wywołuje u niego wydzielanie śliny. Nazwał tę reakcję bezwarunkową, ponieważ występuje bez uczenia się, pokarm jest bodźcem bezwarunkowym dla tej reakcji. Dzięki warunkowaniu klasycznemu możemy uzyskać reakcję wydzielania śliny na dowolny obojętny sygnał, wystarczą jedynie regularne powtórzenia w obecności bodźca bezwarunkowego. Szczególnie zainteresowanych dokładnym opisem eksperymentu odsyłam do źródeł, gdyż nie temu ma być poświęcony ten artykuł. Warunkowanie instrumentalne w dużym skrócie można wyjaśnić w taki sposób, iż określone zachowania są wzmacnianie, w celu utrwalenia ich bądź też zlikwidowania. O ile warunkowanie klasyczne związane jest z reakcjami odruchowymi, tak warunkowanie instrumentalne jest bardziej złożone.

Podstawowym celem interwencji behawioralnej jest kształtowanie u dziecka jak największej liczby umiejętności, które pozwolą mu uzyskać niezależność w domu, przedszkolu i szkole. Drogą do tego celu jest systematyczne wzmacnianie zachowań pożądanych, adaptacyjnych oraz redukowanie zachowań niepożądanych, spowalniających uczenie się. Oczywiście następnym etapem jest generalizacja, czyli umiejętne stosowanie nabytych umiejętności w różnych miejscach i sytuacjach oraz utrzymywanie efektów terapii w czasie. Tak pokrótce można wyjaśnić główny cel terapii ABA.

Wiele jest negatywnych opinii na temat ABA, niektórym kojarzy się tylko ze stosowaniem kar, czy nawet przemocy lub z tresurą. Nic bardziej mylnego i sadzę, że kolejny raz sprawdza się powiedzenie ? boimy się tego, czego nie znamy! Trzeba zaznaczyć, że taką terapię powinny prowadzić osoby, które przeszły odpowiednie szkolenia i mają wiedzę na temat konstruowania programów i zasad stosowania wzmocnień, ponieważ nie można w tym wypadku pracować intuicyjnie. Terapia behawioralna wymaga bardzo dużej systematyczności oraz konsekwencji w działaniu zarówno terapeuty jak i rodziny, gdyż rodzina musi w pełni zaakceptować plan nauczania stworzony przez osobę, która z dzieckiem pracuje.

Jestem terapeutą i często rodzice zadają mi pytanie ,,czy pracuje pani behawioralnie??. Uważam, że ten rodzaj terapii przynosi bardzo duże efekty, jeżeli jest ona umiejętnie prowadzona, natomiast w swojej pracy wykorzystuję elementy. Są jednak ośrodki, które stosują tylko i wyłącznie terapię behawioralną. Ogromną wiedzę i praktykę posiadają panie z tego ośrodka w Krakowie (http://www.pstb.org/), organizują również szkolenia na bardzo wysokim poziomie.

ABA ma ściśle określone zasady pracy, uczenie ma określony przebieg. Pracę rozpoczynamy od wzajemnego zrozumienia, następnie - gdy już nawiążemy kontakt - przechodzimy do podstawowych umiejętności (kontakt wzrokowy, naśladowanie ? tu szczególnie w odniesieniu do dzieci z autyzmem, ale terapię stosuje się też w pracy z innymi niepełnosprawnościami). Kolejnym etapem jest komunikacja językowa, dopiero potem wprowadzamy gramatykę języka oraz skupiamy się na umiejętnościach socjalizacyjnych. Gdy już osiągniemy założone efekty, przechodzimy do nauki w szkole (w zależności od poziomu funkcjonowania są to różne placówki).

Przez wiele lat terapia zyskiwała swoich zwolenników i przeciwników. Pamiętajmy, że często intuicyjnie wykorzystujemy to, co nazywa się behawioryzmem i nieświadomie towarzyszy on nam każdego dnia, zatem warto skorzystać z tego, co oferuje nam ta metoda.

Madeline