

Большая задача:

Маленькие задачи:

1

2

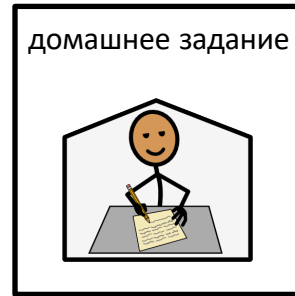
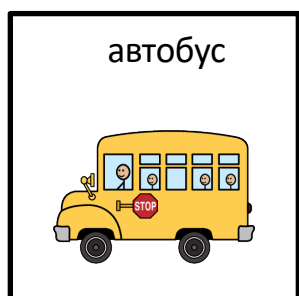
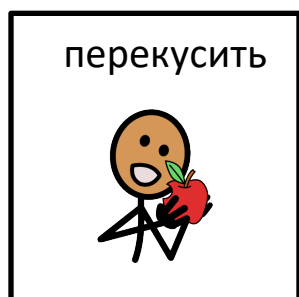
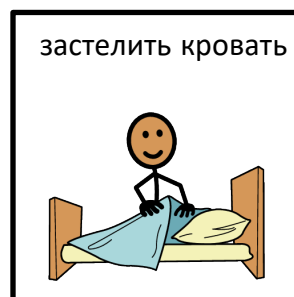
3

4

5

Сделать	Все сделано

Примеры визуальных значков расписания



Руководство по подведению итогов после инцидента

Цель дебрифинга после поведенческого эпизода двояка. Во-первых, это шанс использовать инцидент как возможность для обучения и улучшения поведения в дальнейшем. Во-вторых, это мощный инструмент для восстановления отношений с теми, кто мог пострадать от поведения, и для того, чтобы ребенок мог пережить свой опыт. Приведенное ниже руководство является полезным инструментом. Оно предназначено для использования с более вербальными детьми, но может быть адаптировано для разных языковых уровней и уровней развития.

Вопрос 1: Что случилось?

Придерживайтесь объективных событий, избегая суждений и намерений. Не спешите решать проблемы на этом этапе. Просто используйте активное слушание.

Вопрос 2: Что вы чувствовали? Что вы делали?

Это возможность для ребенка объяснить свою реакцию на провоцирующие события. Защита ограничивает способность к аналитическому мышлению, поэтому старайтесь сохранять нейтралитет.

Вопрос 3: Это решило проблему или улучшило ситуацию?

Это шанс начать рассматривать действия с точки зрения положительных или отрицательных последствий.

Вопрос 4: Что вы могли бы сделать по-другому, чтобы все получилось лучше?

Ребенок, вероятно, знает несколько лучших решений, и если он чувствует поддержку в этом процессе, то, скорее всего, захочет перечислить варианты. На этом этапе вы также можете добавить свои идеи.

Вопрос 5: Что мы можем сделать по-другому в следующий раз и как я могу помочь вам в следующий раз?

Мы используем то, чему научились, чтобы спланировать, чтобы нечто подобное повторилось. Подумайте, что можно изменить в ответ на триггер, а также что может привести к проблеме.

Вопрос 6: Можем ли мы что-нибудь сделать, чтобы исправить то, что произошло?

Наконец, полезно подумать о том, что можно сделать, чтобы исправить ошибку. Это может быть просто извинение перед теми, кто пострадал, или физический ремонт или возмещение ущерба. Обратите внимание, что выбор, который они сделали, может быть связан с определенными затратами, но этот процесс не должен быть инструментом для выражения стыда или для того, чтобы заставить их "чувствовать себя плохо".

Четыре примера систем домашнего армирования

Сохранить токен

Установка: Определите цель, которая представляет собой особое занятие или предмет. Затем определитесь с поведением или действием, которое вы хотите видеть чаще. Это могут быть отдельные действия (застилать постель без просьбы) или делать что-то по определенным критериям (собираться в школу к определенному времени).

Используйте: Когда действие или поведение происходит, наградите ребенка жетоном. Это может быть наклейка на диаграмме, счетчик на доске или кусочек пазла. Когда все жетоны будут заработаны, это активирует приз. Вы можете повторять это снова и снова, варьируя количество жетонов, необходимых для получения приза, в зависимости от его воспринимаемой ценности.

Примечание: Это самая простая система жетонов, и с нее стоит начать. По мере необходимости переходите к более динамичным системам.

Денежный магазин

Установка: Отложите несколько предпочтительных вещей, которые могут быть обычными, повседневными или особенными, необычными. Затем создайте фальшивую валюту - это может быть как просто счет на доске, так и ваши собственные купюры, сделанные на заказ. И наконец, создайте меню с предпочитаемыми вещами, связанными с денежными ценностями.

Используйте: Когда вы становитесь свидетелем желаемого поведения, перечисляйте деньги в "банк" ребенка. Вы также можете установить постоянную оплату за рутинные действия, например за то, что вы заправляете кровать без предупреждения. Когда у ребенка накопится достаточно средств, он сможет обналичить свои деньги, чтобы получить доступ к приобретенным вещам.

Примечание: Это потребует решения некоторых проблем, чтобы все работало хорошо, но это не страшно. Я рекомендую также указать часы работы магазина.

Сетка лотереи

Установка: Где-нибудь на видном месте нарисуйте на бумаге или доске большой квадрат. Разделите квадрат на шесть столбцов и шесть строк и обозначьте верх и бока цифрами 1-6. И наконец, придумайте, какие предметы или развлечения вы сможете разыграть в назначенное время (пакетик чипсов, четвертак, дополнительные пять минут игры и т. д.).

Используйте: В течение дня или недели, когда вы видите, что сделано что-то хорошее, попросите ребенка "получить квадрат", что позволит ему отметить любой из квадратов своим инициалом. Когда наступит время розыгрыша, бросьте шестисторонний кубик на столбцы и строки. Если указанный квадрат занят, приз достанется этому человеку. Повторите для всех призов.

Примечание: Эта система предполагает выбор и случайность, которые, как показывает практика, являются мотивирующими людей. Кроме того, это веселый способ разнообразить игру.

Переходы за бонусы

Установка: Определите трудный переход, на котором вы хотели бы сосредоточиться. Это может быть переход от любимого занятия (время просмотра телевизора) к менее любимому (время купания) или просто трудный переход.

Решите, как именно будет выглядеть успех.

Используйте: Перед переходом установите зависимость между тем, как проходит переход, и тем, сколько времени на него тратится. Установите, что плохой переход занимает больше времени, а хороший - короткий. Если переход проходит хорошо, это освобождает время, позволяя больше времени делать или не делать то, что хочет ребенок. Например, если Боб быстро прекращает работу с iPad, в следующий раз он может получить дополнительное время. Если отказ от iPad занимает много времени, в следующий раз нам придется закончить раньше, чтобы уделить ему необходимое время. Это создает естественную зависимость между переходом и временем, проведенным с iPad.