



Esmaabivahendid käitumisraskustega toimetulekuks

Psühholoog Kadri Lüüs

MTÜ Nõustamiskeskus

Papaver 28.10.2016, Vaimse Tervise Kuu töötuba



Käitumisteraapia lähtekohad

- Kogu inimese väliselt vaadeldav tegevus on käitumine
- Probleemi- mitte häirepõhine lähenemine
 - „Ravitakse“ probleemiks olevat käitumist mitte diagnoosi
- Tegeletekase väliselt vaadeldavate sümptomite mitte sisemiste protsesside muutmisega
- Põhineb õppimisteoorial – kogu meie käitumine on õppimise tulemus
 - Klassikaline tingimine (Pavlov) – stiimulite assotsiatsioon
<https://www.youtube.com/watch?v=9i2rlymfLbE>
 - Seosed kujunevad kui korduvalt kõrvutada tingimatut ja tingitavat stiimulit
 - Operantne tingimine (Skinner) – käitumise tagajärg
<https://www.youtube.com/watch?v=Mt4N9GSBoMI>
 - Sagenevad need käitumismustrid, millele järgneb kinnitus, inimene opereerib oma käitumistega, et soovivat tagajärge esile kutsuda või ebasoovivat vältida
 - Kinnituse pikaajaline puudumine toob kaasa reaktsiooni kadumise
 - Oluline on ka kinnituse ajakava mõju - pidevalt kinnitatavad reaktsioonid kaovad kiiremini kui vaheldumisi kinnitatavad

Eesmärgiks on muuta käitumist

- Nii funktsionaalse kui düsfunktsionaalse käitumise püsimise taga on sarnased õppimisprintsipiid, mida saab kasutada terapeutilistel eesmärkidel
 - On võimalik õppida uusi käitumisi
 - Vähendada või elimineerida düsfunktsionaalset käitumist
- Põhieesmärk on käitumise muutmine soovitud suunas
- Käitumise muutus toob kaasa kognitsiooni muutuse
 - Käitumist on kergem muuta kui kognitiivseid funktsioone ja afektiivseid kogemusi
 - Inimene on oma käitumisest teadlik – info kergemini ja kiiremini ligipääsetav
 - Kognitiivse defitsiidiga patsiendid?

Kuidas muuta käitumist?

- Rõhk motivatsioonil
 - Mingi käitumise kordumine on tõenäoline, kui sellega kaasneb indiviidi jaoks positiivne kogemus
 - Positiivne kogemus on individuaalse tähendusega – võib lapse jaoks olla midagi täiesti muud, kui meie arvates
- Tuvastatakse suhe keskkonna ja käitumise vahel
 - Kuidas keskkond tingib või hoiab ülal probleemkäitumist – millised keskkonda tegurid pakuvad positiivseid kogemusi seoses probleemkäitumisega
- Muutes keskkonda (iseend) muudetakse käitumisega kaasnevaid kogemusi
 - Sisseharjunud käitumismuster ei vii positiivse kogemuseni (vähendatakse ebasobiva käitumise esinemise tõenäosust)
 - Samasugust positiivset kogemust saadakse mõnda muud (sobivat) käitumist rakendades - lapsel aidatakse õppida uusi oskusi (sobivaid käitumismustreid)
- Fookus on positiivse, sotsiaalselt soovitud käitumise tunnustamisel ja kinnistamisel – uute oskuste õppimine on meeldiv, tore
- Väga oluline roll koostööl ja järjepidevusel

Muutused ajutasandil

- Aju juhteteed on otseses seoses keskkonnaga - ühenduste teket on võimalik keskkonna abil mõjutada
 - Uus käitumine stimuleerib uute juhteteede teket ajus - spetsiifiline keskkond ja kogemused määravad ära, millised närvirakud aktiveeruvad ja loovad uusi närviühendusi
 - Mida rohkem sama käitumine kordub, seda tugevamaks muutuvad juhteteed ning seda automaatsemaks muutuvad uued käitumimustrid
 - Tarbetud närvirakud hävivad, funktsionaalsed tugevnevad
- Käitumisteraapiat kasutades on leitud ajutasandil muutusi
- https://www.youtube.com/watch?v=8NA_o1jOjsQ

Muutused ajutasandil

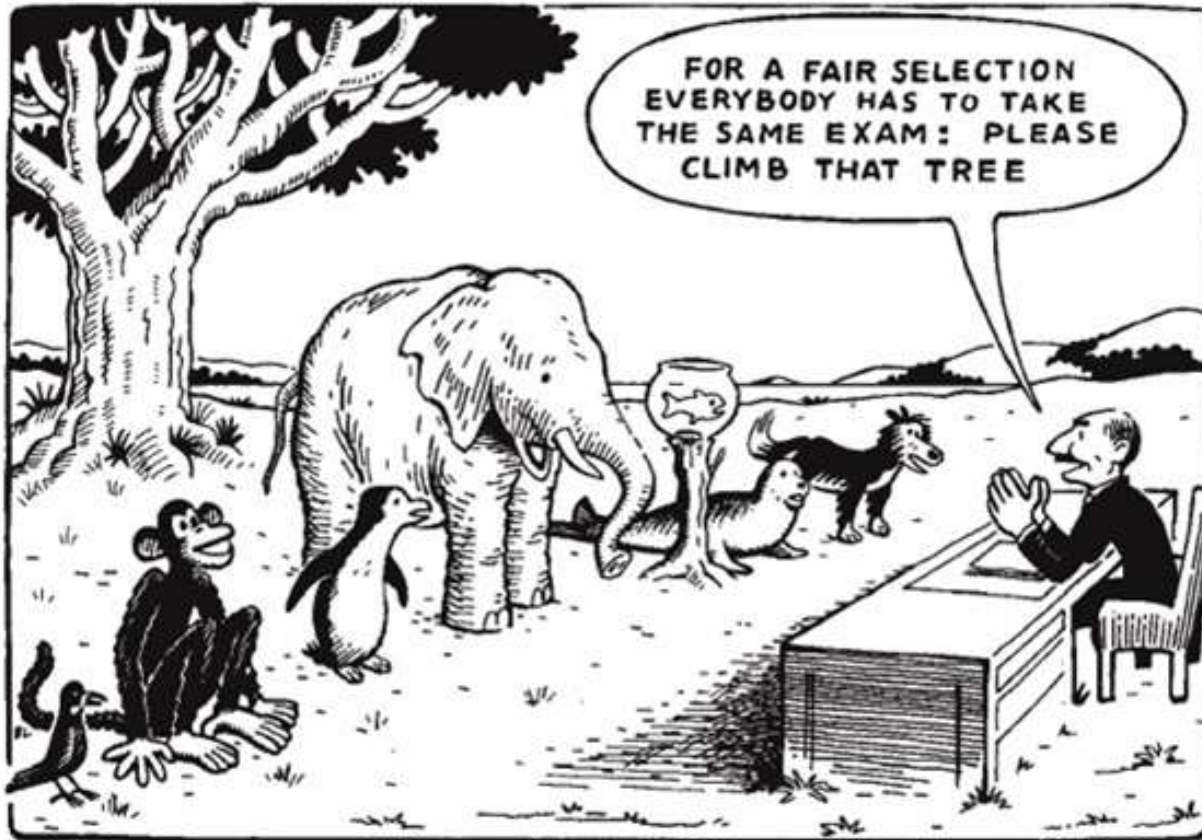
- Oluline silmas pidada, et meie käitumist juhib meie aju – seda ei saa muuta tahtejõuga, vaid kogemustest õppides luua ajus uusi ühendusi



ABA protsess

1. Käitumuslik analüüs
 - Probleemi identifitseerimine
 - Baastaseme määramine
 - Keskkonna ja käitumise suhe
2. Eesmärkide seadmine, sekkumise planeerimine
 - Prioriteedid
 - Mõõdetav eesmärk
 - Reaaliselt saavutatav eesmärk
 - Alaeesmärkideks jagamine
3. Sekkumine
 - Ennetamine
 - Käitumise modifikatsioon
 - Reageerimine
4. Abivahendid, motivaatorid
 - Positiivne kinnitamine
 - Negatiivne kinnitamine
5. Sekkumise efektiivsuse hindamine
6. Kinnistamine, üldistamine

1. Käitumuslik analüüs



Toetatakse individuaalsele käitumise hindamisele, et selle abil planeerida lapse spetsiifilistele vajadustele vastav sekkumine. Hinnatakse nii tugevusi kui nõrkusi.

Probleemi identifitseerimine

- Milline on probleemkäitumine, kuidas see välja näeb?
 - Kas üldse on probleem?
 - Hindaja subjektiivsus eri ajahetkedel
 - Erinevate hindajate hinnangute lahknevus
 - Käitumise erinevus eri inimestega, eri kohtades
- Operantne definitsioon
 - Peab olema üheselt arusaadav kõigile
 - Aitab hinnata probleemi taset
 - Aitab mõõta sekkumise efektiivsust
 - Oluline ka eesmärkide valimisel ja sõnastamisel

Harjutus

Milline järgnevatest käitumistest on üheselt mõistetav, selgelt sõnastatud?

1. Malle käitub hästi
2. Artur pühib mööblilt tolmu
3. Anni reageerib täiskasvanulikult
4. Juhan saab pahaseks
5. Linda ampsab toitu
6. Aleks on agressiivne
7. Karl õpib

Baastaseme määramine

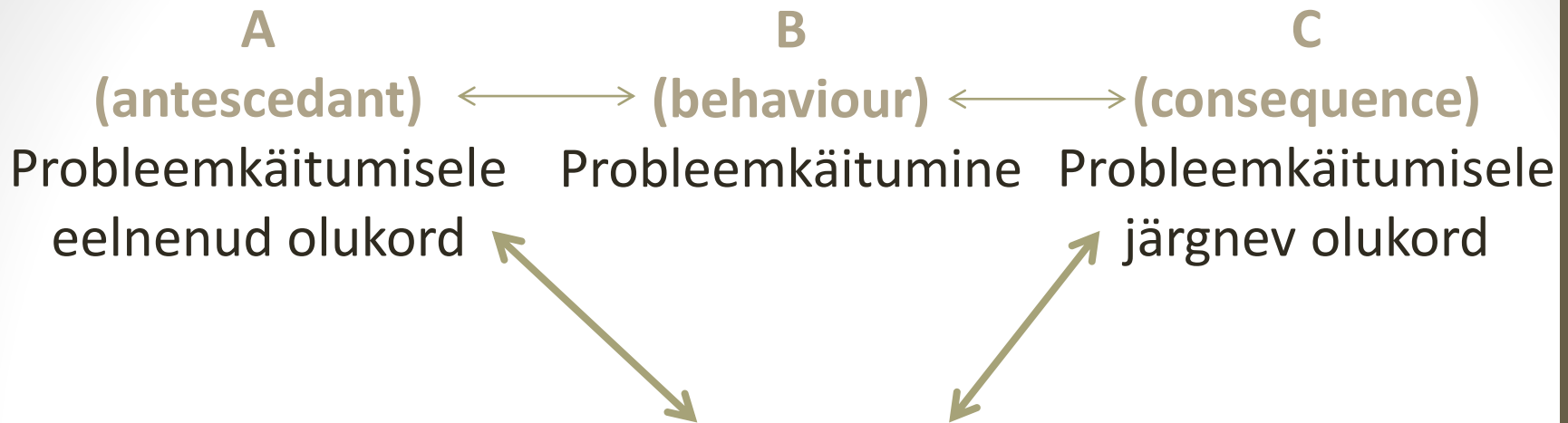
- Millisel tasemel käitumine esineb?
 - Millal käitumine esineb?
 - Kui sageli?
 - Kui kaua kestab?
 - Kui intensiivne see on?
 - Mis hetkest on probleem?
- Oluline eesmärkide ja sekkumiste planeerimiseks
- Oluline sekkumise efektiivsuse hindamiseks

Intervalltabel

Kuupäev:							
Kellaeg:	E	T	K	N	R	L	P
7:00 – 7:15							
7:15 – 7:30							
7:30 – 7:45							
7:45 – 8:00							
8:00 – 8:15							
8:15 – 8:30							
8:30 – 8:45							
8:45 – 9:00							
9:00 – 9:15							
9:15 – 9:30							
9:30 – 9:45							
9:45 – 10:00							
10:00 – 10:15							
10:15 – 10:30							
10:30 – 10:45							

Käitumise ja keskkonna suhe

- MIKS käitumine esineb?
- Oluline mõistmaks, kuidas keskkond antud käitumist mõjutab
 - Eelduseks, et käitumisega kaasneb lapse jaoks mingisugune positiivne kogemus
 - Mis on käitumise funktsioon, mis seda motiveerib
 - Mis toimub enne käitumist, käitumise ajal ja pärast käitumist
- Oluline sekkumiste planeerimiseks:
 - Kuhu sekkuda
 - Kuidas sekkuda



MOTIVATSIOON

Aitab tuvastada seose käitumise, keskkonnas eelnevate ja järgnevate sündmuste vahel, mis peegeldavad käitumise funktsiooni selle indiviidi jaoks – saab luua hüpoteesi selle kohta, miks käitumine aset leiab

A- eelnev olukord

- **Koht**
 - Kus oli?
- **Sündmus**
 - Mida tegi?
 - Esitatud nõudmised?
 - Kas tegevus oli just lõppenud?
 - Ära jäänud?
- **Interaktsioon**
 - Kes veel juures oli?
 - Oli juurde tulnud?
 - Ära läinud?
 - Kommunikatsioon (raskused suhtlusel, keelamine)
 - Soovide avaldamine („Tahan“, „Ei taha“)
- Väsimus?
- Nälg?
- Janu?
- Haigus?
- Tuju?
- Tundlikkusega seotud tegurid

B - käitumine

- Mis toimub praegu?
- Keskendu vaid eesmärgile (nt õppimisel)
- Mõõdetav
- Väliselt vaadeldav
- Faktid, mitte tõlgendused (nt löömise tugevus vs tahtis kiusata)
- Lisaks probleemkäitumisele kaardistada ka kaasnevad käitumised, nõ ohumärgid

C - tagajärg

- Kuidas täiskasvanu reageerib?
- Kuidas teised lapsed reageerivad?
- Kuidas indiviid reageerib?

ABC tabel

Kontekst	A Mis juhtus vahetult enne käitumise esinemist?	B Kirjelda käitumist võimalikult täpselt	C Mis juhtus pärast käitumise esinemist?	Muu
Kuupäev:	Mida tegi/ütles laps enne?	Mida laps tegi?	Mida teised tegid/ütlesid pärast?	
Kellaeg:				
Asukoht:	Mida tegid/ütlesid teised enne?	Mida laps ütles?	Mida tegi/ütles laps pärast?	
Tegevus:				
Inimesed:				

Käitumise funktsioonist arusaamiseks




- Arvesta ABC järjestust
- Mida individ saab või ei saa oma käitumisega?
 - **NB:** see, mida meie näeme, ei pruugi olla sama tähendusega tagajärg indiviidi jaoks
- Tuleb arvestada, mis motiveerib konkreetselt seda last

Harjutus:

Mis on käitumise funktsioon?

- Kas kommi saamine on preemia või karistus?
- Kas klassist välja direktori juurde saatmine on preemia või karistus?
- Kas õppetöö on preemia või karistus?
- Kas pahandamine on preemia või karistus?

Harjutus

A	B	C	Käitumise sagenemise tõenäosus?
<p>Kalle õpetaja annab klassile ülesande.</p> 	<p>Kalle teeb ülesande kiirelt ja õigesti ära.</p>	<p>Kalle saab ülejäänud aja täitmiseks arvutimängu mängida.</p>	
<p>Malle õpetaja annab klassile ülesande.</p> 	<p>Malle teeb ülesande kiirelt ja õigesti ära.</p>	<p>Mallele antakse ülejäänud aja täitmiseks uus ülesanne.</p>	
<p>Mari õpetaja annab klassile ülesande.</p> 	<p>Mari teeb solvava kommentaari</p>	<p>Mari saadetakse koridori seisma.</p>	

Harjutus: Mis on käitumise funktsioon?

	A	B	C	
Kontekstst	Mis juhtus vahetult enne käitumise esinemist?	Kirjelda käitumist võimalikult täpselt	Mis juhtus pärast käitumise esinemist?	Muu
<p>Kuupäev: 22.03 Kellaaeg: 12.00 Asukoht: Eestuba Tegevus: lõunasöögi-eelne salmi lugemine</p>	<p>Malle oli toidukäruga toas ja tõstis suppi. B läks võttis kärust kinni ja ütles „ätima“ Malle ütles: „Siin on kuum supp. Palun mine teiste laste juurde vaibale“</p>	<p>B läks ja lõi Mallet</p>	<p>Malle ütles „Ei tohi lüüa. Mul on valu“ B patsutas korra Malle ja läks vaibale.</p>	
<p>Kuupäev: 28.03 Kellaaeg 15.35 Asukoht: Eestuba Tegevus õhtuote järgne aeg</p>	<p>Malle hakkas toidukäruga kööki minema. B haaras kärust kinni. Malle ütles, et ta läheb kööki ja et B läheks teiste lastega mängima.</p>	<p>B lõi Mallet, ei öelnud midagi.</p>	<p>Malle ütles, et ei tohi lüüa, tal on valu. Kutsusin B mängima. B jooksis J juurde ja lõi teda selga. Sekkusin, katkestasin löömise. Ütlesin, et ei tohi lüüa, mispeale B lõi mind. Ütlesin, et ei tohi lüüa, mul on valu. B hakkas naerma ja näitas mulle keelt.</p>	
<p>Kuupäev: 29.03 Kellaaeg: 10.37 Asukoht: Eestuba Tegevus: mänguaeg</p>	<p>Poisid mängisid koos, B oli üks nurgas.</p>	<p>B jooksis J juurde ja lõi teda selga.</p>	<p>Sekkusin, katkestasin löömise. Ütlesin, et ei tohi lüüa, mispeale B lõi mind. Ütlesin, et ei tohi lüüa, mul on valu. B hakkas naerma ja näitas mulle keelt.</p>	
<p>Kuupäev: 29.03 Kellaaeg: 15.44 Asukoht: koridor Tegevus: osa poisse ootasid trenni minekut, B läks M-ga kaasa</p>	<p>B võttis Merli käest kinni ja hakkasid koos koridorist minema Merli tuppa. Poisid seisisid koridoris ja ootasid jalgpallitrenni.</p>	<p>J-st möödudes lõi B rusikaga talle vastu õlga.</p>	<p>J hõõrus oma õlga. Treener tuli ja nad kiirustasid trenni. B läks Merliga kaasa.</p>	

Motivatsioon

- Välised motivaatorid
 - Tegevusega kaasnevad keskkonna tingimused (eelnev või järgnev sündmus)
- Sisemised motivaatorid
 - Tegevus ise
- Positiivne premeerimine
 - Soovitud asja lisamine
- Negatiivne premeerimine
 - Soovimatu asja eemaldamine
- Positiivne karistamine
 - Soovimatu asja lisamine
- Negatiivne karistamine
 - Soovitud asja eemaldamine

2. Eesmärkide seadmine



Eelduseks on, et laps oleks eesmärkide saavutamisel edukas

Sekkumse planeerimine

- Kuhu sekkuda
 - ABC tabel
 - Prioriteedid
 - Alustada eesmärkidega, mis pakuvad kõige suuremat kasutegurit (kommunikatsioon vs manerism)
 - Arvestada keskkonna suutlikkust
- Kuidas sekkuda
 - Mõõdetav eesmärk
 - Mida tuleb teha selleks, et eesmärk oleks täidetud
 - Reaalselt saavutatav eesmärk
 - Arengulises vastavuses patsiendi võimekusega
 - Arvestavad probleemi baastaset
 - Tegevuse osadeks jagamine – järk-järgulised eesmärgid
 - Abivahendite kasutamine

Osaoskusteks jagamine

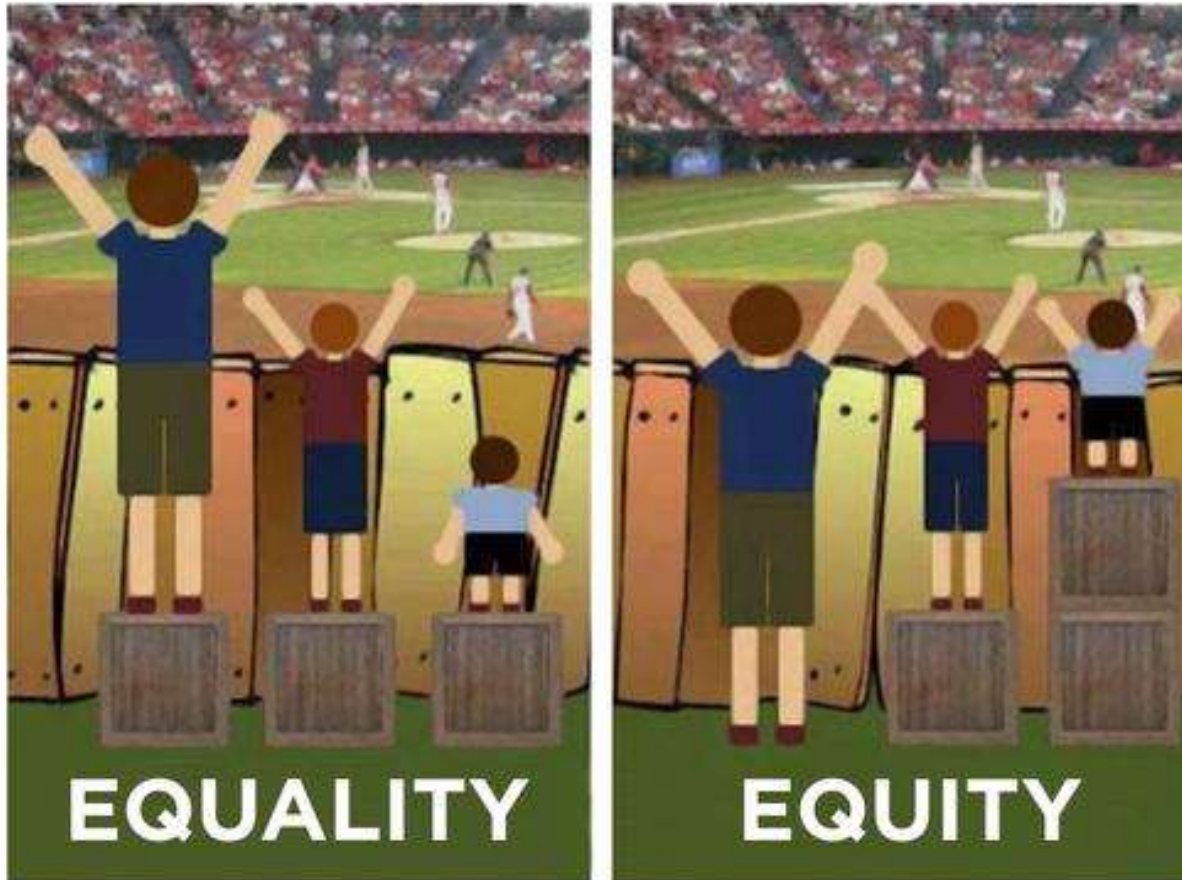
Sööb ainult friikartuleid-> sööb kolme erinevat toidugruppi

- Toitainete nägemine, puudutamine (kaasata toidu valmistamisse)
- Uute toitainete nuusutamine
- Suu juurde panemine
- Keelega katsumine
- Suhu panemine
- Suus hoidmine (5sek->10sek->30sek jne)
- Imemine
- Üks amps->Kaks ampsu jne
- Lusikatäis (väike portsjon)
- Meeldiv ja vastumeelne toit vaheldumisi

Abistamine

- Kasutatakse järk-järgult abistamist vähendades (algul rohkem, pärast vähem)
 - Füüsiline suunamine
 - Imitatsioon – ise ette näidata
 - Visuaalne etteütlemine - osutan, silmadega viitamine, asetamine teatud kohta
 - Verbaalne suunamine (sõna, silp, täht)

3. Sekkumine



Sekkumine

- Käitumisel on indiviidi jaoks mingisugune tähtsus – käitumismustrid kujunevad siis, kui antud käitumise tagajärjel saavutatakse järjekindlalt soovitud tulemus
- **Sekkumine**
 - Kuidas probleemkäitumise taga olevat vajadust/ käitumise funktsiooni **teisiti** rahuldada?
 - Keskkonna (iseenda käitumise) muutmine eesmärgiga muuta indiviidi käitumist
 - Positiivsete kogemuste pakkumine (premeerimine) tõstab käitumise esinemise tõenäosust
 - Preemiaga anname indiviidile teada, et ta on sobival viisil käitunud ja innustame taaskord samamoodi käituma
 - Negatiivsete kogemuste pakkumine (karistamine) vähendab käitumise esinemise tõenäosust

Sekkumisprotsess

- Lähtu eesmärgist – üks tegevus korraga
- Piirdu ettenähtud selge strateegiaga (astmeline protsess)
- Lähtu ABC analüüsist – mida premeerida ja mida mitte
 - Millise käitumisega premeerime sobimatut käitumist?
 - Sekkumisprotsess peaks alati pakkuma lapsele positiivseid elamusi
- Käitumisele järgnevad tagajärjed peaksid alati olema **selged, järjepidevad, võimalikult vahetud**
- Enesele kindlaks jäämine
 - **Laps saavutab alati esitatud eesmärgi**
 - Milliseid ootusi esitada?
 - Vajadusel abista
 - Iseenda ressursside arvestamine
- Regulaarsus, korduvus



Käitumise funktsioonid

Millegi saamine (positiivne premeerimine)

- Kontakt, tähelepanu
- Mingi ese
- Tegevus
- Söök, jook
- Vabadus, kontroll
- Stimulatsioon

Millestki pääsemine (negatiivne premeerimine)

- Kohustused
- Õppetöö
- Ülestimulatsioon
- Üleminekud, muutused
(segadustunne)
- Valu, ebamugavus

Sekkumine

- Käitumise muutmiseks on vajalik kasutada lapse motivatsiooni
 - Leida probleemkäitumist motiveeriva funktsiooni täitmiseks teistsugune käitumisviis
 - Lisada täiendavaid motivaatoreid

Võimalikud preemiad

Positiivne premeerimine

- **Tähelepanu**
- Meelistegevused
- Soovitud mänguasi, lisaaeg arvutis
- Maiustus, snäkk
- Füüsiline kontakt
- Nauditavad sensoorsed elamused
- Füüsiline liikumine
- Vaba aeg

Negatiivne premeerimine

- Kohustuste vähendamine (sh nõudmiste meelde tuletamine)
- Kärarikkast keskkonnast pääsemine
- Kriitika, pahandamise vähenemine
- Füüsilise kontakti eemaldamine
- Ebamugavustunde, valu vähendamine

Harjutus:

kuidas verbaalselt kiita, tunnustada?

Kontakti olulisus

- Sekkumise tulemuslikkuse kõige olulisem tegur on täiskasvanu suhtumine ja stiil, mitte konkreetne tehnika
- Suhte kvaliteedil on oluline mõju sekkumise tulemuslikkusele, saavutatud eesmärkide püsijäämisele
- Autistlike laste ja noorte puhul – oluline vajadus kontakti ja suhtlemise järele, palju negatiivseid kogemusi
- Platseebo efekt?

- Positiivse suhte eelduseks on vastastikkus, empaatia, tingimusteta positiivselt suhtumine, aktsepeerimine sellisena nagu on
- Tähtsustatakse erinevaid asju
 - Oluline teada, **mis on patsiendi jaoks oluline**
- Mängulisus ja lõbu kogemine on lastega töös kriitilise tähtsusega ja aitab analüüsida raskeid teemasid



THE WAY POSITIVE REINFORCEMENT IS CARRIED
OUT IS MORE IMPORTANT THAN THE AMOUNT.

B.F. Skinner
1904 - 1990

Kontakti loomine

- Esimeseks eesmärgiks ainult luua kontakt, mitte rakendada konkreetseid sekkumisi
- Arvesta lapse arengu- ja võimete taset (sh keel ja kõne)
- **Kasuta ära lapse huvid**
- Lapse poolt kasutatav sõnavara
- Arvesta lapse arvamusel (mis meeldib, mis mitte)
- Arvesta lapse, pere, võrgustiku võimekusega
- Lapse subjektiivne kogemus=absoluutne tõde
 - Nt „Õde karjub kogu aeg“
- Võta aega ja ole kannatlik, sihikindel
- Premeerivad kokkulepped
- Jälgi isenda käitumist
 - Pea kokkulepetest, lubadustest kinni
 - Ära „karista“ head käitumist
- **Lapse poolset tugevat vastumeelsust tuleks tõlgendada kui märki sellest, et täiskasvanu peab midagi muutma ja keskenduma parema kontakti ja suhte loomisele.**

Motivatsioonitabel

- Aitab luua ja hoida kontakti
- Aitab identifitseerida võimalikke motivaatoreid käitumise muutmiseks

Kuidas motiveerida?

- Motiveerimise eesmärgiks on
 - Muuta rasked olukorrad ja tegevused saavutatavaks, seostada meeldivate kogemustega
 - Tõsta enesekindlust, eneseusku, suurendada eduelamusi
 - Toetada tegevuses püsimist (osadeks jagamine vahepreemiatega)
- Entusiastlik, elav, rõõmus, lapsele sobiv kontakt
- Vahetu tagasiside (hiljem võib motiveerida mingit muud tegevust)
- Preemia varieerimine
 - Pidev kaotamine kaotab väärtuse
 - Preemia väärtus kooskõlas lapse pingutuse, saavutusega (kõige motiveerivamad asjad suurimat pingutust nõudvate ülesannete jaoks)
 - Vajdusel vältida juurdepääsu motivaatoritele vabal ajal
- Mida premeerida:
 - saavutus vs pingutus

Abivahendid motiveerimisel

- Abivahendite kasutamise eesmärgiks on toetada indiviidi eesmärkide saavutamisel (kasutades sobivat käitumismustrit)
- Aitavad hoida motivatsiooni
- Pakuvad eduelamust (enesehinnang, väljakutsega toimetulek)
- Toetavad eneseregulatsiooni
- Alustada 1:1 premeerimiskavast, hakata sammhaaval perioodi pikendama
- Pikemaajaliste kohustuste puhul luua kogu protsessi lühikesi preemiaperioode
 - Sammhaaval hakata pikendama tööperioodi ja vähendada preemiaperioodi
 - Preemiaperiood ei tohiks olla liiga pikk, peaks säilima kohustusele orienteeritus

Abivahendid motiveerimisel

- Visuaalsed
 - Motivatsioonitabelid
 - Päevakavad
 - Enne->pärast
 - Reeglite visualiseerimine
 - Ootuste, kokkulepete visualiseerimine
 - Ajakulu visualiseerimine
- Auditiivsed
 - Taimer
 - Verbaalsed suunamised
- Esemed
 - Rahustamiseks
 - Motoorse rahutuse toetamiseks
 - Stimulatsiooni suurendamiseks/vähendamiseks
- Tegevused
 - Mängud
 - Abistamine

Video sekkumisest

5. Sekkumise efektiivsuse hindamine

- Võrdle baastaseme andmetega
- Kas toimub muutus, pos või neg dünaamika?
- Sekkumiste alguses tavaliselt probleemkäitumine tõuseb, sageneb (kuna individid võimendab harjumuspärast käitumismustrit)

6. Kinnistamine, üldistamine

- Järjepidevus
- Täiskasvanu suunamise, toe vähendamine
 - Keskkonna tugi->iseseisvus
- Indiviid suudab olenemata olukorrast omandatud oskusi kasutada
- Erinevad keskkonnad
- Erinevad inimesed
- Erinevad materjalid

Arutelu



AITÄH!

