

Конференция “Прикладной анализ поведения для родителей”  
Москва, 2017

# АВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ольга Шаповалова, M.S., BCBA  
руководитель Академии Образования Родителей

# ПЛАН МАСТЕР-КЛАССА

- Стресс в нашей жизни
- Связь стресса с сознанием
- Как АВА рассматривает сознание
- Примеры работы с сознанием
  - \* Упражнения
  - \* Самостоятельные задания/Работа в группах
  - \* Обсуждения
- С чего можно начать прямо сегодня?!

# КАКИЕ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ УТВЕРЖДЕНИЙ РЕЗОНИРУЕТ С ВАШИМ СОСТОЯНИЕМ

- У меня сейчас сложное время
- Я часто плохо себя чувствую
- У меня не осталось друзей/подруг
- Жизнь протекает мимо
- Я начинаю замечать, что забываю, что мне надо сделать
- Я стал(а) раздражаться от любого пустяка
- Ни на что не хватает сил
- Утром мне не хочется вставать и начинать новый день

# ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Стресс вошел в нашу  
ЖИЗНЬ

## Статистика стресса

- Часть жителей «Большой Европы» страдают различными последствиями стресса и отмечают:



## Статистика стресса

- Из-за постоянных стрессов **80%** людей чувствую хроническую усталость





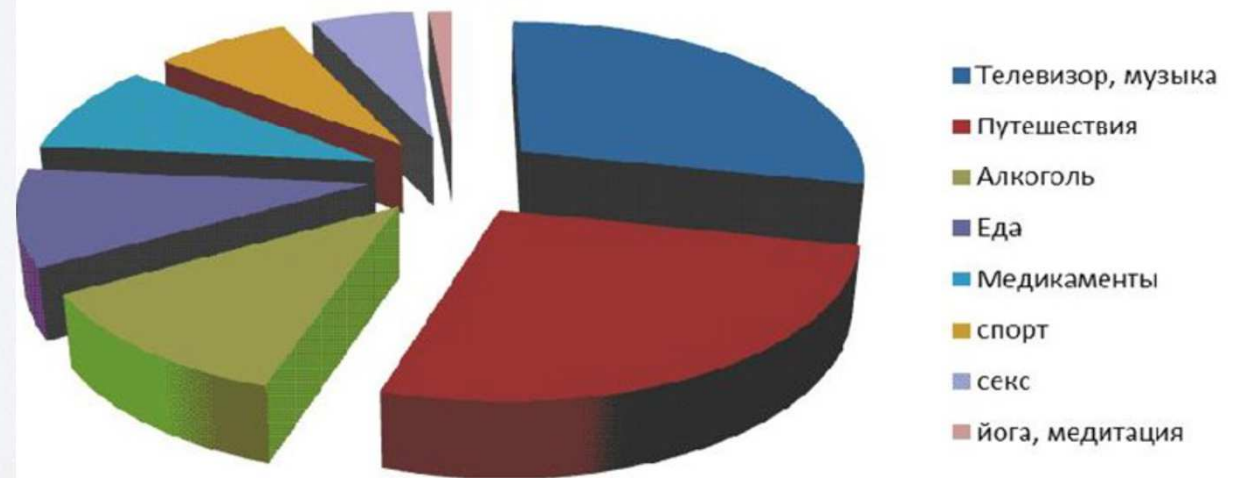
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

# ЧТО НАМ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ



Солнце,  
воздух  
пофигизм -  
укрепляют  
ОРГАНИЗМ!

Способы выхода из стресса у россиян



# КАКОГО РЕЗУЛЬТАТА МЫ ДОБИВАЕМСЯ



Чтобы не было стресса

Нет стресса - нет проблем

СОЗНАНИЕ МОЖНО НАБЛЮДАТЬ,  
ЕСЛИ СОГЛАСИТЬСЯ, ЧТО  
СОЗНАНИЕ - ЭТО ПОВЕДЕНИЕ

МЫСЛИ - СОЗНАНИЕ

СОЗНАНИЕ - ПОВЕДЕНИЕ

МЫСЛИ - ПОВЕДЕНИЕ

ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ - НАЛИЧИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ МЫСЛЕЙ

ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ - ПОВЕДЕНИЕ



СЛОВА - ЭТО ПРОСТО СЛОВА

СЛОВА - ЭТО НЕ ПРОСТО СЛОВА

# I. МЫ ТВОРЦЫ СВОЕЙ ИСТОРИИ

- Мы можем в случайном порядке присоединять все, что только есть вокруг, между собой

Задание 1:

Запишите ответ или ответы на каждый вопрос.

1. Как связаны между собой телефон и ручка?
2. Как связаны между собой телефон и экран, на котором мы смотрим эти слайды?
3. Как связаны между собой подпись и самолет?

# II. МЫ ТВОРЦЫ СВОЕЙ ИСТОРИИ

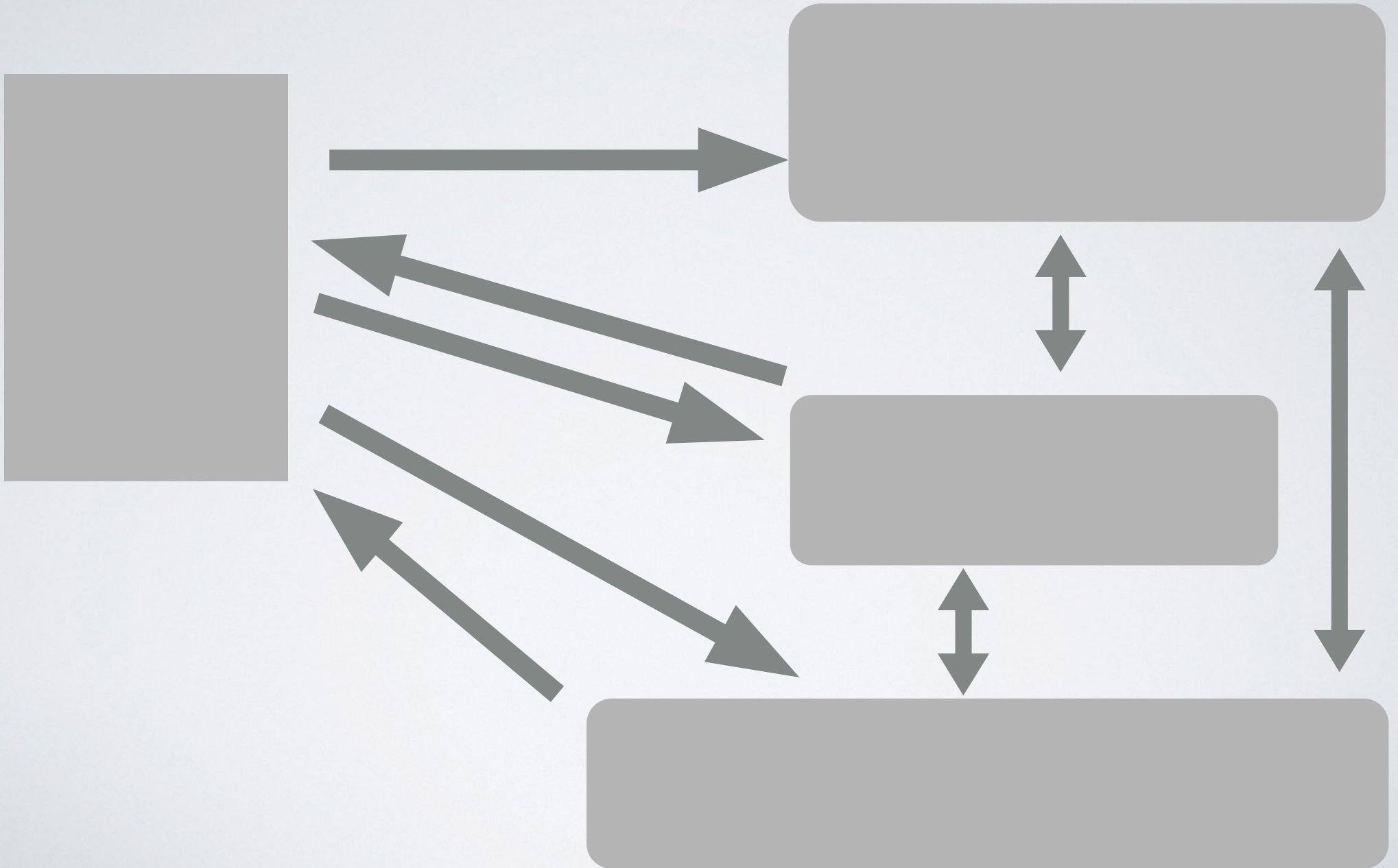
- Мы может дать любое описание любому явлению и событию

Задание 2:

Запишите ответ или ответы на каждый вопрос.

1. Что плохого в пластиковой одноразовой посуде?
2. Что хорошего в ручке, которой вы сейчас пишете ответ?
3. Раскритикуйте стул, на котором вы сидите

# СМЫСЛ



# РАЗНИЦА НАУЧНОГО И НЕНАУЧНОГО ПОДХОДА

# АВА - НАУЧНЫЙ ПОДХОД

- Работа идет с тем, что мы наблюдаем
- Эксперименты в лаборатории демонстрируют причинно-следственную связь наблюдаемых явлений
- Мы можем контролировать условия, когда знаем наверняка, что это за условия
- Результат предсказуем

Идеи/мысли/планы -  
это отображение  
внешних стимулов, к  
которым планируется  
вернуться

# МОЖЕМ ЛИ МЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЁ СОЗНАНИЕ

- Только если согласимся, что сознание состоит из мыслей, а мысли - это поведение

Демонстрация 1:

На столе стоит 6 одноразовых стаканчиков. Во всех налита кока-кола, в один стаканчик добавлено немного алкоголя. Надо найти этот стаканчик.

# МОЖЕМ ЛИ МЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ

Демонстрация 2:

Поднимите правую руку, проговаривая про себя фразу: “Я не могу поднять правую руку”.



# С ЧЕГО МОЖНО НАЧАТЬ ПРЯМО СЕГОДНЯ

- Для всего нужно время
- И систематическая тренировка

Демонстрация 3:

На сцену выходят 3-5 добровольцев и выполняют задание. Им надо стоять с вытянутыми перед собой руками. Мы засекаем время, кто сколько продержит. Потом я говорю добровольцам, как им поменять свои мысли во время задания. Мы повторяем задание и смотрим, изменилось ли время.