

全日融合教育中自闭症儿童 午睡问题的行为干预

张 兰 王利丽

【摘 要】 学前融合教育中的全日融合教育是指特殊儿童参与幼儿园全天的课程活动。全日融合教育涉及午睡环节,而睡眠问题是自闭症儿童常见的行为问题之一,午睡问题不仅会对自闭症儿童的情绪行为产生消极影响,也会降低其他儿童的睡眠质量,给融合教育教师的管理带来较大的困难。本研究采用跨情境方式,综合资源教室和融合班级两种情境,对干预对象合理使用消退策略、前奏事件干预策略和刺激渐隐策略等,引导干预对象顺利进入午睡状态,以提高全日融合教育的质量。

【关键词】 学前融合教育;自闭症;午睡问题;行为干预;跨情境方式

【中图分类号】 G764

学前融合教育是指把3至6岁的特殊儿童安置在普通幼儿园接受教育康复服务。学前融合教育包括半日融合教育、全日融合教育等方式,其中,全日融合教育是指特殊儿童参与幼儿园全天的课程活动。在幼儿园开展全日融合教育的一大困难是午睡问题。研究表明,自闭症儿童睡眠问题的出现率显著高于普通儿童,其常见的睡眠问题有:入睡和维持睡眠困难、睡眠质量不高、早醒、睡前扰乱和抵抗行为、快速眼动睡眠障碍等。^[1]其中,睡前扰乱和抵抗行为是主要的午睡问题,表现为哭闹、尖叫、发脾气、说话等行为。

午睡问题不仅会对自闭症儿童的情绪行为产生消极影响,也降低了其他儿童的睡眠质量,给融合教育教师的管理带来了较大的困难。为此,本研

究合理使用多种干预方法对自闭症儿童的午睡问题进行干预,以减少自闭症儿童的睡前扰乱和抵抗行为,改善其入睡和睡眠质量,降低普通幼儿受到的负面影响,从而提升全日融合教育的质量。

一、个案基本情况分析

添添(化名),男,2011年10月出生,3岁时被诊断为自闭症。他有一定的语言能力,但与人基本没有语言互动;粗大动作发展很好,但是精细动作比较差,不会用筷子、剪刀;认知能力尚可,能够认识日常生活中的东西,可命名水果、蔬菜、动物,不会分类;情绪易激动,抗挫能力较差,自信心不足,依赖性很强;有如厕能力,但需要语言提示。

添添在苏州市某幼儿园接受全日融合教育,有比较突出的午睡问题,主要为入睡困难和睡前扰乱

行为。这些午睡问题对添添的情绪行为产生了消极影响,降低了全日融合教育的质量。

二、个案干预方法和过程

针对添添的午睡问题,本研究采用跨情境方式(资源教室和融合班级两种情境)进行干预,合理使用消退策略、前奏事件干预策略和刺激渐隐策略等,期望达到“自闭症儿童能够在融合班级里正常入睡且没有扰乱行为”的目标。

(一)干预第一阶段:利用连锁原理和消退策略,积极干预资源教室中的午睡

本阶段在资源教室实施干预,首先利用连锁原理帮助添添建立良好的睡前惯例,然后使用消退策略和逐渐消退策略减少睡前扰乱行为。

最初,添添无法躺在床上,而是在资源教室里不停地转。教师利用连锁原理为添添建立良好的睡前惯例,将一系列行为组成特定的行为链,使行为链中的每个行为成为下一个行为的前奏刺激,最终使儿童顺利入睡。建立的睡前惯例如下:首先,教师带添添爬上幼儿园操场上的攀登架,与添添聊聊上午发生的事情,聊完后各自安静五分钟;随后,教师带添添回资源教室,让他躺在床上听教师讲故事;最后,拉下窗帘,睡觉。

睡前惯例建立后,添添能够躺在床上,但是有说话、大笑的睡前扰乱行为。有研究表明,儿童睡眠问题行为的功能是正强化,即期待教师或家长的关注,^[2]使用消退策略对睡前扰乱行为、发脾气行为等有一定的干预效果。^[3]因此,教师使用消退策略对添添的睡前扰乱行为进行干预。教师让添添躺在床上,讲完故事,拉上窗帘,然后就走出房间。这时添添出现大声说话和大笑的睡前扰乱行为,教师不进房间,任由他说话和大笑。

使用消退策略后,添添最终能够入睡,但是大笑和说话的行为增多,入睡时间比较长,睡眠时间比较短。针对这一情况,教师改用逐渐消退策略。^[4]其步骤如下:首先,教师在让添添睡觉后离开房间,忽视他抵抗入睡的扰乱行为5分钟;然后教师快速地查看添添的睡眠情况,在给予少量关注后,马上离开他的视线;之后,教师系统性地增加忽视添添的时间,从而缩短添添的入睡时间,降低添添说话、大笑出现的频率。最终,添添能够在资源教室独立睡觉,且睡前扰乱行为降低了80%。

(二)干预第二阶段:利用前奏事件干预策略和刺激渐隐策略,帮助达成融合班级中的午睡

本阶段主要利用前奏事件干预策略和刺激渐隐策略帮助自闭症儿童在融合班级独立入睡,且基本没有睡前扰乱行为。

在融合班级里午睡时,添添能够躺在床上,但是有睡前扰乱行为。教师基于积极行为支持的理念,使用了前奏事件干预策略,即在添添没有发生扰乱行为之前,教师抱着添添入睡。一段时间后,添添能够正常入睡,且没有睡前扰乱行为,但是需要教师同睡。此时,教师使用刺激渐隐策略,逐渐拉大午睡时与儿童的距离,从而达到让儿童可以独立入睡的目的。步骤如下:第一步,教师在添添旁边的床铺上睡觉;第二步,教师在添添对面的床铺上睡觉,让他抬头能够看见教师;第三步,教师拉远与添添的距离(添添看不到教师)。最终,即使教师不在教室,添添也能够独立入睡。

三、干预成效与思考

干预第一阶段,教师花了两个月时间,帮助添添做到在资源教室独立午睡;干预第二阶段,教师花了将近一年时间,帮助添添基本达到“能够在融

合班级里独立午睡”的目标。

虽然添添在幼儿园的午睡问题基本得到解决,但是他在家里的睡眠状况依旧不好,特别是晚上入睡时间非常晚。在添添家长的协助下,教师通过远程视频的方式干预添添晚上的睡眠问题,使他亦能在30分钟内入睡。在实施干预的过程中,教师对遇到的问题产生了如下思考。

(一)积极面对暂时退化现象

在两个干预阶段中,添添的发展并不是始终保持前进状态的,有时退化得很厉害,变得难以入睡,并表现出说话和大声笑的扰乱行为。这时候,教师需要保持乐观的心态,耐心地陪伴他、等待他、帮助他,让他渐渐明白什么时候该睡觉。教师一直努力传递给干预对象的信息就是:你可以做到的,老师相信你。

(二)合理使用多种干预策略

在干预过程中,并不是每个时间段仅使用一种行为干预策略。教师要主动分析自闭症儿童在干预过程中出现的问题及背后的心理原因,及时选择适当的干预策略。其间可能出现同时使用多种策略的情况,也可能发生个别策略在不同阶段反复使用的情况。此外,由于自闭症儿童的情绪稳定性比较差,教师需给予尽可能多的情感支持。如添添已经能够独立入睡了,但某阶段的情绪比较差,那么教师也可以临时调整干预,陪伴他入睡。

(三)主动提供家庭干预指导

当添添在幼儿园午睡的问题得到解决时,他在家中的入睡问题仍然存在,经过教师试验和干预,问题也得到相应解决。家长通常缺乏有关睡眠问题干预策略的知识,因此,教师可以通过多种方式给予家长一些基本干预策略的指导,逐步提高家长处

理自闭症儿童睡眠问题的能力,从根本上帮助解决自闭症儿童的睡眠问题和家长的困难。◎

参考文献:

[1]Dahl RE. The regulation of sleep and arousal: development and psychopathology [J]. Development and Psychopathology, 1996, 8(1): 3-27.

[2]Didden H C M. Sleep problems in individuals with developmental disabilities: assessment and treatment[D]. Nijmegen: University of Nijmegen, 2001.

[3]Weiskop S, Matthews J, Richdale A. Treatment of sleep problems in a 5-year-old boy with autism using behavioural principles[J]. Autism, 2001, 5(2): 209-221.

[4]Kimberly A.Schreck. Behavioral Treatments for Sleep Problems in Autism: Empirically Supported or Just University Accepted? [J]. Behavioral Intervention, 2001, 16(4): 265-278.

本文为全国教育科学“十三五”规划教育部重点课题“自闭症儿童学前融合教育区域性支持保障体系建设研究”成果。

(作者单位:张兰,江苏省苏州市民治路幼儿园,215000;王丽丽,江苏省苏州市盲聋学校,215000)



我的校园

徐浩丞(江苏省海门市特殊教育学校)

指导老师:吴丽华