

家长指南： ABA 应用行为分析 与孤独症谱系障碍



翻译 / 陈霄霄



这些材料源于孤独症之声（Autism Speaks）的孤独症治疗板块，这是由孤独症之声资助的一个持续性项目。该项目得到了 UA3 MC 11054 合作协议的支持。该协议由美国卫生与公共服务部（HRSA）、卫生资源和服务管理局（HHS）、马萨诸塞州总医院（MCHB）的妇幼健康研究项目共同签订。其内容完全由作者负责，不代表 MCHB、HRSA、HHS 和孤独症之声的官方观点。

这个工具包可以给您提供更多关于应用行为分析（ABA）的信息，它可以帮助您更好地了解 ABA 的相关知识，了解您的孩子如何从中受益，以及如何找到 ABA 服务等。

什么是 ABA？

ABA (Applied Behavior Analysis) 即应用行为分析。 ABA 应用行为分析理论是很多行为治疗的基础原则，是一门研究学习和行为的科学。它包含行为是如何发生的以及学习是如何产生的等一般规律。ABA 疗法将这些定律应用于行为治疗之中，以帮助增加有用的或令人期望的行为。ABA 疗法还可以帮助提高学习语言与交流的能力，增强注意力、社交能力、记忆力和学习能力，并且还可以帮助减少问题行为。

美国卫生总署及美国心理学会认为，ABA 疗法是一种基于实证的“最佳”治疗方法，“基于实证”意味着 ABA 疗法已经通过对其实用性、质量和有效性的科学测试。

ABA 疗法包含很多不同的方法。这些方法致力于研究前情（行为发生前的事情）和后果（行为发生后的事情）。其中有一种方法叫作正强化，指的是当一个行为结束后获得某种有价值的事物（即奖励）时，该行为会更有可能发生。ABA 疗法使用一种可以测量的方式使用正强化，以促成有意义的行为转变。

基于 ABA 理论的疗法包含：回合式操作教学法、随机教学（自然环境教学）、言语行为教学、关键性技能训练法和自然语言范式学习（详见下页）。 这些疗法的特征如下：

- 规范、结构化
- 收集目标技能和行为数据
- 为改变反应和行为提供积极的策略

注重使用正强化的策略来帮助在学习或技能习得方面有困难的儿童，还可以通过功能性行为评估来纠正干扰学习的问题行为。

这些理论基础和方式方法可以有效地应用于多种情况，行为分析的理论和方法已经被有效地应用于诸多场景中，帮助无障碍和有障碍学习者培养多种技能。

小结 ABA 简述

ABA 可在不同环境下了解并改变行为，理解（和修改）环境中的行为是 ABA 疗法的基础。

➤ **一切行动皆行为**，不仅仅是问题行为“行为”指的是各种动作和技能（不仅仅是不当行为）。

➤ **“环境”** 包括各种可能因人的行为而改变或被改变的物理和社会事件。



回合式操作教学法 (DTT) 是基于实践与练习、帮助孩子学习掌握一项技能的教学方法。它是一种结构化的教学法，采用一对一的教学模式，涉及对特定行为的强化学习。这种对特定行为的强化学习被称为练习。练习有助于学习，因为它们是重复的训练，以强化目标行为。

孩子以同样的方式多次练习一项技能或任务（通常是 5 次或更多），这种重复对于需要通过大量练习才能掌握一项技能的儿童尤其重要。重复有助于加强长时记忆。特定的行为（例如，眼神接触、注意力集中和面部表情学习）被分解成最简单的形式，然后系统地将这些行为转化为最简单的形式，最后系统地进行提示或指导。治疗师通过正强化（例如，击掌、口头表扬和可以用玩具交换的代币）来促进这些目标行为的产生。例如，一名治疗师和一名儿童面对面地坐在一起，治疗师通过说“看着我”来提示孩子注意她。孩子抬头看向治疗师，治疗师则以击掌的方式奖励孩子。（译者注：孩子对视的能力因此被强化）。

随机教学 (自然环境教学) 是在日常生活中教授儿童学习所需技能的一种教学方法。它专注于在孩子生活的自然环境中教授这些所需的技能。运用孩子日常生活环境，帮助孩子学习在不同环境中灵活运用并泛化所学技能。在随机教学中，教师或治疗师利用自然发生的机会来帮助孩子学习语言。学习活动或情境是由儿童自主选择的，而教师只需要根据孩子的兴趣进行引导。这些教学策略是为了孩子能够灵活运用、泛化和最大程度地强化所学技能。一旦孩子表现出兴趣、发现教学机会，治疗师就会使用不同程度的提示来鼓励儿童做出反应。例如，一个孩子正在玩秋千，需要治疗师推他，以便他能荡得更高。只有在孩子提出要求后，治疗师才会推秋千。治疗师每次都要等孩子提出要求后才会再次推孩子的秋千。

语言行为教学 类似于回合式操作教学法，它是一种结构化的一对一治疗。它与回合式操作教学法不同的是，它的目的是通过建立一个词与其意义间的联系来激励儿童学习语言。对有些儿童来说，教授一个词并学会功能性地运用这个词，比如用来提出自身的需求（例如，这是什么？一个杯子。您用杯子做什么？喝水。您用什么喝水？杯子。）。

关键性技能训练法 是一种自然的、结构自由的干预措施，利用自然环境中发生的教学机会和后果进行教学。关键性技能训练通过增加例如轮流交换、尝试强化、学生自主选择 and 复习之前所学任务等方式来提高学习动力。它将缺乏的注意力转移到某些关键的功能领域，专注于儿童功能类能力的提高。四个关键核心是：学习动机、自主行动、自我管理以及对多种提示的反应。当这些领域得到促进时，能促进许多非目标行为的进步。丹佛早教模式就是一个适用于 18 个月大儿童的早期行为干预模式。这个模式是运用关键性技能训练法的理论基础。

自然语言范式学习 (NLP) 通过有意地安排环境来增加使用语言的机会。NLP 强调了儿童的主观能动性。它使用自然的强化物，即与直接的行为结果相关联，并鼓励技能的泛化与应用。例如，如果一个孩子被提醒说“再见”后才允许离开，那么他就有更大的可能使用和推广这一语言技能。与重复练习说“再见”而得到强化物的孩子相比，此类方法使这个孩子运用该词的可能性变得更大。NLP 将教学从治疗环境转移到学生的日常环境中，目的在于将学生的兴趣和动力作为干预措施的起点。

ABA 方法可以以不同的方式帮助孤独症学生

- ✓ 教授替代问题行为的技能。您的孩子可以学习应该“做什么”，而不仅仅是“停止做什么”。
- ✓ 增加积极正面的行为，减少问题行为。例如，强化行为的方法可增加专注的行为或社交互动，并减少自我伤害或刻板行为等。
- ✓ 保持已学会的行为。比如说，教授自我控制和自我监督以保持、泛化、灵活运用与工作有关的社会技能。
- ✓ 改变对您孩子行为的反应。因为您的某些特定反应可能无意中奖励了问题行为。
- ✓ 提高您孩子的学习、社交和自助技能。
- ✓ 提高专注于任务、社交的能力，并提高执行力和执行动力。
- ✓ 帮助提高认知能力。帮助您的孩子提高学习能力。
- ✓ 在不同环境下灵活运用自身能力，提高面对类似情况的反应能力。例如，从在书房完成作业到在课堂上能完成答卷。

ABA 对我的孩子有好处吗？

您的孩子是否……

- ✓ 有学习困难？
- ✓ 不太容易学会新技能？
- ✓ 有沟通困难？
- ✓ 有问题行为“妨碍学习与工作”？

如果您的孩子有以上这些或其他行为困扰，ABA 行为分析干预方法有可能是有用的。

* 问题行为可能包括发脾气、对他人有攻击性或自我伤害。

ABA 干预治疗是什么样的呢？

ABA 是一个被广泛应用的方法，有很多种形式，很难统一界定 ABA 干预方法是什么样的。根据学生的具体需要，治疗的数量和家长参与的程度各不相同。ABA 技能训练方案（如回合式操作教学、随机教学训练）可能需要每天几个小时。虽然技能训练通常由行为治疗师或专业特教教师实施，但家长也可以学习关键技能，帮助自己的孩子把在治疗中所学到的东西运用到日常生活中。

对年龄较小的学生来说，ABA 技能训练通常以家庭为基础，需要在家准备好学习材料和专门的学习区域。ABA 行为治疗可能包括每周 1—2 小时的家长培训，从而使家长们掌握 ABA 科学教育方法。ABA 治疗师也可以和学校教师通力合作，帮助学生在课堂上形成良好的学习行为。

制定 ABA 教学干预和技能训练方案的第一步，通常是和家长进行深入的访谈和对学生的能力进行评估，如基本语言和学习技能评估“ABLLS-R”或语言行为里程碑评估及安置计划“VB-MAPP”。

ABA 干预教学方案的组成

- **督导**——ABA 干预或教学方案应该由国际行为分析委员会认证的行为分析师（BCBA）或具有类似资质的人设计和监督实施。监督者应具有与孤独症儿童打交道的丰富经验。
- **培训**——所有参与 ABA 方案的教育教学或干预者都应接受全面培训，并由督导提供支持、监督和持续的培训。
- **制定干预教学方案**——应该在进行了详细的评估后，根据学生的具体需求和技能制定干预教学方案。在确定干预教学目标时，应考虑到家庭和学生的喜好和要求。方案应包含泛化和在多环境下应用所学技能的方式。
- **制定功能性计划**——所选择的学习目标应该实用并对学生有益，可增加或提高他 / 她的生活质量。应该请不同的行为分析治疗师、教育者进行教学，以便孩子有机会以不同的方式进行学习。
- **数据收集**——对技能获得和减少问题行为的数据定期记录和分析，了解目标技能的掌握和问题行为减少的情况。这些数据应该由督导定期进行审查，衡量学生的学习进展情况，并为干预教学计划提供信息。
- **家长培训**——家庭成员应接受相关培训，以便其教授和加强学生的目标技能。他们应该参与教学计划的制定和审查过程。
- **小组会议**——治疗师、督导和相关家庭成员应定期举行团队会议，以便保持干预教学方法的一致性，并及时找出问题和讨论学生的进展情况。



谁提供 ABA 服务？

提供 ABA 干预教学者在培训、经验和认证方面可能有所不同。

- **ABA 应用行为分析师的认证。** 治疗师可通过国际行为分析师认证委员会认证。如果他们获得了委员会的认证，并且至少拥有硕士学位，那么他们的名字后面会有 BCBA 的字样。BCBA-D 意味着他们有博士学位。有的治疗师有 BCABA 证书。这意味着他 / 她在 ABA 应用行为分析的学习中达到学士水平。
- **有 ABA 干预教学经验。** 有些 ABA 治疗师有多年提供 ABA 干预、教学的经验，但可能没有经过正式认证。未经认证的 ABA 治疗师可以在一位经认证的 ABA 治疗师的指导下进行培训，并在其监督下工作。虽然未经认证的治疗师可提供 ABA 的干预、教学工作，但他们应该接受被认证过的治疗师的监督。

当寻找 ABA 服务时，要求对方提供治疗师经验的信息是很重要的。您可以让其提供其他家长和推荐人。

哪里提供 ABA 治疗？

取决于学生的需要，ABA 治疗师可在学校、家庭、社区或特定中心提供该服务。一些学校在课堂上使用 ABA 方法进行教学，也可能被用于孩子的个别化教育计划（IEP）中。此外，治疗师可在家中为孤独症儿童提供 ABA 干预与教学服务。

大多数大中型城市都有认证的 ABA 治疗师，小镇或村庄或许没有。ABA 治疗师的经验是至关重要的。

我如何获得 ABA 服务？

- 请向您当地的孤独症之声分会查询，或访问孤独症之声网站：www.autismspeaks.org，或者搜索您所在地区哪里提供 ABA 服务。
- 查找应用行为分析委员会认证的行为分析师，网址：www.bacb.com。
- 向您孩子的教育团队询问当地的 ABA 服务中心。
- 在当地的 support 团体与孤独症患者家庭成员进行交谈。

ABA 服务的保险覆盖

保险公司对 ABA 服务的覆盖各不相同，美国各州的政策也有所不同。您也许需要查询相关政策来确保保险是否覆盖 ABA 服务。



行为健康治疗与教育的相关资源

美国孤独症之声家庭服务部门给您提供关于孤独症的相关资讯与资源，以便您管理日常和孤独症人士生活中的挑战 (www.autismspeaks.org/family-services)。如果您想和孤独症之声的家庭服务部门谈话，请联系我们的团队 (ART) at 888-AUTISM2 (288-4762), email: familyservices@autismspeaks.org。

ART 西班牙语服务: 888-772-9050。

websites

关于对孤独症的实证治疗可阅读:

- 美国国家孤独症中心网页 The National Autism Center Website at www.nationalautism-center.org
- 孤独症研究组织: The Organization for Autism Research (OAR) website at www.researchautism.org

特别鸣谢

本出版物由孤独症之声之孤独症治疗网、孤独症干预研究网、身体健康 - 行为健康科学委员会的干预研究网人员编写。

感谢 Nicole Bing, PsyD (Cincinnati Children's Hospital), Erica Kovacs, Ph.D. (Columbia University), Darryn Sikora, Ph.D. (Oregon Health & Science University), Laura Silverman, Ph.D. (University of Rochester), Johanna Lantz, Ph.D. (Columbia University), Benjamin Handen, Ph.D. (University of Pittsburgh), Rebecca Rieger, BA (Columbia University), Zonya Mitchell, Psy.D., (Columbia University), and Laura Srivorakiat, M.A. (Cincinnati Children's Hospital), 感谢他们对该出版物所做的工作。

本工具包由孤独症之声之孤独症治疗网、孤独症干预研究网、身体健康干预研究网络传播部门编辑、设计和制作。感谢专家们的审查和建议，感谢与孤独症之声孤独症治疗网有关的家庭。

本出版物可按原样分发，也可免费将其单独制作成电子文件，进行分发。

有关修订信息，请联系 atn@autismspeaks.org。

这些材料是孤独症之声之孤独症治疗网络正在进行的一项活动的产物，这项活动是由孤独症之声资助的。孤独症之声得到了美国卫生部合作协议 UA3 MC 11054 的支持。该协议由美国健康和人力服务部门、健康资源和服务部、马萨诸塞州总医院的妇幼研究项目联合签署。其内容完全由作者负责，不一定代表 MCHB、HRSA、HHS 和孤独症之声的观点。本工具包的图片购自 istockphoto®。写于 2012 年 5 月。



版权声明

《家长指南：ABA 应用行为分析与孤独症谱系障碍》

Parent's Guide to Applied Behavior Analysis for Autism

译者：陈霄霄

责编：武纯丽



Autism Speaks trademarks and certain portions of this material in their original English version are licensed from Autism Speaks[®] and are used with permission. Autism Speaks assumes no responsibility or liability for any errors or misinterpretations in the translation of the original content.

华夏出版社组织翻译中文版，拥有中文版权，并授权在华夏云课堂网站及 APP 传播。

如有授权或许可请求，或对翻译有不同意见，请与编辑部联系。

联系方式：010-64672273