**Terapia ABA - Analiza Aplicată a Comportamentului**

Analiza comportamentală aplicată este o știință dedicată înțelegerii și îmbunătățirii comportamentului uman. ABA este o știință dedicată dezvoltării de proceduri care vor produce schimbări observabile în comportament.

Pe scurt ABA este o abordare științifică pentru a descoperi variabilele de mediu care influențează în mod real comportamente semnificative social și pentru dezvoltarea unor intervenții de schimbare a comportamentelor care să profite în mod practic de aceste descoperiri. Abordarea caută adesea să dezvolte alternative acceptabile din punct de vedere social pentru comportamentele anormale.

În timp ce ABA pare să fie intrinsec legată de intervenția în autism, ea este utilizată și într-o gamă largă de alte situații.

Domeniile recente notabile de cercetare în cadrul ABA includ: autismul, predarea la clasă elevilor tipici, terapia de alimentație pediatrică și tulburările legate de consumul de substanțe.

Alte aplicații ale ABA includ analiza comportamentului consumatorului, analiza comportamentală clinică, analiza comportamentală medico-legală, creșterea siguranței și a performanței la locul de muncă, sprijinul comportamental pozitiv la școală și desensibilizarea sistematica progresivă pentru fobii.

**ABA (*Analiza Aplicată a Comportamentului*)** este o tehnică folosită des în tratamentul copiilor diagnosticați cu autism. Metodele de analiză a comportamentului au fost folosite și studiate timp de decenii. Ele au ajutat multe tipuri de persoane să dobândească diferite abilități - de la un stil de viață mai sănătos la învățarea unei limbi noi. Terapeuții au folosit ABA pentru a ajuta copiii cu autism și tulburări de dezvoltare înrudite încă din anii 1960.

**ABA** este considerat cel mai bun tratament bazat pe dovezi de către US Surgeon General și de către Asociația Psihologică Americană. "Bazat pe dovezi" înseamnă că ABA a trecut testele științifice privind utilitatea, calitatea și eficacitatea sa. Terapia ABA include multe tehnici diferite. Toate aceste tehnici se concentrează pe antecedente (ceea ce se întâmplă înainte de apariția unui comportament) și pe consecințe (ceea ce se întâmplă după comportament).

Mai mult de 20 de studii au stabilit că terapia intensivă și pe termen lung care utilizează principiile ABA ‘îmbunătățește rezultatele pentru mulți copii cu autism, dar nu pentru toți’. Aceste studii arată îmbunătățiri în ceea ce privește dezvoltarea intelectuală, dezvoltarea limbajului, abilitățile de viață zilnică și funcționarea socială.

**ABA in autism**. Autismul este abordat din prisma comportamentelor observabile manifestate de persoană și acestea  sunt imparțite în două categorii:

**Comportamente care apar în exces:**

* Comportamente stereotipe;
* Comportamente auto/hetero-agresive;
* Obsesii;
* Tantrums.

**Comportamente care apar foarte rar (deficite):**

* Limbaj;
* Abilitați sociale;
* Abilitați de joc;
* Abilitați academice;
* Abilitați de autoservire.

**ABA** poate ajuta copiii cu autism în:

* Creșterea comportamentelor dezirabile.
* Creșterea competențelor lingvistice și de comunicare.
* Predarea noilor abilități.
* Îmbrăcatul şi dezbrăcatul corespunzător.
* Autoservirea și independența.
* Menținerea unui comportament (învățarea autocontrolului).
* Îmbunătățirea atenției, a concentrării, a abilităților sociale, a memoriei și a rezultatelor școlare.
* Generalizarea sau transferul comportamentelor învățate.
* Restrângerea factorilor de mediu care acționează asupra copilului când învață.
* Ameliorarea problemelor de motricitate fină şi grosieră
* Reducerea comportamentelor nedorite (agresivitatea, auto-agresivitatea, stereotipii, auto-stimulări).

**Antecedent – Comportament - Consecință**

Înțelegerea antecedentelor (ce se întâmplă înainte de apariția unui comportament) și a consecințelor (ce se întâmplă după comportament) este o altă parte importantă a oricărui program ABA.

Următoarele concepte ne ajută să înțelegem comportamentul:

**Antecedent:** acesta este ceea ce se întâmplă chiar înainte de comportamentul țintă. Acesta poate fi verbal, cum ar fi o comandă sau o cerere. Poate fi, de asemenea, fizic, cum ar fi o jucărie sau un obiect, o lumină, un sunet sau altceva în mediul înconjurător. Un antecedent poate proveni din mediul înconjurător, de la o altă persoană sau poate fi intern (cum ar fi un gând sau un sentiment).

**Comportament (rezultat):** acesta este răspunsul sau lipsa de răspuns al persoanei la antecedent. Acesta poate fi o acțiune, un răspuns verbal sau altceva.

**Consecință:** aceasta este ceea ce vine imediat după comportament. Aceasta poate include întărirea pozitivă a comportamentului dorit sau lipsa ei pentru răspunsurile incorecte/inadecvate.

**Pentru TSA (Tulburare de spectru autist):**

ABA este un program de învățare, care își propune să modifice comportamentul copilului cu obiectivul final de a-i îmbunătăți abilităților. Sistemul are obiective clar formulate, împărțite în sarcini mici, astfel încât evoluția copilului să poată fi măsurată permanent. Întărirea comportamentului se face cu recompense, întreg sistemul funcționând pe baza acestor întăritori fie materiali, fie sociali.

ABA se bazează pe observarea comportamentului, recompensare pozitivă și prompt. Comportamentul unui copil este întărit atunci când răspunsul este corect. Comportamentele nedorite sau cele care interferează cu învățarea abilităților sociale sunt observate cu atenție. Scopul este determinarea funcției comportamentul respectiv, precum și observarea a ceea ce se întâmplă după manifestarea acelui comportament, ce anume întărește comportamentul respectiv.

Terapeutul măsoară progresul prin colectarea de date în fiecare ședință de terapie. Datele îl ajută să monitorizeze în permanență progresul copilului pentru a ajusta terapia potrivit obiectivelor.

**Avantajele terapiei ABA**

Această terapie este esențial să se înceapă de la o vârstă mică, iar părinții trebuie să se implice în programul de recuperare și de asemenea să se urmeze corect indicațiile și sarcinile pentru acasă primite în terapie. Programul se face individual în funcție de abilitățile copilului, deoarece deși au același diagnostic, necesită o intervenție specială și individualizată.