

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- I -

Consilierea comportamentală reprezintă o intervenție asupra acțiunii în același mod în care este consilierea scurtă axată pe soluții și terapia cognitiv-comportamentală. Clienții fac un demers asupra comportamentului lor, mai degrabă decât să încerce să-l înțeleagă vorbind despre asta. Ei pot controla, reduce sau elimina aspecte tulburătoare ale comportamentului lor. Ei pot învăța, de asemenea, să-și dezvolte comportamentul, cum ar fi desfășurarea de exerciții fizice, precum și să-și formeze abilități noi sau mai bine dezvoltate. Copiii învață să-și monitorizeze comportamentul, abilitățile de practică și temele terapeutice complete pentru a-i ajuta să-și atingă obiectivele. Consilierii ajută clienții să dezvolte planuri de consolidare a comportamentului adaptativ sau util și de stingere a comportamentului dezadaptativ sau nefolositor. Rolul consilierului este de a ajuta clientii, cu ajutorul principiilor de întărire, pentru a-și atinge obiectivele pe care si le-au propus. Învățarea este structurată și implică clienții în acțiune, înregistrarea comportamentelor sau confruntarea cu o situație cu noi abilități. Acest tip de învățare este considerat a fi o schimbare relativ durabilă, observabilă a comportamentului care vine după experiență sau practică. Un model ABC conturează secvența de acțiune în funcție de condiționarea operantă prezentată de Skinner (1953). Oamenii tind să repete comportamentul atunci când apar aceleași condiții de mediu, antecedentul (A) comportamentului. Schimbarea observabilă înseamnă că persoana face ceva care este vizibil și măsurabil, comportamentul (B) parte a ecuației. În cele din urmă, expresia „experiență sau practică” se referă la ceva care a precedat sau a urmat acțiunea și care a cauzat, de asemenea, repetarea

comportamentului sau a consecinței (C). Pornind de la premisa că un comportament uman este învățat, orice comportament sau toate pot fi anulate și un nou comportament învățat în locul său prin participarea la antecedent și consecințele comportamentului. Astfel, behavioristul este preocupat de evenimente observabile care pot fi îmbunătățite prin participarea la secvența de comportament. Antony și Roemer (2011) și Wilson (2008) au enumerat următoarele ipoteze în această consiliere axată pe acțiune: diferențele individuale apar mai ales din experiențe diferite. Comportamentul, normal și anormal, este învățat și dobândit în primul rând prin modelare, condiționare și întărire. Comportamentul are un scop. Consilierii comportamentali se concentrează pe înțelegerea și schimbarea comportamentului. Specificitatea este fundamentul evaluării și tratamentului comportamental. O persoană este înțeleasă și descrisă de ceea ce face într-o anumită situație. Accentul consilierii este funcționarea actuală. Chiar dacă copilul are un comportament de lungă durată, acesta este menținut de întăritorii actuali. Comportamentele pot fi înțelese doar prin vizualizarea contextului în care apar. Mediul unui copil poate fi modificat pentru a crește comportamentele adecvate și pentru a reduce acțiunile dăunătoare. Tratamentul începe cu o analiză a problemei în componente și continuă prin formarea de planuri orientate spre modificarea comportamentului. Strategiile de intervenție sunt adaptate la diferite probleme ale diferitelor persoane. Cunoașterea originilor problemelor psihologice nu este necesară pentru schimbare. Mai degrabă decât boli mintale, behavioriștii se referă la „probleme în viață”. Consilierii comportamentali se angajează să respecte metoda științifică. Ei au un cadru testabil, folosesc tehnici cu rezultate măsurabile care pot fi reproduse,

evaluează metode și concepte și subliniază strategiile de cercetare care produc metode specifice aplicate anumitor probleme. Obiectivele consilierii sunt declarate în termeni comportamentali, specifici și măsurabili. Progresele sunt evaluate în mod regulat. Prin urmare, consilierii care practică intervenția comportamentală se concentrează pe comportamentul actual al unei persoane pentru a identifica modalități de modificare a răspunsurilor clientului. Acest plan de modificare include concepte legate de principiile învățării, consecințelor, orarelor de consolidare, înlănțuire și modelare.