

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- X -

Managementul de sine

O adaptare a metodei contractului de schimbare în șase pași, planul de autogestionare, este pentru persoanele care își pot asuma mai multă responsabilitate pentru comportamentul lor. Aceste planuri urmează, de asemenea, un proces pas cu pas: definirea unei probleme în termeni comportamentali, colectarea datelor despre problemă, introducerea unui program de intervenție bazat pe principii comportamentale, evaluarea eficacității programului și schimbarea adecvată a programului dacă planul nu funcționează. Diferența majoră dintre autogestionare și alte proceduri este că beneficiarii își asumă responsabilitatea majoră pentru realizarea programelor lor, inclusiv aranjarea propriilor provocări sau întăriri atunci când au abilitățile pentru a face acest lucru.

Pașii în elaborarea unui plan de autogestionare sunt următorii:

- a. Alegerea unui comportament observabil și măsurabil pe care dorește să îl schimbe, de exemplu, îndeplinirea sarcinilor zilnice de la serviciu.
- b. Înregistrarea următoarelor aspecte timp de cel puțin o săptămână:
 - comportamentul țintă
 - contextul în care are loc
 - evenimentele anterioare care duc la comportament
 - consecințele rezultate din comportament
- c. Se stabilește un obiectiv ce poate fi atins
- d. Modificarea evenimentelor anterioare care împiedică apariția comportamentului țintă

- e. Schimbarea consecințelor care întăresc comportamentul țintă
- f. Păstrarea înregistrărilor exacte ale comportamentului țintă - succesele și eșecurile obținute
- g. Elaborarea unui plan pentru recompensare atunci când este îndeplinit obiectivul zilnic și un plan pentru a percepe o amendă atunci când nu este îndeplinit obiectivul zilnic.
- h. Aranjarea unui plan pentru a menține obiectivele atinse.

Contractele de autogestionare nu sunt în general eficiente pentru copiii mai mici decât dacă planul este gestionat atât de copil, cât și de o persoană matură. Autourmărirea și autorecompensarea sunt de obicei dificile pentru copiii mai mici de 11 ani. Copiii își pot stabili obiective și pot alege consecințele, dar au nevoie de un adult care să monitorizeze și să întărească comportamentul. Formarea în abilitățile de autogestionare a fost una dintre cele mai bune aplicații ale principiilor comportamentale pentru consilierea copiilor și adolescenților.

Modelarea

Tehnica operantă de bază a modelării este o procedură generală concepută pentru a învăța noi comportamente prin consolidarea comportamentelor care se apropie sau aproximează comportamentul dorit. Comportamentul este modificat folosind o serie de pași de la original la un nivel mai complex. Fiecare aproximare succesivă a comportamentului este întărită până la obținerea comportamentului dorit. Pentru a administra tehnica, consilierul trebuie să știe să folosească cu pricepere privirea, așteptarea și întărirea. Consilierul caută comportamentul dorit, așteaptă până când apare și îl întărește atunci când apare. În esență, consilierul ajută

copilul cu achiziționarea unui comportament bun - o sarcină mult mai dificilă decât să-l ajute pe copil cu achiziționarea unui comportament rău.

Adulții care observă și întăresc aproximările reușite ale comportamentului țintă influențează pozitiv copilul care învață comportamentul dorit. Pașii mici și corecți trebuie întăriți imediat de fiecare dată când apar, iar aproximările slabe sunt ignorate. Modelarea oferă o metodă de predare a comportamentelor complexe copiilor, deoarece pașii de mediere sunt identificați și recompensați. Întăritorii extrinseci sunt mai probabil să fie eficienți cu copiii. Bomboanele fără zahăr, autocolantele, bibelourile și ștampilele cu cerneală „bună purtare” de pe mână funcționează bine. Asocierea recompenselor intrinseci cu recompense extrinseci este întotdeauna o practică bună pentru a ajuta copiii să se îndepărteze de nevoia de recompense extrinseci.