

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- VIII -

Stabilirea obiectivelor

Obiectivele apar în urma definerii problemei și a informațiilor rezultate din descrierea comportamentului – țintă și din determinarea liniei de bază. Obiectivele stabilesc rezultatul dorit al sesiunilor de consiliere. Obiectivele ar trebui să fie legate de comportamente sau rezultate identificate, cu termene explicite pentru atingerea obiectivelor. Acronimul util, S.M.A.R.T., permite consilierului să îi ajute pe copii să creeze obiective ușor de înțeles și de gestionat. Obiectivele ar trebui să fie specifice, măsurabile, realizabile, relevante și oportune. Obiectivele specifice sunt clare, concise și tangibile; obiectivele identifică ce, unde și cum trebuie realizate. Măsurabile se referă la obiectivele care au o definiție clară a modului (modurilor) sau a dovezilor specifice pentru a determina când va fi atins obiectivul și răspunde la cât de mult sau la câte. Obiectivele măsurabile pot preciza trecerea de la ceva la mai mult sau mai puțin din același lucru (de exemplu, de la 6 teme la 12 teme). Tangibile (attainable) înseamnă a fi precaut că obiectivul este la îndemână. Se referă la ceva ce poate fi realizat și răspunde la întrebarea dacă acesta este un obiectiv realist. Obiectivele relevante se referă la a decide dacă obiectivul se leagă de realizarea dorită și răspunde la întrebarea dacă acesta este un demers important. În cele din urmă, oportun denotă cantitatea de timp care trebuie dedicată îndeplinirii obiectivului.

Botell și Wade (2009) sugerează construirea obiectivelor în patru părți: activitatea țintă, sprijinul necesar, cuantificarea performanței și perioada de timp pentru realizare. Acești autori leagă obiectivele identificate de o procedură de monitorizare, scalarea atingerii obiectivelor.

Planificarea consilierii urmează toate etapele anterioare: descrierea, linia de bază și obiectivele. Rezultatele evaluării comportamentale permit analiza funcțională a comportamentului – țintă, identificarea variabilelor care mențin comportamentul – planificarea consilierii apare sub forma unor decizii privind modalitățile de modificare a acestor variabile. O altă determinare cu privire la modul de a proceda în consiliere ar fi potrivirea strategiilor de intervenție cu diagnosticul clientului. Consilierii pot folosi protocoale standardizate dintr-un manual de intervenție pentru a alege modalitățile de a proceda. Fie că se bazează pe evaluarea comportamentală sau pe un manual de intervenție, consilierii pot alege dintr-o varietate de tehnici de schimbare.

Strategiile și punerea în aplicare a intervenției. Tehnici pentru schimbare

Pot fi utilizate diverse tehnici de intervenție pentru a schimba comportamentul problematic. După ce are loc evaluarea comportamentală detaliată a problemei, intervențiile încep rapid. Seligman și Reichenberg (2014) au oferit categorii de strategii pentru consilierii comportamentali. Dezvoltarea abilităților și educația includ intervenții precum formarea și exersarea asertivității, a abilităților de comunicare, a gestionării timpului și a abilităților parentale. Strategiile de control al impulsurilor implică învățarea și practicarea relaxării, distragerea atenției și evitarea factorilor declanșatori. Aceste tehnici ar fi utilizate după ce evaluarea comportamentului problematic este completă. În general, consilierul lucrează în cadrul sesiunii de consiliere pentru a-i ajuta pe copii să dobândească noi răspunsuri comportamentale. Copiii practică apoi aceste

noi comportamente în cadrul și în afara ședinței de consiliere și monitorizează evoluția lor spre stăpânire. Întăririle sau recompensele îi motivează pe oameni să își atingă obiectivele, îi ajută să se simtă încununați de succes și îi încurajează să întreprindă mai mult. Durata intervenției depinde de progresele înregistrate și de acordurile dintre consilier și beneficiar.