

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XI -

Întărirea

Dacă nu are loc un comportament, acțiunea poate fi determinată. Îndemnurile pot fi stimuli vizuali, verbali sau fizici, cum ar fi notițe, indicii sau asistență pentru o sarcină. Învățarea prin întărire are loc în trei pași: îndemn, întărire și estompare. Îndemnul reprezintă stimulii care inițiază comportamentul, cum ar fi o notiță care amintește copilului să-și ia pachetul sau o explicație verbală a unui răspuns vizat, cum ar fi „poți găsi batista uitându-te în buzunarul hainei”. O consecință dezirabilă, cum ar fi o bulinuța colorată, este oferită ca întăritor. Comportamentul imediat care este întărit va fi învățat mai repede (Baldwin, 2001). Estomparea, pasul final, presupune retragerea treptată a întăritorilor până când comportamentul dorit apare fără de la sine.

Înlănțuirea

Înlănțuirea este seria de comportamente care duc la întărire. Comportamentele mai mici care sunt legate devin lanțul către comportamentul complex. Înlănțuirea presupune întărirea tuturor părților lanțului care conduc la comportamentul final. Înlănțuirea înainte implică declanșarea de la începutul secvenței, solicitarea și consolidarea fiecărui pas până când segmentul este stăpânit și apoi trecerea prin ceilalți pași (Fink, 2004). Înlănțuirea înapoi implică începerea cu ultimul pas și lucrul înapoi până la primul pas. Fiecare pas primește îndemnuri și întăriri.

Biofeedbackul

În biofeedback, un dispozitiv realizează cele trei comportamente de monitorizare, așteptare și întărire. Undele cerebrale, tensiunea musculară,

temperatura corpului, ritmul cardiac și tensiunea arterială pot fi monitorizate pentru mici modificări și transmise clientului prin mijloace auditive și vizuale. Metodele de biofeedback au avut succes, de exemplu, în a învăța copiii hiperactivi să se relaxeze. Cu cât copilul se relaxează mai mult, cu atât sunetul de pe monitor este mai lent și mai scăzut. Echipamentul poate oferi feedback cu trenulețe electrice și muzică înregistrată. Ambele se opresc atunci când copilul încetează să se relaxeze și reîncep când copilul face din nou primul pas mic spre relaxare. O înțelegere a cauzei și efectului de către copii îmbunătățește metodele de biofeedback, dar nu este o necesitate.

Momentul comportamental

Momentul comportamental funcționează pe același principiu al legii mișcării a lui Newton, care afirmă că un corp în mișcare tinde să rămână în mișcare. Momentul comportamental a fost folosit mai ales pentru a reduce comportamentul neconform la copii și adulți. Momentul este stabilit prin efectuarea de trei până la cinci solicitări scurte, ușoare, cu o probabilitate mare de conformare către o persoană, chiar înainte de a face o solicitare cu o probabilitate scăzută de conformitate. Fiecare cerere cu probabilitate mare este întărită de laude verbale privind conformitatea. Teoria este că întărirea obținută în urma îndeplinirii sarcinilor ușoare creează un impuls care se transferă până la finalizarea sarcinii mai dificile sau cu probabilitate de respectare scăzută. O serie de autori (Romano și Roll, 2000) au cercetat nivelul de conformitate necesar pentru sarcinile ușoare de transferat pentru finalizarea sarcinii dificile. Sarcinile cu probabilitate ridicată sunt, în general, definite ca acelea care au o rată de conformitate de 80%. Romano și Roll au investigat efectul de impuls pe

care l-ar putea avea cererile cu niveluri medii de probabilitate de conformitate. Nivelurile medii ale probabilității de conformitate au fost stabilite la 50 până la 70 la sută din timp. Cercetătorii au descoperit că atât nivelurile ridicate, cât și cele medii de probabilitate de conformitate au fost eficiente în creșterea conformității la cererile cu probabilitate scăzută. Ray, Skinner și Watson (1999), într-un studiu conex asupra impulsului comportamental, au descoperit că impulsul ar putea fi stabilit dacă părinții unui copil autist administrează sarcinile ușoare, urmați de profesorul care să administreze sarcina dificilă. Înainte de intervenție, elevul a manifestat în mod constant un comportament neconform față de profesor. În acest caz, controlul stimulului a fost transferat de la părinți la profesor.