

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XIV -

Teme de consiliere pentru acasă

Temele pentru acasă pot fi acordate copiilor în consiliere din mai multe motive. Temele pot crea continuitate între sesiuni și pot facilita consilierea prin încurajarea „lucrării” la problemele copilului între sesiuni. O temă pentru acasă ar putea fi un angajament al copilului de a ține o evidență a unui anumit sentiment sau comportament, de a reduce sau de a opri un comportament prezent sau de a încerca un nou comportament. Temele pentru acasă oferă copilului oportunitatea de a încerca noi comportamente sau comportamente diferite și de a discuta consecințele cu consilierul. De exemplu, după ce Dave (vezi exemplul precedent) a repetat abordarea unei persoane noi în cadrul ședinței de consiliere, consilierul i-ar putea cere să se apropie de o persoană nouă în săptămâna următoare și să încerce acest nou comportament. Dave putea să evalueze dacă noul comportament era eficient pentru el și să discute rezultatele cu consilierul; dacă nu era eficient, ar putea explora alte metode.

Metode de condiționare

Desensibilizarea sistematică, dezvoltată de Wolpe din lucrările lui Jacobsen (1938), este o procedură folosită pentru a elimina anxietatea și frica. Un răspuns incompatibil cu anxietatea, cum ar fi relaxarea, este asociat cu stimuli care provoacă anxietate slabi și apoi progresiv mai puternici. Abordarea se bazează pe principiile contracondiționării; adică dacă toți mușchii scheletici sunt profund relaxați, nu se poate experimenta anxietatea în același timp. Antrenamentul de relaxare poate cuprinde o varietate de exerciții care variază de la respirație profundă și lentă până la proceduri mai complicate.

Un elev se poate confrunta cu anxietate legată de situații de stimul specific, cum ar fi susținerea de teste, performanța în fața unui grup, prezența în locuri înalte sau vederea unui animal. Primul pas pentru planul de lucru este dezvoltarea unei ierarhii a unor scene legate de frică sau fobie, cu scene ușor aversive în partea de jos și scene progresiv mai aversive în partea de sus. Consilierul îl învață apoi pe elev procesul de relaxare musculară profundă și îi cere copilului relaxat să vizualizeze diferitele scene din ierarhie.

Un set de exerciții de relaxare implică tensionarea și relaxarea succesivă a 19 grupe de mușchi diferite la intervale de 6 secunde până când se atinge un nivel ridicat de relaxare. Procesul se desfășoară de obicei cu copilul într-un scaun reglabil sau întins pe un covor moale. Copilul este rugat să urce cât mai sus în ierarhie fără a simți anxietate. Când copilul simte anxietate, îi semnalează consilierului ridicând un deget, iar consilierul revine la o scenă care provoacă mai puțin anxietate. Practica comportamentală facilitează procesul. Un copil poate exersa succesiv susținerea unui discurs scurt în fața unei oglinzi, a unei camere de luat vederi, în fața celui mai bun prieten, în fața unui grup mic și așa mai departe, până când acesta poate ține discurs în fața a 25 de colegi de clasă. Ierarhia de stimuli a copilului ar putea arăta astfel:

1. Întins în pat în camera ta chiar înainte de a merge la culcare — descrie-ți camera
2. Gândește-te la discursul singur în camera ta cu o săptămână înainte de a-l ține
3. Discutarea viitorului discurs în clasă cu o săptămână înainte de termen

4. Stai în clasă în timp ce un alt elev ține un discurs cu o săptămână înainte de discursul tău
5. Scrierea discursului acasă
6. Exersarea discursului singur în camera ta sau în fața unui prieten de-al tău
7. Îmbrăcarea în dimineața discursului
8. Mâncatul micului dejun și gândul la discurs înainte de a merge la școală
9. Mersul la școală în ziua discursului tău
10. Intrarea în sala de clasă în ziua discursului
11. Așteptarea în timp ce un alt elev ține un discurs în ziua prezentării tale
12. Statul în fața colegilor de clasă și privirea la fețele lor
13. Prezentarea discursului tău în fața colegilor

Tehnica constă în a cere elevului să se relaxeze, să-și imagineze, să se relaxeze, să nu mai imagineze, să se relaxeze și așa mai departe, până când, după o practică repetată, elevul învață să se relaxeze în timp ce vizualizează fiecare etapă a ierarhiei stimulilor.

Mai multe exerciții de relaxare pot fi folosite cu copiii. În continuare sunt două tipuri de exerciții utilizate frecvent.

a. Strânge, apoi „lasă” în mod conștient diferitele grupe de mușchi, începând cu picioarele și deplasându-te la stomac, brațe, gât și cap, în timp ce te poziționezi cât mai confortabil pe scaun sau întins.

- Lasa-ti fruntea sa se relaxeze.
- Lasă-ți mâinile, brațele și așa mai departe să se relaxeze.

- Strângeți 6 secunde, relaxați-vă; strânge din nou 6 secunde, relaxează-te.
- b. Formează imagini mentale.
- Imaginează-te întins pe un pat moale. Picioarele tale sunt ca betonul, care se scufundă în saltea din cauza greutateii lor. Imaginează-ți un prieten care intră în cameră și încearcă să-ți ridice picioarele de beton, dar sunt prea grele și prietenul tău nu o poate face. Repetați cu brațele, gâtul și așa mai departe.
 - Imaginează-ți corpul ca pe o marionetă mare. Mâinile tale sunt legate lejer de încheieturi prin sfori. Antebrațul tău este conectat lejer printr-o sfoară de umăr. Picioarele și picioarele tale sunt, de asemenea, legate printr-o sfoară. Bărbia a căzut lejer pe piept. Toate corzile sunt slăbite; corpul tău este moale și întins pe pat.
 - Imaginează-ți cea mai relaxantă și plăcută scenă de care îți poți aminti - un moment în care te-ai simțit cu adevărat bine și liniștit. Dacă îți amintești că ai pescuit într-un lac, acordă atenție lucrurilor mărunte, cum ar fi valuri liniștite pe apă și frunze care pluteau. Ce sunete au fost prezente? Ai auzit foșnetul liniștit al frunzelor?

Practica continuă facilitează atingerea acestor imagini mentale și niveluri de relaxare.