

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XV -

Desensibilizarea sistematică, o tehnică clasică de condiționare, ar putea fi prea complexă pentru copiii mai mici, care nu sunt întotdeauna capabili să gestioneze comportamente secvențiale. Relaxarea conștientă și vizualizarea pot fi, de asemenea, dificile pentru copiii mai mici, care beneficiază mai mult de practicarea efectivă a pașilor din ierarhia stimulilor. De exemplu, următorul program sistematic de desensibilizare ar putea fi folosit pentru a ajuta un copil de 6 ani care se confruntă cu fobie școlară: Copilul indică faptul că ar dori să lucreze pentru a obține un joc preferat de calculator. Este întocmită o diagramă cu spații pe care să le completeze în fiecare zi în care a urmat programul și a câștigat un dolar pentru prețul de achiziție al jocului său. Pașii din ierarhie sunt suficient de mici pentru a nu copleși copilul. Fiecare sesiune durează 30 de minute.

Pasul 1. Copilul și mama sa lucrează împreună singuri într-o sală din școală, copilul citind sau vorbind cu mama sa

Pasul 2. Copilul, mama și prietenul copilului în sala din școală, cu copilul vorbind cu prietenul său

Pasul 3. Copilul, mama, prietena și adultul familiar (care nu face parte din personalul școlii) împreună în sala din școală, cu copilul vorbind în timp ce se joacă

Pasul 4. Copil, mama, prietenul și profesorul în sala școlii, copilul discutând cu profesorul; mama îi lasă, prietenul pleacă

Pasul 5. Copilul și profesorul împreună în sala școlii, vorbind unul cu celălalt

Pasul 6. Copilul și profesorul se mută în clasă și vorbesc între ei

Pasul 7. Copilul intră în clasă pentru o jumătate de zi

Pasul 8. Copilul petrece o zi întreagă în clasă

Condiționarea clasică și condiționarea operantă apar de obicei în același timp. În cazul unei pedepse aceasta are ca efect operant prevenirea comportamentului perturbator al copilului; cu toate acestea, pedeapsa poate provoca, de asemenea, un răspuns condiționat clasic de ură față de școală, deoarece școala este folosită ca pedeapsă. Timpul de școală devine asociat cu pedeapsa. Asocierea prezenței la școală cu un privilegiu ar fi mult mai bine.

În rezumat, tehnica desensibilizării se bazează pe un principiu de învățare denumit *inhibiție reciprocă* - adică un organism nu poate oferi două răspunsuri contradictorii în același timp. Dacă presupunem că toate răspunsurile sunt învățate, reînvățarea sau recondiționarea le poate stinge. Prin urmare, relaxarea, fiind mai plină de satisfacții decât anxietatea, poate înlocui treptat anxietatea ca răspuns la situația care evocă anxietatea.

Wolpe (1989), atacându-i pe cei care practicau terapia cognitivă, subliniază că, dacă un obicei a fost dobândit prin învățare, abordarea logică este tratarea acestuia printr-o metodă bazată pe principiile învățării. El scrie că adevărata diferență dintre terapia comportamentală adevărată și terapia cognitivă este aceea că anumiți practicieni neagă posibilitatea ca unele temeri să poată fi declanșate imediat de un anumit stimul fără medierea unei idei de pericol. De asemenea, Wolpe îi critică pe terapeuții cognitivi pentru că au renunțat la analiza comportamentală necesară pentru tratamentul cu succes al suferinței nevrotice.

Inundarea

Inundarea, opusul desensibilizării, începe cu cel mai temut stimul din ierarhia stimulilor, mai degrabă decât cu cel mai slab sau mai puțin temut, precum scufundarea în apă rece, mai degrabă decât să se obișnuiască treptat. Elevii sunt expuși la cele mai puternice temeri ale lor punându-se în situație în mod repetat pe o perioadă scurtă de timp. Prezentarea continuă a situației care provoacă anxietate duce la oboseală și eventual dezînvățare a răspunsului nedorit. De exemplu, un elev poate ține mai multe discursuri publice pe o perioadă de 2 săptămâni. Abordarea constantă, concentrată are efectul de a uza literalmente stimulul. Când un părinte ți-a spus să te întorci pe bicicletă după un accident, ai fost expus la tehnica inundării, denumită și inhibiție *reactivă* sau *internă*.

Expert sprijin psiho-social
Conf. univ. dr. Danciu Bogdan Vasile