

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XVI -

Contracondiționarea

În contracondiționare, un stimul plăcut mai puternic este asociat cu un stimul aversiv mai slab ca procedură de depășire a anxietății pe care o evocă stimulul aversiv. De exemplu, unui copil i se poate oferi bomboana lui preferată în timp ce stă într-o clasă pe care o resimte ca neplăcută. Dacă bomboana este suficient de plină de satisfacții pentru copil, anxietatea evocată de sala de clasă ar trebui diminuată.

Condiționare aversivă

Condiționarea aversivă este aplicarea unui stimul aversiv sau nociv, cum ar fi o lovitură de cauciuc pe încheietura mâinii, atunci când apare un răspuns sau un comportament dezadaptativ. De exemplu, copiii ar putea purta benzi de cauciuc în jurul încheieturilor lor și le pot trage de fiecare dată când se trezesc visând cu ochii deschiși în loc să-l asculte pe profesor. Oportunitatea ca un comportament util să apară și să fie întărit este recomandată cu această tehnică. Fall și colab. (2010) au observat că terapia aversivă este utilizată numai atunci când alte intervenții de schimbare au eșuat.

Următoarele afirmații rezumă fiecare dintre cele patru metode clasice de condiționare prezentate mai devreme (stimul plăcut; stimul aversiv):

- Desensibilizarea – locul unde ține un discurs. Stimulul aversiv este tratat în pași mici prin vizualizare sau relaxare și prin practică până când pași din ce în ce mai mari pot fi gestionați.

- Inundare (inhibare internă) – locul unde se întoarce pe bicicletă după ce a căzut. Stimulul aversiv se repetă continuu până când răspunsul de frică se epuizează.
- Contracondiționare – locul unde îl așteaptă o bomboană în cazul mersului la școală. Stimulul plăcut mai mare învinge anxietatea sau frica evocată de stimulul aversiv mai mic.
- Condiționare aversivă – o strângere a unei benzi de cauciuc pe încheietura mâinii în cazul visării cu ochii deschiși în timpul orei. Cu cât stimulul mai dureros învinge, cu atât mai mică recompensă obținută din visarea cu ochii deschiși în clasă.

Consilierii comportamentali au multe strategii pentru a ajuta copiii să învețe noi comportamente sau să reducă incidența acțiunilor nedorite. Modelarea, contractele de urgență, autogestionarea, modelarea, stimularea, înlănțuirea și multe alte tehnici sunt opțiuni de lucru pentru consiliere folosind proceduri comportamentale. În plus, desensibilizarea sistematică, inundarea și contracondiționarea pot fi utile. Condiționarea aversivă este utilizată numai atunci când alte metode au eșuat.

Măsurarea progresului

Consilierii măsoară progresul consilierii comportamentale prin monitorizarea planurilor de tratament formate în jurul unor obiective specifice, măsurabile, care au fost în general implementate în timpul primei sesiuni. Planurile sunt specifice, individuale și prin urmare, acestea sunt strâns legate de rezolvarea problemei. Perioadele de consiliere sunt relativ scurte, iar progresul clientului poate fi urmărit zilnic sau săptămânal. Costurile pentru tratamentele de consiliere comportamentală sunt relativ ieftine, iar satisfacția clientului cu metodele comportamentale este în

general mare. Consilierea comportamentală, cu înregistrarea precisă a datelor inițiale și post-tratament, este bine documentată ca o modalitate eficientă de a obține rezultate destul de impresionante.

Lambert și Hawkins (2004) recomandă următoarele instrumente pentru validarea rezultatelor consilierii: *scala de identificare a comportamentului și simptomelor*, *inventarul scurt al simptomelor* și *chestionarul de rezultat*. Fiecare instrument este scurt, ușor de administrat și ușor de punctat. Punctele slabe includ probleme de validitate și slăbiciuni în constructe. Scalele de atingere a obiectivelor individualizate pentru fiecare client sunt mijloace excelente de măsurare a progresului în consiliere.

Succesul

Copiii care au obținut unele câștiguri în planurile lor de a schimba comportamentele pot învăța să se recompenseze și să-și creeze propriile contingente de auto-gestionare. Consilierii pot sublinia eforturile și creșterea copiilor, întărind impulsul pozitiv al copilului. De asemenea, consilierii pot ajuta copiii să identifice oamenii și lucrurile care au întărit schimbările, încurajând astfel copiii să recunoască recompensele de mediu care le-au susținut munca. Cel mai important, consilierii comportamentali îi pot ajuta pe copii, ajutându-i să determine modalitățile în care s-au încurajat pe ei înșiși atunci când își modifică răspunsurile.

Seligman și Reichenberg (2014) au subliniat trei direcții care ar putea include un plan de schimbare comportamentală:

- Dacă clienții nu și-au îndeplinit obiectivele, obiectivele și strategiile ar putea fi revizuite.

- Dacă beneficiarii și-au îndeplinit obiectivele, dar doresc să continue să-și schimbe comportamentele, consilierul și clientul ar putea conveni să se bazeze pe succes și să lucreze spre noi obiective.
- Dacă beneficiarii sunt mulțumiți de realizările lor, ei dezvoltă planuri pentru a menține câștigurile, cum ar fi grupuri de sprijin de la egal la egal, automonitorizare sau sesiuni periodice de urmărire.

Discuția extinsă a unui plan general de lucru pentru a schimba comportamentul oferă consilierilor o foaie de parcurs care poate fi adaptată fiecărei persoane sau probleme. Pașii detaliază modalități de planificare și evaluare a schimbării, care este un efort de colaborare al copilului și al consilierului.