

# CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- III -

## Programe de întărire

Schimbarea echilibrului dintre consecințele pozitive și negative necesită selectarea unui program adecvat de întărire în scopul modelării comportamentului. Există două programe de întărire pentru dobândirea și stabilirea unui nou comportament: continuu și intermitent. Întărirea continuă are loc de fiecare dată când persoana manifestă un anumit răspuns. Întărirea intermitentă are loc doar o dată cu apariția răspunsului. Întărirea continuă, întărirea fiecărui răspuns de succes, este cea mai bună atunci când noul comportament este pentru prima dată învățat. Odată ce noul comportament a fost învățat, întărirea continuă are ca efect stingerea comportamentului prin saturarea copilului.

Întărirea ar trebui să fie schimbată către întărirea intermitentă care are loc doar într-o anumită parte a momentului în care apare comportamentul cel nou. Cu toate acestea, metodele de întărire pot servi pentru a stinge comportamentul dorit atunci când recompensa sau simbolul înlocuiește orice recompensă intrinsecă pe care o persoană ar putea-o primi prin implicarea în comportamentul dorit. De exemplu, dacă părinții recompensează sau întăresc practica de a cânta la un instrument muzical a copilului sau notele bune, mesajul pentru copil poate fi că a cânta la instrumentul muzical sau succesul la școală nu merită să fie făcute fără recompensă și prin urmare, nu reprezintă o recompensă în sine .

## Înlănțuirea și modelarea comportamentelor

Majoritatea comportamentelor sunt complexe și necesită o combinație de comportamente mai simple. Un lanț comportamental

reprezintă aranjarea răspunsurilor individuale într-o anumită secvență (Kazdin, 2012). Un exemplu de lanț comportamental este răspunsul la telefon. Unele componente ale aceluiași lanț, cum ar fi auzirea soneriei, găsirea telefonului, ridicarea telefonului, activarea modului de răspuns și vorbirea în telefon sunt toate verigile aceluiași lanț. Legăturile în comportament pot fi trecute cu vederea în planificarea intervențiilor care ar trebui dezvoltate prin analizarea comportamentului complex și măsurarea antecedentelor și consecințelor fiecărei verigi din lanț (Wagner, 2008). Modelarea implică din partea copiilor să învețe un comportament complex prin stăpânirea aproximărilor succesive, sau pași mici, către comportamentul final. Abilitățile de citire sunt exemple de modelare a comportamentului, la fel ca mersul pe jos, legarea pantofilor și alte sarcini. Consilierii îi ajută pe copii să învețe noi abilități prin împărțirea comportamentului în acești pași gestionabili. Consilierul și copilul vor trebui să fie clari cu privire la secvența finală dorită - ce urmează după ce sau înlănțuire. Combinația de modelare și înlănțuire duce adesea la comportamente îmbunătățite.

### Condiționarea clasică

Fiecare persoană are multe răspunsuri involuntare la anumite condiții de mediu. Condiționarea clasică sau respondentă este modul în care o persoană învață să emită răspunsul involuntar la noile condiții, mai degrabă decât la condiția care provoacă în mod înnăscut acel răspuns. Această formă de învățare care apare atunci când un stimul neutru (stimulul condiționat sau învățat) vine să provoace un răspuns după împerecheri multiple cu un alt stimul (stimulul necondiționat sau neînvățat). În cazul câinilor lui Pavlov, de exemplu, Pavlov a asociat stimulul necondiționat al

hranei cu stimulul neutru al unui clopot. Răspunsul la stimulul necondiționat a fost saliva – când câinii au mirosit mâncare, ei au salivat. După ce clopoțelul a sunat în același timp a apărut mâncarea de mai multe ori, stimulul neutru (clopotul) a devenit stimulul condiționat, iar răspunsul la stimulul condiționat a devenit răspunsul condiționat (salivarea). Un exemplu relevant pentru cei care lucrează cu copiii ar fi un copil care este agresat la școală (stimul necondiționat) reacționează cu frică și suferință. Mai târziu, chiar dacă bullying-ul este eliminat, acel copil poate manifesta frică și anxietate (răspuns condiționat) la școală (stimul condiționat). Wilson (2008) a explicat că în prezent analiza condiționării clasice încorporează mai mult decât legăturile stimul-răspuns. Analiza include corelații sau relații contingente între răspunsul condiționat și necondiționat, mai degrabă decât o simplă împerechere a unui singur stimul condiționat cu un stimul necondiționat.