

# CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- IV -

Consilierii comportamentali cred în necesitatea stabilirii unei relații pozitive, de colaborare prin comunicarea empatică și a respectului pozitiv față de beneficiar. Se așteaptă ca beneficiarii să stabilească obiective, să încerce comportamente noi, să lucreze între sesiuni și să se monitorizeze. Consilierea comportamentală constituie rezolvarea problemelor prin cooperarea între consilier și beneficiar. Consilierii folosesc întăriri pozitive, cum ar fi acordarea de atenție, observarea punctelor forte ale copilului, recunoașterea progresului și prin a se face a fi plăcut și a firăbdător. Emmelkamp, Vedel și Kamphuis (2007) au identificat caracteristici generale ale unei relații de consiliere comportamentală:

- a. consilierii tratează clienții ca pe oameni competenți care vor afla despre factorii care întăresc problema și vor ajuta la proiectarea modalităților de schimbare;
- b. consilierii și clienții lucrează împreună pentru a decide obiectivele terapeutice;
- c. consilierul acordă atenție creșterii motivației, explicând consilierea și introducerea temelor pentru acasă.

În esență, consilierii comportamentali îi ajută pe beneficiari să determine modalități de a rezolva problemele în viață. Wilson (2008) sugerează consilierului să ia în considerare aceste puncte: „Ce determină această persoană să se comporte în acest fel în acest moment și ce putem face acum pentru a schimba acel comportament?” (p. 229). Accentul este pus pe prezent și viitor. Nemulțumirile sunt traduse în scopuri de schimbare comportamentală observabilă. Comportamentul este împărțit în părțile sale componente și demersul este adaptat problemei respectivului beneficiar.

Consilierii fac o analiză detaliată a comportamentelor țintă – antecedent, comportament și consecință și apoi folosesc principiile de condiționare operantă pentru a dezvolta un plan de schimbare. Consilierul este activ și directiv în acest tip de abordare a consilierii. Wilson a explicat că un consilier comportamental este instructiv și plin de compasiune, cineva care ajută la rezolvarea problemelor și servește ca model de coping.

### Obiectivele consilierii

Scopul final al consilierii comportamentale, la fel ca și în cazul majorității demersurilor de consiliere, este să-i învețe pe copii și adolescenți să devină proprii consilieri, schimbându-și comportamentul pentru a le satisface mai bine nevoile. Consilierii comportamentali presupun că majoritatea comportamentelor indezirabile sunt învățate și menținute în același mod în care sunt dobândite comportamentele dezirabile. Toate schimbările de comportament, interne și externe, pot fi încercate prin consiliere comportamentală. Procesul de schimbare implică mediul care controlează comportamentele persoanei. Beneficiarii consilierilor comportamentali vor lua în considerare dacă comportamentul lor actual produce prea puțină întărire sau prea multă pedeapsă. Baldwin și Baldwin (2001) au explicat două axe ale consilierii comportamentale: ajutarea oamenilor să învețe cum să-și scadă excesele și/sau să învețe abilități pentru a depăși deficiturile.

Obiectivele consilierii sunt determinate de client și consilier. Consilierul acționează ca un colaborator care va schița pașii care trebuie urmați pentru atingerea obiectivelor, iar clientul va raporta despre schimbările de comportament la fiecare pas. Procesul de schimbare este modificat și rafinat după necesități. Consilierea comportamentală diferă de

alte abordări ale consilierii, în principal din punct de vedere al specificității. Consilierul comportamental preferă să prezinte obiectivele ca modificări observabile în comportament, mai degrabă decât ca și constructe ipotetice. Accentul este pus pe o definiție restrânsă a problemei în ceea ce privește comportamentul care trebuie schimbat și funcția de bază de consiliere implicată este aceea de a ajuta clientul să învețe să răspundă diferit la situații (indivizi, grupuri, instituții și medii). În consilierea comportamentală, evaluarea continuă a efectelor asupra rezultatelor fiecărei intervenții de consiliere determină dacă procedura a fost eficientă sau nu. Antony (2014) oferă o imagine de ansamblu utilă a tuturor aspectelor consilierii comportamentale. După ce problema a fost identificată și schimbarea de comportament dorită a fost convenită de consilier și client, consilierul comportamental poate utiliza o varietate de proceduri de consiliere pentru a ajuta clientul să dobândească comportamentele necesare pentru a rezolva problema. Tehnicile specifice reduc și elimină anxietatea, fobiile și gândurile obsesive, precum și reduc comportamentele inadecvate, observabile. Alte tehnici pot crește apariția comportamentelor dorite, cum ar fi exercițiile fizice, cititul sau zâmbetul. Rezultatul final al consilierii comportamentale este de a-i învăța pe oameni să devină propriii experți în modificarea comportamentului – adică să-și programeze propriile întăriri. Încurajarea oamenilor să treacă de la întărirea extrinsecă la cea intrinsecă – să fie mulțumiți de comportamentul lor, mai degrabă decât să caute în mod constant aprobarea celorlalți - este și mai dorit. Succesul final al consilierii comportamentale constă în succesul beneficiarului în transferul de la un sistem de recompensă extrinsec la un sistem de recompensă intrinsec pentru menținerea comportamentului țintă.

Un copil care primește privilegii suplimentare acasă pentru finalizarea temelor ajunge la nivelul intrinsec atunci când își dă seama că viața lui este mai bună atunci când se descurcă bine la școală și apoi continuă comportamentul țintă, întărit doar de conștientizarea că viața lui este mai bună. Pe măsură ce notele lui se îmbunătățesc, el observă că părinții sunt mai cooperanți și e mai plăcut să-i fie în preajmă, iar profesorii îi laudă eforturile mai mult decât să-i facă observație pentru temele nefăcute.