

المحاضرة الرابعة: فنيات العلاج السلوكي

3_ النمذجة: هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك، وذلك من خلال الإيضاح، أو هي التغيير الذي يحدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين.

وغالباً ما يتأثر سلوك الفرد بملاحظة سلوك الآخرين، فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أو غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم، وتسمى عملية التعلم هذه بمسميات مختلفة منها: التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل.

وقد تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية

انواع النمذجة:

_ النمذجة الحية: يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك

السلوكيات وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها.

_ النمذجة الرمزية أو المصورة: حيث يعرض سلوكاً لنموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصور ثم يقوم الفرد بملاحظة السلوك المصور وتقليده.

_ النمذجة بالمشاركة: حيث يقوم الفرد بمراقبة النموذج ويقوم بتقليده بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف مختلفة

دور النمذجة في تعديل السلوك

_ اكتساب سلوكيات جديدة: مثل تعليم الأطفال آداب السلوك أو مهارات اجتماعية.

_ تعزيز أو تقوية سلوكيات إيجابية: مثل مشاهدة نموذج ناجح وتحفيز الفرد على الاقتداء به.

_ تقليل أو إضعاف سلوكيات غير مرغوبة: مثل تعلم ضبط النفس من خلال ملاحظة نماذج هادئة.

شروط نجاح تقنية النمذجة

_ اختيار نموذج مؤثر وموثوق للشخص المتعلم.

_ توافر التعزيز الإيجابي بعد السلوك المكتسب.

_ وجود تقارب عمري واجتماعي بين النموذج والمتعلم.

_ تكرار السلوك في مواقف مختلفة لضمان التعميم

4_ **التصحيح الزائد**: هو تقنية سلوكية تهدف إلى تقليل أو إزالة السلوك غير المرغوب فيه من خلال إجبار الفرد على إصلاح الضرر الناجم عن السلوك بطريقة مبالغ فيها، أو ممارسة سلوك بديل إيجابي لعدد من المرات، أي يشتمل على خطوتين:

1_ الإصلاح او تصحيح الوضع: يطلب منه إصلاح الأضرار التي نتجت عن سلوكه غير المرغوب "

2_ الممارسة الإيجابية: تكرر السلوك الصحيح بطريقة مبالغ فيها، والهدف منها تعزيز السلوكيات الإيجابية وتقليل السلوكيات السلبية

أنواع التصحيح الزائد:

التصحيح الترميمي: يتطلب من الفرد ليس فقط إصلاح الضرر الناتج عن سلوكه ولكن أيضًا تحسين الوضع ليصبح أفضل مما كان عليه

مثال 1: إذا قام طفل برمي الاوساخ على الأرض يطلب منه تنظيف المكان بالكامل وليس فقط جمع الاوساخ التي قام برميها.

مثال 2: طالب يسكب الماء على الأرض عمداً، يُطلب منه تنظيف الماء، ثم مسح الأرضية بالكامل حتى تصبح أنظف من السابق

التصحيح الإيجابي: يُطلب من الفرد تكرار السلوك البديل الإيجابي بشكل مبالغ فيه

مثال 1: طالب يتحدث بصوت عالٍ في الفصل، يُطلب منه التحدث بصوت منخفض ومناسب 10 مرات متتالية

متى يُستخدم التصحيح الزائد؟

_عندما يكون هناك سلوك تخريبي أو غير مرغوب فيه يتطلب تصحيحًا واضحًا

_عند الحاجة إلى تعليم الفرد تحمل المسؤولية عن أفعاله