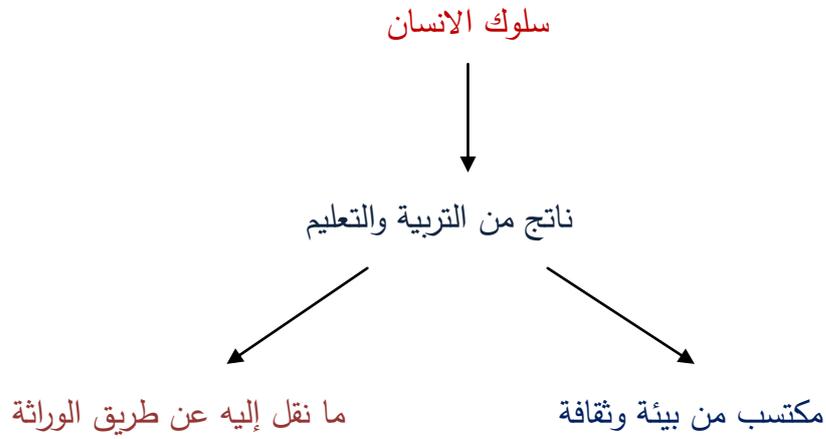


العلاجات السلوكية

تعريف العلاج السلوكي:

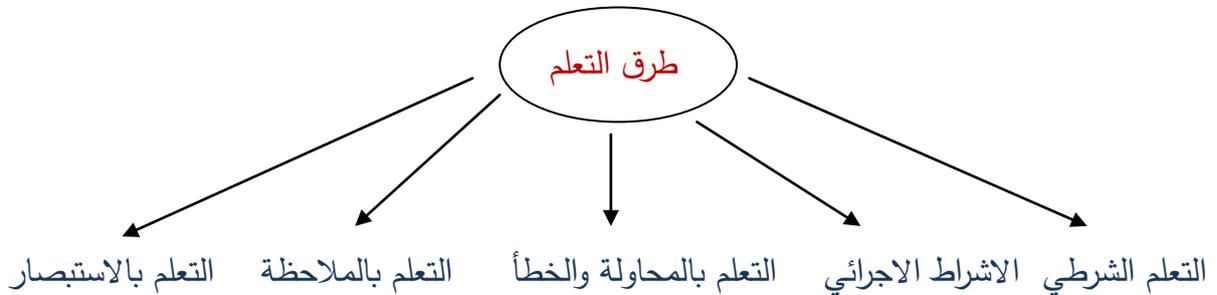
العلاج السلوكي *Thérapie comportementale* أو *Behavior therapy* هو نوع من أنواع العلاجات التقويمية أو الإصلاحية ويهتم بتعديل سلوك الأفراد، وتوجيههم بطريقة صحيحة، ويعرف أيضاً بأنه إعادة تأهيل سلوك الفرد وخصوصاً في مرحلة الطفولة من أجل مساعدته على تحديد اهتماماته وأهدافه العملية والعلمية، ويرتبط هذا المفهوم العلاجي بالمدرسة السلوكية.



حيث يكون تعديل سلوك الأفراد من خلال التعلم

سؤال: ماهو التعلم؟

التعلم هو إحداث تغيير في **سلوك** الفرد، وهناك فرق بين المعرفة (*cognition*) والتعلم (*apprentissage*)



أما السلوك: فهو سلسلة منظمة للأفعال المكيفة لدى الفرد ولوضعيته كما يدركها ويفسرها

فالعلاج السلوكي يقوم بتحديد السلوكات غير المرغوبة لدى الفرد وتعديلها بسلوكات أخرى مرغوبة من خلال التدريب عليها في مواقف تعليمية.

تقنيات العلاج السلوكي:

1- تقنيات تظهر السلوكات المرغوبة أو تزيد منها:

1-1 التعزيز: وهي تقنية مستوحاة من نظرية التعلم لسكينر، وتكون بتقديم مثير للفرد مقابل كل استجابة مقبولة يقوم بها ويكون هذا المثير (التعزيز) إما ماديا أو معنويا، والتعزيز بدوره يأخذ شكلية هما:

التعزيز الايجابي: هو تقديم المعزز بعد ظهور السلوك المرغوب مما ينجم عنه زيادة احتمال تكرار السلوك في المواقف والأوضاع المشابهة مستقبلا.

التعزيز السلبي: هو حرمان الفرد من المعزز الذي يرغب فيه بعد ظهور السلوك الغير مرغوب فيه، فينجم عنه تقليل احتمالات تكرار ذلك السلوك في المواقف والايوضاع المتشابهة مستقبلا.

ماهي أنواع المعززات؟

المعززات المادية:أكل مفضل، ألعاب، لباس،....

المعززات المعنوية: نقاط، تشجيع، تصفيق،.....

1-2 التشكيل: هو الاجراء الذي يشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئا فشيئا من السلوك النهائي ويتبع فيه الخطوات التالية:

1-تحديد وتعريف السلوك النهائي المراد الوصول إليه (مسك الملعقة بطريقة صحيحة)

2-تحديد وتعريف السلوك المدخلي: اي السلوك الذي يبدأ به المعالج

3-إختيار معززات فعالة

4-الاستمرار في تعزيز السلوك المدخلي حتى يصبح معدل حدوثه مرتفعا

5-الانتقال تدريجيا من مستوى أداء إلى مستوى آخر.

3-التعلم بالنمذجة:

وترجع الى مؤسسها Gabriel tard ثم طورها فيما بعد Albert Bandura وتتمثل في تقديم نموذج كقدوة للسلوك الصحيح وتأخذ عدة أشكال كمايلي:

النمذجة المباشرة: أي عرض نماذج حية فتؤدي الى السلوك المطلوب حيث يقوم بذلك أشخاص واقعيون، أو عن طريق أشخاص ومواقف معروضة بالصوت والصورة.

النمذجة الضمنية: وهي تخيل الفرد لقيامه بالسلوكات التي يتمناها في حالة صعوبة إعداد نماذج حية.

النمذجة بالمشاركة: وهي عملية نشطة تكون مصحوبة بتوجيهات للأفراد، ومرفوقة بالنمذجة المباشرة، حيث يرى Bandura ان هذه الطريقة تعطي فعالية أكبر مقارنة بملاحظة الفرد للنموذج فقط، فالنمذجة بالمشاركة تشمل على عرض للسلوك بواسطة نموذج، وكذلك أداء هذا السلوك من جانب الشخص الذي يعرض النموذج، وتكون مصحوبة بتوجيهات من جانبه موجهة للفرد.

2-التقنيات التي تحذف السلوكات الغير مرغوب فيها:

1-2 التعزيز السالب:

2-2 العقاب:

وهي عملية تحدث بعد وقوع السلوك الغير مرغوب فيه وتؤدي إلى التخفيف من حدوثه فيما بعد، بحيث أن العقاب لا يؤدي الى تعلم سلوك جديد مرغوب في وانما يؤدي الى تخفيف وكف للسلوك الغير مرغوب فيه تدريجيا، ومن أنواع العقاب، التجاهل، حرمان الكفل من أشياء يحبها، او قيامه بأشياء لا يحبها....

لكن أثناء العقاب يجب أن نحرص على مايلي:

-توضيح سبب العقاب للطفل أي توضيح الخطأ، أو السلوك الغير صحيح الذي وقع فيه الطفل)

-تقديم البديل أي السلوك الصحيح.

-جعل العقاب كأسلوب اخير في تعديل السلوك.