

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Kształtowanie pożądanych zachowań
u dzieci

mgr Agnieszka Łapińska
psycholog
terapeuta behawioralny

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
13 kwiecień 2019 r.

Organizatorzy



Zachowanie



To wszystko, co bezpośrednio widzimy,
obserwując dorosłego czy dziecko;

To konkretna czynność, a nie brak tej czynności;

Zachowania

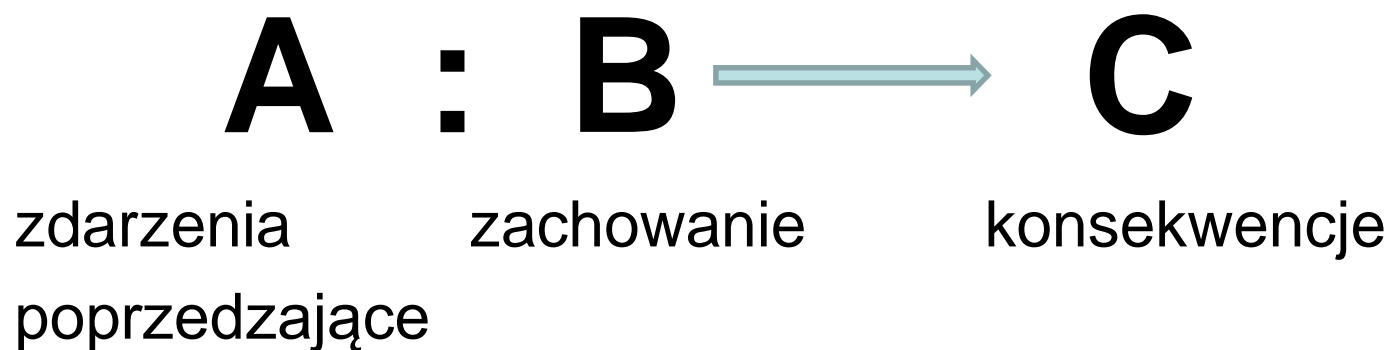


**Właściwe i pożądane
zachowania dziecka**

**Niewłaściwe i
niepożądane zachowania
dziecka**

Stosowana analiza zachowania

- Oparta na podstawowych prawach uczenia się;
- Analiza zachowania – nauka o zachowaniu i zmiennych środowiskowych wpływających na nie;



Reguły kształtowania się zachowań



1. Zachowanie w dużej mierze jest „produktem” środowiska.

2. Zachowanie jest kształtowane przez konsekwencje

- Wydarzenia następujące po zachowaniu;
 - Konsekwencje wzmacniające;
 - Konsekwencje karzące;
 - Wygaszanie;

Wzory kształtowania zachowań pożądanyc



- Zachowanie pożądanane + wzmocnienie pozytywne = więcej zach. pożądananych;
- Zach. pożądanane + brak wzmocnienia WYGASZANIE = mniej zach. pożądananych;
- Zach. pożądanane + kara = mniej zach. pożądananych;

Wzory kształtowania zachowań niepożądanych



- Zach. niepożądane + wzmocnienie pozytywne = więcej zach. niepożądanych;
- Zach. niepożądane + brak wzmocnienia = mniej zach. niepożądanych;
- Zach. niepożądane + wzmocnienie negatywne (zabranie nieprzyjemności/kary) = więcej zach. niepożądanych;
- Zach. niepożądane + kara pozytywna = mniej zachowań niepożądanych;
- Zachowanie niepożądane + kara negatywna (zabranie przyjemności) = mniej zach. niepożądanych;

3. Zachowanie jest efektywniej kształtowane w wyniku konsekwencji wzmacniających niż karzących

Funkcje zachowań niepożądanych

- Zwrócenie na siebie uwagi;
- Uzyskanie dostępu do atrakcyjnych rzeczy czy aktywności;
- Uniknięcie wymagań;

Praca nad zachowaniem



- Stosowanie strategii proaktywnych – niedopuszczanie do zachowań trudnych (A);
- Sprawienie, by dziecko ponosiło negatywne konsekwencje trudnych zachowań, brak wzmocnień utrzymujących zachowania trudne (C);
- Wzmacnianie pożądanых zachowań, które wypierają zachowania trudne (C);

Co sprzyja zachowaniom pożądanym?



- Dobra relacja przynajmniej z jednym rodzicem;
- Poświęcanie uwagi dziecku;
- Pożądane zachowanie jest modelowane;
- Oczekiwania są jasne i możliwe do spełnienia - zasady;
- Skuteczne wydawanie poleceń;
- Nadzór rodziców jest systematyczny;
- Zachowanie dzieci jest monitorowane;
- Techniki wychowawcze opierają się na wzmacnianiu;
- Niezmienny i przewidywalny tryb życia rodziny;

Wprowadzanie zasad



- Dziecko potrzebuje jasnych i konkretnych informacji, jak powinno się zachowywać;
- Formułujemy je krótko i pozytywnie;
- Zasady dopasowujemy do zmieniającej się rzeczywistości;
- Obowiązują obie strony;
- Powinny być przypominane;
- Zasad należy przestrzegać zawsze;

Przykłady zasad



Konsekwencje



Wzmacnianie;
Karamie;
Wygaszanie;

Konsekwencje



Wzmacnianie – po danym zachowaniu zostaje dodane coś pożądanego i atrakcyjnego, co powoduje, że wzrasta częstość angażowania się dziecka w dane zachowanie.

Zachowanie zostało wzmocnione.

Rodzaje wzmocnień

- pierwotne;
- wtórne:
 - ✓ rzeczowe;
 - ✓ aktywności: przywileje, przyjemne czynności;
 - ✓ społeczne: aprobata, pochwała, uwaga, przytulenie, kontakt wzrokowy;
- zgeneralizowane wzmocnienia warunkowe:
 - ✓ pieniądze, systemy punktowe;

Przywileje - przykłady



Pochwały



- Dostrzeganie pozytywów jest dla nas trudne, mamy tendencję do dostrzegania tego co złe;
- Dzieci potrzebują pozytywnych informacji zwrotnych **CODZIENNIE**;
- Normalne zachowanie też jest pozytywne, docenianie tylko za rzeczy wyjątkowe pogarsza naszą samoocenę;
- Zauważanie pozytywów to pierwsza z metod pracy z trudnymi, opozycyjnymi dziećmi;
- Jest to metoda najprostsza i najtańsza;
- Po zastosowaniu szybko dochodzi do poprawy atmosfery w domu;
- Powinna być stosowana systematycznie;
- Niektórzy uważają wymaga od nas dużo energii.

Pochwały



- Chwalimy za to co prawdziwe, możliwe do zweryfikowania;
- Opis tego za co chwalimy + pozytywne emocje;
- Pochwała to także uśmiech, przytulenie, całus, kontakt wzrokowy;
- Dostosowana do wieku dziecka;

Pochwały – ćwiczenie do domu



- Poobserwuj zachowanie swojego dziecka przez jeden dzień;
- Wypisz wszystkie prawidłowe zachowania dziecka;
- Jaka była Twoja reakcja?

Wzmacnianie zachowań pożądanых



Zasada Premacka – zasada babci:

- czynność bardziej preferowana może stanowić wzmocnienie czynności mniej preferowanej;

Wzmacnianie zachowań pożądanых



Zasada Premacka – zasada babci:

A – zajęcia, którym chętnie się oddaje i ulubione przysmaki	B – obowiązki, których dziecko stara się uniknąć
Możesz zrobić A, jeżeli zrobisz B	

Zasady wzmacniania



- Wzmocnienia podajemy natychmiast po zachowaniu
- Wzmacniamy tylko pożądanе zachowania;
- Nie wolno podawać wzmocnień „na zapas”;
- W fazie uczenia wzmocnienia jak najczęściej, potem sporadycznie;

Zasady wzmacniania



- Wzmocnienia muszą być dostosowane do dziecka;
- Mają być wzmocnieniem dla dziecka, a czymś wygodnym dla nas do przyznania;
- Dobrze gdy są różnorodne oraz gdy występuje element zaskoczenia;
- Wzmocnienia zmieniają się;

Wygaszanie



Wygaszanie - po zaangażowaniu się dziecka w określone zachowanie, są niedostarczane wzmocnienia, które do tej pory utrzymywały dane zachowanie, lub kontynuowane są wymagania, lub zachowanie dziecka jest ignorowane.

Wygaszanie



- Częstotliwość i natężenie wygaszanego zachowania najpierw wzrasta, potem stopniowo maleje;
- Ważna jest cierpliwość;
- Wielu zachowań nie możemy wygaszać;

Karanie



Karanie – po zaangażowaniu się dziecka w określone zachowanie następuje nieprzyjemna i niepożądana przez dziecko konsekwencja, w wyniku czego maleje częstość występowania danego zachowania.

Karanie



- Nie jest skuteczną metodą trwałego eliminowania zachowań;
- Niesie za sobą konsekwencje emocjonalne;
- Nie wolno stosować przemocy werbalnej, fizycznej, psychicznej;

Jak karać?

- Jest z góry zaplanowana;
- Kara musi następować bezpośrednio po niepożądanym zachowaniu lub braku zachowania pożądanego;
- Po każdym niepożądanym zachowaniu;
- Wyłącznie po niepożądanym zachowaniu;
- Kara musi być nieunikniona;
- Karać należy zachowanie, nie osobę;
- Wielkość kary dostosowana do przewinienia i wieku;
- Zawsze połączona ze wzmacnianiem zachowań pożądanym;

Karanie



- Konsekwencje naturalne;
- Zasada przerwy w grze – odesłanie w nudne miejsce;
- Konsekwencje regulaminowe – utrata przywileju;
- Konsekwencje cykające;
- Konsekwencje nadrzędne;

Reakcja na kary



- Marudzenie;
- Wybuch złości;
- Groźby;
- Bycie męczennikiem;
- Podlizywanie się, czyli teraz będę już idealny;
- Uderzanie, niszczenie przedmiotów;

Podsumowanie



- **Działaj systematycznie** – zasada regularności;
- **Wykonaj to, co powiedziałaś, że zrobisz** - zasada konsekwencji działania;
- **Pamiętaj o docenianiu poprawnego zachowania dziecka** - zasada stosowania wzmocnień pozytywnych;

Dziękuję za uwagę

Literatura



1. Kołakowski A., Pisula A. (2011) *Sposób na trudne dziecko*. GWP, Sopot.
2. Bąbel P., Suchowierska M., Ostaszewski P. (2010) *Analiza zachowania od A do Z*. GWP, Gdańsk.