Tema: Teorije učenja (dodatak)

Sadržaj:

1. Korišćenje principa istrumentalnog učenja (tehnika *Ekonomija žetona*)

2. **Negativni aspekti kazne:**

**3. Nagrade primerene uzrastu**

**4. zadatak**

|  |
| --- |
| Korišćenje principa istrumentalnog učenja u psihoterapijske svrhe (bihejvioralna terapija)   * Izvod iz priručnika - |

Opis slučaja 1a.

Gospođa M izjavljuje kako ne može da natera svoj petogodišnjeg sina da spremi njegovu sobu ujutru. Već je pokušala da ga nagradi čokoladicama, novcem, igračkama, ali „ništa ne pali“ Funkcinalna analiza njegovog ponašanja otkrila je da su ponašanja koja su za njega visoko učestala, koja on bira, su gledanje televizije, vožnja bicikla, igranje u blatu iza kuće. Kada su ove aktivnosti uslovljene spremanjem sobe veoma lako je usvojio novo ponašanje.

**Veliki je broj načina, materijala i socijalnih potkrepljivača, ali da bi potkrepljivač bio efikasan on mora biti važan tom specifičnom detetu.**

Kada se izabere efikasan potkrepljivač-nagrada roditelje učimo da oblikuju željeno ponašanje **sukcesivnom aproksimacijom** do željenog cilja. Postepeno se i povećava kriterijum za gratifikaciju koja mora da sledi **odmah** po izvođenju željenog ponašanja.

Pošto je u mnogim situacijama nezgodno i nemoguće momentalno nagrađivanje koristi se *ekonomija žetona*. Skupljaju se poeni koji se dobijaju za željeno ponašanje i gube kada se ispoljava ponašanje koje nije poželjno.

***(I) Ekonomija žetona*** sistem poena ili zvezdica da se deca nagrade za uspešno ponašanje. Kada prikupe dovoljan broj žetona dobijaju nagradu-unapred dogovoreno.

Razvija kod dece:

1. Sposobnost da odlože zadovoljstvo;
2. Vizuelno praćenje napretka;
3. Osećaj protoka vremena;
4. Poštovanje pravila

***(II) Suprimacija*** određenih, neželjenih ponašanja je tkđ veoma važna. Najpopularnija tehnika je ***time out*=ignorisanje ili izolacija deteta pošto se ponašalo na neadekvatan način.** Neka istraživanja su pokazala da je time out u trajanju od **5 minuta** najefikasniji (Pendergrass, 1971). Deca se prvo upozore, da im se šansa da uspostave kontrolu nad nekim ponašanjem, pre nego što im se prepiše time out. Ponavljanje i opominjanje se pokazalo kao najmanje efikasno u cilju promene ponašanja.

***Time out***kazna koja podrazumeva da dete sedi u ćošku ili ga se pošalje u sobu.

U ovom pristupu je prisutna kombinacija principa bihejvioralne terapije i teorije učenja i sistemske porodične o uticaju cele porodice na problem-na njegovo opstajanje i održavanje u sadašnjem trenutku.

Kod time out-a se očekuje eskalacija i neprihvatanje kazne, bunt i to traje oko 2 nedelje, posle čega ako je roditeljski savez jak dete koriguje svoje ponašanje.

**Pravila:**

1. Ne duži od 10 min.
2. Važno je da usledi odmah nakon ponašanja (ne kada ste van kuće)
3. Izolacija od drugih
4. Ne pretiti da će dobiti time-out
5. Ako dete odbija: a)ekstra minut b) to uradite maksimalno 2 puta c) ukidanje privilegije (kratka instrukcija i izlazak iz sobe)
6. Ne davati dugačka objašnjenja
7. Na kraju pozitivan komentar

Važna napomena!!!!

Cilj time out je **prekid nepoželjnog ponašanja**, a nikako kažnjavanje deteta

Opis slučaja Gospođa M je 25-ogodišnja domaćica i majka dvoje male dece. Došla je na kliniku sa žalbama na glavobolje i plačljivost. Tokom intervjua je utvrđeno da je umereno depresivna i iako je imala karakteristike pasivno zavisne strukutre ličnosti zaključeno je da je depresivnost situacino uslovljena i da je reakcija na teškoće u vaspitavanju dece. Sara, 5godina, je dete koje se retko igra sa drugom decom i često ima temper tantrume. Ratko, 8 godina, je socijabilniji, usmeren je na spoljašnji svet, loš u školi. Vezano za decu gospođa M ima pune ruke posle, nema vremena za sebe. U odnosu na svoju roditeljsku ulogu se oseća bespomoćno, neuspešno i sada već ima otpor da se bavi decom.

Funkcionalna analiza ponašanja je otkrila da je Sarina stidljivost dovodila do toga da ona dobija dodatnu pažnju od svoje anksiozne majke. Kada god bi odbila poziv da se igra sa drugom decom, majka bi joj posvetila pažnju, razgovarala sa njom i činila specijalne stvari kako bi učinila da se njena Sara oseća bolje. Terapet je izabrao socijalno ponašanje (ne stidljivost) kao prvo ciljano-željeno ponašanje i instruirao je gosp M da ohrabi svaki znak socijalizacije i da ignoriše Saru kada ona izbegne socijalni kontakt. Kada god bi Sada ostvarila pokušaj da uspostavi soc kontakt mama bi je nagradila posebnom pažnjom i pohvalila je. Kada bi Sara izabrala da ostane kod kuće, umesto da se igra sa decom, majka bi je ignorisala, upošljavajući sebe nekim aktivnostima. Za tri nedelje je gosp M izvestila da je Sara napravila značajne promene i da izgleda prevazilazi svoju stidljivost.

Posle ovog inicijalnog uspeha terapeut je osetio da je vreme da se pozabavi ozbiljnijim problemom Sarinim temper tantrumima. Pošto se oni nisu dešavali tokom njihovih poseta klinici majka je dobila zadatak da vodi dnevnik, koji je otkrio da je Sara imala temper tantrume kada bi bilo koji od rodtilej odbio da izađe u susret njenim zahtevima za nekakvom posebnom pažnjom npr. da još pola h gleda TV. Takođe su se dešavali češće na kraju dana kada su i roditelji i Sara bili umorni. Gospođa M je izveštavala o tome da su sve pokušali „i da je ignorišemo, ali to je nemoguće zato što ona samo vrišti i baca se dok mi ne poludimo. Onda je nekad istučemo ili joj damo ono što hoće-samo da ućuti. Nekad kad dobije batina toliko plače da joj dozvolimo da gleda TV dok se ne umiri. To obično upali i ona se smiri“.

Pošto je čuo ovaj opis terapeut je toplo i pažljivo objasnio roditeljima da ovakvim ponašanjem održavaju problematično ponašanje-temper tantrume i rekao im šta treba da rade da ih zaustave. Sledećih nedelju dana roditelji su dobili u zadatak da ignorišu temer tantrume kad god se pojave. Ako se jave u vreme spavanja Saru da smese u krevet,a ako ona nastavlja da plače i vrišti, da je ostave samu dok ne prestane. Tek kada prestane sa plačem roditelji smeju da razgovaraju sa njom o onome što joj pada na pamet... Sledeće nedelje gospođa M je izvestila da su se temer tantrumi smanjili, osim jedne večeri kada su dobili novu, još problematičniju formu. Kada je Sari rečeno da ne sme da gleda televizor do kasno počela je da plače i vrišti. Gospođa M nije poklekla, smestila ju je u njenu sobu i rekla joj da se sprema za spavanje. Kada je Sars shvatila da će je opet ignorisati kao i nekoliko puta ranije te nedelje, počela je da vrišti i da lomi stvari po sobi „podivljala je, bilo je grozno, šutirala je stvari, slomila je i lampu koju je jako volela. Nismo znali šta da radimo i samo taj jedan put smo je pustili da gleda TV“. Terapeut je još jednom objasnio posledice takvog ponašanje i objasnio da ukoliko Sara opet bude destruktivna da je oboje roditelja drže, obgrle rukama da se ne bi povredila, dok ne prođe tantrum....

Na sledećem sastanku je gospođa M izvestila da je Sara jednom izgubila kontrolu. Ovog puta umesto da popuste roditelji su je držali, kao što im je bilo i rečeno. Bili su zaprepašćeni trajanje tantruma, trebalo je 20 min da se Sara umiri. To je bio poslednji put da je tokom tantruma bila toliko destruktivna. Nastavila je povremeno da ima tantrume, u sledećih nekoliko nedelja tretmana, počeli su da se javljaju i na novim mestima, ne samo kod kuće. Sara je shvatila da kod kuće tantrumom neće postići željeni cilj. Ali je i gospođa M shvatila da ne sme potkrepljivati tantrume, i nije to činila. Jednom u supermarketu se desilo kada nije dobila slatkiš koji je želela. U toj situacji je gospođa M osetia stid zbog ponašanja ćerke i iznela ju je u kola, ali ju je posle toga ignorisala dok se nije umirila. Posle ovog događaja tantrumi se više nisu pojavljivali.

U sledećem koraku se teraput usmerio na problem Ratkovog lošeg uspeha u školi. Pažljivom procenom je utvrđeno da Ratko nikad ne radi DZ kod kuće, kada ga pitaju kaže da ništa nisu imali za DZ. Posle provere sa njegovim učiteljem teraput je otkrio da deca dobijaju DZ i da se očekuje da kod kuće rade makar 30min do 1h, svakog dana. Gosp M je izabrala ponašnje visoke učestalosti-gledanje TV-a i uslovila ga time da Ratko prvo završi DZ. Prve dve nedelje ovog novog režima gosp M je svakodnevno proveravala sa učiteljem šta je za DZ. Uskoro je ovo postalo nepotrebno. Ratko je DZ radio brzo i efikasno i njegove ocene su porasle sa dvojki na trojke, četvore, i po neku peticu. Situacija u porodici se stabilizovala. Posle dva meseca, na kontrolnom pregledu, situacija je solidna. Sara se više druži, nije bilo temper tantruma mesecima. Ratko je dobar u školi. Još uvek ima običaj da izbegava da radi teže zadatke. Da bi se ova situacija razrešila terapeut objašnjava majci kako da primeni taktiku sa žetonima.

**U ovom slučaju teraput je radio samo sa majkom i instruirao ju je da primenjuje principe intrumentalnog učenja. Ove tehnike su veoma uspešne u radu sa malom decom i preadolescentima.**

**Negativni aspekti kazne:**

* Kazna nas uči šta da ne radimo ali ne šta da radimo.
* Efekat trenutan ali prolazan.
* Objašnjenje da je neko ponašanje loše neće doprineti da se to ponašanje ne ponovi.
* Izbegavanje zbog asocijacije sa boli i strahom ako se intenzivna kazna primenjuje u dužem vremenskom periodu (dete počinje da izbegava školu i roditelje)
* povećva se agresivnost kod deteta jer uzrokuju stanje frustracije. Agresivno ponašanje smanjuje frustraciju što predstavlja pozitivno potkrepljenje. Agresija sama sebe potkrepljuje.

Nagrade primerene uzrastu deteta

Nagrade za predškolce

Odlazak u park Vožnja biciklom

Igranje sa prijateljima Slaganje slagalice

Spavanje u „velikom krevetu“ sa mamom i tatom Odložen odlazak na spavanje

Slušanje priče pre spavanja Odlazak u zološki vrt

Provesti noć kod prijatelja ili bake i dede Kupanje u peni

„Bacanje u vazduh“ Sedenje na tatinim ramenima

Igranje sa roditeljima Noćni izlazak sa porodicom

Žeton za vožnju u igraonici Igranje sa peskom

Fotografisanje roditelja Odlazak na izlet u prirodu

Snimanje svog glasa na diktafonu Pravljenje obroka u kuhinji

Izlazak sa roditeljima na pizzu Specijalna poslastica

Igranje sa glinom ili plastelinom Bojenje uz pomoć prstiju

Pomaganje mami i tati u zadacima koje obavljaju odrasli Gledanje filma

Vožnja biciklom

Vreme za računarom

Nagrade za decu od 6-12 godina

Igranje sa vršnjacima Ekstra priča pre spavanja

Provesti noć kod vršnjaka ili kod babe i dede Odlazak na utakmicu

Obrok van kuće Pravljenje obroka u kuhinji

Vožnja biciklom Odlazak na pecanje

Mogućnost da izabere TV program Oslobađanje od dnevnih obaveza

Korišćenje mobilnog Oblačenje garderobe roditelja

Kampovanje u dvorištu kuće Odlazak u biblioteku

Kićenje doma za vreme praznika Pomaganje oko pripreme obroka

Duže jutarnje spavanje Puštanje omiljenog CDa

Snimanje svog glasa na diktafonu Bojenje

Izbor menija za ručak Telefonski poziv rodjacima

Sadjenje cveća ili sadnica Odlazak na piknik

Klizanje, kuglanje, plivanje Naručiti jelo na kućnu adresu

Odlazak na planinarenje Kampovanje, pecanje, skijanje

Spavanje na drugačijem mestu u kući (npr.dnevna soba) Uređivanje sobe po svom ukusu

Duži ostanak sa drugovima posle škole Specijalni doraučak

Igranje karti sa roditeljima Vreme za računar

Igranje video igrica Gledanje filma

Vožnja skejtom

|  |
| --- |
| **Zadatak:**  Na osnovu pročitanog, osmislite bar tri pitanja u vezi stvari koje vam u tekstu nisu dovoljno jasne, I koje biste mogli da mi postavite. |