

ארגז כלים ללימוד התנהגות

James Fritzier
James.Fritzier@live.com

Susan G. Friedman, Ph. D.
www.behaviorworks.org

Hebrew Translation: Gal Ziv, Ph.D. (galziv@yahoo.com) ד"ר גל זיו

לימוד התנהגויות חדשות ללומדים שבאחריותך אינו מדע טילים: זה מדע ההתנהגות! כל אחד יכול להיות מורה מוצלח כאשר הוא יודע כיצד התנהגות עובדת. עקוב אחר השלבים ואחר תרשים הזרימה בהמשך על מנת לשפר את תוצאות הלימוד.

שלב 1: בניית הכלים

השתמש בשלבים הבאים על מנת להגדיר את ההתנהגות אשר הלומד **יבצע**. ארגן את סביבת הלומד כך שתאפשר להתנהגות הרצויה להתבצע ביתר קלות. זהה חיזוקים בטווח הקצר ובטווח הארוך על מנת ללמד ולתחזק את ההתנהגות החדשה.



1. הגדר את ההתנהגות אותה אתה מעוניין שהלומד יבצע. זאת התנהגות המטרה:

- × כיצד התנהגות זו נראית?
- × האם אתה יכול לתאר אותה מבלי לומר מה היא לא? מבלי לומר "תפסיק להיות א" או "תפסיק לעשות א"?
- × האם אתה יכול לתאר את ההתנהגות מבלי "לתייג" אותה? (ראה רשימה 1)



2. פצל את התנהגות המטרה לחלקי התנהגות קטנים יותר על מנת לבצע שייפינג:

- × חשוב על דרכים שבהם ניתן יהיה לחלק את ההתנהגות לתגובות קטנות יותר אשר יהפכו את לימוד ההתנהגות לקל יותר.



3. צור סביבה תומכת לפני שהתנהגות מתרחשת:

- × מה בסביבה מנע בעבר מההתנהגות מלהתרחש?
- × מה אפשר לשנות בסביבה כך שההתנהגות תוכל להתרחש ביתר קלות?
- × אילו אותות יסמנו ללומד לבצע את ההתנהגות?
- × אילו עזרים (פרומפטים) יבהירו את התנהגות המטרה? לדוגמה: הדגמה, הדרכה קולית או עזרה במגע גופני?

4. זהה חיזוקים לטווח ארוך, כלומר, רווחים שבאים באופן טבעי ללומד כתוצאה מביצוע ההתנהגות:

- × מה התוצאה הטבעית של ההתנהגות?
- × האם מספיק כדאי ללומד לשמר את ביצוע ההתנהגות לטווח ארוך?
- × קח בחשבון את סוגי החיזוקים השונים: פריטים מוחשיים, אינטראקציות חברתיות, פעילויות, גירוי חושי ובריחה מאירועים אורסיביים.



5. זהה חיזוקים מלאכותיים / מאולצים לטווח קצר אשר "יתניעו" את לימוד ההתנהגות:

- × איזה חיזוקים יוצאים מן הכלל יוכלו מיד בהתחלה לגרום למוטיבציה ללומד לבצע את ההתנהגות?
- × האם חיזוקים אלו ייחודיים ומותאמים אישית ללומד?
- × האם חיזוקים אלו יוכלו להתפוגג בהדרגה (fade out) כאשר לימוד ההתנהגות הושלם, כך שרק חיזוקים סביבתיים וטבעיים מתחזקים את ההתנהגות?
- × דוגמאות: דברי שבח, חטיפים, מגע עדין ונעים, צעצועים וכו'.




הכנה: צפה והגדר

- התנהגות סביבה
- חיזוקים סביבתיים / טבעיים
- חיזוקי "התנעה"

במהלך התהליך כולו:

- וודא נוכחות חיזוקים סביבתיים / טבעיים.
- תן חיזוקי "התנעה" מתוכננים מתוזמנים היטב בכל פעם שההתנהגות מתרחשת.

בצע שייפינג על ידי חיזוק חלקי התנהגות בקריטריונים נמוכים יותר אשר יובילו לביצוע ההתנהגות הסופית.



ארגן את הסביבה להצלחה.



תן את האות או שים לב לסימנים המהווים אות לביצוע ההתנהגות.



האם ההתנהגות התרחשה?



לא


כן

הדגש חיזוקים סביבתיים וטבעיים.



שים לב להזדמנויות להעלים בהדרגה את חיזוקי ה"התנעה" המלאכותיים.


האם חיזוק "התנעה" מלאכותי נדרש לכל חזרה של ההתנהגות?



כן

לא

שמור על סביבה מתאימה לביצוע מיטבי של ההתנהגות ועבור לחיזוקים סביבתיים וטבעיים.



רשימה 1. תוויות נפוצות שלא מתארות התנהגות.

אף אחת מהמילים ברשימה אינה מתארת התנהגות בצורה פונקציונאלית. פנה לרשימה זו כאשר אתה מתאר התנהגות על מנת לבדוק שאינך משתמש בתוויות אלו. תאר את ההתנהגות כפי שהיא נראית בפועל.

נורמאלי	לא מגיב	אומלל
נחוש	לא מוגבל	איום ונורא
ניהל בקפדנות	לא ממוקד	אינו מוותר
נמהר	לא ממלא הוראות	אינפנטילי
נסיך	לא מנומס	אכזרי
נסיכה	לא מסכים	אף פעם
נקשה	לא מציאותי	באופן קבוע
נשלט	לא נאמן	בוהן
סבלן	לא נורמאלי	ביישן
סרב	לא נחמד	בכוונה
סרוב	לא נשלט	בכעס
עליז	לא צודק	בלגן
עקש	לנהל בקפדנות	בלתי נשלט
עקשן	מבוית	בלתי תלוי
ערמומי	מבולבל	בפראות
פוגעני	מבולגן	גאה
פסיכוטי	מגוחך	גס רוח
פראי	מגונה	דביק
צייתן	מדוכדך	דוחה
ציפיה	מודאג	דומיננטי
צנוע	מוזר	דיקטטור
צפיות	מזלזל	הגון
קולני	מטופש	היפר אקטיבי
קיצוני	מכוון	הסחת דעת
קנאי	מלך	וכחני
קשה	מלכה	זהיר
קשוח	ממורמר	זעפן
רגיש	מנומס	זר
רגשות	מסודר	חם מזג
רגשן	מסרב	חמקן
רגשנות	מעורפל	חסר זהירות
רודני	מפקפק	חסר משמעת
רע	מצווה	חסר סבלנות
רשלני	מצחיק	חסר סדר
שגוי	מציק	חצוף
שולט	מצפה	חריג
שונא	מרגיז	טוב לב
שחצן	מרושל	טינה
שמח	משוגע	טריטוריאלי
שתלטן	משונה	יומרני
תוקפנות	משפיל	ילדותי
תוקפני	משתלט	כאוטי
תמיד	מתוח	כוונה
תמים	מתוך טינה	כוונות
	מתמרמר	כנוע
	מתנשא	כעס
	מתנשא	לא אכפתי
	נאמן	לא אמין
	נדחף	לא אמיתי
	נורוטי	לא הגיוני
	נוראי	לא יאומן