

# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Бубнова Ирина Викторовна,  
Медицинский (клинический) психолог,  
Научно-исследовательский  
психоневрологический институт им. В.М.  
Бехтерева,  
Центр психического здоровья

# Ответственность пациента...

- - готовность проявлять себя (искренность проявления – КОНТАКТ!)
- Готовность думать над «сложными» вопросами психотерапевта...
- Готовность получать обратную связь - ставить перед собой и психотерапевтом вопросы о себе!!!), которые в реальной жизни я никому не задам!!!
- Готовность меняться - пробовать задавать ДРУГИЕ вопросы, по другому реагировать, действовать, думать, принимать решения и т.д.)
- Готовность обсуждать это (те темы, вопросы, сферы, которые возникают на сессиях)

# Поведенческие приемы: методы редукции поведения (10 штук)

1) Погашение: отказ в подкреплении,  
следующий за нежелательным поведением.

Упражнение в тройках: найти стимул, которым  
я подкреплял нежелательное поведение  
человека.

- 2) Смена стимула: изменение запускающего стимула - удаление или изменение стимула, который запускает поведение.
  
- 3) Наказание: предоставление мягкого аверсивного стимула (aversio — отвращение) после нежелательного поведения.

Очень аккуратно!!! – это непредсказуемым образом меняет поведение... это можно делать один раз.

- 4) Выключение позитивного подкрепления (тайм-аут): отсрочка положительного подкрепления на короткое время после нежелательного поведения.
- 5) Сверхкоррекция: пациент восполняет потерю и вносит дополнительную плату.
- 6) Дифференцированное положительное подкрепление: подкрепляется поведение, несовместимое с демонстрируемым.

7) Постепенная подготовка к аверсивному стимулу (десенсибилизация): постепенное погружение в психотравмирующую ситуацию в состоянии безопасности и релаксации.

Самый безопасный способ подготовки – визуализация!

Для нашего мозга не важно – это внешняя реальность или внутренняя!!! Это для него не имеет значения!!!

- 8) Скрытое моделирование (реципрокная ингибция): предоставление в воображении избегаемого объекта и противоположного по вызываемой эмоции - поведение ослабляется в присутствии сильного, несовместимого стимула (страх-веселье, тревога-расслабление, стыд-злость и т.д.)
- 9) Моделирование: демонстрация поведения для копирования.
- 10) Ролевая игра: проигрывание соответствующего поведения, ситуации, конфликта с альтернативными вариантами.

# Поведенческие приемы: методы, усиливающие поведение (7 штук)

- 1) Позитивное подкрепление: предоставление приятного стимула (награда или приятное событие), следующего за желаемым поведением.
- 2) Негативное подкрепление: удаление неприятного стимула (аверсивного или угрожающего события), следующего за желаемым поведением.

3) Планируемое игнорирование: не обращается внимание в случае нежелательного поведения.

4) Жетонная система:  
подкрепляется только желаемое поведение, нежелаемое штрафуется.

- 5) Моделирование: нахождение кого-либо на подходящую модель желаемого поведения и проигрывание этой роли.
- 6) Тренинг уверенного поведения: уверенность обладает противополобусловливающим характером пассивному поведению
- 7) Когнитивные методы: обучение рациональным, альтернативным способам восприятия действительности и решения проблем.