

Модель изменения поведения

По материалам АКОО «Позитивное развитие»
Составила зам.директора по ВР МБОУ
«Ребрихинская СОШ» Карунина Л.В.



Модель изменения поведения
придумали Джеймс Прочаско и
Карло де –Клементе



- Модель поведения зависит не только от того, как человек умеет вести себя, но и от того, чего он хочет своими поступками добиться.



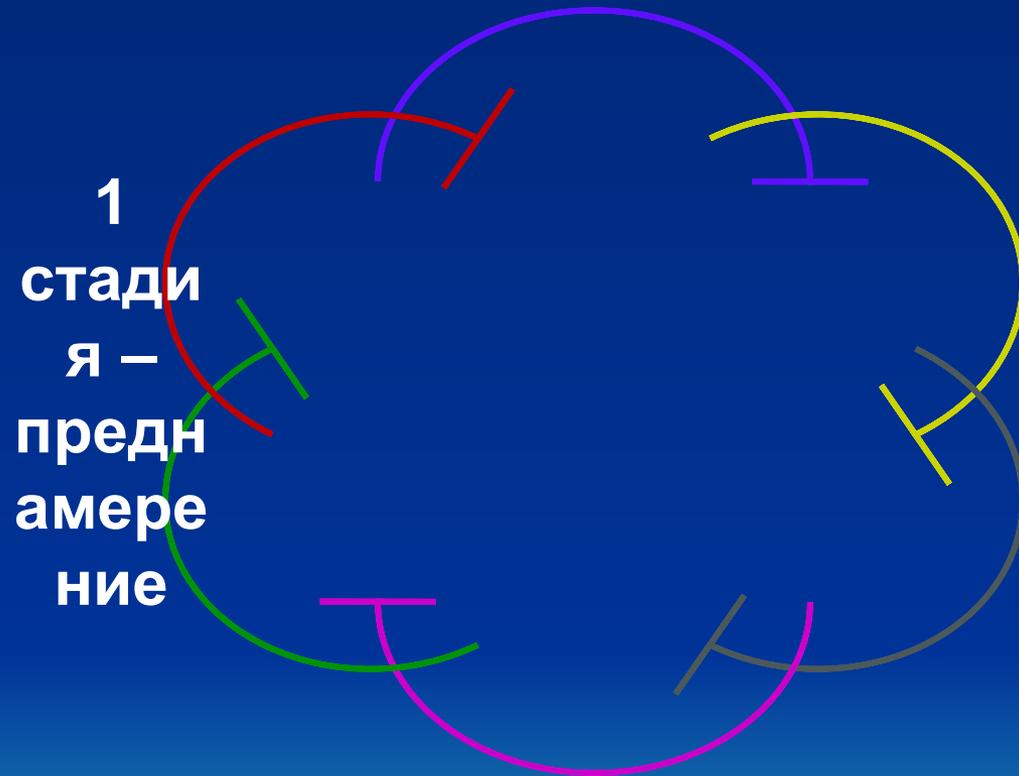
Мотивация

Мотив – причина поведения.

Знаешь мотив -
найдешь причину –
увидишь методы воздействия



Модель изменения поведения



Преднамерение

- Человек не подозревает, что у него есть проблема
- Для окружающих проблема может быть очевидна, но сам человек её не осознаёт





Намерение

- Человек начинает признавать наличие проблемы
- Он больше подвержен психологическим расстройствам
- Анализирует необходимые затраты и преимущества в случае изменения поведения





Решение

- Имеется достаточная информация о своей проблеме
- Человек осознаёт значимость для себя решения этой проблемы
- Человек принимает решение и ищет выход из проблемы, обдумывает варианты действий для изменения поведения





Действие

- Человек меняет своё поведение
- Одобрение других людей очень значимо
- Самая кратковременная, но очень важная стадия





Поддержка

- Важно закрепить правильное поведение, избежать рецидива
- Важна позиция значимого окружения
- Если близкие люди и друзья одобряют поступки человека, то вероятность рецидива снижается
- Если всё хорошо, то выход из круга, если нет, то...

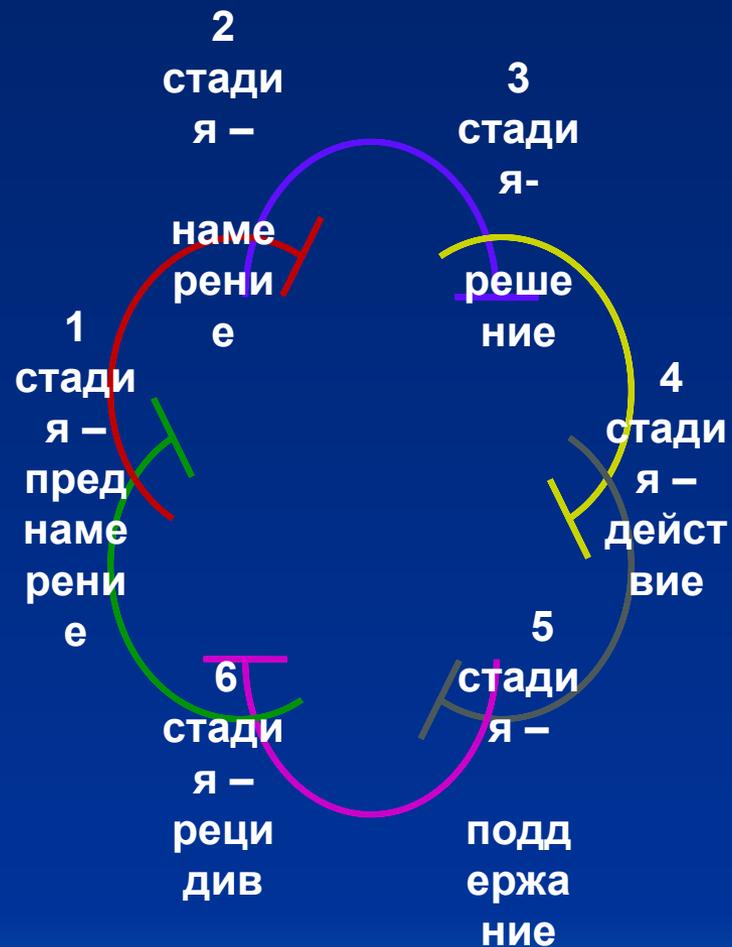


Рецидив

- Рецидив –возвращение к проблемному поведению
- Человек может потерять веру в возможность изменить себя, свои привычки
- Однако не исключено, что он может через некоторое время вновь вернуться на стадию намерения



- Данная модель - циклична
- Каждый человек может покинуть её на любой стадии
- Та стадия, на которой находится человек, является главным показателем возможного прогресса в модели изменения его поведения



Успехов в работе!

