

Spis treści

Podziękowania	9
1. Wprowadzenie do psychologii behawioralnej	11
1.1. Co to jest terapia behawioralna?	11
1.2. Kiedy można samodzielnie korzystać z metod behawioralnych, a kiedy jest potrzebna pomoc specjalistów. Rozpoznawanie zachowań niepożądanych	14
1.3. Zachowanie: jak je sprawnie definiować i mierzyć?	25
1.4. Analiza zachowania, czyli o tym, co dokładnie wpływa na zachowanie – trochę teorii	30
1.5. Stosowana analiza zachowania, czyli o tym, co dokładnie wpływa na zachowanie – trochę praktyki	42
2. Skrzynka z narzędziami, czyli techniki behawioralne	56
2.1. Strefa najbliższego rozwoju, czyli praca na poprzeczce	61
2.2. Okulary na ADHD, czyli możliwości wsparcia w przypadku objawów nadruchliwości, impulsywności, zaburzeń uwagi	69
2.3. Skuteczne wydawanie poleceń	85
2.4. Przypominanie zasady, wyliczanie	92
2.5. Czas zabawy z dzieckiem, czyli wspólne spędzanie czasu	98
2.6. Pozytywne podsumowanie i pochwały	106

2.7.	Zmiana A, czyli jak zmienić otoczenie, by nie dopuścić do powstania trudnego zachowania	118
2.8.	Zasada Premacka, czyli zasada babci	121
2.9.	Zestaw gwarantowany przez prawo, pakiet przywilejów, nagrody	123
2.10.	Systemy żetonowe	137
2.11.	Zasady	142
2.12.	Konsekwencje	163
2.13.	Dziecięce wybuchy złości	189
2.14.	Zasoby, czyli zmiany w funkcjonowaniu szkoły, rodziny i domu dziecka	203
2.15.	System szkolnych zajęć dodatkowych – ścieżki	204
2.16.	Planowanie	205
3.	Przykłady interwencji opartych na terapii behawioralnej	213
3.1.	Typowe problemy do pracy behawioralnej	213
3.2.	Problemy szkolne	215
3.3.	Problemy w środowisku domowym	246
4.	Techniki behawioralne – materiały do pracy	294
	Bibliografia	356