* **المحاضرة الثالثة:**
* **أساليب الإرشاد السلوكي:**
* **تقليل الحساسية التدريجي:**
* أحد الإجراءات العلاجية الفعالة.
* طوره جوزيف وولبي.
* يسمى بالتحصين التدريجي.
* استخدام عملية الكف المتبادل التي تعني محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة.
* أحد أشكال الاشتراط المضاد ويعني استخدام قوانين التعلم بهدف استبدال الاستجابة بأخرى.
* بالإمكان محو استجابة مضادة لها لوجود مثير .

يستخدم أسلوب إزالة الحساسية التدريجيفي علاج فئتين رئيسيتين من المشكلات:

* **الغمر:**
* يبدأ بمثيرات شديدة.
* يضع الفرد أمام الواقع في الخبرة**.**
* قد يستعان بالعقاقير الطبية المهدئة.
* **الإشراط التجنبي:**
* تعديل سلوك العميل من الإقدام إلى الإحجام والتجنب.
* **التعزيز الموجب الثواب:**
* إثابة السلوك المطلوب.
* **التعزيز السالب:**
* تعريض العميل لمثير غير سار أثناء السلوك غير المرغوب.
* **العقاب**:
* عقاب علاجي.