

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.24

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その24



しかる？ほめる？

悪い習慣があるとき、それをし
 かってやめさせるのも、一つの方法
 です。「罰を与える」方法です。一
 方、悪い習慣が少しずつ少なくなり、
 良い習慣が増えるようほめていく
 のも、悪い習慣を減らす一つの方法
 です。前回お伝えした「(正の)強化」
 を使う方法です。

その人の悪い行動を止めるため、
 重い罰を与えるのがいいのか、それ
 とも、その人の良い行動を育ててい
 くことを重視するのか、これは人類
 の歴史が始まって以来の難問です。
 どちらも必要と言えるでしょう。

認知行動療法では、罰を与えた
 ときのマイナス面を避けるため、人
 の行動を変えていくとき、「強化」
 を使ってよりよい行動を作り上げ
 ていく方法を重視します。

(*^^)v

(^_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/