

CONTRATO COMPORTAMENTAL

PRESSUPOSTOS DA TÉCNICA

A evidência empírica revela claramente que, quando se estabelece uma boa relação de ajuda, a probabilidade de o aluno aderir às prescrições do mentor/professor/adulto aumenta grandemente se for estabelecido um contrato entre ambos.

O contrato comportamental é uma estratégia particularmente adequada para os adolescentes. Quando aplicado corretamente, explica os direitos, deveres e responsabilidades dos vários elementos, numa situação de conflito. Trata-se de uma técnica em que se discute um acordo que estabelece um contrato que especifica o comportamento, recompensas e punições que serão aplicadas sempre que ocorrer uma determinada situação.

Esta estratégia permite valorizar a noção de compromisso e concessão mútua, facilitando a transição de um modelo de autoridade descendente (o adulto estabelece as regras e consequências) para um modelo democrático (adultos e jovens, discutem alguns aspetos na definição de regras e metas e trabalham juntos para as alcançar) sem que o MENTOR abdique do seu papel de educador. Se o aluno não aceita entrar em acordo e fazer concessões, o modelo deve voltar novamente ao descendente.

OBJETIVOS

- 1) Clarificar os comportamentos que serão alvo de mudança;
- 2) Envolver e comprometer o aluno com o processo de mudança comportamental e atitudinal;
- 3) Evitar conflitos na relação de ajuda acerca da evolução da mudança;
- 4) Promover a autorregulação comportamental do aluno.

SETTING | Sala ou gabinete de acesso restrito, mesa, cadeiras, folhas de papel branco A4 e esferográfica.

TIPO DE SESSÃO | Individual.

NÚMERO DE SESSÕES | 1 sessão.

PERIODICIDADE | Uma semana de intervalo entre cada sessão.

DURAÇÃO PREVISTA | 45 minutos.

MATERIAIS | Uma folha de papel e caneta para elaborarem e assinarem o contrato + **ANEXO 1**.

GUIÃO 1A | Contrato Comportamental - 1 sessão

Nota inicial | O Aluno, enquanto parte envolvida, deve participar na elaboração do contrato, devendo o Mentor ter o cuidado de se assegurar da legitimidade do mesmo e da sua total compreensão por parte do aluno. Dessa compreensão por parte do aluno, decorre muitas vezes a aceitação e posterior cumprimento do referido contrato comportamental.

PROCEDIMENTO PASSO A PASSO – Sessão 1

Nota inicial | O contrato pode ser verbal ou escrito, sendo preferível a sua forma escrita na medida em que proporciona aos indivíduos envolvidos um registo claro que guia o seu comportamento e resolve os desacordos que possam surgir.

Passo 1 | Receba o aluno na sessão começando por lhe perguntar como correu o seu dia ou semana.

Passo 2 | Explique-lhe os objetivos e conteúdos da sessão de hoje.

Passo 3 | Numa **conversa não diretiva** com o aluno, ajude-o a identificar os comportamentos que devem ser alterados, com o objetivo de melhorar o seu desempenho académico.

Passo 4 | Em conjunto com o aluno, defina ações / regras que ele se compromete a implementar e ajude-o a estabelecer consequências para o cumprimento e incumprimento do que for acordado.

Passo 5 | Explique ao aluno os benefícios do acordo escrito e funcionamento da aplicação das consequências.

Passo 6 | Defina quem e como vai monitorizar a implementação do que foi acordado e aplicar as consequências positivas ou negativas do comportamento emitido.

Passo 7 | Elabore o contrato escrito e leia-o no final ao aluno.

Passo 8 | Assine o contrato e peça ao aluno para fazer o mesmo. (Sempre que necessário, outras pessoas podem estar envolvidas na assinatura do contrato - professores, pais, etc.-). Quando tal se mostrar adequado, escolha um momento em que todos estejam presentes para o assinar.

Passo 9 | Dê ao aluno uma cópia do contrato e incentive-o a relê-lo regularmente.

Passo 10 | Defina com o aluno o dia e horário da próxima sessão.

CONTRA-INDICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

- Prefira o contrato escrito e assinado por ambos (ou mais agentes, se for adequado e útil) ao contrato verbal.
- Defina o comportamento alvo de forma clara e concreta.
- Identifique os reforços positivos e negativos apropriados.
- Acorde o tempo que vai durar o contrato.
- Escreva as consequências do não cumprimento de uma forma clara e concisa.
- Assine o contrato em conjunto com o aluno.
- Defina o modo de registo do comportamento-alvo.
- Avalie de forma sistemática o cumprimento do contrato.
- Providencie o reforço, assim que o contrato for cumprido (ou à medida em que vai sendo cumprido).
- Reformule o contrato sempre que necessário.
- Faça contratos para aumentar comportamentos e não para extinguir comportamentos!

Prepare a sessão antes de a iniciar! Em anexo a este guião estão disponíveis materiais que o ajudarão nessa tarefa (ANEXOS 1 e 2).

ANEXOS

ANEXO 1 – GUIÃO 1A | Para preparação da sessão do Contrato Comportamental

EXEMPLO DE CONTRATO COMPORTAMENTAL

Eu, _____, concordo em obedecer às seguintes regras:

- 1 | Ter os meus cadernos organizados,
- 2 | Cumprir o meu horário de estudo diariamente,
- 3 | Fazer os trabalhos de casa
- 4 | _____

Se eu obedecer a estas regras de hoje até ao final do 1º P, posso:

- Veja meus programas favoritos de televisão,
- Sair com os meus amigos no fim-de-semana,
- Jogar computador 1 hora por dia,
-

Se eu não conseguir cumprir, eu não posso fazer o acima mencionado.

-

Este contrato é válido até ____ e são meus pais e o meu mentor que vão verificar o cumprimento das regras.

-

Assinaturas:

Data:

ANEXO 2 – GUIÃO 1A | Para preparação da sessão do Contrato Comportamental

Recordatório: REGRAS PARA A ELABORAÇÃO DE UMM CONTRATO COMPORTAMENTAL

- 1) O comportamento alvo deve ser definido de forma concreta.
- 2) Deve ser estabelecido um reforço que será atribuído após o desempenho desse mesmo comportamento (e nunca antes).
- 3) O reforço deve estar relacionado com a realização (cumprimento da tarefa) e nunca com a obediência.
- 4) O contrato deve ser justo: os reforços devem ser proporcionais aos esforços despendidos e necessários para os obter.
- 5) Os termos do contrato devem ser claros no que respeita à quantidade e qualidade do desempenho esperado para que não haja dúvidas na altura de determinar as contingências a atribuir.
- 6) O contrato deve ser positivo: o comportamento reforçado deve ser o sucesso na tarefa e devem ser preferencialmente utilizados reforços positivos (na relação de contingência a consequência é um ganho).
- 7) Devem ser indicados com clareza os custos de resposta ou “castigos” contingentes ao não cumprimento do contrato.
- 8) Deve ser claramente definido o tempo de duração do contrato, isto é, o tempo de vigência do mesmo.
- 9) O contrato deve ser assinado em conjunto com o aluno.

Sempre que se revele necessário, o contrato pode e deve ser reformulado