



Övning: Användning av belöningstabell

Mål

Du motiverar barnet att bete sig på önskat sätt, och du lär dig att ge positiv uppmärksamhet för positivt beteende.

Anvisning för att göra en egen tabell & färdig utskrivbar mall

Skapa tillsammans en belöningstabell med gott om plats för poäng och några belöningar. I belöningstabellen ligger fokus endast på barnets positiva beteende. Sätt tabellen på en synlig plats. Börja använda tabellen och fortsätt att använda den systematiskt under åtminstone de två följande veckorna.

Inkludera följande i tabellen

1. Välj det önskade beteendet för vilket barnet kan tjäna in poäng dagligen.
2. Definiera beteendet tydligt och noggrant. Till exempel är "hänga upp rocken i tamburen" eller "föra disken till diskbänken" konkreta och tydliga definitioner. Instruktioner som är alltför generella, såsom "uppföra sig bra" eller "bete sig", lär inte barnet exakt hur hen ska agera.
3. Bestäm om barnet ska få ett eller flera poäng för det önskade beteendet. Speciellt med ett litet barn kan poängen vara klistermärken som barnet samlar in för att få en belöning. Klistermärken är ofta motiverande i sig själva.
4. Bestäm hur många poäng barnet måste samla för att tjäna in en belöning. Det är viktigt att belöningen kan uppnås inom rimlig tid så att barnet orkar samla poäng.
5. Kom överens om belöningen tillsammans.

Tänk också på följande medan ni använder tabellen

- Ge poäng och belöningar enligt överenskommelse. När barnet har tjänat tillräckligt med poäng för att få en belöning måste den ges till hen, oavsett eventuella problematiska beteenden. Uppmuntra ditt barn att fortsätta tjäna in poäng.
- När barnet inte agerar på det sättet som önskas ska du inte ge poäng. Håll dig lugn och ignorera barnets eventuella ilska. Uppmuntra barnet genom att berätta för hen att poäng kan tjänas igen nästa gång.
- Var noga med att berömma och ge barnet poäng alltid omedelbart efter önskat beteende.
- Kom ihåg att man inte kan förlora redan intjänade poäng med negativt beteende.

Du hittar utskrivbara, färdiga belöningstabellmallar på nästa sida. Det finns en längre och kortare version av tabellerna.

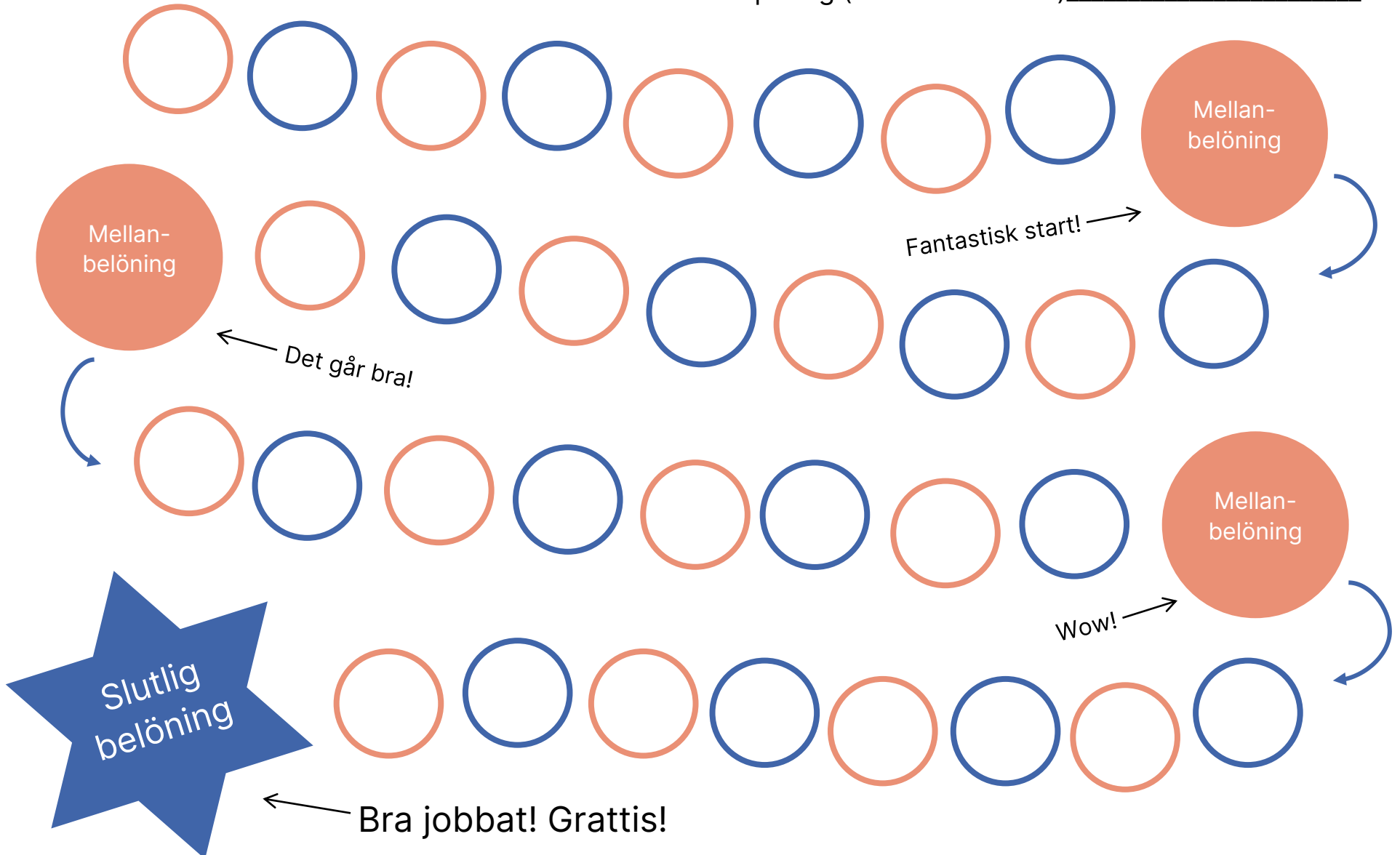


Belöningstabell

Vem får poäng? _____

När får man poäng (definiera exakt?) _____

Börja här





Belöningstabell

Vem får poäng? _____

När får man poäng (definiera exakt?) _____

