



Övning: Belöning

Mål

Målet med övningen är att motivera barnet att öva nya färdigheter.

Anvisning

Gör en belöningstavla där ni kan skriva 3–5 mål och markera när barnet lyckas. Om ni vill kan ni också använda en färdig mall (PDF nedan).

Formulera målet, dvs färdigheten barnet ska lära sig, tydligt och enkelt.

Till exempel:

- När jag vaknar på morgonen klär jag själv på mig kläderna som ligger på stolen.
- Jag tar ett färdigt mellanmål från kylskåpet när jag kommer hem.
- Jag tvättar händerna innan jag sätter mig vid matbordet.
- Efter skolan för jag ryggsäcken till mitt rum.

Målet måste vara så enkelt att du tror att barnet klarar av det. Om en uppgift känns för svår för barnet blir det svårt för hen att vara motiverad.

Välj ett sätt som barnet gillar för att markera de gånger barnet har uppnått ett mål. Markeringen kan till exempel göras med ett klistermärke, en magnet eller genom att rita en figur.

Kom vecka för vecka överens om hur många mål barnet ska uppnå för att få en belöning. Ett lämpligt antal är 3–5 gånger.

Kom överens om något trevligt att göra tillsammans som belöning. Det är bra för barnet att vara med och fundera på belöningen, men det är inte meningen att det ska vara något stort eller dyrt.

En färdighet övas tills den tydligt börjar löpa. Vid behov kan ni öva i flera veckor. Under övningen belönas barnet enligt överenskommelse.

I början av övningen kan barnet belönas för att försöka. För att uppnå målet räcker det att lyckas de flesta gånger, till exempel 2/3 eller 3/5. Det är viktigt att föräldern säger det högt när hen märker att barnet försöker.

Barnet kan i början behöva påminnelser och muntlig uppmuntran. Beröm ditt barn varje gång hen lyckas för att upprätthålla motivationen.

Försök och observera

Hur var det att sätta upp ett mål tillsammans? Hittade ni ett gemensamt mål?

- Hur fungerade belöningstavlan?
- Märkte ni några framgångar och hur belönade ni barnet?
- Uppmuntrade belöningstavlan barnet att försöka uppnå målet?
- Var det något som var svårt med övningen? Om ja, vad?
- Minskade antalet gånger ni måste påminna barnet?
- Om målet inte uppnåddes, vad förhindrade det?

I övningen finns färdiga tabeller som kan skrivas ut. (belöningstabell.pdf för utskrift)