



Övning: Att använda belöningsschemat

Varför?

Du motiverar barnet att öva på en ny färdighet och du lär dig att ge positiv uppmärksamhet för positivt beteende.

Hur?

Gör ett belöningsschema där man kan skriva 3-5 mål och sätta upp märken för lyckanden. Ni kan också använda det färdiga schemat (pdf nedan) om ni vill.

Skriv ner målet, dvs. den färdighet som ska läras, tydligt och enkelt.

Till exempel

- När jag vaknar på morgonen tar jag på mig kläderna själv från min stol.
- Jag tar ett färdigt mellanmål från kylskåpet när jag kommer hem.
- Jag tvättar händerna innan jag sätter mig vid matbordet.
- Efter skolan för jag min ryggsäck till mitt egna rum.

Målet ska vara så enkelt att du tror att barnet kan klara av det. Om barnet upplever uppgiften för svår har hen svårt att motivera sig till den. Försäkra dig om att barnet förstår varför målet/övandet är viktigt.

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

Kom överens en vecka i taget för hur många lyckanden barnet får en belöning. Ett lämpligt antal är 3-5 lyckanden.

Kom överens om belöningen, till exempel att göra något trevligt tillsammans. Barnet ska vara delaktigt i att fundera ut belöningen. Belöningen ska inte vara stor eller dyr.

Öva på en färdighet tills den tydligt börjar löpa bra. Vid behov kan man öva i flera veckor. Under övningen belönas barnet enligt överenskommelse.

I början kan barnet behöva påminnelser och verbal uppmuntran. Beröm barnet för varje lyckande för att hålla motivationen uppe.

