



Övning: Belöningstabell

Poäng för önskat beteende och belöningar ges med hjälp av tabellen. I tabellen skriver ni in belöningarna och hur många poäng som krävs i förväg, så att den unga kan följa sin utveckling.

Varför?

Belöningstabellen hjälper dig och den unga att lägga märke till förändringar i beteendet. Den stöder er i att arbeta långsiktigt mot ett gemensamt mål.

Instruktion:

Gör tillsammans en belöningstabell med gott om utrymme för poäng och några belöningar. Belöningstabellen fokuserar enbart på positivt beteende och ni övar på en färdighet i taget.

Placera tabellen på en synlig plats. Börja använda den och fortsätt regelbundet i minst två veckor.

Tabellen kan göras för hand, till exempel på papper. Du kan också skriva ut pdf-bilagan i slutet av övningen, där du hittar en färdig mall för tabellen.

Inkludera följande i tabellen:

1. Välj ett önskat beteende som den unga kan få poäng för dagligen.
2. Definiera beteendet tydligt och exakt, till exempel "göra läxorna i tid" eller "ställa disken på köksbänken". För allmänna instruktioner som "uppför dig väl" eller "var snäll" är inte tillräckligt tydliga.
3. Kom överens om den unga får en eller flera poäng för önskat beteende.
4. Bestäm tillsammans hur många poäng som krävs för att få en belöning. Det är viktigt att belöningen kan nås inom rimlig tid, så att den unga orkar samla poäng.
5. Kom överens om belöningen. Den kan också vara immateriell, till exempel att tillsammans se på en film.

Kom också ihåg följande när ni använder tabellen:

- Ge poäng och belöningar enligt överenskommelse.





- Kom ihåg att berömma och ge poängen direkt efter det önskade beteendet.
 - Kom ihåg att intjänade poäng inte kan förloras, inte ens vid negativt beteende.
 - Uppmuntra den unga att fortsätta samla poäng.
-

