

System żetonowy – konstruktywne nagradzanie



System żetonowy jest bardzo użyteczny, gdy pragniemy nakłonić dziecko do wykonywania określonej czynności, a ono podejmuje się tego niechętnie lub zupełnie jej unika, a nasze słowne zachęty nie wystarczają by je zmotywować.

Skuteczność systemu wynika z precyzyjnie określonych zasad i opisu oczekiwanego zachowania dziecka. Wprowadzamy zatem nagrody w postaci żetonów w sposób przewidywalny i zależny od zachowania.

Żetonem może być serduszko, uśmiechnięta buźka, kwiatek, narysowane autko, naklejka. Zachęcam, aby tworzyć żetony wraz z dzieckiem. Dodatkową korzyścią dla dziecka jest uczenie go tzw. odroczonej gratyfikacji, a więc czekania na obiecaną nagrodę za zdobycie kilku żetonów. Dziecko zyskuje również poczucie wpływu na rzeczywistość, uczy się, że jego zachowania przekładają się na konkretne konsekwencje i coraz częściej podejmuje celowo czynności – wybierając te właściwe. Dzięki żetonom nie „psujemy” dziecka ciągłymi nagrodami takimi jak cukierki i zabawki, które osłabiają spontaniczną chęć dziecka do właściwego zachowania.

Oto kilka przykładów zastosowania:

- gdy chcemy wykształcić w dziecku nawyk wykonywania konkretnego obowiązku (sprzątanie zabawek, mycie zębów, grzeczne siedzenie przy stole)
- gdy chcemy zmotywować dziecko do nauki potrzebnych umiejętności (kolorowanie, wiązanie sznurówek, dzielenie się swoimi rzeczami)
- gdy chcemy zniwelować konkretne niewłaściwe zachowanie (rozzucanie zabawek, niewłaściwe zachowanie przy stole, bicie rówieśników, zabieranie zabawek, wybuchy złości)
- gdy chcemy wzmocnić motywację dziecka do ogólnego posłuszeństwa i zamiast straszenia go karą motywujemy nagrodą

Ogólne zasady systemu:

- **nie odbieramy raz przyznanych punktów bez względu na zachowanie dziecka, w przeciwnym razie dziecko uzna swój wysiłek za niewiele warty skoro inne okoliczności mogą pozbawić je nagrody.**
- **za pojawienie się pożądanego zachowania ujętego w zasadzie należy przyznać punkty niezależnie od tego, jak dziecko zachowuje się w innych sytuacjach**
- **nie można odebrać raz przyznanej nagrody za zebranie określonej liczby żetonów**

Tworzenie systemu żetonowego.



- opisanie niepożądanego zachowania/zachowań (kiedy się pojawia, jak często, okoliczności)
- dokładne i precyzyjne opisanie zachowania pożądanego – w sposób zrozumiały dla dziecka! Sformułowanie musi być pozytywne, np. będziesz sprzątać zabawki przed kąpielą zamiast nie wolno bałaganić. (lista obowiązków i zasad panujących w domu – nie bijemy, nie krzyczymy – obowiązujących wszystkich domowników)
- ustalenie wraz z dzieckiem zasad – określenie zachowań objętych systemem, wyznaczenie liczby punktów możliwych do zdobycia za dane zachowanie, np. Jeśli będziesz się bawił grzecznie w swoim pokoju, gdy tata pracuje, otrzymasz 1 żeton.
- można podzielić trudniejsze czynności na nagradzane żetonem etapy
- przyznawane żetony powinny być wspólnie przyklejane do tablicy/kartki wywieszanej w widocznym miejscu
- uzyskane żetony mogą być wymienione na nagrody, których przedmiot ustalamy wraz z dzieckiem. Rodzic powinien przewidzieć jak często dziecko będzie daną czynność wykonywać i do tego dostosować pułapy.
- nagrody powinny mieć różną wartość: małe nagrody pozwalają cieszyć się częściej (np. za 10 punktów dziecko otrzyma cukierka), średnie nagrody wymagają od dziecka odczekania np. 3-4 dni, zaś duże nawet 2-3 tygodnie (dla starszych dzieci).
- najlepiej jest, gdy system żetonowy poświęcony jest jednemu zachowaniu, a jeśli dziecko jest starsze (powyżej 4 lat), to można wprowadzić max. 3 rodzaje zachowań nagradzanych o podobnej trudności lub różnej wadze żetonowej. Np. za samodzielne i odczekać mycie zębów 1 żeton, za posprzątanie wszystkich zabawek 2 żetony, a za samodzielne i posłuszne ubranie się rano 3 żetony (rodzic sam powinien ocenić, które zachowanie jest dla dziecka łatwiejsze, a które stanowi większe wyzwanie).
- warto zachęcać dziecko do zbierania żetonów w celu uzyskania większej nagrody, gdyż uczy to odraczania gratyfikacji i gospodarności.
- atrakcyjna nagroda może być też elementem wieńczącym pracę nad danym zachowaniem – jako uznanie dla dziecka, że już doskonale potrafi coś wykonać czy być posłusznym w danej sferze.
- na początku wprowadzania metody warto nagradzać za mniejszą ilość żetonów, tak by dziecko na koniec dnia zostało docenione, z czasem progi można negocjować i podwyższać.
- żetony powinny być przyznawane od razu po właściwym zachowaniu

- jeśli dziecku nie udaje się zdobyć żetonu (a zadanie jest konkretne i osiągalne), to można spokojnie wyjaśnić dziecku dlaczego mu się nie udaje i zachęcić mówiąc co dokładnie może zrobić.
- każdy żeton należy chwalić
- pracę nad danym zachowaniem planuje się na 1-3 miesięcy. Nie warto kończyć zbyt szybko, gdyż poprzednie, złe zachowanie było utrwalone przez wiele tygodni, a więc by nawyk okazał się trwały warto nieco przedłużyć proces zanim ogłosimy sukces.
- gdy zachowanie jest już utrwalone, warto co jakiś czas jeszcze je nagrodzić – jeśli zostanie wykonane w szczególny sposób (np. dziecko nie tylko dzieliło się zabawkami, ale i z własnej inicjatywy odstąpiło zabawkę rodzeństwu).
- w przypadku stosowania też negatywnych żetonów (np. jedna nieuśmiechnięta buźka kasuje 5 uśmiechniętych), należy przewidzieć, że dziecko zdobędzie zbyt wiele negatywnych, wówczas trzeba koniecznie dać dziecku możliwość zdobycia pozytywnego żetonu w łatwy sposób – inaczej uzna że jest złe i nie potrafi dobrze postępować – może się wówczas poddać, albo znieczulić na system.



Familie.pl **Moje zadania** imię

Zadania	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
 Ściele łóżko							
 Ubieram się							
 Myję zęby							
 Sprzątam pokój							
 Sprzątam zabawki							
 Uczę się							





Czy wprowadzać żetony negatywne, czyli chmurki, smutne buźki czy czarne serduszka?

Podstawową zasadą systemu żetonowego jest motywowanie dziecka do właściwych zachowań. Jeśli rodzic postępuje konsekwentnie a reguły są zrozumiale przedstawione, wówczas negatywne żetony nie powinny być potrzebne, również w sytuacji gdy chcemy oduczyć złego zachowania. Dziecko pragnąc otrzymać umówioną nagrodę za określoną liczbę zachowań prawdopodobnie samo zobaczy, że warto zachowywać się właściwie, bo tylko wówczas ma szansę osiągnąć sukces. Im częściej dobre zachowanie jest nagradzane – przyciąga naszą uwagę, pochwały, tym szybciej dziecko zaczyna postrzegać siebie jako posiadające daną umiejętność czy cechę i z czasem uznaje niewłaściwe zachowanie za bezużyteczne. Negatywne żetony natomiast to ostatecznie kierowanie naszej uwagi na złe zachowanie, a przyklejanie chmurki dziecku osłabia jego pozytywne przekonanie o sobie. Gdy dziecko ma więcej negatywnych żetonów niż pozytywnych to nie pozostaje mu nic innego jak udowodnienie rodzicom, że system nie ma sensu i, że nie robi on na nim wrażenia. Jest to niestety też element publicznego zawstydzania dziecka, co z perspektywy budowania poczucia wartości jest niewłaściwe. **UWAGA!** Wprowadzenie pozytywnego systemu żetonowego nie oznacza porzucenia wyciągania konsekwencji z niewłaściwych zachowań. Zatem jeśli nasze dziecko za bicie rodzeństwa szło do kąta lub było pozbawiane na jakiś

czas konfliktowej zabawki, to nie należy nagle rezygnować z wprowadzonych konsekwencji. (O konsekwencjach piszę w artykule *Kara czy konsekwencja*). Mimo to warto swoją emocjonalność i uwagę przekierowywać na system nagradzania żetonami. Można też po niewłaściwym zachowaniu przypomnieć dziecku za jaką postawę otrzymałoby żeton.

Bilans wieczorny

Metoda ta stanowi alternatywę dla wprowadzania negatywnych żetonów. Jeśli rodzic ma poczucie, że złe zachowanie nie może być pomijane w systemie żetonowym oraz gdy system obejmuje więcej niż jedno zachowanie, wówczas można stworzyć coś w rodzaju pojemnika na żetony i w ciągu dnia wrzucać do niego i te pozytywne i te negatywne. Ustalamy wówczas z dzieckiem, że każdy negatywny żeton kasuje jeden lub dwa pozytywne, a na widoczną tablicę przyklejamy tyle pozytywnych żetonów ile udało się z bilansu uzyskać. Ważne jest by tak dostosować bilans lub w ciągu dnia motywować do dobrego zachowania, by dziecko miało szansę na chociaż jeden pozytywny żeton na koniec dnia. W przeciwnym razie pójdzie spać w przekonaniu, że nie dało rady lub że jest po prostu złe. Wówczas system straci swoją siłę. Można też w połowie dnia dokonać podsumowania, by dziecko zyskało szansę na nadrobienie strat.

Gdy niepożądane zachowanie dziecka staje się mniej intensywne lub występuje rzadziej, wówczas dobrze jest przejść na klasyczny pozytywny system żetonowy.

Turniej uśmiechniętych twarzy

Jest to wersja systemu żetonowego dla **częstych i trudnych zachowań młodszych dzieci**.

- wybieramy jedno zachowanie (np. wrywanie siostrze zabawek, plucie czy kopanie zabawek)
- dziecko musi wiedzieć z jakiego niewłaściwego zachowania będzie wyciągana konsekwencja i, że oznacza utratę szansy na zdobycie punktu
- wyznaczamy czas trwania zabawy (np. od 16.00 do 19.00, czyli po powrocie z przedszkola aż do kolacji)
- rodzic powinien oszacować ile razy w tym czasie złe zachowanie może nastąpić, ilość buziek powinna choć o 1 przekraczać możliwą ilość złych zachowań – nawet jeśli dziecko się nie starało to powinno dostać na koniec jedną uśmiechniętą buźkę, którą otrzyma na zachętę (nie mówimy, że było beznadziejnie, ale niech ma...), należy dopatrzeć się jakiegokolwiek pozytywnego elementu funkcjonowania, które wskazywałoby na chęci dziecka

- informujemy dziecko, że jest np. 10 buziek do zdobycia i, że za każde zabranie siostrze zabawki narysujemy na kółeczku nieuśmiechniętą buźkę. Buźki pozostałe po zakończeniu zabawy zostają przyznane dziecku jako uśmiechnięte (jako żetony) – dziecko może je samo ozdobić czy namalować uśmiechy i przyczepić na widoczną tablicę

Gdy częstość trudnych zachowań dziecka słabnie, wówczas przechodzimy na klasyczny system żetonowy i nagradzamy za grzeczną zabawę z siostrą.