

Stappenplan: maken van een beloningskaart Je kind stimuleren door aanmoediging

Een beloningskaart helpt ouders gericht aandacht te besteden aan gewenst gedrag van hun kind. Hiermee stimuleren zij hun kind om het gedrag vaker te laten zien. Kinderen gaan hierdoor thuis meer gewenst gedrag vertonen en dit gedrag zullen ze ook op school, op straat en bij de sportclub sneller laten zien.

Door veel aandacht te geven aan wat goed gaat, zorgen ouders voor een positief en veilig klimaat in huis. Hierdoor leren kinderen sneller en makkelijker nieuwe dingen. Een kind dat veel wordt aangemoedigd krijgt steeds meer zelfvertrouwen en voelt zich veilig. Het aanmoedigen van positief gedrag heeft tevens een belangrijke preventieve werking; door toename van positief gedrag door aanmoediging neemt de kans op probleemgedrag en de daarop volgende escalaties af.

Voor het opzetten van een beloningskaart hanteert de ouder de volgende stappen:

- 1) Bepaal welk gedrag je aan je kind wilt leren
- 2) Deel het gedrag op in kleine stapjes
- 3) Schrijf de stapjes op de kaart en bepaal hoe duidelijk wordt dat het kind een stap heeft gehaald
- 4) Maak een lijst met beloningen die het kind iedere dag kan verdienen
- 5) Bepaal hoeveel punten het kind moet halen om een beloning te verdienen
- 6) Bepaal hoe je je kind kunt helpen om zoveel mogelijk succes te hebben
- 7) Bepaal op welk moment van de dag de kaart wordt bekeken
- 8) Leg je kind uit hoe de beloningskaart werkt
- 9) Leer je kind het gedrag door het samen te doen
- 10) Start met de kaart
- 11) Doe de kaart elke dag
- 12) Evalueer en pas de kaart aan wanneer dit nodig is
- 13) Bouw de beloningskaart af

Toelichting

1) Bepaal welk gedrag je aan je kind wilt leren

Bedenk welk gedrag je bij je kind wilt zien. Een beloningskaart is vooral geschikt voor het aanleren van routinegedrag, zoals het ochtendritueel, douchen of eten. Kies makkelijk gedrag dat je in een aantal stapjes kunt opdelen. Begin met gedrag dat je belangrijk vindt en dat voor je kind – met enig oefenen – goed te doen is. Begin dus niet te moeilijk!

Bedenk ook:

- Wanneer?
- Hoe vaak?
- Begin- en eindtijd?
- Hoe weet je of je kind het heeft gedaan?

2) Deel het gedrag op in kleine stapjes

Stap	Gedrag
1	
2	
3	
4	
5	

Stel jezelf hierbij de volgende vragen:

- Kan je kind het gevraagde gedrag laten zien?
- Zijn de stapjes klein genoeg?

3) Schrijf de stapjes op de kaart en bepaal hoe duidelijk wordt dat het kind een stap heeft gehaald

Maak een mooie kaart met links een kolom met 5 stappen voor het gedrag, een kolom voor de punten en daarna 7 kolommen (1 voor iedere dag van de week), waarin komt te staan of de punten zijn gehaald.

Gedrag	Punten	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Totaal								

4) Maak een lijst met beloningen die het kind iedere dag kan verdienen (bekijk hiervoor de Hand-out *Voorbeelden van beloningen*)

Kies beloningen die je daadwerkelijk aan je kind kunt geven en die klein, betekenisvol en realistisch zijn. Begin zelf met het maken van een lijst met mogelijke beloningen. Later kun je je kind vragen of hij nog goede ideeën heeft over beloningen.

- Brainstorm over kleine beloningen voor iedere dag

.....

.....

.....

.....

- Neem de lijst nog eens door. Is de beloning interessant voor je kind? En lukt het jou om de beloning echt (iedere dag) te geven?

Streep de beloningen weg die niet zullen werken. Omcirkel de beloningen die geschikt zijn om zo tot een menu van beloningen te komen.

5) Bepaal hoeveel punten het kind moet halen om een beloning te verdienen

Je hebt 10 punten. Verdeel deze over de stappen.

Als je kind 7 punten heeft verdiend (door 3 of 4 van de stappen te doen), is dat genoeg om zijn beloning te verdienen? Het hoeft niet perfect!

6) Bepaal hoe je je kind kunt helpen om zoveel mogelijk succes te hebben

- Kun jij iets doen aan de situatie waardoor de 5 stappen goed te doen worden voor je kind?
- Zijn er dingen die het makkelijker voor je kind maken om de 5 stappen te doen? Kun je hiervoor zorgen?
- Zijn er dingen die het moeilijk voor je kind maken om de stappen te doen? Kun je deze dingen veranderen?

7) Bepaal op welk moment van de dag de kaart wordt bekeken

Wat is een goed moment op de dag dat jullie even kort de kaart kunnen doornemen?
Waar doen jullie dit?

8) Leg je kind uit hoe de beloningskaart werkt

- 1) Spreek met je kind een tijd af om de kaart uit te leggen
- 2) Begin met hoe goed het de afgelopen weken is gegaan
- 3) Zeg dat er nog iets is waar je aan wilt werken, pak de kaart erbij en vertel waar deze over gaat
- 4) Vertel dat het kind hier iets mee kan verdienen en laat de beloningen zien
- 5) Bespreek elke stap op de kaart en laat zien hoe deze moet
- 6) Schrijf op hoeveel punten je kind moet halen om een beloning te verdienen
- 7) Spreek een tijd af waarop je dagelijks bespreekt hoe het die dag is gegaan

9) Leer je kind het gedrag door het samen te doen

- Ga naar de plaats waar je kind het gedrag moet doen
- Doe iedere stap voor aan je kind
- Laat je kind het gedrag nadoen

10) Start met de kaart

- Zorg dat je kind zo veel mogelijk succeservaringen heeft. Herhaal de eerste 2 à 3 dagen hoe het werkt en blijf in de buurt. Je kunt je kind ook instructies geven over welk gedrag je wilt zien.
- Hou de stappen iedere dag hetzelfde en laat merken dat je verwacht dat je kind de stappen doet.

11) Doe de kaart elke dag

- Kies een vast tijdstip waarop je de kaart iedere dag bekijkt
- Als je kind een beloning verdient, geef deze dan direct na het bekijken van de kaart
- Als het je kind niet gelukt is om het gewenste gedrag te laten zien, benadruk dan welke stappen wèl goed zijn gegaan. Herhaal wat je van je kind verwacht en spreek je vertrouwen uit

12) Evalueer en pas de beloningskaart aan wanneer dit nodig is

Na de kaart een week gebruikt te hebben, is het tijd voor een evaluatie. Stel jezelf de volgende vragen om te bepalen of je iets moet veranderen in de kaart.

- Zijn de instructies die ik geef kort, duidelijk en rustig gegeven?
- Zijn de stappen klein genoeg?
- Doen we de kaart elke dag?
- Doe ik de kaart iedere dag op dezelfde manier? Verwacht ik steeds hetzelfde?
- Prijs ik genoeg als we de beloningskaart bekijken? Ook wanneer niet alle stappen gedaan zijn?
- Krijgt mijn kind zijn beloning ook echt als hij een beloning heeft verdiend?
- Werken de beloningen motiverend?
- Lukt het om mijn kind genoeg te ondersteunen om de stappen te doen?

13) Bouw de beloningskaart af

Door de beloningskaart op een geleidelijke manier af te bouwen, kan je kind er aan wennen om het gewenste gedrag te blijven volhouden, zonder dat hier een directe beloning aan gekoppeld is. Er zijn verschillende mogelijkheden om de beloningskaart af te bouwen:

- Voeg enkele stapjes samen en voeg nieuwe stappen toe (maak het moeilijker). Denk eraan: nooit meer dan 5 stappen tegelijk op de kaart.
- In het begin zul je het kind vaak eraan herinneren om het gewenste gedrag te laten zien. Bouw deze ondersteuning af, zodat het kind ook zonder jouw hulp het gewenste gedrag kan laten zien.
- Denk (eventueel samen met je kind) na over hoe het kind het aangeleerde gedrag kan volhouden, zonder dat hier een beloningskaart aangekoppeld is.
- Kies een duidelijk moment waarop het kind klaar is met het aanleren van het nieuwe gedrag. Maak bijvoorbeeld een diploma of ga iets leuks doen om het te vieren.

Meer weten over belonen? Bekijk de Hand-out: *Kenmerken van effectief aanmoedigen* en bekijk de tool *Prijzen en Belonen* op deze website.