

Na podstawie informacji zawartych w książce „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna” Artura Kołakowskiego i Agnieszki Pisuli opracowała Barbara Dac

PORADY DLA RODZICÓW

Wzmocnienia pozytywne. Nagrody.

Zgodnie z behawioralnym modelem uczenia się (powstawania zmian w zachowaniu), żeby u dziecka (czy ogólnie osoby) pojawiło się więcej zachowań pożądanых to właściwe zachowanie musi zostać wzmocnione czyli nagrodzone.

zachowanie pożądanе + wzmocnienie (nagroda) = więcej zachowań pożądanых

Nagradzanie może przybierać różne formy. We wcześniejszych wpisach (*Chwalenie jest sztuką. Jak skutecznie chwalić?, Karać czy nie karać - oto jest pytanie. O konsekwencjach*) mogli Państwo zapoznać się ze sztuką chwalenia. Pojawiły się też informacje o nagradzaniu w postaci przywilejów oraz o systemie Przywilej – Zasada – Konsekwencja. Autorzy „Sposobu na trudne dziecko” proponują rozróżnienie pomiędzy przywilejami a nagrodami, uzupełniając to co dziecko może otrzymać od rodziców jeszcze o tzw zestaw gwarantowany przez prawo (niezależny od zachowań i postępowania dziecka, ponieważ jego brak jest ścigany prawnie; dotyczy zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka). Taka propozycja wynika z uwag zgłaszanych przez rodziców. Według wielu z nich nagrody nie działają – ich dzieci nie są zainteresowane nagrodami. Dlaczego? Okazuje się, że po prostu wiele dzieci otrzymuje od swoich rodziców tak dużo rzeczy, na których im zależy, że mają je w nadmiarze. To dlatego warto zasoby, które otrzymują dzieci podzielić na trzy poziomy: zestaw gwarantowany przez prawo, pakiet przywilejów i nagrody. Dla wielu dzieci odkrycie, że większość otrzymywanych dóbr jest przywilejem, a nie prawnym obowiązkiem rodziców, to duże przeżycie. Pewnie to będzie wymagało długiej wspólnej rozmowy. Rodzice muszą się też trzymać ważnej zasady: **dziecko musi czuć niewielki niedosyt zasobów, aby chciało sięgać po możliwość zdobycia nagród.**

I pochwały, i pakiet przywilejów i nagrody są systemami wzmocnień pozytywnych. Jaka jest różnica pomiędzy przywilejami a nagrodami? Pakiet przywilejów to jest to wszystko, co otrzymuje dziecko od nas wtedy, gdy przestrzega zasad. Jest elementem systemu Przywilej – Zasada – Konsekwencja (PZK). Przywileje można odbierać jako konsekwencje łamania zasad. Pakiet przywilejów odnawia się (co rano w przypadku małych dzieci, co tydzień lub co dwa tygodnie

w przypadku dzieci starszych). Natomiast **nagrody** dziecko zdobywa za **dotatkowe** zadania lub zobowiązania. Zestaw nagród podlega negocjacom między rodzicem a dzieckiem.

Przykłady:

- przywilej (dostępny po ustalonych obowiązkach czyli np. po odrobieniu lekcji): korzystanie z komputera do godziny dziennie,
- nagroda (za wykonanie przez dziecko ustalonego dodatkowego zadania np. sprzątniecie kuwety kota): korzystanie z komputera dłużej niż godzinę dziennie.

- przywilej (dostępny po ustalonych obowiązkach czyli np. po wyjściu z psem): zjedzenie słodyczy po obiedzie,
- nagroda (za wykonanie przez dziecko ustalonego dodatkowego zadania np. wyczyszczenie psu misek): „dzień dziecka” czyli wieczorem nie trzeba sprzątać w swoim pokoju.

Aby nagrody wzmacniały motywację zewnętrzną dziecka (czyli coś co rodzice chcą, żeby dziecko zrobiło a ono niekoniecznie ma na to ochotę) **muszą być atrakcyjne dla niego** (takie, na jakich zależy dziecku, nie nam!). Dlatego warto potencjalną listę nagród stworzyć wspólnie z dzieckiem. Staramy się też określić bardzo dokładnie w jaki sposób można zdobyć daną nagrodę (co dokładnie ma być zrobione i na kiedy) oraz jaką ma ona postać (co dokładnie dziecko dostanie), a w przypadku nagród ilościowych – jak długo będzie trwać. Można to graficznie stworzyć jako umowę na nagrodę do powieszenia na lodówce.

Jakie nagrody możemy stosować? Rodzaje nagród:

- 1) **Nagrody materialne.** Po nie najchętniej sięgają rodzice a też dzieci najchętniej je wymieniają. Jednak jak widać poniżej jest też wiele innych grup nagród atrakcyjnych dla dzieci. W przypadku nagród materialnych warto określić granice, w jakich wartość nagrody musi się zmieścić (np. do 3 złotych). „Nagrody materialne mogą być drobne (lizak, naklejka lub drobna zabawka), ponieważ dla wielu dzieci ważniejszy jest sam moment otrzymania nagrody niż jej wartość.”
- 2) **Czas spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym.** Dorosły jest cały czas obecny (przygląda się, życzliwie komentuje, bierze udział). Może to być: gra lub zabawa mieszcząca się w konkretnych ramach czasowych, rozmowa lub wspólne wykonywanie ustalonej wcześniej czynności (przez określoną ilość czasu), wspólne wyjście do kina czy na basen.
- 3) **Uzyskanie przywileju związanego z możliwością wyboru** (np. dziecko decyduje o tym jaka będzie trasa niedzielnego spaceru, jaki deser będzie po obiedzie; czy chce wziąć udział w rodzinnym przyjęciu).
- 4) **Wydłużenie czasu dostępu do niektórych przywilejów lub zwiększenie przywileju** zwane też nagrodą ilościową (np. późniejsza o 30 minut godzina powrotu do domu; wydłużony czas na

zabawę na podwórku, na korzystania z komputera, na oglądanie telewizji; doładowanie telefonu; kieszonkowe).

5) **Korzystanie z limitowanej rzeczy lub wejście w jej posiadanie;** dotyczy także czynności (np. fotel taty; perfumy mamy; pilot do telewizora; nocowanie u koleżanki).

6) **Zwolnienie z wykonywania przydzielonego dziecku obowiązku** i wykonanie go przez dorosłego (np. rodzic zmywa po obiedzie zamiast dziecka; dzień bez siania łóżka).

7) **Luksusowa nagroda** to jednocześnie i nagroda materialna, i możliwość wyboru (np. umowa dotycząca zakupu markowego ubrania, w której najistotniejsza jest możliwość wyboru określonej marki).

8) **Zakazany owoc** – gdy zezwalamy dziecku na robienie tego, co najbardziej lubi i co zazwyczaj jest przez dorosłych ograniczane (np. chodzenie bez kapci, pozostanie w domu w czasie wyjścia rodziców i możliwość zaproszenia kolegów).

Ważne jest odpowiednie stosowanie nagród, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z trudnymi zachowaniami. Jeżeli nie będziemy stosowali określonych reguł, to metoda ta będzie działała dużo gorzej.

Reguły stosowania nagród:

1) Staramy się nagradzać natychmiast po spełnieniu przez dziecko warunków otrzymania nagrody. Możemy sobie pomóc poprzez ustalenie z dzieckiem (w sytuacji, gdy nie możemy dziecka od razu nagrodzić), że dziecko od razu otrzymuje kupon na nagrodę a np. wymienić go może w najbliższy weekend.

2) Obydwie strony muszą dotrzymać umowy. Nie możemy zabrać dziecku nagrody za jakieś przewinienie. Systemy nagród i konsekwencji są całkowicie rozdzielne. Jeżeli dziecko wykazało się z umowy o nagrodę, ale złamało kilka zasad, to nagrodę otrzymuje, ale wyciągamy umówione konsekwencje za złamanie zasad.

Aby nagroda nie stała się przekupstwem, nie powinna być stosowana w celu niedopuszczenia do trudnego zachowania. Wygaszaniu zachowań niepożądanych służy system Przywilej – Zasada – Konsekwencja. System nagród zaś służy budowaniu zachowań dziecka, na których nam zależy.

3) Dziecko nie może otrzymać obiecanej nagrody w żadnych innych niż umówione okolicznościach i z żadnego innego powodu.

4) Nagradzamy nie doskonałe zachowanie, ale jego poprawę.

5) Jeżeli rodzicom zależy poza budowaniem motywacji zewnętrznej również na budowaniu motywacji wewnętrznej to mogą wręczenie nagrody połączyć z pochwałą o charakterze społecznym (np. „Podoba mi się, że tak starannie opiekowałaś się bratem”).

Jeszcze trochę informacji o **systemach żetonowych**. Stosowanie tych systemów można rozpocząć już od około 4. roku życia. Ich celem jest zwiększenie częstości pożądanых zachowań które pojawiają się za rzadko lub nie pojawiają się wcale. Dzieci zbierają punkty (małe dzieci, które nie potrafią jeszcze liczyć zbierają np. zabawne rysunki lub właśnie żetony do słoika) za określone zachowania i wymieniają je na nagrody. Systemy żetonowe wymagają od dorosłych dużo wysiłku – ustalenie punktacji, trzymanie się reguł, modyfikowanie systemu. Dla większości dzieci systemy żetonowe są atrakcyjne około miesiąca a potem trzeba je modyfikować. Od czasu do czasu warto zmieniać nagrody. Z czasem bowiem atrakcyjność zabawy w zdobywanie punktów maleje. Najważniejszą sprawą jest odpowiednie nadanie wartości punktowej zachowaniom – staramy się nadawać wyższą wartość punktową tym zachowaniom, które bardziej cenimy, a nagrody dobieramy tak, żebyśmy nie zbankrutowali. Ważne też ile razy dziennie dane zachowanie może być punktowane (gdy tego nie określimy to np. dziecko może myć zęby co 10 minut). Zasady otrzymywania punktów i nagród oraz informacje o stanie konta powinny być umieszczone w ważnym i widocznym miejscu w domu. Punkty należy przyznać natychmiast po właściwym zachowaniu dziecka (i zaznaczyć je – wpisać, narysować, wrzucić żeton do słoika). Warto też pochwalić dziecko za zdobycie punktu. Natomiast jeżeli nie uda mu się go zdobyć trzeba wyjaśnić dziecku spokojnym tonem, dlaczego tak się stało a następnie zachęcić go, żeby dalej się starało. Nie wolno odbierać punktów i nagród, bo zmniejsza to chęć współpracy u dziecka. Dziecko może wybrać, na jaką nagrodę przeznaczają zbierane przez siebie punkty. Oczywiście jeżeli zdecyduje się wymienić punkty na daną nagrodę, to proces ich zbierania musi zacząć od początku.

W praktyce warto listę dziesięciu nagród ułożyć wspólnie z dzieckiem w taki sposób, aby:

- było 5 małych nagród, 3 średnie i 2 duże,
- nagrody duże wymagały sporego wysiłku; ich wartość punktowa równa się ilości punktów możliwych do zdobycia w ciągu 3-4 tygodni (np. pójście z tatą na mecz piłki nożnej, zestaw klocków lego),
- przy nagrodach średnich trzeba było się postarać, aby je zdobyć; ich wartość równa się ilości punktów możliwych do zdobycia w ciągu 5-14 dni (np. kino, pizza zamiast obiadu)
- można było szafować małymi nagrodami; ich wartość punktowa wynosi od 2/3 do całej dziennej wartości możliwych do zdobycia punktów (np. 20 minut zabawy z tatą, odwiezienie do szkoły samochodem, 30 minut później gaszone światło).

„Jeżeli przez pierwsze trzy dni po ustaleniu zasad dziecko nie zdobywa żadnego punktu, to trzeba zmienić zasady pracy. Aby system żetonowy mógł działać, dziecko powinno mieć możliwość osiągnięcia sukcesu (jeśli nie osiąga to albo wstępnie ustalone zasady są dla dziecka zbyt trudne i każdą sytuację trzeba rozbić na mniejsze elementy, albo nagrody nie są atrakcyjne). Nie należy

oceniać planu po pierwszym dniu. Doświadczenie uczy, że problemy w zachowaniu zmniejszają się bardzo powoli.”

Przykład zastosowania systemu żetonowego:

- nagradzane zachowanie: gaszenie światła przy wychodzeniu z łazienki
- dziennie można zdobyć do 3 punktów
- nagrody: 1 pkt – batonik, 2 pkt – dwie gałki lodów (smaki do wyboru), 4 pkt – mama czyta dwie bajki na dobranoc (zamiast standardowej jednej), 6 pkt – czas na zabawę w kąpielii dłuższy o 10 minut, 8 pkt – po śniadaniu przez godzinę mama bawi się z dzieckiem w zabawy, które ono samo wymyśli i na jego zasadach, 16 pkt – wyjście do kina, sali zabaw lub do teatru dla dzieci (zimą – łyżwy, latem – basen).

Odwrócony system żetonowy umożliwia dzieciom odpracowanie jakiejś szkody dzięki wykonywaniu dodatkowych zadań czy obowiązków. Ustalamy wartość punktową szkody oraz cennik dodatkowych obowiązków (ile punktów dziecko otrzymuje za wykonanie danej czynności, z uwzględnieniem ile razy dziennie ma ją wykonać). Ustalamy też przez ile czasu trwa odpracowywanie.