



Sistemul de recompense cu jetoane

Prof. consilier școlar Trif Delia

Atunci când încercați să stăpâniți un copil cu probleme de comportament, veți observa că lauda nu este suficientă pentru a motiva copilul să facă ce i se spune, să respecte regulile sau să se supună comenzilor. Prin urmare, trebuie să stabiliți un program mai eficient pentru motivarea acestuia. Un astfel de program folosit cu mare succes este sistemul de recompense cu jetoane, iar pașii acestui program sunt:

- 1.** Cumpărați un set de jetoane de plastic. Dacă copilul are 4 sau 5 ani, fiecare jeton, indiferent de culoarea pe care o are, reprezintă doar un jeton. Pentru copiii de 6-8 ani, culorile pot reprezenta valori diferite: alb =1 jeton, albastru =5 jetoane, roșu =10 jetoane. Dacă folosiți culorile în acest mod, luați câte un jeton de fiecare culoare, lipiți-l de un carton și notați valoarea sa. Puneți cartonul într-un loc unde copilul îl poate vedea cu ușurință.
- 2.** Stați de vorbă cu copilul și explicați-i că dumneavoastră considerați că nu a fost răsplătit îndeajuns pentru faptul că a făcut lucruri bune prin casă și că vreți să schimbați situația. Îi spuneți că vreți să stabiliți un nou program de recompense prin care el să poată obține privilegiile și anumite lucruri pentru comportamentul potrivit. Această abordare va imprima un caracter foarte pozitiv întregului program.
- 3.** Împreună cu copilul, faceți o „pușculiță” unde să își țină toate jetoanele câștigate. O cutie de pantofi, o cutie de cafea (căreia i-ați rotunjit în prealabil marginile ca să nu taie), un borcan de plastic sau orice alt recipient rezistent poate servi drept pușculiță. Amuzați-vă împreună cu decorarea pușculiței.
- 4.** În continuare, stabiliți împreună o listă cu privilegiile pe care copilul ar vrea să le câștige prin adunarea jetoanelor. Acestea trebuie să includă nu doar privilegiile speciale ocazionale (să meargă la cinema, să se dea cu patinele/rolele, să aibă jucării speciale), ci și privilegiile zilnice pe care copilul le consideră de la sine înțelese (să se dea cu bicicleta, să se ducă la un prieten acasă, să îi cumpărați jucării). Asigurați-vă că aveți pe listă cel puțin 10, preferabil 15 astfel de recompense.
- 5.** Alcătuiți încă o listă care va conține activitățile și sarcinile din casă pe care adesea îi cereți copilului să le facă. Acestea pot fi activități gospodărești tipice (să așeze masa, să strângă masa, să facă curat în camera lui, să își facă patul, să nu vă deranjeze/întrețină din activitate etc.). Puneți pe listă și alte activități cum ar fi: să se îmbrace pentru grădiniță, să se pregătească de culcare, să facă duș sau baie, să se spele pe dinți sau orice altă activitate de îngrijire sau igienă personală care de regulă reprezintă o problemă.
- 6.** Luați apoi fiecare activitate în parte și decideți câte jetoane valorează. În cazul copiilor de 4-5 ani, atribuiți sarcinilor obișnuite între 1 și 3 jetoane, iar pentru activități cu adevărat complexe puteți da 5

jetoane. În cazul copiilor de 6-8 ani, folosiți 1 până la 10 jetoane sau chiar mai mult pentru activitățile mai complexe. Cu cât o activitate este mai complexă și mai greu de realizat, cu atât mai multe jetoane veti da copilului.

7. Încercați să aproximați câte jetoane poate câștiga copilul dumneavoastră într-o zi obișnuită dacă îndeplinește majoritatea sarcinilor pe care i le dați. Apoi, ținând cont de acest număr, hotărâți câte jetoane va trebui copilul să plătească pentru fiecare recompensă din lista întocmită. În general, recomandăm ca aproximativ două treimi din jetoanele câștigate zilnic de copil să fie cheltuite pe privilegii zilnice. Acest lucru îi permite copilului să economisească zilnic aproximativ o treime din jetoane pentru a-și permite anumite recompense speciale de pe listă. Nu stați să calculați exact, pur și simplu estimați cu cât vreți să recompensați fiecare activitate, fiți corect și cereți mai multe jetoane pentru recompensele mai speciale și mai puține pentru cele zilnice.

8. Asigurați-vă că i-ați spus copilului că are ocazia să obțină jetoane „bonus” atunci când îndeplinește prompt o sarcină și o face cu o atitudine binevoitoare. Nu îi veți da tot timpul aceste bonusuri, ci numai în situațiile în care copilul dumneavoastră a îndeplinit sarcina cu vădită bunăvoință și promptitudine.

9. Trebuie să îi spuneți copilului că jetoanele vor fi date doar atunci când îndeplinește sarcina la prima solicitare. În cazul în care trebuie să repetați comanda, el nu va primi nimic, chiar dacă îndeplinește sarcina.

10. În sfârșit, pe parcursul acestei săptămâni, recompensați cu jetoane orice comportament adecvat ori cât de minor. Țineți minte, puteți să recompensați copilul și pentru comportamente adecvate care nu au fost trecute pe listă. Fiți atenți și folosiți-vă de ocaziile de a vă recompensa copilul.

De reținut

- realizați lista de recompense și activități în fiecare lună și adăugați altele noi dacă vedeți că este necesar, sfătuiți-vă cu copilul în ce privește alte recompense pe care și le-ar dori pe listă
- recompensați-l cât se poate de repede pentru complianță
- atunci când dați jetoane pentru comportamentul potrivit, zâmbiți și spuneți-i copilului ce vă place la ceea ce a făcut
- nu-i dați copilului jetoane înainte ca el să-și fi îndeplinit sarcina, ci doar la sfârșit
- nu luați din jetoane pentru comportamente neadecvate
- se recomandă ca sistemul de jetoane să fie folosit de către ambii părinți

Bibliografie

- Barkley, R. A. (2021), *Copiii dificili*, Editura ASCR, Cluj-Napoca