

Odmeňovací systém pre deti

(pomôcka pre rodičov)

Nedarí sa dieťaťu odložiť po obede tanier zo stola? Alebo sa večne nechce so súrodencom podeliť o hračky? Ak chcete zaviesť najmenším deťom doma nejaké nové pravidlá, **podporiť správanie, s ktorým má dieťa problém**, môžu vám byť v úvode nápomocné aj odmeňovacie systémy a tabuľky. Ako ich doma používať?

Systémy odmeňovania môžu byť jedným z najlepších spôsobov, ako v úvode novej aktivity motivovať deti k požadovanému správaniu alebo vykonaniu určitých činností. Nie sú síce motivačné dlhodobo, no pri osvojení istého druhu správania môžu byť dobrou cestou. Ak sa správne nastavia, zvyčajne systémy odmeňovania fungujú rýchlo a efektívne. Či už si váš predškôlak nechce umývať zuby, alebo si stále zabúda upratať po sebe hračky. Jednoduchý systém odmeňovania deťom môže pomôcť stať sa viac zodpovednými za svoje správanie.

Na čo slúži odmeňovací systém ?

Ako už názov napovedá, odmeňovací systém sa zvyčajne používa na **zníženie negatívneho správania u detí a ich nahradenie pozitívnym správaním.**

Cieľom je potlačiť nežiaduce správanie a ponúknuť nálepku alebo odmenu ihneď po správaní, ktoré sa snažíte podporiť.

Tento systém môžete použiť pri konkrétnej činnosti alebo na zlepšenie celkového správania počas celého dňa. Systém môžete použiť aj vtedy, ak chcete, aby deti robili činnosti, ako sú domáce práce, domáce úlohy či starostlivosť o seba. Najúčinnější je tento systém u detí vo veku **od 2 do 10 rokov**, ale môžete ich využívať aj pri starších deťoch. Celý systém funguje tak, že deti získajú dohodnutú **značku**, napríklad **nálepku**, keď sa úspešne zapájajú do požadovanej činnosti, a po zhromaždení určitého počtu nálepiek ich môžu vymeniť za väčšiu odmenu.

Ako vytvoriť fungujúci odmeňovací systém?

- ❖ **Objasnite svoje očakávania vopred.** Jedným z najlepších spôsobov, ako motivovať deti, aby si plnili svoje povinnosti, je poskytnúť im vizuálne pripomenutie toho, čo od nich očakávame. Je to dôležité najmä pri malých deťoch. Keď si urobíte čas na vytvorenie zoznamu povinností, ktoré treba v spoločnej domácnosti vykonávať, deti pochopia, čo od nich očakávate. Čím sú pravidlá jednoduchšie a čím dôslednejšie ich kontrolujete, tým ľahšie deti splnia vaše očakávania.

- ❖ **Ponúknuť okamžitú odmenu.** Na dosiahnutie úspechu by sa mali odmeny udeľovať okamžite po splnení podmienok. To nielen pomáha deťom pochopiť spojenie medzi vykonanou činnosťou a odmenou, ktorú poskytujete, ale tiež sa zvyšuje pravdepodobnosť, že dieťa bude v budúcnosti túto činnosť vykonávať bez nutnosti upozornenia. Ukazuje sa, že odmenenie dieťaťa, keď dokončí požadovanú činnosť, je ako prostriedok efektívnejší na zvýšenie pravdepodobnosti, že túto činnosť znova zopakuje.

- ❖ **Udržujte deti motivované.** Systém odmeňovania môže byť pre deti mimoriadne motivujúci, ak sa používa správne. Identifikáciou povinností, ktoré čakáte od dieťaťa a ktoré sú v jeho možnostiach, a následným poskytnutím odmen motivujete dieťa vykonávať rôzne činnosti, ktoré sa dieťaťu môžu zdať nudné a nezaujímavé. V tomto prípade však nejde o podplácanie v zmysle „ty sprav toto a ja ti za to niečo dám“. Ide o prepracovaný vopred dohodnutý systém, o rovnocennú dohodu medzi dieťaťom a rodičom. Ak dieťa splní svoju časť dohody, rodič splní tú svoju.

Ako efektívne zaradiť odmeňovací systém do vašej domácnosti ?

Pri implementácii systému odmeňovania vo vašej domácnosti **nezabudnite** na tieto veci:

1/ Vysvetlite podrobnosti. Nájdite si čas, aby ste si sadli a vysvetlili dieťaťu všetky činnosti a povinnosti, ktoré mu zo systému vyplývajú a tiež prečo sú dôležité. Čím viac vaše dieťa chápe, tým väčšia je pravdepodobnosť, že bude spolupracovať.

2/ Uistite sa, že vaše dieťa môže byť úspešné. Pri zavádzaní systému odmeňovania sa ubezpečte, že vaše dieťa môže byť úspešné. Zaraďte do zoznamu povinností aj také činnosti, ktoré dieťa môže ľahko vykonať, a pridajte pár takých, ktoré sú náročnejšie, ale stále dosiahnuteľné.

3/ Používajte zrozumiteľný jazyk. Aby nedošlo k nedorozumeniam, veľmi jasne a jednoznačne popíšte každú aktivitu, ktorú chcete, aby dieťa vykonalo.

4/Zapojte svoje dieťa. Akonáhle budete mať predstavu o aktivitách, ktoré by malo dieťa dodržiavať, môžete vytvoriť celý systém spolu. Vezmite svoje dieťa na nákup samolepiek, ktoré sa mu páčia, aby bol celý proces skutočná zábava.

5/Vyberte si múdro odmeny. Pracujte so svojím dieťaťom na výbere odmien, ktoré ho budú motivovať. Pozeranie rozprávky mimo dohodnutého času, výlet do parku po škole a podobne. Je to len na vašej spoločnej dohode. Všetko funguje dobre, ale neodporúča sa, aby ste pri malých deťoch používali sladkosti a peňažné odmeny.

6/Odmeňte svoje dieťa ihneď po požadovanom správaní. Pomôže to udržať dieťa motivované.

7/Nikdy neodstraňujte nálepky ani odmeny. Aby bol systém odmeňovania účinný, je dôležité, aby ste sa vyhli tomuto druhu trestania svojho dieťaťa. Ak bola nálepka získaná za dobre vykonanú činnosť, netrestajte svoje dieťa tak, že mu vezmete nálepku za niečo iné. Malo by to demotivujúci účinok.

8/Nekarhajte dieťa za pomalý postup. Ak sa vášmu dieťaťu nedarí získať nálepku niekoľko dní po sebe, neupozorňujte ho na to a nekarhajte ho. Namiesto toho venujte nejaký čas opätovnému preskúmaniu všetkých aktivít, prípadne prehodnoťte spolu jednotlivé aktivity znovu.

Šablóny systému odmeňovania

Môžete si so svojím dieťaťom vytvoriť vlastný systém alebo si môžete na internete nájsť a vytlačiť jeden z mnohých. Prinášame vám zopár tipov, ako môže vaša tabuľka vyzerat'.

Jednoduchý systém, v ktorom stačí spísať aktivity a pod jednotlivé dni v týždni potom už len dopĺňať nálepky alebo značky po splnení úlohy. Pod obrázkom môžete spísať, akú odmenu dieťa dostane, ak splní požadovaný počet nálepiek.

This Chart belongs to: _____

Reward Chart

Task	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total


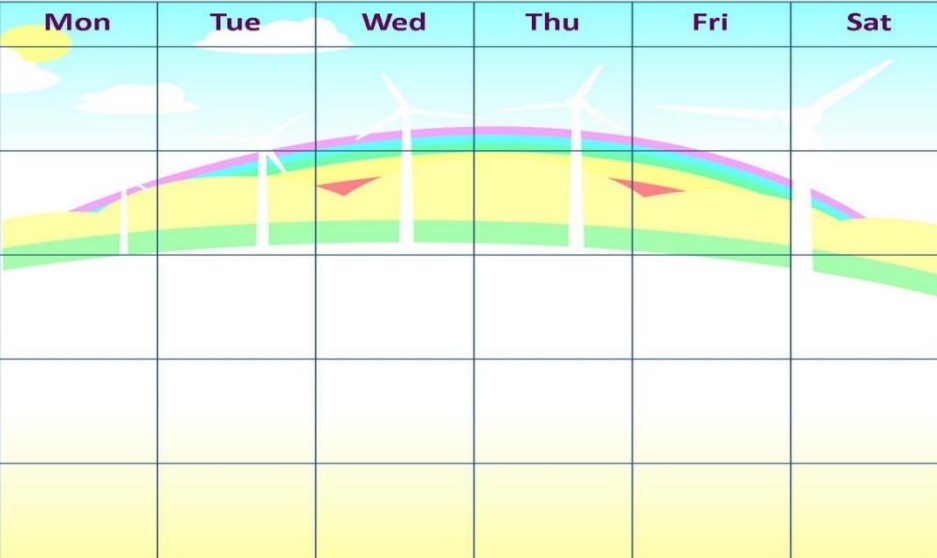




When I reach my goal of ____ stars
My reward will be _____

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be _____

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be _____

When I reach my goal of ____ stars
My reward will be _____

Systém odmeňovania, v ktorom sú už vopred vyznačené aktivity. Ideálne pre malé deti, ktoré z obrázka pochopia, čo majú spraviť.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Make bed 						
Brush teeth 						
Read 						
Do homework 						
Be nice 						

Tento systém odmeňovania slúži na nalepovanie nálepiek za vykonanie jednej konkrétnej činnosti, aktivity alebo vhodného správania. Napríklad: Každý deň si upracem hračky v izbe.

