

# Råd om belöningar

(Ur "Familjeverkstan")

*OBS! Om man väljer att använda belöningar – kom ihåg att de aldrig kan ersätta uppmuntran och positivt umgänge. De fungerar som ett komplement.*

**Poängsystem.** Poängsystem innebär att barnen får någon form av poäng (t ex guldstjärnor eller pärlor) varje gång de lyckas med ett uppdrag. När de samlat tillräckligt många poäng kan de byta dem mot en belöning. En fördel med att använda poäng är att du som förälder får en rutin där du uppmuntrar ditt barn varje gång det gör något bra. För vissa barn blir det roligare att samla poäng än att få själva belöningen.

**Små belöningar ofta.** Det är bättre att använda små belöningar ofta istället för att ge barnet större saker sällan. Både för barn och vuxna brukar det vara svårt att kämpa för en belöning som dröjer länge. Ett exempel är fysisk träning. Många vuxna vill vara vältränade, men eftersom det inte sker på en gång är det ofta svårt att motivera sig.

**Ge belöningar så fort som möjligt.** Ju snabbare en belöning kommer, desto bättre fungerar det. Om barnet får vänta på sin belöning finns det en risk att det tröttnar. Det blir också otydligare varför barnet får en belöning. Detta är särskilt viktigt att tänka på om barnet är yngre.

**Ge rikligt med beröm samtidigt som du ger en belöning/poäng.** Det ska vara tydligt att barnet gjort något bra. Beröm kan det aldrig bli för mycket av så länge barnet vet att du menar det du säger.



**Andra belöningar.** Att barnet börjar få belöningar för att sköta vissa uppdrag betyder inte att alla vanliga belöningar försvinner. T ex kan barnet fortfarande få veckopeng, lördagsgodis eller åka på utflykt. Belöningarna som läggs till ska bara innebära något litet extra – en guldkant på vardagen.

**Belöningar som tar tid.** Vissa belöningar tar tid – t ex att spela ett spel eller att åka på en utflykt. Förbered därför barnet på att ni måste bestämma när ni kan göra dessa belöningar.

**Förhandla inte med ditt barn om belöningar.** Undvik att hamna i förhandlingar när barnet får en belöning. Om barnet inte är nöjt får du bara låta det vara. Självklart är det bra att vara lyhörd för vad barnet tycker om, men det är inte bra om du ofta ger efter för krav om mer eller bättre belöningar.

**Håll på spelreglerna!** Ibland blir barnet besviken och tjuvar om det inte får en belöning. Det kanske tycker att det visst har förtjänat det. Om uppmaningarna är tillräckligt tydliga ska det inte vara svårt att avgöra. Försök att inte ge efter för tjuvar. Var istället lugn och uppmuntrande. Påminn barnet om att det kommer en ny chans.

**Alla vuxna måste göra likadant.** Båda föräldrarna eller andra vuxna som bor med barnet måste hantera belöningar likadant. Se till att komma överens om vad som ska belönas och vad belöningen ska vara. Hitta en nivå som båda är nöjda med.

**Barnet måste ha möjlighet att lyckas ofta.** Gör inte uppmaningarna/uppdragen för svåra. Särskilt inte i början. Det är viktigt att barnet upplever att det lyckas minst hälften av gångerna.



**Använd belöningar en begränsad tid.** Det är ofta bra att använda belöningar en period och sedan ta uppehåll. Bestäm innan med barnet hur länge ni kommer hålla på – t ex ”till sommarlovet”. Om du märker att det fungerar bra och vill fortsätta går det förstås att skjuta fram avslutningen.

**Dela aldrig ut poäng eller belöningar i förskott!**

