

Positief klimaat creëren: Prijzen en belonen

In deze hand-out worden twee verschillende manieren beschreven om gewenst gedrag aan te moedigen. Er wordt toegelicht waarom aanmoedigen van gewenst gedrag zo belangrijk is en wat effectieve kenmerken zijn. Tevens worden voorbeelden gegeven van goede manieren om te prijzen en te belonen.

Door voldoende 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. Als het positieve gedrag toeneemt dankzij de aanmoedigingen, neemt de kans op probleemgedrag en escalaties af.

Er zijn veel verschillende manieren om gewenst gedrag aan te moedigen en daarmee een positief klimaat te creëren. Globaal kan hierbij een onderscheid worden gemaakt tussen prijzen en belonen.

Prijzen

Als een kind gewenst gedrag laat zien, zegt de ouder direct nadat het gedrag is voorgekomen wat het kind goed heeft gedaan. Als ouders het gewenste gedrag specifiek benoemen, weet het kind precies waarvoor het geprezen wordt en legt het kind een verband tussen zijn gedrag en het positieve gevoel dat ontstaat door het prijzen.

Een ouder hoeft niet altijd het specifieke gedrag van zijn kind te benoemen, als hij zijn kind prijst. Soms is alleen een 'goed gedaan' voldoende. Ook kan een ouder non-verbaal prijzen, bijvoorbeeld door zijn duim op te steken of het kind een aai over zijn bol te geven. Ouders kunnen deze verschillende manieren van prijzen ook combineren.

Het verbaal en non-verbaal prijzen wordt ook wel sociale bekrachtiging genoemd. Sociale bekrachtiging werkt versterkend. Juist bij kinderen die weinig positieve aandacht krijgen, kan een compliment of een aai over de bol een sterk positief gevoel teweegbrengen.

Voorbeelden van prijzen en andere vormen van sociale bekrachtiging

'Goed dat je je jas ophangt'	een aai over de bol
'Fijn dat je de computer uitzet als ik het je vraag'	een schouderklop
'Prima!'	een glimlach
'Super!'	een duim

Belonen

Voor alle vormen van effectief belonen geldt dat de beloning voor ouders haalbaar is (makkelijk te geven), dat de beloning waardevol is voor het kind en dat de beloning past bij het gedrag dat het kind laat zien. Daarnaast is het belangrijk dat ouders specifiek het gedrag benoemen waarvoor zij hun kind belonen. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen beloningen en tokens.

Tokens

Tokens zijn symbolen waarmee de ouder het kind duidelijk maakt dat het gewenst gedrag heeft laten zien. Het kind spaart de tokens en ruilt deze na een bepaalde tijd in voor een beloning. Doordat het krijgen van een token gepaard gaat met positieve feedback ('goed geluisterd') en door de link met de beloning waarvoor wordt gespaard, krijgen tokens ook een waarde voor veel kinderen. Het krijgen van een token voelt voor hen als een kleine beloning. Door te sparen leren kinderen hun directe behoeftebevrediging uit te stellen.

Beloningen

Voorbeelden van beloningen die kinderen verdienen als ze voldoende tokens of punten hebben gespaard, zijn iets lekkers krijgen, samen met je ouders iets leuks doen, iets extra's mogen of iets extra's krijgen. Belangrijk is dat kinderen dagelijks beloningen krijgen. Dan ervaart het kind dat het gewenste gedrag hem dagelijks iets oplevert.

Voor alle beloningen geldt uiteraard dat zij geen schadelijk effect mogen hebben op de ontwikkeling van het kind. Samen met je vader of moeder iets leuks doen, is een beloning die de positieve betrokkenheid tussen ouder en kind vergroot en vaak heel waardevol is voor kinderen.

Voorbeelden van tokens en beloningen

<i>Tokens</i>		
Stickers	Kinderflappen	Kralen
Piratenmunten	Scooby loops	Knikkers
<i>Beloningen</i>		
Samen een boek lezen	Stripboek lezen	Samen voetballen
Samen een spel spelen	Film kijken	Samen vliegeren
Een kwartier later op blijven	Gezinsuitje	Snoepjes of iets anders lekkers
Het avondeten kiezen	Helpen met koken	Met bepaald speelgoed mogen spelen

Effectieve kenmerken: snel een positief klimaat creëren

- Trek de aandacht van het kind
- Moedig op een korte en oprechte manier aan
- Wees positief in stem en gebaar tijdens het aanmoedigen
- Kies een goed moment
- Benoem specifiek wat het kind goed doet
- Formuleer het gewenste gedrag duidelijk en in positieve, gedragsmatige termen
- Moedig gewenst gedrag direct aan
- Moedig gewenst gedrag consequent aan
- Wees royaal met het aanmoedigen van gewenst gedrag
- Moedig kleine stappen aan
- Spreek je vertrouwen in het kind uit
- Aanmoedigingen zijn onvoorwaardelijk
- Neem gegeven beloningen niet terug
- De grootte van de beloning past bij het gedrag
- Beloningen zijn haalbaar voor ouders
- Beloningen zijn belangrijk voor het kind
- Belonen is geen omkoperij
- Betrek andere kinderen in het gezin waar mogelijk

Trek de aandacht van het kind

Als ouders de aandacht van hun kind trekken voordat zij een aanmoediging geven, is de kans groter dat de aanmoediging ook daadwerkelijk door het kind wordt gehoord. De ouder kan de aandacht van zijn kind trekken door:

- op ooghoogte te komen met het kind
- de naam van het kind te noemen
- oogcontact te maken
- het kind aan te raken

Moedig op een korte en oprechte manier aan

Wanneer een ouder zijn kind op een korte en bondige manier aanmoedigt, is de kans het grootst dat het kind de aanmoediging goed begrijpt en als stimulerend ervaart. Een aanmoediging krijgt kracht als de ouder deze op een oprechte manier geeft.

Wees positief in stem en gebaar tijdens het aanmoedigen

Een ouder kan op vele manieren aanmoedigen. Door het gebruik van positieve lichaamstaal en een enthousiaste toon, wordt de aanmoediging die wordt gegeven versterkt. Denk aan een glimlach om het positieve gevoel te onderstrepen. Bij een enthousiaste toon gaat de toonhoogte aan het einde van een zin omhoog. Als een ouder wel verbaal aanmoedigt of een materiële beloning geeft, maar niet enthousiast is in gebaar en stem, kan dit verwarrend zijn voor het kind en neemt de kracht van de aanmoediging af.

Kies een goed moment

Aanmoedigen is het meest effectief als een ouder hiervoor een goed moment kiest. Als een kind dat moeite heeft om zich te concentreren aan het lezen is, kan een compliment zijn concentratie verstoren. Na het lezen is dan een beter moment. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor twee kinderen die leuk samenspelen. Soms is er een moment waarin zij prima onderbroken kunnen worden, soms is dat te storend en kan de ouder beter iets langer wachten.

Benoem specifiek wat het kind goed doet

Bij het aanmoedigen benoemt de ouder specifiek het gedrag waarvoor hij zijn kind aanmoedigt. Zo weet het kind precies wat het moet doen om deze aanmoediging te krijgen. Ook krijgt het kind de boodschap dat hij het gedrag op deze manier goed uitvoert.

Formuleer gewenst gedrag duidelijk en in positieve, gedragsmatige termen

Geven ouders duidelijk aan wat zij van hun kind verwachten, dan weet het kind precies wat het moet doen. Het kind kan het gewenste gedrag dan makkelijker uitvoeren. Door een duidelijke instructie te geven formuleren ouders op een concrete manier hun verwachtingen. Aangeven wat het wel moet doen, in plaats van wat het niet moet doen, is duidelijker en meer motiverend voor het kind. Hetzelfde is van toepassing op het aanmoedigen zelf. 'Goed dat je op een zachte toon praat' is een stuk duidelijker en positiever dan 'Goed dat je niet schreeuwt'.

Moedig gewenst gedrag direct aan

Als een kind gewenst gedrag laat zien, is het belangrijk dat zijn ouder dit gedrag direct aanmoedigt. Hierdoor leert een kind om een verband te leggen tussen het gewenste gedrag dat hij laat zien en de aanmoediging van zijn ouder.

Moedig gewenst gedrag consequent aan

Om het verband tussen gedrag en aanmoediging duidelijk te maken, is het belangrijk dat een ouder gewenst gedrag consequent aanmoedigt. Het kind leert op die manier dat als het bepaald gedrag vertoont, het dan beloond wordt (contingentie). Door op een consequente manier aan te moedigen, leren ouders hun kind dat zij zich aan hun woord houden en dat zij het beloningssysteem serieus nemen. Dus ook als een kind veel ongewenst gedrag laat zien, is het belangrijk dat een ouder het kind toch aanmoedigt voor gewenst gedrag. Op die manier zijn ouders consequent in wat zij van hun kind verwachten en hanteren het systeem zoals zij met hun kind hebben afgesproken.

Wees royaal met het aanmoedigen van gewenst gedrag

Het is beter om gewenst gedrag te vaak aan te moedigen dan te weinig. Hoe meer de ouder positief gedrag van zijn kind aanmoedigt, des te meer het gedrag wordt gestimuleerd.

Moedig kleine stapjes aan

Kinderen leren nieuwe routines en complexe vaardigheden het makkelijkst als ouders deze opdelen in een aantal kleine, concrete stappen. Door iedere stap aan te moedigen, stimuleert de ouder zijn kind bij het uitvoeren van deze gehele routine of vaardigheid.

Spreek je vertrouwen in het kind uit

Ouders vergroten de kans dat hun kind gewenst gedrag laat zien als zij het kind aanmoedigen en hun vertrouwen in het kind uitspreken door te zeggen: je kan het!

Aanmoedigingen zijn onvoorwaardelijk

Het is belangrijk dat een aanmoediging onvoorwaardelijk is. Als ouders bij het geven van een aanmoediging ook feedback geven op ongewenst gedrag of wensen formuleren, ontkrachten zij de aanmoediging. 'Goed dat je je kleren op de stoel hebt gelegd maar jammer dat je nou weer je schoenen hebt laten slingeren' is minder krachtig dan 'fijn dat je je kleren op de stoel hebt gelegd.' Ook het gebruik van een cynische toon bij het geven van een aanmoediging of een bepaalde woordkeuze, zoals 'eindelijk' of 'in ieder geval', geeft een aanmoediging een voorwaardelijk karakter.

Neem gegeven beloningen niet terug

Beloningen die kinderen verdienen moeten gescheiden blijven van negatieve consequenties voor ander gedrag. Wanneer ouders hun kind belonen voor gewenst gedrag en het kind de beloning mag houden, leert het kind dat zijn ouders zich aan hun woord houden. Ook leert het kind dat zijn ouders het beloningssysteem serieus nemen en dat gewenst gedrag consequent beloond wordt.

De grootte van de beloning past bij het gedrag

Als de grootte van een beloning goed aansluit bij het gedrag van een kind, werkt de beloning het meest motiverend. Als een beloning te groot is, krijgen kinderen een onrealistisch beeld van de verhouding tussen gedrag en beloningen. Zij zijn dan alleen nog te motiveren voor te grote beloningen. Als een beloning te klein is, zullen kinderen zich niet gemotiveerd voelen om het gewenste gedrag te laten zien.

Beloningen zijn haalbaar voor ouders

Om consequent te kunnen blijven belonen moet het voor ouders haalbaar zijn om een beloning dagelijks te geven. Ouders met veel andere verplichtingen, binnen of buitenshuis, zijn waarschijnlijk niet of nauwelijks in staat om als beloning elke dag een half uur met hun kind te voetballen.

Beloningen zijn belangrijk voor het kind

Een beloning werkt alleen motiverend als deze waardevol is voor het kind. Wat waardevol is voor het kind kan veranderen. Daarom is het belangrijk te variëren in beloningen en beloningen tijdig te vervangen.

Belonen is geen omkoperij

Voor sommige ouders kan het belonen van gewenst gedrag op omkoperij lijken. Er is echter een belangrijk verschil tussen omkopen en belonen. Bij het belonen van gedrag volgt de beloning op het gewenste gedrag. Bij omkoperij wordt een beloning gegeven voordat een kind het gewenste gedrag heeft laten zien. Verder geldt dat een kind geen beloning kan verdienen door te stoppen met ongewenst gedrag. Hij verdient alleen een beloning alleen voor het vertonen van gewenst gedrag.

Betrek andere kinderen in het gezin waar mogelijk

Als ouders alleen het aangemelde kind aanmoedigen, kan dit tot jaloezie leiden bij broers en zussen. Daarom is het verstandig om ook hen te laten meedoen aan een beloningssysteem. Naast het voorkómen van jaloezie biedt dit tevens een kans om ook bij deze kinderen gewenst gedrag te versterken of aan te leren.

Geïnteresseerd hoe je dit hulpmiddel effectief inzet binnen een traject?
Neem contact met ons op, via info@piresearch.nl !