

Belonen: hoe doe ik dat?

<u>Inhoud:</u>	blz.
1. Belonen: waarom?	1
2. Vooraf bedenken	2
3. Duidelijke afspraken	2
4. De andere kinderen	2
5. Voorbeeld beloningslijst	5

1. Belonen: waarom?

Wanneer een jongere gevraagd wordt bepaald gedrag te leren of te veranderen, gaat het vaak om gedrag dat de tiener moeilijk vindt. Het kan dan nodig zijn dit in stappen te oefenen. Hiervoor heeft de tiener motivatie nodig. Het stimuleren van de motivatie kan door het (tijdelijk) heel expliciet te belonen van het gewenste gedrag. Hierdoor wordt het voor de tiener de moeite waard zich in te zetten voor iets wat het liever niet zou doen. Ook op deze leeftijd werkt een beloningssysteem nog heel goed! Uit internationaal onderzoek komt een belonende aanpak uit de bus als effectieve aanpak bij pubers die niet gemotiveerd zijn om te meten/spuiten/bolussen.

Wanneer de tiener het gewenste gedrag beheerst c.q. er verantwoordelijkheid voor neemt, kan het belonen afgebouwd worden. Aan de tiener kan dan uitgelegd worden dat als iets nog moeilijk is om zelfstandig te doen daar een extraatje tegenover staat, maar dat dingen die je zonder moeite kunt, niet extra beloond hoeven te worden.

Belonen hoeft niet te betekenen dat de tiener iets materieels (cadeautjes e.d.) krijgt, maar kan ook door samen met de tiener iets te doen. Deze zogeheten sociale beloningen zijn zelfs veel effectiever dan materiele beloningen!

Over geld als beloning lopen de meningen sterk uiteen, zowel bij ouders als bij professionals. Duidelijk is wel dat dit bij pubers heel effectief is, maar niet de enige beloning moet zijn. Wissel af met sociale ('doe') beloningen.

Belangrijk: beloon een tiener met diabetes nooit voor goede waarden, maar voor het goed uitvoeren van handelingen! (meten/spuiten/bolussen/koolhydraten tellen)

2. Vooraf bedenken

Voor elke keer dat het gewenste gedrag gelukt is, wordt een plus op een kalender of in een schema gezet. Op de beloningslijst vindt u voorbeelden van beloningen die de tiener kan verdienen door deze plusjes 'in te leveren'. Het is de bedoeling dat deze beloningslijst wordt aangevuld met dingen die jullie aanspreken. Het is belangrijk om dit samen met uw tiener te doen; hij/zij weet tenslotte het beste wat hij leuk vindt! U kunt zelf aangeven in hoeverre de ideeën van uw zoon of dochter haalbaar zijn. Door samen beloningen te bedenken laat u uw tiener zien dat u zich ook in wilt zetten en hem/haar wil helpen bij iets wat hij/zij moeilijk vindt.

3. Duidelijke afspraken

Spreek duidelijk af en noteer hoeveel plusjes elke beloning 'kost'. Bij beloningen zoals langer opblijven of extra TV kijken is het belangrijk om van tevoren heel duidelijk af te spreken hoe lang er gekeken of opgebleven mag worden! Is dit bijvoorbeeld 20 minuten of gaat het om een bepaald programma? Tenslotte is het van belang voor uzelf na te gaan of de gekozen activiteiten voor uzelf haalbaar zijn. Een computerspel kan bijvoorbeeld zo lang duren dat dit niet op korte termijn waargemaakt kan worden. Spreek bij spelletjes bijvoorbeeld een bepaalde tijdsduur af.

4. De andere kinderen

Wanneer er meerdere kinderen in een gezin zijn, hebben zij soms moeite met het feit dat hun broer of zus extra aandacht en ook nog beloningen krijgt. Het kan helpen om hen duidelijk uit te leggen dat hun broer of zus veel moeite heeft met het leren om... en daarom veel moet oefenen. Vanwege het harde werken hiervoor verdient het een beloning.

Een andere oplossing voor dit probleem is om voor elk kind iets te kiezen dat hij/zij moeilijk vindt en hier ook een beloningssysteem aan te koppelen. Wanneer dit te omslachtig wordt kunt u ook zorgen dat alle kinderen zo af en toe meeprofiteren van de beloningen die hun broer/zus verdient. Dit kan bijvoorbeeld door met het hele gezin een spel te doen, een uitstapje te maken of iets lekkers te eten.

Tenslotte is het van groot belang dat beloningen snel gegeven/uitgevoerd kunnen worden: als er teveel tijd zit tussen de prestatie en de beloning neemt het positieve effect van de beloning af. Probeer hier rekening mee te houden bij het samenstellen van de beloningslijst.

Succes!

5. Voorbeeld beloningslijst

	kostplussen
- iets lekkers eten	:
- samen spel doen	:
- langer TV kijken (Welk programma? Of: Hoe lang?)	:
- langer buiten blijven (Hoe lang?)	:
- langer opblijven (Tot hoe laat?)	:
-	:
-	:
-	:
- <i>geld in spaarpot</i>	

Onderstaande beloningen kosten geld en worden daarom gezien als grote beloningen. Deze kunnen ingezet worden als eindbeloning of als spaarbeloning, de tiener spaart dan de verdiende plussen op (zonder tussentijdse beloningen) en spaart hiermee de grote beloning bij elkaar.

GROTE BELONINGEN

- uitstapje maken
- naar het zwembad
- naar de film
- naar een voorstelling
- cadeautje uitzoeken
- uit eten
-
-
-