



## JAK STOSOWAĆ SYSTEM ŻETONOWY, JAKO SYSTEM MOTYWACYJNY W WYCHOWANIU ?

Systemy żetonowe to metoda, która budzi u dzieci i dorosłych zdecydowanie mniej niechęci niż np. wyciąganie konsekwencji, dlatego warto zacząć modyfikowanie zachowań właśnie od tej metody.

W życiu codziennym powszechnie stosowane są systemy żetonowe, np.:

- kupon z napisem: „Dziesiąta kawa za darmo”,
- punkty zdobywane na stacjach benzynowych,
- mile od linii lotniczych,
- karty od perfumerii.

**Dla zobrazowania, jak można wykorzystać system żetonowy podaję przykład:**

siedemnastolatek, zdobywa żetony za naukę i wymienia je na późniejszą godzinę powrotu do domu, np.:

Szóstka – 4 żetony

Piątka – 3 żetony

Czwórka – 2 żetony

Trójka – 1 żeton

10 żetonów = sobota 22:00

**System żetonowy jest bardzo użyteczny, gdy pragniemy nakłonić dziecko do wykonywania określonej czynności, a ono podejmuje się tego niechętnie lub zupełnie jej unika, a nasze słowne zachęty nie wystarczają, by je zmotywować.**

Skuteczność systemu wynika z precyzyjnie określonych zasad i opisu oczekiwanego zachowania dziecka. Wprowadzamy zatem nagrody w postaci żetonów w sposób przewidywalny i zależny od zachowania.

Wprowadzanie systemu możemy zacząć już od 4 roku życia dziecka i kontynuować do późnej starości.

**Rodzaje systemów żetonowych:**

- **Klasyczny system żetonowy** – jego celem jest zwiększenie częstotliwości występowania zachowań pożądanых, które pojawiają się bardzo rzadko lub wcale.
- **Turniej uśmiechniętej twarzy** – służy do wygaszania tych zachowań niepożądanych, które pojawiają się często, ale nie chcemy stosować konsekwencji.
- **Odwrócony system żetonowy** – umożliwia dziecku odpracowanie początkowo ujemnego salda początkowego, dzięki wykonywaniu dodatkowych działań/obowiązków.

Żetonem może być serduszek, uśmiechnięta buźka, kwiatek, narysowane autko, naklejka, gwiazdki oraz wszystko, co podpowie nam wyobraźnia.

## **WAŻNE**

- Systemy żetonowe powinny być tworzone z udziałem dzieci.
- Uczą dziecko tzw. odroczonej gratyfikacji, a więc czekania na obiecaną nagrodę za zdobycie kilku żetonów.
- Dziecko zyskuje poczucie wpływu na rzeczywistość, uczy się, że jego zachowania przekładają się na konkretne konsekwencje i coraz częściej podejmuje celowo czynności – wybierając te właściwe.
- Dzięki żetonom nie „psujemy” dziecka ciągłymi nagrodami takimi jak cukierki i zabawki, które osłabiają spontaniczną chęć dziecka do właściwego zachowania.

### **Kiedy stosujemy systemy żetonowe? oto kilka przykładów zastosowania:**

- Gdy chcemy wykształcić w dziecku nawyk wykonywania konkretnego obowiązku (sprzątanie przyborów, grzeczne siedzenie przy stole).
- Gdy chcemy zmotywować dziecko do nauki potrzebnych umiejętności (kolorowanie, wiązanie sznurówek, dzielenie się swoimi rzeczami).
- Gdy chcemy zniwelować konkretne, niewłaściwe zachowanie (rozzucanie zabawek, niewłaściwe zachowanie przy stole, bicie rówieśników, zabieranie zabawek, wybuchy złości).
- Gdy chcemy wzmocnić motywację dziecka do ogólnego posłuszeństwa i zamiast straszenia go karą, motywujemy nagrodą.

## **WAŻNE**

- Nie odbieramy raz przyznanych punktów bez względu na zachowanie dziecka, w przeciwnym razie dziecko uzna swój wysiłek za niewiele warty, skoro inne okoliczności mogą pozbawić je nagrody.
- Za pojawienie się pożądanego zachowania ujętego w zasadzie należy przyznać punkty niezależnie od tego, jak dziecko zachowuje się w innych sytuacjach.
- Nie można odebrać raz przyznanej nagrody za zebranie określonej liczby żetonów.

### **Ogólne zasady systemu żetonowego:**

- Należy tak zaplanować zasady przydzielania żetonów, aby dziecko miało szansę je otrzymać (uzyskać nagrodę).
- Dziecko nie może zdobywać zbyt dużo ani zbyt mało żetonów.
- Wymiennik wzmocnień musi być atrakcyjny dla dziecka.

**Nagrody duże**, czyli takie, które wymagają od dziecka sporego wysiłku – ich wartość punktowa równa się ilości punktów możliwych do zdobycia w ciągu 3-4 tygodni, np. zakup zabawki, gry komputerowej itp.

**Nagrody średnie**, czyli takie, o których zdobycie dziecko musi się postarać - ich wartość punktowa równa się ilości punktów, które można zdobyć w ciągu 1-2 tygodni, np. oglądanie filmu po 20 (jeśli jest odpowiedni dla dziecka).

**Nagrody małe**, można je przydzielać często, a ich wartość wynosi dzienną ilość punktów możliwych do zdobycia (albo ich przeważającą część np. 2/3), np. dodatkowe 30 min zabawy, dodatkowe 30 min oglądania TV itp.

## **Jak tworzyć system żetonowy?**

- Opisanie niepożądanego zachowania/zachowań (kiedy się pojawia, jak często, okoliczności).
- Dokładne i precyzyjne opisanie zachowania pożądanego – w sposób zrozumiały dla dziecka. Sformułowanie musi być pozytywne, np. będziesz sprzątać zabawki przed kąpielą, zamiast nie wolno bałaganić.
- Ustalenie wraz z dzieckiem zasad – określenie zachowań objętych systemem, wyznaczenie liczby punktów możliwych do zdobycia za dane zachowanie, np. jeśli będziesz się bawił cicho w swoim pokoju, gdy tata pracuje, otrzymasz 1 żeton.
- Przyznawane żetony powinny być wspólnie przyklejane do tablicy/kartki wywieszanej w widocznym miejscu.
- Uzyskane żetony mogą być wymienione na nagrody, których przedmiot ustalamy wraz z dzieckiem. Powinniśmy przewidzieć jak często dziecko będzie daną czynność wykonywać i do tego dostosować pułapy.
- Najlepiej jest, gdy system żetonowy poświęcony jest jednemu zachowaniu, a jeśli dziecko jest starsze (powyżej 4 lat), to można wprowadzić max. 3 rodzaje zachowań nagradzanych o podobnej trudności lub różnej wadze żetonowej. Np. za samodzielne i ochocze mycie zębów 1 żeton, za posprzątanie wszystkich zabawek 2 żetony, a za samodzielne i posłuszne ubranie się po spaniu 3 żetony.
- Warto zachęcać dziecko do zbierania żetonów w celu uzyskania większej nagrody, gdyż uczy to odraczania gratyfikacji i gospodarności.
- Jeśli dziecku nie udaje się zdobyć żetonu (a zadanie jest konkretne i osiągalne), to można spokojnie wyjaśnić dziecku, dlaczego mu się nie udaje i zachęcić mówiąc co dokładnie może zrobić.
- W przypadku stosowania negatywnych żetonów (np. jedna nieuśmiechnięta buźka kasuje 5 uśmiechniętych), należy przewidzieć, że dziecko zdobędzie zbyt wiele negatywnych, wówczas trzeba koniecznie dać dziecku możliwość zdobycia pozytywnego żetonu w łatwy sposób – inaczej uzna, że jest źle i nie potrafi dobrze postępować – może się wówczas poddać, albo znieczulić na system.

## **Jak stosować system żetonowy? - podsumowanie**

1. Zasady otrzymywania punktów i nagród powinny być umieszczone w ważnym i widocznym miejscu, podobnie jak informacje o stanie konta.
2. Punkty muszą być przyznawane natychmiast po oczekiwanym zachowaniu. Należy także pochwalić dziecko za zdobycie punktów. Jeśli dziecku nie uda się zdobyć punktu, należy mu wyjaśnić, dlaczego tak się stało i zachęcić do tego, aby dalej się starało.
3. Nie należy odbierać punktów. Zabranie raz przyznanej nagrody osłabia chęć współpracy.
4. Jeśli przez pierwsze 3 dni od ustalenia zasad i sformułowania systemu żetonowego, dziecko nie zdobywa punktów to znak, że należy zmienić zasady pracy. Aby system żetonowy mógł zadziałać i przynieść oczekiwane efekty, dziecko musi mieć możliwość osiągnięcia sukcesu.

5. Dziecko może samo zdecydować na co przeznaczy punkty – czy wykorzystuje je na mniejszą nagrodę, czy zbiera na większą. Jeśli punkty zostaną wykorzystane – automatycznie traci je ze swojego konta.
6. Ważne jest także odpowiednie wycenienie nagród. Muszą być dostatecznie atrakcyjne dla dziecka i jednocześnie na miarę możliwości nauczycieli i rodziców.
7. Warto od czasu do czasu zmieniać nagrody – aby ich atrakcyjność nie malała.

**Dla większości dzieci systemy żetonowe atrakcyjne są około miesiąca. Potem trzeba je modyfikować.** Nie należy kończyć pracy tą metodą zbyt szybko. Zachowania wypracowane tą metodą utrwała się jeszcze przez wiele miesięcy.

### **Czy wprowadzać żetony negatywne, czyli smutne buźki czy czarne serduszka?**

Podstawową zasadą systemu żetonowego jest motywowanie dziecka do właściwych zachowań. Im częściej dobre zachowanie jest nagradzane – przyciąga naszą uwagę, pochwały, tym szybciej dziecko zaczyna postrzegać siebie jako posiadające daną umiejętność czy cechę i z czasem uznaje niewłaściwe zachowanie za bezużyteczne.

Negatywne żetony natomiast, to ostatecznie kierowanie naszej uwagi na złe zachowanie, a przyklejanie chmurki dziecku osłabia jego pozytywne przekonanie o sobie. Gdy dziecko ma więcej negatywnych żetonów niż pozytywnych, to nie pozostaje mu nic innego jak udowodnienie rodzicom/nauczycielom, że system nie ma sensu i, że nie robi on na nim wrażenia. Jest to niestety też element publicznego zawstydzania dziecka, co z perspektywy budowania poczucia wartości jest niewłaściwe.

Opracowała na podstawie dostępnych materiałów:

Pedagog – Anna Kintop

Styczeń 2017 r.