

Beloningsprogramma voor kinderen

**aandachtspunten en valkuilen bij
voorbereiding en uitvoering**



Yaron Kaldenbach, gz-psycholoog/cognitief gedragstherapeut

Inleiding

Bij uw kind is in overleg met u gekozen voor het gaan gebruiken van een beloningsprogramma. Andere termen hiervoor zijn bijvoorbeeld een 'beloningssysteem', 'gedragsmodificatieprogramma' en 'puntensysteem'. Het doel van een beloningsprogramma is het stimuleren van gewenst gedrag en het veranderen van ongewenst gedrag (dat laatste is meestal de aanleiding). Het gewenste gedrag wordt helder en concreet benoemd en in eerste instantie consequent beloond als het voorkomt. Er is dus een duidelijke nadruk op het positieve, vooral ook om te voorkomen dat u in een negatief contact met uw kind verzeild raakt met voornamelijk een negatieve en corrigerende omgang. Door het beloningsprogramma zal een kind geneigd zijn zich wenselijker te gaan gedragen om zo beloningen te verdienen. Vervolgens merkt het kind dat de sfeer verbetert, het meer complimenten krijgt en er minder straf gegeven wordt, waar ook al een belonend effect van uitgaat.

In deze handleiding worden een aantal aandachtspunten en mogelijke valkuilen beschreven die handig zijn om mee te nemen bij het opstellen en toepassen van een dergelijk programma. De auteur stelt het op prijs uw ervaringen en mogelijke aanvullingen te horen. Gebruik dit programma bij voorkeur binnen een begeleidingstraject door een hulpverlener. Als u alles leest, zult u misschien denken dat het allemaal erg ingewikkeld is. Bedenk goed dat u het net zo simpel kunt houden als u wilt. Zeker als het om iets vrij concreets gaat (bijvoorbeeld dat uw kind zijn tas uitpakt als het uit school komt), dan is het voldoende om een simpel schema te maken met voor alle schooldagen een hokje om bijvoorbeeld een sticker in te plakken.



Heel veel succes!



A. Opstellen van het beloningsprogramma

Doelgedrag opstellen

1. Stap 1 is het bepalen van de zogenaamde 'doelgedragingen': concreet beschreven gedrag dat u graag ziet in plaats van het huidige ongewenste gedrag. Bij het kiezen van de doelgedragingen is het belangrijk te kiezen voor relevant gedrag. Kies iets dat storend, hinderlijk of gevaarlijk is, iets waarbij u een verandering zou verwelkomen en dit als winst zou beschouwen. Iets dat voor u prioriteit heeft. Anders zou u gaan investeren in het veranderen van gedrag terwijl dit niet om wezenlijke zaken gaat. Kies geen gedrag dat al 'vanzelf' goed gaat.
2. Neem niet te veel doelgedragingen tegelijk, dat demotiveert en iedereen verliest dan het overzicht. Houd het bij enkele gedragingen, maximaal 3 tot 5 en misschien zelfs eerst maar eens 1 of 2 om het programma rustig op te starten. Denk daarbij niet alleen aan wat het kind aankan, maar ook wat voor uzelf haalbaar is.
3. Het gedrag dat u wilt veranderen komt bij voorkeur vaak voor, liefst dagelijks en anders minstens wekelijks (vaak voorkomend gedrag). Zo kan het kind veel oefenen met de uitvoering van nieuw gedrag, waarvoor u hem dan weer kunt belonen. Als gedrag weinig voorkomt, kun u zich ook afvragen hoezeer het op de voorgrond staat om intensief in te investeren. Voor gedrag dat weinig voorkomt, maar zeer ongewenst is, passen mogelijk betere methoden dan een beloningsprogramma.
4. Formuleer de doelgedragingen zo concreet mogelijk. Dus niet 'Jan gedraagt zich normaal' ('normaal' is vaag en voor meerdere interpretaties vatbaar), maar bijvoorbeeld 'Jan zegt netjes gedag bij het afscheid nemen op school'. Hoe concreter, hoe beter. Een kind weet dan precies wat er van hem verwacht wordt. Bedenk dus helder wat je precies gaat belonen en waarom.
5. Formuleer de doelgedragingen zo veel mogelijk positief. Zeg niet wat Jan allemaal *niet* meer mag en waarmee hij moet ophouden, maar geef aan wat hij *wel* moet doen. Dus niet 'Stoppen met altijd tijd rekken en treuzelen bij het naar bed gaan', maar 'na maximaal twee keer zeggen naar bed gaan en in bed blijven'. En vergeet dan niet bijvoorbeeld op te nemen dat het kind wel zijn bed uit mag voor de wc, maar neem dan bijvoorbeeld een maximum op van 2x per avond, om te voorkomen dat dit het nieuwe tijd rekken wordt. Voor sommige specifieke gedragingen zal het lastig en onnatuurlijk zijn dit positief te herformuleren ('niet schreeuwen/schoppen als je boos bent' of 'aan tafel niet zeuren over het eten'), omdat je dan minder concreet kunt zeggen wat je precies niet meer wilt zien aan gedrag en iedereen bovendien prima weet wat er nu

bedoeld wordt. Dan heeft de meest heldere formulering de voorkeur, ook al is deze negatief geformuleerd.

6. Probeer de doelgedragingen te spreiden over de dag en op te delen. Anders zou uw kind, wanneer het 's morgens bij het opstaan brutaal is, de rest van de dag geen punten meer kunnen verdienen. Beter is om het op te delen per dagdeel, per maaltijd of per andere eenheid waarvan er meerdere op een dag zijn. Dan kan het eerder een nieuwe start maken omdat het niet nu 'toch al nu te laat is en geen zin meer heeft'.
7. In vakantietijd en in het weekend kan andere gedrag op de voorgrond staan dan door de week als uw kind overdag naar school is. Houd in het programma rekening met het feit dat u in weekends en vakantie meer met middagen te maken heeft waarbij uw kind thuis is. U kunt dan de middag beschouwen als een extra dagdeel waarin punten verdiend kunnen worden (extra punten te verdienen of er vindt een herverdeling plaats van bijvoorbeeld 2x6 punten naar 3x4 punten zodat het totaal gelijk blijft), of u deelt de dag nog steeds in tweeën, waarbij het eerste deel tot halverwege de middag (zeg bijvoorbeeld 15:00 uur) doorloopt en het tweede dagdeel daarna ingaat. Daarnaast is bepaald doelgedrag in de vakantie of het weekend minder relevant, zoals bijvoorbeeld doelgedragingen m.b.t. hoe laat het kind opstaat, aan het ontbijt verschijnt of klaar is om naar school te vertrekken. Pas deze doelgedragingen zonedig aan of laat ze niet van toepassing zijn in deze periode (u kunt dan een 'X' door het hok zetten, zoals later wordt uitgelegd). Om te voorkomen dat uw kind nu minder punten kan verdienen of omdat in de vakanties/weekends ook andere probleemgedragingen spelen, kan nieuw doelgedrag voor deze periode in de plaats gesteld worden.
8. Wanneer het lastig is om een kind te motiveren om het programma samen in te vullen, kan dit gestimuleerd worden door bijvoorbeeld een klein aantal extra punten te geven voor het samen invullen van het programma.
9. U wilt van uw kind (waarschijnlijk) geen perfect braaf kind maken dat nooit iets fout doet. Mik dus op een aanvaardbaar niveau van het probleemgedrag. Het is prima als een kind af en toe eens boos is, dat mag, maar niet de hele dag en ook niet op een manier die grensoverschrijdend is. Stel haalbare doelen.
10. Als u voorziet dat het uiteindelijke doel te hoog gegrepen is om in één keer te bereiken, kunt u het in stappen opdelen. Een kind dat iedere avond twintig keer uit bed komt zou je bijvoorbeeld in eerste instantie kunnen belonen als het onder de tien keer blijft. Als een aantal dagen goed gaat (wellicht zelfs pas na enkele weken), kunt u de grens bij 5 leggen, waarna u deze weer op dezelfde manier verder verlaagt tot het niveau wat voor u acceptabel en ook redelijk is.

Uitkiezen van beloners

1. Bij het kiezen van beloners (ook wel 'bekrachtigers' of 'versterkers' genoemd) gaat het erom dat dit belonend voor *het kind* is. De lijst kan dus ook alleen maar in goed overleg met uw kind totstandkomen. Hij moet bereid zijn zich voor de beloningen in te spannen, hij moet ervoor gaan. Kies alleen *belonende* beloners. Er is een kleine groep kinderen die vrijwel uitsluitend voor geld hun best lijken te willen doen. Afhankelijk van uw eigen principes hierin kan gekozen worden voor een basis zakgeldbedrag per week, wat met het beloningsprogramma met bijvoorbeeld enkele euro's per week kan worden opgehoogd. Hoewel sommige beloningen u tegen de borst kunnen stuiten, heeft het geen enkele zin om een beloning te kiezen die het kind niet zo leuk of bijzonder vindt, want dan is het voor het kind niet echt een stimulerende beloner.
2. Kies geen beloners die wel belonend zijn voor uw kind, maar om wat voor reden dan ook niet zo wenselijk. Een kind met overgewicht beloont u bij voorkeur niet met ongezond eten, ook al wil hij dat graag. Andere belangen op de lange termijn maken deze beloner voor de korte termijn ongeschikt. Ook belonen met bijvoorbeeld gewelddadige computerspelletjes of speelgoed is voor sommige ouders problematisch. Houd uw eigen grenzen en principes in de gaten en weeg deze mee in de keuze van beloners. Kies verantwoorde beloners.
3. Er zijn verschillende soorten beloners: ze kunnen materieel zijn (een stripboek, een snoepje, speelgoed, het toetje mogen uitkiezen) of een hoger sociaal gehalte hebben (met het gezin uit eten gaan, samen een film mogen afkijken, half uurtje voetballen met vader, etc.). Je kunt belonen door iets leuks te geven of door iets wat niet leuk is weg te nemen (afwasbeurt). In de meeste literatuur staat dat sociale beloners de voorkeur hebben boven materiële beloners. Uiteindelijk gaat het echter om wat het meest belonend werkt en als dit voor uw kind materiële zaken zijn, dan is dat gewoon zo. En als het dan een paar tientjes kost om het voor elkaar te krijgen dat uw kind weer rustig slaapt en u uw avond weer terug heeft, dan is dat een investering die misschien wel de moeite waard is, ook al voelt het wat onprettig om het zo te moeten doen.
4. Laat het gewenste gedrag altijd vergezeld gaan van een compliment (is ook een vorm van sociale beloning). Benoem concreet wat het kind goed doet en wat u daar zo prettig aan vindt ('Wat goed/fijn dat je op tijd thuis bent, dan kunnen we met z'n allen op tijd aan tafel en gezellig samen eten'). Op termijn kunt u het complimenteren wat uitsluipen en hoeft u het niet meer iedere keer te doen. Het blijft echter belangrijk, wees niet bang dat u te veel complimenteert waardoor uw kind lui zou worden of de complimenten betekenisloos worden; zo werkt het in de praktijk niet. U kunt na het compliment af en toe eens vragen hoe het uw kind gelukt is, een competentieversterkende vraag die bovendien benadrukt dat het succes een eigen prestatie is.
5. Stimuleer bekrachtigers die geassocieerd zijn met positieve aandacht (samen iets leuks gaan doen), als alternatief voor de negatieve aandacht die verkregen wordt met probleemgedrag. Dit is de essentie van een beloningsprogramma. Door een kind met goed gedrag veel positieve aandacht te geven, leert het dat negatief gedrag niet nodig is om aandacht te krijgen.

Opstellen van de 'prijslijst'

1. Onderhandel bij het samenstellen van de prijslijst ('wat kost iets?', de 'prijslijst') met uw kind en bedenk vooraf wat uw onderhandelingsmarges zijn zodat het kind evt. kan 'afdingen'. Het moet het programma van uw kind worden dus inspraak is belangrijk. Als u in de winkel een goede prijs heeft weten te bedingen, bent u vaak ook blijer met de aankoop. Dit wil niet zeggen dat uw kind bepaalt of de regie van u mag overnemen, u blijft de baas.
2. Het maakt in principe niet uit met welke eenheid u het schema invult: punten, een krul, sticker, sterretje, vlaggetje, stempel of een zonnetje. Zolang maar helder is wat elke eenheid waard is en waarvoor het ingewisseld kan worden (bijv. 5 punten/zonnetjes zijn 10 minuten later opblijven waard). Als een kind liever in tientallen punten wil verdienen is dat prima, maar dan zullen de beloners ook een veelvoud daarvan zijn in waarde. Kies bij voorkeur geen puntengrootte (tienduizenden bijvoorbeeld) die te groot zijn waardoor het overzicht verloren gaat voor het kind. Het moet aantrekkelijk zijn voor uw kind, die moet het ervoor willen doen (in dat kader is het ook leuk om het programma bij voorkeur op een kleurenprinter te printen, tenzij dit te veel prikkels oplevert, ook het opfleuren met een plaatje van een favoriet stripfiguur kan uw kind helpen zich het beloningsprogramma meer eigen te maken). Ga samen achter de computer zitten, zoek via internet een leuk plaatje op en zet die bijvoorbeeld op de achtergrond van het schema (in Microsoft Word doe je dat via de functie 'watermerk' en dan kies je een afbeelding als watermerk die dan op de achtergrond van het schema wordt weergegeven).



B. Uitvoering van het beloningsprogramma

1. Niet noodzakelijk maar wel goed is het doen van een basismeting ('nulmeting', 'baseline'). Dit houdt in dat wanneer u het doelgedrag hebt geformuleerd, u bijvoorbeeld een week gaat scoren wanneer uw kind zijn punten wel/niet behaald zou hebben als het programma al in werking was getreden. U doet deze basismeting zonder dat uw kind dit weet, zodat zijn gedrag er zo min mogelijk door verandert. Hierdoor ontstaat een 'nullijn' (we gaan er vanuit dat de week representatief is voor hoe het de laatste tijd is gegaan). Als vervolgens het programma start kan per week aan het puntentotaal afgelezen worden of er verbetering optreedt, een objectievere maat dan uw gevoel (minstens even belangrijk trouwens). Leuk is ook om de ontwikkeling weer te geven in een grafiekje (in Excel kan dit vrij eenvoudig). Zo wordt het kind ook visueel duidelijk gemaakt dat de verbetering gekomen is.
2. Punten snel na het gedrag geven. Wacht bij voorkeur niet tot de avond om het schema in te vullen met punten die tijdens het ontbijt gehaald zijn, doe het eerder, bij voorkeur samen.
3. Bij het invullen van de lijst is het goed een onderscheid te maken tussen een '0' en een 'X' of '?'. Vul 0 punten in als het kind zijn punten door slecht gedrag niet gehaald heeft, vul een streepje of kruisje in als het vergeten is (moet natuurlijk niet, maar dat heb je wel eens) of wanneer het niet van toepassing was (bijvoorbeeld om 8:30 uur beneden zijn in het weekend/tijdens vakantie, of op tijd klaarstaan voor school; deze geldt niet voor vrije dagen en avonden). Als het kind door onvoldoende gewenst gedrag zijn punten niet haalt en dit van u te horen krijgt (bij voorkeur op een neutraal-vriendelijke toon met reden), wil dit niet zeggen dat hij dan vervolgens ook niet meer zijn best hoeft te doen. De punten zijn als extra stimulering/bonus bedoeld, de regels en afspraken blijven onverminderd van kracht. Wanneer een kind het erna nog veel bonter maakt, moet u het geven van straf overwegen, naast het inhouden van punten. Het spreekt voor zich dat wanneer een kind bijvoorbeeld met een vaas door de kamer gooit, u niet alleen punten inhoudt, dan mag er best een sanctie volgen.
4. Kies een vaste plek waar het schema hangt/licht (op koelkast, in de badkamer als het om een programma voor het tanden poetsen gaat, etc.) en vul deze dagelijks op vaste momenten in. Om te voorkomen dat het kind zelfstandig zichzelf punten geeft, is het beter wanneer u het schema in bijzijn van uw kind invult of dit door het kind laat doen, bijvoorbeeld voorzien van uw paraaf.
5. Zowel tijdens het invullen van het schema als het verzilveren/inwisselen van punten voor een beloning is het goed zo concreet mogelijk aan uw kind terug te koppelen waarom hij ze verdiend heeft. Zo wordt de link tussen gedrag en positieve consequentie versterkt. Complimenteer dit ook (spreek uw waardering uit). Door het krijgen van een materiële beloning te koppelen aan een compliment

(verbale beloning), zult u op termijn een soortgelijk effect kunnen krijgen met uitsluitend een compliment.

6. U bepaalt wanneer er wordt ingewisseld. Het feit dat uw kind punten heeft verdiend en mag inwisselen voor afgesproken beloners, wil niet zeggen dat het kind ook mag bepalen wanneer er wordt ingewisseld. Als de avond niet gezellig is verlopen uw kind wil voor zijn punten wat langer mogen opblijven, kunt u prima zeggen dat u dit niet de gelegenheid vindt om in te wisselen en waarom. De punten blijven staan en de momenten van inwisselen vinden in overleg plaats, waarbij u de regie houdt. Uiteraard moet u wel zeer regelmatig de mogelijkheid geven om punten in te wisselen. Soms kunt u dit wat sturen door het kind te stimuleren. Stel, uw kind heeft moeite met het bedritueel, treuzelt veel, tandenpoetsen duurt lang waarbij er ondertussen andere dingen worden gedaan, etc. U kunt dan zeggen dat het bijvoorbeeld een geschikt moment is om vanavond extra voorleestijd van de punten te kopen, op het moment dat het lukt om voor een bepaalde tijd in pyjama te zijn met gepoetste tanden (en mogelijk gedoucht), 'klaar' voor de nacht.
7. Sparen van de punten mag, maar niet ongelimiteerd. Voorkom dat er alleen maar gespaard wordt en hanteer bijvoorbeeld als 'afsprake' (is eigenlijk een regel) dat er bijvoorbeeld minimaal 2x per week iets moet worden ingewisseld voor punten, ook al is het de goedkoopste beloner (variaties hierop zoals 'om de dag verzilveren' of een 'minimum aantal in te wisselen punten per week' zijn mogelijk). Iedere dag iets verzilveren zorgt voor regelmatige beloning, hoewel voor sommige kinderen de punten op zich ook al iets belonends krijgen. Ook kan indien nodig een maximum spaarsaldo worden afgesproken, maar dit hoeft pas plaats te vinden als blijkt dat uw kind aan het 'oppotten' is. Het maximum spaarsaldo moet dan uiteraard hoger zijn dan de duurste beloner, anders kan deze nooit 'gekocht' worden met de punten. Als je vindt dat er vaak moet worden ingewisseld, dan moeten er in 'het winkeltje' ook voldoende dingen te koop zijn die niet teveel punten kosten, want anders moet het kind wel sparen om iets te kunnen 'kopen'.
8. Het is belangrijk dat het programma 'levend' wordt gehouden. Na een enthousiaste startfase ('wittebroodsweken') komt het vaak voor dat het wat naar de achtergrond verdwijnt en vergeten wordt. Doordat het programma in het slop raakt, kan het kind soms weer terugvallen in het oude gedrag en lijkt het alsof het programma niet gewerkt heeft. Stop niet met het belonen zodra het gedrag weer goed gaat, maar bouw een extra periode in om de behaalde winst te verstevigen. Soms zeggen mensen een periode gestopt te zijn omdat het programma niet werkte bij hun kind. Vaak blijkt in een analyse achteraf dat het programma dan niet voldoende consequent werd toegepast. Het ligt dan meer aan de *uitvoering* ervan dan aan het programma *zelf*. Op den duur moet het programma zichzelf door het eigen succes overbodig maken.
9. Ook als u het beloningsprogramma wel consequent toepast, kan het voorkomen dat er door andere omstandigheden een terugval is in het gedrag (bijvoorbeeld na terugkeer van een weekend logeren/schoolkamp, door omstandigheden op school, etc.). Schrik niet van een terugval, het is vaak onderdeel van het proces (3 stappen vooruit en 2 achteruit). Een terugval is niet hetzelfde als 'terug bij af' zijn. Het laat zien waarom je het ook alweer doet en van terugval leert iedereen.

10. Het programma tussendoor aanpassen/bijschaven en updaten. Soms zullen doelgedragingen niet langer meer actueel zijn of 'vanzelf' goed gaan, dan kan op een gegeven moment worden volstaan met sociale en verbale stimulering. Nieuwe doelgedragingen kunnen zo nodig worden geformuleerd en aan het schema worden toegevoegd. Ook kan het aantal te verdienen punten met bepaald doelgedrag gewijzigd worden als blijkt dat het zwaartepunt van probleemgedrag verandert. Wijzigingen moeten goed met uw kind besproken en uitgelegd worden. Te snel en vaak het programma omgooien is ook niet wenselijk, dit kan onrust en gebrek aan overzicht/voorspelbaarheid geven voor uw kind. Voordat u een doelgedraging schrapt omdat u tevreden bent met de behaalde winst, is het belangrijk dat u minstens enkele weken inbouwt om de behaalde winst ook te laten inslijpen (een soort verankeringsfase). Doet u dit niet, dan bestaat de kans dat het probleemgedrag terugkomt zodra u het uit het programma haalt. U kunt een niet langer actuele doelgedraging ineens schrappen (dan is het misschien wel leuk om het 'af te ronden door hiervoor een eenmalige bonus te geven), maar u kunt deze ook afbouwen door het puntenaantal te verlagen of de lat hoger te leggen (het kind mag nu niet meer maximaal 2x uit bed komen, maar 1x bijvoorbeeld). U ontdekt dan of het gewenste gedrag nog 'beloningsgevoelig' is of dat het al vrij automatisch goed gaat. Na een eerste fase van consequent belonen kunt u op een later moment ook wat onregelmatiger belonen. Het kind weet dan niet van tevoren of het met goed gedrag punten kan verdienen, maar weet wel dat het vroeg of laat een keer raak is, waardoor het goede gedrag zal blijven voorkomen.
11. In het begin in het niet erg als uw kind met het programma makkelijk kan scoren, dat moet u zelfs inbouwen. Dat verhoogt de motivatie, ook al vindt u het misschien raar om uw kind te moeten belonen voor in uw beleving volstrekt normaal en vanzelfsprekend gedrag (echter, dit is het bij uw kind dus niet, want anders had u het niet in het schema opgenomen).
12. Soms blijkt na een aantal weken dat er één of meerdere doelgedragingen zijn die ondanks alle moeite toch nog vaak niet behaald worden. Er kan dan voor gekozen worden het aantal te verdienen punten te verhogen. Ook kan er bijvoorbeeld een aantal bonuspunten worden toegekend als er in een week bijvoorbeeld maximaal 3 dagdelen zijn waarop de punten niet behaald worden (dit kan positief geformuleerd worden mits het de duidelijkheid niet te veel aantast). Iets moeilijker (een grotere uitdaging voor het kind) is bijvoorbeeld om extra bonuspunten te geven als er van bepaald doelgedrag in een week geen enkel nulletje is behaald. Dan krijgt het een bonus voor een perfecte week op dat vlak.
13. Nummer de weeklijsten en vul de datum in, zodat u de ontwikkeling van het gedrag in de loop der tijd ook kunt zien. De praktijk leert dat wanneer u dit niet doet, u al vrij snel niet meer weet welke lijst van welke week is en het overzicht verliest om een ontwikkeling te kunnen bekijken. Bewaar ze bijvoorbeeld op volgorde in een map of insteekhoesje.
14. Op den duur moet het programma zichzelf overbodig maken, zo werd eerder gezegd. Het is moeilijk om van tevoren te zeggen hoe lang u met het programma moet doorgaan. U kunt het beter iets te lang doen dan te kort. Als u merkt dat een

kind eigenlijk voor bepaald gedrag altijd wel de punten haalt, neemt u aanvankelijk een andere doelgedraging. Maar als u het gevoel heeft dat de belangrijkste zaken voldoende veranderd zijn (het gaat er niet om een perfect kind te trainen, maar om een kind met gedrag dat 'goed genoeg' is en ook nog een stuk eigenheid hierin mag behouden), kunt u langzaam gaan afronden. Het kind doet het zo goed, dat het niet afhankelijk van het beloningsprogramma is om zijn gedrag te reguleren; hij/zij kan dat zelf of laat het toe door u gestuurd te worden. U kunt dit op symbolische wijze vieren met uw kind door bijvoorbeeld als slotritueel een groot bedrag met punten te geven omdat het kind het zo knap heeft gedaan. Ook kunt u als afsluiting bijvoorbeeld een activiteit naar keuze van uw kind doen (bioscoop, uit eten, pretpark, naar het zwembad, etc.). Meestal voelen ouders wel aan wanneer het tijd is om het beloningsprogramma uit te sluiten. De afronding van het beloningsprogramma betekent enerzijds een einde aan het verkrijgen van extra beloners en kan door sommige kinderen als een verliessituatie gezien worden. Daarom is het belangrijk de afronding van het beloningsprogramma te laten samengaan met een beloning, bijvoorbeeld in de vorm van een gezamenlijke activiteit die het einde markeert. En uiteraard een warm bad aan complimenten voor het kind, die het zo goed heeft gedaan dat het programma niet meer nodig is.



C. Algemene punten

1. Gedrag kan 'bekrachtigd' worden door middel van belonen, straffen en negeren. In een beloningsprogramma ligt de nadruk op het belonen, omdat het positief bekrachtigen (belonen) van goed gedrag effectiever is dan het negatief bekrachtigen (straffen) van ongewenst gedrag. Bij straf weet je wat je *niet* mag, maar bij belonen heb je gelijk een alternatief: je weet hoe het *wel* moet. Naast een beloningsprogramma kan uiteraard ook gewoon pedagogische straf plaatsvinden. Ga niet straffen met het beloningsprogramma door tegen de afspraken in eenmaal verdiende punten af te pakken (daarmee maakt u beloning van eerder goed gedrag ongedaan) of puntentoekenning te laten beïnvloeden door gedrag wat niets met het doelgedrag te maken had (een kind geen punten geven op een dag dat hij brutaal was, terwijl hij wel zijn bed heeft opgemaakt en op tijd thuis was, doelgedrag uit het beloningsprogramma). In dit laatste geval moet u wel duidelijk benoemen dat de punten een beloner voor het bed opmaken waren, en deze zeker niet zouden zijn toegekend als het doelgedrag binnen het beloningsprogramma met brutaliteit te maken had. Eventueel kunt u het inwisselen van punten voor beloners wel uitstellen (soms kan het sowieso handig zijn om afspraken te maken over vaste momenten van inwisselen). Als een kind de hele avond heel brutaal en agressief is geweest en er een hele negatieve sfeer is ontstaan, is dat niet het moment om punten in te wisselen voor extra tv kijken en langer voorlezen. Laat het beloningsprogramma en straffen zo veel mogelijk twee gescheiden sporen blijven om te voorkomen dat u het programma onbedoeld een negatieve bij smaak geeft en uw kind zijn medewerking hieraan staakt.
2. Negeren is soms heel verstandig, maar sommige soorten gedrag mogen niet genegeerd worden (denk aan agressief, gevaarlijk of ongehoorzaam gedrag). Negeren betekent het uitblijven van straf en daar kan onbedoeld een belonend effect van uitgaan (denk aan het snoepjes pikken uit de snoeppot: als een kind ermee wegkomt, is de beloner al opgegeten). Als uw kind ziet dat u het gezien heeft, dan moet u er iets mee omdat u anders uw eigen gezag ondermijnt (het kind leert anders dat het zelfs ongestraft onder uw neus foute dingen kan doen). Negeren mag niet opgevat worden als tolereren/toestaan van ongewenst gedrag. Als u onder de ogen van een politieagent door rood fietst en u ziet dat hij het gezien heeft en hij komt niet achter u aan omdat hij u zogenaamd 'negeert', dan heeft u niet veel respect voor die agent (hoewel u natuurlijk blij bent er zonder boete vanaf te komen).
3. Belangrijk is om ongewenst gedrag nooit te belonen, ook niet onbedoeld. Geef dus geen punten als ze niet verdiend zijn.
4. Het kan binnen een gezin voorkomen dat een broer of zus ook een beloningsprogramma wil. Wanneer ook bij dit kind probleemgedrag voorkomt of een kans bestaat dat dit in de toekomst zou kunnen ontstaan kunt u eventueel

besluiten de broer of zus mee te laten doen met hetzelfde of andere, voor dat kind belangrijker, gedrag. Op die manier kunnen ze elkaar positief stimuleren het programma goed uit te voeren en met een beetje geluk ontstaat er een soort positieve wedstrijd over wie de meeste punten haalt. Ook kunt u mogelijk een weekend, dag of week in lassen om eenmalig alle kinderen mee te laten doen. Als tussenoplossing kunt u bijvoorbeeld met het gezin een avondje bowlen en er dan duidelijk bijzeggen dat het gezin dit heeft verdiend doordat uw kind zo goed zijn best heeft gedaan. Op die manier voorkomt u scheve ogen van andere kinderen en heeft uw kind toch het gevoel dat hij/zij het verdiend heeft. En de rest is dan uw kind dankbaar, wat ook weer belonend werkt. Als u een beloningsprogramma opstart is het goed de andere kinderen uit te leggen waarom hun broer/zus dit wel krijgt en zij niet, namelijk: 'Er zijn een aantal dingen die voor X erg moeilijk zijn en die nog niet zo goed gaan. Bij jou gaat dat gelukkig goed en daar zijn we heel blij mee. Om je broer/zus te helpen dat het beter gaat en omdat het hem zoveel meer moeite kost dan andere kinderen, moeten we hem er wat extra bij helpen. Maar we zullen jou af en toe ook wel iets extra's geven of iets leuks erbij gaan doen met je, want we zijn supertrots op hoe jij het doet!'

5. Het komt ongetwijfeld voor dat het een keer goed fout gaat. Een mogelijke reactie is dat uw kind dit dan zal afreageren op het beloningsprogramma en zijn medewerking wil staken ('Nu heeft het allemaal geen zin meer!'). Blijf motiveren, zeg dat het jammer is, maar dat 'fouten maken mag'. Dat betekent alleen maar dat er nog genoeg te oefenen valt en dat het programma blijkbaar de juiste doelgedragingen heeft. Volgende keer beter. Gooi zelf ook niet gelijk de handdoek in de ring, geef het een nieuwe kans.
6. Sommige kinderen vinden het prettig om, wanneer het mis dreigt te gaan, geholpen te worden door ouders door hen te helpen herinneren aan de punten. Andere kinderen moet je bij dreigende escalatie vooral niet zeggen 'Denk aan je punten' omdat het feest dan helemaal compleet is (olie op het vuur). Beter is dan om vooraf een signaal af te spreken (een gebaar, een steekwoord, etc.) dat minder escalierend/provocerend werkt, of om op dat moment geen verwijzing naar het programma te doen en er later op terug te komen en het schema in te vullen.