



System żetonowy

Stosowanie systemów żetonowych jest metodą, która budzi u dzieci i dorosłych zdecydowanie mniej niechęci niż np. wyciąganie konsekwencji, dlatego warto zacząć modyfikowanie zachowań od właśnie tej metody.

Każdy wiek dziecka jest dobry na zastosowanie systemu żetonowego – ważny jest odpowiedni wybór żetonów i nagród, a także sposobów ich przyznawania/umieszczania.

W literaturze wyróżniamy 3 rodzaje systemów żetonowych:

Klasyczny system żetonowy – jego celem jest zwiększenie częstotliwości występowania zachowań pożądaných, które pojawiają się bardzo rzadko lub wcale.

Turniej uśmiechniętej twarzy (Döpfner, Schürmann i Frölich, 2007) – służy do wygaszania tych zachowań niepożądanych, które pojawiają się często, jednak nie chcemy stosować konsekwencji

Odwrócony system żetonowy – umożliwia dziecku odpracowanie początkowo ujemnego salda początkowego, dzięki wykonywaniu dodatkowych działań/obowiązków

Kolejnym krokiem tworzenia systemu żetonowego jest ustalenie podziału nagród:

Nagrody duże – czyli takie, które wymagają od dziecka sporego wysiłku – ich wartość punktowa równa się ilości punktów możliwych do zdobycia w ciągu miesiąca, 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 na dowerze, dodatkowe 30 min korzystania z komputera itp.

Jak stosować system żetonowy? – wskazówki:

1. Zasady otrzymywania punktów i nagród powinny być umieszczone w ważnym i widocznym miejscu w domu, podobnie jak informacje o stanie konta.
2. Punkty muszą być przyznawane natychmiast po oczekiwanym zachowaniu. Należy także pochwalić dziecko za zdobycie punktów. Jeśli natomiast 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 rodziców.
7. Warto od czasu do czasu zmieniać nagrody – aby ich atrakcyjność nie malała.



8. 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 utrwalają się przez wiele miesięcy.

Przykłady:

Mogę zdobyć punkty za przestrzeganie następujących zasad:	
Zasada:	Liczba punktów:
1.	
2.	
3.	

Z: Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna, Artur Kolakowski i Agnieszka Pisula, GWP, 2009

Nagroda	Liczba punktów	Waga nagrody
1.		Małe
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		Średnie
7.		
8.		
9.		
10.		Duże
11.		
12.		

Z: Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna, Artur Kolakowski i Agnieszka Pisula, GWP, 2009

PPP-P w Olsztynie
Punkt Konsultacyjny w Biskupcu
Anna Liśkiewicz
Katarzyna Zastryżna