

Umbunakerfi

Umbunakerfi eru oft notuð til að hafa áhrif á hegðun barna. Kerfið byggir á atferlisfræði, sem leggur höfuðáherslu á hlutverk umhverfisins í að hafa áhrif á og móta hegðun. Samkvæmt kenningum atferlisfræðinnar mótast hegðun af þeim afleiðingum sem hún hefur í för með sér. Ef hegðun leiðir til hagstæðra afleiðinga fyrir einstakling er líklegt að hún endurtaki sig. Aftur á móti er ólíklegt að hegðun sem hefur óþægilegar afleiðingar í för með sér endurtaki sig, eins og máltækið „Brennt barn forðast eldinn“ gefur til kynna. Umbunakerfi gera okkur kleift að láta afleiðingar æskilegrar hegðunar vera hagstæðar og eftirsóknarverðar fyrir barnið og á þann hátt auka líkurnar á að hegðunin komi fram í auknu mæli.

Umbunakerfi hafa verið gagnrýnd fyrir að kenna börnum að gera ekkert nema fá eitthvað annað í staðinn. Þá gera börn verkin vegna *ytri hvata* (fá eitthvað í staðinn) en ekki vegna *innri hvata* (langar til að gera það).

Vert er að hafa í huga að við fullorðna fólkið gerum ýmislegt fyrir umbun af ýmsum toga. Til dæmis stundum við vinnu, sem við myndum að öllum líkindum ekki gera ef við fengjum ekki útborguð laun. Margir leggja ýmislegt á sig til að öðlast frægð og frama, með öðrum orðum viðurkenningu og virðingu annarra. Það er ekkert óeðlilegt við það að hvetja börn og ungmenni til leiðinlegra eða erfiðra verka með því að bjóða þeim umbun, hrós og hvatningu.

Galdurinn við umbunakerfi er að nota þau tímabundið. Það er lykilatriði að hrósa barninu og sína velþóknun jafnframt því að veita umbun. Þegar umbunakerfið fjarar út, heldur barnið áfram að sýna æskilegu hegðunina vegna þess að barnið veit að foreldið er ánægt með hegðunina. Börn vilja nefnilega mjög gjarnan „hegða sér vel“ og leitast við að fá viðurkenningu foreldra sinna. Það má því segja að þegar umbunakerfið fjarar út framkvæmi barnið verkin vegna *innri hvata*.

Uppsetning umbunakerfis

Mikilvægt er að umbunakerfi sé einstaklingsmiðað og veki áhuga barnsins. Yfirleitt safnar barn stigum, brosköllum, stjörnum (eða öðru) fyrir æskilega hegðun, sem síðan má skipta út fyrir fyrirframákveðna umbun eða verðlaun.

Hér á eftir koma nokkrir punktar sem gott er að hafa í huga þegar umbunakerfi er útbúið.

1. Veldu markhegðun

Æskilega hegðunin þarf að vera mjög vel skilgreind, þannig að barnið viti til hvers er ætlast af því. Það að „vera góður“ í dag, er alls ekki nógu nákvæmt. Hvað er að vera góður? Hver metur hvort barnið var gott í dag? Hvað ef barnið er ekki sammála þeim sem metur? Hvað ef barnið „hagaði sér vel“ fyrir hádegi en „illa“ eftir hádegi?

Barnið þarf að vita nákvæmlega til hvers er ætlast af því, til þess að hafa möguleika á að lifa upp til væntinga og fá umbunina. Hinn fullorðni þarf á sama hátt að hafa ákveðin viðmið fyrir í hvaða tilfellum barnið vinnur sér inn umbun.

Þegar æskileg hegðun er skilgreind og útskýrð fyrir barninu er mikilvægt að skilgreina hvað barnið á að gera, en ekki telja upp athafnir sem barnið á ekki að gera. Barninu er umbunað fyrir æskilega hegðun, en ekki fyrir að forðast óæskilega hegðun.

Það getur stundum verið vandasamt að skilgreina æskilegu hegðunina. Ef barnið til dæmis slær jafnaldra sína er freistandi að umbuna fyrir að barnið slái ekki. Oft á tíðum sýna börn óæskilega hegðun vegna þess að þau vita ekki hvað þau geta gert annað í aðstæðunum. Mikilvægt er að hjálpa barninu með því að finna út hvað er hægt að gera í staðinn fyrir að t.d. slá. Oft er gott að nota ósamrýmanlega hegðun, það er að segja hegðun sem útilokar óæskilegu hegðunina. Það er til dæmis ekki hægt að setja hendur í vasa og slá á sama tíma. Sem dæmi væri hægt að umbuna barni fyrir að hafa hendur í vösum þegar það útkljáir erfið mál í frímínútum. Hér veit barnið nákvæmlega hvað það þarf að gera til að fá umbun og æskilega hegðunin útilokar óæskilegu hegðunina.

2. Gerðu punktadagatal

Punktadagatöl geta verið mjög mismunandi útlits, allt eftir aldri og áhugamálum barnsins. Mikilvægt er að barnið sé ánægt með dagatalið.

Ung börn:

Ung börn leggja yfirleitt mikið upp úr útliti dagatalsins og vilja gjarnan hengja það upp á áberandi stað. Þá er um að gera að hafa dagatalið spennandi. Þegar barnið sýnir fyrirfram ákveðna æskilega hegðun er merkt við á dagatalinu, til dæmis með broskalli, límmiða, stimpli eða öðru sem barnið hefur gaman af..

Til dæmis er hægt að útbúa bílamyndir eða nota bílalímmiða ef barnið hefur gaman af bílum.

Dæmi um punktadagatal fyrir ung börn:

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstudagur
Koma að matarborði um leið og kallað.	☺	☺	☺	☺	☺
Sitja kyrr við matarborðið meðan borðað.	☺	☺	☺	☺	☺
Fara með diskinn í vaskinn.	☺	☺	☺	☺	☺

Á þessu dagatali er búið að skipta niður í 3 liði, því sem margir foreldrar myndi kalla að „haga sér vel við matarborðið“. Hér er alveg skýrt til hvers er ætlast af barninu og er foreldrum gert kleift að umbuna fyrir til dæmis það að koma um leið og mamma kallar í matinn, þrátt fyrir að barnið standi síðan upp á meðan setið er til borðs. Það getur verið til of mikils ætlast að barnið læri allt í einu. Þetta er oft nauðsynlegt að gera fyrir yngstu börnin (á leikskólaaldri og jafnvel upp í yngstu bekki grunnskólans).

Mjög ung börn vilja oft hafa punktana áþreifanlega og er þá hægt að nota spilapeninga, stjörnur eða merki, til dæmis klippt út úr pappír. Barnið gæti til dæmis safnað merkjum í gegnsæa krukku. Þá ætti að vera leyfilegt að handfjatla merkin, en einungis þau sem barnið hefur núþegar unnið sér inn. Krukkuna ætti að hafa á vissum stað, svo barnið tíni henni ekki.

Eldri börn:

Eldri börn leggja ekki eins mikið upp úr útliti dagatalsins og vilja helst ekki hafa það hangandi fyrir allra augum. Takið tillit til óska barnsins hvað þetta varðar.

Dæmi um punktadagatal fyrir eldri börn:

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
Þrifa herbergi	X						X
Vaska upp	X	X	X			X	X
Passa systkini	X	X		X	X	X	X
Moka snjó	X	X		X		X	X
Samtals:	4	3	1	2	1	3	4

Í þessu tilfelli má hafa lista yfir þær umbunir sem eru í boði og einnig hversu marga punkta barnið þarf að borga fyrir hverja og eina. Þá hefur barnið möguleika á að safna sér inn punktum fyrir umbun sem er dýr, eða leysa punktana strax út fyrir ódýrari umbun. Sjá nánar um umbun hér að neðan.

3. Gerðu lista yfir umbunir

Umbun þarf ekki endilega að vera efnisleg. Einnig má nota félagslega umbun (t.d. spila við foreldri) eða umbun í formi fríðinda (t.d. aukatími í tölvu).

Dæmi um umbun:

Tími í tölvu eða fyrir framan sjónvarpið

Fá að ákveða hvað er í matinn

Baka köku með foreldri

Fara í sund / húsdýragarðinn / skógarferð

Fara á skyndibitastað

Ís í eftirmat

Poppkorn

Spila við foreldri

Vasapeningur

Kaupa lítið leikfang eða sælgæti

Horfa á bíómynd með foreldri

Ung börn:

Gerðu umbunina sýnilega með því að útbúa litla mynd af henni. Barnið getur síðan valið umbun með því að velja mynd (t.d. mynd af ís eða mynd af foreldri að spila við barnið). Myndirnar má síðan hengja hjá punktadagatalinu.

Eldri börn:

Búðu til lista yfir þær umbunir sem eru í boði og skrifaðu einnig hversu marga punkta hver og ein umbun kostar. Listinn gæti til dæmis lítið svona út:

Tölvutími 15 mín	3 pkt.
Spila við foreldri í 15 mín.	4 pkt.
Ákveða hvað er í matinn:	5 pkt.
Ís í eftirmat:	10 pkt.
Fótboltamyndir:	15 pkt.
Leigja vídeómynd	20 pkt.
Panta pizzu	25 pkt.

Hafðu barnið með þér þegar þú ákveður verð fyrir hinar ýmsu umbunir. Barnið ætti einnig að hafa áhrif á hvaða umbun er í boði.

Mjög mikilvægt er að barnið fái umbunina einungis eftir að hafa sýnt æskilegu hegðunina. Barnið sér enga ástæðu til að safna sér punktum fyrir (til dæmis) pizzu ef fjölskyldan pantar hvort sem er alltaf pizzu á föstudögum.

4. Skráðu punkta um leið og barnið vinnur sér þá inn og eyðir

Skráðu punta á dagatalið / gefðu barninu merki/stjörnu um leið og barnið vinnur sér þá inn. Mikilvægt er að hrósa barninu og veita því mikla athygli fyrir góðu hegðunina og punktana sem það vinnur sér inn.

Svo barnið njóti umbunakerfisins enn betur skaltu hvetja það til að eyða punktunum/stjörnunum frekar en að spara þá. Þegar barnið hefur safnað nægjanlega mörgum punktum til að skipta út fyrir umbun, skaltu tafarlaust umbuna barninu í stað þess að láta það bíða, þetta á sérstaklega við um ung börn. Þegar barnið eyðir punkti/stjörnu skaltu strax skrika yfir/fjarlægja þannig að það sé sýnilegt barninu.

5. Breyttu áætluninni svo hún virki betur

Ef hegðun barnsins breytist lítið og umbunakerfið „virkar ekki“ er nauðsynlegt að laga það aðeins til. Hugsanlega er of erfitt fyrir barnið að fá umbun. Þá er til dæmis hægt að búa markhegðunina niður í minni skref og verðlauna fyrir þau öll. Eftir því sem barninu gengur betur má gera meiri kröfur til barnsins.

Dæmi: barni umbunað fyrir að sofa heila nótt í rúminu sínu. Vel gengur að sofna þar á kvöldin, en barnið skriður upp í til foreldra sinna á nóttunni og fær því aldrei umbun. Að lokum hættir barnið að vilja sofna í rúminu sínu þar sem engin umbun fylgir. Hér væri hægt að gefa barninu 1 stjörnu fyrir að sofna í sínu rúmi og 2 í viðbót fyrir að sofa í rúminu alla nóttina. Dæmi um umbun: 1 stjarna: hjálpa til við matargerð, 3 stjörnu: kaupa lítið leikfang.

Einnig getur verið að umbunin þyki ekki nógu eftirsóknarverð eða að barnið fær umbunina hvort sem það sýnir æskilegu hegðunina eða ekki. Sestu niður með barninu og ræddu málin við það. Finndu út hvað barnið myndi vilja vinna sér inn. Það er lykilatriði að umbunin sé eftirsóknarverð fyrir barnið.

Sumir foreldrar sekta fyrir slæma hegðun og taka burt punkta sem barnið hefur unnið sér inn. Þetta getur hins vegar leitt til þess að barnið missir áhugann á kerfinu.

6. Hættu að nota áætlunina

Ekki nota punktaáætlun endalaust heldur aðeins þar til hegðun barnsins batnar. Segðu barninu að punktaumbunin hafi hjálpað því að bæta hegðun sína og að þú sért hreykin af því. Haltu áfram að hrósa fyrir bættu hegðun barnsins og dragðu úr punktaumbuninni.

Hægt er að draga úr punktaumbuninni á ýmsa vegu. Til dæmis ef barnið gleymir að biðja um punkta, skaltu sleppa því að veita þá. Einnig má lengja tímann á milli þess sem barnið vinnur sér inn punktana og þangað til þeim er skipt út fyrir umbun/verðlaun. Taktu til greina að halda „útskriftarveislu“ þegar barnið útskrifast úr áætluninni. Farðu á matsölustað, eldaðu eitthvað sem barnið óskar sérstaklega eftir eða bjóddu fólki í mat, allt eftir óskum barnsins.

Heimild: Clark, L. (2003). *SOS! Hjálp fyrir foreldra* (3. útgáfa, þýðandi: Ágústína Ingvarsdóttir). Prentvinnslan Gutenberg. Reykjavík