

Instruktioner för enkelt träningsprogram

Detta är ett praktiskt exempel som inte kan kopieras slaviskt. Varje träningsprogram måste utformas individuellt, i enlighet med inlärningspsykologisk metod.

D orkar inte alltid vara så långsiktig att han under skoldagen jobbar för något trevligt som händer när han kommer hem. ”D-pengar”, pappersmynt med D:s namn på, kan fungera bra eftersom de kan användas för att ge omedelbar konsekvens på hans beteende. Meningen är att han skall kunna köpa klistermärken och annat för sina pengar. De pengar han förtjänat skall ligga synliga för honom t.ex. i en speciell burk.

Innan ni börjar skall ni tillsammans göra en ”prislista” där det tydligt framgår vad han kan ”köpa” och vad det kostar. När det behövs kan vi göra ändringar i prislistan efter hand.

D-pengarna skall du använda så här:

- Börja med att förklara för D hur träningen går till och hur han skall göra för att tjäna ”D-pengar”. Bed honom repetera hur ni skall göra för att försäkra dig om att han förstår.
- Ha pengarna nära till hands t.ex. i fickan; omedelbar förstärkning är effektiv.
- En speciell burk för de pengar som D tjänat skall finnas på en bestämd plats.
- **När som helst** när du tycker att D sköter sig bra kan du ge honom en ”peng”.
- Du kan när som helst påminna D om att han kan tjäna en peng om han följer en instruktion, exempelvis: ”Nu D får du en peng om du sätter dig.” ”Nu får du en peng om du gör den här teckningen färdig.” ”Nu får du en peng om du gör det jag säger utan att grimasera.” ”Nu får du en peng om du sitter på din plats och jobbar utan att störa resten av lektionen.” osv. **Du kan alltså själv anpassa kraven** för en peng.
- Om han inte följer instruktionen kan du bara låta bli att ge honom någon peng.
- När han förtjänat en peng får han **omedelbart** själv lägga den i burken.
- D kan också förlora pengar om han gör dåliga saker som att vara otrevlig, inte lyda. I så fall skall du först varna **en gång** tydligt: Nu D, måste du sitta på din plats annars förlorar du två pengar. Om han inte gör det så tar du omedelbart två pengar ur hans burk.
- Sträva efter att bara i nödfall använda straffet att förlora pengar, det kommer inte att fungera om du använder det för ofta. Barnet kan tröttna på hela programmet och stämningen mellan er kan bli dålig. Försök hellre att ge honom en ny chans att tjäna en peng.
- Det här systemet med ”pengar” skall helst **ersätta de vanliga negativa tillsägelse**na, de som D får så många av dagligen och som ofta inte har effekt, försök alltså att använda pengarna i stället, de är troligen effektivare!
- Låt D byta intjänade pengar mot klistermärken vid slutet av dagen, men om han vill samla under flera dagar i sträck får han förstås det.
- Det är viktigt att ni börjar bra så att inte D tröttnar: första gången ni använder det här skall det vara ganska lätt för D att klara av att tjäna ihop till ett enkelt (billigt) klistermärke kanske redan under en lektion.