

## Tankar om poängsystem

Detta dokument är till för familjebehandlaren (fb) och är en kort sammanfattning av principerna för poänglistetänket. Bra att ha som underlag när man som fb ska förklara poänglistesystemet för föräldrar, d.v.s. en rational för poänglistan.

### Poänglistor:

- är utvecklat för att lära ut pro sociala färdigheter, uppmuntra önskade beteenden och motverka problemrelaterade beteenden.
- specificerar vilka krav som ställs på beteenden, samt anger värden på poängen som kan tjänas in genom att möta dessa krav.
- är ett sätt att regelbundet ge ungdomen positiv förstärkning, vilket hjälper att bibehålla föräldrarnas fokus på vad ungdomen gör bra, medan det styr uppmärksamheten bort från problemen.
- är ett sätt för ungdomen att få konkreta belöningar och sanktioner för pro sociala respektive problemrelaterade beteenden förhållanden genom dagen. Genom upprepad och konsekvent användning av dessa mycket konkreta gensvar på deras handlingar, lär sig ungdomarna genom konsekvenserna av sitt handlande.

Även om poängsystemet i hög grad är strukturerat, så ska det vara flexibelt.

### Nyckelfaktorer

1. Utvecklingen av pro sociala färdigheter.
  - Vikten läggs vid normala, vardagliga, pro sociala färdigheter – **färdigheter som ofta tas för givna.** Eftersom det är normala, vardagliga, pro sociala färdigheter som kommer att hålla ungdomens framsteg vid liv är det viktigt att utveckla pro sociala färdigheter
2. Användningen av belöningar för pro sociala beteenden och korrigerade olämpliga beteenden
  - Man använder belöningar för att motivera ungdomarna till pro social utveckling medan man använder sanktioner för att hålla tillbaka deras problemrelaterade beteenden. Studier har visat att asociala barn är mindre mottagliga för sociala belöningar som t.ex. verbal uppmuntran från vuxna, än normala jämnåriga. Men de responderar bra på konkreta belöningar så som symboliska gåvor, mat, privilegier eller pengar.
  - Eftersom ungdomar med allvarliga beteendeproblem inte responderar på vanligt gillande och ogillande från omgivningen, krävs en långt mer konkret metod för att påverka deras beteende. Studier visar också att asociala barn inte responderar på ogillande från sin omgivning i lika hög grad som de gör på konkreta sanktioner som t.ex. poängförlust eller timeout.
3. Undvika känslan hos ungdomarna att känna sig orättvist behandlade.
  - Eftersom förväntningarna på deras beteende är tydligt formulerade, vet ungdomarna på förhand exakt vad de måste göra för att tjäna poäng, och de vet vilka beteenden som gör att de mister poäng.

Detta minimerar ungdomens möjligheter att se föräldrarnas reaktioner på deras beteenden som tillfälliga orättvisa handlingar.

### **Effektiva privilegier och belöningar har följande karaktärsdrag:**

- **De är klart definierade.** För att undvika missförstånd och besvikelser är det viktigt att ungdomen förstår precis vad som krävs av ungdomen för att få sin belöning. Det bör även vara tydligt vad belöningen är. Är belöningen tex en övernattnings hos kompis bör det definieras ramarna för detta, tex hur kontakten med kompisens föräldrar ska vara, vilken planering som förväntas osv.
- **De stämmer överens med ungdomens intressen och mogenhetsnivå.** För att vara effektiva måste privilegier och belöningar vara intressanta och motiverade.
- *Man måste ha råd med dem, och de måste vara lättillgängliga.* Det är lätt att gå i den fällan att man erbjuder ett privilegium som är svårt att tillhandahålla under en längre tid. Att erbjuda belöningar som är möjliga över tid.
- **Kraven bör vara realistiska...** Ett vanligt misstag är att erbjuda en belöning för en uppgift som är omöjlig för ungdomen att klara av inom ramen för hans förmåga. Det är bättre att bryta ner stora uppgifter i mindre hanterbara delar, och erbjuda belöningar för varje del av uppgiften. Den rätta belöningen kan vara mycket motiverande – men bara när det är uppnåeligt.

Grundpremisen är att man delar ut fulla poäng om ungdomen har gjort ett tillfredsställande (inte exceptionellt) jobb, och delar av den totala poängsumman om ungdomen har gjort ett mindre tillfredsställande arbete eller inte hela arbetet. Man får dela ut extra poäng om ungdomen har betett sig på ett extra bra sätt, hanterat en svår situation bra, eller gjort mer än vad som krävs när han/hon utfört en uppgift.

För att poängsystemet skall fungera, måste det vara både realistisk och balanserat. En god balans är när

- lite mera poäng ges än tas bort för beteenden av samma karaktär, och
- man kan urskönja en skillnad i poängens värde beroende på beteendets karaktär.

**En vanlig fallgrop är att ta bort för många poäng för otillfredsställande beteende, relaterat till hur många extra poäng man ger för exceptionellt bra beteende.**

Frågorna nedan kan vara till hjälp för föräldrarna när de lär sig att avgöra vad poängen är värda.

- Hur svår är arbetsuppgiften eller beteendet för ungdomen?
- Hur viktigt är det för ungdomen att lyckas med just detta beteende?
- Har han/hon goda möjligheter att lyckas?

- Hur rättvis kommer poängvärdet att verka för ungdomen?

Varje kväll bör föräldrarna och ungdomen spendera 5 till 10 minuter på att gå igenom poänglistan för dagen. **Fokus för genomgången bör ligga på uppmuntran.** Detta görs genom att reda ut problem eller hitta strategier för att undvika att mista poäng nästa dag. Ett bra sätt att conceptualisera detta förhållningssätt för föräldrarna är genom en **sandwich**: börja med att kommentera något som gick bra den dagen, kommentera snabbt vad som behöver förbättras och avsluta med mera uppmuntran – "short & sweet".