



**Are Karlsen** har skrevet boka Foreldrelappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han arbeider blant annet med kurs og veiledning relatert til barn og ungdom (Pedagogikk.no) og er utdannet med hovedfag i helsevitenskap.

# Motivasjonssystem

## Et godt alternativ når det er vanskelig

Et **motivasjonssystem** fungerer slik at barnet tjener seg opp en belønning. Hver gang barnet gjør noe som er avtalt på forhånd, eventuelt lar være å gjøre noe det ikke skal, får det et smilefjes, et klistremerke, et kryss, eller noe helt annet. Når barnet har tjent opp så mye som en er enige om fra før av, får han eller hun en belønning.

**Når en ønsker å rette** spesiell oppmerksomhet mot noe som er vanskelig for barnet, kan det være hensiktsmessig å bruke et motivasjonssystem. Gjennom å innføre et motivasjonssystem settes søkelyset på den endringen en vil at skal skje, og barnet blir ekstra motivert for å gjennomføre endringen. Et motivasjonssystem bidrar til å legge vekt på det positive framfor det negative, noe som igjen gjør at vi lettere lykkes med de endringene vi ønsker.

**Når ting fra før av** fungerer helt fint, er det selvfølgelig ikke noe poeng i å innføre et motivasjonssystem. Hvis det er oppgaver vi ønsker at barnet skal gjøre, men som det i liten grad gjør (i hvert fall ikke på eget initiativ eller uten mye masing), kan det være lurt å innføre et motivasjonssystem. Det kan også brukes hvis barnet gjør ting de voksne vil at de skal slutte å gjøre.

**Når ting har blitt** spesielt van-

skelige, og situasjoner har blitt negative, preget av mas og kritikk, kan det være spesielt viktig å endre strategi overfor barnet. I stedet for å kjeft og mase på barnet, kan en derfor bestrebe seg på å motivere barnet gjennom positive strategier, som for eksempel gjennom bruk av et motivasjonssystem. Erfaring viser at når en har «snudd et problem», fungerer det ofte fint uten at en trenger å bruke motivasjonssystemet over lang tid.

**Hva slags belønning** en skal velge, vil variere fra gang til gang. Som en grunnregel er det imidlertid sjelden nødvendig med noen stor belønning. Ofte er systemet i seg selv, og det å greie å oppnå belønningen, stor nok motivasjon for barnet, uavhengig av belønningens størrelse.

**Ved innføring av et** motivasjonssystem er det viktig å definere klart hva en forventer fra barnet. Hvis forventningen er uklar, blir det vanskelig å vite om barnet faktisk har gjort det en forventer eller ikke. Et eksempel på en uklar forventning kan være "du skal være grei under middagen". Det er lurere å definere klart hva en forventer, som for eksempel "du skal snakke med vanlig stemme og sitte ved bordet til du er ferdig å spise".

**Når en starter opp** med et motivasjonssystem for første gang, er

det viktig at foreldrene ikke krever mer enn det er realistisk at barnet kan greie. Skal systemet fungere er det vesentlig at barnet lykkes og opplever det motiverende.

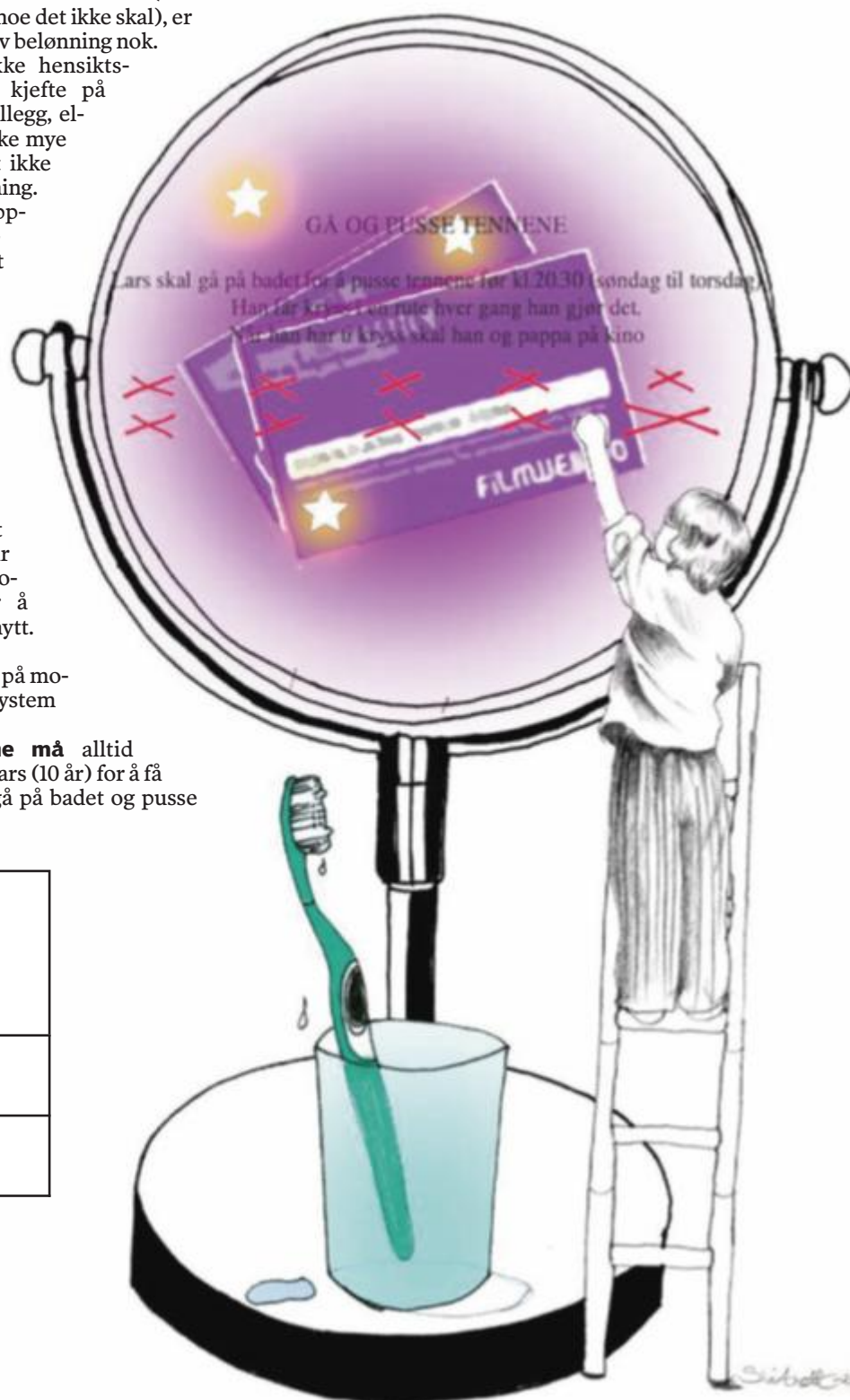
**Hvis barnet mislykkes** og ikke får gjort det som forventes (eventuelt gjør noe det ikke skal), er fraværet av belønning nok.

Det er ikke hensiktsmessig å kjeft på barnet i tillegg, eller å snakke mye om at det ikke får belønning. Mye oppmerksomhet rundt at barnet ikke har mestret det som var forventet, bidrar bare til at barnet blir mindre motivert for å prøve på nytt.

Eksempel på motivasjonssystem

**Foreldrene må** alltid mase på Lars (10 år) for å få han til å gå på badet og pusse

tennene på kveldene før han skal på skolen. Ved bruk av et enkelt motivasjonssystem kan en motivere Lars og unngå mas og konflikter på kvelden.



GÅ OG PUSSE TENNENE				
Lars skal gå på badet for å pusse tennene før kl.20.30 (søndag til torsdag)				
Han får kryss i en rute hver gang han gjør det.				
Når han har ti kryss skal han og pappa på kino				