

Ouderbijeenkomst 3

Bijlage: Home- contingency-program (HCP)

Stappenplan voor het opzetten van een beloningsprogramma dat behulpzaam kan zijn bij het leren van nieuwe vaardigheden.

Vaststellen doelgedrag

1. Maak een lijstje met gedragingen van uw kind dat u wilt veranderen
2. Maak hieruit een keuze voor het gedrag dat u als eerste wilt veranderen (doelgedrag).
3. Het gekozen doelgedrag (niet-gewenst) beschrijft u in gewenst gedrag bijvoorbeeld rustig praten in plaats van schreeuwen.
4. Voeg hierbij een of twee gedragingen die al wel voorkomen.
5. Observeer een tijdje (bijvoorbeeld een week) of het gekozen gedrag voor komt eventueel bijstellen van het programma.

Voorbeeld bij overleggen:

Gewenst gedrag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Duidelijk vertellen wat je wilt.					
Luisteren naar wat een ander vertelt.					
Een complimentje geven.					

Het kind kan al duidelijk vertellen wat hij wil. Dus minimale score in de eerste week = 5

Kiezen van de beloningen (tokens en bonus).

1. Maak samen met uw kind een lijst van beloningen.
 - tokens voor iedere dag (bijvoorbeeld een krul, stickers, dubbeltjes).
 - bonus aan het eind van de week (bijvoorbeeld privilege, activiteit, cadeau).
2. Voor het scoren is het belangrijk dat de eerste week de bonus gehaald wordt ter motivatie van het kind. Dit houdt in wanneer het kind twee van de vijf gedragingen al laat zien, de eerste week tien tokens moet halen om de bonus te verdienen.

Start van het beloningsplan.

1. Start op een speelse manier, benoem de voordelen voor uw kind (gezelliger, je houdt nu meer tijd over om te spelen, etc.).
2. Wanneer het kind bepaald doelgedrag laat zien, direct reageren met een token en sociale bekrachtigingen (duim opsteken, aai over de bol of goed gedaan joh!).
3. Wanneer een kind niet scoort, hier niet teveel aandacht aan besteden. Luchtig reageren, geen discussie aan gaan.
4. Wanneer bepaald gedrag goed gaat (gestabiliseerd is) kunt u dit eventueel vervangen door ander gedrag van de lijst.

Afsluiten van het beloningsplan

Wanneer alle gedragingen (al een tijdje) goed verlopen kunt u langzamerhand gaan afbouwen door bijvoorbeeld niet meer iedere dag uit te betalen maar om de dag en daarna aan het eind van de week. Of, de tokens vervangen door een krul. Of, de tokens weg laten en alleen eind van de week een beloning geven. Dit moet wel duidelijk worden afgesproken.

Belangrijk om wel sociaal te blijven bekrachtigen