

Stosowanie nagród u dzieci w wieku szkolnym

Temat stosowania nagród u dzieci cierpiących na mutyzm wybiórczy jest często poruszany przez rodziców, którzy pytają, czy jest to dobry pomysł. Niestety nie da się udzielić na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ trzeba rozważyć wiele czynników. Nie da się powiedzieć wprost „tak” lub „nie”. Ten dokument omawia stosowanie nagród oraz zbiera informacje zawarte w literaturze, jak i moje własne spostrzeżenia. Temat ten jest dla mnie interesujący, ponieważ moje doświadczenia z używaniem systemu nagród u własnej córki były pozytywne. Niemniej jednak, kwestia ta często wywołuje spory...

Niektórzy rodzice porównują nagradzanie swojego dziecka z łapówkarstwem, a ponieważ to drugie jest stanowczo odradzane, to pierwsze również staje się tematem tabu.

Istnieje oczywiście różnica pomiędzy nagrodą a łapówką. Zacznijmy od definicji słownikowych:

Nagroda: rzecz podarowana w uznaniu za zasługi, wysiłek, osiągnięcie.

Łapówka: rzecz oferowana, aby skłonić kogoś do zrobienia czegoś.

Jak widać, istnieje różnica pomiędzy nagrodą a łapówką. Niestety czasami granica pomiędzy jednym a drugim staje się niewyraźna, co może powodować nieporozumienia.

Niebezpieczeństwo związane z łapówkami polega na tym, że otrzymując łapówkę, dziecko jest poddawane ogromnej presji. Uczucie poniesienia porażki wzrasta, jeśli rzecz, którą dziecko wcześniej kuszono, zostaje odebrana w przypadku nieosiągnięcia celu. Nie należy stawiać dziecka w niezręcznej sytuacji, w której będzie ono nastawione na porażkę i prawdopodobnie nie osiągnie zamierzonego celu z powodu zbyt dużej presji wywołanej wręczeniem łapówki (choć metoda ta może w niektórych sytuacjach zadziałać). Rezultatem będzie najprawdopodobniej zwiększony poziom stresu, czego oczywiście nie chcemy. Stosowanie systemu nagród znacząco różni się od łapówkarstwa.

Systemy nagród są zaplanowane i odpowiednio ułożone, a nagroda jest wręczana dziecku zazwyczaj po tym, kiedy zrobi coś dobrze. Nagrody nie powinny być obiecywane zaraz przed, albo w trakcie sytuacji, w której chcemy, aby dziecko coś zrobiło. Tak, jak nie obiecalibyśmy złoszczącemu się dziecku słodyczy w zamian za uspokojenie się, tak nie powinniśmy również obiecywać słodyczy za mówienie w szkole, kiedy już do niej przyszliśmy. To byłaby łapówka. Mutyzm wybiórczy nie jest oczywiście zaburzeniem behawioralnym. Jest to zaburzenie lękowe. Z tego względu, oraz z powodu złożoności problemu, systemy nagród powinny być stosowane ze szczególną starannością, planowaniem do przodu oraz delikatnością. W innym przypadku narażamy się na te same ryzyka, jak te związane z łapówkami.

Dlaczego zatem używać nagród?

W pracy *Planning and Managing a Small Steps Programme* (tłum. *Planowanie oraz Zarządzanie Programem Małych Kroków*) autorstwa Maggie Johnson i Alison Wintgens pada stwierdzenie: **„Warto podkreślić, że nagrody są wartościową zachętą - przyjemnie jest je zdobywać oraz stanowią one namacalny dowód dokonanego postępu - ale NIE SĄ one łapówkami. Znaczenie nagrody nie polega na jej wartości materialnej, ale na krzewieniu w dziecku wiary w możliwość odniesienia sukcesu, oraz na cieszeniu się z tego sukcesu.”** Pada również stwierdzenie: „Naklejki itp. wzmacniają poczucie pewności siebie oraz zapewniają chwile wytchnienia, które obniżają poziom stresu pomiędzy osiągnięciem kolejnych wyznaczonych celów.”

Pomaganie dziecku w walce z mutyzmem wybiórczym nie polega na „sprawieniu, że zacznie ono mówić”, ale na wzmocnieniu jego pewności siebie i obniżeniu poziomu stresu w sytuacjach społecznych. Używanie nagród może być pomocnym narzędziem pomagającym to osiągnąć, ponieważ większość dzieci lubi zdobywać nagrody i uważa, że jest to warte ich wysiłku. System nagród może utrzymać motywację i tempo, a więc pomóc dziecku w robieniu coraz dalszych postępów, o ile będzie on użyty we właściwy sposób.

Przed wprowadzeniem systemu nagród

Na początku należy stwierdzić, czy nagrody w ogóle wywołują u dziecka pozytywną reakcję. Aby system nagród był skuteczny, jego stosowanie musi być dla dziecka przyjemnością. Reakcje nie zawsze są pozytywne i jeśli jest tak w przypadku twojego dziecka, system ten prawdopodobnie nie będzie odpowiednią strategią. **System nagród może nie pasować do niektórych dzieci.** Należy zadać sobie pytanie: Czy moje dziecko jest motywowane drobnymi nagrodami? Niektóre dzieci, zwłaszcza starsze, mogą nie odnajdywać motywacji w otrzymywaniu naklejek lub kolorowych kredek. Zamiast tego, będą oczekiwały znacznie większych oraz natychmiastowych nagród. Jeśli takie jest twoje dziecko, system ten może w jego przypadku nie zadziałać. Sposoby, na które pomaga się dzieciom w walce z mutyzmem wybiórczym są dostosowane do ich wieku, dlatego planując zawsze należy uwzględnić stopień rozwoju twojego dziecka. Trzeba również zadać pytanie: Czy system nagród jest na ten moment mojemu dziecku potrzebny? Czy nie robi ono już wystarczających postępów bez niego? Brak zachęty w postaci nagrody nie jest jednak dla większości dzieci problemem.

Jaki jest poprawny sposób nagradzania?

Tym, co komplikuje kwestię systemów nagród, jest fakt, że **najlepszy sposób stosowania nagród będzie w przypadku każdego dziecka nieco inny.** Trzeba jednak dokładnie wiedzieć, jak używać takiego systemu w przypadku dziecka zmagającego się z mutyzmem wybiórczym (wyszukać na ten temat informacje) oraz dostosować go do jego indywidualnych potrzeb.

Ogólnie doradza się stworzenie czegoś w rodzaju „systemu gwiazdek”, które zdobywa się w celu uzyskania większej nagrody, zamiast dawania dziecku prezentu za każdym razem, kiedy zrobi coś dobrze (z oczywistych względów).

Większa nagroda będzie musiała być wystarczająco atrakcyjna, aby wzbudzić w dziecku entuzjastyczne nastawienie. Zaleca się nienadużywanie nagród, tak aby dziecko się do nich nie przyzwyczyło i nie zaczęło ich zawsze oczekiwać. Należy również pamiętać, że **nagrody rzeczowe nie są zamiennikiem dumy z osiągnięć** oraz pochwał. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym pochwały są z reguły wystarczającą nagrodą, więc upominki często nie są konieczne. W prawdzie, w przypadku wszystkich dzieci, bez względu na wiek, ich motywacja powinna wynikać w większości z ich osiągnięć, a nie z nagród lub gwiazdek.

Niektóre dzieci zamiast otrzymywania nagród rzeczowych wolą prowadzić nieoficjalny zapis z dokonanego przez nie postępu, który umożliwi im prześledzenie dotychczasowych osiągnięć i poprzez to zachęca je do dalszego działania. Taki zapis może polegać np. na założeniu teczki ze zdjęciami miejsc, w których już mówiły, oraz ludzi, z którymi mogą rozmawiać

Świetną poradą, którą znalazłam udokumentowaną w paru miejscach, jest **nagradzanie za czynności, a nie za sam fakt mówienia**. Na przykład za czytanie książki, granie w wojnę albo odbieranie telefonu. W ten sposób nie kładzie się nacisku na mówienie, więc nie wywiera to presji. Nagradzanie za samo powiedzenie czegoś – zwłaszcza jeśli dziecko wie, że właśnie za to będzie nagradzane, powinno mieć miejsce tylko, jeśli dokonało ono już dużych postępów i może mówić w sytuacjach, które wymagają skupienia się na mówieniu właśnie... oczywiście zawsze małymi kroczkami do celu! Jednak niektórzy mogą uważać nagrody za mówienie za niebezpieczne ze względu na ryzyko wywierania na dziecko presji, nawet jeśli dokonało ono już postępu. Decyzja, czy podążyć w tym kierunku, powinna zależeć od twojej wiedzy o dziecku oraz tego, jak zaplanowałeś dla niego wsparcie.

Ustalanie celów

Jeśli ustalone są jakieś cele (np. w tabeli z gwiazdkami), to muszą być one SMART (tłum. MĄDRE):

Specyficzne – cele powinny być konkretne, aby dziecko wiedziało, nad czym pracuje.

Mierzalne – musi być jasne, że cel został osiągnięty.

Adekwatne – cele muszą być realistyczne i połączone z programem małych kroków realizowanym przez dziecko. Jest to ważne, ponieważ jeśli dziecko nigdy nawet nie zbliżyło się do osiągnięcia jakiegoś celu, istnieje ryzyko, że znajdzie się w sytuacji, w której będzie skazane na porażkę. Dziecko powinno pomóc w ustalaniu celów lub chociaż się z nimi zgadzać.

Rozłożone w czasie – nie należy do niczego zmuszać. Nie można ustalać, ile czasu dziecko ma na osiągnięcie danego celu. Musi ono to robić swoim własnym tempem.

Trafne – odpowiednie do warunków i potrzeb dziecka.

Jednym ze sposobów na upewnienie się, że nagrody są osiągalne i w zasięgu możliwości dziecka, jest stosowanie ich jako środka wspomagającego tempo dokonywania postępów oraz zwiększającego prawdopodobieństwa powtórzenia sukcesu w komunikowaniu się, tzn. dziecko osiągnęło coś już wcześniej, więc i ty, i ono, macie pewność, że może to osiągnąć znowu. Stosowanie nagród jest zasadniczo najlepszym pomysłem, jeśli dziecko dokonało już jakiegoś postępu, na którym można opierać dalsze działanie. Niektórzy wolą nie ustalać celów w ogóle, aby nie wywierać presji, lub też ustalać je, ale bez informowania o nich dziecka. Należy pamiętać, że nie wszystkie cele muszą być koniecznie związane z mówieniem. Jeśli niepokój, którego doświadcza nasze dziecko ma bardziej ogólne podłoże, wykonywanie niewielkich zadań wymagających samodzielności będzie bardzo dobrym sposobem na zwiększenie jego pewności siebie oraz wkomponuje się w resztę systemu nagród, bardziej zmniejszając nacisk na mówienie samo w sobie.

Wraz z upływem czasu system nagród będzie musiał być rewidowany i dostosowywany do postępów naszego dziecka. Będzie to konieczne, aby utrzymać ten system przyjemnym i interesującym. Wprowadzając zmiany i dbając o to, aby system rozwijał się wraz z naszym dzieckiem, możemy pozwolić sobie na taką dozę kreatywności, jaka nam odpowiada.

Stosowanie systemu nagród w szkole

Wiele rzeczy wspomnianych wyżej może zostać użytych przy stosowaniu systemu nagród zarówno w domu, jak i w szkole, ale stosując ten system w szkole powinno się wziąć pod uwagę pewne dodatkowe czynniki.

Należy zachować spójność pomiędzy rodzajem nagród oferowanych w szkole i w domu. Dotyczy to wszystkich opiekunów oraz członków personelu. Jest to konieczne, gdyż, cytując Maggie Johnson oraz Alison Wintgens: „Jeśli jedna osoba oferuje pieniądze, czekoladę albo zestawy Happy Meal za osiągnięcie celu, to nie powinno być zaskoczeniem, że gwiazdki oferowane przez kogoś innego nie będą już tak atrakcyjne...”

Jeśli system nagród jest stosowany razem z programem małych kroków (ang. Small Steps Programme), na przykład wraz z techniką sliding in, dziecko może zacząć oczekiwać, że dostanie nagrodę po każdej sesji, podczas której osiągnęło nowe cele. Wcześniej zostało wspomniane, że wywiera się mniejszą presję, jeśli nowe cele nie są zadaniami za nagrody. Ale w przypadku sliding in, które jest dużo precyzyjniej ułożone, każdy cel jest nowy. Ryzyko związane ze stosowaniem jednocześnie systemu nagród oraz techniki sliding in polega na możliwości nieosiągnięcia przez dziecko zamierzonego celu, co skutkuje utratą szansy na uzyskanie gwiazdki lub innej nagrody. Jest to kolejny powód, dla którego lepszym rozwiązaniem jest opracowanie swego rodzaju „systemu gwiazdek”, w którym gromadzi się je w celu uzyskania jakiejś większej nagrody. W ten sposób nieuzyskanie gwiazdki nie będzie aż takim problemem. Odpowiednio planując

program małych kroków oraz ustalając łatwe, osiągalne cele, można znacząco zredukować ryzyko nieosiągnięcia jakiegoś celu, ale nie można tego ryzyka całkowicie usunąć. Jeśli jednak zdarzy się sytuacja, w której dziecko nie zdoła czegoś osiągnąć, jak można ją załagodzić, aby uniknąć denerwowania się dziecka? Najlepszym sposobem jest zawsze kończyć sesję pozytywnym akcentem. Aby to zrobić, należy posiadać plan B, a czasami i plan C, jeśli zadanie dane dziecku było zbyt trudne. Wymaga to doskonałych umiejętności planowania oraz myślenia do przodu podczas ustalania sposobu, za pomocą którego powrócimy do wcześniejszego stanu rzeczy. Trzeba to będzie zrobić niezwłocznie, tak aby dziecko nie stało się zniechęcone i zestresowane. Będzie to wymagało rozłożenia celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia zadanie. Nie polega to na wykonywaniu jakiejś prostej czynności, którą dziecko wykonało już wcześniej, ale rozłożeniu go na mniejsze kroki. Dziecko będzie wtedy mogło otrzymać naklejkę lub inną ustaloną nagrodę za wykonanie tego nowego zadania. Innym rozwiązaniem jest zakończenie sesji, co jest oczywiście mniej pożądaną opcją. Jeśli zaistnieje konieczność zakończenia sesji, należy pochwalić dziecko za to, jak dobrze poradziło sobie ono z poprzednimi czynnościami oraz oznajmić, że następnym razem zrobicie coś nieco łatwiejszego i naprawdę przyjemnego. W celu uzyskania dalszych informacji zaleca się lekturę działu *Management - Effective Practice* (tłum. *Zarządzanie -Efektywna Praktyka*) w książce *Selective Mutism Resource Manual* (tłum. *Mutyzm Wybiórczy - Podręcznik*).

Konkretne przykłady

Książka *Selective Mutism Resource Manual (SMRM)* podaje wiele przykładów na to, w jaki sposób system nagród był stosowany u różnych dzieci. Tak jak zostało wspomniane wcześniej, w przystosowaniu systemu do konkretnego dziecka ważną rolę odgrywają czynniki takie jak wiek. Oto kilka krótkich przykładów wziętych z *SMRM*:

- 6-letni chłopiec pomógł w ustalaniu celów oraz zgodził się na takie nagrody jak: strugaczki albo zabawki do robienia baniek mydlanych.
- Inny 6-letni chłopiec miał „mapę mówienia”, którą stworzył przyklejając zdjęcia różnych ludzi. Wygrywał gwiazdki do przyklejenia na różne zdjęcia.
- 10-letni chłopak dostawał 50 gorszy za każde 10 wykonanych celów. Za te pieniądze kupował sobie rzeczy ze swojej listy życzeń.
- 11-letnia dziewczynka zapisywała cele na specjalnych kartach, a nagrodami były gwiazdki i haczyki, którymi te karty odznaczała.

Moje doświadczenia

Używałam systemu nagród z moją córką w domu odkąd miała 5 lat. Nie stosowałam oddzielnego systemu w szkole. Moja córka uwielbia tworzenie tabeli z nagrodami, a więc miała tabelę, w której wymienione były zadania/czynności, za które mogła otrzymać gwiazdkę. Nie było tam celów ukierunkowanych bezpośrednio na mówienie, ale czynności, które mówienia wymagały. Czynnościami takimi było np. zapakowanie albo rozpakowanie tornistra, podanie

pieniędzy sprzedawcy w sklepie oraz czynności szkolne związane z jej „programem małych kroków” np. czytanie książki z przyjacielem. Za każdą gwiazdkę dostawała 50 groszy, a kiedy zrobiła coś niesamowitego, dostawała dodatkową złotówkę. Dodawanie gwiazdek w tabeli sprawiało jej wielką przyjemność. Czasami również sama ustalała cele, za które mogła dostać gwiazdki. Radość, którą z tego wszystkiego czerpała, uprzyjemniała jej zmagania ze swoimi problemami.

Czy używanie systemu nagród jest zatem dobrym pomysłem? Było dla mojej córki i dla wielu innych dzieci. Ale to ty i inne osoby w twoim zespole musicie zdecydować, czy przyniesie on korzyści twojemu dziecku. Informacje zawarte w tym dokumencie powinny nieco pomóc w rozważeniu korzyści oraz niebezpieczeństw związanych z wprowadzeniem tego systemu, jeśli nie będzie on realizowany z rozwagą i roztropnością.

Bibliografia

Johnson M., Wintgens A., *The Selective Mutism Resource Material*, wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd., 2001

McHolm A.E., Cunningham C.E., M.K. Vanier, *Helping Your Child with Selective Mutism*, wydawnictwo New Harbinger Publications inc., 2005

Johnson M., Wintgens A., *Planning and Managing a small steps Programme document*, 2010

Tłumaczenie w ramach projektu „Wchodzę w To! Bez gadania” na zlecenie Fundacji „Wchodzę w To”

www.mutyzm.org.pl

Tłumaczenie: Michał Ołowski, Mateusz Opryszek
Korekta: Konstancja Fonkiewicz

© Saggars