

Reward Kat

Simple programa de economia de fichas para crianças



O que é um Sistema de Economia de Fichas?



O QUÊ?

A criança tem mais espaço para crescer num ambiente positivo. Recompensar é mais eficaz que punir. Como é que você pode recompensar a sua criança de forma eficaz? Por notar diariamente bom comportamento e prestando atenção de forma positiva. “Que bom, deste comida ao gato. Obrigado!”

Normalmente, um elogio ou uma festa na cabeça é suficiente, mas por vezes a sua criança necessita um incentivo extra para tomar o próximo passo. Nesse caso, um sistema de economia de fichas poderá ajudar.

Reward Kat oferece-lhe um programa, onde você e a sua criança podem, de forma divertida e eficaz, praticar a aprendizagem de novos comportamentos. Neste website você pode encontrar material de recompensa e conselhos úteis de como utilizá-lo com crianças que se encontram nos ensinios pre-escolar e básico (1.º e 2.º ciclo), entre 4 a 12 anos de idade.

QUANDO

Use o programa quando a sua criança necessitar um incentivo extra para tomar o próximo passo, que se enquadre no seu desenvolvimento. Ou, quando você quer dar um incentivo positivo, porque continua a ter problemas devido a certos comportamentos, como por exemplo:

Ir à casa de banho; Diminuir lutas entre irmãos; Vestir roupa sem ajuda; Arrumar o quarto; Colocar a mesa; Ir para a cama a horas; Existem várias possibilidades!

COMO

Pense que tipo de comportamento deseja estimular e descreva-o concretamente: você e a sua criança devem compreender exactamente o que a sua criança vai praticar e ambos devem estar motivados para isso. Seguidamente, deve reunir materiais de recompensa que se adaptem à sua criança.

Para crianças mais novas ($\pm 4-7$) pode ser feito o download de tabelas de comportamentos utilizando em conjunto com autocolantes. Pendure a tabela de comportamentos em casa (por exemplo no frigorífico) e diga à sua criança quando ela pode ganhar um autocolante. Assim que a criança demonstre o comportamento desejável, dê-lhe um autocolante acompanhado por um elogio. Diga-lhe qual foi o bom comportamento. “Tu recebes este autocolante porque fizeste xixi na casa-de-banho.”

Para crianças mais velhas ($\pm 7-12$) você pode usar fichas em combinação com a Exemplo de Lista-de-coisas-divertidas. Concorde com que tipo de comportamento a sua criança pode ganhar pontos e cada vez que o comportamento desejável seja demonstrado, dê-lhe uma ficha. Na Lista-de-coisas-divertidas várias recompensas são indicadas com o seu preço em pontos. A sua criança pode trocar os pontos ganhos pela recompensa que ela quiser. Se quiser trabalhar com a tabela de comportamentos com crianças mais velhas que 7 anos de idade, também é possível. Neste website, várias tabelas de comportamentos estão disponíveis para crianças dos 7 aos 10 anos de idade.

Explicação do Material

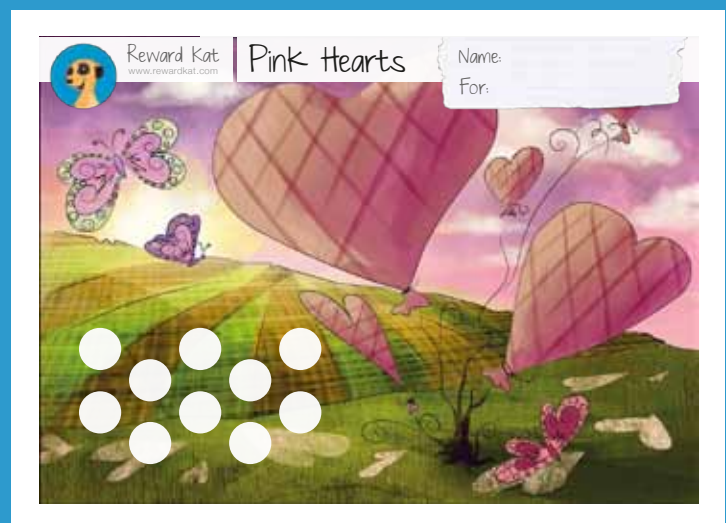
Para crianças mais novas ($\pm 4-7$ anos de idade), usar uma tabela de comportamentos em conjunto com autocolantes é incentivo suficiente. Dê o autocolante directamente depois do comportamento desejável e em conjunto preste atenção de forma positiva. Para mais informação veja em 'Dicas práticas de utilização'. Para crianças entre 7-10 anos de idade, também existem tabelas de comportamentos disponíveis.

Para crianças mais velhas ($\pm 7-12$ anos de idade) pode utilizar a lista-de-coisas-divertidas em conjunto com fichas num recipiente. As crianças ganham pontos (fichas), que elas podem trocar por recompensas, que foram pensadas anteriormente (veja lista-de-coisas-divertidas). Entre as recompensas, estas devem ser maioritariamente recompensas pequenas (curto prazo) e a possivelmente algumas recompensas com mais valor. Uma recompensa pequena custa, por exemplo, de 1 a 4 pontos e uma recompensa com mais valor de 5 a 12 pontos. As recompensas são de preferência algo que não tenha custos adicionais para os pais (algo que não seja material) e que seja algo, de preferência, social (fazer alguma actividade juntamente com o pai ou a mãe). Não é recomendado dar dinheiro como recompensa. Para um dia fora de casa em família ou para uma actividade social que custe dinheiro, pode então criar uma excepção.

Veja também a página 'Dicas práticas de utilização'. Concorde antecipadamente, quando a sua criança pode trocar os pontos e quando a recompensa terá efeito. Poderá não ser possível no mesmo dia, mas é importante que a recompensa tenha efeito dentro de uma semana.

PREPARATIVOS

Começar a utilizar um sistema de economia de fichas pode parecer mais simples do que realmente é. Isto porque um início correcto facilitará bastante o seu uso. Se iniciar este sistema de forma apressada, terá no seu decorrer de ajustar-lo, podendo surgir conflitos. Neste ultimo caso, o sistema poderá não ter resultados positivos. Descreva exactamente qual é o comportamento que quer recompensar, que situações poderão levar a discussões e em como prevenir conflitos que ocorrem nestes momentos.



Dicas Práticas de Utilização

Antes do início, sente-se com a sua criança e fale sobre quando vai começar o sistema de economia de fichas e que tipo de comportamentos vão ser praticados nas próximas semanas.

Seja criativo, torna o sistema o mais atractivo e divertido possível.

Em vez de utilizar o material disponível, também pode criar o próprio material com a sua criança.

Não pratique demasiados novos comportamentos de uma vez so: comece a pouco e pouco. Tem de ser realizável. Exigências demasiado elevadas tem efeito desanimador com as crianças. O novo comportamento pode parecer simples para si, mas para a sua criança pode ser um grande passo.

Para encorajar e dar confiança, é importante que os primeiros autocolantes / fichas possam ser obtidos de forma rápida e fácil (no primeiro dia). Comece com algo que é natural para a criança. No início pode recompensar pelo compromisso (por exemplo tentar sentar na sanita) e mais tarde pelo resultado (desejável).

Use o sistema de economia de fichas consistentemente. Preste sempre atenção ao comportamento desejável e nunca se esqueça de recompensar imediatamente.

Pendure a tabela de comportamentos / lista-de-coisas-divertidas num lugar proeminente em casa, ao nível dos olhos da sua criança, por exemplo no frigorífico ou no quarto da sua criança. Pense no lugar em conjunto com a sua criança. Algumas crianças têm vergonha do facto que usam um sistema de economia de fichas com os seus amigos. Nesse caso, bons lugares são: Dentro de um armário na cozinha ou na porta do armário da roupa; por exemplo quando isto é um ritual matinal ou nocturno.

Se os pais transpiram confiança, a criança terá também confiança que vai ser bem sucedido.

Pais felizes são os melhores educadores. Recargue as baterias assim que puder, cuide-se de si próprio e procure ajuda no seu companheiro. Desta maneira você será mais paciente e reagirá de forma mais positiva.

Dê um bom exemplo como um pai / mãe; a sua criança perderá a sua motivação, se você nao mostrar o comportamento em si próprio.

Às vezes irmãos têm inveja da atenção extra dada ao seu irmão no que diz respeito ao uso de um sistema de economia de fichas. Nesse caso, use com cada um deles um sistema apropriado ao seu nível de desenvolvimento, para que não se torne numa competição de um contra o outro.

Se a sua criança mostra o 'antigo' comportamento nao desejável, tente agir de forma ignorante ou neutral (sem punir).

Dicas Práticas de Utilização



Defina o comportamento que será recompensado. Torne o sistema concreto (pode-se ver / contar), para que não hajam mal-entendidos sobre ele.



Defina o comportamento que será recompensado. Torne o sistema concreto (pode-se ver / contar), para que não hajam mal-entendidos sobre ele.



Combine dar autocolantes / fichas com prestar atenção de forma positiva (um elogio e um sorriso ou uma festa nas costas ou na cabeça). Diga à sua criança exactamente porque é que ela está a receber o autocolante.



Combine dar autocolantes / fichas com prestar atenção de forma positiva (um elogio e um sorriso ou uma festa nas costas ou na cabeça). Diga à sua criança exactamente porque é que ela está a receber o autocolante.

Dicas Práticas de Utilização



Dê os autocolantes / fichas imediatamente depois do comportamento desejável (não mais tarde na mesma noite, porque nesse momento a criança já se terá esquecido a razão porque recebe o autocolante / ficha). A criança coloca o autocolante na tabela de comportamentos por ela própria.



Dê os autocolantes / fichas imediatamente depois do comportamento desejável (não mais tarde na mesma noite, porque nesse momento a criança já se terá esquecido a razão porque recebe o autocolante / ficha). A criança coloca o autocolante na tabela de comportamentos por ela própria.



O programa não funciona para sempre! Use o sistema de economia de fichas durante um período de 3 a 4 semanas, depois disso, a maioria das crianças (e pais) perdem o interesse.



Comece quando tiver tempo; não inicie um sistema de economia de fichas num período atribulado (por exemplo: época festiva).

Dicas Práticas de Utilização



Torne o seu uso interativo, deixe a sua criança fazer parte das decisões. Por exemplo, discuta qual o comportamento que será recompensado e por quais recompensas a criança quer ganhar pontos. Quanto mais motivada a sua criança estiver, melhor resultados obterá com este sistema.



Termine o sistema de economia de fichas com uma pequena celebração, por exemplo com um bolo e com a entrega de um diploma e felicitar a criança pelo resultado obtido!

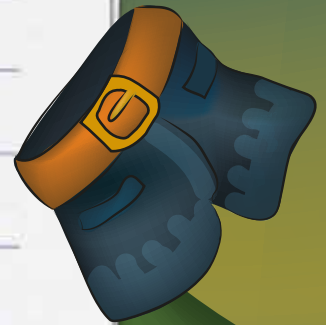
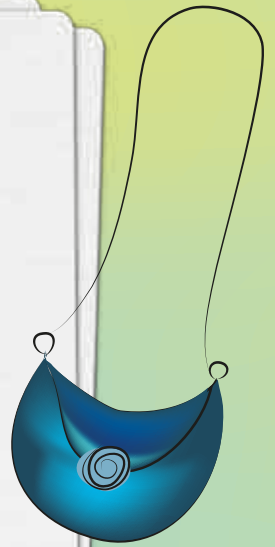
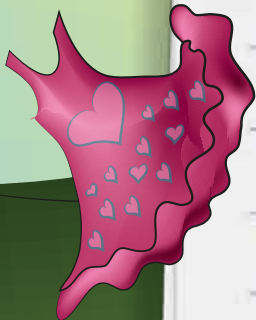
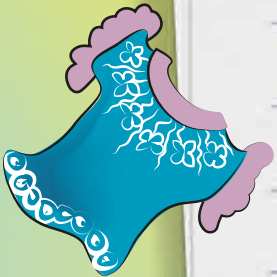


Name Rita

Points	Rewards
1	Brincar com disfarces
2	Pai tem de contar uma piada
8	Mae arruma o quarto
4	Andar de bicicleta
12	Ir a piscina
2	Jogar futebol o com o pai
5	Paintar a cara
12	Ir ao jardim zoologico
1	Brincar com o iPad
2	Brincar na rua com a mae
4	Escolher o jantar
10	Ir ao cinema
1	Fazer playback
2	Jogar na Wii

1 point for ir para a cama 'as 20:30

3 points for ficar na cama depois das 20:30



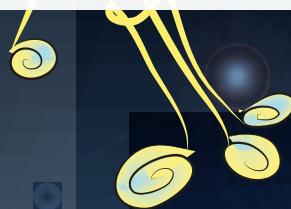
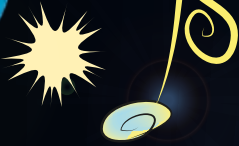


DIPLOMA

for
...ficar na cama depois das 20:30...

Name
Rita

Date
4 - Aug - 2012



Base científica



O sistema de economia de fichas baseia-se em princípios do behaviorismo. John B. Watson (1878-1958) defendeu o uso de princípios de condicionamento em cuidados parentais (*Psychological care of infant and child*, 1913). Burrhus F. Skinner (1904-1990) descreveu a ‘teoria do condicionamento operante’: em experiências com animais, ele descobriu que o comportamento poderia ser encorajado, fazendo a ligação entre incentivos positivos com o comportamento, tais como o de um elogio ou um presente. O comportamento desejável será notado com mais frequência, quando animais, tal como humanos, notam que um específico comportamento leva a consequências agradáveis. Estes princípios de aprendizagem são válidos para todos, adultos como também crianças. Pense, por exemplo, como um elogio do seu chefe pode torná-lo mais motivado para trabalhar. Esta teoria em conjunto com a de Pavlov (1849-1936) em condicionamento clássico, formam a base da psicologia comportamental / behaviorismo, que pode ser encontrada em vários livros de psicologia,

sendo posta em prática por psicólogos. O sistema de economia de fichas pode fazer parte de terapia comportamental e em inglês é denominado por ‘reward system’ ou ‘token economy system’.

A teoria do condicionamento operante também descreve que comportamento não desejável pode ser desencorajado com castigos, isto, porém, não faz parte deste programa de sistema de economia de fichas. Entre várias razões, porque é assumido que para a aprendizagem de novos comportamentos um ambiente positivo é necessário e recompensar é mais poderoso do que penalizar. Atenção negativa por punir pode até funcionar de forma adversa.

Além disso, por punindo aprende-se o que se não se deve fazer, mas não o que se deve fazer. Num ambiente positivo, as crianças ganham mais confiança tomando o próximo passo. Depois de ter experiências em serem bem sucedidas, a auto-estima cresce e a criança tem prazer em aprender. Se a criança apresenta bastantes comportamentos negativos, a recompensa pode ser dada num momento quando o comportamento negativo é inexistente, por exemplo quando há conflitos durante uma hora.

Obviamente, as crianças também necessitam de limites e regras. Se a sua criança demonstra o comportamento não desejável (ao contrário do comportamento que está a ser praticado) durante o sistema de economia de fichas, nós recomendamos ignorar esse comportamento. Se quiser fazer um comentário, então faça-o de forma neutra. Por exemplo, se a sua criança fez xixi nas calças, diga com um tom neutral, ‘acabaste de fazer xixi nas calças, vai e veste calças limpas’.

Terapeutas comportamentais também falam do princípio de ‘moldar e encadear’ (do inglês ‘shaping and chaining’), onde o comportamento é dividido em pequenos passos, sendo estes lentamente melhorados. Além disso, as crianças aprendem melhor num ambiente social por imitar outros. Sendo por isso que dar um bom exemplo é tão importante

Base científica

ARGUMENTOS CONTRA O USO DE SISTEMA DE ECONOMIA DE FICHAS: ASPECTOS A CONSIDERAR

No livro ‘Liefdevol opvoeden, een kunst’ (Cuidados parentais com amor, uma arte), é recomendado para apenas recompensar (materialmente) em situações excepcionais. Se recompensar (materialmente) por por demasiado tempo, a criança vai possivelmente sentir isto como um meio de coerção, o que é destrutivo para a motivação intrínseca (a vontade interior). Ademais, depois de qualquer situação existem automaticamente elementos de recompensa e de punição, dos quais a criança pode aprender. Se, por exemplo, a criança está a mandriar durante a manhã e chega atrasada à escola, o professor irá notificá-la imediatamente. Se a criança não colocar a roupa suja na máquina de lavar roupa, elas ainda estarão sujas no dia seguinte. A experiência destas consequências naturais é muito importante para o processo de aprendizagem. Cladder, Nijhof-Huyse and Mulder (2009) também dão preferência ao deixar as consequências naturais ensinar: o sistema de economia de fichas destina-se a ser apenas uma ajuda temporária. Além disso, Eva Kessler (2008) chama punir e recompensar ‘um sinal condescendente’: ela dá preferência a estar ao lado da criança em vez de por cima.

Alguns pais acreditam que as crianças devem obedecer sem receber incentivos. Uma observação crítica em relação a este assunto, é que este sistema não se destina a ser um ‘sistema de suborno’, mas sim uma forma de encorajar temporariamente a aprender. A experiência diz-nos que as crianças apresentam o comportamento desejável com prazer mesmo depois de o programa ter terminado. Isto é, porém, uma das razões porque é tão importante em dar recompensas sociais (por exemplo, andar de bicicleta juntos, etc) e poucas recompensas materiais.

Aviso

O sistema de economia de fichas é destinado quando a sua criança necessita um pequeno incentivo extra. Não é, de maneira alguma, a solução para todos os problemas. Pondere se este sistema se apropria a si como pai / mãe e à sua criança. Se não funcionar, não significa que você o utilizou incorrectamente: talvez um sistema de economia de fichas não é a forma indicada para ajudar a sua criança. Você pode esperar até que obtenha os resultados desejados, partilhar a sua experiência e ler experiências de outros pais na mesma situação ou marcar directamente uma consulta com uma psicóloga infantil.