

Belønningssystemer kan gøre mere skade end gavn

Tidligere tiders børneopdragelse var baseret på straf og belønning. Den gang vidste man ikke bedre. At benytte belønningssystemer til børn er en aktuel trend, vi har adopteret fra USA, hvor man har lavet studier, der viser en positiv effekt.

Den positive effekt er synlig på den korte bane, fordi barnet ved belønning producerer de såkaldte velværehormoner, når det får en belønning. Men hvordan påvirker det barnet på længere sigt og på et dybere plan?

Af Jonna Jepsen, forfatter, foredragsholder og specialkonsulent

Hvilke værdier vil du give videre til dine børn?

Der er mange måder at være forældre på.

Vi har alle en bagage, der påvirker vores forældreskab. Både bevidste og ubevidste normer er i høj grad styrende for vores måde at agere på i forældrerollen.

Hvilke værdier har vi selv fået med os? Og hvilke ønsker vi bevidst at give videre til vores børn?

Elsker du mig kun, når tingene lykkes for mig?

For øjeblikket er det meget populært at bruge belønningssystemer. Mange fagpersoner og forældre er glade for det, fordi det har en effekt her og nu.

Men på den lange bane er effekten knap så positiv.

Lad mig kort forklare hvorfor:

Når et barn får ros og belønning, aktiveres produktionen af hormonet dopamin. Barnet får en positiv følelse indeni. En følelse af at være god nok og at være dygtig. En følelse, der kan give barnet en oplevelse af at være elsket.

Men hvad føler barnet så alle de gange, det bliver irrettesat og måske endda får skældud?

"Elsker de mig kun, når tingene lykkes for mig? Så er jeg altså ikke værd at elske som den, jeg er. Jeg skal gøre mig fortjent til det".

Det betyder, at barnet godt nok får boostet sin *selvtillid* (når tingene lykkes), men samtidig får svækket sit *selvværd*. Og det er en alvorlig sag. Det påvirker barnets sociale liv massivt, og det kan kreere en lille perfektionist, der er afhængig af ros og belønning for at føle sig god nok.

Selvværd er ikke sådan lige at bygge op. Det kan tage rigtig lang tid og kræve en stor indsats, hvis det først er blevet svækket.

Adfærdsregulering

Kognitiv adfærdsregulering eller kognitiv terapi er også hyppigt anvendt for tiden. Ingen tvivl om, at det er godt at blive bevidst om sin adfærd og dens konsekvenser og at finde mere hensigtsmæssige udtryk for sine følelser. Men når et barn har forstyrrelser i nervesystemets udvikling, vil det meget nemt komme til at reagere impulsivt, når det føler frustration, afmagt, vrede osv. Det er i sine følelsers vold. Og det er der en neurologisk forklaring på. Når nervesystemet ikke er optimalt udviklet, vil nervebanerne mellem hjerneområderne ikke kunne etablere de nødvendige forbindelser. Det betyder, at det bliver meget svært for barnet at organisere sanseindtryk, så de falder på plads, og der bliver ro i hoved og krop. Samtidig vil det være vanskeligt at bearbejde de følelser, der spontant opstår, og at kontrollere reaktionen. Så bliver barnet det, man kalder impulsstyret.





Du kender sikkert selv oplevelsen af at "koge over", når den sidste dråbe falder ned i bægeret og får det til at flyde over. Inden det sker, har du haft en velovervejende reaktion på oplevelser af samme karakter op til flere gange.

Hvis du forestiller dig, at barnets hjerne ikke er i stand til at overveje reaktioner, vil du have et indtryk af, hvordan det er for barnet, når det reagerer impulsivt og kraftigt. Og forstå, at barnet ikke umiddelbart kan vælge at gøre andet.

Forsøger vi at regulere et barns adfærd uden at medtænke dets neurologiske og emotionelle forudsætninger, risikerer vi meget nemt, at barnets oplevelse bliver:

"Er det forkert at føle, som jeg gør? Er jeg forkert og ikke god nok? Kan de voksne ikke se, at mine reaktioner er et råb om hjælp? At der er en masse, der er svært for mig? Og at jeg er presset og derfor reagerer, som jeg gør?"

Hvad kan vi gøre i stedet for at belønne?

Et barns adfærd er altid begrundet i nogle bagvedliggende forhold, som vi må finde frem til og derefter afhjælpe. Måske kan barnet ikke sidde stille, koncentrere sig, håndtere skift mellem aktiviteter, fornemme andres grænser og styre sine impulser og reaktioner i skolen, fordi det har forstyrrelser i den sansemotoriske og neurologiske udvikling. Så kan det ikke nytte at irettesætte og med udsigt til en belønning stille krav om, at barnet skal kunne det eller øve sig på det. For de grundlæggende forudsætninger mangler. Så det er i stedet dem, der må tages fat i og bygges op via positivt samspil, målrettet sansestimulering, kostfokus, manuel terapi m.m.

Det kan også være, at barnet er meget tilbageholdende og/eller, at det slet ikke vil i skole. Også i den situation mangler barnet forudsætningerne for at klare udfordringen. Barnet er højst sandsynligt tidligere traumatiseret og har nogle negative erfaringer fra skolen. Så barnet har brug for traumeforløsende terapi og voksne, der kan tilrettelægge skolegangen, så den tager hensyn til barnets følelsesmæssige tilstand. Vælger man i stedet at love barnet belønning for at træde mere frem på scenen eller for at gå i skole, beder man barnet om noget, som det ikke har forudsætninger for at klare.

Begge de to ovennævnte eksempler kan sammenlignes med, at man som voksen ligger i sengen med influenza og 41 i feber, og at ens arbejdsgiver ringer og siger, at man skal på et krævende job i udlandet med det samme. Når man så siger, at man ikke kan, siger han: *"Men du får en god bonus for det"*.

Som nævnt kan sansestimulering, manuel terapi, kostfokus og psykoterapi m.m. hjælpe barnet til at velreguleret nervesystem og afbalanceret følelsesliv. Men noget af det vigtigste er voksnes tilgang til barnet. At barnet føler sig trygt, set, mødt, forstået, elsket og rummet med alt, hvad det indeholder. Rolige, strukturerede, forudsigelige og voksenstyrede rammer i hverdagen har også stor betydning, lige som nærvær, indlevelse og fælles aktiviteter er næring for sjælen.

At være i naturen og få voksnes hjælp til at trække vejret dybt og mærke sig selv er en gave til et barn, fordi det har så meget brug for det uden selv at være bevidst om det.

Vi kan sagtens have fokus på barnets kompetencer og potentialer uden at belønne. Det handler om at koncentrere sig om processen i stedet for resultatet. Det er lige det, der gør den store forskel for barnet, fordi vi derved nærer dets selvværd.

Et eksempel kan være, at barnet længe har kæmpet med at lære at binde snørebånd eller at forstå koordinatsystemer – hvad som helst. Når det så en dag kommer glad hjem og fortæller, at nu lykkedes det, vil vi tit være tilbøjelige til at sige *"Godt gået! Hvor er du dygtig!"* og måske endda tilføje *"Du fortjener en belønning"*. Det er noget, vi har med fra vores egen barndom, og som derfor sidder dybt i os.

Måske tænker du nu *"Jamen, skal barnet ikke have at vide, at det var godt?"*



Jo! Og det skal det, uanset resultatet, hvis det bare har prøvet ihærdigt. Så kan vi sige *"Hvor er jeg bare glad på dine vegne! Det må være en fantastisk følelse, at det lykkedes, efter du har kæmpet med det så længe. Jeg bliver virkelig glad, når jeg ser, hvordan du gør en indsats for det"*. I en situation, hvor barnet har prøvet, men det ikke er lykket, kan vi fx sige *"Det er så fint, du prøver. Jeg ved, du kan gøre det. Det kræver bare lidt mere øvelse"*. Så føler barnet sig virkelig set og mødt. Det giver ro i nervesystemet og et godt selvværd.

Der kommer meget snart et blogindlæg om tilgang til børn med udadreagerende adfærd.

**Jeg hjælper gerne med at afhjælpe de bagvedliggende årsager.
En del af indsatsen består af vejledning i pædagogik og samspil – uden brug af
belønningssystemer 😊**

Kontakt mig [her](#).