

## Ýmsar leiðir til að veita börnum umbun

Hér á eftir eru ýmis dæmi um umbun sem nota má með atferlismótunaráætlun.

### Atriði sem hafa ber í huga

- Félagslegar athafnir eða efnisleg verðlaun munu aðeins virka sem hvatning á barn þitt ef þau hafa merkingu, gildi og aðráttarafl í augum þess. Gefðu þér tíma til að komast að því hvað barnið vill hafa á umbunarlistanum. Breyttu listanum eins oft og nauðsyn krefur til að viðhalda áhuganum.
- Áríðandi er að „grípa barnið gott“ þegar það sýnir viðeigandi hegðun. Veittu jákvæðri hegðun eftirtekt og hafðu samskipti við barnið þegar það gerist. Óhætt er að vera örlátur á félagslega umbun, t.d. hrós.

### Félagsleg umbun

- Jákvæð athygli frá foreldrum – athygli, notaleg samverustund, samræður.
- Snerting sýnir væntumþykju – faðmlög, kossar, knús.
- Bros.
- Merki með þumalfingri.
- Taka á háhest.
- Fagnaðarlæti.
- Sértekt hrós á borð við:
  - „Mér finnst gaman þegar þú ...“
  - „Það var fullorðinslegt af þér að ...“
  - „Það var frábært, hvernig þú ...“
  - „Ég verð svo glöð þegar þú ...“
  - „Ég verð svo stoltur þegar þú ...“
  - „Takk fyrir að ...“
  - „Ég sé að þú hefur lagt hart að þér við að ...“
  - „Sýnum mömmu ...“
  - „Búum til afrit af þessu handa ömmu ...“
  - „Hengjum þetta upp á góðan stað ...“
  - „Flott hvernig þú ...“
  - „Ég get ekki beðið eftir að segja pabba hvað þú ...“
  - „Ég vissi að þú gætir þetta!“

## Athafnir og forréttindi sem umbun

- Að leika ákveðinn leik, inni eða úti.
- Skemmtiferð – í Húsdýragarðinn, veitingastað, ísbúð eða á ströndina.
- Að vaka frameftir.
- Að vinna sér inn tíma í sjónvarpsáhorf, tölvu eða leiki.
- Sérstakur tími í einrúmi með foreldri – fara á kaffihús, spila saman, versla, fá ís, vera í boltaleik eða byggja eitthvað.
- Að losna undan húsverkum.
- Handavinna – byggja módel, búa til skartgripi, fönndra o.s.fr.
- Að teikna eða mála.
- Að fá að velja hvað verður í kvöldmatinn.
- Að baka köku, smákökur o.s.fr.
- Að hjóla.
- Að fá auka lestrarstund með foreldri.
- Að fara í bíó.
- Að fara á íþróttaviðburð.
- Lengri útivistartími.
- Þátttaka í skólastarfi sem kostar peninga, eins og skíðaferð.
- Þátttaka í íþróttum að eigin vali – sund, skautar, golf, tennis o.s.fr.
- Verslunarferð.
- Að fara í spilasal.
- Að hlusta á tónlist.
- Að tala í síma.
- Ökuforréttindi – foreldrar keyra barnið á stað sem það velur.
- Að spila á hljóðfæri.
- Fimleikar, dans.
- Þátttaka í klúbbi eða félagi.
- Að leigja myndband eða tölvuleik.
- Útilega.
- Að spila tölvuleiki.
- Að verja tíma með sérstakri manneskju – ömmu, afa, uppáhaldsfrænda eða -frænku.
- Að gista hjá vini eða ættingja.
- Að bjóða vini í heimsókn.

## Efnisleg umbun

- Leikföng.
- Föndurvörur.
- Hlutir sem hægt er að safna, t.d.körfuboltamyndir.
- Skyndibiti eða eftirrættur.
- Skartgripir.
- Bækur.
- Tölvuleikir.
- Geisladiskar.
- DVD eða myndbandsspólur.
- Fatnaður eða fylgihlutir.
- Púsluspil.
- Gæludýr.
- Íþróttabúnaður.
- Hlutir sem vantar í herbergi barnsins.
- Peningar.
- Kaup að eigin vali – innan ákveðins verðramma.

**Ath!** Sumar gerðir umbunar er ráðlegt að nota daglega, til dæmis að horfa á sjónvarp. Aðrar henta sem vikuleg umbun, svo sem að leigja myndband, og enn aðrar geta eldri börn unnið sér inn á lengri tíma.