

Dessine Moi Un Psy

1/ CIBLER LE COMPORTEMENT À AMÉLIORER

- le comportement vise est simple, précis et mesurable.
- la demande est formulée positivement (demande et dis "stp" pour obtenir quelque chose, parle doucement meme quand tu es fché"
- un seul comportement est travaillé à la fois



Créer mon parfait système de récompense

2/PERSONNALISER LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

- individualiser à chaque enfant, sélectionner les renforçateurs (gomettes, récompenses..)
- faire participer l'enfant à la conception de l'outil pour l'y faire adhérer
- déterminer la valeur de chaque comportement réussi et des récompenses associées.

3/ APPLIQUER LE SYSTÈME

- Encourager l'enfant dans ses efforts
- montrer sa confiance dans sa capacité à atteindre l'objectif
- l'objectif doit être atteignable rapidement
- Zéro sanction ou remarques négatives quand il n'y arrive pas

4/VERIFIER L'EFFICACITÉ DU SYSTÈME

- à J+3 : la récompense motive-t-elle la poursuite des efforts?
- le système est-il toujours attrayant ?
- le comportement à atteindre est-il bien compris ?
- l'enfant progresse-t-il?
- l'objectif est il toujours réaliste?

5/ MODIFIER ET AMÉLIORER

- Augmenter le délai avant d'obtenir la récompense
- Augmenter le challenge
- Ajuster la finesse du comportement attendu
- intégrer de nouveaux éléments motivants

6/ARRETER LE SYSTÈME

- Stopper l'outil lorsqu'il n'est plus efficace et que les tentatives d'amélioration ont échoué
- Estomper graduellement l'utilisation
- Objectif atteint = le comportement est intégré aux habitudes et normalisé