

Målstigar med 5, 10 och 20 stenar – så här används de

Målstigarna används för att uppmuntra nya vanor eller rutiner. De är framtagna som en hjälp för fysisk aktivitet på recept, men kan även användas för andra aktiviteter som barnet klarar men behöver uppmuntran för att genomföra.

Det finns tre varianter av målstigar:

- Målstig med 5 stenar på två stigar
- Målstig med 10 stenar
- Målstig med 20 stenar

Gör så här

I den **större övre rutan** skriver eller ritar du den aktivitet som barnet har som uppgift. Det kan vara en aktivitet eller flera som barnet kan välja mellan. Om det behövs kan du förtydliga aktiviteten (När? Med vem? Var?). Skriv datum för när ni börjar överst i rutan.

I den **mindre rutan** skriver eller ritar du det som är barnets belöning. Tänk på att inte välja en belöning som minskar motivationen efter att barnet fått den.

Markera en sten på stigen varje gång barnet genomför aktiviteten. Ni kan använda klistermärken som passar barnet eller markera med en penna. Visa även vanlig uppskattning för att barnet genomför aktiviteten. Låt gärna barnet själv markera på stigen. Du bör dock ha kontroll över klistermärken och markeringar.

Barnet kan aldrig förlora markerade stenar. Det får inte finnas någon negativ konsekvens kopplad till målstigen.

Välj den variant av målstig som passar bäst för barnets ålder, motivation, uppgiftens krav och belöningens storlek. Hör gärna med barnet om vilken målstig som kan passa och avgör därefter vad du tror blir bäst. Belöningar behöver komma oftare och direkt för yngre barn eller när barnet har svårt att förstå konsekvenser, inte är så motiverad eller tycker att uppgiften är jobbig.

I takt med att barnet börjar skapa en vana kan ni välja en stig med fler stenar. Belöningen kan senare bytas ut och bli större om barnet klarar att vänta.

När barnet tycker att vanan är bra och vill fortsätta med den, slutar ni med målstigen för den aktuella uppgiften på ett sätt som är förutsägbart för barnet. Samtidigt kan ni bestämma hur man skapa en rutin för hur man belönar sig med någon form av återhämtning efter att man ansträngt sig. Sedan kan ni påbörja en målstig för en ny aktivitet/vana.

De flesta aktiviteter har ett långsiktigt mål, till exempel att röra på sig mer för att sova bättre. Om du vill kan du skriva det målet någonstans, som en egen påminnelse, förslagsvis nere till vänster. Men barnet är oftast mest motiverat av uppskattning och den konkreta kortsiktiga belöningen.

Här i texten använder vi orden aktivitet och uppgift, men använd det ord som passar er, till exempel uppdrag, utmaning eller challenge.

Lycka till!

