

● Rôle du tableau des réussites

Lassé des cris ou des pleurs quotidiens à la maison ? Un tableau des réussites permet d'instaurer un rituel pour progressivement changer les comportements et habitudes de votre enfant. Utiliser ce tableau lui apprend à progresser en autonomie vers un but. Il l'aide aussi à avoir une vue d'ensemble sur tous ses accomplissements et vous permet de le féliciter, ce qui augmente sa confiance en lui. Un tableau des réussites est également bénéfique pour vous, le parent, puisqu'il réduit les frustrations et vous incite à vous concentrer sur les comportements positifs de votre enfant. Enfin, il constitue également un support rassurant pour échanger et partager avec lui.

● Mettre en place le rituel

Pour créer un rituel, il faut faire en sorte qu'il soit quotidien. Matin ou soir, choisissez le moment propice où vous pourrez utiliser le tableau des réussites avec votre enfant. Pour favoriser le rituel, le choix du lieu où placer le tableau est important ! Vous pouvez l'accrocher dans la cuisine ou au frigo car c'est un centre de vie et de passage important de la maison.

● Avant de commencer

Le but est que le tableau des réussites devienne un support de référence pour l'enfant, en le responsabilisant et en le poussant à être autonome dans les tâches qu'il réalise. Pour qu'il assimile le fonctionnement, n'hésitez pas à faire preuve de flexibilité au début. Les magnets tâches et récompenses sont répartis par tranche d'âge pour s'adapter au mieux à l'enfant (3-5 ans et 6 ans et +). Pour bien les différencier, les magnets tâches sont plus grands que les magnets récompenses.

● Utiliser le tableau

- Commencez par écrire le nom de chaque enfant à l'aide du feutre effaçable. S'il reste de la place, pourquoi ne pas intégrer le nom du ou des parents ? Pas de jaloux, tout le monde participe et chacun possède sa couleur !
- Selon la fréquence définie ensemble (une fois par semaine par exemple), choisissez ensemble une récompense dont vous collez le magnet sous le prénom correspondant.
- Sondez-le pour savoir, selon lui, combien d'étoiles vaut cette récompense ? Une fois d'accord, inscrivez le nombre (ce peut-être entre 10 et 20 par exemple).
- Passez à la répartition des tâches à accomplir pour l'ensemble de la semaine. Pour cela, il faut positionner jusqu'à 4 magnets à gauche. En vous incluant, l'enfant comprend qu'il n'est pas le seul à participer... et à obtenir des récompenses !
- Selon le moment défini, matin ou soir, comptez quotidiennement combien de tâches ont été réalisées (1, 2, 3 ou 4 !) et distribuez les étoiles en conséquence.
- En fin de semaine, on fait les comptes pour savoir qui reçoit ou non sa récompense en fonction du nombre total d'étoiles obtenues.
- Puis on recommence une nouvelle semaine, avec, soyons fous, de nouvelles tâches et donc de nouveaux magnets !
- Si une tâche manque à l'appel, les magnets vierges permettent de personnaliser et d'adapter à l'infini votre tableau des réussites !



● Role of the rewards chart

Are you tired of the daily shouting matches and tears at home? A rewards chart establishes a routine for progressively changing the behaviour and habits of your child. Using this chart will teach them to move independently towards a goal. It will also give them an overall view of their accomplishments and enable you to congratulate them which will improve their self-confidence. A rewards chart also has benefits for you, the parent, as it reduces frustration and encourages you to focus on the positive behaviour of your child. Finally, it is also a reassuring prop for talking and sharing with them.

● Establishing the routine

To create a routine, it has to be a daily event. Morning or evening, chose the right moment when you can use the rewards chart with your child. For it to work as a routine, the place where you put the chart is really important! You can hang it on a kitchen wall or on the fridge because that's the key room in the house where you spend the most time.

● Before starting

The goal is that the rewards chart becomes a reference for the child, making them more responsible and encouraging them to be independent in the tasks they accomplish. Feel free to be a little flexible initially as this will help your child accept the chart and the process. The task and reward magnets are broken down into ages, to be adapted to the child (age 3-5 and 6+). To help you tell them apart, the task magnets are bigger than the reward ones.

● Using the rewards chart

- Start by writing the name of each child with the dry-wipe pen. If there's room, why not add the name of the parent or parents? Then everyone is taking part and everyone has their own colour!
- Depending on your chosen frequency (once a week for example), choose a reward together. This is represented by a magnet that you stick under the corresponding name.
- Ask them how many stars, in his or her opinion, is this reward worth? Once you agree, write the number on the chart (it can be between and 10 and 20 for example).
- Move on to allocating the tasks for the entire week. Here, you can put up to 4 task magnets on the left. If you include yourself, the child will understand that they are not the only one taking part...and being rewarded!
- At a set time every day, morning or evening, count how many tasks have been completed (1, 2, 3 or 4) and hand out the corresponding stars.
- At the end of the week, count up the stars to find out who will get their rewards depending on the number of stars obtained.
- The next week you start again with (why not live dangerously!) new tasks and new magnets!
- If a task is missing, the plain magnets can be personalised and adapted to suit your rewards chart!

