



Hoe beloningsgevoelig is uw kind?

Beloningsgevoeligheid is een temperaments-kenmerk dat bepaalt in welke mate iemand plezier ervaart wanneer hij of zij in contact komt met belonende stimuli. Dit hangt samen met reactiviteit en activiteit in hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor de verwerking van belonende stimuli. Bij sommige mensen reageren die beloningsstructuren in de hersenen sterker en heftiger dan bij anderen. Mensen met een erg actief beloningssysteem, sterk beloningsgevoelige mensen dus, gaan graag uitdagingen aan. Het zijn de leiders, de durvers en de vernieuwers. Maar, de keerzijde van de medaille is dat ze sneller door omgevingsprikkels getriggerd worden. Ze reageren impulsiever, en ze worden sneller verleid door belonende stimuli, zoals de verlokkingen in onze obesogene samenleving. Een sterke beloningsgevoeligheid is dan ook een risicofactor voor ongezondere voedingskeuzes en overgewicht. Kinderen en jongeren met een hoge beloningsgevoeligheid hebben dan ook wat extra hulp nodig van hun ouders en de mensen uit hun omgeving om aan al die verleidingen te leren weerstaan. Kinderen met lage beloningsgevoelighed vergen ook een andere aanpak: zij zijn vaak meer gebaad met een aanmoediging dan met een beloning.

In deze folder staan 13 zinnen die u helpen om in te schatten hoe beloningsgevoelig uw kind is. Bij elke zin kiest u het cijfer dat het best bij uw kind past: 1 = 'deze zin is niet waar', 2 = 'deze zin is een beetje waar', 3 = 'deze zin is waar', 4 = 'deze zin is erg waar'. Daarna telt u al deze cijfers op.

Als uw kind krijgt wat het hebben wilt, voelt het zich opgewonden en vol energie.	1 2 3 4
Als uw kind iets wil, doet het er meestal alles aan om het te krijgen.	1 2 3 4
Uw kind doet dingen vaak alleen maar omdat ze hem/haar leuk lijken.	1 2 3 4
Als uw kind ergens goed in is, wilt het dat graag blijven doen.	1 2 3 4
Uw kind doet echt alles om te krijgen wat het hebben wil.	1 2 3 4
Uw kind heeft het heel erg nodig om spannende en opwindende dingen mee te maken.	1 2 3 4
Als er iets goed met uw kind gebeurt, maakt hem/haar dat echt superblij.	1 2 3 4
Als uw kind een kans ziet om iets te krijgen wat het hebben wil, gaat het er meteen op af.	1 2 3 4
Uw kind heeft altijd zin om iets nieuws te proberen, als het denkt dat het leuk zal zijn.	1 2 3 4
Uw kind zou erg opgewonden raken, als het een wedstrijd zou winnen.	1 2 3 4
Als uw kind iets wil hebben, laat het zich door niemand tegenhouden	1 2 3 4
Uw kind doet vaak dingen zonder er bij na te denken.	1 2 3 4
Als uw kind een kans ziet om iets te krijgen wat het hebben wil, raakt het meteen opgewonden.	1 2 3 4

1 = 'deze zin is niet waar', 2 = 'deze zin is een beetje waar', 3 = 'deze zin is waar',
4 = 'deze zin is erg waar'

TOTAALSCORE (som van de 13 cijfers)

Deze totaalscore kan u vergelijken met de scores die we tijdens het REWARD-project verzamelden bij 588 jongens en 802 meisjes tussen 2 en 18 jaar (gerapporteerd door hun ouders). Er zijn wat verschillen in hoe de hersenen van jongens en meisjes reageren op beloning, en tijdens het opgroeien verandert er ook een en ander. Daarom hebben we voor verschillende leeftijdscategorieën, en voor jongens en meisjes verschillende grenswaarden om te bepalen hoe beloningsgevoelig iemand is.

		laag	gemiddeld	hoog
	2 t.e.m. 5 jaar	13-28	29-39	40-52
	6 t.e.m. 10 jaar	13-26	27-37	38-52
	10 t.e.m. 13 jaar	13-26	27-39	40-52
	14 t.e.m. 18 jaar	13-22	23-35	36-52
	2 t.e.m. 5 jaar	13-27	28-38	39-52
	6 t.e.m. 10 jaar	13-26	27-37	38-52
	10 t.e.m. 13 jaar	13-24	25-35	36-52
	14 t.e.m. 18 jaar	13-23	24-34	35-52

Stel, je hebt een zoon van 12, en de totaalscore is 36. Je kijkt bij de jongens van 10 t.e.m. 13 jaar, en ziet dat een score van 36 valt onder 'gemiddeld'. Stel, je hebt een dochter van 4, en de totaalscore is 25. Je kijkt bij de meisjes van 2 t.e.m. 5 jaar, en ziet dat een score van 25 valt onder 'laag'. Stel, je hebt een zoon van 17, en de totaalscore is 42. Je kijkt bij de jongens van 14 t.e.m. 18 jaar, en ziet dat een score van 42 valt onder 'hoog'. Stel je hebt een tweeling van 11, een meisje en een jongen. Totaalscore voor allebei is 25. Je zoon is dan 'laag beloningsgevoelig', je dochter 'gemiddeld'.