

## 第7课

# 正面强化激励 及贴纸图表

正向激励意味着注意到孩子做得正面的事情！这是教导孩子去重复我们希望看到的正面行为的最有效方式。

当您赞扬或正面关注特定的行为时，孩子会意识到这种行为对您来说很重要，他们更可能会重复这种行为。赞扬有助于孩子努力学习新的技能，即使他们感到沮丧也会继续努力。当孩子的努力和付出被认可和称赞时，孩子会逐渐学会自我激励，持续努力。

贴纸图表是一种特定的正向强化方法。通过贴纸图表，您可以列出您希望孩子更经常表现的行为，并在他们表现这些行为时给予贴纸以示鼓励。

# 反思



**1** 当您还是个孩子的时候，家里的大人们会经常表扬您吗？  
当您被表扬（或者没有被表扬）时，您有何感受？

**2** 这如何影响您看待对孩子进行正面激励和表扬呢？

# 学习



有三种类型的正面激励：

- ① **称赞：**任何能够表达认可的表扬方式。家长的称赞能够培养孩子坚持不懈的品质。当孩子因坚持不放弃而受到认可时，尤其是当孩子面对困难并努力克服困难的这个过程被鼓励时，当他们成功时，他们也会学到通过自己的努力以获得成功的道理。表达称赞的例子可以是：微笑、击掌、说“做得好！”或者“哇，你成功了！”
- ② **特权激励：**指的是不那么经常发生的特殊的活动或机会。这些都是让孩子感到兴奋的特别事物。例如：额外的电子屏幕时间、一起去公园玩、或者增加睡前故事时间。
- ③ **物质奖励：**任何孩子能够看到或拿到，并对此感到兴奋的东西。例如：贴纸或小玩具。

对于所有类型的正向激励，理解奖励和利诱之间的区别非常重要。

⇒ **奖励是在看到期望的行为之后给予的。**（“当你清理好你的玩具，你就可以看那集电视了。”）这激励孩子去做符合期望的事情。

⇒ **利诱是在期望的行为之前给予的。**（“好吧，如果我现在让你看的话，那你之后必须清理你的玩具！”）利诱可能会导致家长失去激励的目的效果。

重要的是，当您看到你希望看到的具体的这些良好行为时，给予孩子鼓励称赞是必要的。注重具体的技能行为和努力的过程（而不是，聪明，这样得定义型的品质）。

## 您知道吗？

- ➡ 当孩子开始学习新行为时，他们需要在每次展示这些行为时候得到强化。您可以在表扬时加上“哇！真是值得骄傲！”或“做到的感觉真好！”来巩固这个联系。渐渐地，孩子们会内化培养良好行为的动力。随着时间推移，您就不需要每次都依赖表扬和贴纸来“捕捉”他们的良好表现了。
- ➡ 最好不要用食物作为奖励来表扬良好行为。用甜食作为奖励可能会引导孩子即使不饿也要吃东西。这可能会让孩子感到困惑。食物不应该成为孩子们需要去赢得的东西。我们希望孩子们相信无论他们表现如何，都不会影响到他们的吃饭饮食安排。有食物安全感的保障。
- ➡ 电视、电子游戏和其他屏幕时间对孩子们有很强的强化作用，因此它们可以成为最具有动力的奖励（尤其是如果父母在其他时间限制了屏幕使用的时间）。如果孩子们随时都可以使用电子产品，它就不再是一个有效的奖励。



孩子们在清楚地知道家长期待他们展现何种行为时学习效果最佳。当他们知道努力会赢得贴纸和赞扬时，会更有动力。贴纸图表让这个过程变得有趣，因为他们可以看到自己的进步。

**创建一张贴纸图表！** 你可以使用打印的贴纸图表，也可以简单地使用一张纸。

- ➡ **选择3个行为。** 至少包括一个孩子表现的好的行为，以及至少一个新的或稍有难度的行为。
- ➡ **在图表上写下这些行为。** 这些行为应该具体、正面（告诉孩子可以做什么/该做什么，而不是不该做什么），并且易于观察，这样孩子完成行为并赢得贴纸时就能清楚地看到。  
**例如：**“在街上保持安全。”  
**改为：**“在我们安全到达公园之前牵手。”
- ➡ **使用视觉元素，**比如如果您在图表上写下“刷牙”，就画一个牙刷的图片（或从杂志上剪下来）。邀请孩子和您一起装饰图表。
- ➡ **保持一致。** 每当您的孩子完成图表上的一个行为时，给予具体的赞扬和一个贴纸！
- ➡ **不要移除任何已获取的贴纸。** 移除已获取的贴纸（或威胁孩子您要这么做）可能会让孩子不再继续努力获取贴纸。
- ➡ **复盘进步。** 在您每晚的生活常规中回顾孩子的进步。这是表扬他们进步并鼓励他们继续努力的机会。
- ➡ **记住，孩子需要时间来掌握新的行为方式。**
- ➡ 使用贴纸图表2周或更长一段时间后，你可能想添加一个“奖励兑换单”来保持孩子的积极性。奖励兑换单显示了孩子可以用一定数量的贴纸来换取的奖励  
**例如：**2个贴纸 = 睡前额外的故事，5个贴纸 = 电影之夜。

贴纸图表非常适用于生活常规中的步骤或其他责任，比如摆餐具、整理床铺或收拾书包。您也可以包括一些社交和情感技能，比如运用言辞表达感受。

这是一张贴纸图表的例子！

行为	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
整理床铺	★	★		★		
在心情不好时深呼吸		★	★		★	
帮助妹妹收拾玩具	★		★	★		

1 您会在孩子的贴纸图表上包括哪三种行为？



如果您现在有贴纸图表：

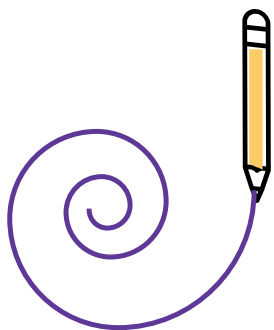
- ① 你会包括哪项做得非常出色的行为或技能？
- ② 你还在努力提升哪项行为或技能？
- ③ 你自己的奖励兑换单会包括什么？

在高压时期，您可能会变得更容易缺乏耐心，也更难以积极地进行强化。此外，孩子在压力下可能更容易展现出具有“挑战性”的行为。越是很大压力的时候，越重要的是要善待自己，肯定自己做得出色的地方，同时认识到自身的有限，尽力而为即可！



请完成这个句子...

我喜欢听到的一种赞美是.....



表达自己。  
写您所想，画您所感。  
**这本书属于你！**