



7

正面强化激励及贴纸图表

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3

- Check-In
- Self-Affirmation

Bring it Back 4

Content 4

- Positive Reinforcement: Praise & Privileges
- Material Rewards & Sticker Charts

Practice & Plan 10

- Sticker Chart

Wrap-Up 11

Goals

Reflect:

- ⇒ Childhood Experiences
- ⇒ Childhood Experiences with Positive Reinforcement

Learn:

- ⇒ Positive Reinforcement
- ⇒ Sticker Charts

Practice & Plan:

- ⇒ Creating Sticker Charts

Key



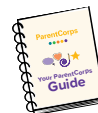
Read out loud
(purple text)



Facilitator information



Chart it



ParentCorps Guide prompts



Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

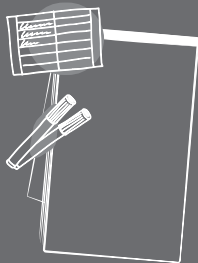
- ➡ ParentCorps Guide
- ➡ Sticker Charts
- ➡ Stickers
- ➡ Praise Magnet
- ➡ Link to [Parent & Caregiver Portal](#)

Personal Examples to Prep

- ➡ Complete the prompts on **page 3** to prepare a self-affirmation you will share with the group.
- ➡ Complete the prompts on **page 5** to reflect on your own childhood experiences with praise and be prepared to share how they impacted you.



In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- ➡ Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):

有三种类型的正面强化激励:

- * 社交奖励/称赞
- * 特权激励
- * 物质奖励

您小时候受到的称赞/奖励

奖励是在看到期望的行为之后给予的。

利诱是在期望的行为之前给予的。

REACH OUT
TO YOUR
PARENTCORPS
COACH,
AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- ➔ Welcome caregivers as they join.
- ➔ If virtual, support any technology troubleshooting.
- ➔ Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-In



? 大家好，很高兴又和大家见面了！



Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up into the session's topics.

自我肯定练习

今天的自我关爱和社区关怀活动与我们今天的育儿主题相关：正面强化激励及贴纸图表。在本次课程中，我们将探讨正面强化在帮助孩子学习和养成新行为方面的作用。

在开始今天的主题内容之前，我们想请大家花些时间来称赞或肯定自己身上的特质，优点和擅长之处。因为肯定我们自己或我们做到的事情，能够让我们看到自己的长处，并且更有自信，让我们在生活中更有动力的前进。孩子在这种正向的示范中，也能学会肯定他们自己的优点和进步。所以，现在希望大家在这个小组里，看到自己，肯定自己，鼓励自己。

? 例如，您对完成了哪些事情感到自豪？这可以是任何事情，可以从今天早上按时起床，或是到您一直在努力实现的更大的目标。

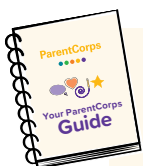
? 有人想分享一下吗？可以是自己正在做的一件对你而言积极有意义的事情，或是你身上让你自豪的优点，又或者是您对这个自我肯定练习的感受。



Be prepared to share your own self-affirmation.

什么会让您感到自豪？

Thank caregivers for sharing their self-affirmations and acknowledge that it can feel uncomfortable or strange to do so, both in general, and particularly in a group.



您的**ParentCorps**指引手册在每一章里都包含一个**自我关爱活动**。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来！

Bring it Back (5 minutes)



今天我们要讨论正面强化激励及贴纸图表。在此之前，让我们回顾一下上周的小组讨论和主题。

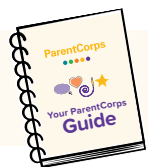
上周我们谈到了游戏的力量。我们也分享了自己童年时玩游戏的经历，以及现在与孩子一起玩游戏经验。我们还谈到了游戏和玩耍是孩子学习技能和表达自我的方式。我们分享了“FUN”技能，这是一种您与孩子一起游戏的特别方式。我们建议您每天花 10 分钟时间与孩子进行这类高质量陪伴的游戏玩耍时间。

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？

有人尝试了上周分享的策略吗？效果如何？



If short on time, skip this prompt and give a quick overview of the last session.



您的ParentCorps指引手册包括了每周课程的主题。我们鼓励您在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (50 minutes)

正面强化: 称赞与特权激励



今天，我们将讨论正面强化的力量。我们将探讨不同类型的强化激励，并与您分享贴纸图表的运用。

首先，正面强化是指在行为之后提供的任何形式的“奖励”。给予正面强化能够鼓励孩子更多的表现出这些我们期望看到的行为。

一共有三种类型的正面强化激励：

- ⇒ 社交型奖励或称赞表扬（例如击掌庆祝、表扬说“做得好”，或者是竖起大拇指）
- ⇒ 特权型激励（一起去公园、睡前多读一个故事）
- ⇒ 物质型奖励（例如贴纸、小玩具）



Chart it.

有三种类型的正面强化激励：

- * 社交奖励/称赞
- * 特权激励
- * 物质奖励

社交型奖励：称赞



让我们先谈谈第一种社交型奖励：“表扬”或“称赞”。我们认为称赞是任何能够表达认可的表扬方式。称赞可以通过口头来表达，比如说：“做得好！”或者“哇，你做到了！”；也可以通过身体语言来表达，比如微笑、点头或竖大拇指。

❓ 既然我们聊到了称赞表扬，请问大家还记得当您还是孩子的时候，家里的大人们会经常称赞您吗？

❓ 当您被称赞（或者没有被称赞）时，您有何感受？

❓ 您小时候的经历是如何影响您在育儿中使用称赞或表扬的方式的呢？

感谢您的分享。我们孩提时的经历，对于成年后如何看待称赞起着重要作用。

❓ 我们一会将跟大家讲一讲，正向强化在幼儿发展中具有重要作用的原因。

因为，面对称赞和正面强化的普遍疑虑是，我们的孩子理应按照我们成年人的指示去做我们让他们做的事情。也就是可能常常听到的“孩子要听话”的观点。

❓ 请问大家您对此有什么样的看法或想法呢？如果我们真的希望孩子只是因为我们要他/她做什么，孩子就做什么，那么这种情况有什么好处，又有什么后果呢？

感谢您分享您的想法。

现在，我们来讲一讲正向强化在幼儿发展中的重要意义。首先，作为孩子成长中重要的成年人，我们所给予的关注是一个强大的工具，能够激励孩子呈现出我们所期许的行为表现。如果我们对孩子的正面行为给予大力赞赏（例如，他们轮流玩耍、友善待人、遵守日常生活常规，或者能在我们打电话时安静地玩耍），他们通常会更频繁地展现类似的行为。为什么呢？因为他们喜欢从您那里获得正向关注所带来的感受！

孩子会察觉到哪些行为能够引起我们的关注，任何形式的关注都比毫无关注强。假如我们不去关注并认可那些正面的行为，而是更多地将注意力集中在恼人的行为上，比如发牢骚发脾气，孩子就会觉得只有这些恼人的行为才能获得我们的关注。此后，他们会更频繁地呈现类似的行为，而且会越来越多……

i

Be prepared to share about your own childhood experiences of praise or positive reinforcement. Consider including something about your family or larger culture(s).

Experiences of praise from your childhood:

Chart it.

您小时候受到的称赞

i

Reflect responses. Provide space for differences of opinions around the topic. Affirm and praise caregivers when they share.

Pause to let that sink in.



❓ 讲到这里，大家对此有何看法或想法吗？

同时，称赞能够培养孩子坚持不懈的品质，即便面对挫折也愿意继续努力，并且还能激励孩子挑战更具难度的任务。这样，当他们成功时，他们会领悟通过自身努力收获成果的道理。

当孩子们因坚持不放弃完成有难度的任务而获得支持与称赞时，他们会逐渐内化外界给与的支持和鼓励，从而学会自我激励，并开始相信自己的能力。这有助于培养孩子的独立性，并建立起自信心。请记住，称赞和激励有利于孩子学会告诉自己：“我能做到！”

所以，称赞认可可以是一种极为有力的正向奖励方式！

在运用称赞时，有四点非常重要：

1. 第一点，明确性：清晰的表达出您所期望再次看到的确切行为。
2. 第二点，及时性：在观察到相关行为后，应尽快地予以孩子赞扬。
3. 第三点，真诚度：孩子能够觉察出您是否真心认可您所作出的表述。
4. 第四点，热情度：当家长不是敷衍的，而是能怀着真挚的热情给予赞扬，或者运用微笑、击掌等其他非言语的激励方式，称赞的效果将会显著增强。



特权激励

正如我们之前所提及的，正面强化激励存在三种类型。我们刚刚探讨了社交型奖励/称赞，现在我们将要讨论特权型激励。

特权指的是不那么经常发生的特殊活动或机会。这是能让孩子感到兴奋的特别事物或活动。例如：观看电视、去某个特别的地方游览、协助做晚餐或者睡前多读一个额外的故事。这些并非能够自然而然获取的，而是需要去努力争取的。

在考虑特权激励时，理解奖励与利诱之间的区别极为重要。因为它们极易混淆。

简单来说：

- ➡ 奖励是在看到期望的行为之后给予的。
- ➡ 利诱是在期望的行为之前就给予的。





这里有一个简单的例子：

假设孩子想要看他们最喜欢的电视节目的某一集。

❓ 有哪位家长分享一下他们孩子最喜欢的电视节目是什么吗？

观看某一集电视这样的额外活动，对于孩子而言是一种特权，因为他们并非随时都能这样做。

所以，当您的孩子想看那一集节目，但他们还没有收拾好玩具。

⇒ 如果您说：“好吧，如果我现在让你看那一集电视，那你得在之后收拾好你的玩具！”，这是一种利诱。

⇒ 同样的场景，相反地，如果您说：“等你把玩具收拾好了，然后你就可以看那一集电视。”，这就是一种特权型奖励。



Use this TV show throughout the example below. If no one answers, offer a show appropriate and loved by 3-4 year olds, such as Sesame Street or Daniel Tiger's Neighborhood.

我们在这里没有任何的评判——因为育儿着实不易，所以我们都可能运用过利诱的情况。

通过这个利诱的例子，我们可以看到，正面强化激励所具备的作用就不存在了。因为他们已经得到了自己想要的东西——观看了他们最喜欢的电视节目的那一集。所以，他们可能会拒绝、哀求、发牢骚或者继续要求看更多的电视节目，并承诺之后会收拾玩具。我们都清楚这之后可能会发生什么样子的亲子之间的拉扯了……

❓ 有家长觉得这种我们所举的例子的这种情况熟悉吗？或者在家里出现过吗？

所以，在孩子遵循指示之后给予特权激励能更有效的帮助他们取得成功。他们学到了当他们按照预期的方式做事时，是能够获取自己想要的东西。因为孩子按照了我们所期望的行为而表现并获得奖励。

物质奖励及贴纸图表



现在让我们来探讨另一种能够助力孩子建立积极行为的策略，也就是我们刚刚提及的第三种正向强化类型，同时也是最后一种激励类型：物质奖励。

物质奖励是指孩子能够看到或亲手接触到的物品，例如彩色贴贴纸、笑脸印章、小红花或者小玩具。

接下来，我们将着重介绍贴纸图表，以及有效的通过贴纸图表这一形式将物质奖励的作用最大化的发挥。

❓ 有人试过使用贴纸图表吗？效果如何？

❓ 这种奖励的理念是否与您成长中家庭文化或者更广泛一点，与我们的华人文化中的理念相符呢？

关于贴纸图表，存在诸多不同的育儿观点，也有各式各样的使用方式。今天，我们将分享一种行之有效的贴纸图表的运用方法，包括如何建立和使用。简而言之，贴纸图表是一份简短的清单，列出了家长期望孩子更多去表现出来的行为。



Normalize responses, which may include:

“Yes, but they don’t work.”

“Yes, and they are so hard to keep track of.”

“I’m not artistic.”

“Yes, they are awesome.”

If no one has tried it, or no one replies, share that some caregivers say that they can be confusing, complicated, overwhelming, and also, very helpful.

第一步，选择贴纸图表上的行为

我们的建议是：

➡ **首先，贴纸图表上只列出 3 项行为。**

➡ 这是因为对于年幼的孩子而言，可能还记不住太多的内容。

➡ **其次，具体和正面地描述这些行为：**

➡ 告诉孩子应该做什么，而不是不应该做什么。

在选择要列在贴纸图表上的3项行为时，我们建议：

➡ **选一个：具有一定挑战性的行为**

➡ **再选一个：孩子接近成功但仍在努力中的行为**

➡ **最后选一个：孩子已经做得不错的行为。**

这个“已经做得不错”的行为是为了确保孩子每天都能获得贴纸，从而让他们能够保持动力，继续努力去实现更具有难度的目标行为。



Give examples.

Facilitators can refer back to goal-setting or other caregiver examples shared to illustrate what “positively stated” sounds like. Other possible examples:

• *“Gently touch the baby.”*
Instead of
“No hitting.”

• *“Sit in your chair.”*
Instead of
“No standing in your chair.”

贴纸图表的小贴士



为了让贴纸图表更有效的发挥作用，以下是一些建议：

- ➡ **第一，在给每张贴纸时，都给予具体的称赞**
 - ➡ 明确告知他们是因何种行为获得了贴纸。
 - ➡ 例如：“太棒了！记得洗手这一行为能够帮助我们所有人保持健康！你因此在你的贴纸图表上赢取了一张贴纸！”
- ➡ **第二，保持一致性**
 - ➡ 每当您的孩子完成了贴纸图表上的某项行为时，都要给予具体的称赞和一张贴纸。
- ➡ **第三，做一个快速的贴纸奖励者**
 - ➡ 立即给予称赞和贴纸。
 - ➡ 延迟给予贴纸，其效果很可能大打折扣，因为该行为在孩子的记忆中会没有那么清晰了。当然，这也存在例外情况，毕竟孩子们也会时常提醒我们要给他们做到的行为奖励贴纸！
- ➡ **第四，不要移除任何已获取的贴纸**
 - ➡ 一旦孩子获得贴纸，即便之后在一天中的某个时段发脾气、抱怨、大喊大叫，或者做出与贴纸图表相悖的行为，已获取的贴纸也应当保留在贴纸图表上。
 - ➡ 移除已获取的贴纸（或威胁孩子您会这么做）可能会导致孩子不再继续努力去获取贴纸。因为获取的贴纸是他们已经做到的行为，不能因为之后出现的其他不当的行为，而否认他们取得的进步和努力。
- ➡ **第五，定期与孩子一起复盘进步**
 - ➡ 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。

第六，孩子是需要时间来学习并掌握新的行为方式（成年人也是如此！）。我们也应该有心理准备，并理解，即便他们在某些方面有所进步，有时也可能会出现一些倒退，或是回归到原来的行为上。**当我们去关注到他们表现不错并给予奖励时，我们就是在激励他们继续努力。**

最后，在数周之后，建议您可以考虑使用一个“奖励兑换单”，这样当贴纸图表上的贴纸失去了一定的激励作用时，可以通过准许孩子用贴纸来换取特权型激励。

- ➡ 奖励兑换单的示例：当孩子获取了 5 个贴纸时，他们能够在睡前多听一个故事或者参加一项特别的
- ➡ 奖励兑换单不一定需要包含任何需要外出购买的物品。

随着时间的逐步推移，当这些具有挑战性的行为转变为他们能够出色完成的行为时，您可以适度调整贴纸图表上的部分行为目标。但务必要确保始终有一个具有进步空间的行为。因为一旦孩子熟练掌握了这些行为，他们将不再需要贴纸作为激励手段。

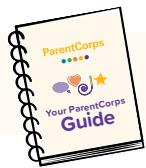
Practice & Plan (10 minutes)

制作贴纸图表



我们为大家准备了贴纸图表。

如果您愿意，您也可以自行制作贴纸图表。您只需一张纸以及一些特别的贴纸就行。记得要运用对孩子最有效的视觉效果，如此一来您的孩子便能清晰看到贴纸图表上的行为。比方说，如果您在图表上写下“刷牙”，就画上一把牙刷的图案。邀请您的孩子与您一同装饰这张贴纸图表，让这个激励方法更加有参与感。



在您的**ParentCorps**指引手册中有一个示例贴纸图表以及一些相关指引问题，能够协助您规划自己的贴纸图表。

这里是一些贴纸图表的示例。

请记住：

- ➡ 贴纸图表上只有**3项行为**。每一项分别是：
 - ➡ 具有一定难度的行为
 - ➡ 孩子接近成功但仍在努力中的行为
 - ➡ 孩子已经做得不错的行为。
- ➡ 具体和正面地描述这些行为：告诉孩子应该做什么，而不是不应该做什么。
- ➡ 最后，确保所列出的行为都有一张与之相配的图片，图片可以是画的，也可以是从杂志上剪下来的。学前班的孩子通常正在学习“听说读写”，还不能读懂像“穿上你的袜子和鞋子”这类纯文字表述。

❓ 请花几分钟时间考虑一下您可能会为您的孩子列出的**3项行为**。并写出来。

❓ 有人愿意分享一下自己想到的行为目标吗？

最后，关于正面强化激励，有**4个要点**需要记住

- ➡ 第一，多多注意孩子的美好行为！
- ➡ 第二，立即、经常且具体地给予称赞和正面强化激励！
- ➡ 第三，强化并肯定孩子取得的每一小步进展！
- ➡ 第四，告知家中的其他照顾者您正在进行的策略，以使他们也能够强化孩子的努力成果！



If the group is virtual, share a routine chart on your screen to use during the activity.



Share with the group the prepared sticker chart example from the Portal or draw one on your flip chart. If the group is virtual, and caregivers have called in or you have tech difficulties, describe the visual elements of the examples.

Sticker Chart						
Name: Malte	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
Make your bed	★	★		★		
Take a breath when you're upset		★	★		★	
Help your sister put away toys	★		★	★		



Give participants a few minutes to brainstorm.

If participant responses don't meet guidelines (e.g., not positively stated or more than 3 behaviors), support them to adjust.

Wrap-Up (10 minutes)



我们期望您下周能够继续参与, 同时分享哪些方法对您有效, 哪些方法效果不佳。

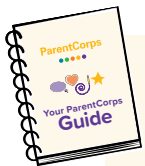
❓ 请分享您从今天的课程中学到的一样东西 (让您有不同感受的内容, 或者是令您印象极为深刻的事情) ?

非常感谢您今天参加我们的课程! 下周, 我们将探讨不当行为的预防策略。



Link to Parent & Caregiver Portal where tools can be found.

Share info for next session.



您的ParentCorps指引手册涵盖了我们每周课程的主题, 我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



SESSION NOTES