课程

7 正面强化激励及贴纸图表

ParentCorps

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

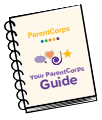
Practice & Plan:
- Creating Sticker Charts

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

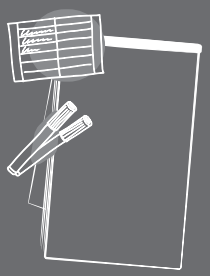
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Sticker Charts
- Stickers
- Praise Magnet
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

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

In-Person Considerations and Materials

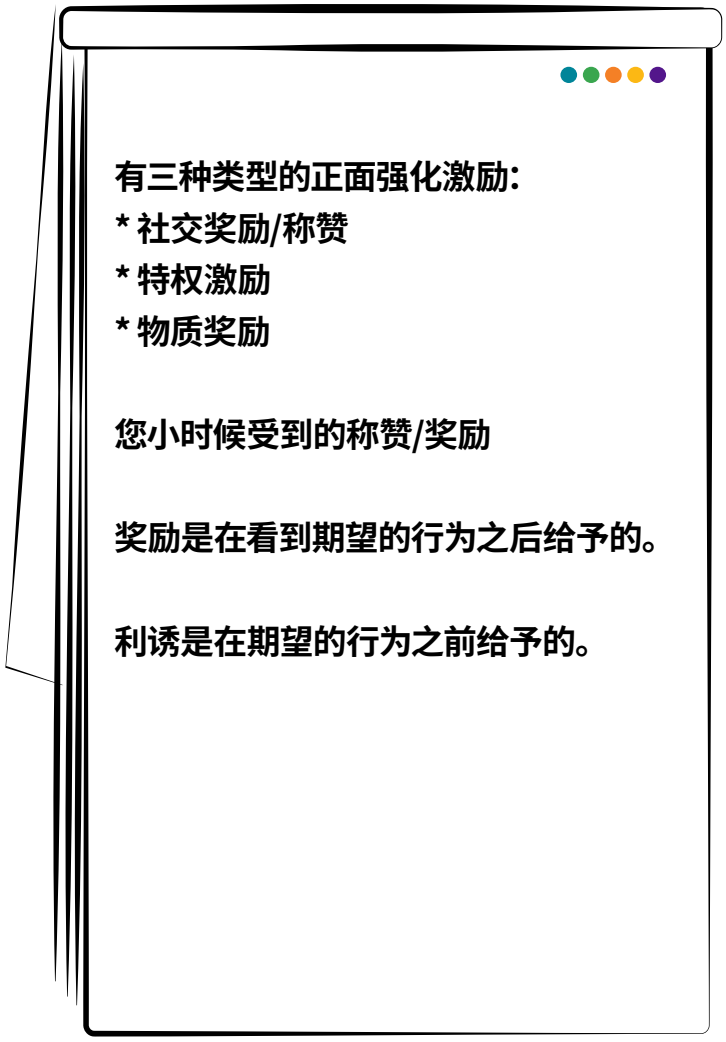


If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

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):



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。

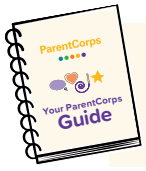
例如，您对完成了哪些事情感到自豪？这可以是任何事情，可以是从今天早上按时起床，或是到您一直在努力实现的更大的目标。

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！

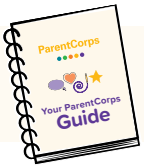
Bring it Back (5 minutes)

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。

上周的讨论中，我们深入探讨了游戏的力量。大家分享了各自的童年玩耍游戏的记忆，以及如今与孩子共玩的体验。我们也一起认识到，游戏不仅是孩子学习的重要方式，更是他们表达自我的独特语言。我们还重点介绍了"FUN技能"，并邀请您每天花10分钟，用这个方法与孩子互动，**进行这类高质量陪伴**。

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 地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**

Content

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？

谢谢您的分享。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！

对孩子来说，任何关注都好过没有关注——他们会敏锐地察觉哪些行为能引起大人反应，哪怕是负面反应！如果我们总是对哼哼唧唧这类恼人行为给予关注，孩子就会把这些行为当作"获取关注的密码"，然后愈演愈烈。

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.

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:

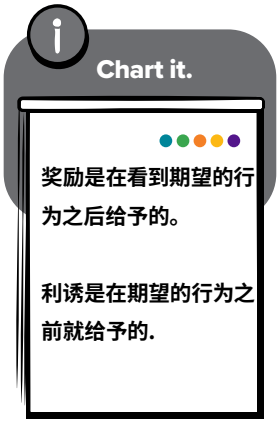
1. 第一点，明确性：清晰地表达出您所期望再次看到的确切行为。
2. 第二点，及时性：在观察到相关行为后，应尽快地予以孩子赞扬。
3. 第三点，真诚度：孩子能够觉察出您是否真心认可您所作出的表述。
4. 第四点， 热情度：当家长不是敷衍的， 而是能怀着真挚的热情给予赞扬，或者运用微笑、击掌等其他非言语的激励方式，称赞的效果将会显著增强。

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。

特权是指孩子不能经常获得的特殊活动或机会。特权让人期待! 比如：额外的游戏时间、去特别的地方玩、多听一个睡前故事等等。但这是孩子需要通过努力才能获得的特殊奖励——而不会自动获得!

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。

Content

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?

Use this TV show throughout the example below. If no one answers, offer a show appropriate and loved by three or four-year-olds, such as Sesame Street.

假设你的孩子想看一集动画片，但玩具还没收拾好。

- **如果你说: "好吧，不过如果我现在让你看，看完后你必须把玩具收拾好! " —— 这就是利诱。**
- **但如果你说: "等你把玩具收拾好，就可以看一集动画片。" —— 这才是奖励。**

养孩子本来就不容易，所以，我们可能都说过这种"利诱式"的话。

但问题在于，利诱的方式，会削弱正向强化的效果。——因为孩子已经先得到了想要的东西。

所以，在孩子遵循指示之后给予特权激励能更有效地帮助他们取得成功。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。因为孩子按照我们所期望的行为去表现，所以获得了奖励。

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，以及如何有效地通过贴纸图表发挥物质奖励的最大作用。

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的家庭文化，或者更广泛地说，与我们的华人文化中的理念相符呢？

贴纸奖励表是家长用来鼓励孩子完成特定行为的工具清单。虽然具体用法多样，今天我们先重点讲解其中一种方法。那就是：贴纸行为强化表——用于帮助我们把目标行为可视化。

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 caregiver examples or share these:

"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地发挥作用，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，建议定期和孩子一起复盘进步情况**
  - 例如，每天睡前不妨和孩子聊聊进步，具体表扬做得好的地方，再加油打气~

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。**

如果发现贴纸的激励效果减弱，可以尝试引入"奖励兑换单"——让孩子用积攒的贴纸兑换特权。

- 例如：每集满5张贴纸，就能兑换一个睡前故事。
- 奖励兑换单上的选择，不一定需要物质购买，特权类奖励效果更持久哦！

随着孩子逐渐掌握那些原本具有挑战性的行为，你可以适时地调整奖励表上的内容——但务必始终保持至少一项具有进步空间的行为目标。最终，当孩子完全内化这些行为能力时，就不再需要贴纸奖励的辅助啦！

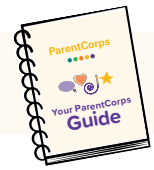
Practice & Plan (10 minutes)

制作贴纸图表

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

我们为大家准备了现成的贴纸奖励表模板，不过您也可以根据您家孩子的具体情况，自由创造专属版本！

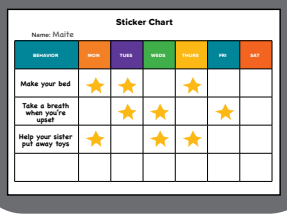
其实，您只需准备一张纸和特色卡通贴纸，就能轻松制作贴纸图表！记得用视觉化呈现（比如目标是"刷牙"，就画个牙刷图案），这样孩子更容易理解。还可以邀请孩子一起装饰这张专属奖励表，增加参与感哦~



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。

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.



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。毕竟小朋友看不懂完全的文字论述，所以可视化很重要呢。

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。

Give participants a few minutes to brainstorm.

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

最后，关于正面强化激励，有 4 个要点需要记住

- 第一，多多注意孩子的良好行为！
- 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！

Wrap-Up (10 minutes)

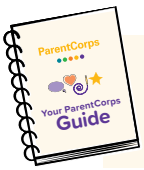
我们期望您下周能够继续参与，同时分享哪些方法对您有效，哪些方法效果不佳。

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）？

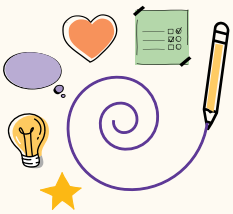
非常感谢您今天参加我们的课程！下周，我们将探讨不当行为的预防策略。

Share **weareparentcorps.org/caregiver** 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

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.