佛教林炳炎紀念學校

家長通訊 第二期

如何讓孩子學習自律？

--- 如何制定有效的獎勵計劃

實習教育心理學家 何姑娘
教育心理學家 鍾姑娘

在疫情停面授課期間，不知以上情景是不是各位家長在家中的寫照呢？面對孩子缺乏生活規律和自制力，家長有時難免會忍不住責罰他們。然而此舉只能暫時「解決」問題，無助長遠地改善他們的行為。這次就讓我們了解如何制定有效的獎勵計劃，配合上期我們提及過制定時間表的技巧，幫助孩子建立有規律的生活吧！

或許不少家長都曾經使用過獎勵計劃，但往往未能成功改善孩子的行為。其實訂立獎勵計劃也有一定的技巧和策略，就讓我們看看有什麼要注意的地方，讓獎勵計劃能收更大的成效：

設立獎勵計劃：

1. 訂立目標行為

（圖一）

a. 適中的目標數量

開始時先只訂立一至兩個目標行為。一次訂立太多的目標行為會讓孩子難以跟從，家長宜循序漸進，待孩子能穩定地做出目標行為後，才按孩子能力再添加目標行為。

b. 合適的目標難度

初期訂立的目標亦應較容易達到，好讓孩子增加遵守計劃的興趣和信心。當目標行為穩定地達到後，家長可逐漸提高要求，訂立較難達到的目標行為。例如對於專注力弱的孩子，先按他能力設立「能坐定定15分鐘做功課」的目標，當他能穩定達到後，才增加難度為「坐定定30分鐘」等。

c. 具體、正面的目標

目標行為應是具體、清晰和正面的。想想看，你認為以下哪一個目標會較好？

（1）要乖、孝順　　（2）要每天幫忙掃地

第二個的目標會較為合適，因為它清晰地說明了要求。相反第一個的目標較為模糊，孩子未必理解乖、孝順的定義，難以達到目標。

再試想想看，你認為以下哪一個目標會較好？

（1）要把玩具放回玩具箱　（2）不要亂放玩具

第一個的目標行為會較為合適，因為它較正面和具體地去讓孩子明白什麼是理想的行為，知道玩具要放到哪兒。相反第二個的目標會較含糊和負面，減低孩子的動機，也只強調孩子「不應該」做甚麼，而沒有讓孩子知道「應該」要做甚麼。

2. 設定獎勵

a. 有商有量

家長可跟孩子共同商量獎勵的選項，獎勵必須是孩子真正渴望及和喜歡的。試想像若你的孩子不愛看書，但你將獎勵設定為一本圖書，定會大大減低孩子對執行目標的興趣和動機。

b. 多元化的獎勵

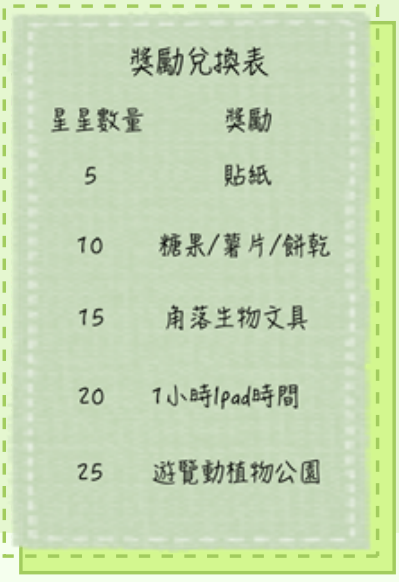
除了物質的獎勵外，其實無形的獎勵亦相當有效，例如活動獎勵：帶孩子到公園遊玩、進行親子活動等（見下圖二）。

（圖一）

3. 建立獎勵計劃記錄表

當家長與孩子制定好目標行為及獎勵選項後，便可建立一個獎勵計劃記錄表（見圖一），以記錄孩子執行情況。家長應在計劃開始前與孩子清晰地講解獎罰條件。例如：

當孩子在當天能達到目標行為，如在八點前完成所有功課，便能獲得一粒星星/ 蓋印（形式隨家長而定），如無法達到目標，當天則不能獲得星星/ 蓋印。家長亦可建立一個獎勵兌換表（見圖二），列出星星數量和相關獎勵，鼓勵孩子持續地做到目標，建立良好的習慣和行為。



（圖二）

執行獎勵計劃：

當準備好獎勵記錄表後，家長便可執行獎勵計劃，以下有幾點值得留意：

1. 即時記錄

   當孩子能做到所訂立的目標行為時，家長應即時記錄。如上例中，小明能在當天晚上八點完成功課，家長應即時在記錄表上貼上星星，以加強獎勵和目標行為之間的連結關係。

2. 強調給予獎勵的原因

   家長宜強調給予獎勵的原因，同時給予口頭讚賞，如「你今天能在晚上八點前完成所有功課，媽媽很欣賞你，所以媽媽會獎你一粒星星。」，讓孩子清楚明白當中的因果關係。家長亦可邀請孩子完成目標行為後自己貼上星星，加強他們自我管理能力。

3. 家庭成員標準一致

   獎勵計劃的成效很大程度取決於家長能否一致地執行，因此父母在計劃開始前應先商討獎勵的原則，達成共識，並一致地執行。如果各人的處理方法不一，孩子無所適從，最終不能貫徹遵守計劃，無法做出目標行為。

4. 對症下藥

   獎勵計劃只針對該目標行為，因此即使當天孩子在其他方面的表現並非理想，但只要他做到了目標行為，家長亦應給予獎勵。然而，家長可強調給予獎勵的原因，之後才提出目標行為以外的問題，如「你能在晚上八點前完成所有功課，所以媽媽會獎你一粒星星。但是你今天跟妹妹搶玩具的行為不太理想，不如我們談一談下次再遇到同樣情況可以怎樣處理？」，讓孩子明白獎勵是針對他的目標行為，而其他行為則作別的處理。

5. 視覺提示

   家長可將獎勵計劃記錄表張貼在家中當眼處作視覺提示，讓孩子作自我提醒。

定期檢討獎勵計劃：

家長應與孩子定期檢討計劃成效，例如這星期內孩子能否達到目標、是否需要調整目標難度、家長之間的獎勵準則是否一致、獎勵對孩子是否仍然吸引等等。家長亦可觀察孩子是否能持之以恆地做到目標行為。若孩子能內化行為，減少對獎勵計劃的依賴，家長可逐漸提少獎勵，或以口頭讚賞代替物質獎勵。

圖片來源：https://www.irasutoya.com

_____的獎勵計劃記錄表

目標行為：_____

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

孩子簽名：_____　　家長簽名：_____

佛教林炳炎紀念學校

地址：新界荃灣大廈街33號
（大窩口港鐵站B出口步行約3分鐘）

電話：2422 0125

傳真：2484 1417

電郵：info@blbyms.edu.hk

（學校網址）

（Facebook）