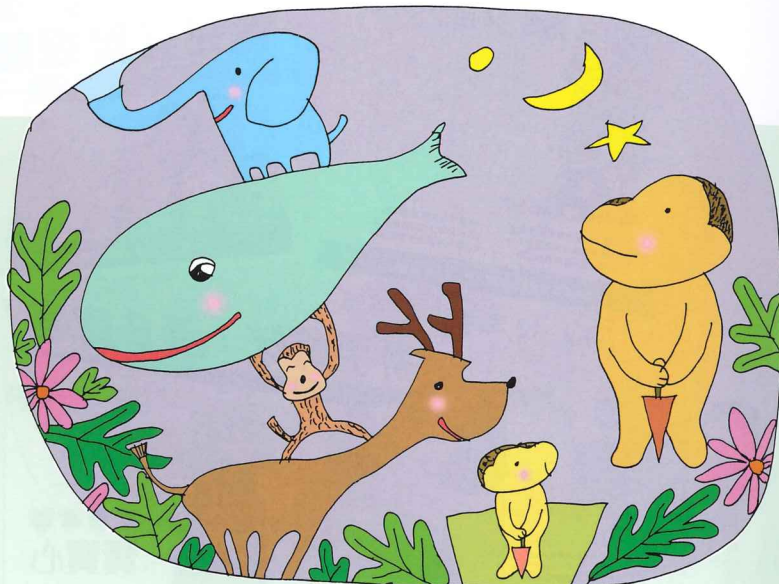




強化好行為

6大須知

家長引導孩子建立良好行為，除了用語言或身體動作讚賞之外，亦可以運用「乖寶寶行為計劃」記錄表，以孩子喜歡卻不貴重的東西或親子活動作為獎賞、強化和鼓勵他們繼續做良好行為，最終化成良好習慣。



「乖寶寶行為計劃」是透過一張行為記錄表，以一個較簡單及容易達成成功的行為作為目標，並分階段進行，讓幼兒在每個階段表現穩定後，才晉升至下一個階段，同時提升小獎賞，從而強化幼兒實踐良好行為的動機，以及鞏固他們的良好行為，最終培養成良好習慣，家長可以參考文中的建議。

貼紙作鼓勵

對於兩、三歲的幼兒，家長可以用他們喜歡卻不貴重的小禮物，例如以貼紙作為鼓勵他們做好行為的獎勵。除了用說話或行動讚賞孩子的好行為，有時家長會用金錢或不健康的零食來獎勵孩子，鼓勵他們做良好行為。若將金錢和良好行為掛勾，就會形成「家長付錢，孩子才做好」的不良動機，而糖果、朱古力等不健康零食，對孩子的健康無益，所以亦不建議家長用它們獎勵孩子。

6大注意事項

家長實行「乖寶寶行為計劃」的時

候，要注意以下事項：

❶ **訂立具體和清晰目標**：對於年幼的孩子，家長設定具體清晰的目標確實非常重要，例如家長期望孩子對別人有禮貌，但孩子要怎樣做才是有禮貌？最簡單及具體的有禮貌行為，就是說明孩子起床後要向家人說早晨，這樣，就可以培養孩子的有禮貌行為。

另外，有家長表示不想孩子扔玩具，行為目標就可以具體地說出，例如請孩子輕輕地玩玩具。

❷ **每次一個目標**：若家長的目標是希望子女坐定地吃罷所有飯碟，這裏已經包含了兩個目標，一、坐定吃飯，二、吃完所有飯碟。對於兩、三歲的幼兒來說，是較難一次達成兩個目標，所以，當孩子完成其中一個目標後，家長可以獎賞孩子，並更換另一張「乖寶寶行為計劃」記錄表，然後鼓勵孩子進行第二個目標。

❸ **分階段進行**：「乖寶寶行為計劃」記錄表分階段，宜以兩至四個星期來進行。在第一個星期，當孩子每次能做到目標上的良好行為，家長便可以在記錄表上蓋

印，標示完成，同時獎勵孩子一枚貼紙；當孩子的好行為穩定後，便可以提升至第二階段，完成到兩次，得到兩個蓋印，便可以獲得一個較精美的貼紙。同樣，當孩子在第二階段表現穩定後，進而踏入第三階段，在得到3個蓋印，便獲得一個較大或更精美的貼紙。

❹ **親子活動作獎勵**：除了獎勵貼紙之外，家長可以安排有趣的親子活動作獎勵，例如跟孩子去較遠或少去的公園遊玩、與他們一起做蛋糕、親子閱讀或親子遊戲等，都是獎勵孩子的好方法。

❺ **切勿打擊孩子**：如孩子當日做不到行為目標，家長切忌在「乖寶寶行為計劃」記錄表的格子上打交叉或畫上哭臉公仔，這些負面的標示，會令孩子覺得自己無用，因而打擊其的自信心。若孩子做不到，家長只要把格子留白便可以。

❻ **父母要有所堅持**：當孩子未能達成目標而發脾氣，並要求獎勵時，家長必須堅持，切勿屈服於孩子的脾氣或預先給他們貼紙，家長只須提醒他們留待明天才做良好行為。☑