

讚賞和鼓勵是增加孩子好行為的方法,在日常生活多讚賞和鼓勵,孩子會更明白父母的期望,建立良好行為。

讚賞及鼓勵的好處

- 引導孩子有效地掌握新技巧及學習新行為
- ☆ 推動孩子處理困難
- 加強孩子的良好行為
- 份協助孩子發展良好的自我形象



你認為,以下那些行為是值得讚賞及鼓勵?

- ■做功課
- ■遵守指示
- ■耐心等待
- 樂意分享
- ■整理床舗
- 執拾玩具
- ■禮貌地說話

- 協助做家務
- ■自己穿衣服
- ■安靜地玩耍
- ■願意幫助他人
- 把手機/說話聲浪調
- ■晚上睡覺時沒有尿床
- ■用餐時進食態度良好

讚賞及鼓勵小貼士

讚賞及鼓勵的方式有很多,例如:

多專注的眼神

2 欣賞的說話

喜悅的微笑

的拍拍肩、摸摸頭

8 —個擁抱、—個親吻

宜正面讚賞、即時讚賞、常常讚賞,且示範自我讚賞,亦可於 其他人面前讚賞孩子。





當孩子完成一些困難的任務或目標(如:如廁訓練、與兄弟姐妹合作地玩耍),可以透過不同的獎勵,表達對孩子的肯定,鞏固他們實踐好行為的動機。獎勵不一定是物質,例如特別對待或給予特權:

特別對待或給予特權:

- 外出到喜歡的餐廳吃飯
- ☼ 決定假日好去處
- ☼ 為爸媽/弟妹挑選外出的服飾
- ※ 穿漂亮衣服

與父母一起的額外時間:

- ≫ 媽媽一起做面膜
- **沙** 與家人一起製作小食
- **②** 延長與父母一起的遊戲時間
- **②** 和父母一起睡覺

將貼紙放在獎勵計劃表





家長善用讚賞及獎勵能鞏固孩子的良好行為,有利他們的成長,更 能增潤親子關係。記得由今天多表達、多讚賞!

實行獎勵計劃小貼士

- 宣勿令獎勵計劃太複雜,選擇一至兩項行為開始,且有恆 常獎勵及持續監察獎勵計劃
- 宣選擇較便宜獎勵或非物資獎勵,且逐步地被讚賞及鼓勵所取代

運用你的創意,與孩子設計一項有趣的獎勵計劃;你可按孩子的年齡、能力訂立行為要求;並以孩子的喜好,訂立 具吸引力的獎勵項目,透過正面表達對孩子讚賞,以建立 及強化孩子的好行為。

②参考例子:『我的獎勵計劃』

好行為:食飯坐定定

獎勵準則:每天有兩餐做到這行為,就可以得到一粒獎勵星星,一星期內得到5粒星星,就可以得到獎勵

今星期的獎勵:與媽媽一起做面膜

小測試答案:所有行為均是值得讚賞及鼓勵

香港耀能協會

香港北角百福道21號17樓

電話: 2527 8978 傳真: 2866 3727 印刷數量: 4000



設計:香游氏