

奖励出好孩子

适合积极家庭教育的即用图表与活动

维吉尼亚·M·希勒 博士



积极正面的家庭教育

Positive Parenting

- 让惩罚尽可能最小化，用积极正面的方式来帮助孩子获得技能、改变行为。



积极式和纵容式家庭教育之对比

Positive vs. Permissive Parenting

- 正面积极并不代表纵容
 - 纵容的父母会允许孩子们在他们行为和学什么的事情上自作主张。



- 孩子们需要经过单调乏味的学习才能掌握所需要的技能，将来成为成功的成年人。
 - 正面的家庭教育帮助孩子用尽量快乐（或者说尽量少的痛苦）的方式来帮助孩子们学习这些技能。



我们的故事

Our Story

- 我在书中建议的方法有一些是我在修心理学博士的过程中学习到的。但是，我也对所学的方法做了调整，我和我的丈夫正是用这种方法教育我们的两个孩子的。



- 我的大儿子非常的活跃，不爱学习。我的二儿子在学习读写上有困难。他去了一所特别的学校，最终变得很会阅读。
- 他们的行为很有挑战性，学习对他们来说很困难。但是，我们在实践生活中从来没有惩罚他们，反倒用奖励的方式来对待他们行为上的问题。

- 我记得在我的二儿子三年级的时候，我定的一个奖励计划。在那年学年快结束的时候，他对在学校整天坐着不动感到厌倦，同时在学校里，他也不能完成应有的作业。我和他的老师商量，让她每天给我一张纸条，表明他是否专心做作业了。

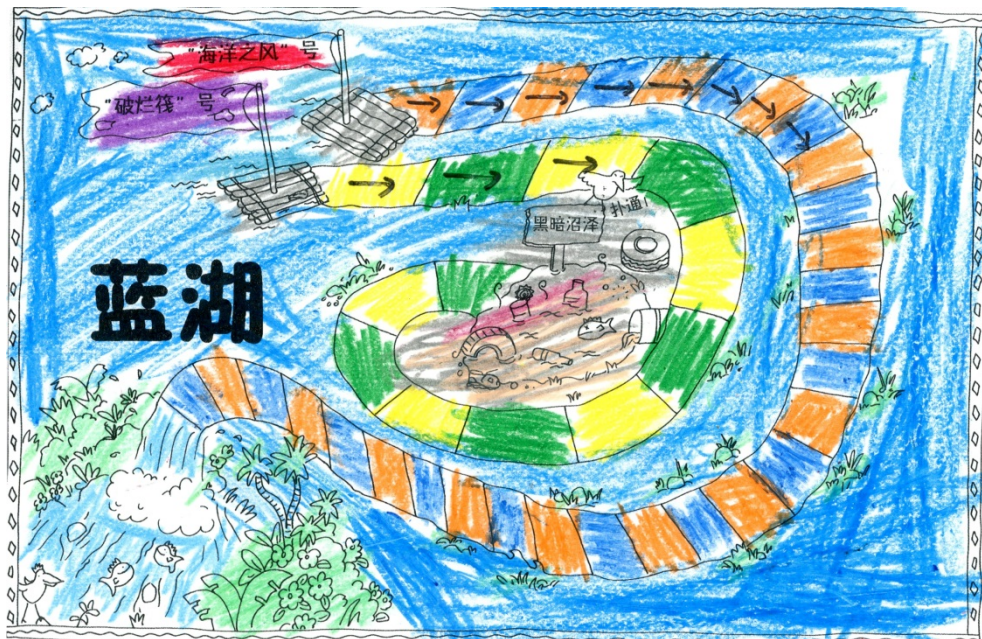
- 在一周结束的时候，如果他在5天当中有4天表现很好，他就会收到一个小的奖赏。他的学业因此进步很大，他的老师再也不担心了！

- 我的儿子们经常打架，互相挑衅，把家里的氛围弄得很不愉快。我常常定奖励计划：在他们做友善的事情的时候，就会加分，而当他们打人或者是嘲笑对方的时候，就会减分。（所有这些会在一张图表上——他们必须共同努力来得到奖励。）
- 这总会使事情好转，至少在一段时间内是管用的。

- 这一张照片照的是他们有一次因为表现很好，通过几个星期的努力积累了足够的得分，因此受到了奖励。我们去了一个商店，让他们买小的糖果和玩具。他们在路上对彼此很友善，并且在这个奖励计划结束的几周里面表现都很好。



- 这类计划，可以帮助孩子之间和平相处。这就是我用的奖励图表中的一个，详细的奖励计划可以参见书中的第八章。



- 我们对儿子并没有设定特别的目标；我们只是希望他们能够诚实，在他们擅长的方面能够发展出良好的技能，而在他们不擅长的领域，也能过得去。
- 我的在阅读上有困难的儿子从普林斯顿大学获得了博士学位，而我的大儿子则从沃顿商学院获得了经济学博士学位。我们对他们非常自豪！

- 从我们的经历中，我们发现，正面管教是可以培养出成功的孩子的！

(这张照片是2013年12月诺贝尔颁奖典礼前夕，在瑞典的斯德哥尔摩照的。)



必须要思考长远目标

Must think about long-term goals

- 父母希望孩子不仅在现在能成功，而且在将来也能成功。
- 如何才能最好地给孩子灌输长远成功的欲望呢 – 在工作、活动、也在行为上？

童年

大学

成年



不光是今天的成功.....



也是一生的成功

- 我92岁的母亲到现在还弹钢琴！（我的儿媳妇在边上拉小提琴，而我的侄女则在伴唱）

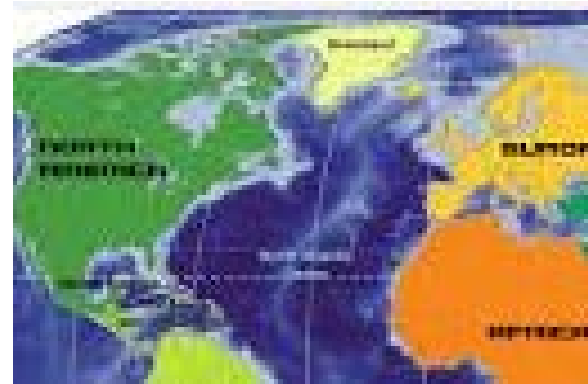


思考如何培养内在的动力，
从而能够持之以恒，直到成年很重要。

东西方在目标和价值观上的差异

Difference between Eastern and Western Goals and Values

- 东方
- 更多地强调对父母的服从和尊重
- 西方
- 更多地强调独立和个人的快乐



可是，我们能够找到一个平衡点吗？

But, Can We Find a Balance?

- 东方和西方的这些育人目标是否都很重要？
- 养育孩子成为有以下特质的人，是不是很重要？
 - 尊重别人，对家庭有责任感。
 - 有健康的情绪，在工作中善于创新。



美国关于家庭教育风格的研究

Research on Parenting Styles

- 几十年的研究发现，父母的关爱培养和对孩子的尊重，加上对行为坚定的控制和期许，能够在孩子身上收到最好的成效。
 - 总的来说，“权威式”父母养育出的孩子更善于社交，有很多的自尊和自信，以及更高的学业成就。



为什么孩子不能总是很好地完成任务或作正确的事情呢？

Why don't children always do their work well or behave correctly?

- 勤奋努力和表现良好不容易！这需要费功夫。我们对持之以恒的勤奋努力，都有排斥感。
- 对一些孩子来说，他们独特的性格会让他们在朝着目标努力的过程中，遭遇更多的困难。

孩子的不同

Differences in Children

- 不同的孩子需要不同的家教方法
- 正面管教对所有的孩子都很重要。但是对有一些孩子，正面管教也许会额外的重要。



- 孩子在以下方面会有很大不同：

- 学习方式

- 天生才能

- 安静坐下来，集中精力的能力

- 精细动作技能

- 天生兴趣

- 性格 (害羞，害怕，外向，顽固，易怒，随和等等)



脾性活跃

Active temperament

让我的身体不动、专注工作很困难！我想到处跑！



脾性顽固

Stubborn Temperament

- 我要自己决定穿什么衣服，
什么时候开始换衣服！



脾性冲动有攻击性

Impulsive, aggressive temperament

- 我总是因为推别的孩子而陷入麻烦。我努力不要这样做，但是生气的时候，我就搞忘了。



脾性胆怯、焦虑型

Fearful, anxious temperament

我总是很紧张。



除了情绪上的因素，孩子有时候不合作，是因为：

唱对台戏给人一种独立感。



孩子喜欢能够对自己的选择有一些控制感。童年时期就是在为有一天的独立做准备。

- 小而无力的感觉并不好
- 做一个父母不高兴的小孩是什么感觉，我们早已忘记。



使用奖励的相关背景

Background for Use of Rewards

- 在西方有一个传统的说法：“奶奶总是说，如果你吃了蔬菜，你才能够吃蛋糕”

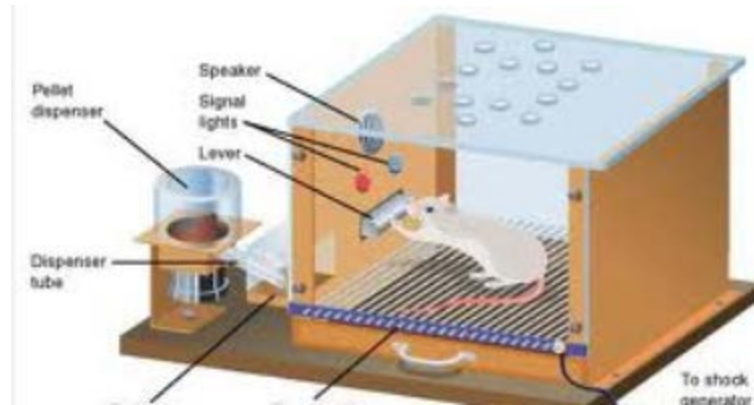


- 科学：行为修正

B·F·斯金纳- 行为修正理论之父

B.F. Skinner – Father of Behavior Modification

- 对动物的实验
- 研究了如何使用食物奖励来成功训练动物做各样的事情。



- 斯金纳事实上教会了鸽子如何来回打乒乓球！



我的信念

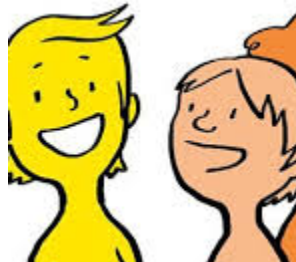
My beliefs

- 很多研究都表明人们对奖励会有反应，就像斯金纳的动物那样。
- 但是，孩子会思考他们正在做的事情，以及为什么做这些事情。
- 我相信和孩子交流和讲道理很重要，不要仅仅给奖励。



- My approach might be thought of as:

Behavior modification with thinking, talking, and loving



父母对奖励计划的顾虑

Parents' concerns about reward plans

- 我不会贿赂我的小孩，让他听话。
- 她要认识到她必须做某件事。
- 我希望我的女儿自己*想要*把件事做好。
- 最重要的是：奖励计划能否帮助孩子自己*想要*把事情做好，就算是没有奖励的时候？

奖励对孩子好吗？

Are Rewards Good for Children?

- 家长们想知道，奖励难道不就是贿赂吗？



- 不见得——这取决于奖励如何给予，以及在什么时候给予。

当奖励真的成为了贿赂时

A reward that really is a bribe

- 超市里的例子



孩子在哭闹。

妈妈说：“如果你停止哭闹，我就给你买好东西。”

坏行为 -> 奖励！这就是贿赂！

真正的奖励

A true reward

- 在进到超市以前，你说：“如果你在购物车上坐好，不踢不闹，你就会得到奖励。我们会在回家的路上去趟公园！”



不让奖励变成贿赂的小窍门

Tips to Reward rather than Bribe

- 避免通过给奖励来制止不当行为
 - 不要紧接在孩子的不当行为后，提出奖励计划。
- 家长要掌握控制权。
 - 要一开始就商量好奖励计划的条款，之后就要坚持执行。
 - 不要让孩子要求的奖励超过父母认定的合理界限。

父母应该什么时候考虑使用奖励计划？

When should parents consider using reward plans?

- 当讲道理行不通的时候
- 当你反复因为作业、家务、习惯等事情而头痛的时候
- 当气氛已经很负面，你觉得无法前行的时候



更多的可以考虑奖励计划的情形

More times to consider reward plans

- 当一个打勾列表和一点点奖励就能够让孩子受益的时候
 - 奖励计划不仅仅是给奖励。它是一个帮助你的孩子赢得奖励的一个深思熟虑的计划。把目标分成小的步骤，再把这些步骤给孩子作成列表，可以帮助孩子明白如何解决问题。

Daily Checklist



Min's Chart



	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
1. Choose clothes right before + find shoes	✓	✓	✓	✓	✓
2. Get dressed in 20 minutes	✓	✓	✓	Oops!	✓
3. Sit down for break fast by 7:30	✓	✓	✓	Oops!	✓
4. Good-bye Kiss Out the door by 8	✓	✓	✓	✓	✓



18 vs!

自制图表

该怎样做

The How to's

- 找到一个你和孩子都很平静的时候
- 首先谈问题
 - “小提琴的练习时间对我们两个来说都很困难。我经常吼叫，你不喜欢拉琴。我在想，有没有对我们两个都好解决办法。”



查找问题的根源

Check for underlying problems

- 试着了解一下，是不是有什么事情困扰他们，让他们不能集中注意力、不愿付出努力。
 - “这学期你好像对上学不是那么热衷了。学校里有什么事让你觉得受到干扰吗？”



有时候，孩子表现不好、不好好完成该做的事是因为情绪上的原因
(**emotional factors**):

那帮捣蛋鬼
明天还会再嘲笑我吗？



失去亲人的悲伤

Sadness about loss

我好想爷爷。



担心让父母失望

Worry about disappointing parents

我为什么不能像表弟
那样在学校里成绩出众？



担心会阻碍人表现出色。

家庭内的冲突

Tension in Home

我希望妈妈和爸爸
可以不再争吵了。



感到太多的压力，担心前途。

Feeling too much pressure, worrying about the future

- 我对考试太担忧了，我甚至不能集中精力学习。



- 如果是情绪上的困扰，首先需要和孩子谈一谈，让孩子不要担心，或者帮助孩子找到解决问题的方法，这很重要。



- 但是，奖励计划这时也会有帮助。

要理解与同情，而不是批评

Use Empathy, not criticism

- 用正面、理解的方式跟小孩子解释为什么希望他改变行为。
- 理解式：“我知道你真的很想把小提琴拉好，让你的老师高兴。我不想跟你大吼，我也知道我吼你的时候，你不高兴。”
- 批评式：“你很懒惰，练习起来也不认真。你为什么不能像你的表哥一样做个好孩子？”



仔细选择需要改变的行为

Choose targeted behaviors carefully

- 你和孩子面临的最困难的问题是什么？
- 每次只解决一个或者两个问题。
 - 例如：数学家庭作业的问题
 - 描述一下这是指的什么：
 - 完成作业？
 - 检查一遍？
 - 成绩提高10分？
 - 早上能够更快地穿衣服

设定现实的目标和时间表

Set realistic goals and timetables

只有当你要孩子做的事情在他的发展能力之内的时候，奖励计划才会成功。

身体和大脑随着时间慢慢成熟，让孩子能够渐渐做更加复杂的事情。

- 在有一些事情上，我们可以清楚地看到哪些是孩子有能力做的，那些事是不可能做的：

比如说，三个月的婴儿还没有能力坐起来，但是6个月大的婴儿是可以的。



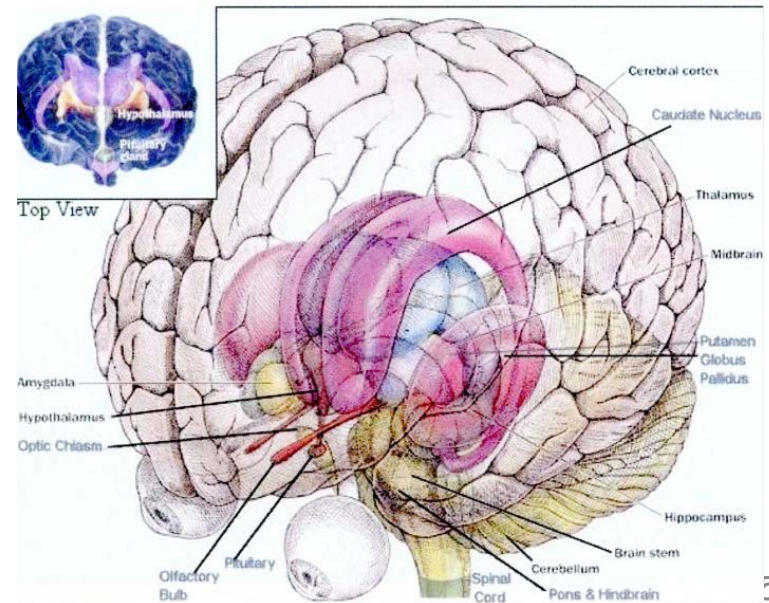
- 到一岁的时候，很多孩子开始走路，并且可以说几个字。有一些孩子走路和说话早些，有一些则晚一点。
- 孩子的大脑和身体在发展！



大脑的成熟

Brain Maturity

- 很难用肉眼看清楚大脑里发生的变化。但是，随着时间的推移，大脑里发生的变化，能够让大孩子完成更多的事情。



发展到时机成熟的时候

Developmental Readiness

- 当孩子渐渐长大，他们：
 - 坐得时间更长
 - 在学业上专注更长时间
 - 更会执笔和写字
 - 更会遵循指令



- 如果我们要孩子多太多的功课，或者从小就坐太长的时间，这对他们的身体很难，他们会感到不快乐和沮丧。



- 所以，在奖励计划中，设定现实一些的目标很重要，要考虑孩子所处的发展阶段以及他们的性格。
- 在美国，我们会因为对孩子的要求是否合宜而争论。

- 考虑孩子在得到奖励之前能够等多久也很重要。3岁的孩子可能一有好的表现就需要一个小的奖励（例如贴纸）。



SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 当孩子长大一点，他们可以等到一天结束的时候，或者一个星期、直到一个月或者更长的时间，从而获得一个大的奖励。

更多关于制订奖励计划的细节

More on setting up a reward plan

要更多关注在你希望看到行为上面而不是你不希望看到的 behaviors 上。



帮助孩子思考如何改变他们的行为

Help children think about how to change their behavior

- 鼓励孩子们想出策略来帮助改变
 - “你认为要怎么样才能够帮助你记得，不要在打电话的时候打断妈妈？”
 - “如果我们把拼写的单词分成两到三列，是否会更容易学一些？”
 - “你有什么办法好让早上出门更容易一些？”



让孩子参与到设计、装饰、和填写 图表的过程中

Involve children in designing, decorating, and
filling out charts



不光是给贴纸或者是加分， 还要交流！

Communicate, don't just give stickers or points!

- 要表扬行为，而不是得了多少分、多少颗星星、或者是贴纸。
 - “你可以认识这么多字，真让我骄傲。你的书写也很好。”

汉字 ★
字
 - “哇，今天我讲电话的时候，你没有打断我。看见你表现得这么像一个大孩子，奶奶一定会觉得很开心。”

尝试使用人际交流式的奖励

Try to Use Interpersonal Rewards

- 去公园玩儿
- 星期五晚上可以晚睡觉
- 邀请朋友到家里来玩
- 和朋友去看电影
- 或者和朋友打篮球。

(这是我的侄女
和她们的朋友)



把奖品数量最小化，把图表的吸引力最大化

Minimize Reward Size and Maximize Chart Attractiveness

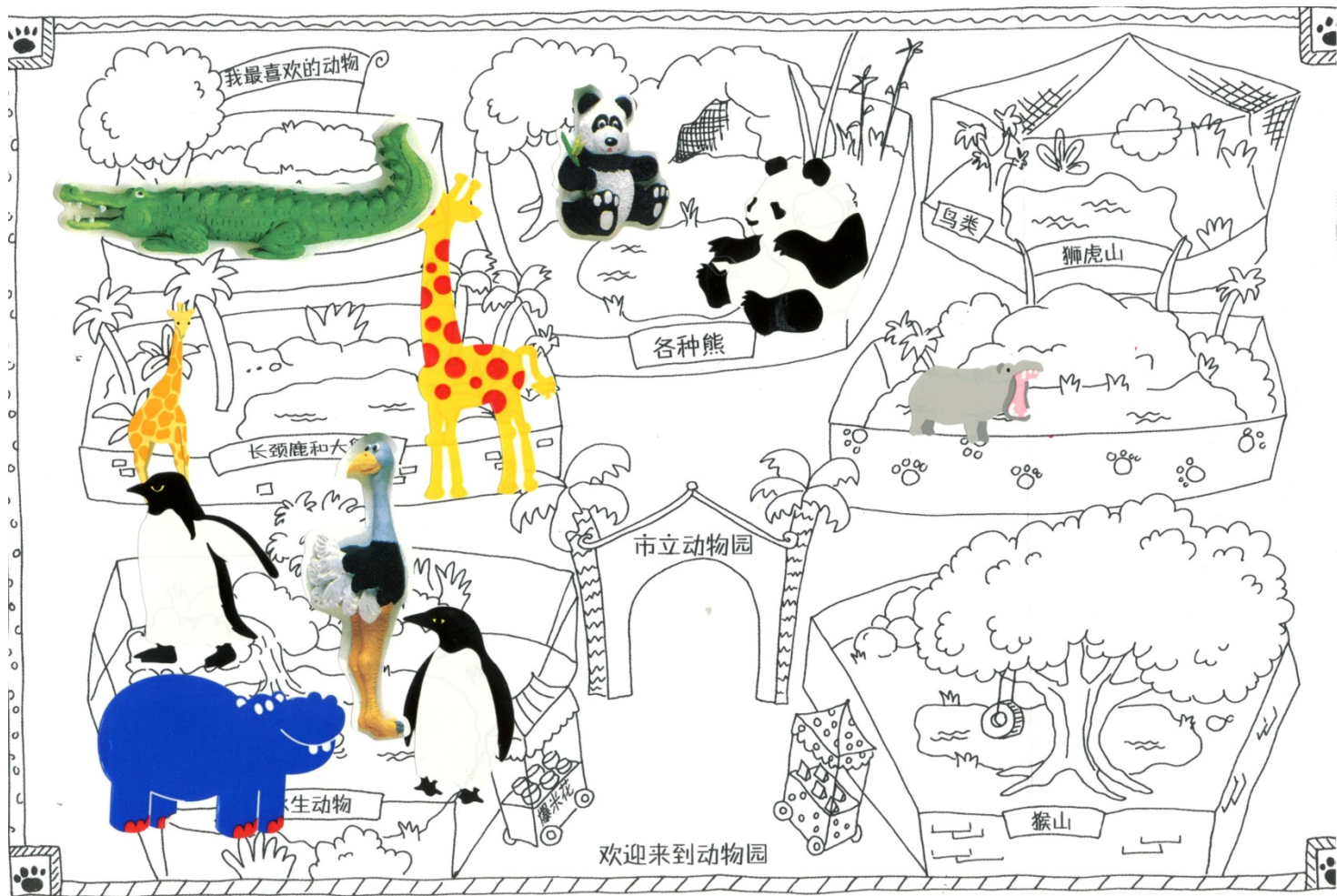


- 对于小孩子来说，赢得贴纸、并把它粘到好看的图表上就是对新行为足够的奖励了。



欢迎到动物园图

Welcome to the Zoo chart



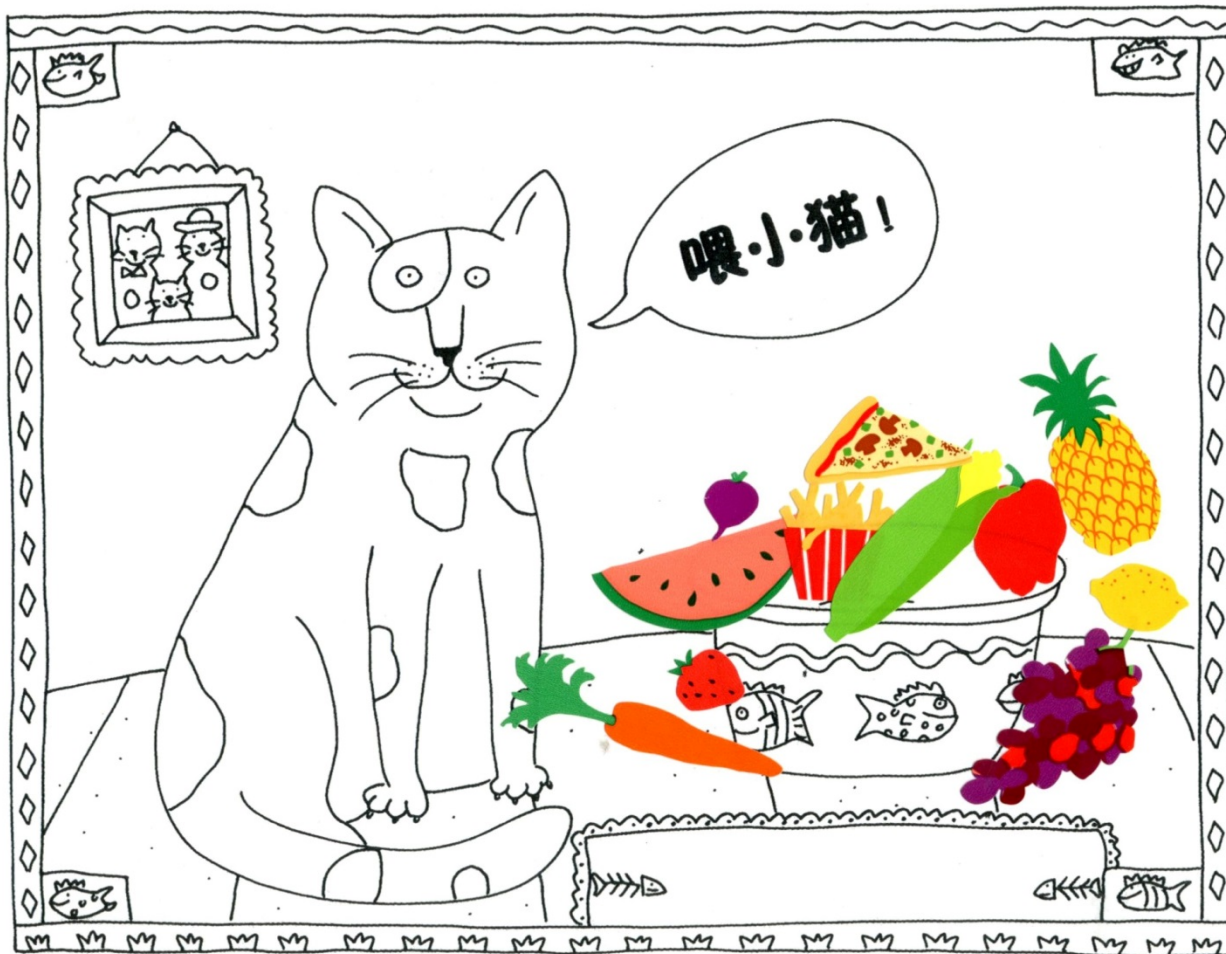
游戏屋图

Playhouse chart



喂猫咪图

Feed the Kitty chart



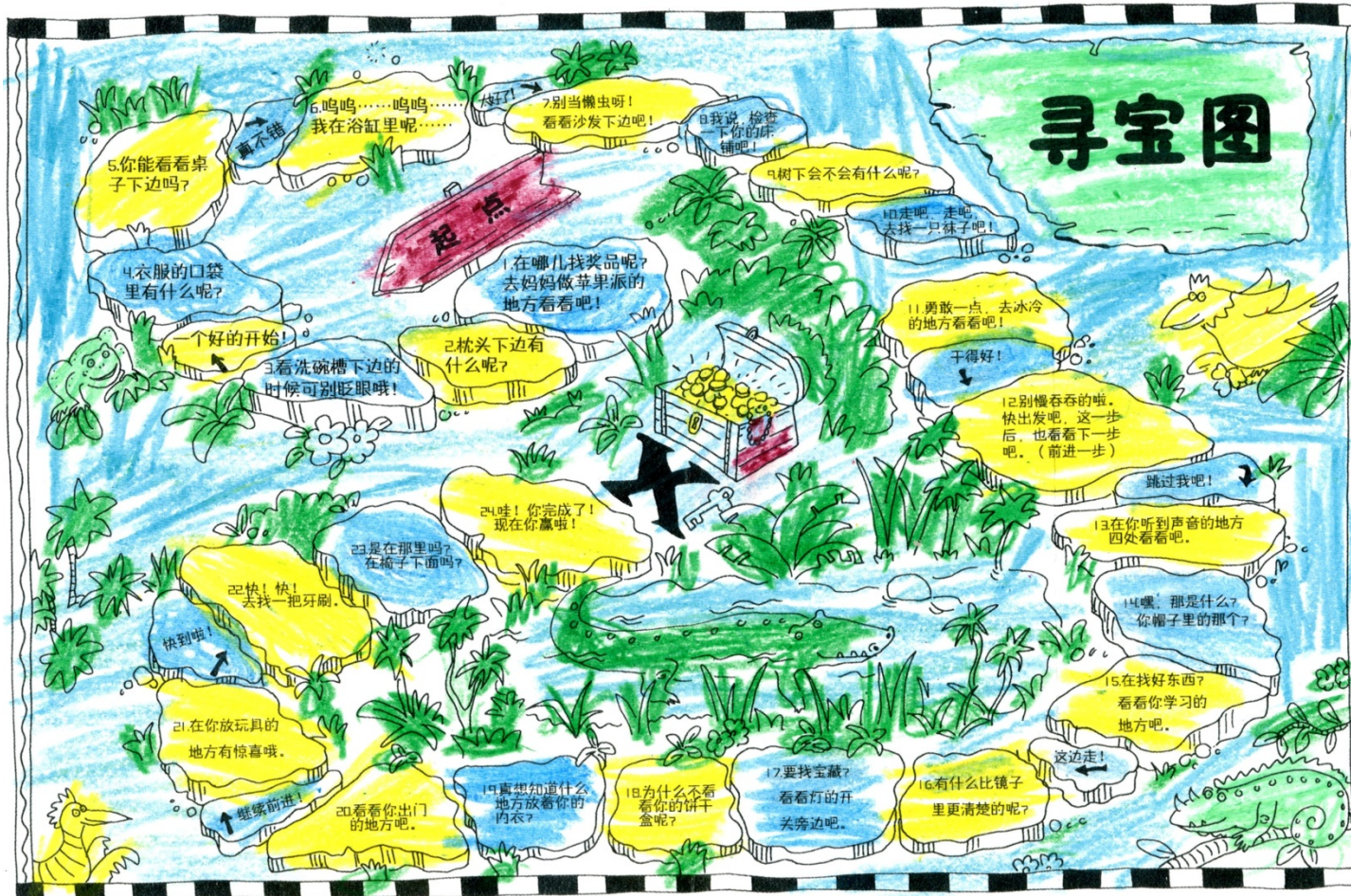
恐龙乐园图

Dinosaur Land Chart

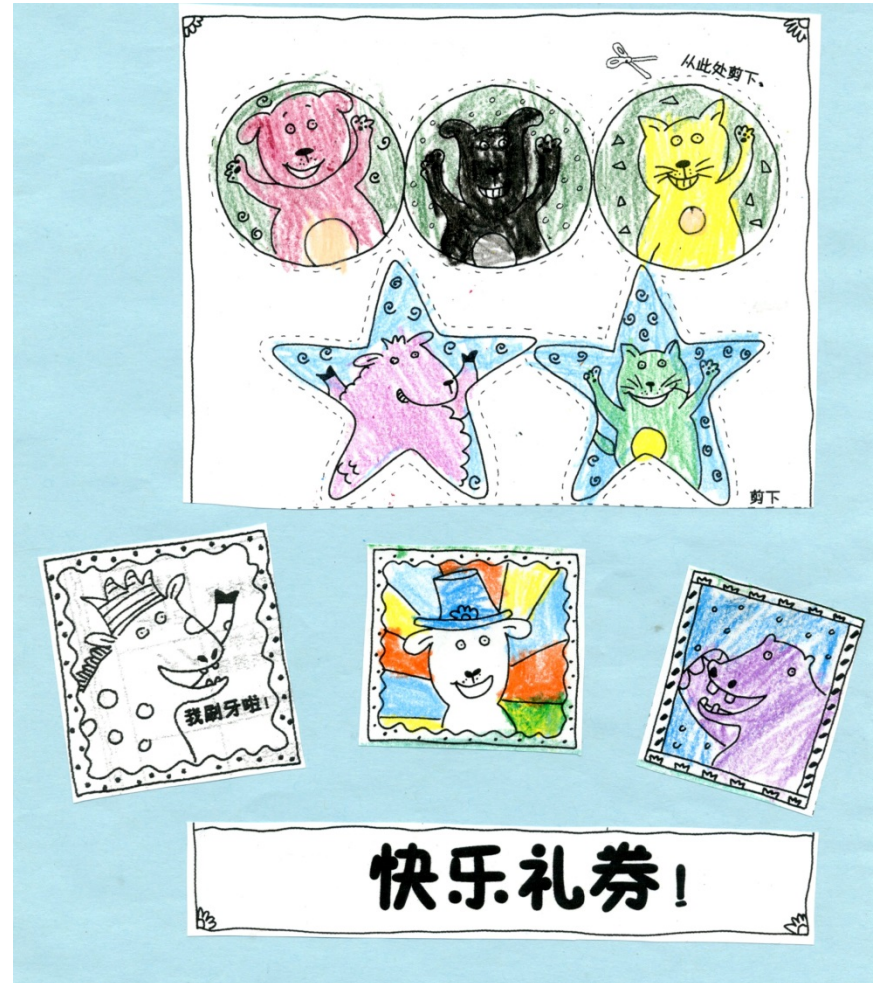


寻宝图可以让小奖励变得有趣

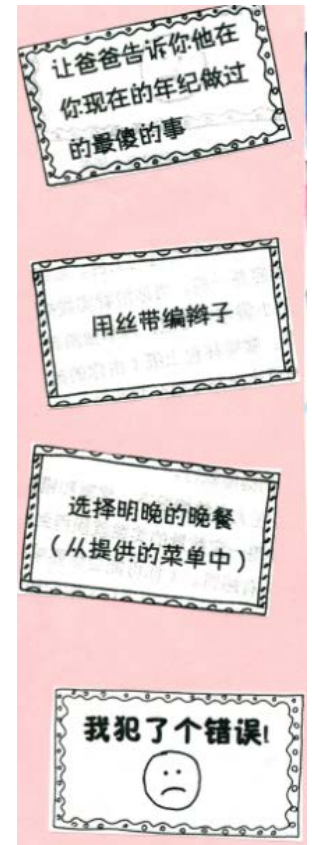
Treasure Hunt Chart



赢得金奖章、票、或者是活动券 是简单的奖励 +Happy Tokens

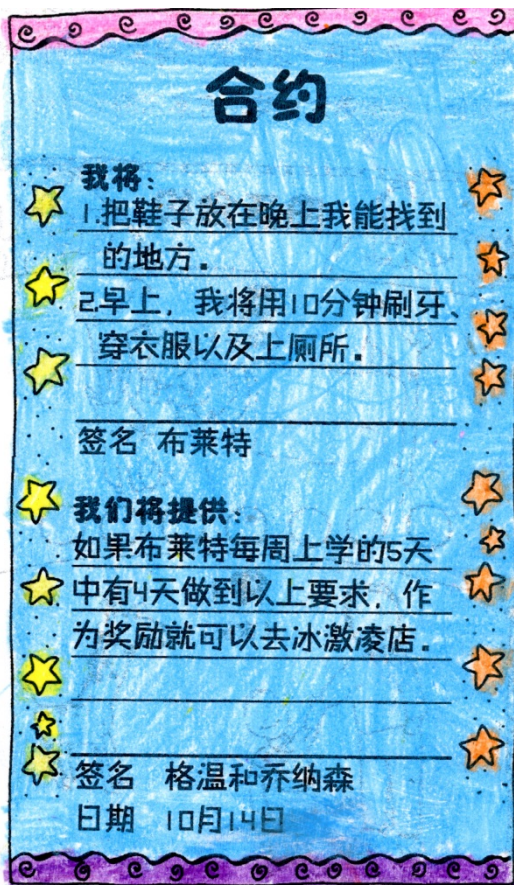


Tickets, Prize Coupons, Activity Treats...& I Made a Mistake slips



如果孩子能够签一个“合同”， 他们可能会更有兴趣

- 奖励的要求也一目了然。



图形合同



家庭里的每个成员都可以参与， 最后有一个给全家的奖励！

我们的 家务表	让我们一起去伦佐餐馆！								
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日		
妈妈 保持家庭正常运转 温柔地请求他人帮助 问爸爸今天过得怎么样	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	放假 一起 去外 面吃 晚餐		
爸爸 保持家庭的其他事情 运转良好 帮忙做晚餐	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
塔莎 摆桌子、 收拾桌子、 帮忙洗衣服	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
但丁 摆桌子、 收拾桌子、 帮忙洗衣服	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

在奖励计划完成后，会发生什么？

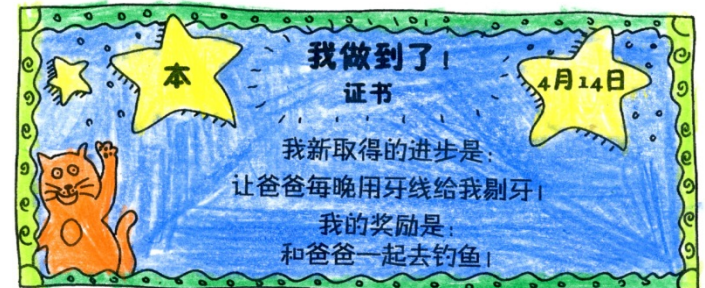
What Happens at the End of a Reward Plan?

- 有时候，孩子会摆脱坏习惯。新习惯成为常态。
- 他们对奖励计划失去兴趣，但是好的行为会持续。

结束奖励计划

Ending a Reward Plan

- 如果孩子还想要继续奖励，但是父母认为孩子们已经达到了目标：
 - 父母可以选择一个新的图表、目标或者是新的奖励。
 - 对小孩子来说，你可以奖励给他们一个“证书”，鼓励他们继续做出其他努力，赢得更多“证书”。



看不见的奖励可以替代奖励计划

Invisible rewards can replace plan rewards

- 当你的孩子在行为上有改变的时候，她会受到更少的批评，更多的赞赏——来自同伴、老师和家人的赞赏。
 - 这些好处不像星星、贴纸、或者是完成任务后的打勾那样明显，但是你的孩子会注意到生活因此变得更容易了。



或许会需要一个新的奖励计划

May need a new reward plan

- 有一些行为不会因为一个奖励计划就完全改变。改变奖励图表的格式能够激励孩子保持好的行为。

惩罚可以是： Punishment Can Be:

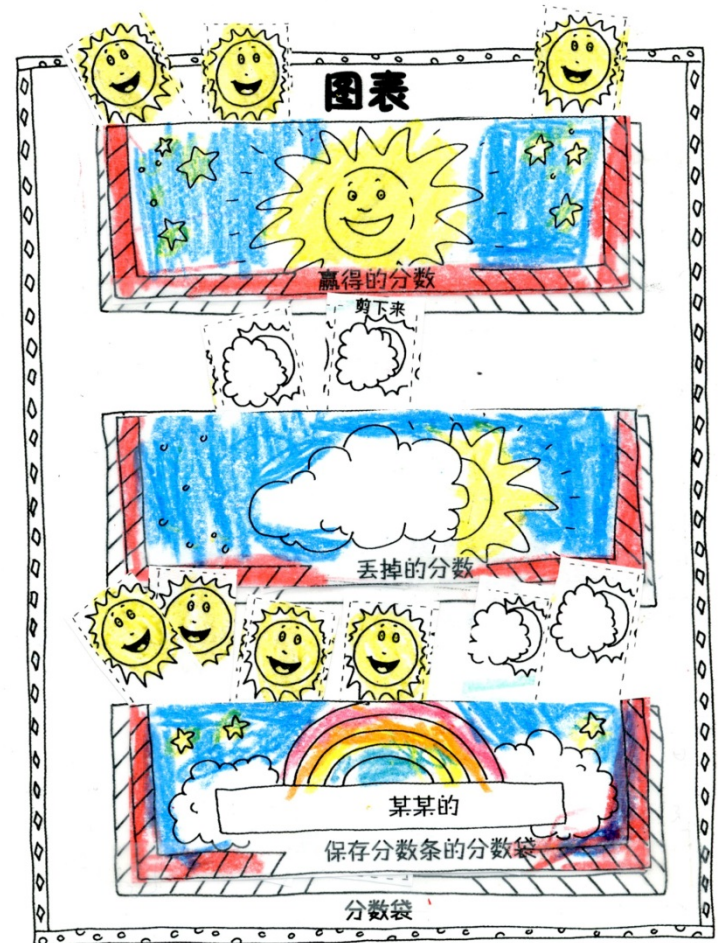
- 在“不当行为”一栏的分
- 像“独处静思”（time out）这样不一样的惩罚。“独处静思”是指让你的孩子在一个地方坐一小会儿（3岁的孩子可以坐3分钟，5岁的孩子5分钟）。你可以准备一个专门用来“独处静思”的椅子，或者你让孩子在沙发上坐在你身边，不准玩。



有一些图表既能跟踪正面行为，也能跟踪负面行为

- 点数图表口袋
 - 好的行为，就会得到太阳点数
 - 不当行为，就会得到乌云点数

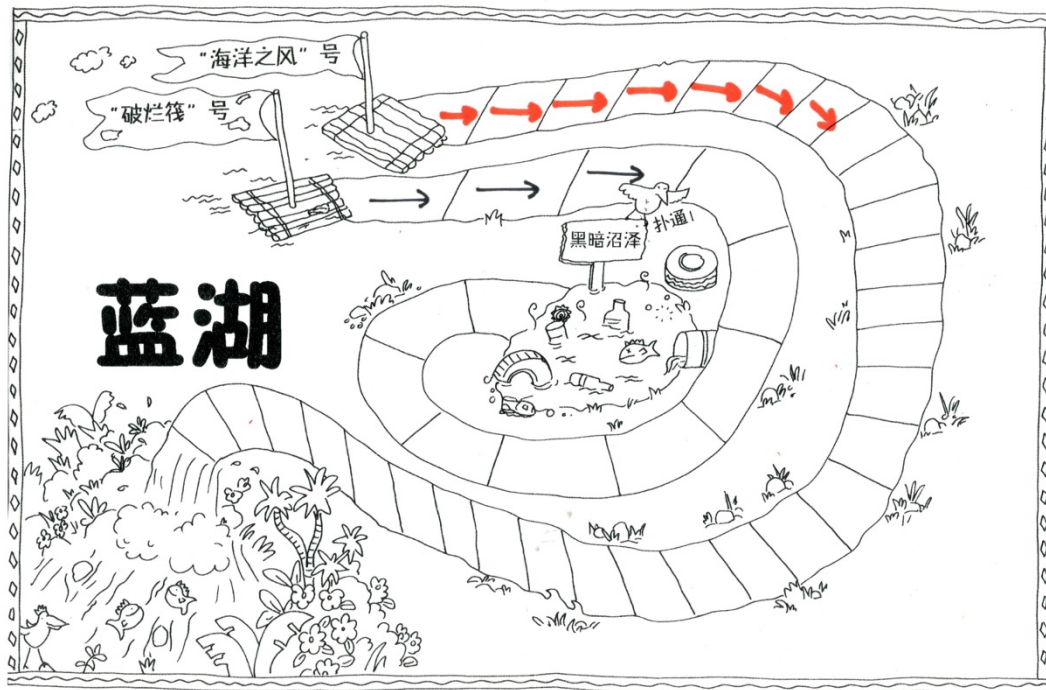
每日检查表			
第一周	得分	失分	
周一	5	2	★
周二	6	1 (很好)	★
周三	3	3	
周四	6	1	★
周五	6	0	★
周六	3	1	
周日	7	0 (太棒了)	★



蓝色咸水湖图

Blue Lagoon Chart

- 当孩子表现好的时候，他可以在“海洋风”道上前进。
- 当孩子表现不好的时候，他只能在“破木筏”道上前进
- 孩子的好行为要比坏行为更多



尽可能把错误变成一个积极的经历

try to turn mistakes into a positive experience

- 对成功避免惩罚表扬
 - 哦，你几乎要打到弟弟了。祝贺你及时停下来！
- 对孩子失去点数/优惠表示同情：

– “哎，你犯错了。这可真糟糕。”



– “唉呀，你得到了一个乌云点！你下次怎么做才能避免呢？”

– “唉，不能给你小星星，我感到很难过。希望下次可以给你！”



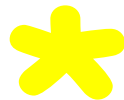
家长常犯的错误

Common errors parents make

- 目标太多
- 对负面强调太多
 - 强调孩子应该做的事情，而不是不应该做的事情。
- 期待改变过急
- 当新问题出现的时候，把以前孩子得的点数拿走



谢谢大家来听今天的讲座！
Thank you for coming today!



给自己一个金色星星！
因为你正努力学习成为最好的家长（老师）