

(五)「男健百子櫃」



想協助孩子改善行為問題，獎勵和懲罰是最普遍的使用方法，與家長傾談時，很多家長都表示他們的孩子獎甚麼也沒用，罰甚麼也無效，究竟問題出現在哪裏呢？

獎勵計劃

1. **目標清楚具體**：孩子容易明白具體而非抽象的事情，所以在獎賞表中宜直接舉例家長希望孩子改善的行為（例如：不打人、20分鐘內完成午餐、8時前完成功課等），不要舉出一些抽象而多拗掙的項目（例如：專心、不發脾氣、乖等等），孩子很難掌握並作出改善。
2. **禮物不需太大**，但要快結算：如家長以獎勵計劃鼓勵孩子，宜每周作結算。例如逢星期日為一周作結，家長可為孩子定立3個行為目標，7日為限，如孩子有16粒星星或以上就獎勵零食一包。孩子欠缺耐性完成太長的計劃，太大的物質獎勵又容易令他們變得物質化，所以家長宜以零食或親子時間作獎勵。
3. **協助孩子達標**：家長的角色是鼓勵孩子做到既定的目標，而不要變成威迫利誘。當孩子未能成功時，家長可回應：「今天雖然你未能拿到星星，明天要繼續努力啊！」

運作後果

另一方面，家長可運用後果令孩子改變。我會使用「後果」代替「懲罰」一詞，因為我希望孩子學習為自己的行為承擔後果（主動），而非被懲罰（被動）被懲罰的感覺往往帶來更大的負面情緒。

1. **後果不宜太大**：家長常以為後果越大越好，認為罰得小等於沒有用，其實並不正確。試想想如果大人遲到一天便要扣減整個月的勤工獎，再勤力的員工也不會努力工作了。所以，當孩子選擇了做一些不恰當的行為時，扣減3至5分鐘電視電腦時間或一些零食便可，不宜扣去整個電視時間甚至丟掉孩子的玩具。
2. **後果宜即時或當日執行**：如果扣減將來才發生的事情（例如周末的活動時間），家長和小朋友也容易忘記，減低孩子學習承擔責任的成效。
3. **執行時語氣要溫和堅定**：家展要留心執行後果的語氣，不需要提高聲線或語帶責備，因為責備會令孩子變得反叛，只要堅定地執行已說明的後果便可以。

獎罰能有效地運用，再加以家長的欣賞、信任和鼓勵，孩子的問題便會慢慢改善。

文章來源：am730



SMART 爸爸俱樂部

第27期

2019年12月

今期內容

- (一) 爸爸的話
- (二) 爸爸孩子學習天地
- (三) 爸爸成長學習平台
- (四) 男色花絮直擊報導
- (五) 男健百子櫃

序言：SMART 爸爸俱樂部第二十七期出版了，把一份「SMART 爸爸」的貼士和經驗與大家一同分享，讓大家都感受一份『有型與無型』的關愛！

(一) 爸爸的話

海富中心於10/11/19舉辦了「爸爸」的戶外篇【秋日樂營營】。以下是一些爸爸欣賞和鼓勵的話，請細看！

要勇敢、堅強、自信。只要肯做，一家做得到！不能因為怕失敗而不參與；參與不一定勝利，但必定有所得著，然後成為他日成功的基石。

鳳齊爸爸

細佬：你還是孩童的時候；你的頑皮、倔強，令我和媽媽十分擔心。但看著你日漸成長，漸漸發現我們的擔心是多餘的。因為你漸漸變得有責任感、肯幫助別人、並會分擔我們的工作。我和媽媽都十分欣慰，希望你繼續成長進步。

志堯爸爸

自升上K2之後，見到這幾個月穎妍的進步十分之好，覺得大家的努力好有成果，希望繼續下去，見到你健康成長。

穎妍爸爸

慢慢做，慢慢學，不用急。

頌天爸爸

正熹是一個聰明的孩子，喜歡自己動手做事。希望他多欣賞別人和理解他人的感受。

正熹爸爸

俊熹中文說話有進步，要繼續努力加油！今天有向姑娘打招呼，爸爸俾個 LIKE 你！今天早上自己起床，很高興話去旅行，還催促媽媽快些出門，唔好遲到 LIKE！

俊熹爸爸

希望你今天玩得開心！努力加油！

敬希爸爸

(二) 爸爸孩子學習天地

活動編號	日期	時間	地點	對象	名額	費用	內容
HFPRC-19-00145	23/11/19 (六)	下午 4:00 - 5:30	海富中心	3－6歲發展障礙兒童	6名	\$20	【孩子學習天地】 上課時間：4:00-5:00 讓兒童學習輪候、分享及與人合作，提昇社交溝通的能力。 【爸爸學習天地】 上課時間：5:00-5:30 小組後家長將安排分享，讓家長掌握更多孩子成長的資訊及方法。
HFPRC-19-00146	21/12/19 (六)						

(三) 爸爸成長學習平台

活動編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
HFPRC-18-00215	4/1/20 (六) 下午 4:30-5:30	海富中心	3-6歲發展障礙兒童	6名	\$20	【孩子藝術天地】 讓孩子自由自在地發揮創意。透過視覺藝術的活動，提昇孩子的表達能力、想像力和思考能力等。
HFPRC-18-00216	8/2/20 (六) 下午 4:30-5:30			6名	\$20	備註：小組後家長將安排分享，讓家長掌握更多孩子成長的資訊及方法。
HFPRC-18-00217	7/3/20 (六) 下午 4:30-5:30			6名	\$20	

(三) 爸爸成長學習平台

日期	4/1、8/2、7/3/20 (星期六，共3節)	
內容	在活動中爸爸可和子女一同學習『健腦操』，一種啟智運動，學懂健腦操，上班一族：工作效率會更高，個人精力會更好；莘莘學子：串字能力，閱讀速度，專注力及學習表現也可得到大幅的提升。而健腦操的好處還可以令思路清晰、提升創作力、增強集中能力、強化記憶能力及改善讀寫、聆聽和表達能力等。	
對象	爸爸及其子女	
活動編號 / 組別 / 時間	HFPRC-19-00218 A組 下午 2:00 - 3:00	HFPRC-19-00219 B組 下午 3:15 - 4:15
名額	8對	
地點	海富中心	
收費	\$30	\$30

(四) 男色花絮直擊報導

爸爸孩子戶外篇 — 秋日樂營營

在營內，爸爸和家人一同參與中心安排的攤位活動！一同享受家庭樂！！

「阿仔！你俾心機，做到嘅！」

「爸爸，給我一點空間，自己做。」

「一家人同心協力，一定會搞得掂！」