

凱凱開始上幼稚園了，一開始媽媽擔心凱凱會不會不適應新環境？不知道凱凱能不能聽老師的話？能不能和同學處得好？很快的，凱凱習慣上學的生活，回到家也嘰嘰喳喳地講起學校的趣事；從聯絡本上幼稚園老師的紀錄看來，凱凱在學校很聽話，也會配合老師的指示能夠把自己的物品收拾整齊。媽媽想：「奇怪了，怎麼在家東西都亂丟，我要他收還要三催四請，就是沒有辦法一次到位。」，媽媽又看到老師發給凱凱一個小冊子，上面蓋了好寶寶印章，凱凱似乎對於自己收集多少印章、還差幾個印章可以換獎品，顯得很在意。媽媽想到：「對耶！小時候好像也有收集過老師給的獎卡、貼紙，但是，到底為什麼這樣作對小朋友有用？我在家裡能不能也試試看呢？」

在這裡就要跟爸爸、媽媽們談談，怎樣運用計點系統協助家中小寶貝培養好習慣。所謂計點系統指的是和孩子約定好目標，當孩子達成目標時就計點，最後計點達到一定數量時就可以得到獎賞。或許您覺得這樣的方法很耳熟、在生活中也好像有用過，但怎麼不是每次見效、或有時半途而廢了呢？其實，一個有效的計點系統包含了一些不可或缺的要素喔！現在我們就分成幾個部分來談談。

怎麼跟孩子訂出要培養的好習慣？

首先，最重要的就是找出合適的目標。試想和孩子約定「東西不可以隨便亂放！」以及「放學回家以後，吃點心以前，要把書包放在門口矮櫃上。」，上述兩種約定中，哪一種比較不容易在實行時和孩子起衝突呢？沒錯，就是後者，原因在於我們詳細指出執行的時間、地點以及內容，等於提供孩子清楚的引導，執行時也有了明確且具體的依據。

要計點多久計點多少才能換？

「我跟他說要集滿整張卡片才可以換禮物，可是才一半他就放棄了，根本沒有成功過！」。當我們開始要進行計點的時候，最好是找一個每天要作的習慣，並且一個禮拜就結算一次。假使我們和孩子約好「放學回家以後，吃點心以前，要把書包放在門口矮櫃上。」，這項任務可以每天進行，讓孩子有足夠的練習機會，並且在當週就結算，避免等待過久造成動機低落。爸爸媽媽可以先評估什麼樣的難度孩子容易作到，這樣才能讓孩子有成功的經驗、體會一下完成任務的成就感和榮譽感，讓他更有前進的動力。若一週上學五天，本來孩子每天回家都亂丟書包，最好一開始約定的時候，達到兩天就可以得到獎賞，之後在逐週、慢慢的調整目標。

要換什麼？

「常常換東西，會不會讓小孩學會討價還價？或者變得很被動呢？」，這的確不是我們的原意，事先和孩子說好獎賞最主要的目的是希望提高及維持孩子完成任務的動機，體驗「努力之後收穫更甜美」的成就感，進而逐漸轉成自動自發、為自己負責的主動性。而獎賞也不僅僅限於玩具、獎金等有形的禮物，和爸媽一起出遊、邀請朋友來家裡也是很好的獎賞，並且還能增進孩子的生活經驗，

增加親子相處時光。所以對爸爸媽媽來說能夠負擔，孩子也會充滿期待的獎賞，就是適合您孩子的獎賞了。另外，在給孩子獎賞的時候，也別忘了再次讓孩子明白，因為先前他努力的付出，才能夠得到現在的快樂，也才會讓獎賞本身更有意義喔！

怎麼樣計點數才能事半功倍？

這裡再提供一些小秘訣，幫助爸爸媽媽們在執行的時候更有效。

- 第一 要先確定孩子理解所設定的目標怎麼達成，而且也接受這項約定。所以依照孩子的年紀和能力，我們可以請孩子用國字或注音寫下目標，也可以用畫圖或加上圖示的方式標明。
- 第二 要把計點的表格畫出來，放在明顯且有關聯的地方。以凱凱的例子來說，最好可以把表格貼在放書包的矮櫃旁，可以兼具提醒的功能。
- 第三 要用只有爸爸、媽媽才能執行的方式來計點。例如用貼貼紙、蓋印章的方式，那就要把貼紙、印章給收好，可別讓孩子自行拿去亂貼了。
- 第四 計點和換獎賞的當下都要慎重其事。當爸爸、媽媽很認真看待這個約定的時候，孩子也會更加看重喔！所以在貼貼紙、蓋章以及換得約定獎賞的時候，記得要創造一個正式又慎重的氛圍。像凱凱的爸媽就在放鬆的星期五夜晚，全家一起舉行頒獎儀式，後來週五就成為孩子們期待的一天呢！

創新實驗精神！

每個孩子都是獨一無二的寶貝，隨著不同的成長階段，孩子的能力和需要也不斷改變，就發揮自己獨特的創意，以實驗般的精神修正、變化吧！當然，也不要忘記常常傾聽孩子的聲音，了解在這個過程中孩子的感受和想法，相信除了培養出好習慣，也能夠更拉近親子之間的距離！

臨床心理中心臨床心理師 楊孟儒