

文章分享

正向管教之讚賞的運用

為了讓孩子認同父母與「聽話」，不少父母都會使用獎勵，很多人都誤以為獎勵是物質性的，如玩具、食物等。現代有一些獎勵比物質性獎勵更難以使用得恰當，如電子遊戲時間，這些不合用的「獎勵」都有一個共通點，就是長遠而言愈用得越多孩子就對這些「獎勵」愈沒有感覺，有時一不小心運用可能造成反效果，如令孩子認為只要自己做完某些任務（例如功課）就會有玩電子遊戲的時間。

讚賞看似簡單又複雜，大家也會說讚賞的話，可是有些爸爸媽媽常疑惑讚賞為甚麼好像沒有效，又或是孩子好像不喜歡讚賞，現在就與大家一同探討讚賞的運用，讓父母可以運用得宜，孩子感受到父母的欣賞。

1. 讚賞要簡單而有描述性

孩子不論是做了甚麼好行為，父母很容易就會說「真係乖喇！」這些概括性讚賞。對年幼的孩子可能還有用處，但日漸這種讚賞會開始失效，因為太概括了，聽起來也聽不出指向性，被欣賞的感覺也會大大減低。因此建議大家可運用描述性讚賞，在讚賞同時描述孩子做得對的行為，令孩子知道自己有甚麼「做得好」，感受到父母的欣賞與認同。

2. 讚賞時不要加上批評

最常令讚賞失效的原因，是我們在讚賞同時對孩子加了批評，把孩子先前做錯事的情景刻劃出來，這個就是常見令讚賞失效的說話方式，聽起來更似怪責，孩子感受不到父母的欣賞，也感受不到有被欣賞的喜悅。

3. 讚賞不是為了要孩子做得更多及帶有目的性

不少父母都希望巧妙地運用讚賞令孩子走得更遠，雖然讚賞是有鼓勵好行為的作用，但如果每次運用都同時要求孩子做得更多，不但不能鼓勵孩子，有時候更會令孩子放棄做好行為，因孩子會感受到讚賞是另有目的。

4. 留意日常與孩子的相處

如果希望讚賞有效，日常與孩子的正面相處也是非常重要的。我們應多留意孩子的好行為，把握時機去運用讚賞，不然當孩子出現不合作不聽話時才關注，會令孩子誤以為做錯事反而獲得更多關注。

以上的分享，可給大家參考之用。希望大家能從運用中引導孩子注意自己做得好的一面，讓孩子感受到好行為會得到關注，從中促進正向的親子關係。