

打鬧抑或獎賞？

2023-03-07



資料來源：香港教育大學心理學系助理教授註冊教育心理學家羅偉柏博士

很多家長對於督促子女讀書都感到很頭痛，如果他們自動自覺就好了。對於提升子女的學習動機，很多家長第一時間都會想到，用一些賞懲的方法，究竟藤條還是薯條會比較有效呢？

其實我相信現今的家長都會明白，打鬧都不是一些很有效的方法，因為會傷害到小朋友的身體和自專心，這是不是代表用獎品就比較有效呢？例如「如果你讀完書之後，就可以有一包薯條」，但這一種方法亦暗藏危機。

首先這些獎品往往要不斷加碼才會有效，其次就是當沒有獎品的時候，小朋友是絕對不會自動自覺讀書的。其實除了用薯條和藤條這兩個方法之外，還有沒有第三條路呢？

在這裡我想介紹三個法寶給大家，就是「能力感」、「自主感」和「關係感」。能力感是甚麼呢？這就是令到小朋友認為自己有能力學習新的事物及應付挑戰，家長可以選擇一些具有挑戰性的，即是一些不是太難或太易的學習材料或功課給他做。例如來到圖書館選擇一本書的時候，就不要選擇一本太多生字的書，起碼小朋友應該會懂得七至八成字的書就對了。除此之外，也要給多些正面及

有助他發展的回饋給他們，多點欣賞他們付出的努力，還有跟他們一起腦力激盪(brainstorm)一些解決問題的方法。



第二就是自主感。其實有時小朋友有很高的能力感，但是他感到被壓迫的時候都不會自動自覺地學習，家長有甚麼可以做，提升小朋友的自主感呢？你可以讓他們做多些決定，他們讀書的時候我們從旁鼓勵；在小朋友需要幫忙的時候，我們才提出我們的想法和意見，亦不要給過多的指示他們或不適當地用賞懲，因為這些都會抹去他們的自主感。

第三，就是關係感。每一個人與生俱來都有被愛和被關懷的需要，而當小朋友感覺到被愛和被關懷的時候，就會與父母產生一種信任。當你再叫他讀書的時候，他都會特別上心，家長如何可以增強與小朋友的關係感呢？平時就要多點聆聽他們的說話，表達你的同理心，亦要用溫暖的態度跟他們相處。最重要就是無條件的愛，無論他們的成績是好與壞，我們都是義無反顧地愛他們。



如果下次督促小朋友讀書而他又不肯時，我們就可以從這三個方向：自主感、能力感和關係感出發。停一停、想一想，我如何可以滿足小朋友這三方面的需要呢？當這三方面的需要被滿足時，小朋友就會自自然然，自動自覺地學習成長。