

讚賞的竅門

至於讚賞的竅門，可以包括以下四種：

即時讚賞

父母在子女有好行為（如主動做功課或協助家務）出現時要即時讚賞，這樣，子女會因你的稱讚而繼續有好的表現。即時讚賞令小朋友有一個深刻的記憶，感受到父母對他的愛和關懷，良好的行為便會自然產生。

具體讚賞

父母對子女的讚賞要清晰和具體，如讚賞子女能安靜玩耍十五分鐘，自覺上床睡覺，有禮貌地向長輩問好等，讓子女明白甚麼行為會得到別人的欣賞。這樣方能強化子女好行為的出現。

用心讚賞

小朋友在成長過程中總會犯錯，父母對子女的批評和責罵來得容易，例如子女更換校服後四處亂放，做功課時常常東張西望等，都容易被父母批評。讚賞教育關鍵是要發自內心，子女的行為有好的轉變時要喜悅地讚賞，子女感受到父母真正的愛，好行為就會持續出現。最重要的是，父母要將你內心對子女的愛用言語表達出來，讓子女知道你們是真心愛他們的。

持續讚賞

如果希望子女的身心都能健康成長，持續有效的讚賞是一個十分重要的管教方法。持續的讚賞能讓子女將好行為持續和內化，逐漸培養良好的人格和品德。值得一提是，讚賞可以用口頭稱讚，亦可以身體擁抱、輕吻、拍膊頭或贈小禮物（貼紙或書本）。切忌用金錢或太昂貴的禮物，以免失去讚賞本身的意義。

讚賞教育，培養子女正能量

文：黃榮德

筆者從事家長教育工作超過十六年，接觸不同年齡層子女的家長，都會遇到一個共通的問題，就是如何可以正確管教子女，讓他們聽教聽話，身心健康成長，達到父母心目中的期望。

筆者經常提倡父母學習正面管教子女的方法，包括“體罰以外的管教方法”、“沒有眼淚的學習”、“正面管教子女秘笈”和“EQ父母、EQ子女”等不同類型的題目，喜見很多父母認同正面管教可以改善親子關係，嘗試運用當中的一些技巧去處理子女情緒或行為問題，例如賞罰原則、終止注意、控制環境、褫奪權益和處理衝突技巧等。父母反映頗見成效，不需要再經常用打和責罵去處理子女的問題。但隨著子女的成長，面對的問題和壓力亦漸增多，如何可以持續地有效管教子女，亦成為很多家長在講座中提出的問題。

每個人都渴望得到讚賞

在講座中，筆者鼓勵父母對子女進行讚賞教育，但換來很多的保留和疑惑，他/她們認為過多的讚賞會令子女更驕縱、對人態度差、自以為是、無心學習，讓父母喪失尊嚴等；還有，未能找到子女的優點或好處，那何來讚賞？以上種種疑問，祇是未明白讚賞的威力和運用讚賞的竅門。筆者在此與您分享自己的看法和經驗。

事實上，每個人都渴望得到別人的認同和讚賞。例如，在工作環境中辛勤工作，渴望得到上司的認同和欣賞；在家庭中，主婦亦希望得到丈夫對她辛勞的工作說聲多謝；而子女在面對沉重的功課壓力和父母的期望下，努力去做到最好，亦希望獲得父母的讚賞。行為心理學家指出，一個行為的持續或增加，視乎外來的增強物（如口頭讚賞）是否存在，如果父母持續地讚賞子女的好行為，子女為了爭取父母的稱讚，繼續表現良好行為的機會亦會提高。如持續向子女進行讚賞，他們的好行為亦會逐漸轉化為內在的思想和價值觀，培養出正能量。這樣，子女在個人成長方面相信會比較順利。

培養子女的正能量

讚賞教育可培養子女的正能量，包括子女的自尊感。而自尊感就好比人生的救生墊，她能承托各種挫折和失敗，讓我們縱使從高處跌下亦能安全屹立和面對。自尊感包括自信、自律和自愛。



自信

父母培養子女自信，要從讚賞和鼓勵開始。對子女要不吝嗇讚賞他的好行為，讓他培養能力感，對任何挑戰都感到有能力應付。筆者建議可自小培養子女學習一種持續興趣，如球類運動，讓他鍛鍊個人毅力，培養自信。



自律

父母可灌輸子女對自己行為負責的概念，讓他們承擔日常的責任，如做功課、執書包、溫習和分擔家務。父母對子女的好行為作出讚賞，是培養自律的重要條件。



自愛

一個充滿關懷的和諧家庭，子女必然感受到被愛，他們亦會學習去愛自己和別人。當他們面對挫折時，有父母的支持和關懷，便不會做出一些令父母傷心的行為。因此，父母營造一個溫馨家庭，亦同時培養了一個自愛的子女。

正念思維

擔任父母並不容易，既要處理生活中的大小事務，應付急促變化的社會步伐，又要擔憂子女比不上別人，日後庸碌一生，因而總要盡力培育子女成材。工作上的勞累，心靈上的憂苦，會導致父母情緒的不穩定，負能量上升，心裡不斷湧出孩子不聽話、我很嬾怒、我要處罰他的念頭，最終不斷體罰孩子，造成嚴重的家庭傷害。筆者建議父母嘗試用正念思維，幫助家庭建立和諧，減少自己的壓力！

正念思維就是凡事均可向正向、積極的方面去想，簡單如半杯水可視為足夠解除飢渴，而不是埋怨祇有半杯水。在日常生活中，如子女駁咀令你憤怒，可轉念為他開始有個人主見，可透過討論讓他更清晰自己的想法。子女懶散的表現令你憂慮，可轉念為他日間辛勤學習，晚上讓身心鬆弛的一種表現，更可利用這些時間與他進行一些親子活動，如下棋、玩益智題或詞語接龍等，既可身心休息，又可增進親子關係。

在進行正念思維時，最重要的是學習呼吸，慢慢放鬆自己，認知自己呼氣吸氣。這樣便可讓我們產生更多正面能量，能夠有智慧地去教育子女，讓孩子感受到您給他的愛。日後，他們亦會懂得將這份愛傳給子女，直至世世代代，循環不息。

結語

筆者在工作單位內亦推動讚賞教育，部分家長在子女剛進入小學階段時學習正面管教子女的方法，包括認識子女的基本需要，還有管教的技巧（包括聆聽、處理衝突和賞罰技巧），並持續對子女進行讚賞教育。及至子女經歷中學會考階段，孩子們的成績雖然十分參差，但家庭成員並沒有傷心氣餒，更互相鼓勵，日後各自發展適合自己的人生路向。到現在，各人的子女已長大成人，工作或學業上有一定的成就，與父母保持良好和融洽的關係。這個成果相信與家長們推行讚賞教育有一定的關係。

筆者本身在教育女兒的過程中，亦採用多讚賞少責罵的教育方法，間中會遇到挫折或失望，但仍堅持以讚賞為主。現在目睹她逐步建立自信，懂得關心別人，我更堅信讚賞教育能夠培養子女的正能量。

（作者：香港防止虐待兒童會服務經理）

