

星島日報健康專欄《保健至專》- 家長善用獎勵教導

愈來愈多研究指出，獎勵是一種有效教導孩子的方法。這方法看似簡單，應用起來卻成為不少家長的一大考驗。不知家長有否試過獎勵孩子時被他們的反應「潑冷水」？這是獎勵失效的其中一個寫照。孩子的反應變相告訴你，獎品沒有吸引力，換句話說，就是不符合作為「獎品」的最基本條件。曾有一位讀寫障礙孩子的家長，買了幾套圖書用來獎勵孩子，希望可鼓勵孩子之餘，還能訓練他的閱讀能力。可是孩子不但不如預期中雀躍，更不曾翻閱圖書，令家長甚感氣餒。

要解決這問題，最簡單的方法是從孩子的角度出發，以上述情況為例，除了書本外，或可獎勵孩子進行一些他擅長或喜歡的活動，這對於讀寫有困難的孩子來說，應更具吸引力。家長平日可多提醒自己，多想孩子所想，自然能應對得法。當然，也別忘記最有效的獎勵就是真心讚許。直接告訴孩子，你欣賞他哪些長處，這對他們來說往往是最寶貴、最具吸引力的大獎。

青山醫院精神健康學院臨牀心理學家楊名殷

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-06-10)

家長善用獎勵教導

周一：視光學/精神科

保健至專

愈來愈多研究指出，獎勵是一種有效教導孩子的方法。這方法看似簡單，應用起來卻成為不少家長的一大考驗。不知家長有否試過獎勵孩子時被他們的反應「潑冷水」？這是獎勵失效的其中一個寫照。孩子的反應變相告訴你，獎品沒有吸引力，換句話說，就是不符合作為「獎品」的最基本條件。曾有一位讀寫障礙孩子的家長，買了幾套圖書用來獎勵孩子，希望可鼓勵孩子之餘，還能訓練他的閱讀能力。可是孩子不但不如預期中雀躍，更不曾翻閱圖書，令家長甚感氣餒。

要解決這問題，最簡單的方法是從孩子的角度出發，以上述情況為例，除了書本外，或可獎勵孩子進行一些他擅長或喜歡的活動，這對於讀寫有困難的孩子來說，應更具吸引力。家長平日可多提醒自己，多想孩子所想，自然能應對得法。當然，也別忘記最有效的獎勵就是真心讚許。直接告訴孩子，你欣賞他哪些長處，這對他們來說往往是最寶貴、最具吸引力的大獎。

整理：Kimmy

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨牀心理學家楊名殷

