筆記 4.7

物質獎賞

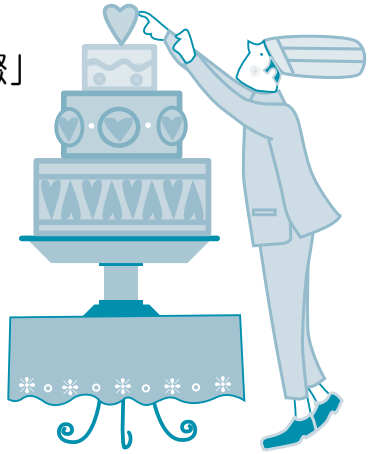
甚麼是「物質獎賞」？

透過提供活動或物質來獎勵子女的恰當行為，並提高子女繼續實踐的動機。

例子：

- 「如你這個學期的考試總平均分能增加四分，媽媽便送你一盒遊戲卡。」
- 「這個星期內，你若能有四晚飯後協助洗碗，我便讓你和一位同學在家裏玩三小時電視遊戲機。」

如何令「物質獎賞」更有效？



▲ 除了訂下目標外，父母可以運用「解決問題的七個步驟」與子女商討，協助達成目標。

▲ 切忌濫用物質獎賞，以免助長子女的物慾，令子女成長的目標有偏差，變成只為爭取獎賞，而非為追求恰當行為所帶來的滿足感。事實上，物質獎賞不是持久的方法，父母應透過增加口頭獎賞和社會性獎賞的方法，讓子女感到恰當行為獲得別人認同，從而逐漸減少對物質獎賞的依賴。

▲ 物質獎賞的大小，應視乎行為的重要性和困難程度而定。若子女付出很小努力便得到很大的獎賞，下次便要用更大的物質來獎賞，才能引起改變動機。當獎賞不斷升級時，父母可能難以再用這種方法來激勵子女。相反，子女若須付出很大的努力才得到很小的獎賞，這又可能會失卻激勵的作用。

▲ 盡量不要用金錢作為物質獎賞，原因如下：

- ◇ 金錢對子女來說有很大的吸引力，容易導致增加金錢獎賞以求進步的惡性循環。此外，父母很多時會為訂多少獎賞金額才足夠而感到苦惱，而且更可能增加了親子間討價還價的不必要爭論。
- ◇ 如用金錢換取好成績、做家務等，便違反管教的大原則—學習自律，子女誤以為做每樣事情都可以換取金錢，而不會學習負責任。

物質獎賞的個案討論

筆記 4.8

個案一：　母親希望阿明的學業成績再進一步，便對阿明說：「你去年全級考四十多名。如果今年能考獲第一名，你喜歡甚麼東西，我也買給你吧！」

優點：　目標明確，是考獲第一名。

有待改善之處：

- ▲ 目標要合乎子女的能力，因為太難達到目標，子女會很易放棄，父母可把目標調低一點。
- ▲ 父母只可承諾能力範圍內的獎勵，因為父母讓子女喜歡甚麼便買甚麼，父母隨時會超出預算，甚至導致不必要的爭論。因此，父母要維持對子女的誠信，就不要作出未必能做到的承諾。
- ▲ 獎賞要具體，讓子女有追求的目標。

個案二：　母親希望女兒阿青能自動自覺起床，便對阿青說：「如果你每天能在早上七時前起床梳洗，就獎你一塊膠擦。」阿青反應不大，第二天依舊懶床。

優點：　行為目標和獎賞都明確。

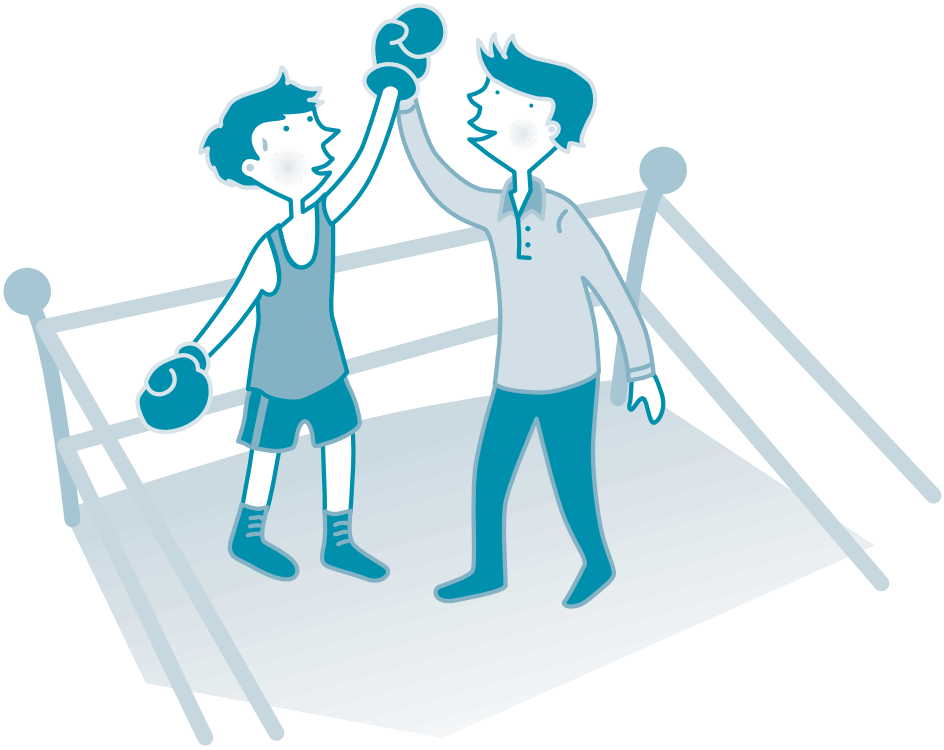
有待改善之處：獎賞要富吸引力，若子女覺得獎賞不吸引，便沒有改善動機。

個案三：　父親希望阿強放學後盡快回家，所以與阿強商討在二十個上學天內，如有十八天能在下午五時前返家，父親便送他一隻他喜愛歌星的新版鐳射唱片。

優點：　獎賞項目具體而富吸引力。

有待改善之處：

- ▲ 父母要讓子女保持改善的動機，因為子女需時太長(一個月)才能獲取獎賞，便難有恒心實踐目標。若有三天做不到，該月便不能有獎賞，子女也許會在該月餘下的日子放棄改善。
- ▲ 父母可利用分段式獎賞，例如將一個月分為四星期，如第一個星期能有四天做到，週末便可玩一小時電視遊戲機，第二、三個星期也如是。到最後一個星期，可調高要求，例如阿強每天都能準時回家，便可得到一隻新版鐳射唱片。



象徵性獎賞

筆記 4.9

甚麼是「象徵性獎賞」？

用象徵的物品或標記，去嘉許和記錄子女的恰當行為，待子女積累一定數量後便可換取實質獎賞。

為何使用「象徵性獎賞」？

如父母希望改善子女一些須持續表現的恰當行為(例如禮貌待人、學習自理、注意用膳禮儀、與別人合作和控制看電視的時間等)，但又不想就每次的恰當行為逐一給予物質獎賞，便可運用這種獎賞方式，一方面延遲給予物質獎賞的時間，另一方面確認子女所付出的努力，以達到持續改善的效果。

例子：

如要改變子女的懶床習慣，目標是每天七時前便要起床，準備梳洗和換校服。但要子女一下子改變生活習慣，對部分青少年來說，或許只能堅持一段短時間，不久又會故態復萌。父母可以運用象徵性獎賞的方法，例如要求子女每天七時前起床梳洗，便可得到父母一個簽署，儲足二十五個簽署，父母便送子女一套喜歡的推理小說。(如果覺得所需時間太長，父母可考慮用分段式的獎賞方法，讓子女循序漸進，逐步達成目標。)

如何令「象徵性獎賞」更有效？

- ▲ 訂立明確的獎賞機制：機制包括須達到的目標行為、怎樣才可以得到象徵性獎賞、如何獲得物質獎賞、給予甚麼物質獎賞等。子女有清楚的指引和推動力，才容易完成目標。
- ▲ 增加獎勵的趣味性：可以訂立一張行為記錄表，並給予名稱，例如「準時回家，我都做得到！」「家務好幫手」，方便具體地記錄子女的行為。
- ▲ 接受子女偶爾未能達到標準：對子女來說，得不到象徵性獎賞已是懲罰，給予鼓勵反而更為重要。另外，過去贈予的象徵性獎賞不能收回。如子女變本加厲，破壞規則，父母可運用「解決問題的七個步驟」和「承擔後果」等技巧來處理。

認識獎賞

甚麼是「獎賞」？

當子女有恰當的行為時，父母可透過說話、行動和物件的獎賞，使子女感到滿足，鼓勵他們繼續表現同樣的恰當行為。

「獎賞」有多少種類？

「獎賞」可分為四類：社會性獎賞、口頭獎賞、物質獎賞和象徵性獎賞。

如何令「獎賞」更有效？

▲ 即時給予支持和欣賞：當子女有恰當的行為時，父母即時表示支持和欣賞，子女便更能感到父母對自己的關注和肯定。

▲ 獎賞要有吸引力：若子女重視父母的獎賞，便會更積極改善自己，多作恰當的行為。

▲ 明確的行為描述：各種獎賞可一併運用。運用前須有明確的行為描述，讓子女清楚了解自己哪一項行為獲別人欣賞。

▲ 目標行為要容易達到：若父母所定的標準容易讓子女達到並得到獎賞，子女會覺得易於掌握，並更能循序漸進地改善自己。相反，若要求子女有非常好的表現才得到獎賞，子女便很難堅持。

▲ 努力過程、用功程度和最後成果均值得獎賞：獎賞不能單看結果，若子女在過程中付出努力，也可作適當的獎賞。

▲ 細微的事也要關注：很多父母認為子女理應完成自己的責任，無須加以讚賞。若父母對細微的事也關注，或在理應完成的事上給予獎賞，子女也會在細微的事上用心做好。

▲ 與子女一起討論獎賞細節：父母需要與子女討論獎賞細節，一方面尊重子女的決定，另一方面，子女有份參與決定，才會容易表現恰當行為。討論內容包括

建立甚麼恰當的行為、如何才能得到獎賞和得到甚麼獎賞等。

▲ 減退物質獎賞：當子女的恰當行為鞏固後，可減少物質獎賞，並尋找新的目標行為，但仍須繼續給予口頭獎賞和社會性獎賞，以維持原有的恰當行為。

▲ 明辨獎賞和賄賂：賄賂是藉著違規(不見得光)行為得到不應有的利益；獎賞則是藉著正確的行為得到應有的肯定和嘉許。

社會性獎賞

甚麼是「社會性獎賞」？

用身體語言表達對子女的欣賞和稱讚。

有甚麼表達方式？

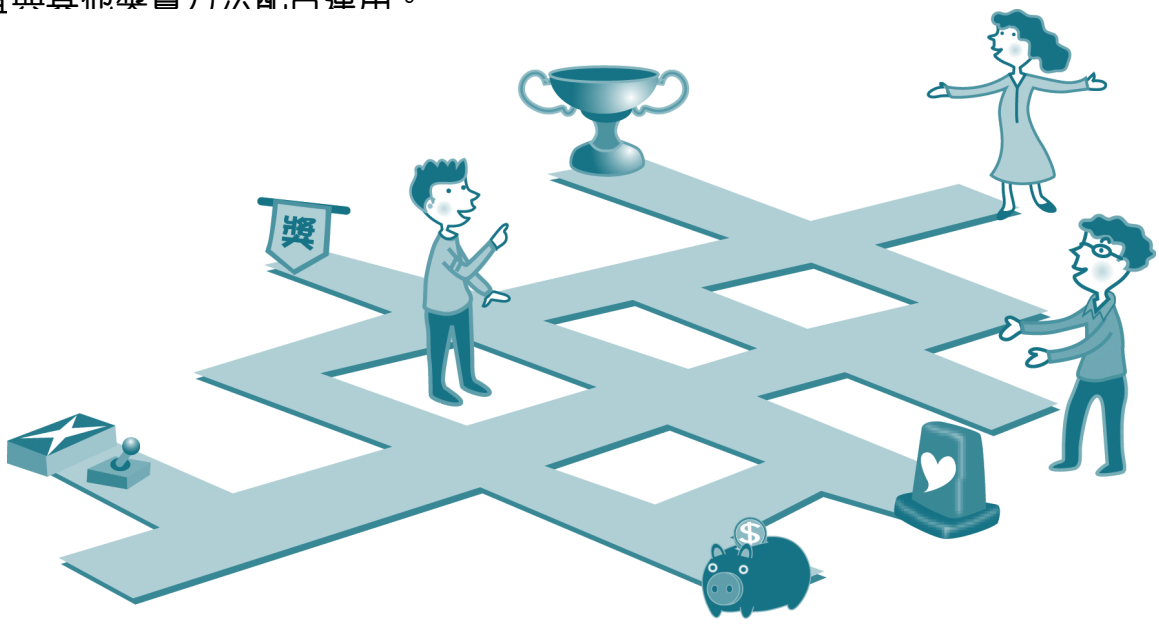
擁抱、微笑、拍拍肩膊、點頭、親吻、欣賞和鼓勵的眼神、豎起大姆指等。

例子：

- ▲ 女兒在馬路上攙扶長者過馬路，父親投以欣賞的眼神，並豎起大姆指表示欣賞。
- ▲ 兒子在公開象棋比賽中勝了一局，父親與兒子單手對拍表示恭賀和欣賞。

如何令「社會性獎賞」更有效？

- ▲ 態度要真誠，讓子女感受到父母的讚許和關注，以加強彼此的親密關係。
- ▲ 使用時要吸引子女的注意，讓他留下深刻的印象。
- ▲ 宜與其他獎賞方法配合運用。



口頭獎賞

甚麼是「口頭獎賞」?

用說話稱讚子女的恰當行為。

例子:

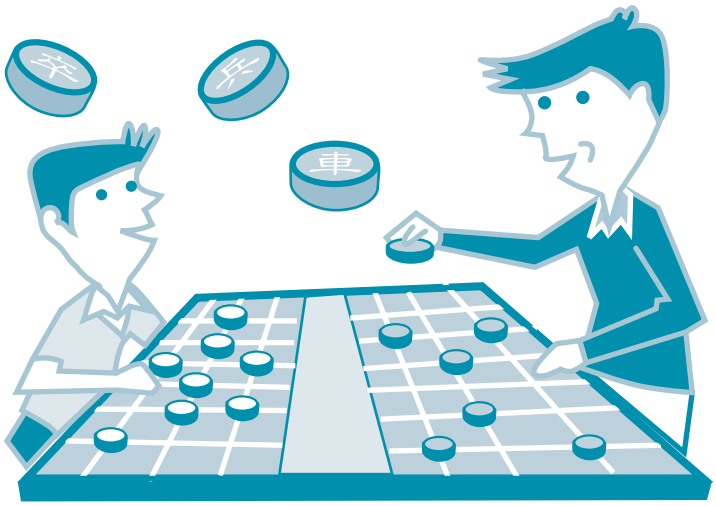
▲「你今天攙扶那位長者過馬路,我覺得你很有愛心。」

▲「你那局棋能困死對方的車,部署周詳,勝得很漂亮。」

如何令「口頭獎賞」更有效?

▲ 口頭獎賞要具體,讓子女明白父母欣賞他的地方。例如,「你唱得很悅耳動聽,拍子和音色都掌握準確」,避免說「你唱得真好」這種含糊的讚美。具體的讚賞有助子女清楚了解「乖」、「好」、「美」等概念,若日後有類似的良好表現,便容易產生內在的滿足感。

▲ 口頭獎賞除可直接向子女表達外,亦可向別人表揚。例如,母親對父親說:「爸爸,今天女兒幫我燒飯煮菜。她上完烹飪班,真能學以致用!你嗅嗅,香噴噴的!」子女的努力得到更多人認同,有助增強自尊感。而且,多在家人前具體地讚賞子女的恰當行為,讓各人一同讚賞,這可營造互相欣賞的氣氛。



補充筆記 4.4

一些管理怒氣的建議

▲ 分散注意：拋開令人發怒的事件，把注意力轉移至其他活動上，例如心中數十聲，可讓自己有一小段冷靜的時間，紓緩將要爆發的情緒。

▲ 自我提示：用快速而簡短的句子，在心中提醒自己，例如：「不要憤怒！」「要冷靜！」

▲ 暫離現場：當發覺自己快將發怒時，可暫時離開現場，例如上廁所或喝杯冷開水，不要讓眼前事物再刺激自己。返回現場前，思考一下「應說／做些甚麼，才可解決目前的困局？」

▲ 肌肉鬆弛：透過收緊和放鬆肌肉，把憤怒的情緒抒發出來，例如即時深呼吸或用握拳後放鬆的方式進行肌肉鬆弛。

▲ 聲線控制：高尖的聲線往往與激昂的情緒聯繫一起。叮囑子女和提醒自己減低聲浪，從而有效地控制情緒。

▲ 正面積極的思想：改變思想可以改變情緒。嘗試從另一個角度去看子女的行為，退一步海闊天空的想法，可能會減低情緒的波動。

▲ 外在提醒：若擔心個人難以控制情緒，可要求親人協助，例如請求配偶或較年長的子女和親屬，用拍拍膊頭的方式提醒自己控制情緒。