

共好親子學

獎勵好行為 維持做事動力

文／林肇奎（社工師）

路卡利歐是寶可夢小學的運動好手，不管是跑步，打籃球，還是拳擊，樣樣都在行，是不少同學的偶像。不過，受歡迎的路卡利歐有個不為人知的壞習慣——回家總是忘記洗餐盒，提醒也沒用。

路卡利歐的媽媽對於路卡利歐不負責任的行為十分生氣，常常為此責備路卡利歐，今天又是一樣的狀況，她氣得對丈夫說：「今天不准幫路卡利歐洗餐盒，就放著吧！看他明天怎麼吃午餐。」路卡利歐的爸爸正在洗餐盒，聽到媽媽這樣說，不知如何是好。

增強物的應用

大姑姑剛好來家裡作客，居中緩頰，說：「別生氣啦，我前陣子參加學校的親職講座，可以跟你們交流運用增強物（獎勵）改變孩子行為的技巧呵。」

●妥善選定行為目標
以孩子做得到，且有意願的目標開始，不要

期待孩子一開始能百分之百做到。

●選定有效的增強物
增強物必須符合孩子的需要，而不是父母想給的，更重要且較困難的是要從物質增強（糖果、玩具），漸漸變化為活動性增強（自由時間、外出活動），以及社會性增強（口頭讚美、正向鼓勵）。如果是孩子本分的事，正向鼓勵就好。

●增強物的給予須及時
必須讓孩子理解是因為完成目標行為，才能有增強物，切忌在孩子什麼都還沒做就給予增強物，否則就變成賄賂行為。

獎勵有技巧

大姑姑還幫路卡利歐的爸爸媽媽設計簡單的做法。

●約定目標（具體可執行）

跟孩子約定，放學回家第一件事就是把餐盒洗乾淨。

●每天獎勵（洗完立

刻給獎勵）
可以口頭讚美：「你今天一回家就洗餐盒，而且洗得乾乾淨淨，真厲害！」或是給予「活動權」，可以這樣對孩子說：「今天你的動作很快，吃晚餐前都是你的自由時間，可以玩玩具。」

●每週給大獎（集點制度）

可以讓孩子集點，洗一次餐盒，就在表格上貼一張貼紙。或是用「換獎勵」的方式，星期一到星期五集滿五張貼紙，星期六就可以換一個孩子想玩的活動。

運用這個方法後，路卡利歐雖然還是會忘記洗餐盒，但幾次提醒後，他慢慢記得一回家就先洗餐盒。到了第一個週末，路卡利歐開心的拿著集滿的貼紙，拉著爸爸媽媽一起去公園騎腳踏車。他還對爸爸說：「其實自己洗餐盒也沒那麼難。」

媽媽聽了笑了，爸爸也鬆了一口氣。從那天開始，家裡的氣氛變得輕鬆多了。



生活有感

當九十分成為界線

文／吳柏延 圖／達志影像

期中考後發回考卷那天，兒子一回家就描述他和同學的對話。他說，班上女同學問他：「如果你考試的分數不到九十分，你媽媽會不會打你？」兒子很自然的回答：「不會呀。」同學愣了一下，小聲的說：「怎麼這麼好，如果我考不好，我媽媽和外婆會打我。」聽完後，我沉默了很久。同一張考卷，對有些孩子來說，只是檢查學習成果；但對另一些孩子卻是不能失敗的考驗。我成長於聯考時代，分數幾乎決定一切。老師嚴格，父母焦慮，大家習慣把成績視為衡量自己的標準。多年過去，教育環境改變許多，但當我聽

見孩子口中的那段對話，心情仍然很沉重。

我知道孩子害怕的不是不會，而是考不好後的責罵與否定，那壓力遠比分數更沉重。

近年來，偶爾還有學生因課業壓力，導致令人遺憾的事件，每次看到新聞都特別難受。

因為沒有任何考試，任何分數，重要到必須用孩子的快樂、自信，甚至生命去交換。

我不是不重視成績的父母。考試前，我要求孩子必須認真準備，該複習的不能少，該訂正的不能省略。但我始終認為考試的目的是幫助孩子看見自己的不足。粗心，再提醒；不懂，再學習；跌倒，也能重新站起來。比起考一百分，我更希望孩子知道：無論成績如何，他都值得被愛，被理解。

真正陪伴孩子一生的，不是考卷上的數字，而是遭逢挫折時，仍願意繼續努力的勇氣。當九十分成為不能跨越的界線時，孩子失去的也許不只是自信，而是相信自己可以重新開始的力量。