

佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

正向教養系列：從讚賞開始

駐校教育心理學家 彭樂謙先生

正向教養是甚麼？

正向教養是一種「既不嚴厲，又不溺愛」的教養模式，重視鼓勵子女作出正面的行為，並且尊重子女的看法，共同訂立及遵守大家認同的家庭規則。研究指出，家長使用懲罰作為管教方式會為子女帶來長遠的負面影響。反之，家長使用正向教養方式更能夠幫助子女發展自我控制能力及生活能力。

正向教養基本原則

第一項基本原則是建立「**良好的親子關係**」。當子女與家長有良好的關係和建立了彼此的信任時，自然合作的機會便會增多。另一項基本原則是「**以身作則**」。兒童很多時是透過觀察及模仿中學習，所以家長的「身教」比「言教」更為重要。例如要求子女食飯時不要使用電話，那麼自己都不要於食飯時使用電話。



讚賞六大原則「快、懇、準、努、程、式」

讚賞是正向教養其中一項增加正面行為的關鍵策略，亦是培養子女正面行為重要的基礎。當子女的正面行為得到讚賞後，子女再次出現該行為的機會自然會增加。除此之外，正面的讚賞亦可以肯定子女的能力，加強他們的自我效能感，讓他們更有信心完成每項成長所需的任務。家長可參考「快、懇、準、努、程、式」原則，給予具質素的讚賞。



【快】即時

當子女作出正面行為後，即時給予讚賞。延遲讚賞的效力將會大減。

【懇】誠懇

誠懇的讚賞更能夠讓子女感受到家長給予的肯定。

【準】準確具體

讚賞具體的行為讓子女得到更明確的正面行動方向。如：能夠安坐做功課 15 分鐘。

【努】努力

讚賞子女付出努力的地方。如：你花了一小時溫習，欣賞你！

【程】過程

讚賞焦點宜着重過程或子女有進步的地方。如：你解每一題數學題都認真思考，欣賞你！

【式】方式

不論使用過的方法有效與否，這些嘗試都值得讚賞。子女學會利用不同的方式解難，有助他們面對成長路上的種種挑戰。

讚賞除了需要六大原則外，還需要明確的稱呼。一個簡單的稱呼，不但能夠引起子女的注意，還能夠讓子女更內化讚賞的內容，變得更有信心再次作出正面的行為。家長可以參考以下「讚賞句式」及「努、程、式」例子，嘗試於日常生活中運用一下具質素的讚賞。



讚賞句式

稱呼	小明
準 (努、程、式)	你剛剛先執好書枱，然後先做功課
讚賞	欣賞你！



「努、程、式」例子

努力	你好認真去抄寫 好努力去整理自己的房間
過程	對比起上一次，今次你有很大嘅進步！ 你嘗試自己按時間表及家課冊逐項執書包。 過程中有好多困難，你都繼續堅持，積極嘗試！
方式	你嘗試用不同方法去解這題數學問題。 你用過不同方法面對呢個挑戰！

“家長，你每天都為子女的成長盡心盡力，欣賞你！”

總結

家長每日為子女的成長勞心勞力，與其我們着力處理子女的行為問題，不如將這份心力着眼於鼓勵子女的正面行為。這樣既能夠減少子女出現行為問題的頻率，亦能夠建立良好的親子關係，一舉兩得。另外，家長是子女重要的模仿對象，「身教」總比「言教」更具說服力。只要家長與子女共同遵守家規，已經為正向教養奠定了重要的基礎。最後，我邀請每一位家長，嘗試多運用「快、懇、準、努、程、式」讚賞，欣賞子女的獨特之處，肯定他們的努力，發現他們進步的地方及讚嘆他們為了解決難題所構想的不同小點子。

