

如何減低獎勵的副作用？



撰文：新領域潛能發展中心註冊教育心理學家彭智華

有些家長對獎勵有以下的想法：「原意是想讚賞孩子的良好表現，但現在獎品卻好像變成賄賂。」、「他變得功利，會以獎品之大小來計算自己努力的程度。」、「有時候我甚至覺得孩子變得貪得無厭，曾經吸引他的獎品也缺乏原來的效果了，要提供更豐富的獎品，他才願意付出努力。」

其實，成人身處的商業社會，老闆亦會以獎品、獎金的方式表揚員工傑出的工作表現，鼓舞員工士氣。不少幼兒教學專家亦提出獎賞制度，以孩子喜歡的食物、玩具等，訓練並培養他們建立良好行為的習慣。獎勵已經成為我們慣常採用的方式，但是，家長的擔憂也並非空穴來風。究竟怎樣才能減低獎賞的副作用呢？

減低獎賞副作用的方法主要有兩大方向。其一是家長可改變獎品的種類，同時切忌以獎金鼓勵孩子，否則會讓孩子以金錢掛帥，事事以物質主義為大前題。家長給予的獎品可由一次性享用的如食物，慢慢轉變為可長期享用的禮物，例如具娛樂性的玩具、學術性的文具等，及至後來則可以心靈上獎賞，如家長給予獎狀、掌聲等較非物質的鼓勵。



其二，家長可根據以下三種準則慢慢減少給予獎勵的比例：

1. 提升孩子完成家長預期行為的數量，才給予獎勵。

例：若家長期望孩子玩完玩具後把玩具收拾到玩具箱中，起初家長可能要給予貼紙鼓勵，孩子才願意收拾玩具；其後，孩子應自行將玩具放在玩具箱數次，家長才給予貼紙獎勵。

2. 根據孩子表現提升要求的標準，孩子完成較高難度的行為後，才給予獎勵。

例：最初只要求孩子把所有玩具放進箱中，便能給予貼紙鼓勵。然後可提升要求，孩子需把所有玩具放進箱中，並認真整理玩具，擺放妥當才能得到貼紙。

3. 當孩子心情輕鬆愉快或提出請求時，家長可在不提供獎品的前提下，向孩子提出要求。

例：孩子要求觀看自己喜愛的電視節目，家長提出孩子需把玩具收拾到玩具箱中，才讓他觀看電視。

透過這兩大原則，家長便能有計劃地淡化外在物質獎賞的功用，讓孩子內化完成良好行為背後的動力，漸漸減少對外在鼓勵的依賴，並使他們因內在獲得成功感作為他們學習動機的主要來源。