

分享園地

高質素的讚美

第二學段考試開始，隨之便收到小朋友的成績，不知各位家長和小朋友的心情如何？收到成績表後的反應又會如何？

早前內地各類「誇誇群」在網絡上成為熱話，只要發出「求誇」的要求，不論是什麼原因，都會收到群組熱烈的誇獎。求誇獎的理由千變萬化，有求必應，而「求誇者」和「誇人者」是有互動句式：「求誇者」的句式為「我做了什麼+求誇」，而「誇人者」則會回應「誇讚的語句+誇！」。及後有人看中商機，提供「誇誇群」服務，讓人們可隨時隨地出錢來獲得「被誇獎」的服務。「誇獎」的內容往往誇張及留於表面，然而這些話是不是我們內心想聽到的呢？能夠造成商機，可見「被誇者」即使不停用金錢來換取別人的誇獎，內心仍然感到空虛寂寞，未能完全得到滿足。



現今社會競爭激烈，人們追求高薪厚職和權力地位，作為家長亦要盡全力為小朋友計劃一切，努力為小朋友躋身名校當中，不自覺地習慣把成就量化，著重外界所認定的「好」和「成功」。其實人生是否只有這些東西才能令我們過得幸福快樂？小朋友是否要在這些價值觀裏成長？



有心理學家指出，人們主動要求取得別人認同和讚賞反映其自信心不足，太介懷別人對自己的看法，若別人沒有主動肯定自己時，便會自我質疑，感到失落和空虛。正向心理學中提及的成就感，是指每人能透過努力來爭取有意義的成果，從而開發個人潛能。而成就感的焦點是放在個人自身努力的過程上，並不受外界要求所影響。



成就感能推使人追求進步，有助個人成長及提升個人能力，從而帶給人快樂和滿足，助人邁向幸福快樂的人生。而鼓勵和讚賞對建立小朋友的成就感有很大幫助，引發他們的學習動機，從追求自己的個人目標來獲到滿足感和成就感。



以下送各位家長幾個小錦囊，學習如何讚賞才有效幫助小朋友建立成說感。



錦囊一：單純的讚美

雖然長時間坐在電腦面前上網課會感到很累，但欣賞你能保持專注，積極回答問題。

X 加上雜質，影響了你對小朋友讚美的初衷。

我咁努力同你溫習，點解成績都無進步架？

錦囊二：從小朋友的個人目標和能力出發

我欣賞你能盡力達成自己的今次考試的個人目標！

X 作出比較式的讚美，令小朋友不自覺地將個人目標定為「我要比別人好」，而非自我的努力及進步。

點解你唔可以好似呀哥/家姐咁叻？

錦囊三：對過程發出具體的讚美

雖然成績未必如想像中理想，但我留意到你在溫習過程中表現用功，盡力溫習考試範圍和回答考題！對過程發出具體的讚美

X 著眼於事情的結果

點解今次成績差過上次架？

每逢考試前後，總會有小朋友需要社工介入，原因往往是考試壓力或不能接受自己的考試分數。

再詳問時，他們的原因背後通常伴隨著「我唔想爸爸媽媽失望…/我怕佢地罵我…/我怕佢地會打我…」當學習與父母期望和反應掛鉤，而非與自己所定的目標掛鉤時，這不就是將學習的意義本末倒置了嗎？



=讚美講求質素，高質素的讚美會影響小朋友對事情歸因的看法，同時亦會影響他們定立目標的方向，因此我們讚美的重點要清晰無誤，讓小朋友能在健康的心理環境下成長。

你會否想你的小朋友日後要花錢作「被誇者」來填補心理上的空虛呢？



資料參考<<北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室>>

「微信「誇誇群」流行 起雞皮都能被讚身體機能健康」<<香港 01>>