



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 03 月

## 給孩子最好的獎賞，是看見他的努力

作者：陳志恆 諮商心理師

最近有個家長來找我諮詢。他家裡有個小六的孩子，他描述這孩子「天性好動、靜不下來，常不寫作業，準備考試總是很隨性」，還說這孩子「頭腦很不錯，但就是用錯地方，不肯用功讀書」。

他知道我對於孩子的「學習議題」頗有鑽研，特地前來討教，如何幫助他的孩子靜下來，專注一點，好好向學。

我好奇地探問：「那你們怎麼辦呢？」

「我們一直勸他、一直念他，苦口婆心，但他總是愛理不理，或者口頭上說好，用功個一、兩天就破功，學校老師也感到很頭痛呢！」

「這孩子長越大，越來越不聽話。我們實在是束手無策，我們甚至告訴他：『只要你成績進步，你想要什麼我們都給你！』。無奈，他還是依然故我！」。

「他想要什麼，你們都願意給他。哇！這是很豐厚的獎賞呢！」我相當驚訝！同時，我也好奇：「可是，為什麼孩子不買帳？」家長跟我有一樣疑惑，我要家長回家去問問他的孩子。

幾天後，家長再來與我討論。他說，孩子告訴他們：「反正你們又不會真的做到！」，又說：「而且，我已經有用功了，成績就是沒進步，我也沒辦法啊！」

我問家長，聽了之後的感覺或想法，家長陷入沈思。

## 「我哪有每次？」透露出孩子曾經努力過

我時常遇到一些家長，抱怨孩子的各種問題行為，包括課業成績低落、不夠專注、沈迷網路、晚睡、賴床、情緒控管不佳、常與人起衝突……等。

家長常說：「他每次都這樣！」。核對孩子的說法時，孩子卻告訴我：「我哪有每次？」

「我哪有每次？」這句話是個重要的訊息。它在告訴大人，其實，孩子也曾嘗試過要表現出合宜的行為，減少出現不被大人讚許的問題行為，不論是在頻率次數或者程度上。然而，這些努力所呈現出來的改變由於不夠顯著、不夠完整，難以被大人發現，無法留下深刻印象，或者被大人視為理所當然。於是孩子感到挫敗，既然嘗試努力沒有用，不如放棄嘗試。

一旦孩子在內心深處為自己下了一個結論：「我不可能做到大人要我做的事情」時，他便會放棄努力了！

## 是什麼讓豐厚的獎勵失去意義了？

「我沒有可能……」是讓人內心匱乏無力、行為裹足不前的「侷限性信念」之一，這是當一個人在屢遭挫敗之下，為自己貼上的標籤——時時提醒著自己：「事情無法改變，就此成定局」。

於是，大人即使祭出再優厚的誘因，仍無法促使孩子改善行為表現。因為，在「沒有可能做到」的前提下，那些豐厚的獎賞對孩子而言都是無意義的。

然而，此刻孩子得表現出一副無關緊要的樣子，對大人提出的獎賞裝作毫不在乎，如此才能合理化自己「做不到」某些行為表現的內在信念。想想，我們不也常在達不到某些目標時，告訴自己：「其實這個目標也沒那麼重要，做不到就算了！」，用來保護自我價值嗎？

要是，父母曾經對孩子食言，無法兌現曾經許下過的諾言時，孩子更不會把父母擺在眼前的物質獎賞當作一回事了！

真的無關緊要嗎？事實是，孩子也會在意的！

大多數的孩子也都知道要抵抗誘惑努力向學，也知道要控制脾氣、和顏悅色，也都知道要有早睡早起的習慣；除了知道外，也曾經嘗試過。或許是方法不對，或許是不得要領，或許是遭遇重重困難，總之，沒能夠表現出大人心目中理想的樣貌，或者無法持續展現合宜行為直到能夠被大人看見。

孩子也會感到挫敗，也會因為做不到而自責不已，也會為自己的不爭氣而感到生氣。常常，大人的一句否定或怒罵，便全數推翻了孩子曾經投入的努力；既然付出心血換來的是一頓責備，不如放棄罷了！

大多數的孩子都是期待得到大人的讚賞與肯定的，特別是他們的父母。

對他們而言，獲得父母肯定等同是愛的連結，這會讓孩子體驗到安全感，知道自己是被愛的，也會讓他們感覺到自己是有價值的。

事實上，這些心理層面的滿足對孩子而言，比起物質上的獎賞還要有意義的多。而許多家長卻錯用大量的金錢與物質獎賞做為孩子優異表現的鼓勵，或者用剝奪獎賞做為懲罰。

### 不經意地貼上負面標籤

回到眼前這位前來諮詢的家長身上。我說：「孩子很誠實，告訴你們他心底相當真實的心聲呢！」家長不解地看著我。

「首先，他在告訴你們，他認為你們只是隨口說說的，就算做到成績進步，你們也不會兌現諾言；再者，也是最重要的，他在告訴你們，他嘗試著努力過了，但從來沒有被看見，他的努力無法反應到成績上，挫敗之下乾脆放棄嘗試。此刻，再大的獎賞，當然無法打動他。」

「曾經努力過了？」家長訝異地說：「可是，他總是擺出一副無關緊要的樣子呀！」，我說：「那是在掩飾內心因無能為力感到的痛苦呀！」

於是，我對眼前的家長說：「或許，我們該與孩子討論他內心的感受，試著理解孩子無法達到你們期待時可能遭遇到的困難。」

「可是，我們以為他天生就是好動、隨性、靜不下來……」

「正因為他好動、隨性，而且一副無關緊要的樣子，因此，我們就忽略了他也是有情緒感受的。而當我們為孩子貼上了一個『好動』、『隨性』與『靜不下來』的標籤時，等於暗示了孩子就是一個『沒有可能好好用功』的人了。」

孩子放棄學習或低學習動力的背後，常存在著種種「學習創傷」，而透過接觸孩子的情緒感受，讓孩子感覺到被理解，常是撫慰創傷的良藥。

### 把孩子的行為表現看得更細緻一點

另外，我們也得學習把孩子的行為表現看得更細緻一點，那怕是多研讀功課幾分鐘，多翻了幾頁書，無論成績如何，都是值得被看見的。而改變，一次一點點就好，若從此刻的狀態走到目標狀態，可以分成十步走完，那麼，就別期待孩子一步就要抵達。

行為表現的改善，是建基在一次又一次的成功經驗上。當家長能夠帶著孩子，認可每一次小小的進步時，自然能夠幫助孩子重獲嘗試付出努力的力量，同時鬆動內心那「我沒有可能……」的侷限性信念。

★作者：陳志恆 諮商心理師

中華民國諮商心理師/美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer) / 心理療癒系列專題作家

★本文章轉載自愛心理網站：

<https://www.iiispace.com/2018/10/16/000447/>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！