

掌握親子溝通 「家」添正能量



講者：陳源裕 (YY Sir)

讚賞 (Appreciation)

1. 「讚美足夠使我存活兩個月。」-馬克·吐溫
2. 「最甜蜜的聲音來自讚美。」-約諾芬

讚賞能培育正面的品格：

自信、勇氣、樂觀、積極、感恩、認同、
鼓勵、滿足

讚賞孩子的意義

- 使孩子朝正確的方向成長。
- 察覺自我價值感，建立自信心。
- 讓孩子明白父母認同他們所做的是正確的。
- 讚賞能協助孩子糾正不當行為。
- 使孩子知道自己可以失敗，放鬆地把潛能發揮出來。

讚賞孩子的意義

- 使孩子建立獨立精神，積極、合群和學會欣賞。
- 提升孩子正能量，重燃勇氣去克服困難。
- 孩子樂意做更多，做得更好。

備註：

- 四句積極的話，才能彌補一句消極的說話對孩子所造成的影響。

讚賞孩子的意義

美國哈佛大學心理學家威廉·詹姆士：

- 沒有受到激勵的人，只能發揮其能力的20% - 30%，而受到激勵之後，其能力可以發揮至80% - 90%。
- 一個人通過充分激勵後所發揮的作用相當於激勵前的**3至4倍**。

子女最不喜歡聽到父母講的說話

1. 睇下人地幾叻，你學下人啦
2. 你點做嘢，用下腦啦！
3. 讀書又唔見你叻
4. 大人講野，幾時到你出聲
5. 衰野你就學足，好野唔見你學
6. 讀咩呀你
7. 駁咀你就叻
8. 生嚟又燒都好過生你
9. 你有無聽我講呀！
10. 你同我即刻去... (做什麼)

批評與禁錮

- 批評是禁錮孩子的鎖鍊，限制孩子的成長。
- 避免對孩子有太高的要求，讓孩子感到因不完美而受責備。
- 以讚賞取代批評和論斷

接納與讚賞

- 每個孩子都有他自己的優點和缺點。

對孩子的優點 — 讚賞
對孩子的缺點 — 接納

- 每個人都需要別人的肯定。
- 沒有接納的讚賞容易導致完美主義。

『讚賞』與『改正』

教育孩子的基本責任：

不是逮住孩子的錯事，
再讓他們改正…

而是努力去捕捉孩子做
得正確的事情！

如何給孩子讚賞？

- 不要總是要孩子做得盡善盡美。
- 孩子在不斷的進步，已經是最好。
- 尊重生命的獨特性。

“鞏固定律”

有甜頭可嘗的行為，可望不斷地得到重複。

讚美孩子有方法

- 原則 1：讚美「過程」而非「結果」
- 原則 2：具體地讚美
- 原則 3：讚美各種特質，不只成績
- 原則 4：真誠讚美，避免誇大
- 原則 5：善用表情、口頭或肢體語言讚美
- 原則 6：不要比較式的讚美
- 原則 7：即時讚美

多樣化的讚賞方式

- ◆ 私下口頭的讚揚
- ◆ 在外人面前誇獎
- ◆ 表示驚訝
- ◆ 擁抱、擊掌、拍肩
- ◆ 慶祝活動
- ◆ 物質獎勵，酬勞
- ◆ 擴大享有的自由或許可權

給予獎賞

獎賞可包括：

1. 有趣或吸引人的活動，例如：踏單車、玩玩具、自由玩樂的時間等等。
2. 物質獎勵，例如：文具、貼紙等。

備註：

- 要讓兒童明白因為做了甚麼而得到獎勵。
- 不應太依賴獎賞的方式來鼓勵兒童。

子女最大推動力：鼓勵的力量

- 研究阿德勒的心理學家德瑞克斯（Rudolf Dreikurs）說：「孩子需要鼓勵，如同植物需要水。不幸的是，那些最需要鼓勵的孩子，卻最少獲得鼓勵。」

鼓勵的力量

- ✧ 鼓勵在事前，讚賞在事後。
- ✧ 鼓勵是在孩子失敗時、過程進行中，或想嘗試的時候。
- ✧ 鼓勵的用語
 - 表示接納
 - 幫助孩子評量自己的表現
 - 表示信心和信任
 - 著重努力和進步
 - 強調長處、貢獻和感激

鼓勵的重要意義

- 對子女的尊重與信任。
- 讓孩子感受到價值感。
- 培養孩子自我欣賞。
- 建立勇氣去克服困難。
- 孩子不容易變壞。
- 孩子會努力向目標前進，追求自我肯定。
- 孩子定能穩健地成長，適應環境。
- 增進親子關係，並激發孩子的潛能。

五種鼓勵的語法

1. 肯定特質與能力
2. 指出貢獻與感謝
3. 看重努力與進步
4. 表示信心
5. 傳達接納與認可

總結

- 讚賞可使孩子朝向父母期望的正確方向成長。
- 讚賞令孩子察覺自我價值，建立自信心。
- 鼓勵能激發孩子的內在潛能和驅動力。
- 讚賞與鼓勵是一種正向的溝通，有助父母與子女保持良好的溝通關係，鞏固彼此的親密關係。
- 讚賞與鼓勵也是一種正能量和助力，促使子女心理健康發展和成長。