

20 鼓勵 愛的鼓勵

爸爸 媽媽

我不想繼續畫了，好無聊... 我可以出去玩嗎？

不行

我們不是講好現在要畫完才可以做別的事情嗎？為什麼不聽話

乖
你認真畫完，我們再一起去玩
還可以吃糖果喔

我不要啦...

這是不是熟悉的親子互動場景或對話呢？

孩子總是沒有耐心或信心完成手上的事情，或是無法順利完成。

而爸爸媽媽常常會需要兩人分工扮演

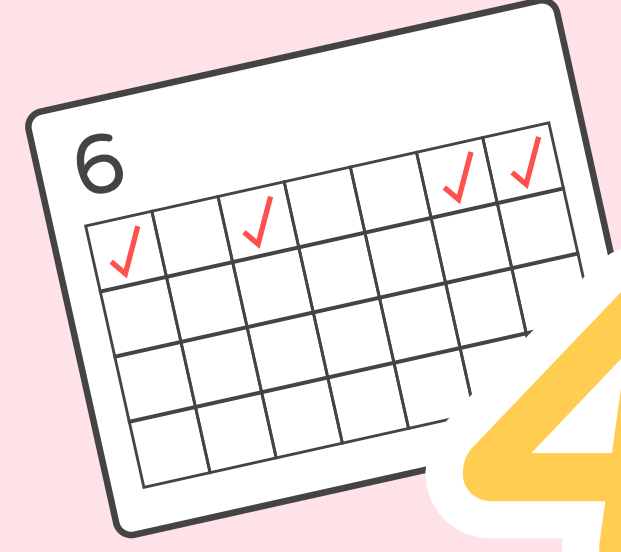


事實上，根據國內外研究與專家觀察，家長同時分別扮演黑臉、白臉不僅沒有助於孩子的教養學習，反而讓孩子產生偏差刻板印象，甚至過於嚴格讓孩子在成長時期經歷慢性與嚴重壓力，還有可能會對身心健康會造成損害。

同時，根據調查顯示，家長以正向愛和鼓勵下，孩子通常會有較好的表現。也因此，2024年，亞尼克親子寫生比賽邁入20年之際，提出陪伴「心」關係，以20為意涵，提出「20的鼓勵 - 愛的鼓勵」宣言，邀請家長們「一起」加入優質陪伴行列，並以「鼓勵」做為陪伴孩子間與的溝通方式，引導孩子體驗新事物，為親子存摺存入幸福！

41愛多多

優質陪伴口訣



4

每週至少四天以上



1hr

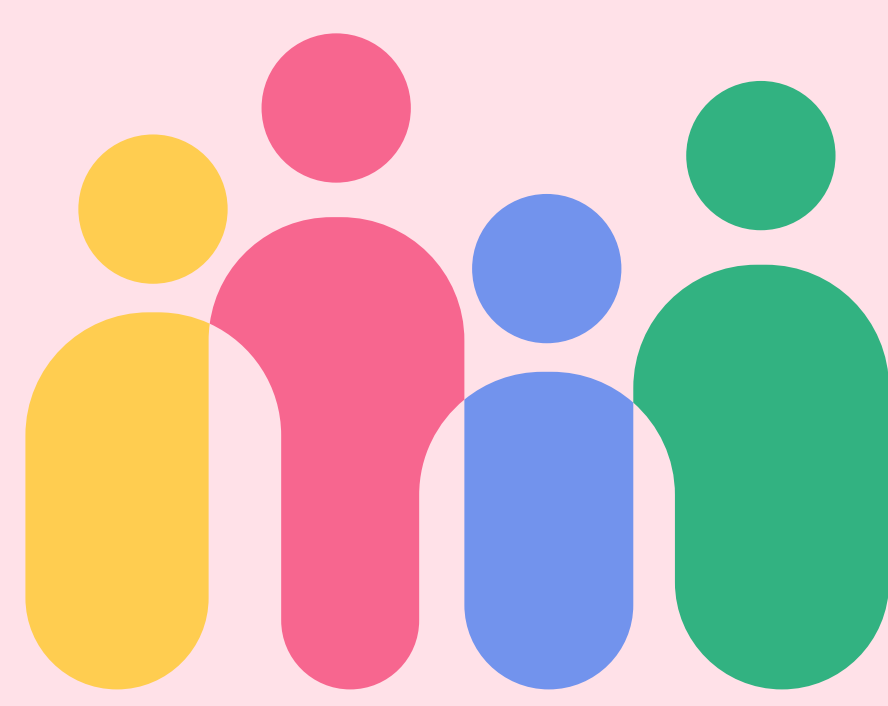
每次至少一小時



多多正面鼓勵



多多專注傾聽



共同參與、溝通交流與孩子相處互動

◆ 鼓勵好處多多！◆

可以建立孩子對良好行為的印象與認知、提升努力的動機，還可以提升孩子的自我認同、受挫能力與自信心。

從小正確的鼓勵孩子，可以穩定孩子的自我認同感。

同時，鼓勵可以增進親子關係，讓情感更緊密。

◆ 甚麼時候鼓勵？◆

鼓勵的時機很重要，

想要讚許孩子良好行為或是孩子遇到挫折時，

都可以適度、正確的進行鼓勵。

◆ 怎麼鼓勵？讓鼓勵成金！◆

鼓勵有甚麼技巧，一起看看專家們的建議

- 1 注重孩子過程中的付出與努力，避免過度重視結果
- 2 鼓勵的內容要具體明確，讓孩子明白原因
- 3 描述孩子行為中「做得好」的地方
- 4 感同身受孩子的感受，理解孩子的感覺
- 5 重點放在孩子的優點、努力、解決困難時的專注或進步上
- 6 建議搭配語氣、表情、肢體傳達信任

◆ 實用的鼓勵語句◆

常見的鼓勵話語，建議多以描述句型增加孩子對自我負責的理解，

或是授權性的話語增強孩子的自信心，

也可以是感謝式的方式建立孩子的自我肯定。

我覺得出來你很享受【做甚麼事情】的過程

我看到你【做甚麼事情】很認真而且克服了困難

我留意到你很樂意【值得鼓勵的行為，如和兄弟姊妹分享、團隊合作】

我發現你對於【做甚麼事情，如繪畫、才藝】越來越【具體事實】

我很欣賞你【好的特質，如努力/認真/專心等】

我相信你可以自己【完成甚麼事情，如整理好玩具】

謝謝你【具體行為，如幫忙掃地】

【亞尼克寫生比賽活動小組編整】