

有甚麼好處？

有效讚賞

- ✓ 增加動機
- ✓ 正面情緒
- ✓ 提升自我價值
- ✓ 培養自制能力
- ✓ 促進親子關係



什麼時候要讚？



有效讚賞

- 當孩子表現期望的行為
- 當孩子的表現有進步
- 當孩子有嘗試和付出努力
- 當孩子沒有表現負面的行為

有效讚賞



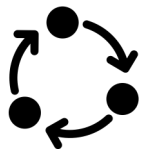
(Dweck, 2008)

再次接受測試



你真的很聰明！

- 67% 選擇難度高的測試
- 面對困難，容易放棄
- 失敗過後，不敢嘗試



你真的很努力！

- 92% 選擇難度高的測試
- 面對困難，選擇堅持
- 失敗過後，表現更出色

固定型^{vs.}成長型思維模式



Which are you?

我們可以學習新事物，但不能夠改變本身的能力。

無論我們本身的能力怎樣，都能夠將它提升。

(Dweck, 2008)

有效讚賞

以下讚賞的方式有什麼問題？



你真係乖啦！

我想讚吓你，你今朝出門口好快手，令我地好準時返到學校呀！

7:38pm

你頭先無係鋪頭入面跑黎跑去，做得好！

嘩，依份功課你做咁晒，果然係我嘅叻仔！

有效讚賞



01 即時

當孩子做出適當的行為時，
即時表達你的欣賞



02 具體

用積極的字眼，具體地描述你喜歡的行為，讓孩子清楚知道該行為的好處，例如：「你好留心寫字，筆畫寫得很清楚。」



03 過程

稱讚孩子的努力，面對困難仍願意嘗試