

鼓勵助成長

所有家長都希望自己的孩子能夠開心愉快地成長，而且充滿自信和動力，凡事都躍躍欲試，就是失敗了也不容易放棄，繼續尋求其他解決方法，努力向目標前進。可是，怎樣才能栽培出這樣積極向上，自尊自信的孩子？其實也不需要甚麼高深的教育法，只需父母從孩子幼年開始，盡量藉著鼓勵的歷程，讓孩子感受被愛和支持，提升他們的自信心、效能感和解難能力，孩子便能穩健的成長，適應環境。此外，父母與孩子又能建立良好的親子關係，並激發孩子的潛能。

鼓勵與稱讚

一般人總以為「稱讚」就是「鼓勵」，「鼓勵」就是「稱讚」。其實，雖然「鼓勵」和「稱讚」都是針對孩子正面良好的表現，但「稱讚」只是「獎勵」的一種，著重於比較和競爭。孩子必須表現優異、有良好的成績，才能得到「稱讚」。換言之，孩子需要達到父母認為做得好的標準才能得到「稱讚」。所以「稱讚」就成為父母控制孩子的方法，孩子因為要得到父母的「稱讚」而努力，「稱讚」成為外在的推動力，如果孩子估計自己未能達到父母的標準，便會放棄努力。

「鼓勵」則會不斷出現在孩子的任何進步和努力中。「鼓勵」可以肯定孩子自我能力的發揮，而不須和別人作比較。例如我們說：“阿仔你好叻！”“你比上次進步了”。進步並不需要壓倒別人贏得第一，只要有進步即能獲「鼓勵」。它著重肯定孩子的優點和長處，孩子的價值來自他的努力。也就是說，「鼓勵」重視孩子的內在自我激勵，更重要的是不對孩子作價值判斷。即使在孩子受到挫折、失敗、沮喪時，「鼓勵」依然可以發揮它激勵的效用，就像我們說：“孩子，雖然你沒有贏得這場比賽，但我相信你已經盡了全力，表現得很好了。”它給予孩子信心和能力，所以說「鼓勵」可以幫助孩子肯定自己的價值，它是內發而且有生命力的。「鼓勵」會幫助孩子覺得自己有價值，讓他知道他能夠有所貢獻。

總之，「稱讚」的說話要專注在外在的評價和自我評價，教孩子和別人做比較，只為個人所獲而努力。「鼓勵」則重視內在的評價和貢獻，鼓勵型的父母能使孩子接納自己不夠好的地方，對自己有信心並相信自己是有用的人。

鼓勵的說話

父母要把握“幫助孩子相信自己”的原則。當然鼓勵除了口頭上的用語，也可以是非語言的肢體語言，如肯定的注視、微笑、點頭、拍拍孩子的肩膀、摸摸頭等。

現在提供一些不含價值判斷的鼓勵用語供父母們參考：

1. 表示接納的語句：

“我很高興看到你學溜冰快樂的樣子。”

“我覺得你很喜歡畫畫。”

“看來你對我處理你的零用錢的方式不太滿意，請告訴我你的想法好嗎？”

“我雖然不贊成你那樣做，但我相信你有你的理由，你願意告訴我嗎？”

2. 幫助孩子評價自己的表現：

“你認為這學期數學科的學習表現如何？”

“你對自己目前的表現滿意嗎？”

“你這幅畫得到很高的評價，你覺得它的色彩、線條如何呢？”

“如果要你為自己這篇作文給予分數，你會給幾分？為什麼？”

3. 表示信心的語句：

“這也許很難，但我了解你的能力，我相信你能做得很好。”

“我對你的能力有信心。”

“我知道你一定會想出方法。”

“我相信你已經盡力了。”

4. 注重努力和進步的語句：

“你的表達能力進步很多。”

“我能了解到你付出的努力。”

“我看到你這次的成績比上次進步了 7 分。”

“這次也許分數上沒有太大進步，但我知道你已經盡了力。”

5. 強調長處、貢獻和感激的語句：

“謝謝你！你分擔了許多家務事。”

“看得出你游泳很有潛質。”

“你幫弟弟溫習功課，爸媽覺得很欣慰！”

“我很欣賞你的毛筆字。”

“你這篇作文的內容很有新意。”

以上的鼓勵用語，父母可以舉一反三地使用，假以時日必能使孩子的信心日漸增強，孩子的表現日趨進步。但使用這些鼓勵用語時要避免加入一些使鼓勵打折扣的話，如“你看，你只要用心就能做得好！”；“努力就有好收穫，現在你知道失敗的原因了吧！”；或者是在鼓勵之後加上令人氣餒的話，像：“你終於進步了，如果多努點力，你會進步得更多！”，“你球得打得不錯，要是讀書也能這樣就好了。”這些附加的評語暗示了父母完美的期望，反而使得原先的鼓勵失去意義，猶如給了孩子，又收回來，令人洩氣。

各位家長，要小心啊！

資料來源：

1. Yahoo! 知識+.com

2. 網上資訊：予樂社區

3. 劉超平（2007）：《鼓勵孩子 100 則金句》

宏道文化出版社