小学家长教育资源套

建立稳固的发展基础：

如何建立正面的亲子关系？

赞赏长处练习工作纸

**目的：**家长赞赏子女时可以集中注意子女的行为、努力和策略，并连结到子女的内在长处。

**活动时间：**约8分钟

**第一部份内容指示：**

1. 步骤：请家长在投影片第12页的24个长处中，找出子女拥有的三个长处，并于下面表格写出子女对上一次表现出这个长处的情况。
2. 例子：「妈妈欣赏你**主动与伯伯打招呼**﹗你真的**很有社交智慧，很懂与人交朋友**﹗」

|  |  |
| --- | --- |
| 子女的长处 | 上一次观察子女表现出这个长处是… |
| 长处一： |  |
| 长处二： |  |
| 长处三： |  |

**第二部份内容指示：**

1. 步骤：请家长：
* 赞赏子女的行为、努力或策略﹙如：谢谢你主动打扫房间﹗﹚；
* 帮助子女明白自己如何影响他人﹙如：当我放工回家，见到你房间一切都整整齐齐，真的觉得很舒服、很安慰﹗﹚；
* 将子女的行为、努力和策略连结到子女的长处﹙如：你真的自律了很多﹗ ﹚

**练习一：**子女主动与弟弟分享自己的零食。

|  |  |
| --- | --- |
| * 描述子女的行为、努力或策略
 |  |
| * 帮助子女明白自己如何影响他人
 |  |
| * 将子女的行为、努力和策略连结到子女的长处
 |  |

**练习二：**子女在计算数学应用题时，先将与加减乘除相关的字眼圈起来。

|  |  |
| --- | --- |
| * 描述子女的行为、努力或策略
 |  |
| * 帮助子女明白自己如何影响他人
 |  |
| * 将子女的行为、努力和策略连结到子女的长处
 |  |