小學家長教育資源套

建立穩固的發展基礎：

如何建立正面的親子關係？

讚賞長處練習工作紙

**目的：**家長讚賞子女時可以集中注意子女的行為、努力和策略，並連結到子女的內在長處。  
  
**活動時間：**約8分鐘  
  
**第一部份內容指示：**

1. 步驟：請家長在投影片第12頁的24個長處中，找出子女擁有的三個長處，並於下面表格寫出子女對上一次表現出這個長處的情況。
2. 例子：「媽媽欣賞你**主動與伯伯打招呼**﹗你真的**很有社交智慧，很懂與人交朋友**﹗」

|  |  |
| --- | --- |
| 子女的長處 | 上一次觀察子女表現出這個長處是… |
| 長處一： |  |
| 長處二： |  |
| 長處三： |  |

**第二部份內容指示：**

1. 步驟：請家長：

* 讚賞子女的行為、努力或策略﹙如：謝謝你主動打掃房間﹗﹚；
* 幫助子女明白自己如何影響他人﹙如：當我放工回家，見到你房間一切都整整齊齊，真的覺得很舒服、很安慰﹗﹚；
* 將子女的行為、努力和策略連結到子女的長處﹙如：你真的自律了很多﹗ ﹚

**練習一：**子女主動與弟弟分享自己的零食。

|  |  |
| --- | --- |
| * 描述子女的行為、努力或策略 |  |
| * 幫助子女明白自己如何影響他人 |  |
| * 將子女的行為、努力和策略連結到子女的長處 |  |

**練習二：**子女在計算數學應用題時，先將與加減乘除相關的字眼圈起來。

|  |  |
| --- | --- |
| * 描述子女的行為、努力或策略 |  |
| * 幫助子女明白自己如何影響他人 |  |
| * 將子女的行為、努力和策略連結到子女的長處 |  |