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？

主動鼓勵練習工作紙

**目的：**家長與子女聊天時，可以運用主動鼓勵去回應子女的好消息。  
  
**活動時間：**約8分鐘  
  
**內容指示：**

1. 步驟：主動鼓勵包含三個步驟：多發問、描述讚賞和表現雀躍。
2. 例子：
   * 子女分享說：「爸爸你看﹗今日我畫了一幅畫，連老師都說我畫得好﹗」
   * 家長回應說：「你是不是在畫我們上星期去公園看紅葉？﹙多發問﹚你一塊一塊的畫這些樹葉，每一塊都用不同的顏色，真的很用心﹗﹙描述讚賞﹚樹後面這幾個小朋友是誰？老師怎樣說？你的同學又怎樣說？﹙多發問﹚你一定覺得很開心﹗」（家長滿面歡笑，舉起大姆指手讚好）﹙表現雀躍﹚

**練習:**

|  |  |
| --- | --- |
| 子女的分享 | 家長的回應 |
| 1. 「爸爸，今天老師讚我數學測驗有進步啊﹗」 |  |
| 1. 「媽媽你看！我玩遊戲機，又過一關了！」 |  |
| 1. 「今天上課的時候，老師選我做科長。」 |  |
| 1. 「今天足球比賽我入了兩球呀！」 |  |
| 1. 「爸爸，今天我跟同學們一起去做義工，我覺得很有意思。」 |  |
| 1. 「媽媽，我將來打算做YouTuber！」 |  |