

讚得有技巧

郭婉儀校長

「讚美」是我們經常都會做的事，也是很多父母都會說的話。但有沒有想過「讚」其實是一門高深的學問呢？有沒有想過「讚」要讚得其所，才能建立兒童的自信心，而不是增加孩子的驕傲呢。當我們希望從讚賞中幫助孩子時，首先我們要知道「讚」有甚麼好處呢？

一．為甚麼要「讚」？「讚」有甚麼好處？

「讚」可以提高兒童的自信心，讓他們更有勇氣面對困難和問題。從別人對自己的認同中，認識和肯定自我的價值。在讚賞的過程中，可以鼓勵兒童持續良好的行為，更可藉此培養正確的行為和態度。最重要的，在讚賞過程中幫助兒童肯定自己成功的經驗，這種經驗的證據，能幫助兒童超越自我，勇於接受挑戰。

最後，在成人的讚賞中，兒童除了能欣賞自己外，還從成人身上學會怎樣讚美和欣賞別人，這種欣賞能力的培養，能讓兒童多讚賞感恩而少批評。

二．讚賞的方法

既然肯定讚賞所帶來的好處，我們便要學習「如何讚」。

1. 讚賞付出的努力多於結果

「讚」是想幫助兒童建立自信和肯定自我的價值，那麼「讚」時便要集中看兒童所付出的努力、讚兒童本身的能力和兒童所參與的過

程。如一位缺乏自信心的兒童，能嘗試一件他從未試過的事，那麼我們要讚賞的，是他能夠有「勇氣」和「肯願意嘗試」的心和態度，而不是這件事的成績。

2. 只和自己作比較

讚賞兒童本身的能力，能幫助兒童超越自我，因為昨天我做不到，但今天我做到了，這可作為兒童成功經驗的證據，當他們失去信心時，這便是證明「我都做得到」的憑證。這種只和自己比較的心態，能成為推動兒童向前邁進的動力。

此外，在讚賞兒童所付出的努力和能力之同時，切勿將兒童和其他人比較，因為一次的勝利，並不代表永遠的勝利，而且一山還有一山高，若永遠都要超越別人，那將是多麼辛苦的一件事。而且，若時時批評別人，兒童便只看到別人眼中的不是，卻看不到自己的缺點，這種態度會傷害兒童和朋友之間的關係，形成不愉快的人際關係。

3. 只看努力不看回報

我們要幫助兒童學習看自己所付出的努力，而不是看付出努力後的回報，或所得的成功。因為成、敗有時不是我們能控制的，也不一定和所付出的努力畫上等號，若常常只著眼在付出的努力或回報，當付出的努力換不回相等的成功，那麼兒童的打擊便可想而知。但在這個現實的世界裏，這可是天天都會發生的事呢！

4. 任何人也有優點

要認定“任何人”都有優點，「讚賞」要從小處開展。任何人都優點和缺點，我們要多說讚美的話，少說批評的話。而自信、自我價值是需要「培養」而來。「培養」這詞並不是一次、兩次就能做到，而是要經過時間，慢慢的累積和練習得來。就好像羅馬不是一天建造得來的一樣，讚賞要由小處慢慢累積而來，要兒童相信自己、肯定自己，並不能只讚一、兩件事就能建立信心，而是要從小處着眼，讓兒童慢慢的相信自己、肯定自己的能力。而且讚時不要只讚大事，小事情更要讚，因為一天裏，我們所面對的，正是不同的鎖碎小事，若在

小處著眼，那一天下來，可讚的事便有不少，這才是真正幫助兒童欣賞世界和自我能力的機會。

5. 成也讚、敗也讚

成功的時刻要讚，失敗的時刻更要讚。就正正因為失敗，兒童覺得挫敗時，更需要父母或其他成人的鼓勵和肯定，請記著——任何人總有他的優點，也總有他曾經成功的地方，所以在失敗的時刻需要讚賞作鼓勵。

三．「讚賞」時需留意的態度

1. 真心的接受和認同

除了「讚賞」的內容需要注意外，成人讚賞兒童行為表現時的態度也很重要。當我們要讚賞兒童時，真心的接受、認同其感受是非常重要的，因為這樣他們才會覺得父母是明白他們、懂得他們的，也唯有這樣，他們才會將心裏的說話，願意和父母分享。

2. 讚賞言詞要具體，切勿敷衍了事

當兒童期待我們對他的作品或行為表現欣賞時，切勿敷衍了事，或是說虛假的話。就好像兒童完成了一幅畫或一件美勞作品，急著和父母分享，但我們很多時都只說「哦，畫得很靚。做得很靚。」，其實我們可藉此和兒童談談話，請他說出最滿意的部分，或請他介紹這件作品是怎樣操作的，這樣不單可訓練兒童的語言表達能力，更可增進親子關係。

兒童完成的作品，在成人眼中往往是四不像，因為兒童對美的標準和成人是不同的。兒童會將他們以為「美」的東西，放在同一空間，或同一件作品內，並不會講求佈局、設計。若我們只從成人角度

來看，是很難接受這件作品是美的。不過，請記著：任何人都會有優點，任何作品都會有好的地方。譬如：「這種顏色配那種顏色效果不錯；這個貼紙你剪得特別圓；你畫這條線是特別直；我喜歡你用不同的顏色來作畫等等」。這些說話能讓兒童具體的知道成人欣賞的是甚麼地方，那總好比一句「哦，畫得很美」來得真實。所以在讚賞時，態度要不敷衍，要實話實說，不要說虛假的說話。

3. 先讚後批評

若遇到需要提意見或批評的地方，也要先讚後批評。人總是喜歡聽讚美的說話，所以先讚賞兒童做得好的地方，然後才提出改善意見，會較讓人接受。反之，一來便是批評責罵，那兒童很快便會關了耳朵，再也聽不進你所說的美好建議，所以，不妨試試先讚後批評，相信情況會有改善。

「讚」，有人每天都做，也有人每天都不會做。但無論有還是無，也盼望藉著此文章的分享，來讓大家知道「讚」的好處，和「讚」時所需要留意的態度和方法。最後祝各位兒童都能在「讚賞」中學懂「讚美和欣賞」。