

鼓励的话语



鼓励可以让孩子对自己感觉良好，培养其自信心。表扬过头导致孩子过度依赖成人的认可。有用的言词可表达出欣赏和兴奋感，而不是空洞的赞美。鼓励的话语会让孩子们认识到他们有负起努力的责任。这里是一些鼓励孩子的建议。

注意到具体的良好行为并对其进行评论。

- 告诉你的孩子你爱她，并对她的努力表示欣赏。向她提供关于具体行动和技能的鼓励。不要说“你是个多么好的女孩，”试着说“你把书放回书架上了。”她会认为她的行动是有所帮助的。
- 注意孩子做的对的事情。例如，他通常挤到队伍的最前面，但这次在排队等候，你要微笑或拥抱他说，“我很高兴你看到 Jason 先爬上梯子的时候，记着等着他先滑下滑梯。”
- 用言语帮助孩子意识到她自己有解决问题的方法。“我注意到 Maria 想玩一个不同于你的游戏，所以你建议先玩她的，然后再玩你的。你们看起来好像在一起玩得很开心。”

注意到孩子的努力并给出反馈。

- 支持孩子的善意。而不是说，“多漂亮的卡片啊！你是个很棒的艺术家！”试着说，“爸爸会非常喜欢你做的康复卡。”
- 邀请孩子谈谈她的努力。“你花了很多时间制作爸爸的卡片。能跟我说说吗？”
- 给予非言语反馈。微笑、眨眼或击掌告诉孩子你注意到了他的努力。

赞美时避免说一些侮辱孩子或他人的话。

- 使用支持和鼓励的话语。说“你这次竟然记得把外套收起来”是不鼓励的话语。试着说，“谢谢你把外套收起来。”
- 鼓励孩子时避免侮辱他人。说“你是个比你哥哥更好的帮手”可能会引起竞争和怨恨。而要说，“你真棒，帮奶奶背了包。”

鼓励是不带任何偏见的。

- 鼓励的话语要针对具体的事实，而不只是评价性的语言。“你用了许多蓝色颜料来涂画天空。”
- 鼓励的话语应建立在孩子内在的学习动力上。你的孩子要知道他的自我激励会给他带来新的技能。你可以这样说：“看着你练习拉开外套的拉链，我知道你很期待学会如何拉开拉链。”

当真诚地说出自己的想法时，孩子和大人都会感到惬意：“我爱你。”“我喜欢你那些傻傻的笑话。”“我很高兴我有你这样的孩子。”

English Title: Encouraging Words



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

