



問：我可以怎樣陪伴子女
正面面對考試結果？

3 好

宜



好情緒

留意自己及子女的情緒

- ♥ 先給自己安靜的空間
- ♥ 保持平靜，避免讓子女感到過分緊張
- 用心聆聽和接納子女的感受

忌

- ☹ 口不對心，神情出賣想法
- ☹ 太快給予意見/判斷

好說話

具體讚賞子女的付出

- ♥ 「無論結果點，我都支持你！」
- ♥ 「好欣賞你今次肯嘗試！」
- ♥ 「聽到你立志改進，我覺得好欣慰！」



好心態

抱成長心態、向前看

- ♥ 與子女一起調整心態
- ♥ 將經驗視為成長階梯

