

# 適當的稱讚有助於兒童養成日常潔牙習慣！

為了成為健康和成功的成年人，兒童們的發展需要透過達成生活日常中容易或是有趣的任務進行，例如學習、運動、或刷牙。兒童的發展並非以線性方式成長，當兒童輕易地完成任務就會使他們有成就感以及好心情；當然完成困難的任務中，難免產生挫折的心情。來自賓州大學的研究，主要希望透過 3 歲兒童剛學會自己完成一件日常任務：刷牙，探討 3 歲兒童堅持的波動。刷牙是一項理想的任務，因為是父母想要支持的日常行為，並且需要堅持做一項不是特別有趣但對於養成健康習慣所必需的任務。刷牙在認知上也不具挑戰性，因此此刷牙的個體差異不太可能與智商有關。

研究開發了一種新穎的重複測量模型，通過利用兒童完成的日常任務每天堅持刷牙的程度與其影響因素(家長壓力、家長言語、兒童的情緒、兒童的睡眠狀況)。研究招募的 81 對兒童與其父母親參與研究(n=81; 48%的女生; 平均年紀為 36-47 的月; 80% 的白人; 14% 多種族(10% 西班牙裔、2% 亞裔、1% 黑人))。在 2019 年 1 月至 2020 年 3 月之間收集了 1195 個記錄兒童日常刷牙狀況以及父母親在刷牙過程中的指導的影片，告訴孩子要怎麼刷牙？或是怎麼刷才可以把後面的白齒刷乾淨？有些父母教孩子刷牙的方式也非常有創意：像是把孩子的每個牙齒命名為不同的足球隊員，然後告訴孩子：「去找後面的 Tom Brady (一名美式足球四分衛球員人名)」；或是把刷牙當成動作片「快對壞人吐口水！」

研究結果指出「父母的讚美關係到孩子刷牙時間長短。」**當孩子們聽到愈多讚美，他們可以把牙齒刷得愈久；相反的，孩子們如果聽到的都是指導或指令，他們刷牙的時間會變比較短。**舉例來說，一個孩子在沒有父母讚美下，17 秒就會完成刷牙，但是如果

如果有父母的讚美，他們可以刷牙長達 50 秒。當父母在刷牙過程中有較多的表揚(d=.23)以及較少的刷牙指導(d=-.22)會讓孩子們有更長的刷牙時間。而在兒童的情緒、睡眠狀況和父母壓力敏感度分析中各不相同，這表示影響每個孩子堅持的因素可能會因每個人而有所差異。

本文章內容擷取至

1. Leonard JA, Lydon-Staley DM, Sharp SDS, Liu HZ, Park AT, Bassett DS, Duckworth AL, Mackey AP. **Daily fluctuations in young children's persistence.** Child Dev. 2021 Dec 14. doi: 10.1111/cdev.13717. Epub ahead of print. PMID: 34904237.

2. 親子天下:從刷牙時間探究孩子的毅力!研究:正向回饋有助孩子持之以恆  
(<https://www.parenting.com.tw/article/5091790>)