

# 感恩

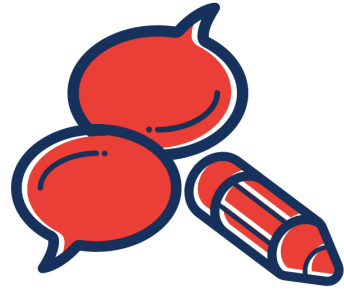
## 家长都能做的五件事



### 身教

01

让孩子看到您怎么向家人，邻居或周围的人表示感谢。这能传播幸福和快乐！



02

### 鼓励

建议孩子先把感谢某人的话写在字条上，然后在对方的面前大声念出来。这会令孩子感到愉快。



### 分享

03

在饭前安排每个人分享一件令自己感恩的事情。正面的情绪将会促进彼此的感情。



04

### 表扬

当您看到孩子向别人表示感谢时，及时表扬他们，例如：“很好，朋友与你分享时，你向他道谢，我相信他一定感到很高兴，这也可以增进你们之间的友谊。”



### 提醒

05

在冰箱门上或房间内贴上字条，提醒孩子为自己的健康和兄弟姐妹等感恩。您也可以通过短信与他们分享一件令您感恩的事情。

Reference:  
National Association of School Psychologists. (2009). Fostering an attitude of gratitude: Tips for parents. Communiqué 8(3).



Ministry of Education  
SINGAPORE