



與孩子一起培養 感恩的心

近年不少研究指出希望感和正向思維
是能夠透過後天培養的。

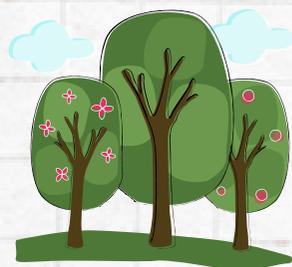
作為家長的你，不妨將**希望感**和**感恩**等等的
正向心理學元素融入親子活動內。



例如：你可以與孩子一起…

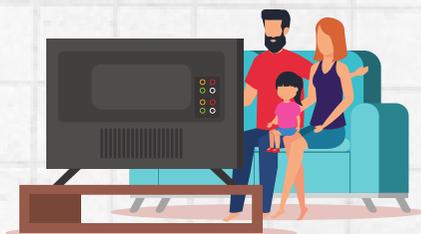
- 欣賞身邊美好的事情

(例如：日落、抱著軟綿綿的棉被或貓/狗的感覺、花草樹木)



- 嘗試一些有趣的新事物

(例如：和孩子設計或玩桌面遊戲、觀賞喜劇)



- 幫助及關心身邊的人

(例如：以身作則及鼓勵孩子主動問候鄰居、與孩子一齊製作防疫物資包捐贈給有需要的獨居長者)



例如：你可以與孩子一起…

- 多讚美身邊的人，特別是你的孩子

記住要即時及具體地讚賞孩子的正面行為

(例如：「你今早有主動和鄰居說早晨，你真的做得好好呀。」)



同樣地，你也可以邀請孩子對身為爸爸媽媽的你作出讚賞。



- 增加正面的體驗

(例如：計劃如何在家歡度聖誕節或如何與孩子慶祝生日)

