



教孩子學識感恩

孩子要「活出健康」的人生，除了要擁有健康，富足的心靈也很重要。而在正向心理學認為懂得「感恩」的人，能夠感知所發生的美好事物，而且願意花時間來表達感謝之意，感恩是可以幫助我們變得更快樂的方法之一。

發自內心的感恩

筆者希望與家長分享以下四個小步驟，培養幼兒擁有「感恩」的心，從而建立勇於正面的態度面對逆境和困擾。談到感恩，相信絕大部份的家長都會說，我常常都會叫孩子說「謝謝」，但孩子又是否真的知道道謝的原因呢？問題在於如何培養孩子有真正發自內心的感恩。

四步驟教孩子學會感恩

北卡羅來納大學教堂山分校的心理學教授安德莉亞·胡松 (Andrea Hussong)，一直專注於如何培養成人和小孩的感恩心態的研究。她指出感恩大致上分為四個步驟：

- 1 **注意 (notice)**：我們對於生活中事情的注意，能否注意到人家對我們的好。
- 2 **想法 (think)**：我們對於事情的想法，想一想這個人為甚麼對我們這麼好。
- 3 **感覺 (feel)**：這件事情帶給自身的感覺。
- 4 **行為 (do)**：我們表達感謝的行為。

常支持陪伴

對於幼稚園階段的幼兒來說，他們年紀尚幼，需要家長支持、陪伴及引導，所以家長宜把握日常的機會，常常利用上列四步曲，培育孩子學會真正發自內心的「感恩」。

日常把握機會

要培育孩子學會「感恩四步驟」，家長可以在日常生活中把握時機，最好是先透過提問，讓他們注意，再問他們的想法，然後引導他們說出感覺，最後連結到行為。這樣孩子每當說謝謝的時候，就會有個邏輯告訴他們為甚麼。

舉例如，當孩子收到別人送禮的禮物時，孩子有機會會說：「謝謝！」，但很多時孩子只是潛意識地說出。為讓他們能建立



真正的感恩模式，這時我們可以問：「點解姨姨要送蛋糕給你？你有冇注意到佢專登行過來送給你？」

堅持地問

對於孩子來說，這可能是個困難的問題，但我們還需堅持地問，我們還可補充說：「因為姨姨喜歡你，覺得你很乖很可愛，上堂亦都好專心，所以佢專登送個蛋糕畀你」。

孩子說：「很好。」

我們說：「那要不要跟姨姨說謝謝呢？」

持之以恆

家長若能持之以恆，利用「注意、想法、感覺、行為」這四步曲，便能讓幼兒跳出只記得去做禮貌的事情的邏輯。每當我們引導孩子把行為和感覺聯合在一起時，讓孩子明白事件及感覺背後的原因，那便是「完整的」感恩心態。☺

預防勝於治療

正所謂「預防勝於治療」，孩子從小培養出感恩的思考模式和習慣，這彷彿是從小替幼兒注入「快樂」的預防針，能助他們面對逆境時，能保持樂觀的心態面對挑戰。