

# 常存感恩的美麗

華人社會一向是個重情的民族，對人、對事、對物均常存感恩的心，例如對大自然的了解、對師長的教育之恩等，從中均能體會惜物重情的美德。在日常生活中，家長應該讓孩子學懂感恩，不妨先教育子女學會以下的小錦囊。

## 培養感恩的意識

父母對子女的照顧無微不至，希望他們生活豐足，但幼兒接受家長的悉心呵護後，也要他們學懂如何表達謝意。

感恩能夠為我們帶來快樂的正面情緒，用感恩的心觀察周遭人和事，孩子的表現和態度就會馬上察覺出來。例如帶子女往郊野公園欣賞美景後，家長可以引導他們感受大自然的美，而不是只有行山後的疲累感。「感恩」是一種生活態度，也是一種品德，學會用真心誠意感謝別人的付出，如教幼兒了解謝意是一件很重要的事，不是理所當然的事、要抱着感謝的心意、表達感謝的句子，包括「感謝你的關懷」及「感謝你的幫助」等，養成尊敬和關愛的習慣，無論在家庭、學校或者社會都能與人和諧相處。

## 有質素的親子共聚時間

「嬰幼兒期」是人類各種心理形成的關鍵時期，對孩子表現關愛、尊重和分享的態度，例如對孩子微笑、給予肯定和讚賞，是孩子萌生感恩的起點。隨着孩子的成長，父母尊重孩子的感覺，讓孩子體會被愛，才會懂得愛護別人，父母的言傳身教，能為孩子打好基礎。以下有幾個感恩活動，家長可以在家中進行，讓孩子感恩的心一點一滴地儲蓄起來：

- **感恩心意紙**：家長可以讓孩子每天睡前用十分鐘想一想，有甚麼人想向他們道謝，感謝的原因是甚麼、多謝別人的感



受。接着，簡單寫上一張感恩心意紙，有機會便送給對方，以表示心意。

- **好事日記**：家長可以把孩子曾幫助別人的好人好事，如孝順長輩、關心親朋的事情，一起用圖畫、相片或文字記錄，不但讓孩子感受到他們的付出，而且得到別人的認同及讚賞，讓幼兒清楚學習甚麼是「良好的行為」，也是十分重要的。
- **齊唱兒歌**：平日家長可善用親子時間，與子女分享值得感恩的人與事，例如媽媽多謝爺爺牽着孫兒的小手，往茶樓享用點心；天氣炎熱，幼兒感恩有大樹為小朋友遮蔭；今天有途人拿着很多東西；爸爸為長者開門；今天同學請我吃了一粒糖已經好滿足等，每次微不足道的分享後，家長與子女可一起合唱或聽一首兒歌來回應，進一步深化幼兒情感的體驗。

## 慢慢養成良好習慣

對於幼兒教育，筆者認為家長可幫助他們認識感恩的力量和提升親子的關係後，才慢慢養成良好習慣，父母就可從旁引導，讓孩子擁有這一把財富之鑰。最後，筆者期待新的一年，衷心祝福孩子們能在一個快樂的環境中學習和成長，新年進步。SP