

家庭感恩指南

亲爱的家庭,

今天, Life Education和Healthy Harold参观了我们的中心, 你的孩子参加了一个名为“安全 - Harold的暑假”的互动学习活动。我们愉快的学习了感恩, 情绪, 同情, 社交技能, 提高沟通能力和培育情商。

请在本周花时间和您的孩子讨论我们今天获悉的重要信息, 以加强他们的学习。

在家里, 我们鼓励您和您的孩子做一下活动。

家庭彩旗

这方面的经验会帮助您的孩子探索感受, 以及Healthy Harold和孩子们一起探索到的感恩的想法。

我们的想法是通过使用附在后面的彩旗模板, 写下对对方的感谢的话语来加强家庭的纽带。家庭成员可以在彩旗上写上其他家庭成员的善良, 或关怀。这是关于幸福的回忆, 或在本周的遭遇和经历过的事件。把写好的彩旗串在一起。在家里的公共区域对大家展示。例如厨房, 家庭室, 走廊。没有规定的数量, 但每个家庭成员至少写一个。

例如, 某天晚餐后, 取下彩旗, 和每一个家庭成员一起花时间坐下来分享一周内写下的感恩时刻, 想法和意见。这是一个机会, 让家人在不匆忙的时候, 一起待一会儿, 去了解 这些经历给他们的影响, 以及他们的感受。例如, 他们可能感到很欣慰, 或快乐, 或兴奋。

附件是一个彩旗模板, 可供你描画, 或者自己绘制彩旗。

“感恩帮助人们感受到更正面的情绪, 品味好的经验, 将改善他们的健康, 面对逆境的能力, 建立牢固的关系。” - 哈佛医学杂志2011。



访问LEA网站:
<http://lifeeducation.org.au>



了解并下载我们免费的
应用程序 - Healthy Harold, Healthy Me



彩旗模板

对折

