



正面积极面对人生 (Positive Outlook)

家长正面积极态度处理人生挑战, 保持希望以身作则, 孩子亦会学到

协助孩子建立积极正面面对人生...

- 表扬孩子正面行为及优点
 - “你跟妹妹一起开开心心的玩, 齐齐分享, 真好!”
 - “你真有耐性, 等人是很难的, 你很棒!”
- 在日程中, 表扬正面的事
 - “早起是难, 但可给我们时间去谈”
 - “我很期望在公园一块玩乐”
- 跟孩子谈谈喜欢的东西
 - “我喜欢那棕色的小狗, 你呢?”
 - “我喜欢跟你玩拼图”
- 表达正面积极感受
 - “我很开心跟你一起”
 - “我感到很好当我修好柜门” “或做洗完衣服等”



问孩子那些正面的事情...

- “你喜欢去公园玩什麼, 去超市做什麼?”
- “今天发生了那三件好事?”

有天中, 在不同时间, 停一停及想想一些正面的好事...

- | | |
|--------|-------------|
| • 用餐时 | • 早起 |
| • 出外散步 | • 跟孩子讲故事或玩时 |
| • 睡前 | |

婴孩及幼儿!

- 对婴孩保持微笑
- 找东西让婴孩笑



可在网上取免费教材
www.reachinginreachingout.com/parents