



# 积极面对人生 (Positive Outlook)

家长以身作则, 以积极态度面对人生,  
孩子亦会学到保持希望及处理人生挑战.

## 协助孩子积极面对人生...

- 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心.”
  - “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.”
- 表达正面感受
  - “我很开心跟你一起.”
  - “我感到很好当我... 修好柜门, 或洗完衣服等.”



## 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?”



## 白天中, 在不同时间, 停一停及想一想一些正面的事...

- 用餐时
- 睡前
- 早上醒来时
- 出外散步
- 跟孩子讲故事或玩时

## 婴儿及幼儿!

- 对婴儿保持微笑
- 找东西让婴儿笑

还有其他免费教材可在网上索取  
[www.reachinginreachingout.com/parents](http://www.reachinginreachingout.com/parents)