

# 感恩

## 家谱

让孩子们把他们父母、祖父母和外祖父母的名字带到学校，帮助每个孩子画一个家谱。鼓励孩子们记住他们的名字并送上感谢之情。

## 一切都值得感恩

帮助孩子发展积极的人生态度并发现生活中值得感恩的事情。

我们可以练习像感谢阳光灿烂的日子一样感谢阴雨天。让我们练习感谢生命中所有值得感谢的事情，哪怕那是一件小事。

比如：

- “我的每颗牙齿都不疼。”
- “今天，我的心感到很轻松。”
- “我吃了一顿丰盛的午餐。”
- “我的弟弟给了我一个拥抱。”
- “我让另一个人先喝水。”

以“生命中有这么多美好的事情”作为结束语。

## 调整态度

在任何情况下都要练习运用积极的态度。给孩子一些练习，看到生活中积极的一面。轮流想象在消极情况下运用积极态度得到的结果。使用下面的例子，或者自由虚构出其它的一些场景：

1. 你的朋友被邀请参加一个晚会，而你没有被邀请。
  - 而你这一天却做了自己喜欢做的事情，并且做得很不错。也许与你家庭中一个你爱的人并且他也非常爱你的人一起做的。
  - 你意识到你以前拒绝过你的朋友，并伤害了他们的感情。也许这种经验可以帮助你改变你的行为和学习到更多的东西。
2. 在你打算去动物园的那天却下起了雨。
  - 不管怎样你都要去，并且和一个快乐的朋友一起拿一把大雨伞去动物园。动物园里不那么拥挤，你看到了一些喜欢雨中玩耍的动物。
  - 这一天你呆在家里，玩一个很有趣的买卖游戏。
  - 你穿上雨衣和一双雨靴，踩着你找到的所有水坑，仔细地观察蚯蚓。

其他情景：

3. 你不得不面对一个孩子，他在排队时总是把你往前推。
4. 你认为是“最好的朋友”选择了一个新的“最好的朋友”
5. 你在跟随音乐朗诵时犯了一个错误。



# 感恩

我很幸运  
(Hidden Gems,第3层次,)

准备好带一些特别的物品,比如:

- 一张漂亮的图片
- 一支彩色铅笔
- 一本书
- 一把梳子
- 一把钥匙
- 一个铃铛
- 等等

每个孩子拿一个物品。让孩子坐成一个圆形，给每个孩子一个你带来的物品。

每个孩子要告诉其他的孩子们，为什么拥有你给他的这个物品是幸运的。

