

幫助孩子養成「感恩」的好習慣

羅玉霞

根據兒童福利聯盟文教基金會，調查台灣家長教養態度現況，結果發現一半以上的孩子，出現「慣寶寶」的症狀，這些「慣寶寶」不做家事、脾氣「兇、挑、拗」、也很少表示感謝，十足是個任性的小霸王。預防自己養出這類不懂反省的鴨霸小孩，我們可以從幫助孩子養成「感恩」的好品格做起。

康健雜誌綜合專家意見，發現有五個習慣影響孩子一輩子，包括感恩的習慣、正向思考和自己對話的習慣、終身主動學習的習慣、以及維護健康的習慣。又根據科學實證研究證實，會感恩的人身心健康且快樂指數較高，可見懂得感恩，是一個人核心的品質之一，養成「感恩」的習慣將終身受用不盡。只是「感恩」要怎麼教？以下提供一些專家的做法給您參考。

一、要有原則：兒盟執行長陳麗如建議，父母可循「要說不、要有原則、要放手」三要教養守則，教育孩子區分必要和想要的差別，和孩子討論出合理、可遵守的行為規範，並要確實執行約定。拯救慣寶寶計畫中，需要給他們愛，更需要給他們規範。

二、訓練孩子做家事：家有兩個小孩的知名作家 Choyce 建議，家長可將做家事等活動包裝成遊戲，例如時間競賽等，增添孩子參與的興趣；平時應劃分孩子負責管理的區域並清楚告知，培養他們對事務的責任感。在學校老師會分配孩子環境打掃工作，其實是在潛移默化中培養孩子負責、感恩的態度，大人們應支持並鼓勵。

三、父母以身作則：大學幼保系教師呂素美建議，父母本身要先是個懂得感恩的人，例如：剩飯剩菜，妥善處理，不輕意丟棄，「農夫種得很辛苦呢！」對公車司機、對郵差、對幫忙按電梯樓層的陌生人、對讓座給孩子的人……，父母要經常大聲說「謝謝」，並以充滿喜悅之情告訴孩子為什麼要謝謝人家，孩子才能學會從正面、感恩的角度去生活，而不會視一切為理所當然。甚至父母也要讓孩子強烈的感受到，我們父母「有他(孩子)真好」的感恩心情。

四、教孩子知恩惜福：在教養的過程中，要幫助孩子學習對身邊愛我們的人表達謝意。期待家長們在每一個感恩的時刻裡，熱情的回應孩子的心聲，共同參與孩子的成長，即使是小小的一張卡片，都要開心的說：「我很喜歡，真是謝謝你呀！」讓我們一起來學習將感恩之情具體表達出來。

五、經常檢討反省：免疫學專家楊定一為孩子進一步規劃了「好事壞事紀錄表」，親子共同在睡前執行簡單的反省功課，填下今天實踐的好事，以及自我檢討需要改進的項目，在反省中重新省視自己的生活態度。

品德教育是教育的核心本質，也是發展智、體、群、美等全人教育的平台與基礎，學校、家庭以及社會必須通力合作，幫助孩子養成各種好品德。特別是「感恩」的這項美德需要父母、師長的刻意教導，並且要從日常生活中與人的互動做起，在潛移默化中耐心陪伴孩子成長，幫助每一個學生真正學會處處時時懂得感恩，發自內心擁有「感恩」的生活態度。