

Hướng dẫn về Lòng biết ơn Gia đình

Kính thưa các gia đình,

Family Flags

Hôm nay Life Education & Healthy Harold (Giáo dục đời sống và Harold Khỏe mạnh) tới thăm trung tâm của chúng tôi và con em quý vị đã tham gia một hoạt động học tập có tên là

Belonging and Connecting - Harold's Thankful Heart (Thành viên và Gắn bó – Trái tim Biết ơn của Harold). Chúng tôi rất thích thú học tập về lòng biết ơn, tình cảm, sự cảm thông, các kĩ năng giao tiếp, phát triển giao tiếp và nuôi dưỡng khả năng học hỏi về tình cảm

Xin quý vị dành chút thời gian trong tuần này trao đổi thêm với con em mình về những điều quan trọng chúng tôi đã học được hôm nay để củng cố kiến thức của các em.

Chúng tôi khuyến khích quý vị cùng vui làm việc sau đây với con em mình ở nhà.

Những lá cờ của Gia đình

Việc làm này liên quan tới việc giúp con em quý vị thăm dò tình cảm, và ý niệm về lòng biết ơn mà Harold Khỏe mạnh đã thăm dò nơi các em.

Ý tưởng là để quý vị làm tăng sức mạnh gia đình qua việc sử dụng mẫu cờ đuôi nheo đính kèm tạo một chuỗi những lời bày tỏ lòng biết ơn đối với nhau. Các thành viên gia đình có thể viết lên những lá cờ này về cách những thành viên khác trong gia đình đã tỏ lòng nhân hậu và sự quan tâm như thế nào. Viết về những kỉ ức hay những sự kiện vui vẻ đã trải qua trong tuần. Mỗi khi một lá cờ có thông điệp mới, nó sẽ được máng lên dây và treo lên một nơi mà ai cũng có thể nhìn thấy, ví dụ như trong bếp, phòng sinh hoạt gia đình, hành lang. Không có giới hạn viết bao nhiêu cờ, nhưng mỗi thành viên nên viết ít nhất một cờ.

Ví dụ, mỗi buổi tối sau bữa ăn, lấy một lá cờ xuống và dành chút thời gian cùng ngồi chia sẻ những giây phút, suy nghĩ và ý tưởng biết ơn mà mỗi thành viên gia đình đã viết thêm trong tuần. Đây là cơ hội có những giây phút thư thái với nhau và cùng nhau tìm hiểu về tình cảm qua việc trao đổi về ý nghĩa của những lời nói đó, và cảm xúc của các thành viên trong gia đình ví dụ như họ cảm thấy mình biết ơn, hạnh phúc hay sung sướng.

Kèm theo đây là mẫu lá cờ để quý vị sử dụng bằng cách tô theo hay tự vẽ riêng cờ của mình.

“Lòng biết ơn giúp người ta cảm xúc được nhiều tình cảm tốt, thấy hứng thú về những việc tốt, tăng thêm sức khỏe, đương đầu với nghịch cảnh và xây dựng được những quan hệ vững mạnh.”

Tạp chí Y học Harvard 2011



Xin thăm trang mạng của LEA:
lifeeducation.org.au



Tìm hiểu và tải xuống miễn phí
App - Healthy Harold, Healthy Me



Mẫu lá cờ

Gập lại

