

和平

平静游戏

孩子们围成圈坐好，让他们在内心深处找到平静。让孩子们自然地平静下来。沉默一会儿，教师温柔地轻声叫一个孩子的名字。这个孩子要安静地站起来，并等待教师指定好的另一个座位。

一个接一个地，教师叫到所有孩子的名字。当每个孩子都在指定的位置上时，你们可以一起唱一首关于和平的歌曲。

冥思 1

让我们学习变得和平

轻声地对孩子们说：“让我们学习变得和平”，“安静会有所帮助……”变得和

平意思是在我们的心里必须感到平静。另外每天有一段特殊的平静时间，会帮助我们变得平静和和平。其中一种感觉和平的方法是冥思。冥思是指我们平静地与我们自己、与我们的的心灵交谈。要冥思的话，我们可以闭上眼睛,这样就不会受到周围环境的干扰。

当我们冥思时,我们发现新事物,我们的精神变得更强壮。当我们冥思时,我们感到与整个宇宙更接近。

- 播放柔和/古典音乐
- 点燃蜡烛
- 示范崇敬
- 如果他们愿意的话,让孩子们闭上眼睛,邀请他们开始冥思,如果他们不知道冥思的意思,这没关系,他们会渐渐地通过看你的示范学习冥思。
- 手拉手坐成一个圆形,闭上眼睛深呼吸几次,如果他们愿意的话,他们可以安静地模仿你。至少有一分钟没有言语的交谈,然后慢慢地关上音乐。
- 在这个练习的最后,感谢他们的崇敬,并赞赏他们体验和平的时间。吹灭蜡烛,放回原处。



和平

冥思 2
传播爱

当我们内心充满爱，我们的心灵感到和平。爱我们的妈妈，爸爸，我们的兄弟姐妹，我们的奶奶爷爷，我们的朋友，邻居，爱整个世界。看我们的心有多大！

让我们闭上眼睛，将爱送给全世界的每一个人。

(闭上眼睛，保持三十秒钟的崇敬-全部保持安静)

平静物体游戏

给每个孩子一件从家里带来的或者学校里的物体，然后让他们一个接一个地将物体尽可能的温柔地放回原来正确的位置上。

这是和平吗？

教师将读出下列情形，孩子们要选择哪些是和平的行为：

识别出你是否表现出和平，用悲伤或快乐的表情来确认正确的回复。

- A. 我想玩我朋友的玩具，所以在她正在玩玩具时，我把玩具从她手中抢了过来。
- B. 我看到我的朋友饿了，我有两块饼干，我吃一块儿，将另外一块儿给了我的朋友。
- C. 在外面玩耍时我感到累了，我告诉我的朋友：“我不喜欢再和你玩了。”
- D. 玛丽和约翰一起玩球，苏芮站在角落里等待轮到她玩球。约翰说：“苏芮，你愿意与我和玛丽一起玩吗？”

现在我们知道通过我们所言所行可以如何教授和平。

