

# 和平

## 来自自然的平和

我们一起安静平和地躺在户外，当你听到鸟儿的声音或风的声音，就轻轻地告诉彼此。和平是要做到平静，这样你才能感知什么在环绕着你。平和也会影响你的五种感官，包括嗅觉、味觉、视觉、听觉和触觉。

## 能感受到平和的房间

减少杂乱，拥有一个洁净的生活和工作的空间能够增加平和的感觉。我们在一个美丽整洁的环境中能更好地进行冥想、工作和玩耍。选择一个房间和你的孩子进行整理打扫。

## 深呼吸练习

深呼吸非常有用，它能帮助我们平静和慢下来，也能帮助我们更加专注。给孩子们演示如何进行深呼吸，然后轮流练习深呼吸。谈谈在什么情况下可以用深呼吸帮助你平静下来。

## 练习和平地玩耍

和平地玩耍意味着我们不伤害物品或彼此。我们小心地做事，接触时彼此温柔。在关心布娃娃，一起搭建高塔或是给汽车铺设一个安全的道路的游戏里，我们可以练习和平。

## 观察和平与美

当内心平和时，我们会花时间去发现周围美丽可爱的事物。安静地坐在一个房间或教室里，或者去一些新的地方，比如公园或博物馆，找出三种你认为美丽的东西。有意识地去发现美，能帮助我们保持平和的感觉。

## 和平地磋商

你知道吗，当政府部门解决问题时，称之为“磋商”。找到一个需要解决的问题，比如弄坏了的玩具，可以和平地商量如何把它修好。



# 和平

## 和平短语海报

在我们烦躁时，很容易忘记和平。请写下在你家中或者教室里能用到的三或四句短语，比如：“请你帮助我做一下。”“我现在感觉挫败/伤心，我想要一个拥抱。”或者“请你说话温柔一点儿好吗。”请所有家庭成员一起来讨论这些句子，这样能让大家一起练习使用和平的语言。

## 平和的画

请和孩子谈论平和的地方看上去是什么样子的，比如：在一个公园里或者是在海滩上。用颜料或蜡笔画出一个地方，在孩子们需要平时，让他们练习通过想象力进入这个地方。这是一个平和的地方，您的孩子可以在任何时间去拜访那里。

## 我们和平的社区

在这个世界上有很多不同种族的人，当我们内心平时，就会关心每一个人。画一张画，上面有来自不同背景的人，然后一起讨论我们应该如何去关心每一个人，不管他们外表是什么样子，他们的皮肤是什么颜色，也不管他们说着什么样的语言。

## 钟表在哪里？

父母或教师把一个小钟表藏在房间里的一个物体的下面或后面。要让大家都听见钟表滴嗒滴嗒的声音。小朋友们要保持安静，这样他们才能听到滴答声，从而找到钟表。游戏可以重复多次，这样可以提供更多的机会让孩子们保持平和并让更多的孩子有机会找到钟表。

