

温馨提示

课程时间
20-25分钟

材料
☐ 索引卡(或纸质)
☐ 基本美术用品
☐ 关爱海报(可选)

课堂之外的仁慈™
善意提升 • 选项1 • 关怀



分享

讨论仁慈与关怀之间的联系。关怀的定义:关怀是对他人的感受和关心。(如果需要,请出示关爱海报。)作为一个团队,找出有助于我们关爱他人的善意行为。你如何帮助你的家人?你的朋友?你的老师们?你们班有新同学吗?目标是每组(家人、朋友等)有 2-3 名志愿者回答。



启发

当我们选择仁慈时,我们自然而然就会关心生活中的他人。当我们选择善意的言语和行为时,即使我们感到沮丧或愤怒,我们也会表现出我们的关心。善良是会传染的。当我们收到善意的话语时,我们自我感觉良好。这样我们也更有可能与他人分享善意的话语。回想一下您收到一张善意的便条或卡片的时候。当你读/看到它时有什么感觉?

说明今天我们将为家里的某个人写一张友善的便条。发出善意的话语和接受善意的话语感觉一样好!



赋能

每个参与者都会在索引卡上为家里的某个人写下和/或画上一张善意的便条。这可以是兄弟姐妹、父母或其他值得信赖的成年人。然后,他们将选择将纸条留在家里的哪个位置,以便他们选择的人可以“意外地”找到它。完成所有善意的注释后,讨论一些在家中合适位置的选择。强调冰箱等公共区域,而不是卧室等私人空间。

- 你可以在哪里留下你的笔记?
- 您为什么要选择主房间而不是个人空间(例如卧室)?



反映

当我们关心他人时,我们会选择善意的话语来鼓舞他们并鼓励他们。有些话让我们感到沮丧或悲伤,而另一些话则让我们快乐和振奋。请记住,您的言语具有力量!选择善良的。

- 您的笔记中包含了哪些字词?
- 如果你收到一封意想不到的善意的短信,你会有什么感觉?
- 如果您的不尊重言语或行为伤害了某人的感情,您该怎么办?

