

善良烫手山芋

课堂之外的仁慈™
善意提升 • 选项 2 • 关怀

课程时间

15-20日 分钟s

材料

- ❑ 球(或可以扔的轻的东西)
- ❑ 关爱海报(可选)



分享

讨论仁慈和关怀之间的联系。定义关怀:关怀是对自己和他人的感受和关心。(如果需要,请出示关爱海报。)

作为一个群体,找出一些善意的行为来展示我们如何照顾自己。我们如何首先表现出尊重和关心自己?你如何善待自己?请志愿者分享他们今天之前练习自我保健的一种方法未来进入我们的计划。目标是2-3名不同年龄的志愿者。



启发

当我们善待自己时,我们自然就能更好地关心和善待他人。我们必须善待我们的身体和思想。我们对自己说的话(“丽莎,你今天看起来棒极了!”)和我们选择的行动(刷牙、健康饮食等)帮助我们感觉良好。当我们选择不友善的言语和行为时,我们并不是在实践自我保健。我们每天都有很多机会善待自己。今天我们将重点介绍实践自我保健的不同方法,作为善待自己的一种方式。



赋能

指导您的团队玩“善良烫手山芋”游戏。让每个人在房间里围成一个大圈。从成人开始,在整个圆圈中随机投掷一个球(或其他轻质物品)。背诵歌曲“烫手山芋,烫手山芋,谁拿到了烫手山芋?”在口号结束时,持球的人必须完成以下提示:“当我.....时,我善待自己”(当我刷牙时、当我睡眠充足时等)

重复直到每个人都能够分享。



反映

通过善意的言语和行动来关爱自己与关爱他人同样重要。

- 您可能会在哪些方面无意中忽视自己的自我保健?
- 我们怎样才能用善意来照顾自己呢?
- 自我保健的哪一部分对您来说比较困难?(充足的睡眠、选择健康的食物等)为什么?

