

PARTAGER L'AMOUR

Objectif: Comprendre que l'amour s'accroît. Plus on donne d'amour, plus il s'accroît.

CITATION/THEME DE LA SEMAINE

Vous êtes la bienvenue

Dites ce que vous ressentez quand quelqu'un vous souhaite la bienvenue.

Vous est-il jamais arrivé de vous sentir mal accueilli ?

Décrivez ce que vous avez ressenti.

Que peut-on faire pour que les autres se sentent bien accueillis?

S'ASSOIR EN SILENCE

Les exercices suivants sont importants pour la posture, la respiration et la relaxation et aident à combattre le stress. On fait toujours l'étape 1, au début, et les étapes 5 et 6 à la fin. Une ou plusieurs des étapes 2, 3, et 4 sont utilisées dans chaque leçon et peuvent être variées. Lisez ces exercices lentement à la classe, d'un ton doux, en faisant une pause entre chaque phrase. De la musique de fond douce peut être jouée pendant l'exercice pour faciliter la relaxation.

Etape 1. "D'abord, asseyez-vous confortablement sur votre chaise ou sur le sol, les jambes croisées. Assurez-vous que vous avez le dos droit et la tête droite. Inspirez profondément et détendez vous pendant que vous expirez. Inspirez profondément encore une fois... et une autre... "

Etape 5: Pendant que vous écoutez la musique, laissez un sentiment d'amour se développer dans votre coeur...

Laissez l'amour se répandre dans tout votre corps...

Envoyez de l'amour à votre famille

A vos amis...

A tous les êtres humains du monde entier

À toutes les plantes, les fleurs et les arbres...

À tous les animaux...

Imaginez que vous êtes entourés d'une belle lumière douce et tendre et pleine d'amour... Comme vous vous sentez bien et heureux.

Étape 6. "Maintenant, ramenez votre attention à la salle de classe ouvrez les yeux et étirez- vous, car l'exercice est fini. Faites un sourire à la personne à côté de vous et dites-leur la date d'aujourd'hui et l'heure."

Histoire

UN NOUVEAU BÉBÉ ARRIVE

Quand Susanne apprit que sa mère allait avoir un nouveau bébé, elle se sentit à la fois heureuse et concernée par ces nouvelles. Si sa mère avait un bébé, aurait-elle encore assez de temps pour Susanne? Aimerais-elle Susanne autant? Elle ne voyait pas comment cela pourrait être possible. Sa mère ne serait-elle pas obligée de partager son amour entre trois enfants au lieu de deux, et n'aurait-elle donc pas moins d'amour à donner Susanne?

Avec ces soucis, Susanne alla voir son père, qui était en train de réparer sa voiture.

«Quel est ton problème, Susanne? Tu as l'air chagrinée. Qu'est-ce qui te fait froncer les sourcils comme ça?»

«Papa» dit-elle. «Est ce que Maman m'aimera autant quand elle aura son nouveau bébé? Je ne vois pas comment cela sera possible. Elle va devoir partager son amour entre nous trois, et avec toi aussi!»

«Ah, c'est ça le grand problème d'aujourd'hui. Et bien, Susanne, c'est sûr que maman va partager son amour entre vous trois. C'est normal. Mais l'amour et le temps sont deux choses bien différentes. Il n'y a qu'un certain nombre de choses qu'on peut faire dans une journée parce que le temps est limité, mais l'amour est différent.

L'amour est comme une couleur, ou comme un vent chaud. Il existe tout simplement. Il t'entoure comme le bleu du ciel. Si quelqu'un s'assoit près de toi, tu vois toujours autant de ciel, n'est ce pas? Tu sens toujours le vent chaud, que tu sois seule ou avec des autres. Le vent ne s'épuise pas, parce qu'il y a beaucoup de personnes. Il y a toujours la même quantité de vent.

De même, Maman a toujours plein d'amour pour toi et ton frère. Elle n'a pas moins aimé ton frère quand tu es née. Il n'a pas perdu l'amour de sa maman quand tu es arrivée, au contraire, il y avait encore une personne dans sa vie qu'il pouvait aimer. Quand le nouveau bébé sera né, est-ce que tu penses que maman ne va plus voir quand tu es heureuse ou triste? Ou bien, si tu as une écharde au doigt, est-ce qu'elle va te dire 'Va-t-en, Susanne, je suis en train d'aimer le bébé en ce moment'? Non, elle s'occupera de toi comme d'habitude. Elle t'aimera toujours de la même façon parce que tu es sa

filles et que tu as une place importante dans son cœur. Tu pourrais lui montrer combien tu l'aimes toi aussi; tu pourrais l'aider avec son travail et elle aurait plus de temps pour te montrer à quel point elle t'aime. Mais qu'elle ait beaucoup de temps ou pas, cela ne change pas le fait qu'elle t'aime.

Alors, ne te fais plus de soucis, ma fille. On ne t'oubliera pas quand ce bébé viendra au monde et tu vas découvrir combien c'est agréable d'aimer les bébés. Tu vas éprouver beaucoup d'amour pour ton nouveau frère ou ta nouvelle sœur. Tu vas découvrir la joie de tenir un bébé, de le caresser et de jouer avec lui. Les bébés savent bien aimer et ils aiment toutes les personnes qui les aiment et leurs sourires sont parmi les plus belles choses au monde.»

Questions

1. Quel titre donneriez vous à cette histoire?
2. De quoi s'inquiétait Susanne?
3. Quand elle en a parlé à son père, qu'est-ce qu'il lui a dit?
4. Pensez-vous que les mamans aiment moins leurs enfants quand un nouveau bébé naît?
5. Quels sentiments avez-vous éprouvés quand vous avez entendu cette histoire?
6. Est-ce que cette histoire vous a rappelé quelque chose dans votre vie?

CHANT EN GROUPE

A TOUS LES PETITS ENFANTS

À tous les petits enfants de par le monde
À tous les petits enfants de par le monde
On leur envoie plein d'amour,
Et le cœur tout plein de paix,
À tous les petits enfants de par le monde.

ACTIVITÉS DE GROUPE

Peignez ou dessinez une image au sujet de l'amour, tel qu'il est décrit dans cette phrase : 'L'amour est comme une couleur, ou comme le vent chaud. Il existe tout simplement. Il vous entoure comme le ciel bleu.'

Ou

CERCLE DANSANT - La Danse Des Salutations (Enas Mythos) Formez un cercle. Pendant que vous faites les pas suivants, regardez le visage de la personne en face de vous et envoyez-lui de l'amour.

1. Faites un pas en avant avec le pied gauche.
2. Amener le pied droit vers le pied gauche avec deux petits sauts, en pliant les genoux.
3. Faites un pas en arrière avec le pied droit.
4. Amener le pied gauche vers le pied droit, avec deux petits sauts, en pliant les genoux.
5. Faites un pas à droite.
6. Mettez les pieds ensemble en faisant deux petits sauts – genoux pliés.

Quand les enfants font un pas en avant, ils disent, gentiment: 'Je te salue.'

Quand ils font un pas en arrière, ils disent : Je te laisse ton espace.
Pendant qu'ils font un pas à droite, ils disent: Je continue (mon chemin).

À la fin la leçon: Pour terminer la leçon vous pourriez demander aux élèves de se mettre en cercle et puis de dire '*Vous êtes la bienvenue*' ou '*Je suis content(e) que tu sois là*' à la personne à leur droite et à leur gauche.