

儿童道德教育课程

静坐录音

第一章：静坐的教导

静坐是沙迪亚赛人类价值教育课程中,五个教导技巧的其中之一。

静坐是一种令人松懈,提升专注的活动,能帮助老师和学生减轻压力及提高解决问题的能力。它可以减轻学生的焦躁不安,减少课室里的喧哗和走动,对减少课室里的纪律问题大有帮助。我们应把静坐视为享受乐趣的一段特别时间,从中得到乐趣,变得更安详、满足和快乐。

练习静坐要灵活处理。在开始的阶段,要小孩子静坐二至三分钟是不容易的。但是,当他们变得更安静及学习更有效率时,你会觉得这些努力并没有白费。静坐通常被安排在课程的开始之前的时间。其实,在课程进行中,只要是老师认为适合的任何时间,都可以练习静坐,但要配合学生的年龄和能力。开始时,让学生静坐一至二分钟直到他们已能适应才加长时间。若要获得更显著的效果必须鼓励学生每天在家练习几分钟。

老师必须以身作则。老师的积极参与将鼓励学生每天不懈的练习。经过一段时期的练习后,能在不同的程度上帮助提升学生的艺术创作、语言和书写的能力。

当学生已适应课室里的静坐练习后,老师就可以用‘一分钟静默’作为每一堂课的开始和结束。课程开始的一分钟静默帮助恢复课室里的秩序,令学生集中精神。课程完结前的一分钟静默帮助老师很平和地整合当天的那一堂课。

我们可以用各种不同的静坐步骤和方法。最重要的是老师必须选择最适合的步骤,然后设立一套固定的方法。静坐步骤须与当天所教导的价值观互相配合,让学生省思当天所学习的价值观。

下面几段录音的练习步骤可用于参考。这些练习帮助矫正端坐的姿势,呼吸方法等。练习时须强调身体要挺直。老师要很轻柔,缓慢地说出每一个步骤,句子之间要稍有停顿。在练习时,播放轻音乐以帮助学生放松精神。

接下来的第二章教导学生如何放松身心,松懈身体内的任何紧绷。

第三章则教导呼吸法和用‘引导观想’的方法来练习静坐。采用‘引导观想’时,可以播放轻音乐,如笛子音乐、海浪的声音、鸟鸣声、太空音乐、鲸鱼的声音等。当所有孩子都静下来时,维持静默二至三分钟。他们承受静默的能力将逐渐加强,对维持安静会习以为常。这一段也须与每一堂课的内容互相配合,所以会有所不同。

最后第四章是引导冥想“光”的静坐练习。这是练习静坐的另一个选择,或者,当一个教案需要几堂课去完成时,就可以采用引导冥想“光”的方法。事实证明这是一个很有效、安全又很容易上手的静坐方法。