

Schritte zur Vergebung

Diese Lektion baut auf den vorherigen Lektionen dieser Einheit auf. Diese Lektion hilft den Schülern, konkrete Schritte zu verstehen, die ihnen helfen, anderen zu vergeben. Durch Unterricht und Geschichte können die Schüler sehen, wie Vergebung gegeben werden kann und welche positiven Auswirkungen Vergebung nicht nur auf andere, sondern auch auf uns selbst hat.

FürsorglichUnterkonzept(e)
Empathie, Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
35-40 Minuten

Benötigtes Material

- ❑ *Der Zitronenmond* von Edith Hope Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Tagebuchmaterialien (Papier, Bleistifte)

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

Triggerwarnung: Das Sprechen über Emotionen und Situationen, in denen starke Emotionen entstehen, kann dazu führen, dass Schüler persönliche Informationen preisgeben, die möglicherweise eine Nachverfolgung durch Sie selbst oder einen Schulberater erfordern. Wenn ein Schüler besorgniserregende Informationen oder Reaktionen preisgibt, informieren Sie sich bitte über die Richtlinien Ihrer Schule zur Bereitstellung von Unterstützung und Ressourcen. Informieren Sie sich vor dem Unterricht über die Schulrichtlinien zum Melden von Bedenken hinsichtlich der psychischen Gesundheit eines Schülers an einen Schulberater oder Schulverwalter.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erfahren Sie, wie die Vergebung anderer ihnen hilft, ein glücklicheres Leben zu führen.
- Verbinden Sie die Bedeutung und Wirkung von Vergebung mit Fürsorge.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Mitgefühl und Empathie gehen Hand in Hand. Wenn Sie diesen Anflug von Mitgefühl verspüren, können Sie oft gleichzeitig Mitgefühl ausdrücken. Letzte Woche haben wir uns darauf konzentriert, den in Ihrer Gemeinde häufig vergessenen Menschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Woche geht die Herausforderung noch tiefer. Wählen Sie eine Person in Ihrer Gemeinde aus, mit der Sie Mitgefühl entwickeln können, und versetzen Sie sich einen Tag lang in ihre Lage. Wie sieht ihr Tag aus? Auf welche Schwierigkeiten könnten sie stoßen? Was könnte der Höhepunkt ihres Tages sein? Wenn möglich, versuchen Sie, eines Tages so zu leben, wie sie es tun würden. Wenn dies nicht möglich ist, versuchen Sie, sich den Tag vorzustellen oder ein Tagebuch darüber zu führen. Mitgefühl führt dazu, dass wir Emotionen empfinden. Echte Empathie ermöglicht es uns jedoch, uns direkt in die Lage der anderen Person hineinzusetzen, mit ihren Höhen und Tiefen, ihren Kämpfen und ihren Feierlichkeiten. Diese einfache Übung kann Ihnen dabei helfen, Empathie mit allen unterschiedlichen Menschen auf lokaler und internationaler Ebene besser zu üben.

Tipps für vielfältige Lernende

- Während Vergebung eine entscheidende Fähigkeit ist, haben einige Kinder möglicherweise mit vergangenen Traumata zu kämpfen und benötigen mehr Unterstützung, als Sie bei dieser Aktivität bieten können. Wenn bei dieser Aktivität ein Trauma aufgedeckt wird, sollten Sie unbedingt den Rat des Schulberaters einholen.



Aktie

3-5 Protokoll

In unserer letzten Lektion haben wir darüber gesprochen, wie man sich aufrichtig entschuldigt. Es gibt vier Schritte. Was sind Sie?

Musste sich jemand aufrichtig entschuldigen, seit wir unsere letzte RAK-Lektion hatten? Wie ist es gelaufen?

In der letzten Lektion haben wir auch darüber gesprochen, ob es in Ordnung ist, wenn Sie sich bei jemandem entschuldigen und dieser Ihre Entschuldigung nicht sofort annimmt. Warum nehmen sie Ihre Entschuldigung möglicherweise nicht sofort an? Was dachten Sie darüber?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.



Inspirieren

7-10 Protokoll

Wir haben über einige gesunde und ungesunde Arten der Kommunikation gesprochen, wie sich zu entschuldigen und zu klatschen. Wir sprachen auch über durchsetzungsfähige Kommunikation und darüber, was man sagen sollte, um positiv zu kommunizieren. Heute werden wir über Vergebung sprechen, die ein weiterer wichtiger Teil der Interaktion und Kommunikation mit anderen und des freundlichen Umgangs mit uns selbst ist. Kann mir jemand sagen, was es bedeutet, jemandem zu vergeben? Warum könnte Vergebung Ihrer Meinung nach wichtig sein?

Gut! Vergebung bedeutet, loszulassen, wenn man sauer auf jemanden ist, weil er etwas getan hat. Es kann für etwas Großes oder Kleines sein. Möglicherweise verzeihen Sie jemandem eine Kleinigkeit, wie zum Beispiel, dass Sie zufällig zufällig mit Ihnen zusammengestoßen sind, Sie in der Pause allein gelassen haben oder vergessen haben, Ihnen alles Gute zum Geburtstag zu wünschen. Vielleicht verzeihst du jemandem eine große Sache, zum Beispiel, dass er dir gesagt hat, dass er nicht mehr dein Freund ist, oder dass du dich absichtlich verletzt hast. Vergebung ist nicht einfach und es kann lange dauern, jemandem zu vergeben oder bis jemand Ihnen vergibt. Vergebung kann Freundschaften und Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten und Ihnen helfen, in sich selbst Frieden zu finden. Lassen Sie uns darüber sprechen, was Vergebung ist und was nicht.

Für visuelle Lerner oder ELL-Studenten wäre es nützlich, dies an der Tafel oder durch Bilder anzuzeigen

Vergebung ist nicht:

- Vergessen, was passiert ist
- Zu sagen, was die Person getan hat, ist in Ordnung
- Ich fühle mich in Ordnung mit dem, was passiert ist
- Die andere Person dazu bringen, sich zu entschuldigen, oder darauf warten, dass sie sich entschuldigt

Vergebung ist:

- Die Realität dessen, was passiert ist, akzeptieren
- Schlechte Gefühle gegenüber der Person loslassen
- Nicht übel nehmen, was jemand in der Vergangenheit getan hat
- Sehen, was in den zukünftigen Handlungen von Ihnen selbst oder jemand anderem passiert.
- Jemandem vergeben, ob er es verdient oder nicht, weil man auf sich selbst aufpassen muss

Warum vergeben? Untersuchungen zeigen, dass, wenn wir vergeben:

- Es macht uns glücklicher.
- Es ist eine Freundlichkeit uns selbst gegenüber.
- Es zeigt Mitgefühl gegenüber anderen.
- Es verbessert unsere Gesundheit.

Wenn wir vergeben, zeigen wir, dass wir uns nicht nur um die andere Person kümmern, sondern auch um uns selbst. Vergebung ist eine wirkungsvolle Form der Selbstfürsorge.



Ermächtigen

15-20 Protokoll

Es gibt bestimmte Schritte, die wir unternehmen können, um jemandem zu vergeben, genauso wie wir Schritte unternehmen können, um uns aufrichtig bei jemandem zu entschuldigen. Hier sind die Schritte:

Schritt 1:Identifizieren: Finden Sie heraus, was passiert ist und welche Konsequenzen die Aktion hat. Manchmal weiß man erst, wie wütend oder traurig man ist, wenn man darüber nachdenkt. Zum Beispiel: Als die Person mich anschrie, fühlte ich mich wirklich verletzt und hatte das Gefühl, ich könnte ihr in Zukunft nichts mehr sagen

Schritt 2:Entscheiden: Entscheiden Sie, dass Sie bereit sind, der Person zu vergeben und weiterzumachen. Wenn Sie noch nicht bereit sind zu vergeben, kehren Sie zu Schritt 1 zurück. Sie müssen nicht sofort vergeben. Zum Beispiel: Ich habe es satt, wütend zu sein, und es hilft nicht mehr. Ich bin bereit zu vergeben und weiterzumachen.

Schritt 3:Verzeihen: Akzeptieren Sie, dass die Vergangenheit in der Vergangenheit liegt und Sie nur die Zukunft ändern können. Sie müssen das Verhalten nicht entschuldigen, aber machen Sie weiter. Zum Beispiel: Du denkst vielleicht: „Ich weiß, dass es nicht richtig ist, jemanden anzuschreien, aber ich weiß, dass es passiert“, und/oder sag der Person, dass du nicht mehr wütend bist und ihr vergibst.

Schritt 4:Betrachtung: Entdecken Sie, was Sie aus dieser Erfahrung gelernt haben und wie sie Ihre Vorgehensweise in der Zukunft verändern wird. Zum Beispiel: Wenn mich das nächste Mal jemand anschreit, sage ich: „Sprich nicht so mit mir“ und gehe weg.

Lesen oder schauen Sie sich die Vorlesung anDer Zitronenmond von Edith Hope Fine.

<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Stellen Sie sich vor, Sie wären Rosalinda. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch (oder auf ein Blatt Papier) (oder zeichnen Sie ein Bild für Schüler mit

eingeschränkten Schreibfähigkeiten), wie Sie als Rosalinda die vier Phasen der Vergebung gegenüber dem Mann durchlaufen haben, der ihr alle Zitronen weggenommen hat Zitronenbaum. Vergessen Sie nicht, über Ihre Erfahrungen nachzudenken!



Reflektieren

5 Minuten

Um das Verständnis zu beurteilen, bitten Sie einige Schüler, ihre Tagebuchreflexionen mitzuteilen.

So wie es Schritte zur Entschuldigung gibt, gibt es auch Schritte zur Vergebung. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es jemanden in Ihrem Leben gibt, dem Sie vergeben müssen, gehen Sie die einzelnen Schritte durch. Wenn Sie in der Lage sind, die Schritte 1 bis 3 zu bewältigen, versuchen Sie, sie in die Tat umzusetzen, und schließen Sie dann Schritt 4 ab. Wahrscheinlich werden Sie sich wie Rosalinda satt und zufrieden fühlen.

Anderen zu vergeben spielt eine große Rolle für unsere eigene Gesundheit. Damit wir ein glückliches Leben führen können, müssen wir lernen, denen zu vergeben, die uns verletzt haben, und über den Schmerz hinwegzukommen. Wenn wir jemandem vergeben können, geht es uns selbst besser. Vergebung ist eine Form der Selbstfreundlichkeit, aber sie ermöglicht anderen auch, eine bessere Version ihrer selbst zu sein, als sie es in der Vergangenheit waren.



Erweiterungsideen

- Sie könnten das Arbeitsblatt „Schritte zur Vergebung“ zu Hause durchführen – http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Integrieren Sie Zitronen in den Unterricht. Vielleicht bekommt jeder eine Zitrone, die er jemandem geben kann, dem er vergeben möchte, oder wenn ein Schüler jemandem bewusst vergibt, hängt er eine Zitrone an eine Pinnwand. Wenn jeder Schüler eine Zitrone an die Tafel gelegt hat, macht man Limonade und feiert.

Hilfreiche Ressourcen:

Die neue Wissenschaft der

Vergebung: berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

8 Gründe, warum Vergebung gut für Ihre Gesundheit

ist: huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

So bringen Sie einem Kind Vergebung

bei: psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/

Um Vergebung zu verstehen, ist es wichtig zu verstehen, was sie ist und was nicht. Bob Enright, ein führender Vergebungsforscher, skizziert die acht Schlüssel zur Vergebung:

berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Artikel des Höheren Wohls zur Definition von

Vergebung: berkeley.edu/topic/forgiveness/definition



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>