

Stappen naar vergeving

Deze les bouwt voort op eerdere lessen in dit blok. Deze les helpt de cursisten tastbare stappen te begrijpen om hen te helpen anderen te vergeven. Door middel van instructie en verhaal kunnen studenten zien hoe vergeving kan worden gegeven en welke positieve impact vergeving niet alleen op anderen heeft, maar ook op onszelf.

ZorgzaamSubconcept(en)

Empathie, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

35-40 minuten

Benodigde materialen

- ❑ *De citroenmaan* door Edith Hope
Fijn. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Tijdschriftmaterialen (papier, potloden)

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN EMOTIONEEL LEREN.**
Zie laatste pagina voor details.

Triggerwaarschuwing: Praten over emoties en situaties waarin sterke emoties opkomen, kan ertoe leiden dat leerlingen persoonlijke informatie vrijgeven die mogelijk moet worden opgevolgd door uzelf of een schoolbegeleider. Als een leerling zorgwekkende informatie of reactie onthult, zorg dan dat u uw schoolprotocol kent voor het bieden van ondersteuning en middelen. Lees vóór de les het schoolbeleid over het melden van zorgen over de geestelijke gezondheid van een leerling aan een schoolbegeleider of schoolbestuurder.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Leer hoe anderen vergeven hen helpt een gelukkiger leven te leiden.
- Verbind het belang en de impact van vergeving met zorgzaamheid.

Leraarverbinding / zelfzorg

Compassie en empathie gaan hand in hand. Wanneer je die trek van mededogen ervaart, ben je vaak in staat tegelijkertijd empathie te uiten. Vorige week hebben we ons gericht op meer aandacht voor de vaak vergeten mensen in uw gemeenschap. Deze week gaat de uitdaging nog dieper. Kies een persoon in je gemeenschap om mee te leven en plaats jezelf voor een dag in hun schoenen. Hoe ziet hun dag eruit? Welke worstelingen kunnen ze tegenkomen? Wat zou het hoogtepunt van hun dag kunnen zijn? Probeer indien mogelijk op een dag te leven zoals zij zouden doen. Als dit niet mogelijk is, probeer dan de dag te visualiseren of er een dagboek over te schrijven. Compassie leidt ertoe dat we emoties voelen. Echte empathie stelt ons echter in staat om ons volledig in de plaats van de andere persoon te plaatsen, met hun hoogte- en dieptepunten, hun worstelingen en hun vieringen. Deze eenvoudige oefening kan je helpen gemakkelijker empathie te oefenen met alle verschillende mensen, zowel lokaal als internationaal.

Tips voor diverse leerlingen

- Hoewel vergeving een cruciale vaardigheid is, worstelen sommige kinderen met trauma's uit het verleden en hebben ze meer hulp nodig dan jij in deze activiteit kunt bieden. Als er door deze activiteit een trauma aan het licht komt, vraag dan zeker advies aan de schoolbegeleider.





Deel

3-5 minuten

In onze laatste les hebben we het gehad over het maken van oprechte excuses. Er zijn vier stappen. Wat zijn ze?

Heeft iemand zich oprecht moeten verontschuldigen sinds we onze laatste RAK-les hadden? Hoe ging het?

In de vorige les hebben we het er ook over gehad als je je verontschuldigen aan iemand aanbiedt en ze accepteren je verontschuldigen niet meteen, is dat oké of niet oké? Waarom accepteren ze je excuses niet meteen? Wat dacht je daarvan?

Nodig de reactie van de leerling uit.



Inspireren

7-10 minuten

We hebben het gehad over enkele gezonde en ongezonde manieren om te communiceren, zoals excuses aanbieden en roddelen. We hebben het ook gehad over assertieve communicatie en wat je moet zeggen om op een positieve manier te communiceren. Vandaag gaan we het hebben over vergeving, wat een ander belangrijk onderdeel is van interactie en communicatie met anderen en aardig zijn voor onszelf. Kan iemand mij vertellen wat het betekent om iemand te vergeven? Waarom denk je dat vergeving belangrijk kan zijn?

Goed! Vergeven is loslaten als je boos bent op iemand om wat hij of zij heeft gedaan. Het kan voor iets groots of kleins zijn. Je kunt iemand iets kleins vergeven, zoals tegen je aan botsen, of je in de pauze buiten laten, of vergeten je een gelukkige verjaardag te wensen. Je kunt iemand iets groots vergeven, zoals je vertellen dat ze je vriend niet meer zijn of je expres pijn doen. Vergeving is niet gemakkelijk en het kan lang duren om iemand te vergeven of voor iemand om jou te vergeven. Vergeving kan vriendschappen en relaties opbouwen en behouden en je helpen om vrede in jezelf te voelen. Laten we het hebben over wat vergeving is en wat het niet is.

Voor visuele studenten of ELL-studenten zou het handig zijn om dit op het bord of via afbeeldingen weer te geven

Vergeving is niet:

- Vergeten wat er is gebeurd
- Zeggen wat de persoon deed is oké
- Goed voelen over wat er is gebeurd
- De andere persoon zijn excuses aanbieden of wachten tot hij of zij zich verontschuldigt

Vergeving is:

- De realiteit accepteren van wat er is gebeurd
- Het loslaten van slechte gevoelens jegens de persoon
- Niet tegenhouden wat iemand in het verleden heeft gedaan

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Zien wat er gebeurt in de toekomstige acties van jezelf of iemand anders.
- Iemand vergeven, of ze het nu verdienen of niet, omdat je voor jezelf moet zorgen

Waarom vergeven? Onderzoek toont aan dat als we vergevingsgezind zijn:

- Het maakt ons gelukkiger.
- Het is een vriendelijkheid voor onszelf.
- Het toont medeleven met anderen.
- Het verbetert onze gezondheid.

Als we vergeven, tonen we dat we niet alleen om de ander geven, maar ook om onszelf. Vergeving is een krachtige vorm van zelfzorg.



Machtigen

15-20 minuten

Er zijn enkele specifieke stappen die we kunnen nemen om ons te helpen iemand te vergeven, net zoals er stappen zijn die we kunnen nemen om iemand een oprechte verontschuldiging aan te bieden. Dit zijn de stappen:

Stap 1: Identificeren: Zoek uit wat er is gebeurd en wat de gevolgen van de actie zijn. Soms weet je niet eens hoe boos of verdrietig je bent totdat je erover nadenkt. Bijvoorbeeld: toen de persoon tegen me schreeuwde, voelde ik me echt gekwetst en alsof ik ze in de toekomst niets kon vertellen

Stap 2: Beslissen: Besluit dat je klaar bent om de persoon te vergeven en ga verder. Als je nog niet klaar bent om te vergeven, ga dan terug naar stap 1. Je hoeft niet meteen te vergeven. Bijvoorbeeld: ik ben het zat om boos te zijn en het helpt niet meer. Ik ben klaar om te vergeven en verder te gaan.

Stap 3: Vergeven: Accepteer dat het verleden verleden tijd is en dat je alleen de toekomst kunt veranderen. U hoeft het gedrag niet te verontschuldigen, maar ga verder. Bijvoorbeeld: je denkt misschien: "Ik weet dat tegen iemand schreeuwen niet juist is, maar ik weet dat het gebeurt", en/of vertel de persoon dat je niet meer boos bent en vergeef hem of haar.

Stap 4: Reflectie: Ontdek wat je van deze ervaring hebt geleerd en hoe het de manier waarop je dingen in de toekomst doet zal veranderen. Bijvoorbeeld: de volgende keer dat iemand tegen me schreeuwt, zeg ik: "Praat niet zo tegen me", en loop weg.

Lees of bekijk het voorlezen van *De citroenmaan* door Edith Hope Fijn.
<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Doe alsof je Rosalinda bent. Schrijf in je dagboek (of op een stuk papier) op (of maak een tekening, voor studenten met beperkte schrijfvaardigheid) hoe jij, als Rosalinda, door de vier stadia van vergeving ging naar de man die alle citroenen van haar afnam citroenboom. Vergeet niet na te denken over uw ervaring!



Reflecteer

5 minuten

Om begrip te peilen, vraagt u enkele cursisten om hun overwegingen in het dagboek te delen.

Net zoals er stappen zijn om je te verontschuldigen, zijn er ook stappen voor vergeving. Als je het gevoel hebt dat er iemand in je leven is die je moet vergeven, begin dan met het doorlopen van de stappen. Als je stap 1-3 kunt doorlopen, probeer er dan actie op te ondernemen en voltooi dan stap 4. Waarschijnlijk zul je je vol en tevreden voelen, net als Rosalinda.

Anderen vergeven speelt een grote rol in onze eigen gezondheid. Als we een gelukkig leven willen leiden, moeten we leren degenen die ons pijn hebben gedaan te vergeven en de pijn achter zich te laten. Als we iemand kunnen vergeven, gaan we ons zelf beter voelen. Vergeving is een vorm van zelfvriendelijkheid, maar het stelt anderen ook in staat om betere versies van zichzelf te zijn dan in het verleden.



Uitbreidingsideeën

- Ze kunnen het werkblad Stappen om te vergeven thuis doen - http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Verwerk citroenen in de les. Misschien krijgt iedereen een citroen om aan iemand te geven die ze willen vergeven of als een student iemand bewust vergeeft, hangen ze een citroen op een prikbord. Als elke leerling een citroen op het bord heeft gelegd, maak je limonade en vier je feest.

Handige bronnen:

De nieuwe wetenschap van vergeving: berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

8 manieren waarop vergeving goed is voor je gezondheid: huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

Hoe een kind vergeving te leren: psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/

Om vergeving te begrijpen, is het belangrijk om te begrijpen wat het wel en niet is. Bob Enright, een vooraanstaand onderzoeker op het gebied van vergeving, schetst de acht sleutels tot vergeving: berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Artikel van The Greater Good over de definitie van vergeving: berkeley.edu/topic/forgiveness/definition



AANGEWEZEN DOOR
CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIONEEL
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (KASEL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas® voldoet aan CASEL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas® voldeed of overtrof alle criteria van CASEL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom® ontving CASEL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

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