

Ber om en uppriktig ursäkt

Den här lektionen hjälper eleverna att lära sig konkreta steg för att be om ursäkt. Lektionen ger dem en möjlighet att rollspela stegen i en mängd olika situationer och förbereder dem för lektion #4 som handlar om förlåtelse.

Omtänksam Underkoncept

Medkänsla, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ❑ Läs om Rob Lewickis forskning om ursäkt: <https://news.osu.edu/news/2016/04/12/effective-apology/>
- ❑ Barns hälsa: <http://kidshealth.org/en/kids/sorry.html>

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se Standardkarta för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Utlösningssvarning: Att prata om känslor och situationer där starka känslor uppstår kan leda till att elever avslöjar personlig information som kan kräva uppföljning av dig själv eller en skolkurator. Om en elev avslöjar oroväckande information eller reaktion, vänligen känna till ditt skolprotokoll för att ge stöd och resurser. Före lektionen, ta reda på skolans policy om att rapportera en oro om en elevs psykiska hälsa till en skolkurator eller administratör.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Identifiera sätt att ge en uppriktig ursäkt.
- Koppla vikten och effekten av en ursäkt med omtanke och respekt.

Läraranslutning/Självvård

Handlingen av medkänsla för andra verkar ofta lätt för vuxna när vi tittar på en gripande dokumentär eller en nyhetssändning. Men kampen för att visa medkänsla inom vår egen gemenskap är ibland lite svårare. Vi blir immuna mot den hemlösa med skylten eller den ensamstående mamman som kämpar med paketen. Den här veckan ta en koncentrerad titt runt ditt samhälle, din skola och till och med ditt klassrum. Vem kan vara i behov som du kanske har förbisett tidigare? Att ringa in din medkänsla för din närmaste omgivning kan verkligen öka kontakten med dina elever, dina kamrater och din gemenskap som helhet. När vi är uppkopplade är vi närvarande, så ta en titt runt. Vem har ramlat mellan stolarna? Hur kan din medkänsla hjälpa dig att hålla kontakten med din skola?

Tips för olika elever

- Ge eleverna en kopia av de fyra stegen för att be om ursäkt för referens.
- Låt eleverna samarbeta med någon som kan förklara scenariot.
- Låt eleverna svara eller skriva i sina journaler om scenarierna för att stärka inläringen.



Dela med sig

3-5 minuter

Okej! I vår senaste lektion pratade vi om sätt att kommunicera med andra. Vilka var de tre sätten vi kunde kommunicera på?

Bjud in elevernas svar: passiv, aggressiv och självsäker.

Med vilket sätt av kommunikation kan vi bäst visa respekt och omtanke om andra? Svar: Bestämd

Hur kommunicerar vi annars?

Icke-verbal kommunikation; uppmana eleverna att ge exempel.



Inspirera

5-7 minuter

Idag ska vi prata om en annan viktig del av att kommunicera: konsten att be om ursäkt!

Alla gör misstag - vuxna, barn, ledare - alla. Ibland tycker vi genast synd om våra handlingar eller ord, ibland tar det ett tag, och ibland kommer vi aldrig dit. Men när vi inser att vi har gjort något fel, är det viktigt att gottgöra med personen vi har gjort fel.

Idag ska vi lära oss några steg till en uppriktig ursäkt. Räcka upp handen om du någonsin har fått någon att be dig om ursäkt? Någon som bara sa "Förlåt!" men du visste att de inte menade det? Hur kändes det? Bjud in elevsvar.

Ibland är det svårt att be om ursäkt! Varför tror du att det är svårt att säga "jag är ledsen" till någon? Bjud in elevsvar.

Om en ursäkt görs för tidigt, ibland är personen som ger ursäkten inte redo att be om ursäkt ännu. Ursäkter bör vara uppriktiga och från hjärtat.

Skriv "De fyra stegen till att be om ursäkt" på tavlan:

1. Inser att du gjort något fel.
2. Ber uppriktigt om ursäkt.
3. Förklara dig.
4. Gör framtidsplaner.

Det finns fyra steg för att be om ursäkt. Det första steget börjar med dig.

1. *Inser att du måste be om ursäkt. Detta kan ta en liten stund. Om du inte är redo och någon säger åt dig att be om ursäkt är det OK att säga något i stil med: "Jag är fortfarande riktigt arg och jag är inte redo att be om ursäkt än. Kan vi prata om det här när jag lugnat ner mig?"*
2. *Erkänn att du hade fel och be om ursäkt. Säg specifikt vad du gjorde fel. Var så ärlig du kan.*
3. *Förklara varför du gjorde som du gjorde. Om du gjorde ett misstag, förklara varför. Alla gör misstag. Kanske var du arg, hade en dålig*

dag på grund av något som hände hemma, eller riktigt trött; låt bara någon veta vad som hände.

4. *Gör planer för att göra det rätt. Detta kan vara så allmänt som "Jag kommer att försöka att inte göra det igen" eller så specifikt som "Låt mig kompensera dig genom att skaffa dig ett nytt pärm som det jag spillde vatten på".*



Bemyndiga

10-15 minuter

Ursäkt rollspel

Be eleverna komma fram till klassen och ge en ursäkt med hjälp av de fyra stegen. Använd några av scenarierna nedan eller kom på sådana som är mer specifika för dina elever. Du behöver inte låta dem agera oenigheten, bara ursikten.

Scenario 1

Två elever bråkar om vilket idrottslag som är bäst. En person säger att den andra personen är dum för att tro att deras lag är bättre.

Scenario 2

En lärare blir upprörd på en elev eftersom de inte har det arbete som skulle göras den dagen. Eleven kunde inte få jobbet gjort eftersom någon i deras familj blev sjuk. *(Detta är bra för lärarinteraktion; det är viktigt för eleverna att se läraren be om ursäkt också.)*

Scenario 3

Två elever går förbi varandra och den ena slår i den andra av misstag.

Scenario 4

Två nära vänner pratar om något väldigt personligt. Den första vännen ber den andre att inte säga något till någon annan. Den andra vännen berättar för någon annan vad vännen sa.

Diskussion

- *Fanns det några situationer där båda personerna behövde be om ursäkt?*
- *I vissa situationer var det av misstag, men i andra situationer var det medvetet. Hur kan ursäkterna låta lika eller olika?*
- *Om du ber om ursäkt till någon, och de inte accepterar din ursäkt direkt, är det okej eller inte okej? Varför kan de inte acceptera din ursäkt direkt? (Detta är en bra fråga för att övergå till nästa lektion om förlåtelse).*



Reflektera

5-7 minuter

För att bedöma förståelsen av materialet, välj från antingen utvärderings- eller reflektionsfrågorna som diskussions-, skriv- eller journaluppmaningar. Överväg att ge ytterligare tid för djupare utvärdering och reflektion vid behov.

Utvärderingsfrågor

- Vad är en ursäkt?
- Vilka är stegen för att be om ursäkt?
- Hur visar ursäkter respekt?

Reflektionsfrågor

- Är det alltid viktigt att be om ursäkt om man gör något fel? Varför eller varför inte?
- Hur känner du när du får en uppriktig ursäkt från någon? Hur känner du när du ger en?
- Är det okej att be någon att be dig om ursäkt? Varför eller varför inte?

Att be om ursäkt är en handling av vänlighet mot dig själv och andra. När vi gör en uppriktig ursäkt, genom att använda de fyra stegen att be om ursäkt, fixar vi vår relation med någon och det gör våra framtida relationer starkare! En person kanske inte accepterar din ursäkt direkt eftersom det tar ett tag innan smärtan försvinner. Det är okej. Det viktiga är att du bitt om ursäkt och att de vet att du är ledsen.



Förlängningsidéer

- Skriv ut och tilldela hemtilläggsaktiviteten nedan.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Hemtilläggsaktivitet

namn

Återkom förbi

Som en del av programmet Random Acts of Kindness har vi pratat i klassen om vad det innebär att kommunicera på ett positivt och självsäkert sätt och hur man visar förlåtelse.

Vägbeskrivning: Fråga din elev om skillnaden mellan aggressiv, passiv och assertiv kommunikation. Diskutera sedan följande frågor och skriv (eller låt din elev skriva) svar nedan eller på baksidan och återvänd till skolan före det datum som visas:

Hur kan vi kommunicera på ett positivt sätt?

Hur kan vi vara förlåtande mot varandra?

Vilka är några steg vi kan vidta för att kommunicera på ett mer positivt sätt?
