

Βήματα προς τη συγχώρεση

Αυτό το μάθημα βασίζεται σε προηγούμενα μαθήματα αυτής της ενότητας. Αυτό το μάθημα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν απτά βήματα που θα τους βοηθήσουν να συγχωρήσουν τους άλλους. Μέσω της διδασκαλίας και της ιστορίας, οι μαθητές μπορούν να δουν πώς μπορεί να δοθεί συγχώρεση και τη θετική επίδραση που έχει η συγχώρεση όχι μόνο στους άλλους αλλά και στους εαυτούς μας.

ΦροντίδαΥπο-έννοια

Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

35-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ *To Lemon Moon* από την Edith Hope
Fine <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Υλικό περιοδικών (χαρτί, μολύβια)

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.**

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Προειδοποίηση ενεργοποίησης: Η συζήτηση για συναισθήματα και καταστάσεις όπου προκύπτουν έντονα συναισθήματα μπορεί να οδηγήσει τους μαθητές να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες που μπορεί να απαιτούν παρακολούθηση από εσάς ή από έναν σχολικό σύμβουλο. Εάν ένας μαθητής αποκαλύψει οποιαδήποτε ανησυχητική πληροφορία ή αντίδραση, παρακαλούμε να γνωρίζετε το πρωτόκολλο του σχολείου σας για την παροχή υποστήριξης και πόρων. Πριν από το μάθημα, μάθετε την πολιτική του σχολείου σχετικά με την αναφορά ανησυχίας σχετικά με την ψυχική υγεία ενός μαθητή σε σχολικό σύμβουλο ή διαχειριστή.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Μάθετε πώς το να συγχωρούν τους άλλους τους βοηθά να ζήσουν πιο ευτυχισμένες ζωές.
- Συνδέστε τη σημασία και τον αντίκτυπο της συγχώρεσης με τη φροντίδα.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η συμπόνια και η ενσυναίσθηση πάνε χέρι-χέρι. Όταν βιώνετε αυτό το τράβηγμα της συμπόνιας, μπορείτε συχνά να εκφράσετε ενσυναίσθηση ταυτόχρονα. Την περασμένη εβδομάδα επικεντρωθήκαμε στο να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στα συχνά ξεχασμένα στην κοινότητά σας. Αυτή την εβδομάδα, η πρόκληση πηγαίνει ακόμα πιο βαθιά. Επιλέξτε ένα άτομο στην κοινότητά σας για να συμπάσχετε και τοποθετήστε τον εαυτό σας στη θέση του για μια μέρα. Πώς είναι η μέρα τους; Τι αγώνες μπορεί να συναντήσουν; Ποιο μπορεί να είναι το αποκορύφωμα της ημέρας τους; Αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να ζήσετε μια μέρα όπως θα έκαναν. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, δοκιμάστε να οπτικοποιήσετε την ημέρα ή να γράψετε ημερολόγιο σχετικά με αυτήν. Η συμπόνια μας οδηγεί στο να νιώθουμε συναισθήματα. Ωστόσο, η αληθινή ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να τοποθετούμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου ατόμου, με τα ψηλά και τα χαμηλά του, τους αγώνες του και τους πανηγυρισμούς του. Αυτή η απλή άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση πιο εύκολα με όλους τους διαφορετικούς ανθρώπους τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Ενώ η συγχώρεση είναι μια κρίσιμη δεξιότητα, μερικά παιδιά μπορεί να παλεύουν με τραύματα του παρελθόντος και να χρειάζονται περισσότερη βοήθεια από όση μπορείτε να προσφέρετε σε αυτή τη δραστηριότητα. Εάν αποκαλυφθεί τραύμα μέσω αυτής της δραστηριότητας, φροντίστε να ζητήσετε τη συμβουλή του σχολικού συμβούλου.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Στο τελευταίο μας μάθημα, μιλήσαμε για το πώς να ζητήσουμε μια ειλικρινή συγγνώμη. Υπάρχουν τέσσερα βήματα. Τι είναι?

Χρειάστηκε κάποιος να ζητήσει μια ειλικρινή συγγνώμη από τότε που είχαμε το τελευταίο μας μάθημα RAK; Πώς πήγε?

Στο τελευταίο μάθημα, μιλήσαμε επίσης για το εάν ζητήσετε συγγνώμη από κάποιον και δεν δεχτεί τη συγγνώμη σας αμέσως, είναι εντάξει ή όχι; Γιατί μπορεί να μην δεχτούν τη συγγνώμη σας αμέσως; Ποιες ήταν οι σκέψεις σας για αυτό;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.



Εμπνέω

7-10 λεπτά

Έχουμε μιλήσει για μερικούς υγιείς και ανθυγιεινούς τρόπους επικοινωνίας, όπως η συγγνώμη και το κουτσομπολιό. Μιλήσαμε επίσης για διεκδικητική επικοινωνία και τι να πούμε για να επικοινωνήσουμε με θετικό τρόπο. Σήμερα θα μιλήσουμε για τη συγχώρεση, η οποία είναι ένα άλλο σημαντικό μέρος της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας με τους άλλους και της ευγένειας με τον εαυτό μας. Μπορεί κάποιος να μου πει τι σημαίνει να συγχωρείς κάποιον; Γιατί πιστεύετε ότι η συγχώρεση μπορεί να είναι σημαντική;

Καλός! Συγχώρεση είναι να αφήνεις να φύγει όταν είσαι θυμωμένος με κάποιον για αυτό που έκανε. Μπορεί να είναι για κάτι μεγάλο ή μικρό. Μπορεί να συγχωρήσετε κάποιον για κάτι δευτερεύον, όπως να σας πέσει, ή να σας αφήσει έξω στο διάλειμμα ή να ξεχάσετε να σας ευχηθεί χρόνια πολλά. Μπορεί να συγχωρήσετε κάποιον για ένα μεγάλο πράγμα όπως να σας πει ότι δεν είναι πια φίλος σας ή να σας πληγώσει επίτηδες. Η συγχώρεση δεν είναι εύκολη και μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για να συγχωρήσετε κάποιον ή για να σας συγχωρήσει κάποιος. Η συγχώρεση μπορεί να οικοδομήσει και να διατηρήσει φιλίες και σχέσεις και να σας βοηθήσει να αισθανθείτε ειρηνικά μέσα σας. Ας μιλήσουμε για το τι είναι η συγχώρεση και τι δεν είναι.

Για οπτικούς μαθητές ή μαθητές ELL, η εμφάνιση αυτού στον πίνακα ή μέσω εικόνων θα ήταν χρήσιμη

Η συγχώρεση δεν είναι:

- Ξεχνώντας τι έγινε
- Το να πεις τι έκανε το άτομο είναι εντάξει
- Νιώθω εντάξει για αυτό που συνέβη
- Κάνοντας τον άλλον να ζητήσει συγγνώμη ή περιμένοντας να του ζητήσει συγγνώμη

Η συγχώρεση είναι:

- Αποδοχή της πραγματικότητας αυτού που συνέβη

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Αφήνοντας τα άσχημα συναισθήματα προς το άτομο
- Να μην κρατούν απέναντί τους αυτό που έκανε κάποιος στο παρελθόν
- Βλέποντας τι συμβαίνει στις μελλοντικές ενέργειες του εαυτού σας ή κάποιου άλλου.
- Το να συγχωρείς κάποιον είτε το αξίζει είτε όχι γιατί πρέπει να φροντίζεις τον εαυτό σου

Γιατί να συγχωρήσω; Η έρευνα δείχνει ότι αν είμαστε συγχωρεμένοι:

- Μας κάνει πιο χαρούμενους.
- Είναι μια καλοσύνη προς τον εαυτό μας.
- Δείχνει συμπόνια στους άλλους.
- Βελτιώνει την υγεία μας.

Όταν συγχωρούμε, δείχνουμε ότι νοιαζόμαστε όχι μόνο για τον άλλον αλλά και για τον εαυτό μας. Η συγχώρεση είναι μια ισχυρή μορφή αυτοφροντίδας.



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Υπάρχουν ορισμένα συγκεκριμένα βήματα που μπορούμε να κάνουμε για να μας βοηθήσουν να συγχωρήσουμε κάποιον, όπως ακριβώς υπάρχουν βήματα που μπορούμε να κάνουμε για να ζητήσουμε μια ειλικρινή συγγνώμη σε κάποιον. Εδώ είναι τα βήματα:

Βήμα 1:Αναγνωρίζω: Ανακαλύψτε τι συνέβη και τις συνέπειες της δράσης. Μερικές φορές δεν ξέρετε καν πόσο τρελοί ή λυπημένοι είστε μέχρι να το σκεφτείτε. Για παράδειγμα: Όταν το άτομο με φώναξε, ένιωσα πολύ πληγωμένος και σαν να μην μπορούσα να του πω κάτι στο μέλλον

Βήμα 2:Αποφασίζω: Αποφασίστε ότι είστε έτοιμοι να συγχωρήσετε το άτομο και προχωρήστε. Εάν δεν είστε ακόμη έτοιμοι να συγχωρήσετε, επιστρέψτε στο Βήμα 1. Δεν χρειάζεται να συγχωρήσετε αμέσως. Για παράδειγμα: Έχω βαρεθεί να είμαι τρελός και δεν βοηθά πια. Είμαι έτοιμος να συγχωρήσω και να προχωρήσω.

Βήμα 3:Συγχωρώ: Αποδεχτείτε ότι το παρελθόν ανήκει στο παρελθόν και μπορείτε να αλλάξετε μόνο το μέλλον. Δεν χρειάζεται να δικαιολογήσετε τη συμπεριφορά, αλλά να προχωρήσετε. Για παράδειγμα: Μπορεί να σκεφτείτε, «Ξέρω ότι το να φωνάζω σε κάποιον δεν είναι σωστό, αλλά ξέρω ότι συμβαίνει» και/ή να πείτε στο άτομο ότι δεν είστε πια θυμωμένοι και να το συγχωρήσετε.

Βήμα 4:Αντανάκλαση: Εξερευνήστε τι έχετε μάθει από αυτήν την εμπειρία και πώς θα αλλάξει τον τρόπο που κάνετε τα πράγματα στο μέλλον. Για παράδειγμα: Την επόμενη φορά που θα μου φωνάξει κάποιος, θα πω, «Μη μου μιλάς έτσι» και θα φύγω.

Διαβάστε ή παρακολουθήστε την ανάγνωση δυνατά Το Λεμονό Φεγγάρι από την Edith Hope Fine.

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

Προσποιήσου ότι είσαι η Ροζαλίντα. Στο ημερολόγιό σας (ή σε ένα κομμάτι χαρτί), γράψτε (ή σχεδιάστε μια εικόνα, για μαθητές με περιορισμένες δεξιότητες γραφής) πώς εσείς, ως Rosalinda, κινηθήκατε στα τέσσερα

στάδια της συγχώρεσης προς τον άντρα που της πήρε όλα τα λεμόνια
λεμονιά. Μην ξεχάσετε να αναλογιστείτε την εμπειρία σας!



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Για να μετρήσετε την κατανόηση, ζητήστε από μερικούς μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους στο ημερολόγιο.

Ακριβώς όπως υπάρχουν βήματα για τη συγγνώμη, υπάρχουν και βήματα για τη συγχώρεση. Εάν αισθάνεστε ότι υπάρχει κάποιος στη ζωή σας που πρέπει να συγχωρήσετε, αρχίστε να προχωράτε μέσα από τα βήματα. Εάν μπορείτε να περάσετε από τα Βήματα 1-3, δοκιμάστε να αναλάβετε δράση και μετά ολοκληρώστε το Βήμα 4. Πιθανότατα, θα αισθάνεστε γεμάτοι και ικανοποιημένοι όπως έκανε η Rosalinda.

Το να συγχωρούμε τους άλλους παίζει μεγάλο ρόλο στη δική μας υγεία. Για να ζήσουμε ευτυχισμένες ζωές, πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε αυτούς που μας πλήγωσαν και να ξεπεράσουμε το κακό. Όταν είμαστε σε θέση να συγχωρήσουμε κάποιον, αρχίζουμε να νιώθουμε καλύτερα οι ίδιοι. Η συγχώρεση είναι μια μορφή ευγένειας, αλλά επιτρέπει επίσης στους άλλους να είναι καλύτερες εκδοχές του εαυτού τους από ό,τι στο παρελθόν.



Ιδέες επέκτασης

- Θα μπορούσαν να κάνουν το φύλλο εργασίας Steps to Forgive στο σπίτι - http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Ενσωματώστε λεμόνια στο μάθημα. Ίσως όλοι παίρνουν ένα λεμόνι για να το δώσουν σε κάποιον που θέλουν να συγχωρήσουν ή όταν ένας μαθητής συγχωρεί συνειδητά κάποιον, βάζουν ένα λεμόνι σε έναν πίνακα ανακοινώσεων. Όταν κάθε μαθητής έχει βάλει ένα λεμόνι στον πίνακα, φτιάχνετε λεμονάδα και γιορτάζετε.

Χρήσιμοι πόροι:

Η Νέα Επιστήμη της

Συγχώρεσης: berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

8 τρόποι με τους οποίους η συγχώρεση κάνει καλό στην υγεία σας: huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

Πώς να διδάξετε σε ένα παιδί τη

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

Για να κατανοήσουμε τη συγχώρεση, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι είναι και τι δεν είναι. Ο Bob Enright, κορυφαίος ερευνητής για τη συγχώρεση, περιγράφει τα οκτώ κλειδιά για τη συγχώρεση: berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Άρθρο του Greater Good σχετικά με τον ορισμό της συγχώρεσης: berkeley.edu/topic/forgiveness/definition



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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