

Présenter des excuses sincères

Cette leçon aide les élèves à apprendre des étapes concrètes pour présenter des excuses sincères. La leçon leur donne l'occasion de mettre en scène les étapes dans diverses situations et les prépare à la leçon n° 4 qui porte sur le pardon.

BienveillanceSous-concept(s)

Bienveillance, Bienveillance

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ❑ Découvrez les recherches de Rob Lewicki sur les excuses. <https://news.osu.edu/news/2016/04/12/effective-apology/>
- ❑ Santé des enfants : <http://kidshealth.org/en/kids/sorry.html>

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.



**DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET
ÉOTIONNEL.**

Voir la dernière page pour les détails.

Avertissement de déclenchement: Parler d'émotions et de situations où de fortes émotions surviennent peut amener les élèves à révéler des informations personnelles qui pourraient nécessiter un suivi par vous-même ou un conseiller scolaire. Si un élève révèle des informations ou des réactions inquiétantes, veuillez connaître le protocole de votre école pour fournir un soutien et des ressources. Avant le cours, renseignez-vous sur la politique de l'école concernant le signalement d'un problème de santé mentale d'un élève à un conseiller ou à un administrateur de l'école.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Identifiez des façons de présenter des excuses sincères.
- Reliez l'importance et l'impact des excuses à la bienveillance et au respect.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

L'acte de compassion pour les autres semble souvent facile pour les adultes lorsque nous regardons un documentaire émouvant ou un journal télévisé. Cependant, la lutte pour faire preuve de compassion au sein de notre propre communauté est parfois un peu plus difficile. On devient immunisé contre le sans-abri à l'enseigne ou la mère célibataire aux prises avec les colis. Cette semaine, jetez un coup d'œil concentré sur votre communauté, votre école et même votre classe. Qui pourrait être dans le besoin que vous avez peut-être négligé dans le passé ? Faire preuve de compassion envers votre environnement immédiat peut vraiment augmenter la connectivité avec vos élèves, vos pairs et votre communauté dans son ensemble. Lorsque nous sommes connectés, nous sommes présents, alors jetez un coup d'œil autour de vous. Qui est passé entre les mailles du filet ? Comment votre compassion peut-elle vous aider à rester en contact avec votre école ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Donnez aux élèves une copie des quatre étapes pour s'excuser pour référence.
- Demandez aux élèves de s'associer à quelqu'un qui peut expliquer le scénario.
- Demandez aux élèves de répondre ou d'écrire dans leur journal sur les scénarios pour renforcer l'apprentissage.





Partager

3-5 minutes

D'accord! Dans notre dernière leçon, nous avons parlé des moyens de communiquer avec les autres. Quelles étaient les trois manières dont nous pouvions communiquer ?

Invitez les élèves à réagir : passif, agressif et assertif.

Avec quel mode de communication pouvons-nous mieux montrer du respect et de l'attention aux autres ? Répondre: Assertif

Comment communiquons-nous autrement ?

La communication non verbale; invitez les élèves à donner des exemples.



Inspirer

5-7 minutes

Aujourd'hui, nous allons parler d'un autre aspect important de la communication : l'art des excuses !

Tout le monde fait des erreurs - adultes, enfants, dirigeants - tout le monde. Parfois, nous nous sentons immédiatement désolés pour nos actions ou nos paroles, parfois cela prend un certain temps, et parfois nous n'y arrivons jamais. Mais lorsque nous réalisons que nous avons fait quelque chose de mal, il est important de faire amende honorable avec la personne à qui nous avons fait du tort.

Aujourd'hui, nous allons apprendre quelques étapes vers des excuses sincères. Levez la main si quelqu'un vous présente des excuses sincères ? Quelqu'un qui vient de dire "Désolé !" mais vous saviez qu'ils ne le pensaient pas? Qu'avez-vous ressenti ? Invitez les élèves à répondre.

Il est parfois difficile de s'excuser ! Pourquoi pensez-vous qu'il est difficile de dire "je suis désolé" à quelqu'un ? Invitez les élèves à répondre.

Si des excuses sont faites trop tôt, parfois la personne qui s'excuse n'est pas encore prête à s'excuser. Les excuses doivent être sincères et venir du cœur.

Écrivez « Les 4 étapes pour s'excuser » au tableau :

1. Réalisez que vous avez fait quelque chose de mal.
2. Excusez-vous sincèrement.
3. Expliquez-vous.
4. Faites des projets futurs.

Il y a quatre étapes pour s'excuser. La première étape commence avec vous.

1. *Réalisez que vous devez vous excuser. Cela peut prendre un peu de temps. Si vous n'êtes pas prêt et que quelqu'un vous dit de vous excuser, vous pouvez dire quelque chose comme : « Je suis toujours très en colère et je ne suis pas encore prêt à m'excuser. Pouvons-nous en parler une fois que je me serai calmé ? »*

2. *Admettez que vous vous êtes trompé et présentez des excuses sincères. Dites précisément ce que vous avez fait de mal. Soyez aussi honnête que possible.*
3. *Expliquez pourquoi vous avez agi comme vous l'avez fait. Si vous avez fait une erreur, expliquez pourquoi. Tout le monde fait des erreurs. Peut-être que vous étiez en colère, que vous passiez une mauvaise journée à cause de quelque chose qui s'est passé à la maison ou que vous étiez vraiment fatigué ; faites simplement savoir à quelqu'un ce qui s'est passé.*
4. *Faites des plans pour bien faire les choses. Cela peut être aussi général que « Je vais essayer de ne plus recommencer » ou aussi précis que « Laisse-moi me rattraper en te procurant un nouveau classeur comme celui sur lequel j'ai renversé de l'eau ».*



Habiliter

10-15 minutes

Jeux de rôle d'excuses

Invitez les élèves à venir devant la classe et à s'excuser en suivant les quatre étapes. Utilisez certains des scénarios ci-dessous ou inventez-en des plus spécifiques à vos élèves. Vous n'avez pas besoin de leur demander d'exprimer le désaccord, seulement des excuses.

Scénario 1

Deux étudiants se disputent pour savoir quelle équipe sportive est la meilleure. Une personne dit que l'autre personne est stupide de penser que son équipe est meilleure.

Scénario 2

Un enseignant se fâche avec un élève parce qu'il n'a pas fait le travail qui était dû ce jour-là. L'étudiant n'a pas pu faire le travail parce qu'un membre de sa famille est tombé malade. (C'est un bon pour l'interaction des enseignants; il est important que les élèves voient aussi l'enseignant s'excuser.)

Scénario 3

Deux élèves se croisent et l'un se heurte accidentellement.

Scénario 4

Deux amis proches parlent de quelque chose de très personnel. Le premier ami demande au second de ne rien dire à personne d'autre. Le deuxième ami raconte à quelqu'un d'autre ce que l'ami a dit.

Discussion

- *Y a-t-il eu des situations où les deux personnes ont dû s'excuser ?*
- *Dans certaines situations, c'était accidentel, mais dans d'autres, c'était délibéré. En quoi les excuses peuvent-elles sembler identiques ou différentes ?*
- *Si vous vous excusez auprès de quelqu'un et qu'il n'accepte pas vos excuses tout de suite, est-ce que ça va ou pas ? Pourquoi pourraient-ils ne pas accepter vos excuses tout de suite ? (C'est une bonne question pour passer à la leçon suivante sur le pardon).*



Refléter

5-7 minutes

Pour évaluer la compréhension du matériel, choisissez parmi les questions d'évaluation ou de réflexion comme invites de discussion, d'écriture ou de journal. Envisagez de prévoir du temps supplémentaire pour une évaluation et une réflexion plus approfondies, au besoin.

Questions d'évaluation

- Qu'est-ce qu'une excuse ?
- Quelles sont les étapes pour s'excuser ?
- Comment les excuses montrent-elles du respect ?

Questions de réflexion

- Est-il toujours important de s'excuser si vous faites quelque chose de mal ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Que ressentez-vous lorsque vous recevez des excuses sincères de la part de quelqu'un ? Comment vous sentez-vous lorsque vous en donnez un ?
- Est-il acceptable de demander à quelqu'un de s'excuser auprès de vous ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

S'excuser est un acte de gentillesse envers soi-même et les autres. Lorsque nous présentons des excuses sincères, en utilisant les quatre étapes de l'excuse, nous réparons notre relation avec quelqu'un et cela renforce nos relations futures ! Une personne peut ne pas accepter vos excuses tout de suite parce qu'il lui faut un certain temps pour que la blessure disparaisse. C'est bon. L'important est que vous vous soyez excusé et qu'ils sachent que vous êtes désolé.



Idées d'extension

- Imprimez et attribuez l'activité d'extension de domicile ci-dessous.



DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Activité d'extension de domicile

Nom

Retour par

Dans le cadre du programme Random Acts of Kindness, nous avons parlé en classe de ce que signifie communiquer de manière positive et affirmée et comment montrer du pardon.

Directions: Demandez à votre élève quelle est la différence entre une communication agressive, passive et assertive. Ensuite, discutez des questions suivantes et écrivez (ou demandez à votre élève d'écrire) les réponses ci-dessous ou au verso et retournez à l'école à la date indiquée :

Comment communiquer positivement ?

Comment pouvons-nous être indulgents les uns envers les autres ?

Quelles sont les mesures que nous pouvons prendre pour communiquer de manière plus positive ?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®


