

# Passi per il perdono

Questa lezione si basa sulle lezioni precedenti di questa unità. Questa lezione aiuta gli studenti a comprendere passi tangibili per aiutarli a perdonare gli altri. Attraverso l'istruzione e la storia, gli studenti possono vedere come il perdono può essere dato e l'impatto positivo che il perdono ha non solo sugli altri ma anche su noi stessi.

## Premuroso Concetti secondari

Empatia, Gentilezza

## Orario della lezione

35-40 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ *La luna di limone* di Edith Hope  
Fine <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ☐ Materiale per diario (carta, matite)

## Mapa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.



**DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA CONSIGLIATO  
PER L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO.**  
Vedere l'ultima pagina per i dettagli.

**Avviso di attivazione:** Parlare di emozioni e situazioni in cui sorgono forti emozioni può portare gli studenti a rivelare informazioni personali che potrebbero richiedere un follow-up da parte tua o di un consulente scolastico. Se uno studente rivela informazioni o reazioni preoccupanti, ti preghiamo di conoscere il protocollo della tua scuola per fornire supporto e risorse. Prima della lezione, scopri la politica della scuola sulla segnalazione di una preoccupazione per la salute mentale di uno studente a un consulente scolastico o amministratore.

## Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Scopri come perdonare gli altri li aiuta a vivere una vita più felice.
- Collega l'importanza e l'impatto del perdono con la cura.

## Connessione insegnante / cura di sé

Compassione ed empatia vanno di pari passo. Quando provi quel tiro di compassione, spesso sei in grado di esprimere empatia contemporaneamente. La scorsa settimana ci siamo concentrati sul prestare maggiore attenzione alle persone spesso dimenticate nella tua comunità. Questa settimana, la sfida diventa ancora più profonda. Scegli una persona nella tua comunità con cui entrare in empatia e metti nei suoi panni per un giorno. Com'è la loro giornata? Quali lotte potrebbero incontrare? Quale potrebbe essere il momento clou della loro giornata? Se possibile, prova a vivere un giorno come farebbero loro. Se ciò non è possibile, prova a visualizzare la giornata o a scriverla nel diario. La compassione ci porta a provare emozioni. Tuttavia, la vera empatia ci consente di metterci esattamente al posto dell'altra persona, con i suoi alti e bassi, le sue lotte e le sue celebrazioni. Questo semplice esercizio può aiutarti a praticare l'empatia più prontamente con tutte le persone diverse sia a livello locale che internazionale.

## Suggerimenti per studenti diversi

- Sebbene il perdono sia un'abilità cruciale, alcuni bambini potrebbero essere alle prese con traumi passati e aver bisogno di più assistenza di quella che sei in grado di fornire in questa attività. Se il trauma viene

rivelato attraverso questa attività, assicurati di chiedere consiglio al consulente scolastico.



## Condividere

3-5 minuti

*Nella nostra ultima lezione, abbiamo parlato di come fare delle scuse sincere. Ci sono quattro passaggi. Quali sono?*

*Qualcuno ha dovuto scusarsi sinceramente da quando abbiamo avuto la nostra ultima lezione RAK? Com'è andata?*

*Nell'ultima lezione, abbiamo anche parlato di se ti scusi con qualcuno e loro non accettano subito le tue scuse, va bene o no? Perché potrebbero non accettare subito le tue scuse? Cosa ne pensi?*

Invita la risposta dello studente.



## Ispirare

7-10 minuti

*Abbiamo parlato di alcuni modi sani e malsani di comunicare, come scusarsi e spettegolare. Abbiamo anche parlato di comunicazione assertiva e cosa dire per comunicare in modo positivo. Oggi parleremo del perdono, che è un'altra parte importante dell'interazione e della comunicazione con gli altri e dell'essere gentili con noi stessi. Qualcuno può dirmi cosa significa perdonare qualcuno? Perché pensi che il perdono possa essere importante?*

*Bene! Il perdono è lasciar andare quando sei arrabbiato con qualcuno per quello che ha fatto. Potrebbe essere per qualcosa di grande o piccolo. Potresti perdonare qualcuno per qualcosa di minore come imbatterti in te, o lasciarti fuori durante la ricreazione, o dimenticare di augurarti un felice compleanno. Potresti perdonare qualcuno per una cosa importante come dirti che non è più tuo amico o farti del male di proposito. Il perdono non è facile e potrebbe volerci molto tempo per perdonare qualcuno o perché qualcuno ti perdoni. Il perdono può costruire e mantenere amicizie e relazioni e aiutarti a sentirti in pace con te stesso. Parliamo di cosa sia il perdono e cosa non lo sia.*

Per gli studenti visivi o gli studenti ELL, sarebbe utile mostrarlo alla lavagna o attraverso immagini

*Il perdono non è:*

- Dimenticare quello che è successo
- Dire quello che ha fatto la persona va bene
- Mi sento bene per quello che è successo
- Chiedere scusa all'altra persona o aspettare che si scusi

*Il perdono è:*

- Accettare la realtà di ciò che è accaduto
- Lasciar andare i cattivi sentimenti nei confronti della persona
- Non tenere contro di loro ciò che qualcuno ha fatto in passato
- Vedere cosa succede nelle azioni future di te stesso o di qualcun altro.

- Perdonare qualcuno che se lo meriti o meno perché devi prenderti cura di te stesso

*Perché perdonare? La ricerca mostra che se perdoniamo:*

- Ci rende più felici.
- È una gentilezza verso noi stessi.
- Mostra compassione per gli altri.
- Migliora la nostra salute.

*Quando perdoniamo, dimostriamo di prenderci cura non solo dell'altra persona ma anche di noi stessi. Il perdono è una potente forma di cura di sé.*



## Potenziare

15-20 minuti

*Ci sono alcuni passi specifici che possiamo compiere per aiutarci a perdonare qualcuno, proprio come ci sono passi che possiamo fare per scusarci sinceramente con qualcuno. Ecco i passaggi:*

**Passo 1:Identificare:** Scopri cosa è successo e le conseguenze dell'azione. A volte non sai nemmeno quanto sei arrabbiato o triste finché non ci pensi. Ad esempio: quando la persona mi ha urlato contro, mi sono sentito davvero ferito e come se non potessi dirle qualcosa in futuro

**Passo 2:Decidere:** Decidi che sei pronto a perdonare la persona e vai avanti. Se non sei ancora pronto a perdonare, torna al passaggio 1. Non è necessario perdonare subito. Ad esempio: sono stanco di essere arrabbiato e non mi aiuta più. Sono pronto a perdonare e andare avanti.

**Passaggio 3:Perdonare:** Accetta che il passato è nel passato e puoi solo cambiare il futuro. Non devi scusare il comportamento, ma vai avanti. Ad esempio: potresti pensare: "So che urlare a qualcuno non è giusto, ma so che succede" e/o dire alla persona che non sei più arrabbiato e che la perdoni.

**Passaggio 4:Riflessione:** Esplora cosa hai imparato da questa esperienza e come cambierà il tuo modo di fare le cose in futuro. Ad esempio: la prossima volta che qualcuno mi sgrida, dirò: "Non parlarmi in quel modo" e me ne andrò.

Leggi o guarda la lettura ad alta voce di *La luna di limone* di Edith Hope Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Fai finta di essere Rosalinda. Nel tuo diario (o su un pezzo di carta), scrivi (o disegna un'immagine, per gli studenti con capacità di scrittura limitate) come tu, come Rosalinda, ti sei mossa attraverso le quattro fasi del perdono nei confronti dell'uomo che le ha tolto tutti i limoni all'albero di limoni. Non dimenticare di riflettere sulla tua esperienza!



## Riflettere

5 minuti

Per valutare la comprensione, chiedi ad alcuni studenti di condividere le loro riflessioni sul diario.

*Proprio come ci sono passi per scusarsi, ci sono anche passi per il perdono. Se senti che c'è qualcuno nella tua vita che devi perdonare, inizia a muoverti attraverso i passaggi. Se riesci a superare i passaggi 1-3, prova ad agire su di essi e poi completa il passaggio 4. Probabilmente ti sentirai pieno e contento come si sentiva Rosalinda.*

*Perdonare gli altri gioca un ruolo importante nella nostra salute. Per poter vivere una vita felice, dobbiamo imparare a perdonare coloro che ci hanno ferito e superare il dolore. Quando siamo in grado di perdonare qualcuno, iniziamo a sentirci meglio noi stessi. Il perdono è una forma di gentilezza verso se stessi, ma consente anche agli altri di essere versioni migliori di se stessi rispetto al passato.*



## Idee di estensione

- Potrebbero fare il foglio di lavoro Passi per perdonare a casa - [http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4\\_healthy\\_communication\\_unit\\_steps\\_to\\_forgiveness.pdf](http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf)
- Incorpora i limoni nella lezione. Forse tutti ricevono un limone da dare a qualcuno che vogliono perdonare o quando uno studente perdona consapevolmente qualcuno, mette un limone su una bacheca. Quando ogni studente ha messo un limone sulla lavagna, fai la limonata e festeggia.

Risorse utili:

La nuova scienza del perdono: [berkeley.edu/article/item/the\\_new\\_science\\_of\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness)

8 modi in cui il perdono fa bene alla salute: [huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits\\_n\\_6029736.html](http://huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html)

Come insegnare a un bambino a perdonare: [psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/](http://psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/)

Per capire il perdono, è importante capire cosa è e cosa non è. Bob Enright, uno dei principali ricercatori sul perdono, delinea le otto chiavi del perdono: [berkeley.edu/article/item/eight\\_keys\\_to\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness)

Articolo del Bene Superiore sulla definizione di perdono: [berkeley.edu/topic/forgiveness/definition](http://berkeley.edu/topic/forgiveness/definition)



DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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