

# Een oprechte verontschuldiging aanbieden

Deze les helpt leerlingen concrete stappen te leren om oprechte excuses aan te bieden. De les geeft ze de kans om de stappen in verschillende situaties na te spelen en bereidt ze voor op les 4, die over vergeving gaat.

## ZorgzaamSubconcept(en)

Compassie, vriendelijkheid

## Tijdschema van de les

45 minuten

## Benodigde materialen

- ☐ Lees over het onderzoek van Rob Lewicki naar verontschuldigen. <https://news.osu.edu/news/2016/04/12/effective-apology/>
- ☐ Gezondheid van kinderen: <http://kidshealth.org/en/kids/sorry.html>

## 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.



**AANGEWZEN DOOR CASEL  
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA  
VOOR SOCIAAL EN EMOTIEEL 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:

- Identificeer manieren om oprechte excuses aan te bieden.
- Verbind het belang en de impact van een verontschuldiging met zorgzaamheid en respect.

## Leraarverbinding / zelfzorg

De daad van compassie voor anderen lijkt voor volwassenen vaak gemakkelijk als we naar een ontroerende documentaire of een nieuwsuitzending kijken. De strijd om compassie te tonen binnen onze eigen gemeenschap is soms echter wat moeilijker. We worden immuun voor de dakloze met het bord of de alleenstaande moeder die worstelt met de pakjes. Kijk deze week geconcentreerd rond in uw gemeenschap, uw school en zelfs uw klas. Wie heeft er misschien hulp nodig die u in het verleden misschien over het hoofd heeft gezien? Door uw medeleven met uw directe omgeving in te bellen, kunt u de connectiviteit met uw studenten, uw leeftijdsgenoten en uw gemeenschap als geheel echt vergroten. Als we verbonden zijn, zijn we aanwezig, dus kijk eens rond. Wie is er tussen wal en schip gevallen? Hoe kan uw mededogen u helpen verbonden te blijven met uw school?

### Tips voor diverse leerlingen

- Geef de cursisten een kopie van de vier stappen om zich te verontschuldigen ter referentie.
- Laat de leerlingen samenwerken met iemand die het scenario kan uitleggen.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Laat leerlingen reageren of in hun dagboek schrijven over de scenario's om het leren te versterken.



## Deel

3-5 minuten

*Oké! In onze laatste les hebben we het gehad over manieren om met anderen te communiceren. Wat waren de drie manieren waarop we konden communiceren?*

Nodig de reactie van de leerling uit: passief, agressief en assertief.

*Met welke manier van communiceren kunnen we het beste respect en zorg voor anderen tonen? Antwoord: Assertief*

*Hoe communiceren we anders?*

Non-verbale communicatie; nodig leerlingen uit om voorbeelden te geven.



## Inspireren

5-7 minuten

*Vandaag gaan we het hebben over een ander belangrijk onderdeel van communiceren: de kunst van het verontschuldigen!*

*Iedereen maakt fouten - volwassenen, kinderen, leiders - iedereen. Soms hebben we meteen medelijden met onze daden of woorden, soms duurt het even en soms komen we er nooit. Maar als we ons realiseren dat we iets verkeerd hebben gedaan, is het belangrijk om het goed te maken met de persoon die we onrecht hebben aangedaan.*

*Vandaag gaan we enkele stappen leren naar een oprechte verontschuldiging. Steek je hand op als iemand je ooit een onoprechte verontschuldiging heeft gegeven? Iemand die net "Sorry!" maar je wist dat ze het niet meenden? Hoe voelde dat? Nodig de reactie van de leerling uit.*

*Soms is het moeilijk om excuses aan te bieden! Waarom denk je dat het moeilijk is om "het spijt me" tegen iemand te zeggen? Nodig de reactie van de leerling uit.*

*Als een verontschuldiging te vroeg wordt gemaakt, is de persoon die de verontschuldiging aanbiedt soms nog niet klaar om zich te verontschuldigen. Excuses moeten oprecht en uit het hart komen.*

Zet 'De 4 stappen om excuses aan te bieden' op het bord:

1. Realiseer je dat je iets verkeerd hebt gedaan.
2. Oprechte excuses.
3. Leg jezelf uit.
4. Maak toekomstplannen.

*Er zijn vier stappen om je excuses aan te bieden. De eerste stap begint bij jezelf.*

1. *Realiseer je dat je je excuses moet aanbieden. Dit kan even duren. Als je er nog niet klaar voor bent en iemand zegt dat je je excuses moet aanbieden, dan is het oké om iets te zeggen als: 'Ik ben nog*

*steeds erg boos en ik ben nog niet klaar om mijn excuses aan te bieden. Kunnen we hierover praten nadat ik ben gekalmeerd?*

2. *Geef toe dat je ongelijk had en verontschuldig je oprecht. Zeg specifiek wat je verkeerd hebt gedaan. Wees zo eerlijk als je kunt.*
3. *Leg uit waarom je deed zoals je deed. Als je een fout hebt gemaakt, leg dan uit waarom. Iedereen maakt fouten. Misschien was je boos, had je een slechte dag vanwege iets dat thuis gebeurde, of was je erg moe; laat iemand gewoon weten wat er is gebeurd.*
4. *Maak plannen om het goed te maken. Dit kan zo algemeen zijn als: "Ik zal proberen dat niet nog een keer te doen", of zo specifiek als: "Laat me het goedmaken door een nieuwe map voor je te halen, zoals degene waarop ik water heb gemorst".*



## Machtigen

10-15 minuten

### Excuses Rollenspellen

Nodig de cursisten uit om voor de klas te komen en een verontschuldiging uit te spreken aan de hand van de vier stappen. Gebruik enkele van de onderstaande scenario's of verzin scenario's die specifieker zijn voor uw leerlingen. U hoeft ze het meningsverschil niet te laten uitbeelden, alleen de verontschuldiging.

#### Scenario 1

Twée studenten hebben ruzie over welk sportteam beter is. De ene persoon zegt dat de andere persoon dom is omdat hij denkt dat zijn team beter is.

#### Scenario 2

Een leraar raakt boos op een leerling omdat ze het werk dat die dag moest worden gedaan niet af heeft. De student kon het werk niet gedaan krijgen omdat iemand in zijn familie ziek werd. *(Dit is een goede voor interactie met docenten; het is belangrijk dat studenten ook zien dat de leraar zich verontschuldigt.)*

#### Scenario 3

Twée studenten lopen langs elkaar heen en de een botst per ongeluk tegen de ander.

#### Scenario 4

Twée goede vrienden hebben het over iets heel persoonlijks. De eerste vriend vraagt de tweede om niets tegen iemand anders te zeggen. De tweede vriend vertelt iemand anders wat de vriend zei.

### Discussie

- *Waren er situaties waarin beide mensen zich moesten verontschuldigen?*
- *In sommige situaties was het per ongeluk, maar in andere situaties was het opzettelijk. Hoe kunnen de excuses hetzelfde of anders klinken?*
- *Als je je verontschuldiging aanbiedt aan iemand, en ze accepteren je verontschuldiging niet meteen, is dat oké of niet oké? Waarom accepteren ze je excuses niet meteen? (Dit is een goede vraag om over te gaan naar de volgende les over vergeving).*



## Reflecteer

5-7 minuten

Om het begrip van het materiaal te peilen, kiest u uit de evaluatie- of reflectievragen als discussie-, schrijf- of dagboekaanwijzingen. Overweeg indien nodig extra tijd te voorzien voor diepere evaluatie en reflectie.

### Evaluatie vragen

- Wat is een verontschuldiging?
- Wat zijn de stappen om excuses aan te bieden?
- Hoe tonen excuses respect?

### Reflectie vragen

- Is het altijd belangrijk om je excuses aan te bieden als je iets verkeerd hebt gedaan? Waarom of waarom niet?
- Hoe voel je je als je een oprechte verontschuldiging van iemand krijgt? Hoe voel je je als je er een geeft?
- Is het oké om iemand te vragen zich bij jou te verontschuldigen? Waarom of waarom niet?

Excuses aanbieden is een daad van vriendelijkheid voor jezelf en anderen. Wanneer we een oprechte verontschuldiging aanbieden, met behulp van de vier stappen van verontschuldiging, herstellen we onze relatie met iemand en dat maakt onze toekomstige relaties sterker! Het kan zijn dat iemand je excuses niet meteen accepteert, omdat het even duurt voordat de pijn weggaat. Dat is goed. Het belangrijkste is dat je je excuses hebt aangeboden en dat ze weten dat het je spijt.



## Uitbreidingsideeën

- Print de onderstaande Uitbreidingsactiviteit uit en wijs deze toe.



AANGEWZEN DOOR  
CASL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIEEL  
LEREN.

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

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

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

# Uitbreidingsactiviteit voor thuis

\_\_\_\_\_  
Naam

\_\_\_\_\_  
Terug langs

Als onderdeel van het Random Acts of Kindness-programma hebben we in de klas gesproken over wat het betekent om op een positieve, assertieve manier te communiceren en hoe we vergeving kunnen tonen.

**Routebeschrijving:** Vraag je leerling naar het verschil tussen agressieve, passieve en assertieve communicatie. Bespreek vervolgens de volgende vragen en schrijf (of laat uw leerling) de antwoorden hieronder of op de achterkant en ga terug naar school op de aangegeven datum:

**Hoe kunnen we op een positieve manier communiceren?**

---

---

---

---

---

**Hoe kunnen we vergevingsgezind zijn naar elkaar?**

---

---

---

---

---

**Wat zijn enkele stappen die we kunnen nemen om op een positievere manier te communiceren?**

---

---

---

---

---