

Fazendo um pedido de desculpas sincero

Esta lição ajuda os alunos a aprender passos concretos para fazer um pedido de desculpas sincero. A lição lhes dá a oportunidade de representar os passos em uma variedade de situações e os prepara para a Lição nº 4, que trata do perdão.

CuidadosoSubconceito(s)

Compaixão, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Leia sobre a pesquisa de Rob Lewicki sobre desculpas: <https://news.osu.edu/news/2016/04/12/functional-apology/>
- ☐ Saúde infantil: <http://kidshealth.org/en/kids/sorry.html>

Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.
Consulte a última página para obter detalhes.

Aviso de gatilho: Falar sobre emoções e situações em que surgem emoções fortes pode levar os alunos a revelar informações pessoais que podem exigir acompanhamento por você ou por um conselheiro escolar. Se um aluno revelar qualquer informação ou reação preocupante, conheça o protocolo da sua escola para fornecer suporte e recursos. Antes da aula, descubra a política da escola sobre relatar uma preocupação sobre a saúde mental de um aluno a um conselheiro ou administrador escolar.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Identifique maneiras de dar um pedido de desculpas sincero.
- Conecte a importância e o impacto de um pedido de desculpas com carinho e respeito.

Conexão com o professor/autocuidado

O ato de compaixão pelos outros geralmente parece fácil para os adultos quando assistimos a um documentário comovente ou a um noticiário. No entanto, a luta para mostrar compaixão dentro de nossa própria comunidade às vezes é um pouco mais difícil. Ficamos imunes ao sem-teto com a placa ou à mãe solteira lutando com os pacotes. Esta semana, dê uma olhada concentrada em sua comunidade, sua escola e até mesmo em sua sala de aula. Quem pode estar precisando que você pode ter esquecido no passado? Discar sua compaixão para o seu entorno imediato pode realmente aumentar a conectividade com seus alunos, seus colegas e sua comunidade como um todo. Quando estamos conectados, estamos presentes, então olhe ao redor. Quem caiu nas rachaduras? Como sua compaixão pode ajudá-lo a permanecer conectado com sua escola?

Dicas para diversos alunos

- Dê aos alunos uma cópia das quatro etapas para se desculpar como referência.
- Peça aos alunos que façam parceria com alguém que possa explicar o cenário.

- Peça aos alunos que respondam ou escrevam em seus diários sobre os cenários para reforçar o aprendizado.



Compartilhar

3-5 minutos

OK! Em nossa última lição, falamos sobre maneiras de se comunicar com os outros. Quais eram as três maneiras pelas quais poderíamos nos comunicar?

Convide a resposta do aluno: passiva, agressiva e assertiva.

Com que forma de comunicação podemos mostrar melhor respeito e cuidado pelos outros? Responder: Assertivo

De que outra forma nos comunicamos?

Comunicação não verbal; convide os alunos a dar exemplos.



Inspirar

5-7 minutos

Hoje vamos falar sobre outra parte importante da comunicação: a arte do pedido de desculpas!

Todo mundo comete erros - adultos, crianças, líderes - todo mundo. Às vezes sentimos imediatamente pena de nossas ações ou palavras, às vezes demora um pouco e às vezes nunca chegamos lá. Mas quando percebemos que fizemos algo errado, é importante fazer as pazes com a pessoa que prejudicamos.

Hoje vamos aprender alguns passos para um pedido de desculpas sincero. Levante a mão se você já teve alguém que lhe deu um pedido de desculpas insincero? Alguém que acabou de dizer "Desculpe!" mas você sabia que eles não queriam dizer isso? Como você se sentiu? Convide a resposta do aluno.

Às vezes é difícil pedir desculpas! Por que você acha que é difícil dizer "sinto muito" a alguém? Convide a resposta do aluno.

Se um pedido de desculpas for feito muito cedo, às vezes a pessoa que está pedindo desculpas ainda não está pronta para se desculpar. Desculpas devem ser sinceras e de coração.

Escreva "Os 4 passos para se desculpar" no quadro:

1. Perceba que você fez algo errado.
2. Sinceramente, desculpe-se.
3. Explique-se.
4. Faça planos futuros.

Há quatro passos para se desculpar. O primeiro passo começa com você.

1. *Perceba que você precisa se desculpar. Isso pode demorar um pouco. Se você não estiver pronto e alguém lhe disser para se desculpar, não há problema em dizer algo como: "Ainda estou muito bravo e ainda não estou pronto para me desculpar. Podemos conversar sobre isso depois que eu me acalmar?"*

2. *Admita que você estava errado e peça desculpas sinceras. Diga especificamente o que você fez de errado. Seja o mais honesto possível.*
3. *Explique por que você agiu da maneira que agiu. Se você cometeu um erro, explique o porquê. Todo mundo comete erros. Talvez você estivesse bravo, tendo um dia ruim por causa de algo que aconteceu em casa, ou muito cansado; apenas deixe alguém saber o que aconteceu.*
4. *Faça planos para acertar. Isso pode ser tão geral quanto: “Vou tentar não fazer isso de novo” ou tão específico como: “Deixe-me compensar você comprando um novo fichário como aquele em que derramei água”.*



Empoderamento

10-15 minutos

Peças de desculpas

Peça aos alunos que se dirijam à frente da classe e representem um pedido de desculpas usando as quatro etapas. Use alguns dos cenários abaixo ou crie outros que sejam mais específicos para seus alunos. Você não precisa que eles representem o desacordo, apenas o pedido de desculpas.

Cenário 1

Dois alunos estão discutindo sobre qual time esportivo é melhor. Uma pessoa diz que a outra é burra por achar que sua equipe é melhor.

Cenário 2

Um professor fica chateado com um aluno porque ele não fez o trabalho que deveria ser feito naquele dia. O aluno não conseguiu fazer o trabalho porque alguém da família ficou doente. *(Esta é uma boa para interação com o professor; é importante que os alunos também vejam o professor se desculpar.)*

Cenário 3

Dois alunos estão passando um pelo outro e um bate acidentalmente no outro.

Cenário 4

Dois amigos próximos estão conversando sobre algo muito pessoal. O primeiro amigo pede ao segundo que não diga nada a mais ninguém. O segundo amigo conta a outra pessoa o que o amigo disse.

Discussão

- *Houve alguma situação em que ambas as pessoas precisaram se desculpar?*
- *Em algumas situações, foi acidental, mas em outras situações foi deliberado. Como as desculpas podem soar iguais ou diferentes?*
- *Se você se desculpar com alguém e essa pessoa não aceitar suas desculpas imediatamente, tudo bem ou não? Por que eles podem não aceitar seu pedido de desculpas imediatamente? (Esta é uma boa pergunta para fazer a transição para a próxima lição sobre perdão).*



refletir

5-7 minutos

Para avaliar a compreensão do material, escolha entre as perguntas de avaliação ou reflexão como discussão, redação ou diário. Considere fornecer tempo adicional para avaliação e reflexão mais profundas, conforme necessário.

Perguntas de avaliação

- O que é um pedido de desculpas?
- Quais são os passos para se desculpar?
- Como desculpas mostram respeito?

Perguntas para reflexão

- É sempre importante pedir desculpas se você fizer algo errado? Por que ou por que não?
- Como você se sente quando recebe um pedido de desculpas sincero de alguém? Como você se sente quando dá um?
- Tudo bem pedir a alguém que se desculpe com você? Por que ou por que não?

Pedir desculpas é um ato de bondade consigo mesmo e com os outros. Quando fazemos um pedido de desculpas sincero, usando os quatro passos do pedido de desculpas, estamos consertando nosso relacionamento com alguém e isso torna nossos relacionamentos futuros mais fortes! Uma pessoa pode não aceitar seu pedido de desculpas imediatamente porque leva um tempo para que a dor desapareça. Tudo bem. O importante é que você se desculpou e eles sabem que você está arrependido.



Ideias de extensão

- Imprima e atribua a atividade de extensão residencial abaixo.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Atividade de Extensão Doméstica

Nome

Retorno por

Como parte do programa Random Acts of Kindness, conversamos em sala de aula sobre o que significa se comunicar de maneira positiva e assertiva e como mostrar perdão.

Instruções: Pergunte ao seu aluno sobre a diferença entre comunicação agressiva, passiva e assertiva. Em seguida, discuta as seguintes perguntas e escreva (ou peça ao aluno que escreva) as respostas abaixo ou no verso e retorne à escola na data indicada:

Como podemos nos comunicar de maneira positiva?

Como podemos perdoar uns aos outros?

Quais são alguns passos que podemos tomar para nos comunicarmos de maneira mais positiva?
