

Passos para o Perdão

Esta lição se baseia nas lições anteriores desta unidade. Esta lição ajuda os alunos a entender os passos tangíveis para ajudá-los a perdoar os outros. Por meio de instruções e histórias, os alunos podem ver como o perdão pode ser dado e o impacto positivo que o perdão tem não apenas nos outros, mas também em nós mesmos.

CuidadosoSubconceito(s)

Empatia, Bondade

Horário da Aula

35-40 minutos

Materiais requeridos

- ❑ *A Lua Limão* por Edith Hope Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ❑ Materiais de jornal (papel, lápis)

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:

- Aprenda como perdoar os outros os ajuda a viver vidas mais felizes.
- Conecte a importância e o impacto do perdão com o cuidado.

Conexão com o professor/autocuidado

Compaixão e Empatia andam de mãos dadas. Quando você experimenta esse puxão de compaixão, muitas vezes é capaz de expressar empatia simultaneamente. Na semana passada, nos concentramos em prestar mais atenção aos frequentemente esquecidos em sua comunidade. Esta semana, o desafio é ainda mais profundo. Escolha uma pessoa em sua comunidade para simpatizar e coloque-se no lugar dela por um dia. Como é o dia deles? Que lutas eles podem encontrar? Qual pode ser o ponto alto do dia deles? Se possível, tente viver um dia da maneira que eles viveriam. Se isso não for possível, tente visualizar o dia ou fazer um diário sobre ele. A compaixão nos leva a sentir emoções. No entanto, a verdadeira empatia permite que nos coloquemos no lugar da outra pessoa, com seus altos e baixos, suas lutas e comemorações. Este exercício simples pode ajudá-lo a praticar a empatia mais prontamente com todas as pessoas diferentes, tanto local quanto internacionalmente.

Dicas para diversos alunos

- Embora o perdão seja uma habilidade crucial, algumas crianças podem estar lutando contra traumas do passado e precisam de mais ajuda do que você pode fornecer nesta atividade. Se o trauma for revelado por meio dessa atividade, certifique-se de procurar o conselho do conselheiro escolar.



Compartilhar

3-5 minutos

Em nossa última lição, falamos sobre como fazer um pedido de desculpas sincero. Existem quatro etapas. O que eles são?

Alguém teve que fazer um pedido de desculpas sincero desde nossa última aula de RAK? Como foi?

Na última lição, também falamos sobre 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? Quais foram seus pensamentos sobre isso?

Convide a resposta do aluno.



Inspirar

7-10 minutos

Falamos sobre algumas maneiras saudáveis e não saudáveis de se comunicar, como se desculpar e fofocar. Também falamos sobre comunicação assertiva e o que dizer para se comunicar de forma positiva. Hoje vamos falar sobre o perdão, que é outra parte importante da interação e comunicação com os outros e de sermos gentis conosco. Alguém pode me dizer o que significa perdoar alguém? Por que você acha que o perdão pode ser importante?

Bom! Perdão é deixar ir quando você está bravo com alguém pelo que ele fez. Pode ser para algo grande ou pequeno. Você pode perdoar alguém por algo menor, como esbarrar em você, deixá-lo fora no recreio ou esquecer de desejar-lhe um feliz aniversário. Você pode perdoar alguém por algo importante, como dizer que não é mais seu amigo ou magoá-lo de propósito. O perdão não é fácil e pode demorar muito para perdoar alguém ou para alguém te perdoar. O perdão pode construir e manter amizades e relacionamentos e ajudá-lo a se sentir em paz consigo mesmo. Vamos falar sobre o que é perdão e o que não é.

Para alunos visuais ou alunos ELL, exibir isso no quadro ou por meio de fotos seria útil

O perdão não é:

- Esquecendo o que aconteceu
- Dizer o que a pessoa fez está bem
- Sentindo-se bem com o que aconteceu
- Fazer a outra pessoa se desculpar ou esperar que ela se desculpe

O perdão é:

- Aceitando a realidade do que aconteceu
- Deixar de lado os sentimentos ruins em relação à pessoa
- Não segurando o que alguém fez no passado contra eles
- Vendo o que acontece nas ações futuras de si mesmo ou de outra pessoa.

- Perdoar alguém, quer essa pessoa mereça ou não, porque você precisa se cuidar

Por que perdoar? Pesquisas mostram que, se perdoarmos:

- Isso nos deixa mais felizes.
- É uma bondade para nós mesmos.
- Mostra compaixão pelos outros.
- Melhora a nossa saúde.

Quando perdoamos, mostramos preocupação não apenas com a outra pessoa, mas também com nós mesmos. O perdão é uma forma poderosa de autocuidado.



Empoderamento

15-20 minutos

Existem algumas etapas específicas que podemos seguir para nos ajudar a perdoar alguém, assim como existem etapas que podemos seguir para pedir desculpas sinceras a alguém. Aqui estão os passos:

Passo 1: Identificar: descobrir o que aconteceu e as consequências da ação. Às vezes, você nem sabe o quão bravo ou triste está até pensar nisso. Por exemplo: Quando a pessoa gritou comigo, eu me senti muito magoado e como se não pudesse contar algo a ela no futuro

Passo 2: Decidir: Decida que você está pronto para perdoar a pessoa e seguir em frente. Se você ainda não está pronto para perdoar, volte para a Etapa 1. Você não precisa perdoar imediatamente. Por exemplo: cansei de ficar bravo e isso não está mais ajudando. Estou pronto para perdoar e seguir em frente.

Etapa 3: Perdoar: Aceite que o passado está no passado e você só pode mudar o futuro. Você não precisa desculpar o comportamento, mas seguir em frente. Por exemplo: você pode pensar: “Eu sei que gritar com alguém não é certo, mas sei que acontece” e/ou dizer à pessoa que você não está mais bravo e perdoá-la.

Passo 4: Reflexão: explore o que você aprendeu com essa experiência e como isso mudará a maneira como você faz as coisas no futuro. Por exemplo: Da próxima vez que alguém gritar comigo, direi: “Não fale assim comigo” e vou embora.

Leia ou assista a leitura em voz alta de *A Lua Limão* por Edith Hope Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Finja que você é Rosalinda. Em seu diário (ou em um pedaço de papel), escreva (ou faça um desenho, para alunos com habilidades de escrita limitadas) como você, como Rosalinda, passou pelos quatro estágios do perdão em direção ao homem que tirou todos os limões dela Limoeiro. Não se esqueça de refletir sobre sua experiência!



refletir

5 minutos

Para avaliar a compreensão, peça a alguns alunos que compartilhem suas reflexões no diário.

Assim como existem etapas para se desculpar, também existem etapas para o perdão. Se você sente que há alguém em sua vida que precisa perdoar, comece a seguir os passos. Se você conseguir passar pelos Passos 1 a 3, tente agir sobre eles e depois conclua o Passo 4. Provavelmente, você se sentirá cheio e contente como Rosalinda se sentiu.

Perdoar os outros desempenha um grande papel em nossa própria saúde. Para que possamos viver uma vida feliz, devemos aprender a perdoar aqueles que nos feriram e superar a dor. Quando somos capazes de perdoar alguém, começamos a nos sentir melhor. O perdão é uma forma de autobondade, mas também permite que os outros sejam versões melhores de si mesmos do que eram no passado.



Ideias de extensão

- Eles poderiam fazer a planilha Passos para Perdoar em casa - http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communication_unit_steps_to_forgiveness.pdf
- Incorpore limões à lição. Talvez todos recebam um limão para dar a alguém que desejam perdoar ou, quando um aluno conscientemente perdoa alguém, eles colocam um limão em um quadro de avisos. Quando cada aluno tiver colocado um limão no quadro, você faz uma limonada e comemora.

Recursos úteis:

A Nova Ciência do

Perdão: berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

8 maneiras pelas quais o perdão é bom para sua

saúde: huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html

Como Ensinar o Perdão a uma

Criança: psychcentral.com/blog/how-to-ensine-a-child-forgiveness/

Para entender o perdão, é importante entender o que é e o que não é. Bob Enright, um dos principais pesquisadores do perdão, descreve as oito chaves para o perdão:

berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness

Artigo do Bem Maior sobre a definição de

perdão: berkeley.edu/topic/forgiveness/definition



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/>