

Кораци до опроштаја

Ова лекција се надовезује на претходне лекције у овој јединици. Ова лекција помаже ученицима да разумеју опипљиве кораке који ће им помоћи да опросте другима. Кроз инструкције и причу, ученици могу да виде како се може дати опроштај и како опрост има позитиван утицај не само на друге већ и на нас саме.

БрижанПод-концепт(и)

Емпатија, љубазност

Временски оквир лекције

35-40 минута

Потребни материјали

- ☐ Лимунски месец од Едитх Хопе
Фине. <https://www.иоутубе.цом/ватцх?v=x36ЕЛЛиИкв8>
- ☐ Материјали за часопис (папир, оловке)

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.

Упозорење о активирању: Разговор о емоцијама и ситуацијама у којима се јављају јаке емоције може довести до тога да ученици открију личне информације које би могле захтевати праћење од стране вас или школског саветника. Ако ученик открије било какву забрињавајућу информацију или реакцију, молимо вас да упознате свој школски протокол за пружање подршке и ресурса. Пре часа, сазнајте школску политику о пријављивању забринутости у вези са менталним здрављем ученика школском саветнику или администратору.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Научите како им опраштање другима помаже да живе срећније.
- Повежите важност и утицај опроштаја са бригом.

Веза са наставником/негу самога себе

Саосећање и емпатија иду руку под руку. Када доживите тај налет саосећања, често сте у стању да истовремено изразите емпатију. Прошле недеље смо се фокусирали на обраћање веће пажње на оно што се често заборавља у вашој заједници. Ове недеље изазов иде још дубље. Изаберите једну особу у својој заједници са којом ћете саосећати и ставите се у њену кожу на један дан. Какав је њихов дан? Са каквим се борбама могу сусрести? Шта би могао бити врхунац њиховог дана? Ако је могуће, покушајте да живите један дан како би они. Ако то није могуће, покушајте да визуализујете дан или запишете то у дневник. Саосећање нас води да осећамо емоције. Међутим, права емпатија нам омогућава да се директно поставимо на место друге особе, са њиховим успонима и падовима, њиховим борбама и њиховим прославама. Ова једноставна вежба може вам помоћи да лакше практикујете емпатију са свим различитим људима како на локалном тако и на међународном нивоу.

Савети за различите ученике

- Иако је опраштање кључна вештина, нека деца се можда боре са траумама из прошлости и треба им више помоћи него што сте ви у могућности да пружите у овој активности. Ако се кроз ову активност открије траума, обавезно потражите савет школског саветника.





Објави

3-5 минута

На прошлој лекцији смо говорили о томе како да упутимо искрено извињење. Постоје четири корака. Шта су они?

Да ли је неко морао да се искрено извини од када смо имали последњу лекцију РАК-а? Како је прошло?

На прошлој лекцији смо причали и о томе ако се неке извините, а он не прихвати ваше извињење одмах, да ли је то у реду или не? Зашто можда не прихвате ваше извињење одмах? Шта сте мислили о томе?

Позовите ученике да одговоре.



Инспире

7-10 минута

Разговарали смо о неким здравим и нездравим начинима комуникације, попут извињења и оговарања. Такође смо разговарали о асертивној комуникацији и шта рећи да комуницирамо на позитиван начин. Данас ћемо разговарати о опраштању, што је још један важан део интеракције и комуникације са другима и љубазности према себи. Може ли ми неко рећи шта значи опростити неке? Зашто мислите да би опроштај могао бити важан?

Добро! Опраштање је отпуштање када сте љути на некога због онога што је урадио. Може бити за нешто велико или мало. Можда ћете опростити неке нешто мање, као што је налет на вас, или вас оставити на одмору, или заборавити да вам честита рођендан. Можда ћете опростити неке велику ствар као што је то што вам каже да вам више није пријатељ или вас намерно повреди. Опраштање није лако и може потрајати да неке опростите или да вам неко опрости. Опраштање може изградити и одржати пријатељства и односе и помоћи вам да се осећате спокојно у себи. Хајде да разговарамо о томе шта је опрост, а шта није.

За визуелне ученике или ученике ЕЛЛ, приказивање овога на табли или кроз слике би било корисно

Опроштај није:

- Заборављајући шта се десило
- Рећи шта је особа урадила је у реду
- Осећам се добро због онога што се догодило
- Натерати другу особу да се извини или чекати да се она извини

Опроштај је:

- Прихватање реалности онога што се догодило
- Отпуштање лоших осећања према особи
- Не држећи против себе оно што је неко урадио у прошлости
- Видети шта се дешава у будућим поступцима себе или неког другог.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Опростити некоме, заслужио то или не, јер треба да се бринеш о себи

Зашто опростити? Истраживања показују да ако опраштамо:

- То нас чини срећнијим.
- То је љубазност према нама самим.
- Показује саосећање према другима.
- То побољшава наше здравље.

Када опраштамо, показујемо бригу не само за другу особу већ и за себе. Опраштање је моћан облик бриге о себи.



Оснажити

15-20 минута

Постоје неки конкретни кораци које можемо предузети да нам помогнемо да опростимо некоме, баш као што постоје кораци које можемо предузети да се некоме искрено извинимо. Ево корака:

Корак 1:Идентификовати: Схватите шта се догодило и последице акције. Понекад чак и не знате колико сте љути или тужни док не размислите о томе. На пример: Када је особа викала на мене, осећао сам се заиста повређеним и као да не могу да им кажем нешто у будућности

Корак 2:Одлучити: Одлучите да сте спремни да опростите особи и наставите даље. Ако још нисте спремни да опростите, вратите се на корак 1. Не морате одмах да опростите. На пример: Уморан сам од љутње и то више не помаже. Спреман сам да опростим и наставим даље.

Корак 3:Опрости: Прихватите да је прошлост прошлост и да можете само да промените будућност. Не морате да оправдавате своје понашање, већ идите напред. На пример: Можда мислите: „Знам да викање на некога није у реду, али знам да се то дешава,“ и/или рећи особи да више нисте љути и да јој опростите.

4. корак:Рефлексција: Истражите шта сте научили из овог искуства и како ће то променити начин на који радите ствари у будућности. На пример: следећи пут када неко викне на мене, рећи ћу: „Не причај са мном тако“ и отићи ћу.

Прочитајте или гледајте читање наглас *Лимунски месец* од Едитх Хопе Фине.

<https://www.иоутубе.цом/ватцх?v=x3бЕЛЛиИкв8>

Претварај се да си Росалинда. У свом дневнику (или на парчету папира) запишите (или нацртајте слику, за ученике са ограниченим вештинама писања) како сте се, као Росалинда, кретали кроз четири фазе опроштаја према човеку који јој је узео све лимунове Дрво лимуна. Не заборавите да размислите о свом искуству!



Одразити

5 минута

Да бисте проценили разумевање, замолиите неке ученике да поделе своја размишљања из дневника.

Као што постоје кораци за извињење, постоје и кораци за опроштај. Ако осећате да у вашем животу постоји неко коме треба да опростите, почните да се крећете кроз степенице. Ако сте у могућности да прођете кроз кораке 1-3, покушајте да предузмете нешто у вези са њима, а затим довршите корак 4. Вероватно ћете се осећати сити и задовољни као што је то учинила Росалинда.

Опраштање другима игра велику улогу у нашем здрављу. Да бисмо живели срећним животом, морамо научити да опростимо онима који су нас повредили и да превазиђемо повреде. Када смо у стању да опростимо некоме, и сами почињемо да се осећамо боље. Опраштање је облик љубазности према себи, али такође омогућава другима да буду боље верзије себе него што су били у прошлости.



Идеје за проширење

- Могли би да ураде радни лист Кораци до опроста код куће - http://рак-материалс.с3.амазонавс.цом/цде/ен/05.4_хеалтхи_цомм_униџаџион_унит_стеџс_то_форџивенесс.пдф
- Укључите лимун у лекцију. Можда свако добије лимун да поклати некоме коме жели да опрости или када ученик некоме свесно опрости, стави лимун на огласну таблу. Када сваки ученик стави лимун на таблу, правите лимунаду и славите.

Корисни ресурси:

Нова наука о праштању: беркелеи.еду/артиџле/итем/тхе_нев_сџиенџе_оф_форџивенесс

8 начина на које је опраштање добро за ваше здравље: хуфџинџтонпост.цом/2014/10/25/форџивенесс-хеалтх-бенеџитс_н_6029736.хтмл

Како научити дете да опрашта: псиџхџентрал.цом/блог/хов-то-теаџх-а-џхилд-форџивенесс/

Да бисмо разумели опрост, важно је разумети шта он јесте, а шта није. Боб Енрајт, водећи истраживач опроста, истиче осам кључева за опрост: беркелеи.еду/артиџле/итем/еиџхт_кеис_то_форџивенесс

Чланак Великог добра о деџиниџији опраштаја: беркелеи.еду/тоџиџ/форџивенесс/деџиниџион



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kinness-in-the-classroom/)