

# Steg till förlåtelse

Den här lektionen bygger på tidigare lektioner i den här enheten. Den här lektionen hjälper eleverna att förstå konkreta steg för att hjälpa dem att förlåta andra. Genom undervisning och berättelse kan eleverna se hur förlåtelse kan ges och den positiva inverkan förlåtelse har inte bara på andra utan även på oss själva.

**OmtänksamUnderkoncept**

Empati, vänlighet

**Lektionens tidsram**

35-40 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ *Citronmånen* av Edith Hope  
Fine. <https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>
- ☐ Journalmaterial (papper, pennor)

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.

**Utlösningssvarning:** Att prata om känslor och situationer där starka känslor uppstår kan leda till att elever avslöjar personlig information som kan kräva uppföljning av dig själv eller en skolkurator. Om en elev avslöjar oroväckande information eller reaktion, vänligen känna till ditt skolprotokoll för att ge stöd och resurser. Före lektionen, ta reda på skolans policy om att rapportera en oro om en elevs psykiska hälsa till en skolkurator eller administratör.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Lär dig hur förlåtelse för andra hjälper dem att leva lyckligare liv.
- Koppla ihop vikten och effekten av förlåtelse med omtanke.

## Läraranslutning/Självvård

Medkänsla och empati går hand i hand. När du upplever den där medkänslan kan du ofta uttrycka empati samtidigt. Förra veckan fokuserade vi på att uppmärksamma det som ofta glöms bort i ditt samhälle. Den här veckan går utmaningen ännu djupare. Välj en person i ditt samhälle att känna empati med och placera dig själv i deras skor för en dag. Hur är deras dag? Vilka kamper kan de stöta på? Vad kan vara höjdpunkten på deras dag? Om möjligt, försök att leva en dag som de skulle. Om detta inte är möjligt, försök att visualisera dagen eller skriva en journal om den. Medkänsla får oss att känna känslor. Men sann empati tillåter oss att placera oss själva i den andra personens plats, med deras toppar och dalar, deras kamp och deras firanden. Denna enkla övning kan hjälpa dig att lättare öva empati med alla olika människor både lokalt och internationellt.

**Tips för olika elever**

- Även om förlåtelse är en avgörande färdighet, kanske vissa barn kämpar med tidigare trauman och behöver mer hjälp än du kan ge i denna aktivitet. Om trauma avslöjas genom denna aktivitet, var noga med att söka råd från skolkuratoren.



## Dela med sig

3-5 minuter

*I vår förra lektion pratade vi om hur man gör en uppriktig ursäkt. Det finns fyra steg. Vad är dem?*

*Har någon behövt be om ursäkt sedan vi hade vår senaste RAK-lektion? Hur gick det?*

*I förra lektionen pratade vi också om att om du ber om ursäkt till någon, och de inte accepterar din ursäkt direkt, är det okej eller inte okej? Varför kan de inte acceptera din ursäkt direkt? Vad var dina tankar om det?*

Bjud in elevsvar.



## Inspirera

7-10 minuter

*Vi har pratat om några hälsosamma och ohälsosamma sätt att kommunicera, som att be om ursäkt och skvallra. Vi pratade också om assertiv kommunikation och vad man ska säga för att kommunicera på ett positivt sätt. Idag ska vi prata om förlåtelse, som är en annan viktig del av att interagera och kommunicera med andra och att vara snäll mot oss själva. Kan någon berätta för mig vad det innebär att förlåta någon? Varför tror du att förlåtelse kan vara viktigt?*

*Bra! Förlåtelse är att släppa taget när du är arg på någon för vad de gjorde. Det kan vara för något stort eller litet. Du kan förlåta någon för något mindre som att stöta på dig, eller lämna dig ute på rasten, eller glömma att önska dig en grattis på födelsedagen. Du kan förlåta någon för en stor sak som att säga till dig att de inte är din vän längre eller att skada dig med avsikt. Förlåtelse är inte lätt och det kan ta lång tid att förlåta någon eller för någon att förlåta dig. Förlåtelse kan bygga upp och behålla vänskap och relationer och hjälpa dig att känna frid i dig själv. Låt oss prata om vad förlåtelse är och vad det inte är.*

För visuella elever eller ELL-studenter skulle det vara användbart att visa detta på tavlan eller genom bilder

*Förlåtelse är inte:*

- Att glömma vad som hände
- Att säga vad personen gjorde är okej
- Känner mig okej över det som hände
- Att få den andra personen att be om ursäkt eller vänta på att den ska be om ursäkt

*Förlåtelse är:*

- Acceptera verkligheten av det som hände
- Att släppa taget om dåliga känslor mot personen
- Att inte hålla emot dem vad någon gjort tidigare
- Att se vad som händer i framtida handlingar av dig själv eller någon annan.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Att förlåta någon vare sig de förtjänar det eller inte för att du behöver ta hand om dig själv

*Varför förlåta? Forskning visar att om vi är förlåtande:*

- Det gör oss lyckligare.
- Det är en vänlighet mot oss själva.
- Det visar medkänsla med andra.
- Det förbättrar vår hälsa.

*När vi förlåter visar vi att vi bryr oss inte bara om den andra personen utan också om oss själva. Förlåtelse är en kraftfull form av egenvård.*



## Bemyndiga

15-20 minuter

*Det finns några specifika steg vi kan vidta för att hjälpa oss att förlåta någon, precis som det finns steg vi kan vidta för att be någon uppriktigt om ursäkt. Här är stegen:*

**Steg 1: Identifiera:** Ta reda på vad som hände och konsekvenserna av handlingen. Ibland vet du inte ens hur arg eller ledsen du är förrän du tänker på det. Till exempel: När personen skrek på mig kände jag mig riktigt sårad och som om jag inte kunde berätta något för dem i framtiden

**Steg 2: Besluta:** Bestäm dig för att du är redo att förlåta personen och gå vidare. Om du inte är redo att förlåta ännu, gå tillbaka till steg 1. Du behöver inte förlåta direkt. Till exempel: Jag är trött på att vara arg och det hjälper inte längre. Jag är redo att förlåta och gå vidare.

**Steg 3: Förlåta:** Acceptera att det förflutna är i det förflutna och att du bara kan förändra framtiden. Du behöver inte ursäkta beteendet, utan gå framåt. Till exempel: Du kanske tänker: "Jag vet att det inte är rätt att skrika på någon, men jag vet att det händer," och/eller berätta för personen att du inte är arg längre och du förlåter honom.

**Steg 4: Reflexion:** Utforska vad du har lärt dig av den här erfarenheten och hur det kommer att förändra hur du gör saker i framtiden. Till exempel: Nästa gång någon skriker på mig kommer jag att säga "prata inte så till mig" och gå därifrån.

Läs eller titta på högläsningen *Citronmånen* av Edith Hope Fine.  
<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

Låtsas att du är Rosalinda. I din dagbok (eller på ett papper), skriv ner (eller rita en bild, för elever med begränsad skrivförmåga) hur du som Rosalinda gick igenom de fyra stadierna av förlåtelse mot mannen som tog alla citronerna från henne citronträd. Glöm inte att reflektera över din upplevelse!



## Reflektera

5 minuter

För att bedöma förståelsen, be några elever att dela med sig av sina journalreflektioner.

*Precis som det finns steg för att be om ursäkt, så finns det steg för förlåtelse också. Om du känner att det finns någon i ditt liv du behöver förlåta, börja gå igenom stegen. Om du kan ta dig igenom steg 1-3, försök att vidta åtgärder på dem och slutför sedan steg 4. Du kommer förmodligen att känna dig mätt och nöjd som Rosalinda gjorde.*

*Att förlåta andra spelar en stor roll för vår egen hälsa. För att vi ska kunna leva lyckliga liv måste vi lära oss att förlåta dem som har sårat oss och gå förbi det som skadats. När vi kan förlåta någon börjar vi må bättre själva. Förlåtelse är en form av självvänlighet, men den tillåter också andra att vara bättre versioner av sig själva än de var tidigare.*



## Förlängningsidéer

- De kunde göra arbetsbladet Steps to Forgive hemma - [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)
- Införliva citroner i lektionen. Kanske får alla en citron att ge till någon de vill förlåta eller när en elev medvetet förlåter någon sätter de en citron på en anslagstavla. När varje elev har lagt en citron på tavlan gör man lemonad och firar.

Användbara resurser:

Den nya vetenskapen om förlåtelse: [berkeley.edu/article/item/the\\_new\\_science\\_of\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness)

8 sätt förlåtelse är bra för din hälsa: [huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits\\_n\\_6029736.html](http://huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html)

Hur man lär ett barn att förlåta: [psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/](http://psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/)

För att förstå förlåtelse är det viktigt att förstå vad det är och inte är. Bob Enright, en ledande forskare om förlåtelse, beskriver de åtta nycklarna till förlåtelse: [berkeley.edu/article/item/eight\\_keys\\_to\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness)

Artikel av det större goda om definitionen av förlåtelse: [berkeley.edu/topic/forgiveness/definition](http://berkeley.edu/topic/forgiveness/definition)



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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