

# Κάνοντας μια ειλικρινή συγγνώμη

Αυτό το μάθημα βοηθά τους μαθητές να μάθουν συγκεκριμένα βήματα για να ζητήσουν μια ειλικρινή συγγνώμη. Το μάθημα τους δίνει την ευκαιρία να παίξουν ρόλους τα βήματα σε διάφορες καταστάσεις και τους προετοιμάζει για το Μάθημα #4 που αφορά τη συγχώρεση.

## ΦροντίδαΥπο-έννοια

Συμπόνια, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Διαβάστε για την έρευνα του Rob Lewicki για τη συγγνώμη: <https://news.osu.edu/news/2016/04/12/effective-apology/>
- ☐ Υγεία παιδιών: <http://kidshealth.org/en/kids/sorry.html>

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ  
ΜΑΘΗΣΗ.**

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

**Προειδοποίηση ενεργοποίησης:** Η συζήτηση για συναισθήματα και καταστάσεις όπου προκύπτουν έντονα συναισθήματα μπορεί να οδηγήσει τους μαθητές να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες που μπορεί να απαιτούν παρακολούθηση από εσάς ή από έναν σχολικό σύμβουλο. Εάν ένας μαθητής αποκαλύψει οποιαδήποτε ανησυχητική πληροφορία ή αντίδραση, παρακαλούμε να γνωρίζετε το πρωτόκολλο του σχολείου σας για την παροχή υποστήριξης και πόρων. Πριν από το μάθημα, μάθετε την πολιτική του σχολείου σχετικά με την αναφορά ανησυχίας σχετικά με την ψυχική υγεία ενός μαθητή σε σχολικό σύμβουλο ή διαχειριστή.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε τρόπους για να ζητήσετε μια ειλικρινή συγγνώμη.
- Συνδέστε τη σημασία και τον αντίκτυπο μιας συγγνώμης με τη φροντίδα και τον σεβασμό.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η πράξη συμπόνιας για τους άλλους φαίνεται συχνά εύκολη για τους ενήλικες όταν παρακολουθούμε ένα συγκινητικό ντοκιμαντέρ ή μια εκπομπή ειδήσεων. Ωστόσο, ο αγώνας για να δείξουμε συμπόνια μέσα στην κοινότητά μας είναι μερικές φορές λίγο πιο δύσκολος. Γίνουμε ανοσία στον άστεγο με το σημάδι ή στην ανύπαντρη μητέρα που παλεύει με τα πακέτα. Αυτή την εβδομάδα ρίξτε μια συγκεντρωμένη ματιά στην κοινότητά σας, στο σχολείο σας, ακόμα και στην τάξη σας. Ποιος μπορεί να έχει ανάγκη που μπορεί να έχετε αγνοήσει στο παρελθόν; Το να καλέσετε τη συμπόνια σας στο άμεσο περιβάλλον σας μπορεί πραγματικά να αυξήσει τη συνδεσιμότητα με τους μαθητές σας, τους συμμαθητές σας και την κοινότητά σας στο σύνολό της. Όταν είμαστε συνδεδεμένοι, είμαστε παρόντες, οπότε ρίξτε μια ματιά τριγύρω. Ποιος έχει πέσει μέσα από τις χαραμάδες; Πώς μπορεί η συμπόνια σας να σας βοηθήσει να παραμείνετε συνδεδεμένοι με το σχολείο σας;

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Δώστε στους μαθητές ένα αντίγραφο των τεσσάρων βημάτων για να ζητήσουν συγγνώμη για αναφορά.
- Ζητήστε από τους μαθητές να συνεργαστούν με κάποιον που μπορεί να εξηγήσει το σενάριο.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν ή να γράψουν στα ημερολόγιά τους σχετικά με τα σενάρια για την ενίσχυση της μάθησης.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

*Εντάξει! Στο τελευταίο μας μάθημα, μιλήσαμε για τρόπους επικοινωνίας με άλλους. Ποιοι ήταν οι τρεις τρόποι με τους οποίους μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε;*

Προσκαλέστε την απάντηση του μαθητή: παθητική, επιθετική και διεκδικητική.

*Με ποιον τρόπο επικοινωνίας μπορούμε να δείξουμε καλύτερα σεβασμό και φροντίδα για τους άλλους; Απάντηση: Κατηγορηματικός*

*Πώς αλλιώς επικοινωνούμε;*

Μη λεκτική επικοινωνία; καλούν τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα.



## Εμπνέω

5-7 λεπτά

*Σήμερα θα μιλήσουμε για ένα άλλο σημαντικό κομμάτι της επικοινωνίας: την τέχνη της συγγνώμης!*

*Όλοι κάνουν λάθη - ενήλικες, παιδιά, ηγέτες - όλοι. Μερικές φορές λυπόμαστε αμέσως για τις πράξεις ή τα λόγια μας, μερικές φορές παίρνει λίγο χρόνο και μερικές φορές δεν φτάνουμε ποτέ εκεί. Αλλά όταν συνειδητοποιούμε ότι έχουμε κάνει κάτι λάθος, είναι σημαντικό να επανορθώσουμε με το άτομο που αδικήσαμε.*

*Σήμερα θα μάθουμε μερικά βήματα για μια ειλικρινή συγγνώμη. Σηκώστε το χέρι σας αν είχατε ποτέ κάποιον να σας ζητήσει μια ανειλικρινή συγγνώμη; Κάποιος που μόλις είπε «Συγγνώμη!» αλλά ήξερες ότι δεν το εννοούσαν; Πώς ένιωθε αυτό; Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.*

*Μερικές φορές είναι δύσκολο να ζητήσεις συγγνώμη! Γιατί πιστεύεις ότι είναι δύσκολο να πεις «συγγνώμη» σε κάποιον; Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.*

*Εάν μια συγγνώμη γίνει πολύ νωρίς, μερικές φορές το άτομο που ζητά τη συγγνώμη δεν είναι ακόμη έτοιμο να ζητήσει συγγνώμη. Η συγγνώμη πρέπει να είναι ειλικρινής και από καρδιάς.*

Γράψτε στον πίνακα «Τα 4 βήματα για να ζητήσετε συγγνώμη»:

1. Συνειδητοποίησε ότι έκανες κάτι λάθος.
2. Ζητήστε ειλικρινά συγγνώμη.
3. Εξηγήσου.
4. Κάντε μελλοντικά σχέδια.

*Υπάρχουν τέσσερα βήματα για να ζητήσεις συγγνώμη. Το πρώτο βήμα ξεκινά από εσάς.*

1. Συνειδητοποιήστε ότι πρέπει να ζητήσετε συγγνώμη. Αυτό μπορεί να διαρκέσει λίγο. Εάν δεν είστε έτοιμοι και κάποιος σας πει να

ζητήσετε συγγνώμη, δεν πειράζει να πείτε κάτι σαν, «Είμαι ακόμα πολύ θυμωμένος και δεν είμαι ακόμη έτοιμος να ζητήσω συγγνώμη. Μπορούμε να μιλήσουμε για αυτό αφού ηρεμήσω;»

2. Παραδεχτείτε ότι κάνατε λάθος και ζητήστε μια ειλικρινή συγγνώμη. Πες συγκεκριμένα τι έκανες λάθος. Να είστε όσο πιο ειλικρινείς μπορείτε.
3. Εξηγήστε γιατί ενεργήσατε όπως κάνατε. Εάν κάνατε λάθος, εξηγήστε γιατί. Όλοι κάνουν λάθη. Ίσως ήσασταν τρελοί, είχατε μια κακή μέρα λόγω κάτι που συνέβη στο σπίτι ή πραγματικά κουραστήκατε. απλά ενημερώστε κάποιον τι συνέβη.
4. Κάντε σχέδια για να το κάνετε σωστά. Αυτό μπορεί να είναι τόσο γενικό όσο το «Θα προσπαθήσω να μην το ξανακάνω» ή τόσο συγκεκριμένο όσο το «Αφήστε με να σας επανορθώσω φέρνοντάς σας ένα νέο συνδετικό σαν αυτό που έριξα νερό».



## Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

### Παιχνίδια ρόλων συγγνώμης

Προσκαλέστε τους μαθητές να έρθουν μπροστά στην τάξη και να ζητήσουν συγγνώμη χρησιμοποιώντας τα τέσσερα βήματα. Χρησιμοποιήστε μερικά από τα παρακάτω σενάρια ή φτιάξτε αυτά που είναι πιο συγκεκριμένα για τους μαθητές σας. Δεν χρειάζεται να τους ζητήσετε να ερμηνεύσουν τη διαφωνία, μόνο τη συγγνώμη.

#### Σενάριο 1

Δύο μαθητές διαφωνούν για το ποια αθλητική ομάδα είναι καλύτερη. Το ένα άτομο λέει ότι το άλλο άτομο είναι ανόητο επειδή πιστεύει ότι η ομάδα του είναι καλύτερη.

#### Σενάριο 2

Ένας δάσκαλος εκνευρίζεται με έναν μαθητή επειδή δεν έχει κάνει τη δουλειά που έπρεπε εκείνη την ημέρα. Ο μαθητής δεν μπόρεσε να ολοκληρώσει τη δουλειά επειδή κάποιος στην οικογένειά του αρρώστησε. (Αυτό είναι καλό για την αλληλεπίδραση των δασκάλων. Είναι σημαντικό για τους μαθητές να δουν και τον δάσκαλο να ζητά συγγνώμη.)

#### Σενάριο 3

Δύο μαθητές περνούν ο ένας δίπλα στον άλλο και ο ένας χτυπά κατά λάθος τον άλλο.

#### Σενάριο 4

Δύο στενοί φίλοι συζητούν για κάτι πολύ προσωπικό. Ο πρώτος φίλος ζητά από τον δεύτερο να μην πει τίποτα σε κανέναν άλλον. Ο δεύτερος φίλος λέει σε κάποιον άλλο τι είπε ο φίλος.

### Συζήτηση

- Υπήρξαν καταστάσεις όπου και οι δύο άνθρωποι χρειάστηκε να ζητήσουν συγγνώμη;
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, ήταν τυχαίο, αλλά σε άλλες ήταν σκόπιμο. Πώς μπορεί η συγγνώμη να ακούγεται ίδια ή διαφορετική;
- Εάν ζητήσετε συγγνώμη από κάποιον και δεν δεχτεί τη συγγνώμη σας αμέσως, είναι εντάξει ή όχι; Γιατί μπορεί να μην δεχτούν τη

συγγνώμη σας αμέσως; (Αυτή είναι μια καλή ερώτηση για μετάβαση στο επόμενο μάθημα για τη συγχώρεση).



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Για να μετρήσετε την κατανόηση του υλικού, επιλέξτε είτε από τις ερωτήσεις αξιολόγησης είτε από ερωτήσεις προβληματισμού ως προτροπές συζήτησης, γραφής ή περιοδικού. Εξετάστε το ενδεχόμενο να δώσετε επιπλέον χρόνο για βαθύτερη αξιολόγηση και προβληματισμό, όπως απαιτείται.

### Ερωτήσεις Αξιολόγησης

- Τι είναι η συγγνώμη;
- Ποια είναι τα βήματα για να ζητήσετε συγγνώμη;
- Πώς δείχνει σεβασμό η συγγνώμη;

### Ερωτήσεις προβληματισμού

- Είναι πάντα σημαντικό να ζητάτε συγγνώμη αν κάνετε κάτι λάθος; Γιατί ή γιατί όχι?
- Πώς νιώθετε όταν ζητάτε μια ειλικρινή συγγνώμη από κάποιον; Πώς νιώθετε όταν δίνετε ένα;
- Είναι εντάξει να ζητάς από κάποιον να σου ζητήσει συγγνώμη; Γιατί ή γιατί όχι?

Η συγγνώμη είναι μια πράξη καλοσύνης προς τον εαυτό σας και τους άλλους. Όταν ζητάμε μια ειλικρινή συγγνώμη, χρησιμοποιώντας τα τέσσερα βήματα της συγγνώμης, διορθώνουμε τη σχέση μας με κάποιον και αυτό κάνει τις μελλοντικές μας σχέσεις πιο δυνατές! Ένα άτομο μπορεί να μην δεχτεί τη συγγνώμη σας αμέσως επειδή του παίρνει λίγο χρόνο για να φύγει η πληγή. Είναι εντάξει. Το σημαντικό είναι ότι ζητήσατε συγγνώμη και ότι ξέρουν ότι λυπάστε.



## Ιδέες επέκτασης

- Εκτυπώστε και εκχωρήστε τη Δραστηριότητα επέκτασης σπιτιού παρακάτω.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

# Δραστηριότητα επέκτασης σπιτιού

\_\_\_\_\_  
Όνομα

\_\_\_\_\_  
Επιστροφή από

Ως μέρος του προγράμματος Random Acts of Kindness, έχουμε μιλήσει στην τάξη για το τι σημαίνει να επικοινωνείς με θετικό, διεκδικητικό τρόπο και πώς να δείχνεις συγχώρεση.

**Κατευθύνσεις:** Ρωτήστε τον μαθητή σας για τη διαφορά μεταξύ επιθετικής, παθητικής και διεκδικητικής επικοινωνίας. Στη συνέχεια συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις και γράψτε (ή ζητήστε από τον μαθητή σας να γράψει) απαντήσεις κάτω ή στο πίσω μέρος και επιστρέψτε στο σχολείο μέχρι την ημερομηνία που εμφανίζεται:

**Πώς μπορούμε να επικοινωνήσουμε με θετικό τρόπο;**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Πώς μπορούμε να συγχωρούμε ο ένας τον άλλον;**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ποια είναι μερικά βήματα που μπορούμε να κάνουμε για να επικοινωνήσουμε με πιο θετικό τρόπο;**

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

