

真诚道歉

本课帮助学生学习的真诚道歉的具体步骤。本课程为他们提供了在各种情况下进行角色扮演的机会，并为他们准备有关宽恕的第四课做好准备。

关怀子概念
慈悲、仁慈

课程时间
45 分钟

所需材料

- ❑ 了解 Rob Lewicki 关于道歉的研究。
<https://news.osu.edu/news/2016/04/12/effective-apology/>
- ❑ 儿童健康：
<http://kidshealth.org/en/kids/sorry.html>

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅标准地图了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

触发警告：谈论情绪和出现强烈情绪的情况可能会导致学生泄露个人信息，这些信息可能需要您自己或学校辅导员跟进。如果学生透露任何令人担忧的信息或反应，请了解学校提供支持和资源的规定。上课前，了解学校关于向学校辅导员或管理人员报告学生心理健康问题的政策。

课程目标

学生将：

- 找出真诚道歉的方法。
- 将道歉的重要性和影响与关心和尊重联系起来。

教师联系/自我照顾

当我们观看感人的纪录片或新闻广播时，对他人的同情行为对于成年人来说似乎很容易。然而，在我们自己的社区内表达同情心有时会更加困难。我们对带有标志的无家可归者或与包裹苦苦挣扎的单身母亲免疫。本周集中关注您的社区、学校，甚至教室。谁可能需要帮助但您过去可能忽略了？将你的同情心投入到周围的环境中，确实可以增强你与学生、同龄人和整个社区的联系。当我们连接在一起时，我们就在场，所以环顾四周。谁掉进了裂缝？您的同情心如何帮助您与学校保持联系？

给不同学习者的建议

- 给学生一份道歉的四个步骤，以供参考。
- 让学生与能够解释该场景的人合作。
- 让学生回应或在日记中写下有关情景的内容，以加强学习。



分享

3-5 分钟

好的！在上一课中，我们讨论了与他人沟通的方法。我们可以通过哪三种方式进行沟通？

邀请学生回应：被动、攻击性和自信。

通过哪种沟通方式最能体现对他人的尊重和关心？回答：断言的

我们还如何沟通？

非口头交流；请学生举例。



启发

5-7分钟

今天我们要谈谈沟通的另一个重要部分：道歉的艺术！

每个人都会犯错误——成人、孩子、领导者——每个人。有时我们会立即为自己的行为或言语感到抱歉，有时需要一段时间，有时我们永远不会意识到这一点。但当我们意识到自己做错了事时，向我们冤枉的人做出弥补就很重要。

今天我们就来学习一些真诚道歉的步骤。如果有人给你不真诚的道歉，请举手？有人刚刚说了声“对不起！”但你知道他们不是这个意思吗？感觉如何？请学生反应。

有时候道歉真的很难！为什么你认为向某人说“对不起”很难？请学生反应。

如果道歉太早，有时道歉的人还没有准备好道歉。道歉应该是真诚的、发自内心的。

在黑板上写下“道歉的四个步骤”：

1. 意识到你做错了什么。
2. 真诚地道歉。
3. 解释一下你自己。
4. 制定未来计划。

道歉有四个步骤。第一步从你开始。

1. 意识到你需要道歉。这可能需要一些时间。如果你还没准备好，有人让你道歉，你可以这样说：“我还是很生气，我还没准备好道歉。等我冷静下来再谈这个好吗？”
2. 承认自己的错误并真诚地道歉。具体说一下你做错了什么。尽可能诚实。
3. 解释你为什么这样做。如果您犯了错误，请解释原因。每个人都会犯错误。也许你很生气，因为家里发生的事情而度过了糟糕的一天，或者真的很累；只是让别人知道发生了什么事。
4. 制定计划以使其正确。这可以是一般性的，比如“我会尽量不再这样做”，也可以是具体的，比如“让我给你一个新的活页夹来补偿你，就像我洒了水的那个一样”。



赋能

10-15日 分钟

道歉角色扮演

邀请学生走到教室前面，按照四个步骤进行道歉。使用下面的一些场景或编写更适合您的学生的场景。你不需要让他们表现出分歧，只需道歉即可。

场景1

两个学生正在争论哪个运动队更好。一个人说另一个人认为自己的团队更好，这是愚蠢的。

场景2

老师对学生感到不满，因为他们没有完成当天到期的作业。该学生无法完成作业，因为家里有人生病了。（这是一个很好的老师互动方式；对于学生来说，看到老师道歉也很重要。）

场景3

两名学生擦肩而过，其中一人不小心撞到了另一人。

场景4

两个亲密的朋友正在谈论一些非常私人的事情。第一个朋友要求第二个朋友不要对任何人说任何话。第二个朋友将他所说的话告诉了别人。

讨论

- 有没有什么情况需要双方道歉？
- 在某些情况下，这是偶然的，但在其他情况下，这是故意的。这些道歉听起来有何相同或不同？
- 如果你向某人道歉，而他们没有立即接受你的道歉，这可以吗？为什么他们不立即接受你的道歉？（这是一个很好的问题，可以过渡到下一课的宽恕）。



反映

5-7分钟

要衡量对材料的理解, 请选择评估或反思问题作为讨论、写作或日记提示。考虑根据需要提供额外的时间进行更深入的评估和反思。

评估问题

- 什么是道歉?
- 道歉的步骤是什么?
- 道歉如何表达尊重?

反思问题

- 如果你做错事, 道歉总是很重要吗? 为什么或者为什么不?
- 当你得到某人真诚的道歉时, 你有何感受? 当你给予时, 你感觉如何?
- 请别人向你道歉可以吗? 为什么或者为什么不?

道歉是对自己和他人的善意行为。当我们真诚地道歉时, 通过道歉的四个步骤, 我们正在修复与某人的关系, 这将使我们未来的关系更加牢固! 一个人可能不会立即接受你的道歉, 因为他们的伤害需要一段时间才能消失。没关系。重要的是你道歉了并且他们知道你很抱歉。



扩展想法

- 打印并分配下面的家庭分机活动。



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在 CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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

家庭推广活动

姓名

返回时间

作为随机善行计划的一部分，我们一直在课堂上讨论以积极、自信的方式进行沟通意味着什么以及如何表达宽恕。

路线：询问你的学生攻击性、被动性和自信性沟通之间的区别。然后讨论以下问题并在下面或背面写下（或让您的学生写下）答案，并在所示日期之前返回学校：

我们怎样才能以积极的方式沟通？

我们怎样才能彼此宽容？

我们可以采取哪些步骤来以更积极的方式进行沟通？
