

## ”Att be om förlåtelse”

4-8 elever • 60-90 min • SFT

### Syfte med lektionen

Syftet är att öppna upp elevernas tanke om vilka de behöver be om förlåtelse till, att hjälp eleverna att ta ansvar för saker de gjort och komma vidare i livet, förstå vinsterna med att stå för det man gjort och förstå förlåtelsens betydelse för andra. Eleverna får även möjlighet att prata om hur de kan gå vidare då förlåtet inte tas emot samt diskutera vad lämplig gottgörelse kan vara.

Sociala färdighetslektionerna kan man lägga utifrån olika mognadsnivåer och svårighetsgrader alltifrån be om förlåtelse för att man kränkt sin partner och blivit ovänner, att man stulit pengar eller brutit ett löfte till sin familj.

### Förberedelser

Innan du genomför lektionen med eleverna. Svara på följande frågor för dig själv: Vad anser du är förlåtligt och oförlåtligt? Har du svårt att förlåta? Vill du ha förlåtelse från andra? Hur viktigt var det för dig att försonas eller hur kändes det om du inte kunde göra det eftersom det var för sent? Hur känns det när förlåtet inte tas emot?

- Gå igenom påståendevningen. Vilka är påståenden är relevanta för eleverna? Välj ut om det är nödvändigt.
- Häng upp eller skriv upp reglerna synligt för gruppen.
- Skriv upp färdighetsstegen på tavlan och lämna tomrum mellan varje steg för att få plats att skriva upp elevernas svar under varje steg.
- Skriv upp rubrikerna vinster och namn/situation på tavlan.
- Skriv ut hemuppgiftspapper och lektionskort i fickformat på färdigheten från [www.alltomart.se](http://www.alltomart.se).

### Att be om förlåtelse

1. Bestäm om du behöver be om förlåtelse
2. Tänk på hur du skulle kunna be om förlåtelse
3. Välj rätt tid och plats
4. Be om förlåtelse

### Välkomna och regler/ att tänka på

Instruktörerna hälsar alla välkomna till lektionen. Instruktorerna låter eleverna repetera reglerna.

### Lägesrunda

Eleverna berättar kort om någonting som var bra och dåligt sedan gruppen träffades sist.

Repetition Föregående lektion repeteras med hjälp av eleverna.

Förra veckans hemuppgift Genomgång av föregående hemuppgift:

Förklara färdigheten

”Att be om förlåtelse”:

Diskutera färdigheten tillsammans med eleverna:



- När kan ni behöva be om förlåtelse?
- När kan det vara svårt att be om förlåtelse?
- När är det lätt att be om förlåtelse?
- Hur reagerar du om andra ber dig om förlåtelse?
- Går det alltid att rätta till de fel man gjort?
- Vad kan du göra om personen du vill be om förlåtelse till och/eller gottgöra inte kan ta emot det?
- Syfte/vinster med ”Att be om förlåtelse” (skriv på tavlan).

Gå igenom färdighetsstegen genom att ställa frågor och skriv upp elevernas svar under varje färdighetssteg.

## Att be om förlåtelse

1. Bestäm om du behöver be om förlåtelse



- Vad kan man behöva be om förlåtelse för? Viktigt att få fram att det är tydligt för vad man kan be om förlåtelse för dvs specifika situationer.

2. Tänk på hur du skulle kunna be om förlåtelse



- På vilka olika sätt kan man be om förlåtelse?
- Vad är viktigt att tänka på när man ber om förlåtelse?
- Hur visar man med kroppsspråket att man verkligen menar det man säger?

3. Välj rätt tid och plats



- Vad är viktigt att tänka på när det gäller tid och plats när man ska be om förlåtelse?
- Hur vet man att det är rätt tid och plats?
- Ge exempel på rätt tid och plats.

4. Be om förlåtelse

- Hur visar man att man verkligen menar det man säger?
- Vad kan man säga?

Modellera färdigheten

Instruktörerna gör två modelleringar. Tips på modelleringar: 1. En pappa ber sin son om förlåtelse för att han skällde ut honom för att han lämnat disken. Sonen hade lagat maten och dukat jättefint. 2. Du ber din kompis om förlåtelse för att du skrek på henne/honom när du

# ALLT OM ART

blev arg. 3. Du har stulit pengar av dina föräldrar och ångrar dig. 4. Du har spridit rykten om en kompis.

Återkoppla modelleringen till färdighetsstegen. Ha ett samtal om modelleringen följde färdigheten.

När kan den användas?

När kan eleven träna på att be om förlåtelse? Finns det något tillfälle under den kommande veckan som de kan öva sig genom rollspel? Elevernas namn och förslag på situation skrivs upp på tavlan.

Träningsprocedur

- Välj aktörer
- Planera rollspelet
- Genomför rollspelet
- Återkoppling
- Välj nästa aktör

Se detaljerad beskrivning av träningsproceduren på [www.alltomart.se](http://www.alltomart.se).

Repetition av dagens tema

Veckans utmaning

Veckans utmaning är att be om förlåtelse. Utmaningen har redan rollspelats under lektionen. Här repeteras utmaningarna och eleverna bör bestämma sig när utmaningen ska göras. Till sin hjälp kan eleverna använda stencilen "Veckans utmaning – Att be om förlåtelse.

Avslutningsrunda

Instruktörerna ber eleverna att avsluta lektionen med vad som varit bra med lektionen och vad som kan bli bättre till nästa gång. Beröm eleverna och berätta vad som har varit bra under lektionen.

## Veckans Utmaning: "Att be om förlåtelse"

När kan du pröva detta under nästa vecka? \_\_\_\_\_

Med vem kan du träna detta? \_\_\_\_\_

	Ja	Nej
Bestämde du dig för vad du skulle be om förlåtelse för?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tänkte du ut något sätt att be om förlåtelse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valde du rätt tid och plats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bad du om förlåtelse till personen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Detta kan jag göra bättre:

---

---

---

## Hur tyckte du att det gick?

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte

