

# All About

# Forgiveness & Positive Attitude

Hello Parents,

Here at school, we have been very busy learning about forgiveness and having a positive attitude. Learning happens best when it is done both at school and at home.

Forgiveness is “letting go of bitterness and revenge.” Forgiveness is not a feeling, and it does not take away or excuse what others have done. Real forgiveness is recognizing the problem and all the pain and hurt that comes with it—and then choosing to let go of any bitterness, anger, and desire for revenge so you can move on with life.

If you don't forgive or let go, your life can start to revolve around the other person and how you can get even. Resentment can lead you to act with the same selfishness the other person demonstrated, making the problem worse instead of better. *Forgiveness is not easy*, and sometimes it is a long process to work through the situation, rebuild trust, and restore a relationship. Sometimes the relationship cannot be restored and things are never the same. Even then, the attitude of forgiveness clears your mind so you can work through the process and make the most of the future. Credit:characterfirsteducation.com

## Read About It!

Here are some books to help you learn more about forgiveness and having a positive attitude:

- Forgive and Let Go by Cheri J. Meiners
- The Dot by Peter H. Reynolds
- We All Need Forgiveness by Mercer Mayer
- I Am Human by Susan Verde
- Stand Tall Molly Lou Melon by Patty Lovell

## Talk About It!

Here are some discussion points to help you talk about forgiveness with your child:

- Why is forgiveness better than bitterness and revenge?
- How does it feel when someone forgives you?
- What makes it hard to forgive?
- How does forgiveness show strength of character?
- How can you show forgiveness to yourself?
- How does forgiveness make you more positive?

## Practice It!

- **Be a positive role model.** Demonstrate to your children what forgiveness looks and sounds like. If you make a mistake or hurt someone's feelings, acknowledge that you made a mistake and ask for forgiveness.
- **Problem Solve.** If your child gets hurt physically or emotionally at school or home, talk to them about how they can forgive the other person. Talk about ways they can let go of any anger or frustration (deep breathing, going for a walk, drawing or writing about their feelings).
- **Practice.** If your child has made a mistake, talk to them about asking for forgiveness either in person, through a letter, or picture. If they are upset about something someone else has done, have them write a letter to that person explaining how they feel. Once they are finished they can let it go and move forward by tearing up and throwing away the letter.

# Todo Sobre

# Perdón

y actitud positiva

Hola padres!

Aquí en la escuela, hemos estado muy ocupados aprendiendo sobre el perdón y teniendo una actitud positiva. El aprendizaje es mejor cuando se hace tanto en la escuela como en casa.

Perdonar es "dejar ir la amargura y la venganza". Perdonar no es un sentimiento, y no quita ni excusa lo que otros han hecho. El verdadero perdón es reconocer el problema y todo el dolor y el dolor que conlleva, y luego elegir dejar de lado cualquier amargura, ira y deseo de venganza para que pueda seguir adelante con la vida.

Si no perdonas o dejas ir, tu vida puede comenzar a girar en torno a la otra persona y cómo puedes llegar a un punto de equilibrio. El resentimiento puede llevarlo a actuar con el mismo egoísmo que demostró la otra persona, empeorando el problema en lugar de mejorarlo. El perdón no es fácil, y en ocasiones es un proceso largo trabajar a través de la situación, reconstruir la confianza y restaurar una relación. A veces la relación no puede ser restaurada y las cosas nunca son iguales. Incluso entonces, la actitud de perdón despeja tu mente para que puedas trabajar en el proceso y aprovechar al máximo el futuro. Credit:characterfirsteducation.com

## ¡Lee sobre ello!

Aquí hay algunos libros para ayudarlo a aprender más sobre el perdón y tener una actitud positiva:

- Forgive and Let Go by Cheri J. Meiners
- The Dot by Peter H. Reynolds
- We All Need Forgiveness by Mercer Mayer
- I Am Human by Susan Verde
- Stand Tall Molly Lou Melon by Patty Lovell

## ¡Hable al respecto!

Aquí hay algunos puntos de discusión para ayudarlo a hablar sobre el perdón con su hijo:

- ¿Por qué es mejor el perdón que la amargura y la venganza?
- ¿Cómo se siente cuando alguien te perdona?
- ¿Qué hace que sea difícil perdonar?
- ¿Cómo muestra el perdón la fuerza de carácter?
- ¿Cómo puedes mostrarte perdón a ti mismo?
- ¿Cómo el perdón te hace más positivo?

## ¡Practicarlo!

- **Ser un modelo positivo.** Demuestre a sus hijos cómo se ve y cómo suena el perdón. Si comete un error o lastima los sentimientos de alguien, reconozca que cometió un error y pida perdón.
- **Problema resuelto.** Si su hijo se lastima física o emocionalmente en la escuela o en el hogar, hable con ellos sobre cómo pueden perdonar a la otra persona. Hable sobre las formas en que pueden dejar de lado la ira por la frustración (respirar profundamente, salir a caminar, dibujar o escribir sobre sus sentimientos).
- **Práctica.** Si su hijo ha cometido un error, hable con él sobre la posibilidad de pedir perdón ya sea en persona, a través de una carta o una imagen. Si están molestos por algo que alguien más hizo, pídeles que escriban una carta a esa persona explicando cómo se sienten. Una vez que hayan terminado, pueden dejarlo ir y avanzar rompiendo y tirando la carta.