

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

18. Foglalkozás: A megbocsátás erőssége

Korosztály: 6-10 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com



Karaktererőségek új módon

A MEGBOCSÁTÁS



PRÓBÁLD KI!

Ötletek a megbocsátás erősségének új módokon való használatához

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor vették a bátorságot és bocsánatot kértek valakitől. Hogyan éltek meg és milyen érzés volt, amikor megbocsátottak nekik? Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Nézz utána, mit jelent az „irgalom” kifejezés! Kérdezd meg családtagjaidat, hogy ők mit gondolnak erről a kifejezésről!
3. Sorolj fel minél több indokot, amiért bocsánatot illik kérni!
4. Rajzolj egy képet, amelynek az a címe: Sajnálom!
5. Volt két jó barát, akik jóban-rosszban mindig kiálltak egymásért. Ám egy verőfényes napon összevesztek, és többé nem beszéltek egymással. Mit gondolsz, hogyan békülhettek ki egy „megbocsájtó” kesztyű segítségével? Készítsd el te is a megbocsájtó kesztyűt!
6. Ha összevesztél egy barátoddal, adj neki második esélyt. Adj rá esélyt, hogy jóvá tegye, amit tett!

7. Mielőtt vissza- vagy rátámadnál valakire, mert indulatos lettél, vegyél három mély levegőt!
8. Találj egy technikát arra, hogyan tudod könnyebben elengedni a sérelmeidet. Például, amikor megbántódsz, dobj el jó messzire egy kavicsot, vagy engedj fel egy léggömböt a levegőbe, elengedve vele a sérelmeidet, rossz érzéseidet.
9. Családtagjaiddal, barátaiddal közösen készítsetek el egy plakátot „Mert megbocsátani jó” címmel!
10. Gondolj valakire, akire legutóbb haragudtál. Most gondolj vele kapcsolatban olyasmire, amit szerettél benne, vagy amit megköszönnél neki. Most neki fogsz egy meglepetést készíteni. Színezd és egészítsd ki [ezt](#) az ábrát, fonalból haját is ragaszthatsz rá. Középre írd vagy rajzolj fel annyi jó tulajdonságát annak, akire gondolsz, amennyit csak tudsz! Ha elkészültél vele, add oda neki. Ollóval ki is vágathatod, és az ujjak mentén összeillesztheted. Így olyan, mintha átkarolna téged (illetve őt).





Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!