

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

18. Foglalkozás: A megbocsátás

Korosztály: 10-20 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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



Erősségek Bajnokai - 18. foglalkozás

A MEGBOCSÁTÁS ERŐSSÉGE



A FOGLALKOZÁS CÉLJA: megérteni a megbocsátás erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találsz.

Tipp! Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgoztatás előtt egy rövid „Most éppen mi jó nekem?” vizualizációs gyakorlatot végeztek el, sokkal jobban teljesítettek. Ennek oka az, hogy az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Tojás, sárgarépa vagy inkább kávé akarsz-e lenni?

Egy leány panaszkodott az édesapjának, hogy rosszul mennek a dolgai. Belefáradt az állandó eredménytelen harcba. Nem tudta, hogyan menjen tovább az életében, mert kimerültnak érezte magát. Úgy tűnt számára, hogy valahányszor megold egy problémát, mindig új probléma jelenik meg életében.

Édesapja szakács volt. Kézen fogta őt és elvitte a munkahelyére. Fogott három fazekat és vizet forralt bennük. Amikor forrni kezdett a víz, az egyikbe sárgarépát, a másikba tojást és a harmadikba kávészemeket rakott. Főzés közben egyetlen szót sem szólt, csupán rámosolygott a leányára. A lány türelmetlenül várakozott, magában azt kérdezve, vajon mit akar tenni az édesapja. 20 perc elteltével apja eloltotta a tüzet, majd egy tálba rakta a tojásokat, egy tányérba a sárgarépát és kitöltötte a kávé egy csészébe. Ezután megkérdezte lányától:

– Kedvesem, mit látsz itt?

– Tojást, sárgarépát és kávé – válaszolta a lány.

Ekkor arra biztatta, hogy tapintsa meg a sárgarépát. A lány megtapintotta és érezte, hogy puha. Ekkor arra kérte, hogy hántsa le a tojás héját és a lány, érezte, hogy a tojás nagyon kemény. Ekkor arra kérte őt, hogy kóstolja meg a kávé. A lány nevetve kortyintott az illatos nedűből, majd megkérdezte:

– Mit jelentenek mindezek, apa?

Nektek mit jelent mindez?

Az édesapja elmagyarázta ekkor neki, hogy mind a három elemet ugyanolyan körülmények közé helyezték: forró vízbe.

Csak hogy mindhárom elem különbözőképpen reagált erre:

- A sárgarépa megpuhult és törékennyé vált.
 - A tojások erősen megkeményedtek.
 - Ellenben a kávé, megváltoztatta a vizet!
- Mit gondolsz, te melyikhez hasonlítasz ezek közül? – kérdezte lányától az apa.

Amikor a mostoha körülmények kopognak ajtódon, te hogyan válaszolsz erre?

- Egy látszólag kemény **sárgarépa** vagy-e, akit megérint a fájdalom és elveszíti keménységét?
- A **tojáshoz** hasonlítasz, aki képlékeny szívvel és folyékony szellemmel indul, azonban egy kegyetlen esemény után, keménnyé és rugalmatlanná válik? Te kívül ugyanolyan maradtál, azonban belül megkeseredett a szíved?
- Vagy egy **kávészem** vagy? A kávé megváltoztatja a forró vizet, a neki fájdalmat okozó elemet, és amikor a víz eljut a maximális forráspontra, a kávé kiengedi legjobb aromáját és zamatát.

Forrás: <https://sikerkulcs.com/tojas-sargarepa- vagy-inkabb-kave-akarsz-e-lenni/>

2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „*Watch your feelings*” (Figyeld az érzéseidet) című animációs kisfilmet több részletben!

0:24 Mit láttunk eddig? Miért dobta vajon Rene az érmet (a zöld érmet az áll: „megpróbáltad”) a fiókba?

0:58 Rene naplót vezet és gyakran írta bele azt, hogy „utálom a testvéremet”. Mi történik, amikor becsukja a naplóját? Mi kelhetett életre Rene naplójából?

1:55 Lassan megérkezik Rene testvére, Sunny. Milyen a két helyszín színvilága: milyen színek dominálnak bent, a lakásban és odakint a kertben?

2:31 Mire jött rá Rene? Hogyan, mivel tünteti el a szörnyet? (A következő szavakat illesztette össze a naplójában, „megbocsátok”, „szeretlek”, „sajnálom”).

Mit gondoltok, mi fog ez után történni?



18. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

A mese végén: hogyan változott, ha változott Rene érzésvilága?

Előfordult már veletek, hogy ezen érzelmek úgy megnőttek bennetek, mint a szörny a mesében?

Hogyan, mivel lehet legyőzni ezt a szörnyet?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A megbocsátás az egyénen belül bekövetkező proszociális változások sorát jelenti, amelyek akkor bukkannak fel, amikor megbántanak, megsértenek minket. Amikor ösztön és szívből megbocsátunk, a bántónk iránti alapvető motivációnk és tetteink inkább pozitívabbak lesznek (pl. jószándékú, kedves, nagylelkű viselkedés jellemez minket), és kevésbé negatívak (értve ez alatt a bosszúvágyást vagy az bántalmazó elkerülését).

Fontos megkülönböztetni egymástól a megbocsátásra való készséget és a megbocsátást. A megbocsátás tulajdonképpen egy pszichológiai változás a bűnössel és a büntetssel szemben. A megbocsátás az irgalom egy speciális formája – ez egy általánosabb koncepció, amelyben benne van a kedvesség, az együttérzés, az elnézés az elkövetővel, a hatalmat gyakorlóval szemben.

1. Az állatvilágban hol találkozunk a megbocsátás, az irgalom megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki megbocsátott nekünk?
3. Miért és mikor lehet nehéz megbocsátani másoknak?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a megbocsátás?

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést. Készítsd el ennek online változatát, vonj be ehhez egy diákot / kollégát!

- ? Ha a megbocsátás egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a megbocsátás egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a megbocsátás egy hely lenne, hol lenne?

- ? Ha a megbocsátás egy dallam lenne, mi lenne?
- ? Ha a megbocsátás hőmérséklet lenne, hány fokal lenne?
- ? Meséj arról, amikor legutóbb megbocsátottál valakinek! Mit és hol éreztél a testedben?
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha mindenki megbocsátó lenne az embertársaival szemben?
- ? Milyen következményekkel járna, ha a bűnt elkövetőknek senki nem bocsátana meg?
- ? Amikor legutóbb megbocsátottak neked, milyen érzés volt benned? Hol éreztél a testedben?
- ? Meséj arról, amikor legutóbb egy megható élményben volt részed, ahol jelen volt a megbocsátás is!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a megbocsátás!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a megbocsátás erősségét, hogy megoldj egy számodra kihívást jelentő helyzetet?

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1 az egyáltalán nem. Mondj egy példát!

5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középut az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben.

Hozz egy elgondolkodtató szituációt (a legjobb egy sajátélményed), és azon keresztül beszéljétek meg, hogy mi lenne az optimális, illetve az alul/túlhasználata ennek az erősségnek!



18. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

Alulhasználat	Optimális használat	Túlhasználat
Könyörtelen vagy, aki irgalmat nem ismer. Sokáig hordozod magadban a haragot, a megbántottságot.	Meg tudsz bocsátani másoknak, amikor hibát követnek el. Megbocsátod mások botlásait, hiányosságait és el tudod fogadni még akkor is, ha megbántották. Adsz a másoknak még egy esélyt, nem szomjazol a bosszúra. Irgalmat, megbocsátást önmagad felé is tudsz tanúsítani.	Túlzottan megengedő vagy és hagyod, hogy mások kihasználjanak.

*Homokba kell írni a szót, ami annyira fáj.
Hagyni kell, hadd vigye a szél!
Homokba írni a bűnt, amivel megbántott más.
Mielőtt megjegyezhetnéd.*

*És oda kell menni, megölelni,
Akkor is, ha nem te vagy a hibás!
Odamenni, esélyt adni,
Elengedni minden tartozást!*

Mit jelent:
,homokba írni',
,vigye a szél',
,esélyt adni',
,elengedni a tartozást',
,mást ígért a szív és mást a száj',
tél van,
,szíveden ég'

A dal alapján mit kell tenni, ha megbántottak és ez fáj?

Van olyan téma, amiről szeretnél volna részletesebben hallani vagy tanulni, de nem került elő?

6. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A megbocsátás

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

7. REFLEKTÁLÓ

Hallgassátok meg Pintér Béla: [Homokba írva](#) című dalát!

*Nem ezt vártad, nem így mondták.
Mást ígért a szív és mást a száj.
Megint tél van, megint fázol.
Pedig azt mondták, hogy jön már a nyár...*

*Homokba kell írni a szót, ami annyira fáj.
Hagyni kell, hadd vigye a szél!
Homokba írni a bűnt, amivel megbántott más.
Mielőtt megjegyezhetnéd.*

*És oda kell menni, megölelni,
Akkor is, ha nem te vagy a hibás!
Odamenni, esélyt adni,
Elengedni minden tartozást!*

*Hogyan tudnál tovább lépni,
Amibe' hittél, az már nem a tiéd
Hogy lehetne bekötözni
Azt a sebet, ami szíveden ég.*

HETI ÚTRAVALÓ

- Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
- Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
- Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor ezt az erősséget használták
- Hála köszöntés – ezzel kezdhettek vagy zárhatjátok is a foglalkozásokat.

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A tanév során készült éves projektmunkákat 3 kategóriában várjuk **2021. április 30-ig** az erossegekbajnokai@gmail.com e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

Tipp: ez a munka részleteiben akár gamification opcióként is megajánlható a diákoknak.





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!