

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

18. Foglalkozás: A megbocsátás erőssége

Korosztály: 10-20 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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



Karaktererősségek új módon A MEGBOCSÁTÁS



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints a megbocsátásra olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkezendő héten tudatosan fogod használni ezt az erősségedet!

- ? Mikor használtad már ezt az erősséget?
- ? Milyen kihívással, feladattal nézel szembe jelenleg akár a suliban, akár a magánéletben?
(Nem ezzel az erősséggel kapcsolatban.)
- ? Hogyan használhatnád ezt az erősséget ezzel a feladattal vagy kihívással kapcsolatban? Alkoss különböző ötleteket!
- ? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod az erősséged:
Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét. Ötleteket meríthetsz a *Tedd meg!* gyakorlatokból!
- ? Tervezd meg most: milyen módon fejlesztetted ezt az erősséget? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a megbocsátás erősségét egy új módon!

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 élték 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. Készíts egy fotósorozatot a megbocsátás pillanataiból az Instagramra!
5. Tetszőleges technikával készíts egy képet, amelynek a címe: Sajnálom!
6. Volt két jó barát, akik jóban-rosszban mindig kiálltak egymásért. Ám egy verőfényes napon összevesztetek, és többé nem beszéltek egymással. Mit gondolsz, hogyan békülhettek ki egy „megbocsájtó” kesztyű segítségével? Készítsd el te is a megbocsájtó kesztyűt!
7. Ha összevesztél egy barátoddal, adj neki második esélyt. Adj rá esélyt, hogy jóvá tegye, amit tett!
8. Mielőtt vissza- vagy rátámadnál valakire, mert indulatos lettél, vegyél három mély levegőt!
9. Találd 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.
10. Családtagjaiddal, barátaiddal közösen készítsetek el egy plakátot „megbocsátani jó” címmel!
11. Gondolj valakire, akire legutóbb haragudtál. Most gondolj vele kapcsolatban olyasmire, amit szerettél benne, vagy amit megköszönnél neki. Készíts neki egy meglepetést. Színezd és egészítsd ki ezt az ábrát, fonalból haját is ragaszthatsz rá. Középre írd 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).
12. Írj egy verset / dalt / esszét / glosszát / pamfletet / párbeszédet a következő címmel „Sir Virus, aki miatt elhallgatott a kórus”.
13. Engedd meg magadnak, hogy olykor hibázz és bocsáss meg magadnak ezért.



18. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

14. Készíts interjúkat vagy egy rövid riportot olyan emberekkel, akik jártasak a megbocsátás jogi kérdéseiben, például büntetés-végrehajtásban dolgozók, ügyvédek, szociológusok, rendőrök, jogászok, bírók stb.
15. Gyűjts olyan dalszövegeket, amelyek a megbocsátásról szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet!
16. Légy irgalmas és támogató valakivel szemben, aki bántott téged. Lásd a sérülékenységet, és ha készen állsz rá, mondd el neki, hogy megbocsátasz.
17. Nézz utána olyan meditációs gyakorlatoknak, amelyeknek középpontjában az „elengedés” áll! Próbáld ki őket és hasonlítsd össze, melyik hatásosabb és miért?
18. Írj egy fiktív levelet az egyik szülődnék! Mit mondanál el édesanyádnak vagy az édesapádnak? Milyen történekről kellene írnod, amikor helytelenül viselkedtél vagy valami nem volt rendjén a bocsánatkéréseddel? Milyen megoldatlan esetek maradtak azzal kapcsolatban, ahogyan a szüleid bántak veled? Miután megírtad a levelet, válassz ki egy kérdést, amellyel foglalkozni kívánsz a való életben, legyen az egy elhatározás, hogy valamin változtatni fogsz, vagy egy ügy, amiért felkeresed a szüleidet.
19. Nézz utána, melyik világvallásban fordul elő a bűnbocsánat!
20. Járj utána a megbocsátási szokásoknak és rituáléknak a különböző kultúrákban! Állíts össze belőle egy prezentációt!
21. Érvelj: mi nehezebb megbocsátani vagy bocsánatot kérni?
22. Töprengj arról, hogy mi az összefüggés a megbocsátásra szánt idő és a bizalom között?
23. Nézz utána, hogy a megbocsátás hogyan nyilvánul meg a tömegsportokban! Miként rokonítható a fair play szabályával?
24. Tudsz említeni olyan alkalmat, amikor valakit nyilvánosan megaláztál? Ha előfordult ilyesmi, akkor gondolkodj el azon, hogyan tudnád az illetőt megdicsérni mások füle hallatára, és olyan hatáshoz teremtene, amivel visszaállíthatod a tiszteletet iránta.
25. „Oh! irgalom atyja, ne hagyd el!” – Hol hangzik el ez a mondat? Elemezd a versben az irgalmat!
26. Jegyezd le legalább öt elemből álló listát a legsikeresebb bocsánatkérésekről, amiket hallottál vagy mondtál! A listában milyen közös elemeket ismersz fel? Hogyan használhatnád fel ezeket a bocsánatkérés csiszolásában?
27. Milyen bibliai személyek, történetek emelkednek ki, amikor megnyilvánult az irgalmasság?
28. Olvasd el Bernard Malamud Isteni kegyelem című disztópiáját és gondold végig a művet a megbocsátás motívumán keresztül!
29. Mondd másképp, lecserélve ezeket a kifejezéseket, amelyekkel a hibás viselkedésünket szoktuk kimagyarázni: „ő kezdte”, „a te hibád”, „sosem vagy képes”, „több időt adhatott volna”.
30. Írj egy forgatókönyvet, amelynek középpontjában egy vírusfertőzött személy áll. A történet nyers váza: ez a személy egy tömegközlekedési eszközön utazva nem hajlandó eleget tenni a szükséges biztonsági előírásoknak. Konfliktusba keveredik, majd megbocsátanak neki.
31. Gondolj valakire, akinek tartozol egy bocsánatkéréssel. Írj neki egy bocsánatkérő levelet! Fogalmazd meg benne, hogy pontosan miért kérsz bocsánatot, mi az, aminek tudatában vagy (immár), fejtsd ki, mi módon bántottad meg őt. Használd benne a következő szavakat: „szeretnék”, „tudom, hogy”, „fáj”, „ézés”, „nagyon”, „sajnálom”, „kérek”, „megpróbálok”, „remélem”, „hibáztam”.



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>



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!