

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



TAPASZTALD MEG A MEGBOCSÁTÁS EREJÉT!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

GRUND

Irány a Grund!

A Tudástérben az elmúlt héten több oldalról körüljártatok a megbocsátás témakörét, és biztosan ti is érzitek, hogy ez a téma bizony gyakran nem könnyű a saját életünkben sem. Rendkívül sok érzélem, negatív érzés kapcsolódhat hozzá, és ilyenkor nem éppen a saját jóllétünk lebeg a szemünk előtt, mégis olyan jó lenne a gyermekeinknek ebben is példát mutatni, és a saját jóllétünket is fokozni a megbocsátás gyakorlataival.

Ezért most is hoztunk nektek ötleteket, technikákat arra, hogyan kerülhettek közelebb a megbocsátáshoz, és annak lelki jóllétfokozó hatásához, hogyan segíthettek gyermekeiteknek feldolgozni a nehéz érzéseiket, hogyan fejleszthetitek magatokban az empátia képességét, amely segít valaki más helyzetébe képzelni magatokat, és amely által nyitottabbá, elfogadóbbá válhatunk. Szeretnénk segíteni olyan ötletekkel is, hogyan kezeljétek a sérelmeiteket, és abban is, hogy hogyan hozhatjátok helyre, ha ti bántottatok meg valakit.

Nem célunk, hogy a megbocsátás olyan lépéseire bírjunk rá benneteket, amire még nem álltok készen, és a gyermekek szempontjából sem tanácsoljuk ezt! A megbocsátás egy mély lelki folyamat, amely nagyon személyes, nagyon egyedi. De különböző gyakorlatokkal közelíthetünk a megbocsátás témaköréhez, és beszélgethetünk róla gyermekeinkkel. Ehhez adunk most ötleteket, amelyekből kiválaszthatjátok a leginkább hozzátok illőt.

1. Füles mackó – Bocsánat

Kisebb gyermekekkel nézzétek meg Füles mackó kalandjai közül a Bocsánat című részt:



A bábfilm után beszélgetsetek arról, hogy mi történt a mesében. Kérdezzétek meg a gyermeketektől: *Te voltál már úgy, mint Füles mackó, hogy bal lábbal keltél föl? Rossz kedved volt egész nap? Miért volt ez? Mit éreztél pontosan?*

Emlékszel olyanra, hogy te is megbántottál másokat? Hogy érezted tőle magad?

És Téged bántottak már meg? Nevettek ki valamiért? Csúfoltak már? Mit éreztél ilyenkor?

Szánjatok időt a kérdések megbeszélésére, akár a videót is megállíthatjátok az egyes részeknél, és ott is megbeszélhetitek az aktuálisan felmerülő kapcsolódásokat a mesebeli történetekkel és saját éle-

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

tetekkel. Ne csak kérdezzetek, meséljétek ti is magatokról olyan történetet, amikor megbántódtatok vagy esetleg megbántottatok valakit!

Mi történt a mesében? Kit milyen sérelem ért?

Szereplők	Sérelem, ami érte
	folyton elzavarta, morcosan beszélt vele
őzike	
	összekötötte a fülét, kinevette
süni	
Füles Mackó	

Akiket megbántottak, hogyan reagáltak a bántásra? Mit tettek Füles mackóval? Megbocsátottak neki? Nagyon fontos látnunk azt is, hogy mi magunk is teszünk időnként olyan dolgokat, amelyekkel megbánthatunk másokat, és amiért mi tartozunk bocsánatkéréssel.

Milyen érzés bocsánatot kérni? Könnyű vagy nehéz számunkra? És amikor mások megbocsátanak nekünk, az milyen érzés? És amikor mi bocsátunk meg másoknak, az milyen érzés?

2. Játsszátok el!

Ha van kedvetek, a mese után vegyetek elő bábokat, plüssállatokat, játékbabát vagy bármilyen figurát, amivel a gyermek szeret játszani, és találjatok ki egy történetet, amikor az egyik szereplő megbántja a másikat, majd bocsánatot kér, és játsszátok el! Hagyjátok, hogy a gyermek hozza a konfliktust, és a megoldást is engedjétek, hogy ő találja ki.



Ilyenkor ugyanis gyakran a saját életükből keresnek történeteket. Előkerülhetnek olyan történetek, amelyekről egyébként nem beszél, de most mégis felszínre kerül, hogy bántja őt, esetleg olyan is előkerülhet, amikor ő volt az, aki megbántott másokat, és ezt játék során tudja oldani magában.

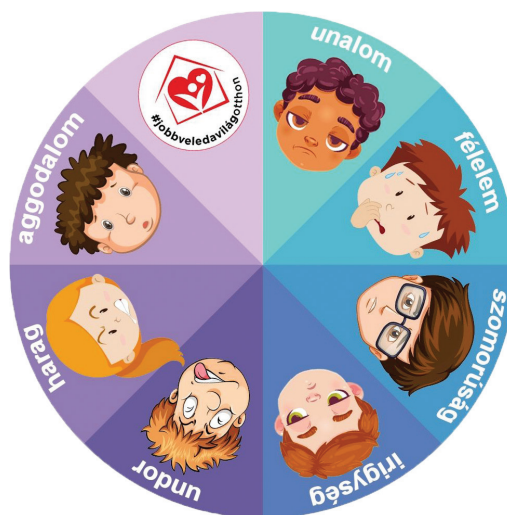
MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

3. Érzelmek megélése, nehéz érzések kezelése

Érzelmek megélése, nehéz érzéseink kezelését is érdemes megtanulnunk, és megtanítanunk gyermekeinknek is. A tavalyi karantén alatti időszak családi Ötlettárából ajánlunk nektek néhány gyakorlatot:

Ötlettár >>

Az egyik az **Érzés séta**, amelyben a járásokkal, testtartásokkal, mimikákkal mutathatjátok ki, milyen érzés van éppen bennetek. Játshatjátok úgy is, hogy mindenki úgy sétál, ahogyan éppen érzi magát, aztán valaki mond egy érzést, és mindenkinek aszerint kell megnyilvánulnia, majd más valaki mond egy következő érzést. De játszhatjátok úgy is, hogy összeírtok különféle érzéseket papírcetlikre, valaki húz belőle, vagy akár többen is a családból, a többieknek pedig a járások, testtartások alapján kell kitalálnia az érzést. Jó, ha az érzéseket közösen íjátok össze, mert így a gyerekek szóincse is bővül, és könnyebben ki tudják találni az érzéseket, illetve legközelebb akár egy éles helyzetben jobban ki is tudják fejezni szóban is, hogy mit éreznek éppen.



A másik ajánlott gyakorlat a **Tükörijáték**, ahol egymás arckifejezését tanuljuk meg felismerni és utánozni, a harmadik pedig az **Érzelemkerék**, amely segítségével nehéz érzéseinkről beszélgethetünk. Az Ötlettárban a gyakorlatokhoz, játékokhoz szükséges érzelemlistát, érzelemkereket is megtaláljátok.

4. Segíts megnevezni az érzelmeit!

Az előző gyakorlatban gyermeked játékokon keresztül tanulhatta meg azokat a szavakat, amelyekkel kifejezheti negatív érzéseit is, de amikor éppen ezekkel a negatív érzésekkel küzd, nem biztos, hogy képes lesz ezek megfogalmazására, segítsd őt. Ahogy nő, egyre bővül a szóincse, egyre jobban ki tudja majd fejezni az érzéseit, de addig is segítsd gyermekedet, hogy megfogalmazza negatív érzéseit, fogadd el, hogy időnként ő is lehet dühös, haragos, rosszkedvű.

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!



Amikor valami baj történik, megüti magát, vagy épp egy másik kisgyermek vagy a testvére üti meg vagy elveszi a játékát, hajlamosak vagyunk rögtön azt mondani: „semmi baj”. Pedig hogyan lenne baj... Ahelyett, hogy rögtön megnyugtató próbálnánk, mondjuk el, mit gondolunk, mit érezhet, például: „Ez most biztos nagyon fáj neked.”, „Nagyon megijedhettél”, „Megértem, hogy most dühös vagy!” stb. Engedjük meg, hogy azt érezze, amit érez, és ne vonjuk kétségbe az érzéseit.

Mindezek segítenek, hogy az érzelmeit ne kelljen elnyomnia magában, és bátran kifejezhesse őket még akkor is, ha azok negatívak.

5. Érzelmi poggyász cipelése

Nehéz érzéseink cipelésének súlyát többféleképp is megmutathatod gyermekednek, és megtaníthatod neki ezek letételének lehetőségét. Mutatunk egy példát hozzá, de alakítsátok lehetőségeiteknek, körülményeiteknek, kedveteknek megfelelően.

Gyűjtsetek össze sok-sok jó nehéz követ, építőkockát, vagy egyéb nehéz tárgyat és egy dömper, kosarat, táskát. Most nehéz kövekkel és dömperrel fogom elmesélni, hogyan lehet megmutatni a gyermekeknek, milyen az, amikor elnehezíti lelkünket érzelmi poggyászunk.



Kérd meg a gyermekedet, hogy gondoljon olyan helyzetekre, amikor szomorú, dühös, csalódott volt, vagy haragudott valakire. Mondja el ezeket, és mindegyiknél tegyen egy követ a dömperbe. Segíthetsz neki te is gyűjteni ilyeneket. Például nem engedted, hogy csokit vegyen a boltban, nem nézhetett több mesét, valaki véletlenül elrontotta a játékát, nem ő nyert a társasjátékban, valaki csúfolta, megbántotta, kiabált vele vagy összevesztek egy játékon valakivel.

Ha megtelt a dömper, és már nehéz megmozdítani is, kérd meg, hogy járjon körbe a lakásban úgy, hogy maga után húzza azt. Ha kosárral, táskával csináljátok, akkor azzal sétáljon hosszabb ideig. Ha

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

több gyermeked van, közösen csináljátok, és felváltva próbálják ki a terhek húzását, cipelését. Majd kérdezd meg tőlük, hogy milyen gyorsan tudtak így haladni, mennyire volt könnyű / nehéz számukra a feladat. Miben akadályozta őket a kövekkel teli dömpér vagy kosár stb.? Ha megosztják veled, hogy mennyire nehezen cipelték ezeket a súlyokat, utána meséld el neki(k), hogy pont ilyen nehéz a lelkünknek is az érzelmi terheink cipelése. Ugyanígy lelassít az utunkon, elvonja a figyelmünket más fontos, értékes, boldogító dolgokról, amikor a haragunkkal, csalódottságunkkal, megbántottságunkkal vagyunk elfoglalva.

Most engedjék el, tegyék le fizikai terhüket, és sétáljanak így. Mi mindent tudnak megcsinálni, amit az előbb nem tudtak? ... Pont ilyen a megbocsátás is az életünkben. **Amikor megbocsátunk, elengedjük, letesszük érzelmi poggyászatunkat, megkönnyebbülünk, felszabadultabbnak érezzük magunkat testileg-lelkileg.**

Fontos azt is elmondani a gyermekeknek, hogy mindez nem jelenti azt, hogy sosem lehetünk haragosak, csalódottak, szomorúak, vagy hogy hagynunk kellene, hogy mások bántsanak bennünket. Azonban megtanulhatjuk, hogy ne időzzünk el hosszan egy-egy rossz érzésben, hanem igyekezzünk azokat megélni, majd továbbengedni ragaszkodás nélkül.

6. Empátia

A megbocsátást gyakran elősegíti az, ha beleképzeljük magunkat a másik helyzetébe. Ez nem jelenti azt, hogy ezzel elfogadjuk az ellenünk irányuló tettet vagy felmentjük a másikat a felelősség alól, csak megértjük, mi az, ami elvezette idáig. Ez az empátia.

Kutatók szerint az empátia segíti elő legjobban a megbocsátás képességét.

Próbáljátok ki, milyen lehet valaki más bőrébe bújni. Képzeljétek el, milyen háttere lehet annak, aki megbántott benneteket, mi történhetett, ami miatt így viselkedett, milyen nehézségei, milyen fájdalmai lehetnek az életében.



Próbáljátok meg együtt választ találni a következő kérdésekre:

- Mi volt a motivációja?
- Vajon mire vágyott?
- Milyen szükséglete elégült vagy éppen nem elégült ki az adott szituációban?
- Mit próbált meg elkerülni?
- Vajon milyen hozott mintája volt a cselekvésre?

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Természetesen ezeket a kérdéseket fordítsátok le gyermekeitek korának megfelelő nyelvezetre, és így beszélgetsetek vele róla. Ez egy olyan gyakorlat, amit saját magatok is elvégezhettek, vagy kamasz gyermekekkel is működőképes lehet. Szánjatok rá időt, keressetek minél több válaszlehetőséget a kérdésekre. Ha sikerül megválaszolni őket, utána vizsgáljátok meg az érzéseiteket az adott személlyel kapcsolatban, hogy változott-e valami bennetek.

Brené Brown a Houston-i egyetem kutatóprofesszora az emberi kapcsolatokat tanulmányozza, ezen belül is a sebezhetőség, a bátorság és az empátia témáját.

Nézzétek meg az egyik TED előadásához készült animációs kisfilmet, amely röviden és szemléletesen magyarázza el az empátia fogalmát.



(Magyarban kicsit más jelentésben használjuk a szimpátia szavunkat. De a videó segítségével érthetővé válik, hogy az empátia a másik helyzetébe való beleélő képességet, átérző képességet, a szimpátia pedig részvétet, vigasztalást jelenthet.)

7. Elfogadáskapcsoló

Az alábbi gyakorlatot Jan Fleming és Nancy Kocovski pszichológusok háromlépcsős gyakorlata ihlette.

Amikor gyermeked nagyon dühös, haragos, mert valaki megbántotta, vagy valami épp nem tetszik neki, kérdezd meg tőle, hogy van-e kedve kipróbálni veled a lámpakapcsolós játékot, ahol még csúnyákat is lehet mondani. Ha belemegy a játékba, vezesd végig a következő három lépésen.

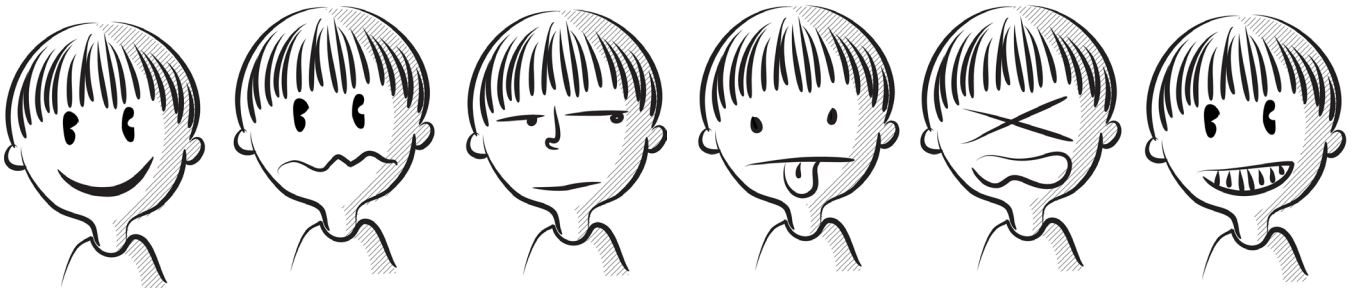
Első lépés: jelen lenni

Figyeld a légzésed, ahogy beszívod a levegőt! Hallgasd, milyen hangok, zajok vannak körülötted. Vegyél pár mély levegőt, és figyeld a zajokat!

Második lépés: észrevenni, megnevezni

- Mit érzel a testedben? Hol érzed? (forr a fejed, kavargó a gyomrod, erősebben dobog a szíved?)
- Mire gondolsz, mit tennél most? (csúnyákat is mondhat. „legszívesebben belerúgnék” stb.)
- Milyen érzések ezek? (harag, düh, szomorúság stb.)
- Mit nem tehetsz most? (nem rúghatok bele, nem pofozhatom meg stb.)

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!



Harmadik lépés: elfogadni

Menj be most a kis testedbe, mint egy kis manó, és nézz körül kíváncsian, mi zajlik odabent. Nézd meg a szívecskédet, ahogyan ütemesen dobol a mellkasodban, keresd meg a negatív érzéseidet! Milyen színűek, milyen alakúak? Keresd meg az előbb elhangzott gondolatokat a fejedben! Csak nézz szét kíváncsian, ne akard megváltoztatni őket!

Most képzeld el, hogy találsz egy kapcsolót! És amikor ezt felkapcsolod, látsz minden belső történet, érzést, gondolatot, és elfogadod őket, hogy ott vannak, amikor viszont lekapcsolod, akkor nem látod őket, csak érzed, hogy ott vannak, és az sokkal rosszabb érzés. Kapcsold fel most a kapcsolót, és egy pár percig még maradjatok ezekkel az érzésekkel.

Ez a gyakorlat az érzéseink és önmagunk elfogadását segíti, amikor negatív érzéseink vannak magunkkal, helyzetekkel vagy másokkal szemben. Ahelyett, hogy mindenáron kontrollálni szeretnénk ezeket az érzéseket, megtanulhatjuk elfogadni őket, anélkül, hogy közben rossznak, hibásnak éreznénk magunkat. Ezt a gyakorlatot nagyobb gyerekekkel is megcsinálhatjátok, csak "fordítsátok le" az ő nyelvükre. Sőt, önmagatok is gyakorolhatjátok az "elfogadáskapcsoló" használatát.

8. Bocsánatkérés

A Michigani Egyetem kutatóinak tanulmánya szerint ha egy gyereket arra kényszerítünk, hogy bocsánatot kérjen, mielőtt megbánná a tettét, az többet érthet, mint amennyit használ.

A tanulmányban 3 bocsánatkérés típust vizsgáltak:

- a spontán,
- a felnőtt utasításra történő, de őszinte
- és a kikényszerített bocsánatkérést.



MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Az eredmények alapján a 4-9 éves gyerekek ugyanúgy tekintettek az őszinte bocsánatkérésre akár spontán, akár felnőtt utasításra történt, és jobban érezték magukat tőle, de a kikényszerített bocsánatkérést rossz érzésekkel fogadták, és gyakran még ellenszenvesebbé vált a bocsánatkérő személy.

Nem érdemes tehát bocsánatkérésre kényszeríteni a gyermeket, egyéb módokon is kifejezheti megbánását. A gyerekek a kutatások alapján egyébként is jobban értékelik a tetteket, mint a szavakat. És ha elült a vihar, érdemes is beszélgetni a gyermekkel, és megértetni vele, hogy hogyan érezheti magát a megbántott gyermek.

Forrás: MTI

9. Megbocsátás erősségmondóka

Tanuljátok meg a Megbocsátás erősségének mondókáját a Szupererő színezőből

Ha valaki megbánt,
Bosszút nem forralok,
Hisz tudom, hogy időnként én is hibázhatok.

Ha bocsánatot kérnek,
Membékélek könnyen,
Mert a megbocsátás az én erősségem.

