



# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

## TAPASZTALD MEG A MEGBOCSÁTÁS EREJÉT!

Amikor a gyerekekkel beszélgetünk erről a témáról, különösen fontos, hogy mi magunk eljünk éljük azt a modellt, azt az utat, amit szeretnénk, hogy ők is bejárjanak a megbocsátás folyamatával kapcsolatban.

A Tudástérben láthattatok, hogy valójában **kétféle irányból érkezhünk** a témához: **sértő vagy sértett félként.**

Lehet, hogy bennünket bántottak meg, de az is lehet, hogy mi okoztunk fájdalmat másoknak.

### Vissza az erősségekhez

Nyúljunk vissza az erősségek hónapjának tapasztalataihoz, és vegyük elő mindenkinek az öt fő erősségét.

Ezek segíthetnek bennünket abban, hogy a nehéz helyzetekben, ahol a kapcsolati egyensúly vagy harmónia megborul, megtaláljuk a békéhez, kienegesztelődéshez vezető utat.

Idézzetek fel közösen egy konfliktushelyzetet, ahol megbocsátásra, bocsánatkérésre volt szükség közöttetek. A gyerekek hozhatnak ilyen példát a saját kortárs közösségükből is.

### Beszélgétek át a következő kérdéseket:

- Mit tett a másik, amivel megbántott?/Mit tettél te, amivel megbántottad a másikat?
- Mit gondolsz, mi volt az oka annak, hogy így viselkedett veled szemben?
- Mit gondolsz, miért viselkedtél így abban a helyzetben?
- Milyen nehéz érzések húzódhattak meg az ő/te viselkedése(d) mögött?
- Ki kezdeményezte a békülést? Milyen volt ez neked?
- Könnyű vagy nehéz volt megbocsátnai? Miért?
- Könnyű vagy nehéz volt bocsánatot kérni? Miért?
- Mely erősségedet hívhattad volna segítségül abban a helyzetben?
- Az öt fő erősséged közül melyek tudnának téged megtámogatni egy hasonló helyzetben a jövőben?
- Mi az, amit most másként csinálnál?
- Hogyan érezted magadat, miután megbocsátottál/bocsánatot kértél?