

Bocsánatot kérni nem könnyű...

A szöveg feldolgozása beszélgetés kezdeményezésére alkalmas. A megoldások megbeszélése is segít ebben.

- a megoldások esetében egy-egy kiegészítő kérdést is iktattam, hiszen osztályfőnöki óra keretében ezeket is meg lehet beszélni;
- bővíthető aktuális problémákkal;
- fontos megbeszélni a gyerekekkel, hogy sokat jelent a megfelelő hangnem.
- Beszéljünk arról is, hogy érdemes megbocsátani, illetve jó téma lehet, hogy elfogadni a bocsánatkérést és megbocsátani nehéz dolog.

(1) Bocsánatot kérni nehéz. Nem véletlen, hogy jó bocsánatkéréssel szinte alig találkozunk, hiszen nem könnyű belátnunk, ha hibáztunk, könnyebb másra hárítani a dolgot, „terelni”, akár vádaskodni. A jó bocsánatkéréshez első lépés felismerni, milyen hibát követtünk el, majd azt, hogyan ne kérjünk bocsánatot.

(2) A foghegyről odavetett „bocs” – ha még grimaszt is vágsz hozzá – csak annyit üzen, hogy nem gondolod komolyan, inkább csak túl akarsz lenni a „kötelező illemtanon”. A „de” szócska sem segít, hiszen mindenki tudja, hogy utána jönnek a kifogások. Nem az a lényeg, hogy ki kezdte a vitát, vagy hogy a sértett vagy te mit érzel, hanem az, hogy mit tettél, és annak mi a következménye.

(3) A valódi bocsánatkérésnél fontos, hogy egyes szám első személyben beszélj, hiszen el kell ismerned, hogy hibáztál. Konkrétan nevezd meg a tettet, amiért bocsánatot kérsz, adj rá magyarázatot! Mondd ki, hogy megbántad, amit tettél; ígérd meg, hogy a jövőben nem történik hasonló; és hogy igyekszel jóvátenni a hibát. És persze kérj bocsánatot!

(4) Bocsánatot kérhetsz, de nem várhatod el, hogy a másik megbocsát. Semmiképpen ne szorongj amiatt, hogy elfogadják-e a bocsánatkérést, amennyiben te megtettél mindent, ami ebben a helyzetben elvárható. Hasznos tanács: inkább előre kérj engedélyt, mint utólag bocsánatot.

(oktatási célra átalakított szöveg)

1. Elvesztett bekezdés. Olvasd el a következő bekezdést! Véleményed szerint melyik bekezdés után következett az eredeti szövegben? Egészítsd ki a hiányos mondatot!

Ha bocsánatot akarsz kérni, ne üzenetben vagy cseten tedd! Természetesen szóbeli bocsánatkérés esetén az érzelem és a hanglejtés is jelentős mértékben befolyásolja a végeredményt. Ha szemtől szemben kérünk bocsánatot, a szemkontaktus, az őszinteség megfelelő kifejezése, és az ehhez hasonló tényezők is fontos szerepet játszanak.

A **harmadik** bekezdés után következik, mert **ez már a bocsánatkérés módjáról, „kiegészítőiről” szól.**

– Játsszátok el, hogyan lehet semmissé tenni egy bocsánatkérést a helytelen hangsúllyal, hanglejtéssel!

Ági engedély nélkül lemásolta Kata házi feladatát, és ez órán kiderült. Három szereplő legyen: tanár, Ági, Kati.

Kitől és miért kell bocsánatot kérni ebben az esetben?

Katától és a tanártól is (hogy nem csinálta meg a házi feladatot, és csalt)

2. Magyarázd meg röviden, mit jelentenek a szövegből kiemelt szavak!

belát: ***elfogad, elismer, beismer***

Miért jó, ha valaki belátja a hibáját? Miért van rá szükség? Milyen tulajdonság kell ehhez?

önkritika, őszinteség, bátorság

másra hárítani: ***valamilyen kellemetlenséget másra fog a maga mentése céljából másra fog***

Miért nem jó megoldás, ha másra hárítjuk a felelősséget? Milyen következménye lehet?

más kerülhet bajba miattunk; kellemetlen, ha kiderül a tettünk....

foghegyről odavet: ***felsőbbséggel, lenézően, fölényeskedő szűkszavúsággal beszél***

Miért kell figyelni arra, hogy ne így beszélj?

Mert megsértünk vele másokat; rossz benyomást teszünk másokra.....

grimasz: ***az arc, száj, orr gúnyt, lekicsinylést, megvetést, undort kifejező mozdulata, vagy ezek elhúzása, elgömbítése, eltorzítása mások nevetésének kiváltására.***

Miért kell figyelni arra, hogy ne grimaszoljunk?

Mert megsértünk vele másokat; rossz benyomást teszünk másokra.....

konkrét: ***érzékelhető, kézzelfogható, pontosan megnevezett***

3. Mit jelent a szöveg végén megfogalmazott tanács: *inkább előre kérj engedélyt, mint utólag bocsánatot?*

Érdeemes előre gondolkodni, és engedélyt kérni, hogy valamit megtehessünk.

Véleményed szerint miért van szükség arra, hogy pontosan mondd meg, miért kérsz bocsánatot?

Biztosítod a másikat, hogy elismered, miben hibáztál; a félreértések elkerülése végett sem

haszontalan....

Mit mondunk arra az emberre, aki nem beszél konkrétumokról, nem nevezi meg pontosan, mit akar?

köntörfalaz, ködösít, mellébeszél ...

4. Az alábbi **konkrét** példában azonosítsd a bocsánatkérés lépéseit! Hogyan érhető tetten a bocsánatkérés menete?

Kata, nagyon sajnálom! Nem segítettem neked a bevásárlásnál, pedig szükséged lett volna rám. Annyira sajnálom, hogy ilyen nehézséget okoztam. Lekötött a mobilomon futó játék. Nehéz ezt beismernem, de nem helyes, amit tettem. Szégyellem érte magam. Teljesen jogos, ha mérges vagy rám, legközelebb nem teszek ilyet, és holnap én vásárolok be helyetted.

– *sajnálátát fejezi ki*

– *elismeri a hibát*

– *megnevezi, mit követett el*

– *megmagyarázza a hiba okát*

– *ígéret a jövővel kapcsolatban*

– *jóvátétel ígérete*

Forrás:

A valódi bocsánatkérés 8 pontja, <https://asszertivakademia.hu/a-valodi-bocsanatkeres/>,
(Megtekintés: 2022.08.23.)

Langner Lívია *Egy őszinte bocsánatkérés anatómiája*, <https://mindsetpszichologia.hu/egy-oszinte-bocsanatkeres-anatomiaja>, (Megtekintés: 2022.06.13.)

A bocsánatkérés kulcselemei, <https://mipszi.hu/hir/160419-bocsanatkeres-kulcselemei>,
(Megtekintés: 2022.06.13.)