

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.1 Bocsánatkérés elemzése

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Ebben a feladatban a cél megérteni, mi tesz egy bocsánatkérést hatékonyá vagy elégtelenné. Írj fel három példát olyan bocsánatkérésekre, amelyeket korábban kaptál, és 3 olyat, amelyet Te tettél, és értékeld őket a következő szempontok szerint:

- Öszinteség: Valódi megbánást tükrözött-e?
- Felelősségvállalás: Tartalmazta-e a saját hibák elismerését?
- Jóvátétel: Felajánlotta-e a párod a helyzet megoldását? Beszéljétek meg: Mi hiányzott ezekből a bocsánatkérésekből, és hogyan lehetett volna jobbá tenni őket?

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.1 FELADAT · BOCSÁNATKÉRÉSEK

1. példa · bocsánatkérés és értékelés

2. példa · bocsánatkérés és értékelés

3. példa · bocsánatkérés és értékelés

4. példa · bocsánatkérés és értékelés

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.1 FELADAT · BOCSÁNATKÉRÉSEK · FOLYTATÁS

5. példa · bocsánatkérés és értékelés

6. példa · bocsánatkérés és értékelés

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.2 Bocsánatkérés és érzelmi következmények

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Értsétek meg, hogyan hat rátok a bocsánatkérés, vagy annak hiánya.

Először is képzelj el, hogy a párod nem kér bocsánatot egy fájdalmas helyzet után. Írd le, milyen érzéseket vált ki ez belőled.

Most azt képzelj el, hogy ugyanebben a helyzetben bocsánatot kér. Hogyan változna ebben az esetben az imént leírt érzéseid intenzitása?

Zárásként beszéljétek meg: Hogyan segíti az empátia a bocsánatkérés sikerét, vagyis a megbocsátást?

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.3 Szituációs gyakorlatok

Beszélgetés · Páros

Most gyakorolni fogjátok a bocsánatkérést konkrét helyzetekben. Gondoljatok vissza a legutóbbi vitátokra. Az egyik fél játsszon egy olyan szerepet, aki hibát követett el, a másik pedig a sértett fél szerepét veszi fel. A „hibás fél” alkalmazza a következő lépéseket: 1. Ismerd el a hibát: „Tudom, hogy hibáztam, amikor [konkrét esemény].” 2. Mutass megbánást: „Nagyon sajnálom, hogy ezzel fájdalmat okoztam.” 3. Vállalj felelősséget: „Ez az én hibám volt.” 4. Ajánlj megoldást vagy jóvátételt: „Szeretném jóvátenni ezt azzal, hogy [konkrét lépés].” Ezután cseréljétek szerepeket, és beszéljétek meg, hogyan hatott rátok ez a feladat.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.4 A bocsánatkérés szivárványa

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Gyakoroljátok a különböző típusú bocsánatkéréseket. Írjatok fel egyénileg 5 különböző helyzetet, amelyek bocsánatkérést igényelnek, és gyakran előjön a kapcsolatotokban. Mindegyik helyzethez próbáld megfogalmazni a bocsánatkérésedet úgy, hogy:

- Tartalmazza a felelősségvállalást.
- Őszinte megbánást fejezzen ki.
- Felajánljon egy módot a helyzet rendezésére. Ezután olvassátok fel egymásnak a bocsánatkéréseket, és adjatok visszajelzést arról, mennyire voltak hatásosak.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.4 FELADAT · HELYZETEK

1. helyzet és bocsánatkérés

2. helyzet és bocsánatkérés

3. helyzet és bocsánatkérés

14. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Minden, amit a bocsánatkérésről tudni érdemes

14.4 FELADAT · HELYZETEK · FOLYTATÁS

4. helyzet és bocsánatkérés

5. helyzet és bocsánatkérés