

Bocsánatot kérni nem könnyű...

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

- **bővíthető aktuális problémákkal;**
- **fontos megbeszélni a gyerekekkel, hogy sokat jelent a megfelelő hangnem**
- **Beszélgünk 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.

Forrás:

<https://asszertivakademia.hu/a-valodi-bocsanatkeres/>

Langner Livia *Egy őszinte bocsánatkérés anatómiája* (in:<https://mindsetpszichologia.hu/egy-oszinte-bocsanatkeres-anatomiaja>)

<https://mipszi.hu/hir/160419-bocsanatkeres-kulcselemei>

**1. Elveszett 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?

**Katitól és a tanártól is (hogyan 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, elgörbítése, eltorzítása mások nevetésének kiváltására.**

Miért kell figyelni arra, hogy ne grimaszoljunk?

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

konkrét: **érzékkelhető, 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.*

- sajnálatát fejezi ki
- elismeri a hibát
- megnevezi, mit követett el
- megmagyarázza a hiba okát
- ígéret a jövővel kapcsolatban