

Bocsánatot kérni nem könnyű...

(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 illetanon”. 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. 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 hangléjtés 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 bekezdés után következik, mert

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

- belát:
- másra hárítani:
- foghegyről odavet:
- grimasz:
- konkrét:

3. A 3. bekezdés alapján sorold fel a bocsánatkérés elemeit! (6)

-
-
-
-
-
-

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