



Április: Megbocsátás

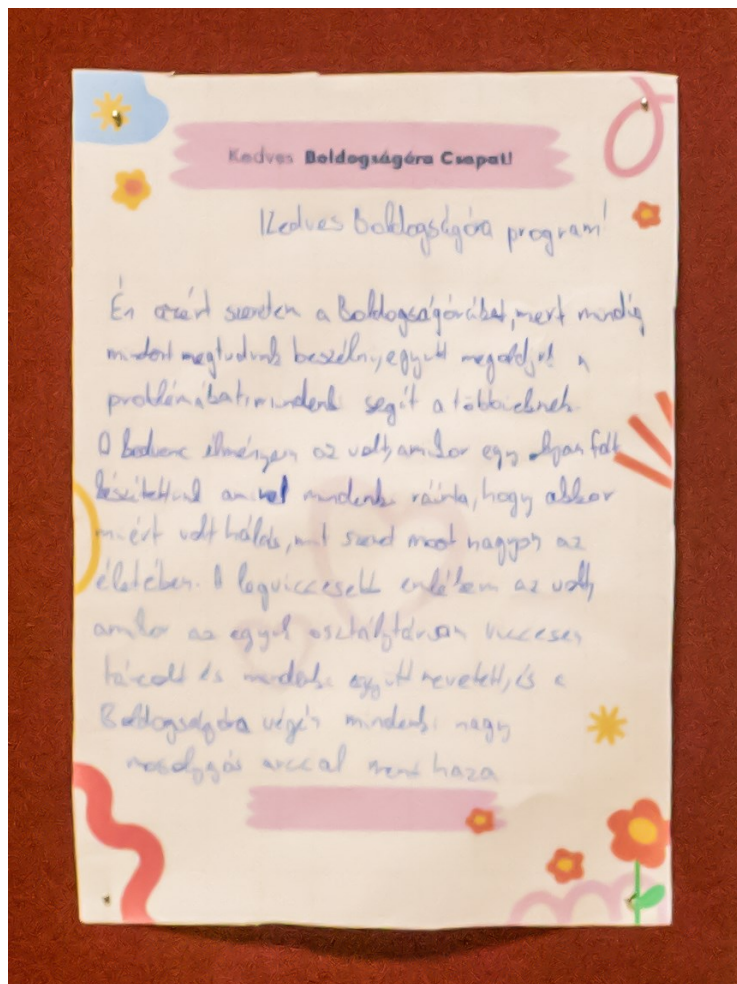
Az óra témája a megbocsátás volt. Ráhangelődést követően, elolvastuk és átbeszéltük Amy Biehl történetét (<https://youtu.be/izJb29Vvd-o>) majd az elméleti részt mutattam be. Ezt követően, a gyerekek elmondtak egy saját történetet a megbocsátásról majd megkértem őket, hogy menjenek végig a megbocsátás három lépcsőjén és tegyenek oda egy pipát, ahol úgy érzik, sikerrel jártak. Ezután arra kértem őket, hogy gondoljanak valakire, aki megbántotta őket és hangosan mondjanak pár jókívánságot az illetőnek. Természetesen azt is megbeszéltük, hogy mit tehetnek olyankor, ha eddig elfojtották az érzéseiket, hogyan adhatják ki a dühüket elfogadható keretek között. Az óra a diákok többségénél mély érzéseket hozott a felszínre, sebeket szakított fel, ennek ellenére mindenki nagyon hasznosnak találta és megkönnyebbülve hagyta el a termet.

A megbocsátás három lépcsője



1. Érzelmek megélése: fájdalom, düh
2. Megismerni a másik történetét, indítékait, a bőrébe bújni
3. Új értelem találása, ami a javunkat szolgálja

A gyerekek házi feladata egy “Boldogító levél” megírása volt, melyben papírra vetették, hogy miért szeretik a Boldogságórákat. Íme néhány alkotás:



Kedves **Boldogságóra Csapat!**

En azt szerettem a Boldogságórán, hogy nyíltan kimondhatom az érzéseimet és beszélgetünk róla. A legkedvesebb élményem/pillanatam az volt, amikor körösen barátaimmal csináltunk egymásnak, és kedves gondolatokat írtunk/mondunk csoporttársainknak. A kedvenc Boldogságóráim az volt, amikor a háladásról beszélgettünk. Mindenki elmondta, hogy kinek, esetleg, hogy miért ad hálát. Meghallgattuk egymást és elmondtuk a véleményünket. Így megtudhattuk, hogy a másik mit érez, milyen érzései vannak.

Fontos! A Boldogságóra program minden írott anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a boldogságórán kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Vél a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!

Kedves **Boldogságóra Csapat!**

En azt szerettem a boldogságórán, hogy az életről és a helyes selekciókról tanulhatunk tőlük, és nyíltan beszélhetek az érzéseimről. Kedvenc óráim a megbeszélésekről volt.