Áprilisban a Boldogságóra foglalkozáson a megbocsátással és az elengedéssel foglalkoztunk. Bagdi Bella Ho'oponopono dalának segítségével beszélgettünk annak mondanivalójáról, és közösen próbáltuk megérteni az üzenetét. Megtudtuk mit jelent ez a szó, és honnan származik. A gyerekek megfogalmazhatták saját gondolataikat és érzéseiket a megbocsátással kapcsolatban. Ezután átbeszéltük a téma négy kulcskifejezését: Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm. Szeretlek. Megvizsgáltuk, hogy ezek a szavak milyen szerepet töltenek be emberi kapcsolatainkban, és hogyan segíthetnek a konfliktusok rendezésében, a harag elengedésében és a pozitív érzések erősítésében.
A foglalkozás során közösen készítettünk egy szófelhőt is, amelyben összegyűjtöttük azokat a szavakat és gondolatokat, amelyek a gyerekek szerint a megbocsátáshoz és az elengedéshez kapcsolódnak. Olyan kifejezések kerültek elő, mint a szeretet, a hála, a béke, a kedvesség, a szabadság és az elfogadás. A feladat lehetőséget adott arra, hogy a tanulók saját tapasztalataikat és érzéseiket is megosszák.
A foglalkozás nyugodt, elfogadó légkörben zajlott, és segítette a gyerekeket abban, hogy jobban megértsék a megbocsátás jelentőségét, valamint azt, hogy az elengedés hogyan járulhat hozzá lelki jólétükhöz és harmonikus kapcsolataikhoz.

Zotter Katalin – osztályfőnök

Boldogságóra áprilisban - Vargha Gyula Református Óvoda és Általános Iskola