Потапова Юлия Николаевна

МБОУ "Гимназия №2"

Воспитатель

**Занятие - тренинг "Умеем ли мы прощать? Всё ли можно простить?"**

**Цель:** осознание и усвоение учащимися простых норм нравственного поведения.

**Задачи:**

* Учить анализировать поступки героев и оценивать свои.
* Развивать нравственные качества личности.
* Воспитывать нравственную культуру общения.

**Приветствие**

Доброе утро, людям и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

Доброе утро, открыто, доверчиво

Доброе утро продлится до вечера.

Доброе утро всем, кто сегодня хорошо позавтракал.

Доброе утро всем, кто любит читать хорошие книги

Доброе утро всем, кто умеет прощать.

**Тема занятия "Умеем ли мы прощать? Всё ли можно простить?"**

На доске фотографии людей с разным выражением лица, последняя - обида.

- Можем ли мы сказать, какое у детей настроение? Почему? Как вы понимаете слово обида? /высказывания детей/.

Обида - несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также чувство, вызванное таким огорчением./ Словарь русского языка. С.И.Ожегов/

- Ребята, а вы в жизни испытывали чувство обиды?

- Что же чувствует человек, которого обидели и который обиделся? /высказывания детей/

- Наукой доказано, что когда человек обижается, то:

1. Учащается сердцебиение;

2. Затуманивается разум;

3. В кровь начинают поступать вещества, которые настраивают человека против другого. Эти вещества (империалы) оказываются отравляющими. Они не уходят из организма, а остаются в нём и отравляют человека. И чем чаще человек обижается, тем всё больше их накапливается. И тогда человек начинает обижаться из-за всякой мелочи, пустяка.

- Принесёт ли такой человек какую-то пользу окружающим?

- Легко ли живётся такому человеку? Почему?

**Вывод**: Такой человек плохо ест, беспокойно спит, у него плохое настроение, может заболеть и даже умереть. И чтобы такое  не случилось с вами, да и окружающими вас, мы должны найти лекарство от обиды.

Я хочу рассказать вам одну историю.

Однажды там, где нужно было слово, встретились молчание и молчание. За один шаг до надвигающейся беды узнали друг друга две горькие обиды. Взгляды их выражали одиночество, пустоту, и в них было что-то тоскливое.

Вдруг раздвинулась бездна и за спинами встали твердые скалы. Ужаснулись молчание и молчание. Они увидели конец своей дороги. Немые губы сжались и языки мучительно искали слово.

Их силы были на исходе. И осталось - не вместе жить, а вместе умереть. И потянулись руки навстречу, и слово родилось: "Прости!"

-Что же является лекарством от обиды?

- Как же нужно поступить, чтобы не дать обиде отравить вас и вашу душу? /на доске появляется "лекарство" от обиды: разобраться - пожалеть - простить - возвыситься над обидой).

- А если сказать одним словом, надо уметь:../ПРОЩАТЬ/

- В прощении заключается великая сила. Все ли можно простить? Сразу, пожалуй, нет (слишком велика может быть обида). Всегда ли нужно прощать? Всегда! Как понять эту парадоксальную формулу? Если человека любишь по-настоящему и собираешься продолжить с ним отношения - постарайся поставить себя на его место и простить. Если даже при таком условии простить не удастся - найди ему оправдание, придумай что-нибудь и прости. А иначе, как жить дальше с обидой? Если человек, обидевший тебя, не очень тебе дорог или обида слишком велика - иди "на разрыв", постарайся прекратить встречи с ним. Время лечит. Вспоминай   только хорошее, связанное с ним, идеализируй его в своём сознании, а пустоту заполни чем-нибудь или кем-нибудь приятным - прощение придёт само собой или уже не понадобится. Носить в себе, а тем более "холить и лелеять" обиду нельзя: душа ожесточится, а обида будет "разъедать" вас изнутри, подобно ржавчине.

Воспользуйтесь мудрыми советами. **Н.К.Рерих** сказал: "Любить - это значит прощать, прощать - это значит понять, понять - это значит знать, знать - это приблизиться к порогу мудрости".

Вот и мы с вами сегодня попытаемся приблизиться к порогу мудрости. Для этого попробуем найти верное решение в трудной ситуации. Но прежде хочу рассказать ещё одну историю. Жил - был когда-то мастер - шляпник. Он изготавливал такие шляпы, которые делали людей привлекательными и уверенными. Но однажды шляпник покинул этот мир и 6 его детей получили в наследство мастерскую. В ней они нашли инструменты, обрезки цветного фетра, и 6 шляп разного цвета. Наверное, это заказ над которым трудился отец в последние дни. Придет за шляпами человек и заплатит много денег, подумали они. Но шло время, а никто не приходил. Дети снова посмотрели на шляпы и решили взять их себе. Одному досталась белая, другому черная, третьей красная, четвертой желтая, пятый взял зеленую, а шестой синюю. И дальше произошли невероятные события. Надевший белую шляпу, научился хорошо разбираться в цифрах, но навсегда утратил все эмоции. Надевший черную шляпу стал видеть во всем недостатки и отрицательные последствия. Владелица красной шляпы стала жить во власти эмоций, она тонко чувствовала происходящее, но не могла управлять ими. Владелец зеленой шляпы открыл в себе огромные творческие способности. Владелец синей шляпы научился извлекать из разных ситуаций жизненные уроки для себя. Вот перед вами эти 6 шляп с помощью которых мы попробуем разобраться в сложной ситуации.

**Света принесла в школу мобильный телефон, полученный в подарок накануне. Друзья захотели посмотреть. Когда очередь дошла до Саша, он случайно сломал одну из кнопок. Света, увидев это, страшно разозлилась.**

Итак, Представьте себе, что вы надеваете на себя **белую шляпу** Расскажите с чего всё началось? Что было дальше? Чем всё закончилось?/ высказывания учащихся/

**Чёрная шляпа** : Что самое неприятное в этой ситуации? Какие отрицательные последствия здесь могут быть? Что самое страшное может произойти? ?/ высказывания учащихся/

**Красная шляпа**: Что чувствовала Света? Что чувствовал Дима? ?/ высказывания учащихся/

**Жёлтая шляпа**: Нет ситуаций абсолютно плохих или абсолютно хороших. Что полезного в этой ситуации для Светы? Димы? ?/ высказывания учащихся/

**Зелёная шляпа** Давайте придумаем необычный выход из этой ситуации. ?/ высказывания учащихся/

**Синяя шляпа**: Какой жизненный урок вы извлекли из этой ситуации? Чем могут быть полезны 6 разноцветных шляп? ?/ высказывания учащихся/

- Что нового, интересного вы узнали сегодня?

**Вывод**:Прощайте обидевших вас, любите врагов своих, отвечайте добром на зло", - учат заповеди. Но если умение прощать считается благодатью, то святых среди нас практически нет, потому что простить по-настоящему обидевшего нас человека очень трудно. Нам кажется несправедливым то, что мы должны делать добро в ответ на зло. Но кто сказал, что жизнь вообще справедлива? Прощение - это трудный и долгий процесс. Недаром же говорят, что умение прощать - свойство сильных людей.