**Классный час**

 **«Умеем ли мы прощать? Все ли можно простить?»**

**(для учащихся V-VІІІ классов)**

Классный руководитель

Л.В.Шайбак

**Цели:**

-формирование добрых отношений между детьми в классе, развитие стремления быть терпимым в обществе людей, воспитания уважения к одноклассникам.

-воспитание внутреннего стимула, рождающего энергию, желание, настойчивое стремление стать лучше, успешнее в обучении, общении с людьми;

-научить детей использовать знания закона жизни, что гораздо важнее других знаний.

-развивать разговорную речь, умение выражать свои мысли связно, последовательно, полным предложением.

**Ход занятия**

**1.Создание эмоционального настроя**.

  Ребята, улыбнитесь друг другу, порадуйтесь сегодняшнему дню.

Я  рада вас приветствовать на нашем классном часе. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь. Уверена, что наше сотрудничество будет успешным.

С каким настроением вы пришли на классный час? На что оно похоже: на солнышко или на тёмную тучу? Пусть это настроение не покидает вас.

**2. Введение в тему.**

ТРУДНОЕ СЛОВО
Есть трудное слово на свете,
Его очень трудно сказать.
Его не хотят часто дети
И слышать, не то что понять.

Оно никому не мешает,
Оно примиряет людей.
И тот, кто его применяет,
Бывает сердечней, добрей.

Что это за слово такое,
Что многих так сильно страшит?
Не сложное, очень простое:
«Прости», — и Бог тоже простит.

Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить на классном часе?

Тема нашего классного часа: “Умеем ли мы прощать? Всё ли можно простить?”

Прости…

Почему это слово очень трудно сказать, трудно слышать и понять?

Когда говорят слово «прости»?

Вы можете вспомнить свои обиды?

Расскажите, что вы чувствовали?

Вам приятно было?

На кого вы обижаетесь? За что?

Как себя дети ведут, если они обиделись?

Легко ли человеку жить с обидой?

**3.Раскрытие темы.**

 В жизни мы постоянно взаимодействуем с другими людьми – родственниками, друзьями, коллегами, соседями, знакомыми и незнакомыми. Кого-то из них мы давно и хорошо знаем, других не очень, но общаемся регулярно, третьих видим впервые и скорее всего не увидим больше никогда. Порой возникают ситуации, когда мы чувствуем обиду, злость или раздражение в результате действий других людей.

Есть разные способы борьбы с этими эмоциями, - как направленные внутрь, то есть, предполагающие управление собой, своим состоянием, так и направленные во внешнюю среду, ставящие целью достижение более гармоничных отношений с теми, кто нас окружает. В некоторых случаях одним из таких способов, которые можно отнести к категории «внутренних», становится прощение. Почему внутренних – потому что мало сказать «Я тебя прощаю», можно вообще этого не говорить, важно то, что при этом происходит у вас в голове и в сердце.

Понятно, что в каких-то ситуациях масштабы проступка, в нашем представлении, не позволяют даже думать о том, чтобы простить человека, его совершившего. Однако даже в этом случае умение прощать полезно и необходимо – разумеется, прежде всего для вас самих.

Во-первых, прежде чем простить, вам придется проделать некоторую работу, иногда несложную, иногда весьма длительную и кропотливую, разбирая по косточкам сложившуюся ситуацию, задавая себе множество вопросов и приобретая в результате понимание того, что руководило человеком, совершившим проступок, и почему вы восприняли это именно таким образом – разозлились или обиделись.

Во-вторых, прощая, мы как бы подводим черту под всем, что произошло, завершаем ситуацию и помещаем ее в свой мысленный «архив». Мы признаем, что такой факт имел место в нашей жизни, что мы сделали из него необходимые выводы и больше не собираемся к нему возвращаться. Таким образом удается избежать многократных бесполезных повторений одних и тех же ситуаций и разговоров, которые, не порождая ничего нового, заставляют снова и снова переживать неприятный опыт.

Что же такое прощение? (выступление учащегося)

Это проявление слабости или силы? Вот некоторые определения этих слов: это искреннее и страстное желание добра любимому, активное и бескорыстное проявление интереса к нему; любовь к человеку, характеризующаяся желанием делать то, что более всего полезно любимому.

Когда заходит речь о прощении, большинство рассуждает примерно так: «Мне причинили вред, и я злюсь. А если я пытаюсь сделать вид, что не злюсь – это лицемерие и насилие над собой». Проблема в том, что все мы по-разному представляем себе, что такое прощение.

Прощение – это не чувство, иначе бы мы прощали только своих друзей и близких. Прощение – это результат усилия воли по образцу Божьей любви.

Прощение – процесс односторонний. Это ваше личное дело, ни от кого не зависящее. И меньше всего оно зависит от ситуации, в которой обидчик начнет просить у вас прощения.

Прощение – это то, что позволяет нам сблизиться, снижает трение между нами. Может ли человек, не умеющий прощать, быть хорошим другом, отцом, братом? И не важно, какой у нас уровень образования, социальный статус, финансовое положение, любые, даже самые близкие, отношения могут быть разрушены, если не научимся прощать, если конфликты будут оставаться в памяти.

Рядом со словом прощение стоят и такие слова:

Одиночество – неизбежный результат неумения прощать. Возможна ли настоящая, крепкая дружба без умения прощать? Будет ли единство в семье, если ее члены не умеют прощать? В нас должна быть вера в то, что если мы оступимся, те, кого мы любим, смогут понять, простить и помочь нам; что наши ошибки не скажутся на наших отношениях, и мы будем по-прежнему любимыми и прощёнными.

Зависть – это то, что не позволяет нам прощать. Зависть к благополучию и успеху других перерастает в подозрительность и ненависть. Какое уж тут прощение! Трудно простить человека, который имеет то, что, как мы думаем, должно принадлежать нам.

Почему мы не прощаем? Одна из причин – это страх. Страх проявить свою «слабость». Хочется быть сильным, волевым человеком. Но простить – не значит проявить слабость.

  Неумение прощать часто приводит к печальным последствиям.

На земле очень много драк, войн, слез, потому что некоторые люди не умеют и не хотят прощать друг друга.

- Вам нравится, когда вас прощают и не наказывают? Значит, и вы тоже должны прощать других. (Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой).

- Прощение - это поведение, основанное на сознательном выборе.

- Прощение – это процесс, предполагающий реальную работу.

- Позиция «не забуду, не прощу» не очень-то полезна ни для психического здоровья, ни тем более для отношений. О последнем – немного поподробнее.

Исследования показывают, что прощать - полезно**.**Люди, которые прощают, свободнее от проблем с повышенным артериальным давлением и сердцебиениями, у них лучше работает иммунная система, реже возникают депрессии, и они живут дольше. Кроме того, люди, имевшие опыт прощения, сильнее в сфере общения.  Они теплее, лучше понимают чувства других и чаще выражают им свои позитивные эмоции. Неудивительно, что эти умения способствуют поддержанию стабильных глубоких отношений. Тогда как всем знакомое состояние мести очень близко к саморазрушительному поведению.

**Работа прощения**

Итак, все начинается с решения - но это только начало процесса, который может длиться долго, иногда годами. Готовых рецептов и прогнозов тут нет, но кое-что делать можно и нужно.

1. Для простоты назовем его «Обидчиком». Вы с ним живете, работаете, встречаетесь или давно расстались и хотите избавиться от груза тяжелых чувств, которые пережили по его вине. Вы решили его простить. Совершенно необязательно об этом ему сразу торжественно объявлять, если он не просит прощения. А если просит, можно сказать: «Я постараюсь простить, но на это уйдет время. Сейчас я не могу жить так, как если бы ничего не произошло».
2. Если вы решили простить, это предполагает, что вы согласились не убегать от неприятных чувств, связанных с Обидчиком: от ярости, унижения, обиды или стыда. Для выражения чувств существует множество техник: написание писем, разговоры вслух, психодрама, движения, искусство - можно выбрать то, что вам подходит. Возможно, вам не помешает нейтральный слушатель, будь то специалист или близкий друг. Но если это была тяжелая травма, не стоит начинать такую работу с Обидчиком.
3. Попробуйте понять Обидчика изнутри: что он чувствовал, когда причинил вам боль. Скажем, напишите себе письмо от его имени, где он рассказывает о своих переживаниях. Спросите себя: в каких обстоятельствах вы могли бы поступить так же, как Обидчик? Может быть, вы чем-то с ним похожи?
4. Примите решение его не избегать. Да, это встреча с неприятными чувствами. Но надо не увеличивать дистанцию, а продолжать общаться.
5. Примите решение не говорить о том, какой он мерзавец. Даже про себя, даже в мыслях.
6. Делайте для Обидчика что-нибудь хорошее - не из жалости, не из доброты, а ради себя. Подарите подарок, скажите комплимент, окажите помощь - не потому, что он это заслужил, а без причины.

**Эффект прощения**

Люди, которые прощают, описывают свои переживания любопытным образом. В какой-то день они просто неожиданно открывают, что глядят на Обидчика иными глазами, мягче. Хотя многие старые чувства сохраняются, они обретают иное значение, как и воспоминания. Верующие назовут это благодатью, психологи - пиковым переживанием или инсайтом**,** дело не в словах. Скорее это не мы прощаем, а прощение с нами происходит. Мы только создаем условия, чтобы это с нами произошло.

Исследования говорят, что чем старше человек, тем больше он прощает. Это означает, что односторонней открытости прощения можно учиться. Изменит ли это Обидчика, если он продолжает жить с вами рядом? Чем меньше мы об этом думаем, тем вероятнее это произойдет, хотя никаких гарантий нет. Важнее, что это изменит вас, и это лучший подарок себе - свобода жить без груза прошлого и строить новые отношения.

**Праздники на Руси.**

Не так много светлых и чистых праздников осталось в век прогресса и спешки. На Руси издавна существовала традиция прощеного Воскресенья Прощёное воскресенье — именно такой день. В этот день- есть повод вспомнить о тех, кого мы когда-то вольно или невольно обидели, обнять родителей и попросить прощения у всех родных и близких, а прежде всего — у Бога. Через покаяние и послушание в этот день в наши души войдёт Божья милость.

Финальное рукопожатие по кругу. С передачей добра. Собственного тепла. И осознанием, что «прощай» означает «прости».

Подойдите к той картинке, которая соответствует вашему настроению после классного часа.

  «Налево пойдешь, дружбу найдешь. Направо пойдешь, друга потеряешь».

В жизни мы всегда выбираем, по какому пути идти, как поступить, и наш выбор характеризует нас самих. Что и почему выберешь ты?

  **Рефлексия**

Вы все выбрали дружбу, это очень хорошо. Бывают такие моменты, когда вы обижаете друг друга, даете обидные прозвища. Давайте возьмемся за руки, и почувствуем тепло друг друга и скажем прости…..