



Уметь понять и простить

- Я ушел в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!

И в обиде я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка и кота...

Я в обиде съел пирог,
И в обиде я прилег,
И проспал в ней два часа.
Открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать не захотелось.

Как вы думаете, о чем мы
сегодня поговорим?



Обида



Прощение



Задание



- Вглядитесь в лица детей. Кто из них обижен?
- Как вы догадались?
- Обижали ли вас?
- Что вы чувствовали в это время?
- Что вы делаете, когда вас обижают?

Чем ответить на обиду?



- Однажды старец вел разговор со своим учеником , наставляя его на верный и истинный путь мудреца. Говорили на этот раз они о важном для человека умении – смирять гнев в сердце своем, не позволяя опускаться до низшего - до мести другому человеку. Внимательно выслушав старца, ученику пришлось признаться, что он не смог ещё ни разу простить своему врагу то горе, которое тот причинил ему:
 - Есть у меня один враг, - сказал ученик, - и в глубине души своей, я хотел бы его простить, видит Бог... Я очень старался, но вырвать жало гнева из моего сердца я не могу никак.
 - Я знаю, как помочь тебе, - сказал старик, доставая из-под печи треснувший глиняный кувшин, - возьми в руки этот кувшин и сделай с ним то, что ты хочешь сделать с врагом своим.

- Ученик поднял кувшин высоко над головой и со всей силой, со всей яростью швырнул его об пол - кувшин разлетелся на мелкие черепки.

Старец посмотрел на пол, усеянный осколками разбитого сосуда, и сказал:

- Смотри же, что получилось: разбив кувшин, ты не избавился от него, а лишь превратил во множество осколков, о которые даже ты сам или твоё окружение могут порезать ноги.

- Последуй моему совету: каждый раз, не находя сил уничтожить гнев в своём сердце, вспомни об этих осколках и об их количестве, а ещё лучше - **старайся делать всё для того, чтобы не допускать появления трещин там, где их не должно быть.**



Задание



- Встаньте в круг и сделайте пантомиму «Я обиделся»
- А теперь, расправьте плечи, губы улыбаются, ладони - свободны, живот мягкий, голова высоко поднята, лицо веселое - такие мы бываем, когда мы умеем прощать!



«Хочешь сохранить друзей – научись прощать...»

- Кто-нибудь из вас когда-нибудь прощал кого-то?
- Расскажите об этом.
- Легко ли это сделать?

Обида похожа на камень который мы носим в сердце. И этот камень тяготит прежде всего нас самих. И если мы отвечаем злом тому, кто нас обидел, этот камень становится больше, растёт и может заполнить собою всё сердце.

Единственный способ избавиться от камня внутри – простить и не обидеть в ответ.





Бог о любви и прощении

Петр : "Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня?».

Иисус: "Не говорю тебе "до семи", но до седмижды семидесяти раз"



Учимся избавляться от обид

- Способ 1) Лист гнева
- Способ 2) удобно сесть, расслабиться и вспомнить ситуацию, когда вы обижались на кого-то.
- А теперь представьте легкое, красивое облако, на него приятно смотреть, «посадите» свою обиду на облако, и пусть она уплывает вместе с ним.
- Представьте, что с вами происходит что-то хорошее. Вы чувствуете себя счастливым. Вы освободились от обиды. Вам стало легко и весело.



Извинение

- Ещё очень важно нам извиниться перед теми, перед кем мы виноваты.
- Кто-нибудь из вас извинялся потому что чувствовал, что виноват?
- Какие чувства вы при этом испытали?



- *Помните! Простить человека – это значит освободить его и себя от обид, взглянуть на другого человека с добротой и любовью!*
- *Спасибо вам всем, ребята, за стремление быть добрыми и милосердными!*