

Классный час

**«Прощать
— значит
любить...»**



**(Из цикла «Подготовка
к семейной жизни»)**



Цель: подготовить старшеклассников к ситуациям, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, поняв и приняв значимого другого.

Задачи: 1. Способствовать формированию установки на конструктивное поведение в общении с окружающими и разрешение жизненных проблем через принятие себя и другого.

2. Воспитывать толерантность, т.е. выдержку, терпимость в ситуациях межличностных конфликтов.

3. Помогать учащимся осознать необходимость прощения, почувствовать радость прощения.



АКТУАЛЬНОСТЬ:



В последнее время в нашей стране то тут, то там возникают конфликты на межнациональной почве. Ненависть к людям другого вероисповедания, иного цвета кожи называется ксенофобией. Но есть более серьезные и опасные формы проявления нетерпимости в повседневной жизни — коммуникативная нетерпимость, которая чаще всего встречается в семье.



Шар луны под звёздным абажуром

Озарял уснувший городок.

**Шли, смеясь, по набережной
хмурой**

Парень со спортивной фигурой

И девчонка – хрупкий стебелёк.



Видно, распаясь от разговора,
Парень, между прочим, рассказал,
Как однажды в бурю ради спора
Он морской залив переплывал.

Как боролся он с морским теченьем,
Как швыряла молнии гроза.
И она смотрела с восхищеньем
В смелые горячие глаза...

А потом, вздохнув, сказала тихо:
-Я бы там от страха умерла.
Знаешь, я ужасная трусиха,
Ни за что б в грозу не поплыла!





**Парень улыбнулся
снисходительно,
Притянул девчонку не
спеша
И сказал: - Ты просто
восхитительна,
Ах ты, воробьиная душа!**

**Подбородок пальцем ей
приподнял
И поцеловал. Качался
мост,
Ветер пел... И для неё
сегодня
Мир был сплошь из
музыки и звёзд!**



**Так в ночи по набережной
хмурой**

**Шли вдвоём сквозь
спящий городок**

**Парень со спортивной
фигурой**

**И девчонка – хрупкий
стебелёк.**



**А когда, пройдя полоску
света,**

**В тень акаций
дремлющих вошли,**

**Два плечистых тёмных
силуэта**

**Выросли вдруг как из-
под земли**



**Первый хрипло буркнул: -Стоп,
цыплёнки!**

Путь закрыт, и никаких гвоздей!

**Кольца, серьги, часики,
деньжонки —**

Всё, что есть, - на бочку, и живей!

А второй, пуская дым в усы,
Наблюдал, как, от волнения бурый,
Парень со спортивной фигурой
Стал спеша отстёгивать часы.



И, довольный, видимо, успехом,
Рыжеусый хмыкнул: - Эй, коза!
Что надулась? - И берет со смехом
Натянул девчонке на глаза.

Дальше было всё как взрыв гранаты:

Девушка беретик сорвала

И словами: - мразь! Фашист проклятый!

—

Как огнём детину обожгла.

За убийство – стенка ожидает.

Ну, а коль от раны упаду,

То запомни: выживу, узнаю!

Где б ты не был, всё равно найду!



-Комсомол пугаешь? Врёшь, подонок!

Ты же враг! Ты жизнь людскую пьёшь —

Голос рвётся, яростен и звонок:

-Нож в кармане? Мне плевать на нож!

И глаза в глаза взглянула твёрдо.

Тот смешался: - Ладно... тише, гром...-

А второй проямлил: - Ну их к чёрту! —

И фигуры скрылись за углом.

Лунный диск, на млечную дорогу
Выбравшись, шагал наискосок
И смотрел задумчиво и строго
Сверху вниз на спящий городок.

Где без слов по набережной хмурой
Шли, чуть слышно гравием шурша,
Парень со спортивной фигурой
И девчонка – слабая натура,
«Трус» и «воробьиная душа».



**Как вы думаете,
встретятся ли
вновь парень с
девушкой или нет?**



Почему?



Прокомментируйте следующие мнения:

- Парень струсил. Скорее всего, девушка не захочет с ним встречаться, так как ей стыдно за него.
- Парню стыдно за своё поведение, и они могут встретиться, но через некоторое время.
- Они могут продолжать встречаться, но отношения будут уже не те.

Что же чувствует девушка после произошедшего инцидента?

- Обиду.
- Разочарование.
- Пренебрежение.
- Жалость к парню.
- ...

А что чувствует юноша?

- Вину.
- Стыд за себя
- Гордость за девушку.
- ...



А как вы отнесётесь к мнению, что он вовсе и не струсил, а побеспокоился о собственной безопасности и безопасности девушки.

Может быть, его можно даже назвать защитником девушки?

- Она – девушка с обострённым чувством справедливости, защитница всех и вся... Он же реально оценил силу противника и принял, возможно, самое верное решение.*
- Девушка – бесшабашная натура, которая подставляет и себя, и молодого человека. Ведь она своими фразами провоцирует по отношению к себе и молодому человеку агрессивные и, вполне возможно, преступные действия. Вдруг это показное проявление превосходства?*



**И всё-таки как же, по вашему мнению,
будут развиваться отношения между
юношей и девушкой?**


**Разыграйте встречу девушки и молодого
человека.**

**Есть ли среди нас тот, кто был
обижен кем-либо когда-нибудь?
Поднимите руки, пожалуйста...**

**Каждый из нас в обиде не одинок.
Давайте назовём чувства,
которые мы испытываем, когда
обижаемся.**

- 
- Гнев, раздражение, обида, боль, ярость, желание мстить.
 - Человек борется с обидчиком даже в мыслях, тратя на это физическую и интеллектуальную энергию.
 - Возникает сомнение в существовании справедливости.
 - Жизнь меняется в отрицательную сторону.

**А есть
ли
среди
нас тот,
кто сам
никогда
никого
не
обижал?**



**-Гнев, агрессию, боль,
чувство вины.**

-Жажду примирения.

**-Он переоценивает
существующую
справедливость или
самого себя.**

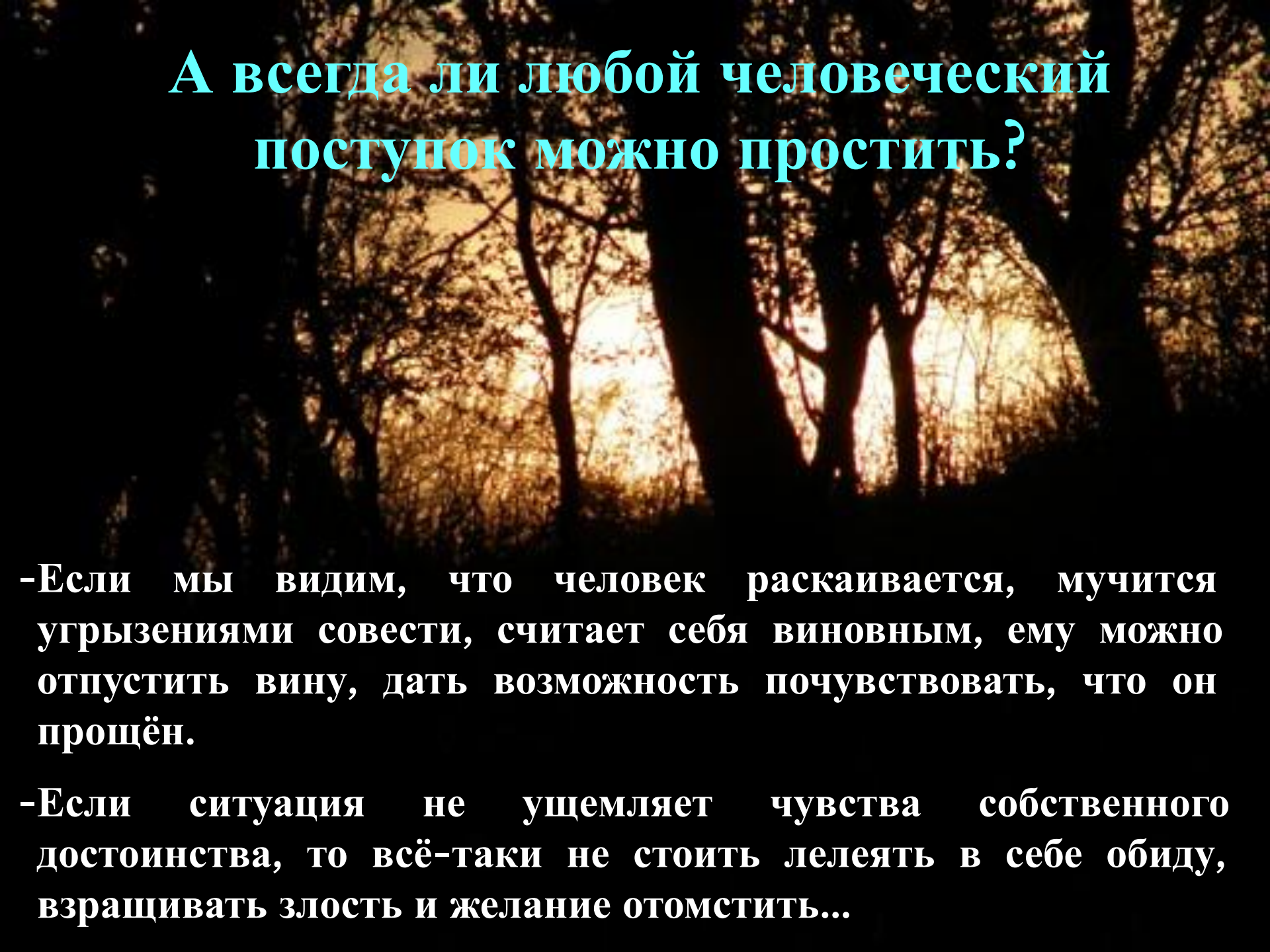
**...Да
каждому
случалось
обидеть
кого-то и
быть
обиженным
кем-то. А
какие
чувства
испытывает
т человек
обидевший
другого, -
обидчик?**



А как же быть в тех случаях, когда после конфликта, сопровождавшегося обидой, агрессией, желанием отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком, учиться с ним в одном классе? А если тебе этот человек — брат или сестра, отец или мать?

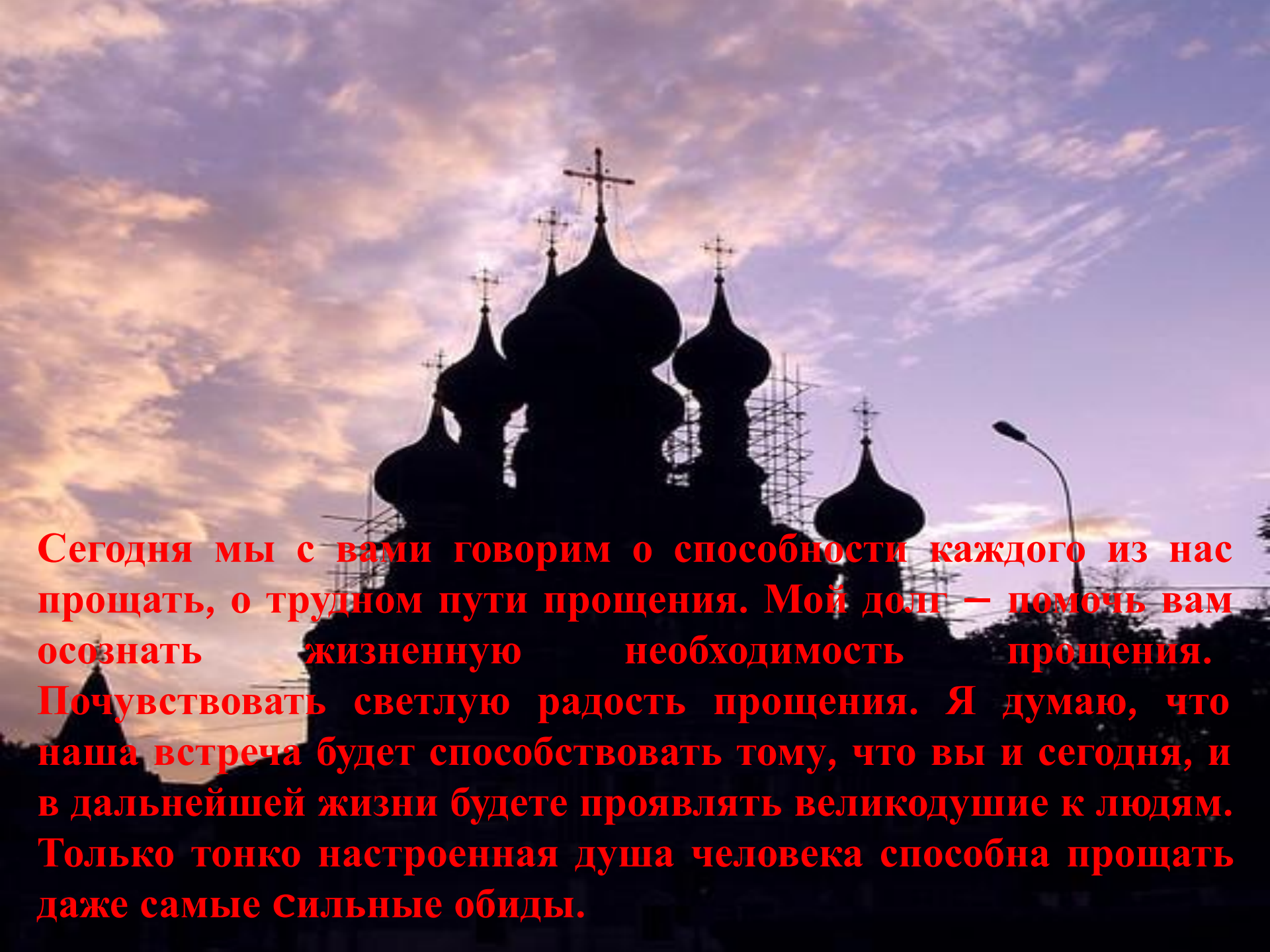


**Предстоит налаживать
отношения.**



А всегда ли любой человеческий поступок можно простить?

- Если мы видим, что человек раскаивается, мучится угрызениями совести, считает себя виновным, ему можно отпустить вину, дать возможность почувствовать, что он прощён.**
- Если ситуация не ущемляет чувства собственного достоинства, то всё-таки не стоит лелеять в себе обиду, возвращать злость и желание отомстить...**

The background of the image shows the dark silhouettes of several onion domes of a church, each topped with a cross. The domes are set against a sky filled with soft, wispy clouds, illuminated by the warm light of a sunset or sunrise. A street lamp is visible on the right side of the frame. The overall mood is contemplative and serene.

Сегодня мы с вами говорим о способности каждого из нас прощать, о трудном пути прощения. Мой долг — помочь вам осознать жизненную необходимость прощения. Почувствовать светлую радость прощения. Я думаю, что наша встреча будет способствовать тому, что вы и сегодня, и в дальнейшей жизни будете проявлять великодушие к людям. Только тонко настроенная душа человека способна прощать даже самые сильные обиды.

**В «Толковом
словаре
русского
языка»**

**С. Ожегова
слово
«простить»
расшифровы-
вается как
«извинить, не
ставить в
вину,
освободить от
какого-либо
обязательства
»**



**А в словаре
В. Даля
«простить -
делать
простым от
греха, вины,
долга;
освободить
от
обязательства,
миловать».**

Психологи считают, что процесс прощения проходит четыре фазы.

Фаза открытия. Наличие гнева. Постоянные мысли об обиде. Сравнение себя с обидчиком; осознание чувств стыда и вины. Если таковые имеют место.

Фаза принятия решения. Поскольку прежние стратегии поведения не избавляют от обиды, человек готов рассматривать прощение как предпочтительный выбор. Готов простить обидчика. Ведь многие были в подобных ситуациях.

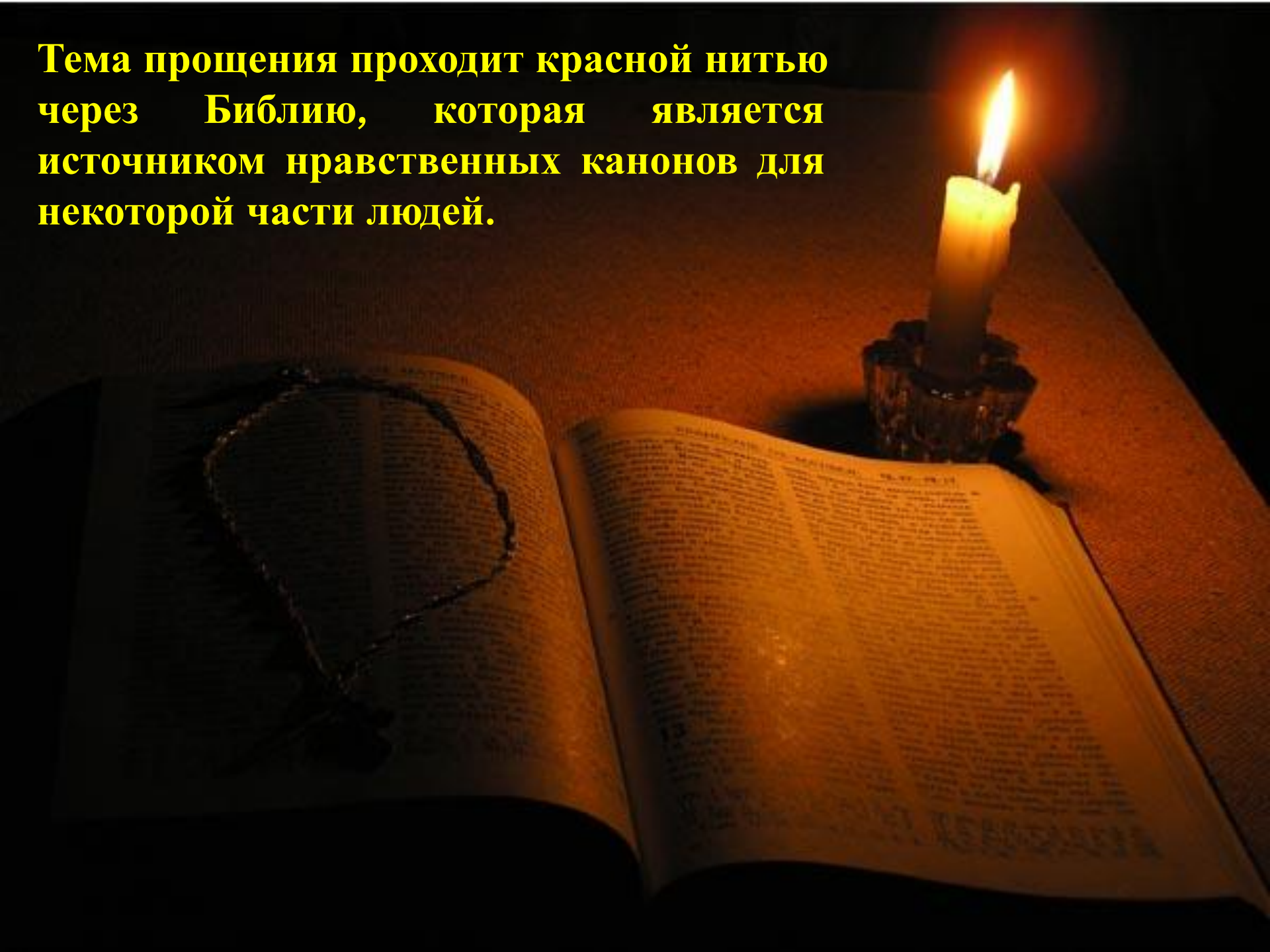
Фаза действий. Происходит примеривание на себя различных ролей, чтобы «влезть в шкуру» обидчика, «поглощение» боли, эмпатия (понимание другого) к обидчику, нахождение для себя личностного смысла в прощении.

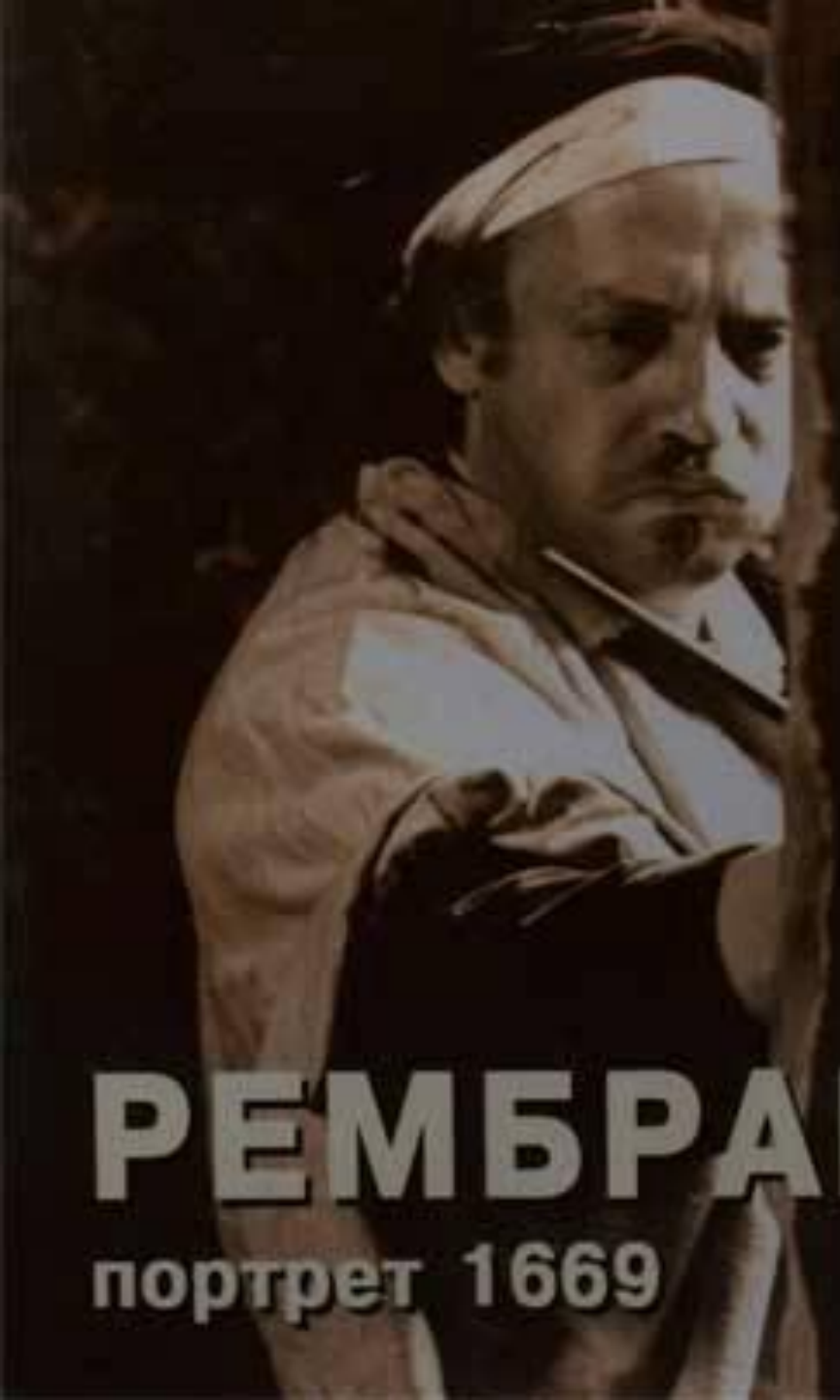
Фаза результата. Уменьшение негативных чувств и рост позитивных. Прощающий осознаёт своё несовершенство и несовершенство других людей. Таким образом, ослабляется угнетённое состояние души, улучшается мнение об обидчике, налаживаются отношения с ним. У того, кто простил, повышается самоуважение и самооценка.



В христианстве прощению отведён даже специальный день — день духовного очищения от грехов вольных или невольных — последний день Масленицы накануне Великого поста. Это Прощёное воскресенье. Считалось, что грехи, отпущенные людям в этом мире, не будут зачтены Богом и в мире ином.

**Тема прощения проходит красной нитью
через Библию, которая является
источником нравственных канонов для
некоторой части людей.**



A portrait of Rembrandt van Rijn, showing him from the chest up. He is wearing a white headband and a light-colored jacket over a dark shirt. He has a serious expression and is looking slightly to the right. The background is dark and indistinct.

К этой теме обращались и великие люди ушедшего тысячелетия. Один из них — голландский художник Рембрандт, для которого библейская «Притча о блудном сыне» послужила сюжетом для написания знаменитой картины.

(Сын, ведя распутный образ жизни, промотал свою долю отцовского состояния. Однако он вернулся к отцу, и отец простил его)

РЕМБРАНДТ

портрет 1669



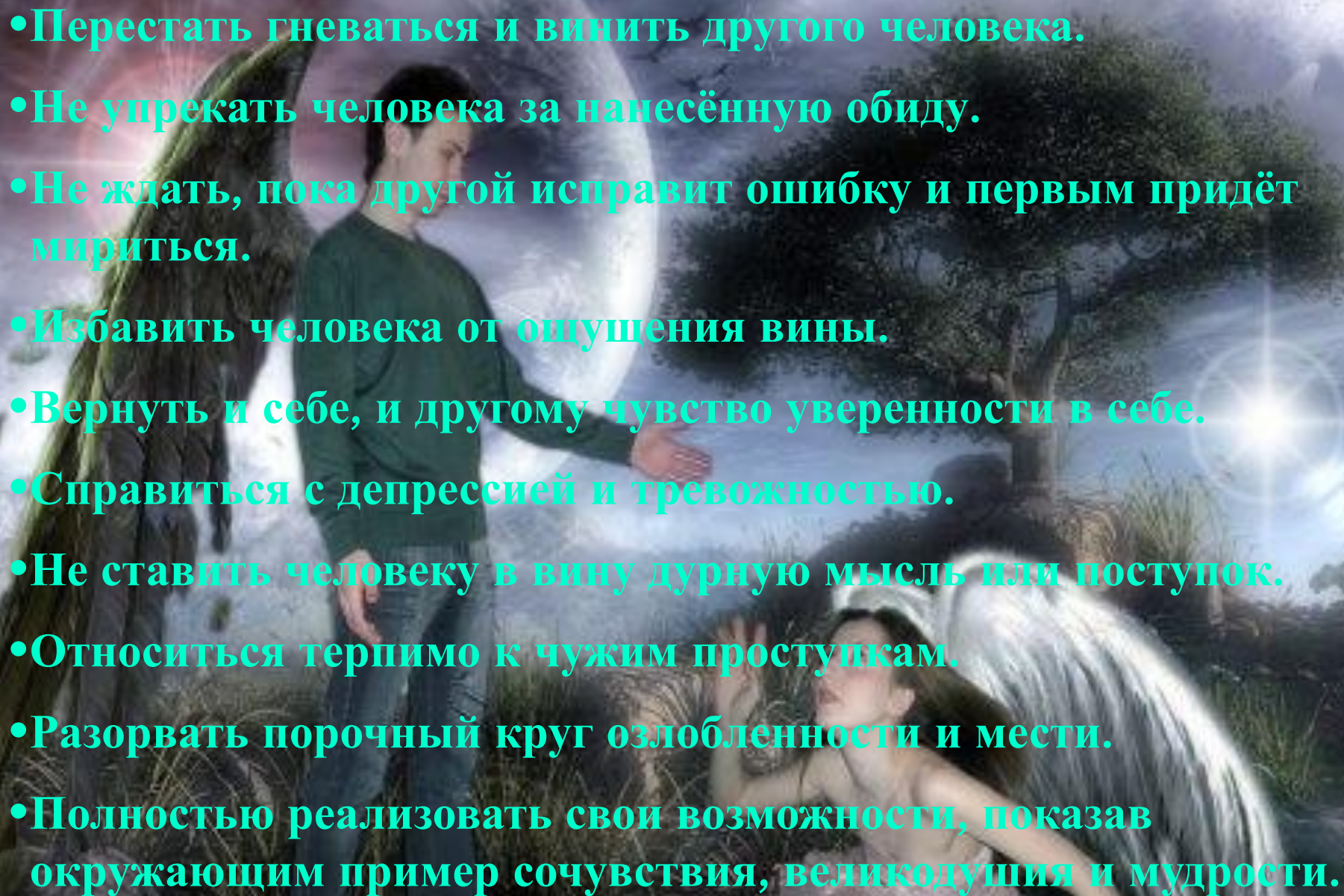
Притча о блудном сыне из Евангелия от Луки.

В ней рассказывается о сыне, покинувшем кров родительского дома ради веселой и беззаботной жизни. Претерпев множество невзгод, юноша вернулся домой. Старик отец, ослепший за эти годы, принял его в свои объятия, простив ему свое горе и одиночество. Рембрандт изобразил отца дряхлым и слабым. Его невидящие глаза полны одновременно и страдания и просветленной радости. Руки бережно и любовно ощупывают коленопреклоненного мужчину. Вид последнего особенно жалок: голова покрыта коростой, израненные ноги загрубели и опухли, некогда нарядная одежда лохмотьями падает с плеч. Его лица почти не видно. Он весь замер у ног отца, благодарно прижавшись к его коленям.

Этим произведением Рембрандт дает великий урок любви к человеку, понимания его и прощения.



Итак, что же
означает теперь
для вас слово
«простить»?

- 
- **Перестать гневаться и винить другого человека.**
 - **Не упрекать человека за нанесённую обиду.**
 - **Не ждать, пока другой исправит ошибку и первым придёт мириться.**
 - **Избавить человека от ощущения вины.**
 - **Вернуть и себе, и другому чувство уверенности в себе.**
 - **Справиться с депрессией и тревожностью.**
 - **Не ставить человеку в вину дурную мысль или поступок.**
 - **Относиться терпимо к чужим проступкам.**
 - **Разорвать порочный круг озлобленности и мести.**
 - **Полностью реализовать свои возможности, показав окружающим пример сочувствия, великодушия и мудрости.**



**Что мы чувствуем, когда прощаем
себя и другого?**

- 
- **Удивление.**
 - **Избавление от тяжких мук и обид.**
 - **Счастье, облегчение.**
 - **Радость.**
 - **Желание начать новую жизнь**



Прощение - сложный процесс. Требующий сил и энергии, дарующий исцеление от обид, вредно воздействующих на физическое и психическое здоровье человека. Прощение подобно спасательному кругу. Который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких мук, которые мы порой несём через всю жизнь.



И пусть скептики говорят, что прощение противоположно торжеству справедливости, что оно — проявление слабости, что оно может стать отказом от борьбы за собственную точку зрения, проявлением превосходства, снисхождения.

Некоторые люди считают даже, что просить прощения — значит унизиться перед другим.

Но прощение — это внутреннее, личное освобождение от обиды и борьба за освобождение другого из плена отрицательных эмоций.



«Прощение — не отрицание собственной правоты в суждениях, а попытка взглянуть на обидчика с состраданием, милосердием, любовью в то время, когда он, казалось, должен быть лишён права на них».

Норт.

Притча о любви.

Я сидела у окна... Весна... Целый день лил дождь. Пахло осенью. Странно... Зажгла красивую свечу. Это был Его подарок. Взяла лист бумаги и решила написать прощальное письмо. Он причинил мне боль. Я видела Его с другой девушкой, мило улыбавшейся... Я недоумевала, почему Он так поступил.

Передо мной лежал чистый лист. Мысли кружились в неистовом хороводе, я никак не могла найти фразу, чтобы начать... Мне хотелось написать про счастливые дни, проведенные с Ним, про то, как мы познакомились, про наше первое свидание... Все-таки это должно быть прощальное письмо. Зачем тогда вспоминать все это? Но писать про боль, которую я испытала, мне тоже не хотелось... Я не буду Его ни в чем упрекать. Слишком сильно люблю. Люблю, поэтому отпускаю...

А дождь все шел и никак не хотел прекращаться. Я смотрела на свечу. Это был ангел, по лицу которого стекал воск. Как слезы. Я не буду плакать. Я сильная. Я смогу. Я сумею. Но слезы уже капали на белый бумажный лист...

Я вспомнила, что Ему нравилось, когда я была печальна. В эти моменты Он видел не просто мою грусть, Он видел мою душу... А сейчас Он не знает, как мне плохо... Ну и пусть. Он должен быть счастливым.

Свеча почти догорала. Слабый огонек одиноко мерцал, отражаясь в окне. «Главное в этой жизни — умение прощать», - говорил Он, когда я обижалась на кого-то...

Внезапно зазвонил телефон. Я тихо поднялась и медленно пошла в надежде, что ответа не дождутся. Все-таки дождалась.

— Алло... — еле слышно сказала я.

— Родная, я виноват перед тобой. Очень виноват. Чувствую, что тебе плохо... Я прав?

— Да... — не стала скрывать правду я.

— Прости. Прости меня. Что мне сделать, чтобы ты простила?

— Просто будь счастливее меня...



«Умейте прощать»

Грехи любимых, без сомненья
Умейте сердцем отпустить,
Чтобы самим не ждать прощенья
За то, что не смогли простить.
Не ставьте гордость во приоре,
Блефуя чувствами на Вы.
Ведь так случиться может вскоре,
Что не осилите игры.
И чтобы приступ сожаленья,
Вас не коснулся в поздний час
Умейте тем давать прощенье,
Кто требует его от вас.
Не про себя, а в полный голос,
Без самолюбия преград.
Чтоб ваше сердце не боролось
С обидой разума... сто крат.
Прощать умеете в одолженье
Не для проформы, а взаимы.
Ведь может выйти, что в прощенье
Нуждаться будете и вы.

Москалёв Сергей



ТРОСТУ