**П С И Х О Л О Г И Ч Е С К И Й**

 **Т Р Е Н И Н Г**

**«ВЫТАЩИ КАМЕНЬ**

 **ИЗ-ЗА ПАЗУХИ»**

 **Подготовила педагог-психолог**

 **МАОУ-ООШ № 25**

 **Ася Георгиевна Шахмирян**

 **Г. АРМАВИР**

**Цели: научить учащихся лучше справляться с крупными и мелкими обидами, уметь принимать людей такими, какими они являются; формировать в детях умения понимать и прощать.**

**Оборудование: на доске высказывания Шекспира, Конфуция; притча «Умей прощать».**

 **Т Р Е Н И Н Г**

**Дети садятся в круг на приготовленные заранее стулья.**

1. **Приветствие.**

**Психолог: дорогие ребята, я рада встрече с вами, поэтому я улыбаюсь. Прошу и вас улыбнуться друг другу.**

1. **Правила поведения на тренинге.**

**Психолог: Сегодня мы проводим психологическое занятие в форме тренинга, поэтому напоминаю вам правила поведения на тренинге:**

**Первое правило: не перебивать!**

**Второе правило: быть активными!**

**Третье правило: говорить здесь и сейчас!**

**Четвёртое правило: стоп!**

**Пятое правило: сотовые телефоны.**

**Шестое правило: правило безопасности.**

1. **Основная часть тренинга.**

**Итак! Тема нашего занятия «Вытащи камень из-за пазухи»!**

**Представьте себе, что вас обидели. Что вы предпринимаете в первую очередь? Что чувствуете? Выступали ли вы в роли обидчика? Если да, то, что вы чувствовали при этом? Тревогу? Вину? Злость?**

1. **Обсуждение участников тренинга.**
2. **Обобщение психолога:**

**Стремление свести счёты обходится очень дорого.**

**Когда мы ненавидим своих врагов, мы даём им власть над собой – они воздействуют на наш сон, аппетит, кровяное давление, наше здоровье и наше счастье. Наши враги пустились бы в пляс от радости, если бы знали, сколько беспокойства и неприятностей они нам доставляют! Наша ненависть не приносит им вреда, но она превращает наши дни и ночи в кошмар. Вычеркните неугодных вам людей из числа своих знакомых, но не пытайтесь расквитаться с ними. Пытаясь свести счёты, вы наносите больший вред себе, чем тем людям.**

 **Ненависть лишает нас способности наслаждаться даже вкусной едой. В Библии говорится: «Лучше блюдо зелени и при нём любовь, нежели откормленный бык и при нём ненависть».Любите себя! Любите себя настолько, чтобы не позволить нашим врагам управлять нашим счастьем, нашим здоровьем!**

 **Когда Христос сказал: «Любите врагов ваших», он проповедовал не только правильные этические принципы, но и принципы медицины. Слова Христа: «Прощайте до семижды семидесяти раз» помогут уберечься от повышенного кровяного давления, сердечных болезней, язв желудка и многих других заболеваний. Никакие косметические процедуры на земле не могут улучшить внешность злых людей так, как это сделало бы сердце, полное всепрощения, нежности и любви. Если мы не можем любить своих врагов, давайте любить себя. Шекспир сказал: «Не слишком разжигайте печь для своих врагов, иначе вы сгорите в ней сами». А великий Конфуций сказал: «То, что вас обидели или обокрали – ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать»**

 **19 веков назад Эпиктет заметил, что судьба почти всегда заставляет нас расплачиваться за наши злодеяния. «В конечном счёте, - сказал Эпиктет, - каждый человек заплатит за свои преступления». Человек, который это понимает, не будет никого бранить, не будет никого ненавидеть.**

 **Вместо того, чтобы ненавидеть наших врагов, давайте пожалеем их и порадуемся, что мы не такие, как они.**

 **Вместо того, чтобы осуждать наших врагов, отнесёмся к ним с пониманием, проявим сочувствие, готовность помочь.**

1. **Психолог: ребята, а мстите ли вы обидчикам? Если да, то каким образом? Умеете ли вы прощать, пробовали ли вы прощать? Если да, то почему? Что вы чувствуете, простив своего обидчика?**
2. **Обсуждение участников тренинга.**
3. **Советы психолога: ПРОЩАТЬ НАДО.(см. на другом листе)**
4. **Психолог: дорогие ребята, а сейчас послушайте притчу на обсуждаемую нами тему: «Уметь прощать» (см. на др.листе)**
5. **Рефлексия. Психолог:**

 **Дорогие ребята, наша встреча подошла к концу. Скажите, пожалуйста, что вам особенно понравилось, запомнилось? Что дала вам наша встреча? Какие выводы для себя вы сделали?**

 **Каждый в кругу может сказать несколько слов.**

 **/Участники тренинга высказывают свои мнения/**

1. **Прощание.**

 **Психолог: мне было очень приятно сегодня с вами пообщаться. Я думаю, что к сегодняшней теме вы ещё не раз в своей жизни мысленно вернётесь. Жить нужно так, чтобы не обижать других. А если обидел-то извинись, осознай свою вину. Если же обидели тебя, постарайся понять и простить. Не пытайтесь свести счёты с вашими врагами, т.к. этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им. Учитесь принимать людей такими, какими они являются.**

 **Всего вам доброго! До новых встреч!**