**Классный час: «Могу ли я простить обиду?»**

**Слайд 1**Ребята! Прочитайте вопрос. Все ли могут дать на него ответ?

Давайте попробуем разобраться, что такое обида?

 Откуда она берется?

 И что нужно сделать, чтобы простить обиду?

Посмотрите на картинки и скажите, какую ситуацию они изображают?

**Слайд 2-**

1. ***Дразнят друг друга (неумение найти общий язык)Какая черта характера***
2. ***Не могут поделить мяч (неумение уступать)***
3. ***Кричит (неумение убеждать)***
4. ***Все против одного (нетерпимость к другому человеку)***
5. ***Сплетничают (невоспитанность)***
6. ***Неуступчивость (не умеют общаться друг с другом)***

**Слайд** Каким общим словом можно назвать эти ситуации.

***Конфликты.***

**Слайд**

Какие чувства возникают у человека во время и после конфликтов?

***Досада***

***Агрессия***

***Зависть***

***Ненависть***

***Равнодушие***

***Страх***

***Презрение***

***Гнев***

**Слайд 1**

Если человек, находится в таком состоянии, он не может ни о чем больше думать, не может хорошо работать, учиться, просто спокойно жить.

Назовите, одним словом это состояние.

**Слайд *Обида.***

- Ребята! Поднимите руку, кто испытывал чувство обиды?

- Как часто вы испытываете чувство обиды?

- Кто является источником ваших обид чаще всего?

- Каких обид в вашей жизни по отношению к вам больше: справедливых или несправедливых?

Приведите примеры обид из вашей школьной жизни:

Я иду по коридору и …….

Я стою в буфете и ……

Я не понял урок и попросил……

Скажите, как вы себя ведете, когда вас обижают?

И согласитесь, очень трудно держать обиду в себе.

Конечно, все мы люди, а человеку свойственно ошибаться, всякое в жизни бывает.

Ребята! Представим себе свою обиду.

Представили?

Напишите на листочках

Если обида – это погода, то какая?

Если обида – это посуда, то какая?

Если обида – это зверь, то какой?

Какого цвета обида?

 Если обида – это геометрическая фигура, то какая?

Наша с вами задача - научиться контролировать эту эмоцию.

Иногда простить друг друга бывает легко, а иногда очень трудно, обида гложет человека, отравляет жизнь, не даёт свободно общаться людям.

**Слайд**

***Послушайте, пожалуйста, ребята одну интересную притчу.***

Как-то два друга много дней шли в пустыне.
Однажды они поспорили, и один из них сгоряча ударил другого. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал.
Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг ударил меня».
Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, стал тонуть, но друг спас его.
Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».
Первый спросил его:
– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?
И друг ответил:
– **Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке**, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо **делает что-либо хорошее**, мы должны **высечь это на камне**, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.
Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне.

Мы с вами написали и нарисовали свои обиды на бумаге, как сделать так, чтобы и наши обиды исчезли.

Прочитайте еще раз ваши записи, разорвите листочки на мелкие кусочки и выбросьте в ведро. (пакет)

Стало ли вам легче на душе после того как вы избавились от обиды, и поселили в своём сердце добрые мысли и чувства. **Слайд**

**Слайд**

Легко сказать « изгоните плохие мысли». А как это сделать, если они продолжаются, думаться?

**Слайд 1**Посмотрите, пожалуйста, сценку и сделайте вывод.

***Сценка***

Жил-был мальчик Петя. Как все мальчики, он ходил в школу, а в свободное

 **Слайд ( с музыкой)**

 **Обида опасное чувство**, когда она накапливается, человек становится уязвимым, он может легко заболеть. Лучше всего, конечно же, не допускать обиду в своё сердце, но если так случилось, необходимо во время отпускать обиду, избавляться от неё. Сейчас мы с вами узнаем еще **один способ избавления от обиды**

Прислушайтесь к себе. Почувствуйте, где, в каком месте в вас гнездятся «плохие» мысли. Представьте их себе. Как они томятся, как хотят на волю! И позвольте им уйти, улыбнитесь, выдохните и скажите про себя « Спасибо, мысль, ты пришла, чтобы научить меня, я понял(а), и я тебя отпускаю (то есть я не буду тебя думать!), чтобы не привлекать, не усиливать такие же плохие мысли»

Проверьте, если еще какие-то плохие мысли остались, и их отпустите!

Что вы чувствуете теперь? Какие чувства поселились в вашей душе?

**Слайд**

***Радость***

***Любовь***

***Доброта***

***Взаимопонимание***

***Вдохновение***

***Успех***

***Сердечность***

***Счастье***

 Дорогие ребята, я желаю вам, чтобы в вашей жизни не встречались обидчики, чтобы вы сами никого никогда не обижали, чтобы чувство обиды не возникало в вашем сердце, а если это произойдет, то мне бы хотелось, чтобы вы попытались простить своего обидчика. Я хотела бы вам подарить памятки, где есть несколько советов и правил, которые могут помочь вам в трудную минуту, которые напомнят вам сегодняшний классный час, и вы с легкостью справитесь с любыми трудностями.

**Слайд**

**Ребята, запомните!**

***Правило 1:*** Каждый может совершить ошибку. Совершив ошибку, умей её признать.

***Правило 2:*** Никогда не пытайтесь свести счёты с обидевшими вас, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им.

***Правило 3:*** Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям!

***Правило 4:*** Прости, и будешь прощён. Прощенье уничтожает обиду.

***Правило 5:*** Прости, и твоя жизнь будет светлее.

Послушайте внимательно еще одну притчу **« Просто идите своим путем»**

*Один из учеников спросил Будду:*

*-Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?*

*Будда ответил:*

*-Если на вас с дерева упадет сухая ветка и ударит вас, что вы должны делать?*

*Ученик сказал:*

*- Что я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала ветка.*

*Будда сказал:*

*- Так делай то же самое, кто-то был безумен, был в гневе, и ударил вас. Это все равно, что ветка с дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, просто идите своим путем, буд-то ничего не случилось.*

- Классный час подошел к концу, спасибо за внимание, ребята.

*Не цепляйтесь за прошлое, не живите обидами.*

*Вспоминайте хорошее, никому не завидуйте.*

*Все, что небом вам послано, принимайте как должное.*

*Все, что сделано — к лучшему, как бы ни было сложно вам*