Конспект открытого классного часа

**«Умеем ли мы прощать?»**

Подготовила: преподаватель ГБОУ СПО «КТТ»

Сарычева С.В.

Цель: способствовать формированию у обучающихся понятия, что прощение – это необходимая черта характера, а умение прощать и быть прощенным очень важно для человека; развивать умение анализировать свои поступки и поступки тех, кто рядом с нами; воспитывать нравственную культуру общения.

Оборудование:

Предварительная подготовка:

Ход классного часа.

 В последнее воскресенье мы провожали зиму, и одновременно это был последний день Масленицы. Это день во всей масленичной неделе имеет особенное имя - Прощеное воскресенье. Умение прощать – так ли важно оно в нашей жизни и умеем ли мы прощать. Ведь наша жизнь построена так, что мы не можем долго быть в одиночестве, даже если бы очень этого захотели. Мы живем среди людей и все мы очень разные. И каждый из нас ошибается. И, наверное, поэтому мы ссоримся, ругаемся, бывает, не понимаем друг друга. А бывает и так, что от близкого нам человека можно услышать слова, от которых становится просто физически больно и уже неважно специально он их сказал или необдуманно.

 Как поступать в таких случаях: обидеться, не разговаривать, уйти, отплатить тем же или все-таки попытаться понять, почему это произошло и простить? А легко ли простить, и умеем ли мы прощать. Это и есть тема нашего классного часа.

 Именно об этом пойдет наш сегодняшний разговор, во время которого постарайтесь понять: есть и у вас такая черта характера как прощение.

 Посмотрите на фотографии и скажите: чем они отличаются? На одних счастливые люди, на других обиженные на что-то. Какие из них красивее?

 Сейчас я предлагаю вам ответить на несколько вопросов, поднятием руки.

1. Часто ли вас обижали?
2. Что вы при этом чувствовали? (Злость, желание мстить, гнев, раздражение, боль, ярость).
3. Часто ли вы обижали кого–нибудь?
4. Что при этом вы чувствовали? (Удовольствие, облегчение, стыд, сожаление).
5. Кто из вас прощал и первым мирился?
6. Что труднее: самому просить прощения или простить? Почему?

 Об умении прощать существует очень много высказываний. Я выбрала несколько и предлагаю вам высказать сове мнение о них.

* «Истинной дружбой могут быть связаны только те люди, которые умеют прощать друг другу мелкие недостатки». (Жан де Лабрюйер)
* «Если вы собираетесь кого-нибудь полюбить, научитесь сначала прощать». (Вампилов А.В.)
* «Прощай тех, кто говорит о тебе плохо, но не тех, кто сообщает тебе об этом». (Янина Ипохорская)
* «Если тебе случится рассердиться на кого бы то ни было, рассердись в то же время на самого себя, хотя бы за то, что сумел рассердиться на другого». (Н.В.Гоголь)

 Сейчас я хочу предложить вашему вниманию мультфильм, который так и называется «Обида». Он необычен. Посмотрите его внимательно и ответьте на вопрос: в чем смысл представленного в нем сюжета. (Просмотр мультфильма «Обида»)

 В природе существует правило – подобное притягивает подобное. Если вы будете копить в себе обиды и раздражаться по пустякам, вы станете похожи на комок злости. Ваша отрицательная энергетика будет притягивать новых обидчиков и новые обиды.

 Умению прощать друг друга учили давно. Об этом говорится и в Евангелии от Матфея в 18 главе. В молитве «Отче наш» есть такие слова: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Там есть притча, которая является как бы дополнением этого места в молитве. Рассказав притчу о двух должниках, один из которых не простил долг другому и понес наказание, Иисус Христос добавил: «Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его». Апостол Петр спросил Иисуса Христа: «Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз?» Иисус же ответил ему: «До седмижды семидесяти раз». Он имел в виду число 7, умноженное на 70. Другими словами, Иисус сказал, что прощать надо всегда.

 В продолжение темы давайте послушаем притчу (автор Сорокин Олег):

Притча, о прощении обид…

Отшельник, убеленный сединою,

Жил в ските на краю степенных гор.

Он столько повидал в борьбе с судьбою,

Что выносил по лику приговор.

Кому то слал призывы к покаянью,

Кому предрекал беду за зло.

Но как то, странник, подошел с признаньем,

Что ему в жизни напрочь не везло.

Он говорил – никто меня не любит,

И моей жизни не понятна суть.

Мои поступки вечно кто-то судит,

Развей же мою карму как нибудь.

Мудрец вчитался в линии ладошки,

И глядя в очи вымолвил в тиши:

- Возьми ка брат в углу мешок картошки,

И на плоды обидчиков впиши.

Вписал – я рад, с мешком не расставайся,

Носи его с собою день и ночь.

А недругов отныне не пугайся,

Смогу тебе молитвой я помочь.

Два дня прошло, взмолился бедный странник,

Мол – ноша тяжела и режет стан.

Тут начал свою речь мудрец пространно…

- А ты носить обиды перестань.

Зачем, ты копишь груз обид невольных?

Прости и отпусти своих врагов.

Носить в душе обиды – очень больно.

А утешает горести ЛЮБОВЬ.

 Вопросы по притче:

1. С чем пришел странник к отшельнику?
2. Что посоветовал ему отшельник?
3. Что символизирует картошка в этой притче?
4. Почему страннику стало тяжело ее носить, и почему он раньше не замечал груз своих обид?
5. Что посоветовал ему отшельник?
6. Вы согласны с его советом?

 Я хочу предложить вам прослушать еще одну маленькую историю. (Просмотр видео Все оставляет свой след)

 Просматривая материал к классному часу, я нашла упоминание нескольких случаев, когда прощать необходимо всегда. Давайте рассмотрим их, подумаем, согласны мы с ними и, может быть, дополним список таких случаев:

1. Тебя обидели родители или же брат, сестра. Во-первых, потому, что это твои родные. Проще всего распсиховаться, покричать, собрать вещи и уйти из дома. Куда сложнее понять, почему именно мама или папа так думают, найти общий язык, откровенно поговорить и спокойно объяснить свою точку зрения. А если тебя обидели сестра или брат, ты, конечно, можешь, перестать с ними общаться, отдалиться, или продолжать дальше ссориться. Но когда нибудь остановись и подумай: «Зачем же я так делаю? Ведь родители не вечные и этот человечек останется родным и единственным на земле. Так зачем же сейчас портить отношения?»
2. Твой лучший друг, с которым вы с самого детства вместе, тебя обманул или сделал что-то такое, совсем не свойственное ему. Можно, конечно, обидеться, но простить нужно обязательно. Ты же его так долго знаешь.… Объясни, почему тебя обидело его поведение, и вы придете к примирению.
3. Любимый человек обещал позвонить и не сдержал обещания.
4. Твой милый домашний любимец наделал своих дел там, где не нужно. Он не со зла.

 В этой статье было мнение о том, когда надо простить и отпустить. Как вы думаете, когда надо простить человека, но прекратить с ним все отношения?

1. Твои так называемые друзья используют тебя, как в материальном, так и в моральном плане. Берут взаймы и не возвращают, всячески принижают тебя, манипулируют. Как бы ни сложно, отпусти этих людей. Несмотря на то. Что ты к ним привык. Ни к чему хорошему такие отношения не приведут
2. Возлюбленный предал тебя. Тут можно прибегнуть к откровенному разговору, послушать, что он не виноват. Задуматься, нужен ли тебе этот человек. Но обычно любовь перевешивает все ошибки.

 Учитесь радоваться жизни и развивать в себе позитивное мышление. Хорошие мысли будут притягивать в вашу жизнь добро, гармонизировать энергетику. И тогда от болезней не останется и следа.

# Что делать с обидой?

Что делать с обидой? - спросили ученики Ходжу Насреддина.

- Обида бывает Малая, Средняя и Большая, а также Острая и Хроническая,
- объяснил мудрец. - Все эти обиды суть разновидности болезни и требуют каждая своего лечения.

Малая Острая Обида похожа на укус слепня - ее лучше всего не заметить, подобно тому, как слон не обращает внимания на вопли обезьян.

Средняя Острая Обида может заставить человека пошатнуться; она подобна рыси, прыгающей с дерева на спину оленя. К такой Обиде следует развернуться лицом и победить ее в открытой схватке оружием Мудрости и Самоотречения, усмиряя ее подобно тому, как всадник укрощает норовистую лошадь.

Большая Острая Обида подобна стреле, поражающей воина и на время повергающей его в беспамятство. Такому человеку нужны помощь и сострадание, а иногда и крепкие путы, как обезумевшему от боли медведю.

Малая Хроническая Обида подобна постоянно гноящейся царапине, про которую человек может забывать, хотя она отравляет его подобно гнилой воде из болота.
У этой Обиды важно найти ее Корень, после чего она превращается в Острую, а затем исчезает.

Средняя Хроническая Обида подобна ядовитой змее, свившей себе гнездо в сердце человека и отравляющей своим ядом всю его душу. Однако человек незаметно для себя привязывается к этой змее, тем более что она поддается дрессировке. Ее нельзя выгнать, иначе как договорившись с ней по-хорошему и поселив на ее место основательную Добродетель.

Большая Хроническая Обида поглощает человека целиком, подобно тому, как удав заглатывает овцу и не спеша переваривает. Единственный выход здесь - полное преображение, подобное превращению куколки в бабочку.

УМЕЙ ПРОЩАТЬ

Умей прощать, молись за обижающих,
Зло побеждай святым лучом добра,
Иди без колебания в стан прощающих,
Пока горит Голгофская заря.

Учись прощать, когда душа обижена
И сердце словно чаша горьких слёз,
И кажется, что доброта вся выжжена,
Ты вспомни, как прощал людей Христос.

Умей прощать. Прощенье – это сила.
А месть – бессилия признак роковой.
И камни не прощения в могилу,
Мой друг и брат, не уноси с собой.

Учись прощать естественно, как дышишь,
Как воду пьёшь и ешь насущный хлеб,
Ведь Бог тогда твои молитвы слышит,
Когда в тебе горит прощенья свет.

Умей прощать. Прощать не только словом,
Но всей душой, всей сущностью своей.
Прощение рождается любовью
В борениях молитвенных ночей.

Учись прощать. В прощенье радость скрыта,
Великодушие лечит, как бальзам;
Кровь на Кресте за всех была пролита;
Умей прощать, чтоб ты прощён был сам!

Б. ПАСТЕРНАК

Как легко обидеть человека!
Взял и бросил фразу злее перца…
А потом порой не хватит века
Чтоб вернуть обиженное сердце…
(Эдуард Асадов)

Пять правил спасения дружбы

Во-первых, нужно проанализировать непосредственную причину, из-за которой возникла ссора с другом. Какие аргументы приводил он, а какие вы. Чаще всего виной конфликтов является тот факт, что поведение друга не соответствует нашим собственным ожиданиям.

Простой пример – вы привыкли, что ваш товарищ является человеком внимательным и чутким. И вот однажды вы приходите к нему, рассказывая о своих проблемах, в надежде услышать слова поддержки, а вам ответ лишь то, что сейчас другу не до ваших проблем.

 Естественно, вы шокированы услышанным, и естественная реакция в такой ситуации – обида. Однако парадокс как раз в том, что именно ваши ожидания он не оправдал, соответственно, и виноваты по большей части в этом тоже вы. В действительности же ваш приятель не обязан оправдывать ничьих ожиданий. Он действует так, как считает нужным, и не стоит на него примерять ваши шаблоны.

Во-вторых, будьте мудрее и сделайте первый шаг к примирению сами. Очень часто ссора с другом может затянуться на очень длительный период именно потому, что ни одна сторона не может переступить через гордость. Так что, если вам, действительно, ваша дружба дорога, - хватит ждать извинений со стороны товарища. Будьте уверены, ваш друг так же оценит ваш поступок.

В-третьих, постарайтесь проявить понимание. Если ваш друг действует не так, как хотелось бы вам, помните, что каждый человек уникален и совершенных людей не бывает. Недостатки есть у всех, и порой их нужно просто принять.

В-четвёртых, не затягивайте с примирением. Очень важно не откладывать процесс примирения надолго, ведь потом вы рискуете и вовсе свести вашу дружбу на нет. Чем дольше вы ждёте, тем меньше становится ваше желание восстановить отношения.

Ну и, в-пятых, задумайтесь, настоящая ли у вас дружба. Истинность дружеских отношений имеет место только тогда, когда инициатива к их восстановлению исходит от обеих сторон. Если же стремление воссоздать дружеские отношения одностороннее, то это не дружба, а типичная привязанность, смысла сохранять которую нет. Но если вы ощущаете, что ваши чувства взаимны, отбросьте в сторону свои сомнения и сделайте первый шаг для спасения дружбы. Успехов!