**МБОУ «Старобачатская средняя общеобразовательная школа»**

**Умеем ли мы прощать и просить прощение**

**Доклад для научно-практической конференции подготовили: учащиеся 3 «А» Ерофеева Мария и Мишкин Андрей**

Старобачаты - 2013

Цель:

*понимание в жизни человека значения «умение прощать и быть прощённым».*

Задачи:

* Узнать, что означает слово «прощение»;
* Определить, для чего людям надо прощать и просить прощение;
* Научиться уметь прощать и просить прощение.

Тема, которую мы выбрали для конференции - это тема одного классного часа «Умеем ли мы прощать и просить прощение». Мы думаем, наш выбор не случаен, ведь человек живет среди людей. Все его радости и горести, дела и заботы связаны с людьми. Так построена жизнь. Одиночество мучительно, неестественно для человека, особенно когда он молод и полон сил. И от того умеем ли мы общаться, иногда зависит наше счастье. Одним из умений, связанных с общением, является умение прощать. Прощение - одно из самых сложных, но очень важных человеческих чувств. А что обозначает сам термин – прощение? В словаре Ожегова прощение означает не поставить в вину чего-нибудь, забыть вину, обиду; освободить от какого-нибудь обязательства.

На классном часе мы попробовали этому научиться. Но пришли к выводу, что не так -то это просто на первый взгляд.

Мы задались целью, почему человеку так тяжело простить и попросить прощение и к каким последствиям это может привести.

Мы провели небольшое исследование – социологический опрос среди учащихся начальных классов и жителей нашего села.

Результаты опроса показывают:

* чувства, которые мы испытываем, когда обижаемся - это  
  гнев, раздражение, обида, боль, ярость, желание мстить. Гордость – это качество, которое иногда мешает прощению.
* чувства которые испытывает обидчик - укоры совести, неудобство, волнение, раскаяние, злость, обида.
* Что помогает простить - это умение признать вину, умение первым сделать шаг навстречу.

Иногда простить друг друга бывает легко, а иногда очень трудно, обида гложет человека, отравляет жизнь, не даёт свободно общаться людям. В душе гаснет солнце добра и теплоты, наплывают чёрные тучи одиночества, остаются лишь злость и обида на себя, на обидчика, на весь мир. Человек, находясь в таком состоянии, не может хорошо работать, учиться, приносить пользу людям. Неумение прощать часто приводит к печальным последствиям. На земле очень много драк, войн, слез, потому что некоторые люди не умеют и не хотят прощать друг друга.

Человек может простить многое, но есть ситуации, когда простить сложно, а иногда просто невозможно.

- Человек борется с обидчиком даже в мыслях, тратя на это физическую и интеллектуальную энергию, а также свои нервы.  
-Возникают сомнения в существовании справедливости.  
- Жизнь меняется в отрицательную сторону...

Умение прощать и просить прощение очень важно для каждого человека. Причем это нужно учиться делать не только для душевного спокойствия, но и для сохранения своего здоровья! Ведь те, кто мечтает отомстить своему обидчику и не может его простить, особенно подвержены стрессу, депрессиям, страдают нарушениями сна и аппетита, как следствие, снижение защитных функций организма, что чревато уже серьезными осложнениями.

«Коллекционирование» обид можно сравнить с мешком камней – какие-то побольше, какие-то поменьше, но все они со временем настолько утяжеляют ношу, что человек выбивается из сил. Он теряет интерес к жизни и окружающим. Нередки случаи, когда это приводит к суициду. А что вы сделаете, если вдруг окажетесь с такой ношей в воде? Конечно, в первую очередь, избавитесь от лишнего груза, чтобы не утонуть. Так и в жизни – нужно избавляться от груза обид, пока не случились неприятности.

Мы всегда знали, что когда таишь обиду на кого-то, не можешь простить, то чувствуешь себя плохо.  
На сегодняшний день это научно доказанный факт: в организме накапливаются вредоносные вещества.  
Тот , кто спокойно, всем сердцем, прощает выигрывает здоровье :

Обида – она ведь как заноза, которая остаётся внутри: «кожа» заросла, а внутри идёт воспалительный процесс. И если во время его не остановить, он будет прогрессировать. И тогда уже боль и последствия этого события будут гораздо тяжелее.

Для того, чтобы простить, нужно лишь захотеть… Это легче, чем иногда представляется.

Мы отобрали несколько, на наш взгляд, важных советов по данному вопросу.

1. Существуют правила «Как просить прощение».

Подойти к человеку, с которым вы хотите помириться, назвать его по имени, посмотреть ему в глаза и сказать чётко, чтобы были понятны ваши слова. А главное их надо говорить искренне, т.е. от чистого сердца, чтобы человек почувствовал ваше раскаяние.

1. Во время примирения нужно пожать друг другу руку.

Существует «История рукопожатия».

Рукопожатие уходит своими корнями в глубокое прошлое. Когда первобытные люди встречались в мирной обстановке, они демонстрировали ладони друг другу, чтобы показать, что не прячут никакого оружия в знак примирения и приветствия. Принято считать, что рука отражает душу человека. Таким образом, рукопожатие означает, что ваши чувства исходят от чистого сердца.

1. Есть мудрые советы, которые способны предотвратить поступок, за который будет стыдно потом. Один из них: «Для того чтобы горечь разочарования не закралась в душу, нужно прежде всего не обижать самому».
2. И уж точно не стоит делать, так это мстить обидчику.
3. Очень важно понять, что прощение может помочь встать на путь исцеления и продвинуться дальше.
4. Человек принимает решение жить дальше. Часто пережитая обида побуждает искать новые смыслы, ставить перед собой новые цели. Пропадает нужда злиться, появляется лояльность к обидчику. Можно считать , что процесс прощения успешно завершён.

Конечно. Все мы люди. А человеку свойственно ошибаться.

На Руси давным-давно существует праздник, который именуют Прощеным Воскресеньем. Это последний день масленицы. В этот день в стародавние времена люди шли в церковь и просили у бога прощенья за свои прегрешения, плохие поступки и ошибки, которые не давали людям жить в мире и согласии с людьми и с самим собой. В последние годы эта традиция – празднования прощеного воскресения - входит в нашу жизнь. В этот день можно услышать телефонный звонок и слова из трубки: «Прости меня!». Можно увидеть на пороге твоего дома человека, которого вовсе не ожидал увидеть: «Прости меня!». Используйте такую возможность, если хотите сделать первый шаг.

Подводя итог, нам хочется вручить вам открытку с изображением птицы Феникс, чтобы Вы, унеся её с собой, еще и ещё раз поразмышляли над этой темой. Потому что Птица Феникс – символ счастья. Она сгорает, чтобы вновь возродиться.



***Когда нам наносят глубокую рану – мы никогда не исцелимся, пока не простим. Прощение никогда не изменит прошлое,* *но оно освободит будущее, сделает вас счастливыми!***

«Слабый не может прощать.

Прощение есть свойство сильного.»

***Махатма Ганди.***