**Понять - значит принять?**

*Как-то два друга шли по пустыне много дней. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощечину другому. Его друг почувствовал боль, но ничего не сказал. А молча написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».*

*Друзья продолжали молча идти по пустыне и через несколько дней дошли до оазиса, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул и друг его спас. Когда, тонувший пришел в себя, он высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тогда второй спросил - Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?*

- как вы думаете, что ответил ему друг?

*И первый ответил: - Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Пусть тебе всегда будет легко и светло на душе. Обида не должна храниться в нашем сердце и в нашей памяти. Пусть все обиды исчезают бесследно, ведь они мешают жить и радоваться жизни*.

- А что значит – простить?

- Что легче сказать «извини» или «прости»? («Извини» – значит, выведи меня из вины, я не виноват, так получилось, а простить – значит покаяться в содеянном.)

- Как избавиться от чувства обиды? (говорят дети)

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены

2. Освободите свое сердце от волнений.

3. Цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

1. Постарайтесь успокоиться и проанализировать ситуацию.

А что бы вы хотели услышать от человека, который вас обидел?

- На сердечках, лежащих на ваших столах, напишите слова, которые вы хотели бы услышать от тех, кто вас обидел.

- Кому бы вы подарили это сердце?

 - Давайте подарим его тому, кого мы хоть раз в жизни обидели. Представьте себе этого человека и мысленно подарите ему это сердце. Отпустите все обиды.

- Получилось большое горячее сердце, способное прощать.

Учись прощать,когда душа обижена,

И сердце, словно чаша горьких слёз,

Учись прощать, в прощенье радость скрыта,

Учись прощать, чтоб был прощен ты сам.