

Сценарий тематической беседы «Прощение или месть?»

Цели

1. Объяснить влияние обиды на отношения.
2. Выявить причины непощения.
3. Побудить учеников прощать обиды и налаживать отношения друг с другом.

Предварительная подготовка

Листы ватмана.

Введение

Игра «Ванька-встанька»

Учитель задает вопросы, а ученики встают, если отвечают положительно, и садятся, если отвечают отрицательно.

- Кто любит шутки?
- Кто когда-нибудь подшучивал над своим другом?
- Кто не любит, когда над ним подшучивают?
- Кто получал прозвища?
- Кто знает продолжение фразы: «Мирись, мирись и больше...»?
- Кто хоть раз просил прощения, когда кого-то обидел?
- Кто хотя бы раз оказался не прав в споре?
- Кто согласен, что «на обиженном воду возят»?
- Кто на злобные слова отвечает шуткой?
- Кто прощал, когда его обижали?

Отношения между людьми редко бывают все время гладкими. То и дело возникают обиды. В некоторых случаях это происходит случайно, в других — люди обижают друг друга намеренно. Обида причиняет боль. Как с этим справиться? Как я должен относиться к людям, которые меня обидели, особенно если это произошло умышленно? Обо всем этом мы и будем говорить сегодня на классном часе.

Основная часть

Первый вопрос для дискуссии. Каковы причины непощения?

Из ответов учеников нужно вывести и записать на ватмане основные причины:

1) эгоизм (человек воспринимает обиду как оскорбление своей личности, это его возмущает, задевает, ущемляет чувство собственного достоинства, все мысли направлены на свою персону, занят своими чувствами, переживаниями, считает, что обидчик должен первым подойти и попросить прощения);

2) гордость (это чувство требует возмездия, расплаты, мести);

3) жажда справедливости (пока обидчик не понес наказания, человек считает себя вправе обижаться на него);

4) самолюбие (прежде чем простить, человек хочет, чтобы обидчик побегал за ним, вымаливая прощение, страдал, как пострадал он, испытал ту же боль и т. п.);

5) низкая самооценка (для таких людей простить означало бы понизить планку самооценки еще ниже, а также лишиться сочувствия со стороны других);

6) болезненность нанесенной обиды (сама мысль об обиде причиняет боль, человек не желает вспоминать об этой боли, особенно если рана слишком глубока и о ней хочется забыть, запрятав боль далеко внутрь себя);

7) мнение окружающих (в мире бытует неправильное представление о прощении, в окружающей жизни полно негативных примеров воздаяния, что еще больше культивируется в кинофильмах, друзья в качестве поддержки оправдывают непощение, считают такое отношение справедливым);

8) отношение друзей (человек боится, что, если он простит, друзья или окружающие люди его не поймут и отвергнут);

9) неспособность простить самого себя (человек склонен переносить критику с себя на других людей — то, что не нравится в себе, трудно воспринимается и в других);

10) неумение прощать (человек не знает, что такое прощение, он может заблуждаться, считая, что уже простил, но на самом деле все еще таить в глубине души обиду).

Что же такое прощение? Для объяснения можно пойти от противного: выяснить, чем прощение не является:

1) понимание мотивов, объяснение и оправдание действий обидчика (этого недостаточно для прощения, необходимо принять решение, отпустить боль из сердца);

2) все забыть (некоторые думают, что со временем обида сама стирается с души, забывается, особенно если о ней не думать; но закапывание в себе боли не приносит душевного исцеления; время не может простить вместо человека, оно только помогает справиться с обидой, но само по себе ничего не дает);

3) непонимание того, что на кого-то обижен (возможно, обида уже давно забылась, но все еще сказывается на психическом состоянии, мешает в отношениях с людьми, создает внутренние комплексы, зажатость, беспокойство и т. п.; такими, например, бывают обиды, причиненные в детстве плохим отношением родителей и др.);

4) отрицание факта обиды (когда человек не признается даже сам себе, что обиделся на кого-то, как будто ничего не произошло, но на подсознательном уровне страдает из-за живущего в душе непрощения);

5) слова «Я простил тебя» (человек может сказать это, но продолжать обижаться; некоторые думают, что благодаря своему признанию обида и боль автоматически уйдут, но этого чаще всего не происходит). Основные пункты записываются на листе ватмана. Непрощение относится к внутреннему состоянию человека. Оно ранит самого обиженного, причиняя ему боль, даже если порой он этого не осознает. Непрощение приносит беспокойство и злобу, которые отравляют душу. Непрощение разрушает общение с людьми и мешает их наладить.

Второй вопрос для дискуссии. Как узнать, простил я обидчика или нет?

Вместе с классом вывести признаки непрощения:

1) огорчение (если это чувство возникает всякий раз, когда вспоминается случай нанесения обиды);

2) жалобы (человек часто вспоминает случай нанесения обиды с целью пожаловаться на обидчика);

3) уныние (недовольство жизненными обстоятельствами приводит к этому чувству, а причина может скрываться в непрощенной обиде);

4) отчуждение (отсутствие желания общаться с обидчиком — человек начинает избегать встреч с ним; присутствие того, кто причинил когда-то боль, просто невыносимо; человек говорит: «Я тебе все простил, но больше ко мне не подходи», это свидетельствует о непрощении);

5) требование возмещения ущерба (когда человек готов простить только при условии возмещения причиненного ему ущерба, например, обидчик должен заплатить деньги или приобрести какую-нибудь вещь, сделать подарок, публично признать свою вину, встать на колени и т. д.; если этого не происходит, обида так и продолжает сидеть в сердце). Ответы записать на ватмане.

Третий вопрос для дискуссии. Все ли обиды я должен прощать? Или есть проступки, которые должны быть наказаны мной?

Дискуссию можно сделать более острой, если задать дополнительные вопросы, например такие:

Как относиться к террористам или насильникам? Что, если в результате их действий пострадали мои близкие родственники, друзья?

Можно ли простить, если нанесен тяжелый физический или моральный ущерб?

Такие вопросы следует задавать осторожно, потому что они могут нечаянно ранить кого-нибудь и даже навредить.

Как нравственный абсолют прощение действует на любой поступок без исключений. Поскольку оно касается осуждения и наказания, то ни у кого нет морального права

самому вершить возмездие. С этой точки зрения, нужно уметь прощать любую обиду, любой проступок, даже если он нанес непоправимый ущерб (например, инвалидность, смерть близкого человека и т. п.). Прощение необходимо в первую очередь нам, для нашего душевного спокойствия. Иначе душевная рана никогда не перестанет болеть.

Четвертый вопрос для дискуссии. Как научиться прощать обиды?

1. Надо постараться за своей неудовлетворенностью и душевным дискомфортом увидеть в себе непростение и искренне желать освободиться от него. Прощение — это добровольное решение человека.

2. Подумать и вспомнить случаи, когда я сам причинял боль другим людям таким же образом, как сейчас обижают меня.

3. Если я в ответ причиняю человеку такую же боль, какую он причинил мне, то я ничем его не лучше и достоин не меньшего презрения, чем он.

4. Поговорить с другом, кем-нибудь из взрослых или психологом о существующей проблеме и душевном конфликте. В этом разговоре очень важны искренность и честность.

5. Постараться примириться с человеком, причинившим боль, наладить с ним отношения, сказав, что простил его. Сделать первый шаг.

Заключение

Непростение вредно прежде всего для самого человека, который обижен. В его душе возникает много неприятных чувств, которые отравляют жизнь. Поэтому, заметив за собой обиду, надо постараться как можно быстрее простить своего обидчика и примириться с ним. Решение, простить или нет, зависит только от меня, никто другой этого не сделает вместо меня.