***Психологическое занятие «Трудный путь прощения»***  
Цель

Подготовить старшеклассников к ситуациям, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, поняв и приняв значимого другого.

Задачи

Развивать умение осмысленно воспринимать информацию.  
Развивать рефлексию и эмпатию.  
Способствовать формированию установки на конструктивное поведение в общении с окружающими и разрешение жизненных проблем через принятие себя и другого.  
Воспитывать фрустрационную толерантность, то есть выдержку, терпимость в ситуациях межличностных конфликтов.  
Помогать учащимся осознать необходимость прощения, почувствовать радость прощения.

Методы

«Разогрев» участников, направленная беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, терапевтическая метафора, элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия), «заякоренный знак».

Оборудование

Стихотворение Э. Асадова «Трусиха», репродукция картины Рембрандта «Возвращение блудного сына», Библия, компьютер для демонстрации презентации, аудиозапись «Лунной сонаты» Бетховена и музыкальной композиции «Yesterday» ансамбля Beatles, игрушки-сюрпризы «Ангелы» (см. иллюстрацию), листы с написанными на них фазами прощения (см. в описании занятия).

Занятие ведет психолог, помогает ему соведущий.

Ход занятия

**Психолог.** *Ребята, сегодня у нас очень важная тема занятия, интересная и актуальная для каждого из нас. Я предлагаю вам послушать стихотворение Эдуарда Асадова, которое мы — я и ваши родители — читали и даже учили наизусть, когда были в вашем возрасте.*

Зачитывается стихотворение «Трусиха» Эдуарда Асадова

Шар луны под звездным абажуром  
Озарял уснувший городок.  
Шли, смеясь, по набережной хмурой  
Парень со спортивною фигурой  
И девчонка — хрупкий стебелек.

Видно, распалясь от разговора,  
Парень, между прочим, рассказал,  
Как однажды в бурю ради спора  
Он морской залив переплывал,

Как боролся с дьявольским теченьем,  
Как швыряла молнии гроза.  
И она смотрела с восхищеньем  
В смелые, горячие глаза...

А потом, вздохнув, сказала тихо:  
— Я бы там от страха умерла.  
Знаешь, я ужасная трусиха,  
Ни за что б в грозу не поплыла!

Парень улыбнулся снисходительно,  
Притянул девчонку не спеша  
И сказал: — Ты просто восхитительна,  
Ах ты, воробьиная душа!

Подбородок пальцем ей приподнял  
И поцеловал. Качался мост,  
Ветер пел... И для нее сегодня  
Мир был сплошь из музыки и звезд!

Так в ночи по набережной хмурой  
Шли вдвоем сквозь спящий городок  
Парень со спортивною фигурой  
И девчонка — хрупкий стебелек.

А когда, пройдя полоску света,  
В тень акаций дремлющих вошли,  
Два плечистых темных силуэта  
Выросли вдруг как из-под земли.

Первый хрипло буркнул: — Стоп, цыпленки!  
Путь закрыт, и никаких гвоздей!  
Кольца, серьги, часики, деньжонки —  
Все, что есть, — на бочку, и живей!

А второй, пуская дым в усы,  
Наблюдал, как, от волненья бурый,  
Парень со спортивною фигурой  
Стал спеша отстегивать часы.

И, довольный, видимо, успехом,  
Рыжеусый хмыкнул: — Эй, коза!  
Что надулась?! — И берет со смехом  
Натянул девчонке на глаза.

Дальше было все как взрыв гранаты:  
Девушка беретик сорвала  
И словами: — Мразь! Фашист проклятый! —  
Как огнем детину обожгла.

— Комсомол пугаешь? Врешь, подонок!  
Ты же враг! Ты жизнь людскую пьешь! —  
Голос рвется, яростен и звонок:  
— Нож в кармане? Мне плевать на нож!

За убийство — стенка ожидает.  
Ну, а коль от раны упаду,  
То запомни: выживу, узнаю!  
Где б ты ни был, все равно найду!

И глаза в глаза взглянула твердо.  
Тот смешался: — Ладно... тише, гром... —  
А второй промямлил: — Ну их к черту! —  
И фигуры скрылись за углом.

Лунный диск, на млечную дорогу  
Выбравшись, шагал наискосок  
И смотрел задумчиво и строго  
Сверху вниз на спящий городок,

Где без слов по набережной хмурой  
Шли, чуть слышно гравием шурша,  
Парень со спортивною фигурой  
И девчонка — слабая натура,  
«Трус» и «воробьиная душа».

**Психолог.** *Ребята, как вы думаете, встретятся ли вновь парень с девушкой или нет? Почему?*

**Ответы участников:**

*— Парень струсил. Скорее всего, девушка не захочет с ним встречаться, так как ей стыдно за него.*  
*— Парню стыдно за свое поведение, и они могут встретиться, но через некоторое время.*  
*— Они могут продолжать встречаться, но отношения будут уже не те.*

**Психолог.***Что же чувствует девушка после произошедшего инцидента?*

**Участники.***Обиду, разочарование, пренебрежение, жалость к парню...*

**Психолог.***А что чувствует юноша?*

**Участники.***Вину, стыд за себя, гордость за девушку...*

**Соведущий дискуссии.***А я считаю, что он не струсил, а побеспокоился о собственной безопасности и безопасности девушки. Его можно назвать даже «защитником» девушки.*

**Ответы участников:**  
*— Она — девушка с обостренным чувством справедливости, «защитница» всех и вся... Он же реально оценил силу противника и принял, возможно, самое верное решение.*

**Соведущий дискуссии.***Я считаю, что девушка — «бесшабашная натура», которая подставляет и себя, и молодого человека. Ведь она своими фразами провоцирует по отношению к себе и молодому человеку агрессивные и, вполне возможно, преступные действия. Вдруг это показное проявление превосходства? И все-таки как же, по вашему мнению, будут развиваться отношения между юношей и девушкой?*

Во время дискуссии нужно подвести старшеклассников к мысли о том, что следует учиться вставать на точку зрения другого человека, принимать его аргументы, даже если они не всегда совпадают с собственными убеждениями. Желательно разыграть встречу девушки и молодого человека.

Беседа по теме занятия

**Психолог.***Есть ли среди нас тот, кто был обижен кем-либо когда-нибудь?*

*Поднимите руки, пожалуйста...*(Обычно все поднимают руки.)*Каждый из нас в обиде не одинок. Давайте назовем чувства, которые мы испытываем, когда обижаемся.*

**Ответы участников**(все отвечают по очереди в кругу):

*— Гнев, раздражение, обида, боль, ярость, желание мстить.  
— Человек борется с обидчиком даже в мыслях, тратя на это физическую и интеллектуальную энергию.  
— Возникают сомнения в существовании справедливости.  
— Жизнь меняется в отрицательную сторону...*

**Психолог.** *А есть ли среди нас тот, кто сам никогда никого не обижал?   
...Да, каждому случалось обидеть кого-то и быть обиженным кем-то. А какие чувства испытывает человек, обидевший другого, — обидчик?*

**Ответы участников**(все отвечают по очереди в кругу):

*— Гнев, агрессию, боль, чувство вины.  
— Жажду примирения.  
— Он переоценивает существующую справедливость или себя самого.*

**Психолог.***А как же быть в тех случаях, когда после конфликта, сопровождавшегося обидой, агрессией, желанием отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком, учиться с ним в одном классе? А если тебе этот человек — брат или сестра, отец или мама?*

**Ответы участников:**

*— Предстоит налаживать отношения.*

**Психолог.***Знаете ли вы, что в книгу рекордов Гиннесса занесли одно удивительное* ***слово из языка американских индейцев — «мамихпапинатапа».*** *Удостоилось оно такой чести за то, что выражает суть такого понятия: «Смотреть друг на друга в надежде, что каждый первым сделает то, чего хотят оба, но не делают этого в надежде, что это сделает другой».*

*Вспомните хотя бы одну такую ситуацию из собственной жизни и ответьте: «Чего же хотят оба?»*

**Ответы участников:**

*— Примирения.   
— Извиниться за вольно или невольно нанесенные обиды, простить...*

**Психолог**. *А всегда ли любой человеческий поступок можно простить?*

**Ответы участников:**

*— Если мы видим, что человек раскаивается, мучится угрызениями совести, считает себя виновным, ему можно «отпустить» вину, дать возможность почувствовать, что он прощен.  
— Если ситуация не ущемляет чувства собственного достоинства, то все-таки не стоит лелеять в себе обиду, взращивать злость и желание отомстить...*

Здесь обсуждается человеческая способность прощать даже преступления.

**Звучит «Лунная соната» Бетховена.**

**Психолог.***В психотерапии есть такое направление — сказкотерапия. Душу человека пытаются исцелить сказкой. Я тоже хочу рассказать вам маленькую терапевтическую сказку.*

**Сказка «Прости»**

Однажды там, где нужно было произнести Слово, встретилось Молчание с Молчанием. За один шаг до надвигающейся беды узнали друг друга две горькие обиды. Их взгляды выражали одиночество и пустоту, в них было что-то тоскливое.

Вдруг разверзлась бездна меж ними, а за спиной встали непроходимые скалы. Ужаснулись Молчание и Молчание. Они увидели конец своей дороги и осознали, что им не суждено вместе жить, а суждено им вместе умереть.

Немые губы сжались, а языки мучительно искали Слово. Их силы были на исходе... И потянулись руки навстречу, и Слово родилось: «Прости!»

**Психолог.***В чем суть этой сказки? Кому следует ее рассказать и почему? Какой вывод вы делаете?*

(Участники отвечают.)

**Психолог.** *Сегодня мы с вами говорим о способности каждого из нас прощать, о трудном пути прощения. Мой долг — помочь вам осознать жизненную необходимость прощения, почувствовать светлую радость прощения. Я думаю, что наша встреча будет способствовать тому, что вы и сегодня, и в дальнейшей жизни будете проявлять великодушие к людям. Только тонко настроенная душа человека способна прощать даже самые сильные обиды!*

***В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова слово «простить»*** *расшифровывается как «извинить, не ставить в вину, освободить от какого-либо обязательства». А в словаре В. Даля «простить — делать простым от греха, вины, долга; освобождать от обязательства, миловать».*

*Специалисты считают, что****процесс прощения****проходит****четыре фазы.***

(Постепенно по ходу рассказа **нужно продемонстрировать презентацию с описанием фаз** для наглядности.)

***Фаза открытия.****Наличие гнева, постоянные мысли об обиде, сравнение себя с обидчиком; осознание чувств стыда и вины, если таковые имеют место.*

***Фаза принятия решения.****Поскольку прежние стратегии поведения не избавляют от обиды, человек готов рассматривать прощение как предпочтительный выбор, готов простить обидчика. Ведь многие были в подобных ситуациях.*

***Фаза действий.****Происходит примеривание на себя различных ролей, чтобы «влезть в шкуру» обидчика, «поглощение» боли, эмпатия к обидчику, нахождение для себя личностного смысла в прощении.*

***Фаза результата.****Уменьшение негативных чувств и рост позитивных. Прощающий осознает свое несовершенство и несовершенство других людей. Таким образом ослабляется угнетенное состояние души, улучшается мнение об обидчике, налаживаются отношения с ним. У того, кто простил, повышается самоуважение и самооценка.*

***Прощение — свободный выбор личности.*** *Нельзя никого принудить проявить милосердие! Путь избавления от межличностных обид можно даже представить графически: это продвижение****от мести****через переживание, превозмогание негативных эмоций, мыслей, поведения к положительным эмоциям, мыслям и поведению —****к******прощению****.*

Обсуждение ситуации

**Психолог.***Я предлагаю сейчас обсудить и, проиграв, разрешить примирением конфликтную ситуацию, сложившуюся в одной семье.*

***Дочь поделилась с матерью тем, что ей очень нравится мальчик, живущий в соседнем подъезде, но он на нее не обращает никакого внимания. Мать обещала об этом никому не рассказывать. Сама же поведала обо всем отцу, который начал подшучивать над дочерью и осуждать ее выбор. Брат же, поняв в чем дело, обещал рассказать все этому парню. После этого девочка назвала мать предательницей, стала огрызаться на реплики отца, поругалась с братом, замкнулась в себе. В семье сложилась угнетающая атмосфера.***

*Как разрешить сложившуюся ситуацию? Как начать разговор о прощении? Кто из членов семьи должен первым сделать шаг навстречу?*

В результате обсуждения участники приходят к выводу, что первым прощает тот, кто более милосерден, великодушен, стоит на более высокой ступени личностного развития.

Беседа по теме занятия

**Звучит композиция ансамбля Beatles «Yesterday».**

***Психолог.****В христианстве прощению отведен даже специальный день — день духовного очищения от грехов вольных или невольных — последний день Масленицы накануне Великого поста.*

*Это (участники подсказывают) —* ***Прощеное воскресенье.*** *Считалось, что грехи, отпущенные людям в этом мире, не будут зачтены Богом и в мире ином.*

*Тема прощения проходит красной нитью через Библию, которая является источником нравственных канонов для некоторой части людей. К этой теме обращались и великие люди ушедшего тысячелетия. Один из них — голландский художник Рембрандт, для которого библейская «Притча о блудном сыне» послужила сюжетом для написания знаменитой картины.*

**Демонстрируется репродукция картины.**

*Сын, ведя распутный образ жизни, промотал свою долю отцовского состояния. Однако он вернулся к отцу, и отец простил его.*

Просмотр видео - Притча о блудном сыне из Евангелия от Луки.

*Данная тема была близка и самому Рембрандту. После смерти любимой жены коллекцию его картин и все его имущество продали с молотка за долги. Видимо, и самому Рембрандту было кого и за что прощать.   
Эта картина стала лебединой песней великого художника. Находится она в Эрмитаже в г. Санкт-Петербурге.*

***Итак, что же означает теперь для вас слово «простить»?***

**Ответы участников:**

*— Перестать гневаться и винить другого человека.*

*— Не упрекать человека за нанесенную обиду.*

*— Не ждать, пока другой исправит ошибку и первым придет мириться.*

*— Избавить человека от ощущения вины.*

*— Вернуть и себе, и другому чувство уверенности в себе.*

*— Справиться с депрессией и тревожностью.*

*— Не ставить человеку в вину дурную мысль или поступок.*

*— Относиться терпимо к чужим проступкам.*

*— Разорвать порочный круг озлобленности и мести.*

*— Полностью реализовать свои возможности, показав окружающим пример сочувствия, великодушия и мудрости.*

**Психолог.** *Что мы чувствуем, когда прощаем себя и другого?*

**Ответы участников:**

*— Удивление.  
— Избавление от тяжких мук и обид.  
— Счастье, облегчение.  
— Радость.  
— Желание начать новую жизнь.*

**Психолог.** *Ребята, а как дать человеку понять, что ты прощаешь его?*

**Ответы участников:**

*— Если человек осознал свою вину и просит извинить его, надо принять эти извинения.  
— Сделать доброе дело тому, кто нанес тебе обиду или причинил неприятности.   
— Можно написать дружеское письмо тому, кто нуждается в прощении.*

**Психолог.** *Какие качества помогут нам сделать это?*

**Ответы участников:**

*— Смелость, сострадание, великодушие.   
— Любовь.   
— Уважение.   
— Чувство ответственности.*

**Психолог.** *Прощение — сложный процесс, требующий сил и энергии, дарующий исцеление от обид, вредно воздействующих на физическое и психическое здоровье человека. Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких мук, которые мы порой несем через всю жизнь.*

*И пусть скептики говорят, что прощение противоположно торжеству справедливости, что оно — проявление слабости, что оно может стать отказом от борьбы за собственную точку зрения, проявлением превосходства, снисхождения.*

***Некоторые люди считают даже, что просить прощения — значит унизиться перед другим.*** *Но прощение — это внутреннее, личное освобождение от обиды и борьба за освобождение другого из плена отрицательных эмоций.*

Оттенки жизни — черное и белое?  
Оттенки страсти — черное и красное?  
Да, чувства рисовать — попытка смелая,  
Но в двух цветах — занятие опасное.  
Какою краской расцветить прощение?  
В пастель тонов как положить негаданность?  
Какого цвета боль приносит мщение?  
И почему так золотится радостность?

*На риторические вопросы Елены Шевченко нам еще предстоит ответить.*

**Заключение**

Психолог просит всех взяться за руки (Если дети за партами-то друг друга в паре), почувствовать тепло, исходящее от каждого.

**Психолог*.*** *Я хочу каждому из присутствующих здесь сегодня подарить ангела как символ чистоты и святости. Это не просто игрушка (открытка), а знак, который будет напоминать вам чудесные слова:*

*Прощение — не отрицание собственной правоты в суждениях, а попытка взглянуть на обидчика с состраданием, милосердием, любовью, в то время, когда он, казалось, должен быть лишен права на них.*

*Спасибо вам, ребята, за активное участие.*

***Техника «Письмо прощения»***

Представители многих направлений признают эффективность написания писем (гнева, обиды, прощения) или прощальных писем, которые не принято отправлять.

Это может быть письмо, написанное в свободной форме, или с соблюдением определенных правил.

Считается, для того, чтобы простить, необходимо позволить себе прожить все возникающие эмоции: гнев, обиду (тот же гнев, но в скрытой форме), боль, разочарование, грусть, страх, чувство вины, благодарность и наконец – любовь.

Одним из вариантов «письма прощения» является следующий:

1. Возьмите лист бумаги (или несколько в зависимости от количества обид) и ручку. Уединитесь. Писать нужно в одиночестве, когда вас никто не побеспокоит.

2. Начните письмо с обращения к обидчику (например, матери: «Дорогая мама…»).

А дальше «пройдитесь» по всем чувствам, которые вы к ней испытываете.

Например:

1. Я злюсь на тебя за то, что…

Список претензий.

2. Я обижена на тебя за то, что…

Список обид.

3. Мне больно от того, что ты…

4. Я разочарована тем, что ты…

5. Мне грустно от того, что ты…

6. Я боюсь, того что… (например, того, что отношения закончатся и т.п.)

7. Я сожалею, что я… (мы ведь тоже не идеальны)

8. Я хочу, чтобы…

Такое письмо подразумевает отклик в виде ответного письма, которое мы пишем себе сами от имени обидчика.

Такой отклик создаст иллюзию, что вас услышали и поняли.

Если вас кто-то разочаровал или обманул, представьте, будто он хочет загладить свою вину.

Подумайте, как он может это сделать.

Напишите все, что хотите услышать. Даже если обидевший вас человек в реальной жизни никогда не скажет подобных слов, все равно напишите их.

Это позволит испытать положительные эмоции (любовь и заботу).

Пусть в воображении, но, и воображение имеет большую силу.

Главное относиться к этому процессу серьезно.

Возможно, в какой-то момент вам захочется обидчика простить.

Образец “письма-отклика”:

Дорогая (дорогой)\_\_\_\_\_\_\_.

1. Я прошу прощения за...

2. Пожалуйста, прости меня за...

3. Теперь мне понятно, что...

4. Я обещаю, что...

5. Я благодарна тебе за то, что…

6. Я люблю тебя… Если отношения с человеком закончены, возможно, подойдет: «Я отпускаю тебя с миром…»

Прощение – это надежда на новую, лучшую жизнь.

Многие из нас хотели бы начать жизнь «с чистого листа».

Человек, позволяя возникать чему-то новому в своей жизни, всегда оставляет позади себя что-то старое, то, что «написано» прежде: успехи и неудачи, пережитые обиды и свой жизненный опыт.

Если человек хочет двигаться дальше, то, рано или поздно он должен решиться уйти с прежних дорог, найти новый путь и идти… «Ты никогда не узнаешь, куда ведет эта дорога, если будешь стоять на месте…»