**ПОВАГА ДО ЛЮДЕЙ. ВМІННЯ ПРОЩАТИ.**

**Мета заняття**: показати важливість прощення в житті людини; проаналізувати наслідки непрощення; виховувати гуманізм.

**Форма проведення**: розповідь з елементами бесіди.

**Хід заходу:**

Образити людину легко. Сумний досвід переживання нанесеної образи є у всіх людей без виключення, і кожному відомо, як сильно може ранити душу одне-єдине недобре слово. Образи переслідують людину з раннього дитинства. У пісочниці зовсім ще маленький карапуз доводить до сліз інше маля, віднімаючи у нього іграшку або ламаючи побудований ним пісочний будиночок. Потім в школі з'являються образливі прізвиська для однокласників, які страждають надлишковою вагою, слабким зором або іншими фізичними вадами. Дорослі ж взагалі можуть ображати витончено і безжалісно. І якщо тонко організована, ранима людина не може дати відсіч образі, зраді або підлості, то останнім аргументом на користь власної правоти для неї стає почуття образи.

* *Як ви вважаєте, почуття образи для особистості є відчуттям творчим або руйнівним?*
* *Чи правильно людина вчиняє, якщо ображається на іншого?* (Відповіді учнів)

Навіщо любити тих, хто тебе ненавидить та ображає? Вже їм-то, напевно, менше всього на світі потрібні наші любов і пробачення. Так для чого тоді змушувати себе до такої важкої і невдячної справи? Чому не можна мстити своїм кривдникам, ще більш – менш зрозуміло: адже якщо відповідати злом на зло, то навряд чи цього самого зла в світі стане менше. Із заслуженими образами теж все ясно, оскільки тут діє простий і всім зрозумілий принцип: запрацював — отримай і не скаржся. А ось що робити, коли тебе образили без жодного приводу, якщо наплювали в душу, розтоптали і принизили просто тому, що так захотілося кривдникам? Невже теж — пробачити?

Дуже часто люди ображаються на, здавалося б, абсолютно нешкідливі речі. Досить буває не те що слова — одного лише погляду, жесту або інтонації, щоб людина побачила в них щось образливе для себе. Дивна справа: адже ніхто ж і не думав нікого ображати, а образа знову — тут як тут, скребе серце пазуристою лапою і не дає жити спокійно. Парадокс тут полягає в тому, що будь-яка непробачена образа завжди є «вигадкою» самої ображеної людини і зовсім не залежить від чиїхось сторонніх зусиль або від їхньої відсутності. На це прямо вказує навіть граматична будова слова образився. Адже в даному випадку «ся» — це ні що інше, як слов'янська огласовка займенника «себе», що вийшла нині з вживання. Таким чином, образився означає образив себе, тобто дав волю думкам, що розпалюють в душі солодку суміш свідомості власного приниження і відчуття моральної переваги над кривдником. І хоча люди не люблять зізнаватися в таких речах навіть самим собі, але кожному ще з дитинства відомо, як приємно буває відчувати себе ображеним. Є в цьому якась хвора насолода, звикаючи до якої, починаєш шукати образу навіть там, де її зовсім не було.

Вуглинку образи можна ретельно роздувати в своєму серці роздумами про несправедливість того, що сталося, безкінечними уявними діалогами з кривдником, свідомістю власної правоти і іншими способами, яких у ображеної людини завжди знайдеться велика кількість. А в результаті всіх цих «духовних вправ» образа з маленької вуглинки поступово перетворюється на бурхливе полум'я, яке може палахкотіти в душі довгі місяці, а то і роки. І якщо з-за чужого образливого слова або вчинку людина розпалила таку пожежу у власній душі, то сповна закономірно буде сказати про неї, що вона — образилася. Тобто — образила саму себе.

Прощаючи людину, ми даємо їй шанс виправитися. Інколи прощення може творити дива, перетворюючи людину, яку пробачають, і прославляючи того, хто прощає.

Питання прощення має настільки глибокий вплив на життя людини, що недооцінювати його або ігнорувати абсолютно безвідповідально. Непрощення руйнує людину із середини і часто доводить до передчасної смерті.

*Хто може об’єктивно донести людині інформацію про відношення до прощення в житті?*

Два джерела дають об’єктивні й глибинні відповіді на це питання. Це джерела віри і науки. Кожен з нас у житті робить неправильні вчинки (кожен без винятку). У результаті цих неправильних вчинків ми ранимо різних людей, зокрема близьких і рідних нам людей. Такі зранення відбуваються і відбуватимуться у всіх подружніх стосунках. Це ставатиметься в силу нашої недосконалості й різних недоліків характеру. Цієї дійсності уникнути неможливо, і вона має прямий стосунок до довіри.

*Що потрібно робити, аби не пропала довіра?* Потрібно навчитися зцілювати принесені один одному зранення. *Як?* Виключно через прощення.

Що відчуває людина, яку образили? Як правило, біль і гнів. Якщо почуття болю стосується людини, яку образили, то почуття гніву стосується того, хто образив. Не проблема в тому, що ми гніваємося, а питання в тому, що людина робить зі своїм гнівом. У цьому випадку можливо кілька варіантів розвитку подій:

1-й – гнів приглушується і заховується всередині людини;

2-й – гнів скеровується на особу, яка спричинила біль;

3-й – відбувається діалог, і людина, яка гнівається, знаходить відповідні рішення.

Перші два варіанти почергово можуть застосовуватися однією людиною. Якщо з гнівом і біллю вчасно не розбиратися, то це призводитиме до цілого спектра негативних наслідків. Гнів не можна хоронити в собі, тому що з часом похоронений гнів перетворюється на ненависть. Ось деякі наслідки нерозв’язаних проблем з болем і гнівом через нанесені образи. Вони всебічні й впливають на людину в усіх сферах: фізичній, фізіологічній, психологічній тощо.

* Фізичні симптоми: порушення сну, апетиту, проблеми зі здоров'ям - головні болі, зміна тиску, виразки тощо.
* Змінюється настрій і поведінка людини, їй важко розслабитися, починається «зацикленість» у поведінці, прояви нетерпимості й вибухової реакції, бажання забутися за допомогою алкоголю або постійної праці тощо.
* Емоційні прояви – відсутність позитивних емоцій то почуттів, низька самооцінка, депресії, стреси, замкненість.

Прощення – це не емоція .і не питання настрою, прощення – це свідомий вибір.

Найперше, потрібно позбутися тягаря непрощення, який за життя може бути дуже великим. Потрібно відкрито подивитися на факти і рани у своєму житті, які сталися внаслідок наших чи чужих неправильних вчинків. Цей процес складається з трьох основних кроків.

1. Потрібно з’ясувати, ким чи чим спричинена наша рана.
2. Потрібно вибачитися. А це означає необхідність взяти на себе відповідальність – я повинен визнати те, що я зробив.
3. Простити. Прощення має величезну силу приносити зцілення.

Прощення може бути дуже важким кроком. Воно коштує дорого, і це означає залишити жалість до самого себе і своє бажання справедливості свого права. У прощення є різні ступені складності. Простити когось за непунктуальність – не те саме, що простити за подружню зраду.

Прощення – це вибір, не відчуття. Часто людина чекає, що щось відбудеться, перш ніж вона зможе простити, чекає, що в них виникнуть «правильні» почуття, і тоді можна буде простити, або чекають, що здійсниться справедливість, правосуддя, і з кривдником станеться щось погане. Часто людина говорить: «Я не можу простити», а насправді не хоче простити, або не знає, як простити. Тому прощення – це свідомий вибір, який дозволяє піти нашій жалості до себе, бажанню відплатити, гніву й обуренню. Прощення протилежне обуренню. Простити – означає дозволити піти минулому і простити рішенням своєї волі, а не на підставі своїх відчуттів.

***ПОВЧАЛЬНЕ ОПОВІДАННЯ*** (***за мотивами Чарльза Діккенса)***

***СІМДЕСЯТ РАЗІВ СІМ***

  Маленька Ліза сиділа біля вікна і читала Святе Письмо. Сонечко весело світило на неї; вона відчувала себе щасливою і їй дуже хотілося зробити щось приємне Богові, Який створив усе таким прекрасним. Ліза саме перечитувала місце, де сказано, що коли твій брат згрішить проти тебе сім разів на день і сім разів покається, мусиш простити йому.

У цей момент на два роки старший Федя і справді заглянув до кімнати.

Розлючений тим, що в таку гарну погоду має йти до школи, він шпурнув книжкою, яку тримав у руках до підлоги, і, коли вона впала з розірваними листками і палітуркою, Ліза впізнала свій підручник, який вона берегла протягом року. «Запевнюю тебе, сестричко, я не навмисне, - винувато промовив Федя. – Вибач мені!» – «Добре, - відповіла Ліза, збираючи листки і згадуючи слова Святого Письма про прощення образ. – Думаю, що вибачу, - і тихенько додала: - Один!»

По дорозі до школи Федя звернув увагу сестри на великого пса і висловив припущення, що він скажений. З переляку дівчинка відсахнулась, упала в бридку калюжу, зіпсувала новенького черевичка. Федя знову спересердя промовив: «Я дуже шкодую, що ти впала, вибач за цей необдуманий вчинок». – «Постараюся, - відповіла Ліза, переборюючи себе, і тихенько промовила: - Два».

Протягом дня Федя ще не раз ображав сестру: то загубив її олівець, то підставив ніжку, - і кожен раз щиро вибачався. Коли по дорозі додому брат попсував парасольку, Ліза сказала з зусиллям: «Я тобі вибачаю. Сім!» - «Що ти цілий день рахуєш?» – запитав Федя з цікавістю. Сестра нічого не відповіла і весело побігла обідати, промовляючи про себе: «Сім разів! Ой, як це було важко, і яка я рада, що більше не треба вибачати. Я б не витримала більше!»

Але витівкам Феді не було меж. Він вставив скалку у музичну скриньку, яку подарував Лізі дядечко, і, коли дівчинка завела її, вона залишилась беззвучною. Федько знову попросив сестру, коли скринька виявилась зіпсованою: «Люба Лізо, пробач мені!» – «Ні, - закричала дівчинка, тупаючи ногою. – Я не можу, та й не треба більше прощати: це восьмий раз. Зараз я побіжу до твоєї кімнати і пошматую все, що потрапить на очі!»

Та по дорозі Ліза наткнулася на дядечка і про все розповіла йому. «І ти думаєш, що тепер маєш повне право злитися? Так ти, значить, не знаєш, що іншого разу Господь сказав апостолу Петру, що треба прощати брату сім разів і ще сімдесят разів сім?» Але Ліза тільки вперто відвернулася від пригніченого Феді, котрий стояв на порозі. «Добре, сказав дядечко, - нехай буде по-твоєму. Але раджу тобі не молитися більше «Отче наш». – «Чому?» – вражено вигукнула дівчинка. «Ти тільки подумай, як ти зможеш казати Богу: «... і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим»... Ліза почервоніла, як рак. На хвилину вона замислилася, а потім кинулася до грішника, який усе ще стояв на порозі з винуватим виглядом, і гаряче обійняла його.

***БІБЛІЙНА ІСТОРІЯ***

***ПРИТЧА ПРО БЛУДНОГО СИНА***

В одного чоловіка було два сини. Якось молодший із них сказав батькові: «Дай мені, отче, належну частину маєтку!» Поділив батько маєток між синами. А через кілька днів зібрав молодший надбані пожитки та й подався до далекого краю.

Незадовго розтратив усе, що мав, живучи задля власного задоволення. Коли ж розтратив усе, у тім краї настав великий голод. Почав молодший син гірко бідувати. Нічого не залишалося йому, як попроситися до одного з місцевих господарів пасти свиней. Такий голод мучив бідолаху, що готовий він був наповнити свій шлунок хоч стручками, якими годували свині, та ніхто і цього не давав йому. Тоді молодший син роздумав: «Скільки наймитів у мого батька мають хліба аж над міру, а я отут з голоду гину! Піду я до батька і покаюся».

Так і зробив: «Прогрішився я, отче, перед Богом і перед тобою, тому негідний вже зватися сином твоїм». А батько натомість сказав своїм слугам: «Негайно принесіть найкращий одяг моєму синові. Дайте персня на його руку, а сандалі на ноги. Приведіть відгодоване теля та заколіть. Будемо їсти й радіти, бо цей мій син був мертвий, але ожив, пропав, але знайшовся!» І почали всі веселитися.

Тим часом старший син працював на полі. І коли після роботи наближався до батьківського дому, то почув музики і танці. «Що це таке?» - спитав одного із слуг, на що почув відповідь: «То повернувся твій брат, і батько звелів заколоти відгодоване теля, бо ж брат здоровим повернувся». Не на жарт розгнівався старший син, навіть заходити на гостину не захотів. Тоді вийшов батько і почав просити його.

Поскаржився старший син: «Стільки років я служу тобі, ніколи твого наказу не порушив, а ти ніколи мені й козеняти не дав, щоб із приятелями своїми я потішився. Коли ж молодший повернувся, що розтратив твій маєток із блудницями, ти для нього звелів заколоти відгодоване теля!»

А батько відповів: «Ти завжди зі мною, дитино, і все моє – то твоє! А твій брат був мертвий, але ожив, пропав, але знайшовся! Тож тішитись і веселитись треба!»

***Поміркуйте і дайте відповідь:***

1. Чим відрізнялося життя двох братів? Ваше ставлення до них?
2. Чи можна сказати, що батько по-різному ставиться до своїх синів, люблячи одного і недолюблюючи іншого?
3. Чи правильно вчинив батько щодо молодшого сина?
4. Яка фраза, що повторюється двічі, є ключовою у розказаній Христом притчі? Як розуміти її зміст?

Найголовніше: якщо людина має любов у серці, то їй легко прощати; якщо любові немає, то завжди знайдуться причини, щоб звинуватити когось.