

Департамент здравоохранения города Москвы

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Департамента здравоохранения города Москвы

«Медицинский колледж № 1»

(ГБПОУ ДЗМ «МК № 1»)

Классный час

Тема: «Прощение или месть?»

Группа С 924 - 1

Москва

2020

КЛАССНЫЙ ЧАС С924-1

Тема: «Прощение или месть?»

Классный руководитель: Кузьмина И.А.

Цель: подготовить студентов группы С 924-1 к ситуациям, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, поняв и приняв значимого другого.

Задачи:

1. Способствовать формированию установки на конструктивное поведение в общении с окружающими и разрешение жизненных проблем через принятие себя и другого.
2. Воспитывать толерантность, т.е. выдержку, терпимость в ситуациях межличностных конфликтов.
3. Помогать студентам осознать необходимость прощения, почувствовать радость прощения.

Актуальность: В последнее время в нашей стране то тут, то там возникают конфликты. Есть более серьёзные и опасные формы проявления нетерпимости в повседневной жизни – коммуникативная нетерпимость, которая чаще всего встречается в семье.

Классный руководитель

Уважаемые, студенты группы С 924-1 сегодня у нас очень важная тема занятия, интересная и актуальная для каждого из нас, но для начала мы должны с вами разгадать тему с помощью кроссворда

1. Как называется умение сдерживать себя при обиде, при боли - ТЕРПЕНИЕ
 2. Склонность человека сообщать достоверную информацию - ПРАВДИВОСТЬ
 3. Это чувство, привязанность к кому-либо, чему-либо - ЛЮБОВЬ
 4. Качество человека, который умеет делиться с другими людьми - ЩЕДРОСТЬ
 6. С каким чувством мы должны относиться к другим людям, особенно к старшим - УВАЖЕНИЕ
 7. Какое чувство может появиться у нас, когда у друга что-то есть, а у нас этого нет - ЗАВИСТЬ
 8. Желание отплатить за обиду - МЕСТЬ
- Какое слово получилось у нас в центре кроссворда? *Студенты. Прощение.*

Классный руководитель: Ребята, сегодня у нас очень важная тема занятия, интересная и актуальная для каждого из нас

Мы будем размышлять над вопросами: Умеем ли мы прощать? Все ли можно простить?

А начну я наш классный час с притчи.

Как-то собрались Души на совещание перед воплощением на Землю. И вот Бог спрашивает одну из них: - Зачем ты идёшь на Землю? - Я хочу научиться прощать. - Кого же ты собираешься прощать? Посмотри, какие Души все чистые, светлые, любящие. Они настолько любят тебя, что ничего не могут сделать такого, за что их нужно прощать. Посмотрела Душа на своих сестричек, действительно, она их любит, безусловно, и они её так же любят! Пригорюнилась Душа и говорит: - А мне так хочется научиться прощать! Тут подходит к ней другая Душа и говорит: - Не горюй, я тебя так сильно люблю, что готова быть рядом с тобой на Земле и помочь тебе испытать прощение. Я стану твоим мужем и буду тебе изменять, пить, а ты будешь учиться меня прощать. Другая Душа подходит и говорит: - Я тебя тоже очень люблю и пойду с тобой: буду твоей мамой, наказывать тебя, всячески вмешиваться в твою жизнь и мешать жить счастливо, а ты будешь учиться меня прощать. Третья Душа говорит: - А я буду твоей лучшей подругой и в самый неподходящий момент предам тебя, а ты будешь учиться прощать. Ещё одна Душа подходит и говорит: - А я стану твоим начальником, и из-за любви к тебе буду относиться к тебе жёстко и несправедливо, чтобы ты могла испытать прощение. Ещё одна Душа вызвалась быть злой и несправедливой свекровью. Так и собралась группа любящих друг друга Душ, придумали сценарий своей жизни на Земле для проживания опыта прощения и воплотились. Но оказалось, что на Земле вспомнить Себя и о своём договоре очень сложно. Большинство приняли всерьёз эту жизнь, стали обижаться и гневаться друг на друга, забыв о том, что они сами составили этот сценарий жизни, а главное — что все любят друг друга! - Прослушав эту притчу, о чем вы думали, о чем она???? Рассуждения студентов.

Беседа по теме занятия

Классный руководитель: 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.

– Жизнь меняется в отрицательную сторону...

Классный руководитель: 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.

- Жажда примирения.
– Он переоценивает существующую справедливость или себя самого.

Классный руководитель: А как же быть в тех случаях, когда после конфликта, сопровождавшегося обидой, желанием отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком, учиться с ним в одном классе? А если этот человек – брат или сестра, отец или мама? (Ответы студентов)

Классный руководитель: Предлагаю вам рассмотреть ситуацию и обсудить ее в группе: **читает студент (рассказ)**

“Один взрослый человек с сожалением вспоминал такой случай из своей жизни. Подростки бывают очень жестокими, В наш класс пришел новичок. Кажется, его звали Андрей. Передние зубы у него были крупные и слегка выпирали вперед. Из-за этого он был похож на зверька. Я тут же придумал ему кличку. “Эй, суслик, сказал я ему, ты из какой норы вылез?” Все дружно засмеялись. Я доволен был своей, как мне казалось, удачной шуткой. Все стали смеяться и называть его Сусликом. Казалось, что Андрей спокойно отнесся к этой шутке, он даже хихикнул пару раз вместе со всеми. Но потом вдруг его подбородок у него затрясся, он вскочил и выбежал со слезами из класса. Больше я его не видел. Только намного позже я понял, как плохо поступил. И как на самом деле было обидно Андрею”.

- Как чувствовал себя Андрей?
- Часто ли вы в школе даете друг другу прозвища?
- А вы задумывались, как чувствует себя человек, у которого есть физические изъяны, или непривлекательная внешность. Ему и без этого плохо, он и так переживает.

Классный руководитель:

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 делает 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...

Классный руководитель: 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, возвращать злость и желание отомстить...

Беседа по теме занятия

Классный руководитель: 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.

– Жизнь меняется в отрицательную сторону...

Классный руководитель: 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.

Классный руководитель: А как же быть в тех случаях, когда после конфликта, сопровождавшегося обидой, желанием отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком, учиться с ним в одном классе? А если этот человек – брат или сестра, отец или мама?

Ответы участников:
– Предстоит наладить отношения, попросив прощение.

Классный руководитель: Накануне я прочитала такую историю. Молодой человек любил кататься на лодке ночью. Он ложился на дно, лодка курсировала по озеру, и он в этой тиши наслаждался той гармонией, которую ощущал: плеск воды, шум ветра, пение птиц. Он забывался в этом блаженстве и не думал ни о чем. Но вдруг он встрепнулся, потому что в его лодку ударились другая лодка. Он вскочил, готовый разразиться гневом на того, кто находился в соседней лодке, а она оказалась совершенно пустой. Отвязалась от причала, путешествовала одна и врезалась в его лодку. И когда молодой человек, наполнив легкие воздухом, готов был вылить весь свой гнев, вдруг понял, что его выливать не на кого, только выдохнул, не сказав ни слова.

Получается, что мы можем управлять своими эмоциями. Я предлагаю использовать эту историю как психологическое упражнение. Если у вас будет такая ситуация, когда нужно выплеснуть все, просто хорошенько выдохните, попробуйте! Ведь порой мы действуем слишком эмоционально,

«нас обидели», а если выдохнуть, если представить, что рядом никого нет? Даже из эгоистических побуждений, если вы себя сильно любите и бережете, то не надо гневаться на другого человека. Это трудно. Но возможно.

Специалисты считают, что процесс прощения проходит четыре фазы. *(Постепенно по ходу рассказа нужно помещать листы с написанными на них фазами на доске для наглядности.)*
Фаза открытия: постоянные мысли об обиде.
Фаза принятия решения: человек готов простить обидчика, ведь многие были в подобных ситуациях.
Фаза действий: происходит «примеривание» на себя различных ролей, становится на место обидчика.

Фаза результата: уменьшение негативных чувств и рост позитивных, 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!.

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 старая традиция – празднования прощеного воскресения – плотно 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!»- Конечно. Все мы люди. А человеку свойственно ошибаться, всякое в жизни бывает.

Недаром на Руси так много **пословиц и поговорок** об этих чувствах. Попробуйте соединить начало пословицы с её продолжением и объяснить ее.

Присутствовали все студенты группы С924-1