**Тема часа куратора: «Прощение»**

Прощать – значит любить... Любить – это значит прощать, прощать – это понять, понять – это значит знать, знать – это приблизиться к порогу мудрости.

Николай Рерих

*Цель*: подготовить студентов к ситуациям, когда нужно простить человека, проявив сочувствие, сострадание, поняв и приняв значимого другого.

*Задачи:*

– Способствовать формированию установки на конструктивное поведение в конфликтной ситуации с окружающими и разрешение жизненных проблем через прощение себя и другого.

– Помогать студентам осознать необходимость прощения, почувствовать смысл прощения.

*Методы*: «Разогрев» участников, направленная беседа, групповая дискуссия, психотерапевтическая метафора, элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия).

*Оборудование*: Стихотворение Э. Асадова «Трусиха», репродукция картины Рембрандта «Возвращение блудного сына», Библия, магнитофон, аудиозапись «Лунной сонаты» Бетховена

***Вступление***

**Куратор**. Ребята, сегодня у нас очень важная тема занятия, интересная и актуальная для каждого из нас. Я предлагаю вам послушать стихотворение Эдуарда Асадова, которое ваши родители – читали, когда были в вашем возрасте. Стихотворение «Трусиха»:

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».

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

**Студенты:**

– 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. **Куратор:** Что же чувствует девушка после произошедшего инцидента? **Студенты**: Обиду, разочарование, пренебрежение, жалость к парню.. **Куратор**: А что чувствует юноша?

**Студенты**: Вину, стыд за себя, гордость за девушку...

**Куратор**: А я считаю, что он не струсил, а побеспокоился о собственной безопасности и безопасности девушки. Его можно назвать даже защитником девушки.

**Студенты**:

– Она – девушка с обостренным чувством справедливости, защитница всех и вся... Он же реально оценил силу противника и принял, возможно, самое верное решение.

**Куратор**: 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 студентов 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. Подвести к необходимости прощения трусливого поступка парня.

***Беседа по теме занятия***

**Куратор:** 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, а также свои нервы. Возникают сомнения в существовании справедливости. Жизнь меняется в отрицательную сторону...

**Куратор:** 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?

**Студенты** (все отвечают по очереди в кругу): Гнев, агрессию, боль, чувство вины. Жажду примирения. Он переоценивает существующую справедливость или себя самого.

**Куратор:** 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 одной группее? А если тебе этот человек – брат или сестра, отец или мама?

**Студенты**: Предстоит налаживать отношения.

**Куратор**: 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 делать этого в надежде, что это сделает другой». Вспомните хотя бы одну такую ситуацию из собственной жизни и ответьте: чего же хотят оба?

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

**Куратор**: А всегда ли любой человеческий поступок можно простить?

**Студенты**: 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 (см. стихотворение).

**Куратор**: Вы все знаете, что есть психотерапия. И иногда психотерапевт раненую душу человека пытается 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!»

**Куратор**: В чем суть этой сказки? Кому следует ее рассказать и почему? Какой вывод вы делаете? (Студенты отвечают.)

**Куратор**: 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. 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 помещать листы с написанными на них фазами на доске 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.

**Куратор:** В христианстве прощению отведен даже специальный день – день духовного очищения от грехов вольных или невольных – последний день Масленицы накануне Великого поста. Это (студенты 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.

Куратор зачитывает притчу о блудном сыне из Евангелия от Луки на фоне презентации картины Рембранта и звуков «Лунной сонаты» Бетховена.

**Притча о блудном сыне**

У некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: «Отче! дай мне следующую мне часть имения». И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав все, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно. Когда же он прожил все, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться, и пошел, пристал к одному из жителей страны той; а тот послал его на поля свои пасти свиней. И он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи; но никто не давал ему. Придя же в себя, сказал: «сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода! встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих». Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: «отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим». А отец сказал рабам своим: «принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги, и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил; пропадал и нашелся». И начали веселиться. Старший же сын его был на поле; и, возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование и, призвав одного из слуг, спросил: «что это такое?» Он сказал ему: «брат твой пришел; и отец твой заколол откормленного теленка, потому что принял его здоровым». Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: «вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего; но ты никогда не дал мне и козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими. А когда этот сын твой, расточивший имение свое с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного теленка». Он же сказал ему: «сын мой! ты всегда со мною, и все мое твое. А о том надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил; пропадал и нашелся». (Лук. 15:11–32)

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 Санкт-Петербурге.

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

**Студенты**: 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.

**Куратор**: Что мы чувствуем, когда прощаем себя и другого?

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

**Куратор**: Какие качества помогут нам сделать это?

**Студенты**: Смелость, сострадание, великодушие. Любовь. Уважение. Чувство ответственности.

**Куратор.** 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.

**Заключение**

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 каждому из вас еще предстоит ответить.

Куратор просит всех взяться за руки, почувствовать тепло, исходящее от каждого.

**Куратор:** Я хочу закончить словами Норта: «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. До свидания!