



«Слабые никогда не прощают;
прощение – привилегия сильных»
Махатма Ганди

Вас когда-нибудь обижали в жизни?

Вы не одиноки. Каждый из нас переживал это неприятное чувство.

Обиженный человек борется с обидчиком даже в мыслях, тратя на это физическую и интеллектуальную энергию. Возникают сомнения в существовании справедливости. Жизнь его окрашивается тёмными тонами.

А можете ли Вы гарантировать, что сами никого в жизни не обидели?

Если Вы были честны с собой, то сейчас сказали себе: «Это невозможно – никого не обидеть. Это могло случиться и случайно, а бывало и намеренно».

Как быть в таких случаях, когда после обиды, агрессии, желания отомстить, тебе предстоит жить рядом с обидчиком? А если тебе этот человек – супруг/а, брат (сестра) или ребенок?

Обида – это отрицательное эмоциональное состояние, переживаемое как несправедливость. Она возникает, когда наше воображаемое «должно» не совпадает с реальностью. Часто обида сопровождается переживаниями злости (тогда человек прилагает усилия к изменению ситуации – ругается, спорит, дерётся...) или беспомощности (тогда он опускает руки и даже может впасть в депрессию). И обе эти реакции могут привести к нарушению успешности.

За возникновение обиды у нас отвечает **Самолюбие**. По мнению некоторых известных психологов самолюбие – самый бесполезный орган в организме. Подумайте, стоит ли лелеять в себе обиду, возвращать злость и желание отомстить? Какой Личностью становится человек, который успешно вырастил в себе эти чувства? Мне кажется, это важная тема не только для личного осмысления, но и для разговора с чадом.

Одной из существенных черт успешной личности является умение прощать, не копить обиды, которые могут «отравлять» жизнь человека, лишая его возможности иметь друзей, затрудняя общение с ребятами и взрослыми. Ведь обидеться, по сути, это «выпить яд и ждать, что от него станет плохо твоему врагу».

Родители, как никто другой могут показать ребёнку эффективный пример прощения, а это очень важный воспитывающий приём. Он может

способствовать принятию душевных переживаний, раскаяния ребёнка. Если эти чувства искренние, то ребёнок, ожидавший наказания, и не получивший его, будет благодарен за понимание его души, его переживаний.

Конечно, если это применить к виновному, то отрицательное поведение только закрепится. **Виновного необходимо учить извиняться.**

Для того, чтобы научить извиняться, родителям нужно самим уметь прощать и показать на своём примере, как это можно делать.

К сожалению, мы, родители, не всегда бываем правы; можем раскричаться, обидеть ребёнка неосторожным словом. Некоторые взрослые предпочитают просто «забыть» о тех случаях, когда они неправы.

Мудрые родители умеют извиняться, просить прощение. Не боясь потерять репутацию «безупречного человека», Вы приобретаете нечто более важное:

- даёте повод уважать Вас, ведь необходима смелость, чтобы признать свою неправоту;
- увеличиваете степень доверия (Вы такой же живой человек, и можете ошибаться);
- учите ребёнка прощать;
- даёте уверенность в том, что и впредь будете поступать справедливо;
- учите ребёнка извиняться.

Как признать свою неправоту?

1. Не затягивать с извинениями.
2. Не оправдывать свои ошибки усталостью или проблемами на работе, поскольку ребёнок посчитает, что для Вас работа или конфликт с начальником более значимы, чем он. Лучше признайте, что нельзя было срываться на нём.
3. Не переводите разговор в шутку, иначе обесцените переживания ребёнка.
4. Не занимайтесь самобичеванием, заявляя, что Вы «плохая мать» или «плохой отец», не обрушивайте свой авторитет.
5. Не обещайте, что никогда так не будете делать.

Если мы видим, что человек раскаивается, мучается угрызениями совести, считает себя виновным, ему можно простить вину и дать возможность почувствовать, что он прощён.

Первый шаг делает не тот, кто прав, а тот, кто великодушнее, то есть сильнее духом.

Прощение – свободный выбор личности. Нельзя никого принудить проявить милосердие!

Но также и признание вины – проявление свободы, иначе извинение не будет стоить и гроша.

Как научить ребёнка извиняться?

1. Не проявляйте излишнюю строгость, научитесь прощать, тогда ребёнок не будет скрывать проступки или «сваливать их на других», лгать.
2. Объяснить, что не стоит прятаться за формулировкой «Я больше не буду». Это бывает невозможно выполнить, и слова не выражают никаких эмоций, а они важны в этой ситуации, нужны человеку, принимающему извинения.
3. Убедить, что важно искренне выразить сожаление, что так случилось, и извиниться.
4. Часто дети считают, что извиняться должен тот, «первый начал». Объясните, что, как правило, в конфликте виноваты обе стороны.
5. Научить ребёнка тому, что важно не только извиниться, но и исправить последствия ситуации.
6. Объясните, что тот, кто приносит извинения первым, имеет возможность предложить свои условия «заключения мира».

Прощение – сложный процесс, требующий сил и энергии, дарующий исцеление от обид. Прощение подобно спасательному кругу, который в ситуации обиды не даст утонуть в потоке гнева и агрессии, избавит нас от тяжких мук, которые мы порой несём через всю жизнь. Прощение – это внутреннее, личное освобождение от обиды и борьба за освобождение другого из плена отрицательных эмоций.

Общие выводы:

- Первым прощает тот, кто более милосерден, великодушен, стоит на более высокой ступени личностного развития, на более высокой ступени зрелости.
- Дети более обидчивы, чем взрослые.
- Возрастным людям (бабушкам, дедушкам) сложно контролировать эмоции, поэтому в старости обидчивость может возрасти – пожилой человек мучается от неё, но в силу возрастных изменений не всегда может её контролировать.
- *Прощать – это признавать, что ты сам не идеален.*

Оттенки жизни – чёрное и белое?

Оттенки страсти – чёрное и красное?

Да, чувства рисовать – попытка смелая,

Но в двух цветах – занятие опасное.

Какою краской расцветить прощение?

В пастель тонов как нам окрасить облегчение?

Какого цвета боль приносит мщение?

И почему так золотится радость?

Елена Шевченко