



Общение и источники преодоления обид



**учись прощать, когда душа обижена,
И сердце словно чаща горьких слёз,
И кажется ,что доброта вся
выжжена**

Зло побеждай – учись прощать!



Прощение-это когда мы прощаем наших обидчиков, избавляемся от обид , сидевших внутри нас.

Обида-это состояние души, негативная эмоция, которая доставляет боли больше тому, кто обижается и носит в себе эту обиду.

Цели:

1. **Выяснить, что такое обида, узнать происхождение и значение слова «обида».**
2. **Узнать какой я , когда обиженный.**
3. **Узнать к чему приводят обиды.**
4. **Научиться прощать.**

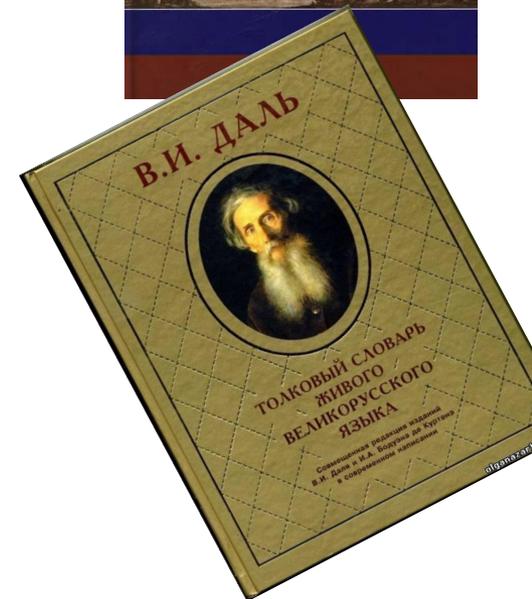
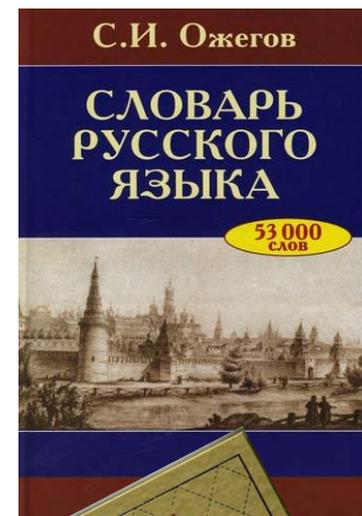


Значение слова

Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление.

Обида – чувство, вызванное огорчением.

Обида – досадный, неприятный случай.



Слова синонимы

ОБИДА –

огорчение

– оскорбление

– досада

–

несправедливость

– боль



Портрет обиды

- **Обида наваливается, раздувается, мучает, жжет, не отпускает;**
- **Обида проходит, растет, глотается, жжет, заглушается, просветляется;**
- **Обида просыпается, кипит, остывает, улетучивается.**

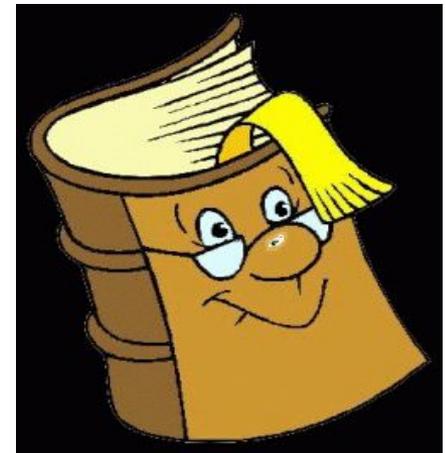
Умеем ли мы прощать?

Всё ли мы можем простить?

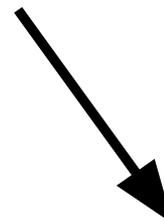
1. Когда говорят слово прости?

***2. Расскажите, а вы когданибудь
чувствовали в душе обиду?***

***3. Легко ли человеку жить с
обидой?***



Я обиженный



Что я чувствую?

- * обиду
- * грусть
- * разочарование

Как я отношусь к другим?

- * злюсь на окружающих
- * не разговариваю
- * обижаюсь



**Обида-прячется в крепости, а
крепость- это закрытое сооружение.
*Крепость находится внутри нас,
пока обида там живёт, человек
чувствует себя плохо.***

Так, давайте же откроем свою крепость
и выпустим все обиды, ведь твоя обида
вредит только тебе.



Вывод:

Жить с тяжестью на сердце из-за обиды, злости тяжело. Чтобы не было тяжело, надо научить прощать.



Ответим на вопросы.

- 1. А ты когда-нибудь совершал ошибку?**
- 2. Совершив ошибку, ты её признал?**
- 3. Просил ли ты, когда -нибудь прощения?**
- 4. Стремишься ли ты к тому, чтобы меньше обижать окружающих тебя людей?**

Правила дружбы:

Чтобы научиться понимать друг друга, надо знать и выполнять определенные правила:

1. Не копить обиды и не дуться,
Лучше первым улыбнуться!
2. В решающий момент себя сдержать
И конфликта избежать.
3. Стараться проявить терпение,
Чтобы услышать и другое мнение.
4. Не грубить и не буянить,
Грубость может сильно ранить.
5. Вежливым быть всегда и во всем
И обязательно сейчас, а не потом.

Вывод.

- Не держать обиды долго и уметь их отпускать.
- Уметь прощать одноклассников и взрослых.
- Не копить обиды, чтобы быть здоровым.

Урок окончен!

До свидания!

