

Фраза-формула

«***Я решил (а) жить радостно!»***

**Необходимые материалы:**

Дневник участника программы.

**Домашнее задание**

1. Найдите свои препятствия к прощению.

2. Запишите ваши основания для прощения.

**План**

1. Приветствие
2. Взаимосвязь тела, души и духа (презентация)
3. Притча о прощении
4. Понимание прощения
5. Работа с Дневником
6. Физические упражнения
7. Духовный аспект: ролик «Прощение навсегда»
8. Домашнее задание
9. Работа в группах поддержки
10. Окончание группы, молитва

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

**Презентации**

1. «Взаимосвязь тела, души и духа».
2. «Понимание прощения».
3. Притча о прощении.
4. Ролик «Прощение навсегда».

ЗАНЯТИЕ 8



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 8

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия:

1) научиться понимать биологическую реакцию организма на проявление положительных и отрицательных эмоций;

2) понять, что такое прощение;

3) понять, почему прощать так сложно, и осознать, почему прощать так важно.

1. **Приветствие. Молитва**

Надеюсь, вы составили список, за что вы можете благодарить Бога. Кто смог найти в человеке, который вам не нравится, что-то хорошее и сказать ему об этом? Кому удалось в нужный момент переключать свои мысли с ***«Мне так плохо…»*** на ***«Спасибо за…»***?

1. **Взаимосвязь тела, души и духа** (презентация)

«Здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (*определение ВОЗ).*

«Причинами 80 % всех обращений к врачам являются заболевания, не связанные с органами тела» (*Ассоциация здравоохранения «Kaiser Permanente»).*

«Количество психических заболеваний возрастает. Девять десятых всех болезней, из-за которых страдает человек, связаны с психическими расстройствами» (*Э. Уайт. 5 СЦ, с. 444).*

**Восприятие ума – реальность для тела**

Для нашего организма является реальностью то, как мы воспринимаем и интерпретируем происходящее, даже если действительность совершенно другая.

**Связь между телом, душой и духом**

* У человека, которому кажется, что его преследуют, пульс повышается до такого уровня, будто бы это действительно происходит.
* Сердечные приступы чаще всего случаются в определенные дни недели.
* Почему один человек выздоравливает быстрее другого, хотя оба имеют одинаковые заболевания?

**С биологической точки зрения объяснений этому недостаточно.**

«Все зависит от того, как мы воспринимаем происходящее, а не от того, каким оно является на самом деле. Сущая мелочь, имеющая в нашей жизни значение, ценится больше чего-то стоящего, которое не имеет значения» (*Карл Юнг).*

«Людей унижают не страдания, а страдания без смысла» (*Виктор Франкл).*

«Веселое сердце благотворно, как врачевство» (*Притч. 17:22).*

**Связь реакций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Симпатическая**  **нервная система** | | **Парасимпатическая**  **нервная система** | |
| **↑** | Пульс | | **↓** |
| **↑** | Давление | | **↓** |
| **↓** | Пищеварение | | **↑** |
| **↑** | Холестерин | | **↓** |
| **↑** | Адреналин | | **↓** |
| **↑** | Гормоны щитовидной  железы | | **↓** |
| **↓** | Иммунная система | | **↑** |
| **↑** | Мышление | | **↓** |

***Как вы активируете симпатическую нервную систему?***

* Представьте стрессовую для вас ситуацию.
* Вспомните болезненный опыт с участием человека, вызывающего у вас неприязнь.

Парасимпатическая нервная система является противоположностью симпатической.

***Как можно активировать парасимпатическую нервную систему?***

1. Вздремнуть.
2. Сделать физические упражнения.
3. Посмеяться.
4. Глубоко дышать и успокоиться.
5. Сосредоточиться на чем-нибудь приятном, заняться визуализацией.
6. Принять медикаменты.
7. Простить.
8. Помолиться.

***Комплексное взаимодействие***

Мысли и чувства влияют на:

* нервную систему;
* эндокринную систему (гормоны);
* иммунную систему;
* систему пищеварения;
* комплексное взаимодействие всех систем.

***Комплексная реакция***

* Воспоминания о болезненном прошлом повышают давление, пульс, проявляются на кожных покровах и особенно напрягают мышцы лба.
* Прощение изменяет эти реакции.

**Жизненные правила**

***Люди бывают ранимы намного чаще, чем вы думаете.***

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (*Филп. 4:8).*

1. **Притча о прощении**
2. **Понимание прощения** (презентация)

**Исследование понятия «примирение»**

«Тема примирения в обществе относится к непопулярным, а научные исследования в этом вопросе делают только первые шаги. Но при этом становится все более очевидным, что многие болезни проистекают от страха, гнева и чувства вины. После исследования понятия "примирение" ученые пришли к выводу, что духовность, благодарность, а также умение прощать имеют больше положительного влияния на здоровье, чем, например, здоровое питание» (Иаков Бош, доктор медицины, 06.04.2002).

**«*Ошибаться свойственно человеку, а прощать свойственно Богу*» (*Александр Поуп).***

***Многие думают, что прощение – это наивысший идеал.***

***На самом же деле прощение – это практическое средство для преодоления жизненных разочарований.***

**Прощение ‒ это НЕ: (см. слайды).**

**Интерперсональное** прощение подразумевает:

1. возмещение (компенсацию);
2. примирение;
3. изменение поведения.

Чтобы простить, достаточно одного человека.

Чтобы получить прощение, необходимо две личности.

Примирение – это восстановление разрушенного доверия.

**Четыре предпосылки для прощения:**

1. Прежде чем простить, сформулируйте, что произошло.
2. Определите свои чувства.
3. Сформулируйте, что именно причинило вам боль.
4. Примите решение простить.

**Препятствия для прощения:**

1. Страх, что боль повторится.
2. Страх показаться слабым.
3. Страх, что все равно не будет справедливости и искренности.
4. Потеря преимущества находиться в роли жертвы.

***Прощение – это упорный труд***

«Быстрое прощение» вызывает сомнения. Это не прощение, а избегание боли.

Прощение – это выбор.

* Примите решение простить, даже если вам этого не хочется.
* Не отказывайтесь от своего решения, становясь жертвой.
* Удерживайте контроль, становясь победителем.
* Единственная свобода, которую никто не может отнять, – это свобода выбора.

Прощение – это принятие ответственности за свою жизнь. Ответственность – это способность выбирать свою реакцию.

***Прощение вовлекает человека в целом:***

**Когнитивно** (ментальный уровень): проработайте чувство вины, по-новому интерпретируйте прошлое, сознавая собственную вину.

**Эмоционально:** позвольте чувствам информировать вас, не подавляя их.

**Поведенчески:** действуйте для достижения своих целей, не зацикливайтесь на поведении другого человека.

**Духовно:** отпустите обиду, позвольте действовать Богу.

***Жизненные правила***

* ***Я прощаю не потому, что я должен простить, а потому, что я готов быть исцеленным.***
* ***Боль должна быть исцелена, а не утилизирована (для повторного использования).***
* ***«Прощение – это единственный путь восстановить разрушенные отношения как с Богом, так и с окружающими» (Мартин Грабе).***

***Что такое прощение?***

Прощение – это процесс…

* оставления гнева в прошлом;
* обретения удовлетворенности в настоящем;
* открытия новых целей для будущего.

**Материал для руководителя**. Несколько важных характеристик прощения помогают нам лучше понять его сущность.

***I. Прощение необходимо*** тогда, когда нам причиняют боль или неудобство.

Прощение касается ситуаций, в которых нам действительно причинили незаслуженную боль. Тех, кто не делает нам зла, прощать не нужно. Нам их и так легко любить, воспринимать и т. д. Прощать нужно тех, кто каким-то образом осложняет нашу жизнь, причиняя боль или неудобства. Единственным средством, которое позволит вам иметь созидательные отношения с такими людьми, является прощение.Итак, прощение необходимо как в простых, так и в сложных ситуациях. Нам нужно «отпустить того, кто нам должен».

***II. Прощение зависит от прощающего***.

Прощение ‒ это то, что происходит в душе прощающего. Наше прощение зависит только от состояния нашего сердца. Это мы должны «отпустить вину», перестать держать её в своём сердце. Мы можем или продолжать держаться за вину согрешившего, прокручивая её снова и снова в своём сознании, или же отказаться от этого.

***III. Прощение ‒ это сознательный отказ от зла.***

Прощение не основывается на чувствах. Прощение — это решение воли. Прощая, вы сознательно отказываетесь злиться на обидчика, не позволяя его вине нарушать мир вашего сердца. Вы также принимаете решение не вспоминать и не думать об этом. Речь не идёт о том, чтобы не думать об этом человеке вообще. Это отказ думать о причинённой обиде.

Решив простить кого-то, мы не сразу сможем это сделать. Нам ещё предстоит процесс работы, в котором необходимо достичь победы над негативными чувствами. Всё начинается с того, чтобы научиться мыслить о прощении по-библейски. На основании этого мы принимаем волевое решение отпустить вину ближнего и не держать на него зла. Наше библейское мышление и решение простить сделают возможным изменение наших чувств, вытесняя из них горечь и обиду.

***IV. Прощение необходимо самому прощающему.***

1. **Работа с Дневником. Препятствия на пути к прощению. Основания для прощения**

Прежде чем мы откроем Дневник участника программы, давайте ответим на такие вопросы: Почему прощать трудно? Почему прощать так важно?

Объединитесь в небольшие группы и поразмышляйте над этими вопросами. Какие ошибочные представления у людей, которые думают: «Я не прощу, потому что…»? Почему только 55 % прощают, а хотят прощения 94 %? Что люди думают о том, какие будут переживать последствия, если кого-то простят? Какая неправильная концепция существует в умах людей, ведущая их к понятию, что прощать трудно? Они говорят: «Нет, я не буду прощать», потому что думают, что потом «на шею сядут», «меня осудят», «это унижение», «не могу забыть», «трудно».

Эта тема связана с непониманием. Почему люди не прощают? Потому что не понимают чего-то или понимают неправильно и поэтому думают, что это трудно.

Человек считает:

– Простить – это значит унизиться.

– Попросить прощения, признать свою ошибку – это значит признать себя слабым.

– Если я прошу прощения, значит я буду унижен. Кому я такой нужен? (Падает самооценка.)

Человек должен быть свободным от этого.

1. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Духовный аспект программы «Живите радостно!»**

(ролик «Прощение навсегда»)

1. **Домашнее задание**

1. Найдите свои препятствия к прощению.

2. Запишите ваши основания для прощения.

1. **Работа в группе поддержки**

Правила группы:

1. Мы говорим только о себе и употребляем местоимение «я». Мы не употребляем слова «мы», «все», «всегда», а говорим только о своих чувствах.
2. Каждый открывается настолько, насколько считает это необходимым.
3. Мы соблюдаем конфиденциальность, все рассказанные здесь истории остаются в «стенах» этого здания.
4. Мы не перебиваем говорящего, не задаем вопросы, не комментируем.
5. Мы никого не осуждаем. Каждый имеет право высказать свою точку зрения и поделиться своими чувствами.
6. Мы принимаем всю информацию, доверяя.
7. Мы уважаем друг друга, поэтому во время рассказа не выходим из зала.

Расскажите историю о себе:

Существует ли в вашей жизни ситуация, когда вам нужно кого-то простить?

Расскажите причины «за» и «против» прощения. Почему я не прощу?

Почему я прощу?

**РУКОВОДИТЕЛЮ!**

Когда вы руководите такой группой, важно слушать, симпатизировать, выражать поддержку. Не надо ни на кого давить и заставлять прощать. Важно просто понять участника, ничего не меняя, не комментировать. Мы должны попытаться прожить и прочувствовать то, что чувствует рассказчик, не давая советов.

1. **Окончание группы, молитва**