

Как простить обиду?

Каждая обида- это травма, которая подрывает отношения с теми или иными людьми. Она показывает, что в жизни есть место несправедливости и предательству. Если рассмотреть прощение с точки зрения проживания травмы, мы можем отнести его к заключительному этапу принятия. Прощение-это результат «переваривания» обиды, большая, глубокая, осмысленная, непростая работа, проведенная человеком над собой. Мы знаем ,что не каждый человек хочет заниматься самокопанием. Жить с обидой или избавляться от нее человек учится из своей семьи, по семейному сценарию. Ребенок видит взаимоотношение родителей ,как они друг друга прощают или не прощают, как копят обиды, а потом «взрываются» или мстят друг другу. Ребенок копирует те реакции, которые привык видеть. За этими реакциями порой следуют неконструктивные ,а порой и вовсе деструктивные модели поведения, которые при видимом перемирии провоцируют новые сложности. «Видимое» перемирие является поверхностным, лицемерным, в нем отсутствует искренность, честность и чистота прощения. Нужно сказать, что очень уязвим к обидам тот человек, который сам постоянно обижает других. При работе с детьми, часто приходится сталкиваться с их обидами в основном на родителей, потом уже на друзей, одноклассников. Почему мы обижаем? Как уже было сказано, дети копируют поступки, слова родителей, поэтому, когда они видят конфликт, становятся невольными участниками его, то самое главное, для них, чем он завершится. Они не помнят даже из-за чего начался конфликт, но самое главное для детей- увидеть конец! Мы, когда смотрим фильм, можем и не помнить четко все действия, мы дожидаемся конца, развязки, он нас впечатляет. Если родители мудрые, они оба выслушают сторону друг друга, и придут к единому решению, даже ,если был конфликт, то попросят у друг друга прощение. Вот что главное!

Простить не так –то просто! Но можно! Прощение- это колоссальная работа над собой, которая очень сложная, но очень полезная! Это не только решение не держать зла и отпустить негативные переживания, но это еще готовность к творчеству в своей жизни. Чтобы простить обиду, нужно понять, рассмотреть все стороны конфликта. Ребенку важно показать такую модель поведения, а желательно так жить, чтобы ребенок понял, что все люди имеют право на свободу, свое мнение. Мы все знаем, что очень важно в жизни прощать своих врагов, а тем более друзей. Если ребенок обратился к родителю с тем, что он обижен на друга и не хочет с ним общаться, то родитель не должен делать поспешные выводы о данной ситуации. Нужно рассмотреть все стороны конфликта, научить ребенка оправдывать каждого человека, ведь все наши

поступки ситуативные, совершаются поспешно, «не подумав». Обидчик может и не хотел обидеть, так он, например, научился грубо отвечать от родителей. Для него это обычное дело, а человек уже обиделся. Для чего это делать? Порой мы слишком поспешно объявляем о том, что обидчик прощен, не прислушавшись к себе. И, если, опять какая-либо конфликтная ситуация будет связана с этим человеком, то будет реакция та же самая! Огромное значение имеет качество прощения. Простить поспешно-значит не ассимилировать свой опыт, не «переварить» происшедшее, не подумать о своем вкладе в конфликт или о причине поведения других участников. Очень важный момент в отношениях между родителями и детьми, когда родитель показывает пример, и просит сам у своего ребенка прощение за грубое слово или действие в порыве гнева. Подобный взгляд на обиду приводит к новым договоренностям между сторонами конфликта и может существенно облегчить общение в дальнейшем. Поэтому, прощаем ли мы невымытую посуду дочери-подростку или предательство человеку, которого считали близким другом, -вопросы к самим себе остаются одними и теми же. И если подумать над ответами ,прощение принесет умиротворение и приятное ощущение того, что поступаешь правильно. И, если так вышло, что вы или вас кто-то обидел, то немедленно, не откладывая, попросите прощения и простите обидчика, пока вы с ним на одном пути, и старайтесь со всеми жить мирно!