

Учимся прощать

Автор: [Терехова Татьяна Владимировна](#)

Прощение — глубокое понятие: о нем легко говорить; простить же, когда нас очень сильно обидели, бывает трудно. И хотя дети не всегда способны полностью понять, что такое прощение, их важно учить сопереживанию, состраданию и готовности дать некоторым людям еще один шанс.

Примите во внимание

Дети понимают прощение иначе, чем взрослые. Дети школьного возраста ищут справедливости, прощая только в том случае, если уже успели нанести ответный удар. Подростки бывают готовы простить, но часто делают это под давлением сверстников или будучи поставленными перед необходимостью, а не из искреннего сострадания к своему обидчику.

Вы не должны заставлять ребенка извиняться. На самом деле вы и не можете этого сделать. Прощение - это форма любви, и к нему нельзя вынудить человека. Тем не менее вы можете заставить ребенка не изливать свой гнев.

Если кто-то действительно обижает вашего ребенка, а вы спешите его уговорить простить обидчика, то в этом случае вы, возможно, навязываете ему собственную потребность казаться хорошим. Настоящее прощение часто требует времени.

Простить человека - это не то же самое, что продолжать с ним отношения (помириться). Ваш ребенок может быть обижен на своего друга, но, в конце концов, простить его, и в то же время больше не захотеть с ним дружить. Это говорит о рассудительности вашего ребенка.

Как нужно говорить

- Если вашего ребенка обидел друг, то выразите ему сопереживание и постарайтесь все понять, прежде чем уговаривать ребенка простить обидчика. «Ты слышал, как твой лучший друг насмеялся над тобой? Теперь ты, наверное, больше никогда не захочешь с ним снова дружить. Тебе, должно быть, очень грустно».

После того как ваш ребенок выразил свои чувства и вы их поняли, спросите его, что для него значит прощение: «Уже три дня ты не разговариваешь с Машей. Что должно произойти, чтобы ты смогла простить ее?» (Вряд ли ребенок скажет: «Она должна извиниться... Ее нужно наказать».) «Ты можешь сказать ей, что она обидела тебя и, что ты хочешь, чтобы она перед тобой извинилась. Что бы помогло тебе это сделать?»

Напомните ребенку о случаях, когда он прощал других: «Ты простила своего брата, когда он дразнил тебя в автобусе. Иногда нам кажется, что прощать кого-то — это несправедливо. Но если ты хочешь расквитаться с человеком, то это не прощение. Это месть». «Представь себе, что ты решил отомстить. А теперь подумай, что может случиться после того, как ты сделаешь это?» «Представь себе, что ты простила своего друга. Как ты думаешь, что будет после того, как ты его простила?» Воспитывайте в ребенке сопереживание. «Поставь себя на место своей подруги. Как думаешь, почему она так плохо говорила о тебе?»

- «Когда ты прощаешь людей, ты своим прощением вовсе не оправдываешь их поступок. Ты говоришь, что своим плохим поступком они обидели вас, но вы все равно готовы их простить».

Если ваш ребенок говорит вам, что помирился с другом, то используйте это как тему для дальнейших обсуждений: «Уже неделю как вы с Олей снова подружились. Ты рада, что простила ее? Почему?»

«Уже две недели, как вы с подругой, которая тебя обидела, не разговариваете. Скажи мне, что ты хочешь, чтобы произошло между вами?»

ПОЩРЯЙТЕ и хвалите ребенка за попытки простить: «Должно быть, простить ее было нелегко, но ты сделала это. Я горжусь тобой».

- Позвольте проявиться гневу позднее. Дети могут быстро простить, чтобы порадовать родителей, или могут сначала не вполне осознавать, какую боль им причинили. Если это так, то остаточный гнев может проявиться позднее. Не критикуйте ребенка, попытайтесь помочь ему понять, что происходит: «Это нормально, когда ты прощаешь кого-то, а потом все равно иногда огорчаешься и сердисься. Может быть, тебе нужно поговорить с другом еще раз?»

Где возможны ошибки

- «Он только сломал твою игрушку. Мы купим тебе- другую. Ты не должен таить в себе обиду». Дети часто обижаются из-за того, что случившееся кажется взрослым пустяком. Но для детей это не пустяк. Ссора из-за игрушек — отличный сценарий, чтобы помочь ребенку справляться с разочарованиями и с решением проблем. Сначала посопереживайте: «Я не виню тебя в том, что ты огорчился, когда он намеренно сломал твою игрушку. Это действительно неприятно».

- «Если ты простишь друга, то он снова тебя когда-нибудь обидит». Если вашего ребенка снова обидели, он может сделать для себя выбор больше не дружить с обидчиком. Это может послужить обидчику хорошим уроком. Но если ребенок прощает его и дружба продолжается, то это тоже хороший результат. Если вы говорите ребенку, что дружба заканчивается после первой ссоры, то у него никогда не будет друзей.

- «Он извинился. Что ты еще хочешь от него?» Простить по-настоящему бывает нелегко, и с настоящим прощением не всегда полностью уходит обида. Но если вашему ребенку нужно что-то большее, чем просто извинение, то постарайтесь понять, что именно. Может быть, он хочет справедливости (например, чтобы друг заменил ему сломанную или потерянную игрушку). Или, возможно, он все еще чувствует боль. Лучше всего распознать этот момент и похвалить ребенка за попытки простить. «Твой друг извинился перед тобой, но ты все еще обижаешься и злишься на него. Я рад, что вы снова хотите стать друзьями, но, чтобы плохие чувства полностью ушли, иногда требуется время».

И помните: Прощение - это форма любви, и к нему нельзя вынудить человека.