**Круг «Эти трудные слова «извини», «прости».**

**02.04.2021 ( человек).**

1. **Вступление.**

Хранитель: Как себя чувствуете, ребята? Какое у вас настроение?

1. **Правила Круга.**

Собрались с вами на «Круг», чтобы поговорить на тему «Что тебе больше всего не нравится в школе?».

Но прежде, чем начать, напомню правила Круга.

* уважать символа слова;
* говорить искренне, от всего сердца;
* говорить с уважением;
* слушать с уважением;
* оставаться в Круге до его завершения;
* соблюдать конфиденциальность;
* высказываться по очереди, иметь свою позицию и право ее высказать, не проявлять агрессии, одинаково быть выслушанными;
* ход можно пропустить, но высказаться позже;
* во время разговора не оскорблять друг друга;
* не перебивать друг друга, говорить по очереди;
* у хранителя есть преимущественное право задавать вопросы;
* право говорить предоставляет хранитель;
* если кто-то будет нарушать правила, хранитель напомнит фразу «Мы помним о правилах» и не будет реагировать на сказанное, пока не выслушает того ребенка, которому задал вопрос.

1. **Ритуал открытия Круга:**

«Встанем, возьмемся за руки так, чтобы правая ладонь каждого участника была повернута вниз – «к земле», то есть «давала», а левая – вверх, «к солнцу», то есть «принимала». Это замкнутый круг, где энергия каждого передается по кругу и образует единство.

1. **Выбор символа круга.**

**Раунд 1. Приходилось ли вам принимать извинения? Вспомните ситуации в вашей жизни, когда извинялись перед вами.**

Я в момент произнесения извинений, такого настоящего прочувствованного, чувствую, как уходит напряжение, становится легче. Это очень трогательный момент, иногда даже слезы могут появиться.

Еще есть разница между формальным извинением и, скажем так, прочувствованным. Формальное «извини», это просто слово, которое брошено, возможно, просто, чтобы соблюсти какие-то приличия или сделать вид, что вы раскаиваетесь. Такое «извини» никак не поможет наладить отношения.

**Раунд 2. Как вы считаете, нужно ли вообще просить прощение и насколько вам лично трудно это сделать? Что вам лично может помочь просить прощение?**

Вроде это очень простое действие - извиняться, но многим взрослым людям оно далеко не всегда дается легко. Мне кажется, это напрямую связано с чувством собственного достоинства. Для каждого человека одной из главных потребностей является переживание себя достойным, хорошим человеком. А извиниться – для некоторых означает все равно, что сказать себе, значит я не такой уж хороший.

если хочется выстраивать с окружающими любящие, теплые отношения, то навык извинения очень важен. Искреннее извинение, раскаяние в чем-то способно обнулить ситуацию и с чистыми сердцами идти дальше по дороге отношений.

**Раунд 3. Обсуждение, подведение итогов сказанного.**

1. **Закрытие круга.**

Хранитель: Какое у вас сейчас настроение? Благодарю участников за вашу искренность и откровенность.

Все становятся так, как и во время ритуала открытия, просит участников взяться за руки так, чтобы правая ладонь каждого участника была повернута вниз – «к земле», то есть «давала», а левая – вверх, «к солнцу», то есть «принимала». Это замкнутый круг, где энергия каждого передается по кругу и образует единство.