**Цикл занятий с элементами тренинга для подростков**

**«Толерантное общение».**

 Практикум «Толерантность к себе и другим. Толерантное общение», разработанный для подростков,- важная составляющая психолого-педагогической программы воспитания подростков в духе толерантности и культуры мира. Он может выступать одной из форм внеклассной работы с учениками 12-14 лет. Продолжительность занятий от 1 часа до 1 часа 20 минут. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

 Важно, чтобы для проведения практикума была выделена отдельная комната, в которой от занятия к занятию сохранялась бы творческая атмосфера формирования толерантного сознания. По мере проведения занятий она наполнялась бы «толерантной» атрибутикой (продуктами творчества подростков) и позволяла бы участникам сражу погружаться в атмосферу занятий без длительной предварительной подготовки.

 Педагогу необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определённых навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы). Педагогу важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. Особенно это касается групп, которые по окончанию занятий не распадаются, допустим, организованные на базе школы. Ошибки и недочёты могут в дальнейшем серьёзно отразиться на их участниках. Педагог несёт ответственность за подбор подростков в группу и принимает решение об исключении каждого ученика на основе информации о его личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе подбора участников группы выясняется, что кто-то из подростков нуждается в повышенном внимании, может помешать проведению занятий, например, девиантные, агрессивные подростки, то лучше не включать в данную группу. Необходимо помнить, что исключение из группы в процессе работы может травмировать не только его, но и других участников.

 Основные принципы групповой работы:

* Предоставление участникам полной информации о работе группы: её целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый участник дал согласие на своё участие в тренингах.
* Конфиденциальность. Всё, о чём говориться в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (для сохранения благополучия самого ребёнка или других членов группы).
* Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своём решении не только ведущему, но и всем участникам.
* Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустим физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. Педагог должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводиться правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (особенно негативные) поведению и высказыванию друг друга.

Участники группы должны быть ознакомлены с этой информацией ещё на этапе отборы. Она послужит основой для принятия правил работы группы. Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать чёткие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Педагог может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из подростков остался без пары, а также в том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

Структура занятия. Каждое занятие состоит из трёх частей:

* Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринуждённой, доброжелательной атмосферы, повышению сплочённости. Педагог может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобиться, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.
* Основное содержание занятий. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятий.
* Рефлексия занятия. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своём настроении. В сценарии практикума приведены примерные вопросы для завершения занятия, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая внимание на то, что, по его мнению, осталось не до конца понятым или недосказанным. Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

-что вы сейчас чувствуете?

-какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

-какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?

-что показалась вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

 Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных занятиях. Подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слушать и слышать, а это является очень важным компонентом эмпатии. Рефлексия помогает лучше понять себя, свой внутренний мир, свои поступки.

 **Цель практикума:** формирование у подростков установки на толерантное поведение.

 **Задачи:** 1. Обучающая:

 -познакомить учащихся с понятием «толерантность»;

- раскрыть характеристики толерантного и нетолерантного человека;

- сравнить способы поведения приятия и неприятия других людей;

- научить анализировать ситуацию с позиции другого человека.

 2. Воспитательная:

- воспитывать толерантное отношение к личностным особенностям людей;

- воспитывать внимательное отношение к себе и другим.

 3. Развивающая:

- развивать навыки рефлексии;

- развивать способность осознавать свои чувства;

- развивать навыки саморегуляции;

- развивать коммуникативные навыки.

**Методы:** групповой дискуссии, игрового моделирования, рисуночный.

**Возраст участников:** 12-14 лет.

**Занятие №1. Что такое толерантность?**

Цели: ознакомить подростков с понятием «толерантность»;

 стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности следующими способами:

 1. на основе выработки «научного определения»,

 2. посредством экспрессивной формы,

 3. с использованием ассоциативного ряда.

**Ход занятия.**

**Вводная часть**. Цель: - введение в проблему.

 Процедура проведения: Принимаются правила работы в группе, которые озвучивает ведущий:

• Доверительный стиль общения;

• Общение по принципу "Здесь и теперь";

• Искренность в общении;

• Конфиденциальность всего происходящего в группе;

• Активное участие в происходящем;

• Оцениваем не участника, а его действия и поступки;

• Уважение говорящего.

Ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое «толерантность» и «интолерантность» ( нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости. В заключение ведущий представляет написанные доске цели тренинга и рассказывает о них.

 **Знакомство***.*

 Педагог предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (разрешается использовать псевдонимы).

 Процедура проведения (варианты).

1. *Упражнение «Снежный ком».* Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем участник, сидящий слева от него, называет имя ведущего и своё имя. Каждый следующий называет по очереди имена всех, представлявшихся, до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы. Можно использовать предмет, имитирующий снежный ком и передавать его по кругу выполняя упражнение.

*2. Упражнение «Сосед справа, сосед слева».* Участник, в руках у которого находится мяч (шар), называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

 **Разминка.** Цели: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе; повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

 *Упражнение «Чем мы похожи»*.

Процедура проведения: подростки сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Алёна, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители г. Мариинска, или мы одного роста и т. п.)». Алёна выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом, предлагая свой вариант сходства с собой. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, группы не окажутся в кругу.

 *Упражнение «Комплименты».*

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Кирилл, ты очень справедливый человек» или «Татьяна, у тебя очаровательная улыбка». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

 **Основное содержание занятия***. Упражнение «Что такое "толерантность"».*

 Цели: дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» толерантности; показать многоаспектность понятия «толерантность».

 Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске.

 Процедура проведения: ведущий делит всех подростков на группы по 3—4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» своё определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и ёмким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников.

После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана. После того, как группы представят свои формулировки, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и выразить своё отношение к ним.

 Обсуждение: Педагог задает следующие вопросы:

Что отличает каждое определение?

Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?

Какое определение наиболее удачно?

Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

В процессе обсуждения нужно обратить внимание на следующие моменты: понятие «толерантность» имеет множество сторон, каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

 **Рефлексия занятия.**

Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?

Давайте посмотрим, поняли ли вы, что такое толерантность. У двери класса встаньте те, кто считает, что для толерантного человека характерно «неприятие, отвержение других; представление о том, что ты, твоя страна, твои традиции лучше других». А у окна – те, кто считает, что для толерантного человека свойственно абсолютное принятие мнения других, отказ от своего мнения, своих традиций. Вы можете занять и промежуточную позицию, ближе к тому или другому полюсу (подростки располагаются в классе согласно своему решению, далее проводится опрос отдельных участников о причине их выбора).

 Правы оказались те, кто занял промежуточное положение, но ближе к окну. Оно означает, что толерантный человек может иметь и отстаивать своё мнение, но в тоже время с уважением относиться к мнению других.

 А как ведет себя не толерантный человек? Он позволяет себе: оскорбления, насмешки, предубеждение. Позицию человека по отношению к другому человеку можно отразить в следующих вариантах: «Я хороший – ты плохой»; «Я плохой – ты хороший»; «Я плохой – ты плохой»; «Я хороший – ты хороший». Последний вариант отражает позицию толерантного человека. То есть первый шаг к развитию толерантности – уважение к себе, своей стране, своим традициям.

**Занятие 2.** **Толерантность: что это?**

Цели: продолжать знакомить подростков с понятием «толерантность»;

 стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности

**Ход занятия.**

**Разминка.** *Упражнение 1. «Это здорово!»*

 Цели: повышение самооценки, получение поддержки от группы.

 Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу.

 Инструкция: Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», « я умею прыгать через лужи» и т.д.). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

 *Упражнение 2. «Общий ритм»*.

 Цель: повышение сплоченности группы*.*

 Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: сидящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним — следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

**Основное содержание занятия.**

*Упражнение: «Эмблема толерантности».*

 Цели: продолжение работы с определениями толерантности; развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения*.*

 Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

 Процедура проведения. На предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что на предыдущем занятии обсуждение понятия толерантности проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны — участникам предстоит создать эмблему толерантности. Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на национальных флагах или каких- либо суперобложках. Процесс рисования занимает 5—7 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате, кабинету). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг или девиз, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение— 3—5 мин.).

 Заключительный этап упражнения — презентация эмблем каждой подгруппы.

*Упражнение «Пантомима толерантности».*

 Цели: продолжение работы с определениями толерантности; развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения*.*

 Материалы: написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; всё, что может пригодиться для пантомимы — моток веревки, лента, принадлежности для рисования.

 Процедура проведения. Все участники разбиваются на 3-4 (по 3-5 человек). Каждая подгруппа получает из определений толерантности, вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь. На подготовку пантомимы— 5 мин.

 Обсуждение.
*Ведущий задает следующие вопросы:* Какая пантомима была наиболее «однозначной» и не вызвала затруднений при угадывании? С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

 *Упражнение «Лукошко».*

Цели:работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда; развитие фантазии, творческого мышления.

 Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов», значками п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятие - толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: «Мне достался шарик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

 Далее ведущий даёт представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними.

**Рефлексия занятия.**

Что нового вы узнали о понятии «толерантность» по сравнению с предыдущим занятием?

Какие стороны и аспекты толерантности в наибольшей степени характеризуют это понятие?

**Занятие 3. Толерантная личность.**

 Цель:  дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними.

**Ход занятия.**

 **Разминка.** *Упражнение 1 «Порадуй меня».*

 Цель:развитие социальной интуиции, чувствительности, понимания другого человека.

Процедура проведения. В центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных - доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить - вещь или событие. Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» сам и получает подарки.

*Упражнение 2 «Превращения».*

 Цель:  самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.
 Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения: Если бы я был книгой, то я был бы… (энциклопедией, словарём...); «Если бы я был едой, то я был бы... (яблоком, кашей…) »; «Если бы я был взрослым, то я был бы…. (другие варианты — песней или музыкой, явлением природы, видом транспорта...). Все отвечают по кругу.

**Основное содержание занятия.**

***Упражнение*** *«Черты толерантной личности».*

 Цели: ознакомить участников с основными чертами толерантной личности; дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

Материалы: бланки опросника для каждого участника

Подготовка: бланк опросника с колонкой В на большом листе прикрепляется на доску или стену.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Черты толерантной личности. | Колонка А | Колонка В |
| 1. Расположенность к другим 2. Снисходительность 3. Терпение 4. Чувство юмора 5. Чуткость 6. Доверие 7. Альтруизм 8. Терпимость к различиям 9. Умение владеть собой 10. Доброжелательность 11. Умение не осуждать других 12. Гуманизм 13. Умение слушать 14. Любознательность 15. Способность к сопереживанию |  |  |

 Процедура проведения. Участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

 Инструкция: Сначала в колонке «А» поставьте: «+» напротив тех трёх черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «О» напротив тех трёх черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке «В» поставьте: «+» напротив тех трёх черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно.

 На заполнение опросника дается 3—5 минут. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке «В» первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы). В этом задании участники получают возможность сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы. Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

 **Далее педагог объясняет,  чем отличается толерантная личность от интолерантной.**

 Чтобы понять, какую личность мы называем толерантной, и чем она отличается от интолерантной, давайте вспомним, что такое толерантность. В переводе с латинского, толерантность означает терпение. В современной психологической литературе существует множество определений этого понятия, вот некоторые из них.

 Толерантность - это:

сотрудничество, дух партнерства;

отказ от доминирования, причинения вреда кому-либо;

терпимость к чужим мнениям;

признание своего равенства с другими.

 Деление людей на толерантных и интолерантных весьма условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Однако склонность вести себя так или иначе может стать устойчивой личностной чертой. Каковы же основные черты толерантной личности? Это:

расположенность к другим людям

снисходительность

терпение

чувство юмора

чуткость

доверие

альтруизм

терпимость к различиям (национальным, религиозным и т.д.)

умение владеть собой

доброжелательность

умение не осуждать других

гуманизм

умение слушать собеседника

любознательность

способность к сопереживанию.

 Теперь разберемся, чем толерантная личность отличается от интолерантной. Этих отличий довольно много.

1. *Знание самого себя.* Толерантные люди стараются разобраться в своих достоинствах и недостатках. Они относятся к себе критически и не стремятся во всех своих неприятностях и бедах обвинять окружающих. Интолерантные люди замечают у себя больше достоинств, чем недостатков. В своих проблемах они склонны обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между "Я-идеальным" (представление о том, каким бы я хотел стать) и "Я-реальным" (представление о том, какой я есть), чем у ин-толерантного человека, у которого оба "Я" практически совпадают. Толерантные люди, зная о своих достоинствах и недостатках, менее удовлетворены собой, но в связи с этим потенциал для саморазвития у них выше.

2. *Защищенность.* Интолерантному человеку трудно жить в согласии не только с окружающими, но и с самим собой. Он опасается своего социального окружения и даже самого себя: боится своих инстинктов, чувств, живет с ощущением постоянной угрозы для себя. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности, поэтому не стремится защищаться от других людей. Отсутствие угрозы или убежденность в том, что с ней можно справиться, - важное условие формирования толерантной личности.

3. *Ответственность*. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он стремится снять с себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него. Эта особенность приводит к формированию предрассудков в отношении других людей. Позиция такова - не я ненавижу и причиняю вред людям, это они ненавидят и причиняют вред мне. Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они всегда готовы отвечать за свои поступки.

4. *Потребность в определении.* Интолерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей - плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между "своими" и "чужими". Им трудно относиться к событиям нейтрально. Они либо одобряют их, либо нет. Толерантный человек, напротив, видит мир во всем его многообразии.

5. *Ориентация на себя - ориентация на других.* Толерантные люди больше ориентированы на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях они склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кого-то прятаться.

6. *Способность к эмпатии.* Способность определяется как социальная чувствительность, умение формулировать верные суждения о других людях.

 В одном из экспериментальных исследований выявлялась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных студентов. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по своему образу и подобию, т.е. те выглядели в их глазах интолерантными личностями. Толерантные студенты оказались более точными в своих суждениях и адекватно оценили как толерантных, так и интолерантных собеседников.

7. *Чувство юмора*. Чувство юмора и способность посмеяться над собой - важные черты толерантной личности. Такие люди умеют посмеяться над своими недостатками, и они не стремятся к превосходству над другими.

8*. Авторитаризм.* Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть над другими (Наполеон, Бисмарк и др.), а толерантные в силу своих личностных особенностей назвали ученых, артистов (Чаплин, Эйнштейн и др.). Интолерантную личность устраивает жизнь в авторитарном обществе с сильной властью. Такая личность убеждена, что жесткая дисциплина очень важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

 Таким образом, есть два пути развития личности: интолерантный и толерантный. Первый путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, ощущением нависшей угрозы, потребностью в строгом порядке и желанием сильной власти. Второй - путь свободного, хорошо знающего себя человека, с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

 ***Упражнение*** *«Волшебная лавка»*. Цели: дать участникам возможность выяснить, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.
 Процедура проведения. Попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении и бланк с их перечнем все еще висит на доске.

 Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но отмечены «О» в колонке «А» опросника этого участника, т.е. слабо выражены у него). Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

**Рефлексия занятия.**

Какие качества присущи толерантной личности?

Какие качества характерны для интолерантной личности?

Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

 *Упражнение "Клубок".* Ведущий предлагает образовать круг. С помощью упражнения подводятся итоги занятия. Каждый участник называет то, что ему понравилось сегодня, говорит, что нового узнал на занятии, что ему удалось, а что не удалось сделать во время занятия и почему. После чего клубок передается соседу, и так, пока не замкнется круг. Последним участником, которому передают клубок, является педагог, он говорит слова благодарности учащимся за их активность, приглашает на следующие занятие.

**Занятие 4. «Я и группа».**

Цели:

-показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим;

-показать, как толерантность к другим вырастает и толерантности к себе и толерантности по отношению к партнерам по группе;

-показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности;

-поддержать процесс формирования у старшеклассников позитивной самооценки;

-дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить

свой портрет тем, каким его видят окружающие;

-показать, какими способами можно сделать общение толерантным.

**Ход занятия.**

**Разминка.** *Упражнение 1. «Построиться по росту».*

Цель: повышение уровня сплоченности, взаимопонимания согласованности действий в группе.

Процедура проведения. Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту. Группа может сделать несколько попыток.

*Упражнение 2* ."Мостик".

 Цель: формирование способности анализировать ситуацию с позиции другого человека; формирование механизмов социальной перцепции: эмпатии, идентификации.

 Процедура проведения. На полу рисуется узкая дорожка - "мостик", по которому с разных сторон должны одновременно пройти два человека. Внизу под мостиком "река". Участники делятся на две равные группы и расходятся по разным "берегам". Способы преодоления "мостика" могут быть любые, но с одним условием, - участники не должны друг с другом заранее договариваться.

 Рекомендации ведущему: Необходимо обратить внимание на способы взаимодействия членов группы, и каким образом достигается взаимопонимание. Затем следует обсуждение: что можно сказать о способах преодоления мостика? Насколько мы готовы уступать другому человеку? Часто ли это происходит в жизни?

*Упражнение3. «Аплодисменты».*

 Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.
Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис'» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

**Основное содержание занятия.**

*Упражнение1. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»* Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;

развитие способности к самоанализу.

 Материалы: бланки с табличками для каждого участника.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои лучшие черты | Мои способности и таланты | Мои достижения |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 Подготовка. Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.
 Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда, кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостны события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы. «Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должна записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону. «Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться. «Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области. Ведущий на своё усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.
Заполненные памятки остаются у участников.

*Упражнение 2. «Терпящий бедствие»* - на невербальную поддержку.

 Цель: развитие лучших качеств детей – желания помочь ближнему, видеть нуждающихся в помощи.

 Процедура проведения. Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из участников, а он в это время издает сигнал бедствия «SOS». Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты». Затем проводится интервью с «терпящим бедствие» - что ты почувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли «спасатели»?

*Другой вариант упражнения № 2. «Замороженный»-* на эмоциональный контакт.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один ученик играет роль «замороженного», а второй- «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерии «размораживания»- изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

*Упражнение* 3*. «Примерка социальных ролей».*

 Цель: формирование милосердия к различным социальным группам. Осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека. Формирование коммуникативных навыков.

 Процедура проведения. Участникам группы анонимно одеваются на головы бумажные обручи с надписями социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, «панк», пенсионер, "гасторбайтер", олигарх и др.). Участники должны подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек. Затем следует обсуждение: комфортно ли чувствовали себя? Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам? Насколько мы терпимы к другим людям?

**Рефлексия занятия.**

 Заключительный этап. Обсуждение и анализ итогов работы группы.

 Закончить занятие можно следующей притчей: «Решил Раби изменить мир. Но мир такой большой, а Зуси маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город – такой большой, а он – такой маленький. Тогда Зуси решил изменить свою семью. Но семья у Зуси такая большая, одних детей десяток. Так Зуси добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким – самого себя».

 **Приложение.**

**Для вышеуказанных тренингов с подростками на толерантность можно использовать другие упражнения, например:**

*Упражнение № 1.* Знакомство. Приветствие. «Поздоровайся локтями». 10 мин.

Подготовка: отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению.

Попросите участников встать в круг.

Предложите всем рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

-каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

-каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

-каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в сторону;

-каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в сторону).

Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только 5 минут. За это время они должны познакомиться как можно с большим числом членов группы, просто назвав свое имя, коснувшись друг друга локтями.

Через 5 минут соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Эта смешная игра ломает привычные стереотипы приветствия и способствует установлению контакта между участниками.

*Упражнение № 2.* Оценка сплоченности группы. «Считаем до двадцати» 10-20 мин.

1. Участники расходятся по помещению. Они должны равномерно распределиться по всей комнате и ни в коем случае не образовывать ряд или круг. Как только каждый найдет удобное для себя место, он закрывает глаза.

2. Цель упражнения: группа должна посчитать от одного до двадцати. (При небольшом количестве игроков достаточно досчитать до десяти). При этом действуют следующие правила: один игрок не может назвать два числа подряд (например, четыре и пять), но в ходе игры каждый участник может назвать больше одного числа. Если несколько игроков одновременно назвали одно и то же число, игра начинается сначала. Участники не должны заранее договариваться о стратегии игры. Во время выполнения задания нельзя разговаривать.

3. Если игра никак не ладится, надо подбадривать участников, чтобы они не чувствовали себя слишком напряженно. Возможно, придется время от времени смешить игроков, потому что эта игра очень не проста.

4. Игра продолжается до тех пор, пока участники получают от нее удовольствие. Часто участники забывают о времени и делают все для того, чтобы добиться успеха.

На первый взгляд, задание не кажется сложным, но почти никогда не бывает так, чтобы группе сразу удавалось дойти, по крайней мере, до десяти. После каждого провала проходит обсуждение итогов: участники могут снять напряжение и подумать о том, кок решить проблему.

*Упражнение № 3.* Соглашение с инициативой других. «Воображаемый мяч»  15 мин.

Подготовка: отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно встать в круг.

1. Ознакомление участников с целями игры. Объяснение, что это типичная командная игра, успех которой зависит от того, насколько игроки смогут сосредоточиться, настроиться на других, поддерживать чужую инициативу и проявить собственную активность.

2. Из участников группы назначается игрок № 1. Дается следующая инструкция: «Чтобы начать игру, игрок № 1 перебрасывает кому-нибудь воображаемый мяч. Так как настоящего мяча у нас нет, игрок № 1 должен представить, о каком мяче идет речь. Вес, размер, форма и материал мяча подскажут, как его нужно кидать и ловить. Игрок № 1 должен назвать имя того, кому будет кидать мяч, и сказать, о каком мяче идет речь». Например: игрок № 1 встречается глазами с игроком № 2, произносит его имя и говорит перед броском: « Футбольный мяч» или «Шарик для пинг-понга».

3. Второй игрок ловит мяч так, как если бы он был настоящим, и готовится бросать (передавать) сам. Он должен изменить вид предмета. Может быть, у второго игрока появится желание покатить игроку № 3 шар для боулинга или же бросить легкий надувной шарик.

4. Когда игроки бросают или ловят мяч, они должны задействовать все свое тело. Вид мяча определяет, как мы движемся, действуем и реагируем. Группа играет примерно 5 минут.

5. После игры обсуждаются следующие вопросы:

а) Как идет в группе совместная работа?

б) Все ли участники были задействованы в этой игре?

в) Было ли трудно принимать воображаемый мяч за действительный?

г) Не чувствовали ли вы себя глупо во время игры?

д) Чей «язык тела» был особенно отчетлив и поэтому помогал играть?

е) Все ли игроки старались одинаково?

ж) Обращали ли вы внимание на разный уровень спортивной подготовки членов группы?

з) Как можно улучшить совместную работу?

*Упражнение № 4.* Наблюдение за собой и другими. «Я тоже» 15 мин.

Подготовка: отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Члены группы произвольно рассаживаются на полу или садятся в кружок. В центре комнаты должно оставаться свободное место. Там встает первый доброволец, он будет ведущим в данной игре.

2. Ведущий внимательно наблюдает за сидящими вокруг него людьми. Он должен какую-то присущую некоторым игрокам (и бросающуюся в глаза) общую деталь, но не называть ее вслух, а произнести лишь имена людей, к которым она относится, и попросить их встать рядом с собой.

3. Оставшиеся сидеть игроки должны определить, что же сходное есть во всех вызванных в середину круга людях.

4. Тот, кто догадывается первым, становится новым ведущим и выходит на середину. Все остальные садятся обратно на пол.

5. Игру можно проводить несколько раз, чтобы каждый игрок был выбран хотя бы однажды.

Замечания: сначала общей чертой может быть какая-то характерная деталь внешности игрока: элемент одежды, цвет глаз, волос и т. д. Постепенно принцип отбора может усложняться: в центр комнаты выходят только женщины, только смешливые игроки, только те, чье имя содержит определенную гласную и т. д.

*Упражнение № 5*. Повышение самооценки. «Мой вклад», 30 мин.

Материалы: разноцветные нитки. Количество цветов из расчета – один цвет на четыре человека. От каждого цвета надо отрезать по четыре куска длинной 50 см. Таким образом, каждая группа из четырех человек получит нитки собственного цвета.

1. Членам группы раздаются отрезанные куски ниток. Команду образуют участники, которым достались нити одного цвета. Они начинают связывать узлами свои куски в одну длинную нитку. Каждый раз, когда узел готов, участник, завязавший его, говорит о том, каким может быть его вклад в совместную работу. Речь не обязательно должна идти о данной игре. Участник может порассуждать о своем месте в группе в принципе, отвечаю на следующие вопросы:

а) Какой опыт принес я с собой в группу?

б) Что я умею делать?

в) Как я могу способствовать общей работе?

Постепенно из отдельных нитей образуется длинная «лента». На выполнение задания отводится 10 минут.

2. Когда отрезки нитей в маленьких группах уже сделаны, начинается следующий этап игры. Получившиеся «ленты» поочередно связывают между собой. В результате из ниток должен получиться большой круг. Члены группы стоят по кругу, и каждый держит в руке часть пряжи, которая объединяет всех.

3. Теперь каждый участник рассказывает группе о том, что он хочет внести свою долю в общую работу. Предложения могут выглядеть таким образом: «Я внесу в общую работу мое лояльное отношение к людям, доброту и умение стратегически мыслить». Следующие члены группы стараются не повторять уже упомянутые категории.

4. В заключении тренер обходит круг и отрезает для каждого игрока нить таким образом, чтобы в каждом отрезанном куске был узел. Следовательно, каждый участник получает еще и отрезок «чужой» пряжи. Это символизирует зависимость работы группы от каждого ее участника. Эффект возможен только тогда, когда различные ресурсы объединяются друг с другом.

*Упражнение № 6.* Настройка на группу. «Передача ритма», 10 мин.

1. Группа усаживается в тесный кружок на полу или на стульях.

2. Участники легко держат друг друга за руки.

3. Каждый один раз сжимает руку своего соседа справа.

4. Дается инструкция: «Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать направо своему соседу. Так рукопожатие проходит слева направо по кругу, пока не вернется ко мне. В первый раз мы можем работать медленно и спокойно. Вы можете не торопиться передавать рукопожатие дальше».

5. Когда первый раунд завершен, можно предложить участникам закрыть глаза и играть так дальше. От раунда к раунду темп слегка ускоряется.

6. В заключении участники должны сильно сжать руки обоим своим соседям и потом открыть глаза.

Вариант: можно вслед за первым рукопожатием отправить второе. Это побудит группу еще больше сконцентрироваться.

*Упражнение № 7.* Уважительное отношение к другим. «Круг доверия», 10 мин.

Подготовка: отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Группа выстраивается в большой круг. Участникам предлагается закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу.

2. Участники должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в медленном темпе.

3. Когда группа успешно справится с заданием, участники могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем осторожнее приходится быть. Участники должны быть предельно внимательны, чтобы никто не ушел домой в синяках.

Замечание: это упражнение доказывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе не обязательно во что бы то ни стало пробиваться, расталкивая всех на своем пути), что люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам также, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных.

*Упражнение № 8.* Умение прислушиваться к своим ощущениям и настраиваться на другого игрока. «Картина» на спине», 10 мин.

1. Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, а кто – Б. В первом раунде Б становится за А и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Игрок А должен угадывать их. При этом глаза  А закрыты. Желательно также, чтобы на игроках не было толстых жакетов или пуловеров.

2. Если А с легкостью отгадывает буквы, игрок Б может писать простые слова и даже короткие фразы. Игроку А необходимо сконцентрироваться. Он может попросить партнера, чтобы тот, когда слово заканчивается, нажимал чуть сильнее. На выполнение задания отводится 5 минут.

3. В следующем раунде игроки меняются ролями.

4. В конце игры партнеры обсуждают следующие вопросы:

а) Насколько каждый был доволен «художником»?

б) Удалось ли настроиться на совместную работу?

в) Какая роль была проще или доставила больше удовольствия?

Варианты: можно заранее подготовить карточки с буквами, словами, геометрическими фигурами, которые будут даваться «художникам». Игру можно провести, разделив группу на равные команды. Каждая получает задание восстановить и озвучить краткую фразу, которая по одному слову «записывается» на спинах игроков.

*Упражнение № 9.* Акклиматизация в группе. «Мастер»,15 мин.

Подготовка: отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Члены группы расходятся по игровому залу. Каждый участник с закрытыми глазами отправляется на поиски Мастера, однако сначала никто не знает, кто из них является Мастером.

2. Тренер стоит с открытыми глазами и следит за безопасностью участников.

3. Все члены группы закрывают глаза и начинают движение по комнате. Через минуту тренер кладет одному из участников руку на плечо , не говоря при этом ни слова. Таким образом, он выбирает Мастера. Мастер знает, что все его ищут. У него есть некоторые привилегии: во время игры он может молчать и  открывать глаза.

4. Все идут с закрытыми глазами друг мимо друга, держа руки перед собой ладонями наружу.

5. Когда два игрока встречаются, они спрашивают друг друга: «Мастер?». Они знают, однако, что Мастер молчит. Поэтому когда какой-нибудь игрок встречает Мастера и задает вопрос, Мастер не отвечает. Игрок, который обнаружил Мастера, может открыть глаза, положить Мастеру руку на плечо и идти за ним. Следующий, нашедший Мастера, в свою очередь открывает глаза и присоединяется к ним и так далее. Все ученики, идущие за Мастером, также должны молчать.

6. Через некоторое время за Мастером идет толпа учеников. Каждый ученик кладет руку на плечо стоящего перед ним. Игра заканчивается, когда все окажутся в одной цепочке.

*Упражнение № 10*. Диагностика достигнутого уровня доверия в группе. «Тест на доверие», 15 мин.

1. На середину круга ложится какой-либо предмет, например, ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит с высокой, по его мнению, степенью доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние.

2. Ведущий просит участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

3. Когда все найдут свои места, тренер предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию.

4. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

5. В заключении можно подытожить результаты игры: доверие в группе – не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может другого проникнуть доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и связано с конкретным опытом. С другой стороны, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей.

 Указанные упражнения были применены в работе с подростками в период с 2014 года по 2015 год на базе общеобразовательной школы.

Цель: создание эффективного тренинга по формированию толерантности, адаптированного для подростков с учетом их психофизиологических особенностей.

Объект исследования – процесс формирования толерантного поведения детей подросткового возраста (12-14 лет).

 Данные исследования, показали, что формирование толерантности у подростков наиболее эффективно происходит через игру. Формирование толерантности у подростков в условиях современного образовательного процесса должно способствовать более полному пониманию особенностей собственной нации и улучшению межэтнического взаимодействия.

 Список литературы.

1. Декларация принципов толерантности // Век толерантности: Научно-публицистический вестник. – М.: Изд-во МГУ, 2001.

2. Дмитриев Г.Д. Многокультурное образование. М.: Народное образование, 1999. 208 с.

3. Толерантность / Общ. ред. М. П. Мчедлова. М.: Республика, 2004. — 416 с.

4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006. - С. 17.

5. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. – М.: «Ось-89», 2004. - С. 57-58.