### ТРЕНІНГ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ – ВАЖЛИВА РИСА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»

#### (для учнів8 - 9 класів)

**Мета тренінгу:** формування уявлення про толерантність як універсальний принцип життя людини; формування та розвиток толерантності як особистісної риси учнів; розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії;підвищення загальної психологічної культури підлітків; створення умов для гармонійного психічного розвитку особистості.

**Очікувані результати:**

* зниження почуття тривоги та напруження, розвиток уміння працювати в групі;
* ознайомити підлітків з поняттями «толерантність» і «толерантна особистість», критеріями і соціальними виявами толерантності й нетерпимості, показати значення толерантної поведінки у взаємодії з людьми, а також у різних життєвих сферах;
* навчити учасників конкретних прийомів, що допомагають розвинути риси толерантної особистості;
* формувати конструктивні способи взаємодії під час конфліктних ситуацій.
* розвивати комунікативні навички, здатність до емпатії, співпереживання і співчуття, довіру, гідність і самопізнання як якості толерантної особистості в контексті взаємин з іншими;
* формувати позитивне самосприйняття, адекватну самооцінку.

### Хід тренінгу

1. **Вступне слово тренера (2хв.)**

Толерантність у всі часи вважалася людською чеснотою. Вона передбачала терпимість до відмінностей серед людей, уміння жити, не заважаючи іншим, здатність мати права й свободи, не порушуючи прав і свобод інших.

Толерантність – це намагання зрозуміти цінності та особливості світогляду іншої людини, це не поблажливість, але й не байдужість, не мовчазна терплячість до спотворених форм поведінки людей, проте й не вседозволеність, що часто межує з агресією й неодмінно призводить до прихованих чи відверто виражених конфліктів.

Толерантність як ставлення, породжує довіру, готовність до співробітництва й компромісу, товариськість і дружелюбність.

Сьогодні толерантність – яскравий показник ступеню демократичності кожної держави й одна з умов її розвитку. Політична толерантність є основою для плідних міжнародних відносин.

Для того, щоб досягти успіху у власному житті, не витрачати сил на конфлікти, «побутові війни», кожному доцільно сформувати у собі толерантність як рису характеру. Для цього необхідно:

різні;

* бути готовими до того, що всі люди різні – не кращі й гірші, а просто
* навчитися сприймати людей такими, якими вони є, не намагаючись

змінити в них те, що нам не подобається;

* + цінувати в кожній людині особистість і поважати її думки, почуття, переконання незалежно від того, чи збігаються вони з нашими;
  + зберігати «власне обличчя», знайти себе і за будь-яких обставин залишатися собою.

Шлях до толерантності – це серйозна емоційна, інтелектуальна праця і психічна напруга, бо він можливий лише на основі зміни самого себе, своїх стереотипів, своєї свідомості.

Сьогодні на нашому тренінгу ми спробуємо пройти цей шлях для пізнання себе та інших.

### Вправа «Рукостискання чи уклін» (10 хв.)

**Мета:** активізація учасників групи, створення позитивної емоційної атмосфери.

Запропонуйте групі утворити коло. Розкажіть групі про жести вітання, прийняті у різних народів. Заздалегідь попередьте учасників про те, що вони повинні будуть використовувати ці ритуали. Ось кілька варіантів вітання:

* + обійми і триразове цілування по черзі в обидві щоки (Росія);
  + легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
  + рукостискання і поцілунок в обидві щоки (Франція);
  + легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
  + легкий уклін, руки і долоні витягнуті з боків (Японія);
  + поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
  + просте рукостискання і погляд в очі (Німеччина);
  + м’яке рукостискання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія);
  + потертися носами один об один (ескімоська традиція).

Один з учасників починає «коло знайомств»: вітає партнера, що стоїть справа. Потім вітання йде за годинниковою до всіх членів групи. Учасники вітаються один з одним.

В ході гри підтримується атмосфера толерантності, поважливе ставлення один до одного

**3.Вправа «Що таке «толерантність?» (15 хв.)**

**Мета:** дати можливість учасникам сформулювати наукове поняття толерантності; показати багатоаспектність поняття «толерантність».

*Обладнання*: визначення толерантності, написані на ватмані (Додаток 1).

*Підготовка:* написати визначення толерантності на великих аркушах і прикріпити їх перед початком заняття до дошки чи до стін зворотним боком до аудиторії.

*Процедура проведення:* ведучий об’єднує учасників на групи по 3 - 4 осіб. Кожна група має виробити в результаті «мозкового штурму» своє визначення толерантності. Визначення повинне бути коротким і ємним. Після обговорення представник від кожної групи знайомить із визначенням усіх учасників.

Після закінчення обговорення у групах кожне визначення виписується на дошці чи на ватмані.

Після того, як групи представлять свої формулювання, ведучий повертає заздалегідь заготовлені визначення «обличчям» до аудиторії. Учасники мають можливість ознайомитися з існуючими визначеннями і висловити своє ставлення до них.

*Питання для обговорення:*

* + Що відрізняє кожне визначення?
  + Чи є щось, що поєднує якісь із запропонованих визначень?
  + Яке визначення найбільш вдале?
  + Чи можна дати одне визначення поняттю «толерантність»? Під час обговорення зверніть увагу на наступні моменти:
  + Поняття «толерантність» має безліч аспектів.
  + Кожне з визначень виявило якусь грань толерантності.

**4.Етапи життєвого шляху: (25 хв.)**

- Кожна людина проживає своє життя по - різному, але кожний із нас проходить однакові етапи життєвого шляху. Ми нібито сходимо по драбині: спочатку стоїмо на сходинці, що має назву «Я», намагаємося зрозуміти – хто Я такий. Потім просуваємося на другу сходинку, що вводить нас до світу людей. Саме тут кожен усвідомлює, що він не один, налагоджує стосунки, проявляє емоції, характер.

Просуваючись сходинкою, що має назву» Навколишній світ», ми бачимо життя в ще більшому розмаїтті. Цей світ має соціальне забарвлення. Світлі моменти справедливості поєднуються з темними проявами жорстокості та обману. Ось тут наше «Я» зазнає випробування: «Як вистояти та не зламатися?», «Як знайти своє місце у світі».

Найвища сходинка – творча, що відображає найвищу ступінь людських умінь.

Я пропоную Вам пройти цими сходинками. Тож, ми починаємо!

**Сходинка «Я»**

На початку свого життєвого шляху кожен з нас стоїть на сходинці, яка називається «Я», на якій ми намагаємося зрозуміти «хто я такий, який я»?

**Ігрове проектування «Самопрезентація»**

Необхідно обрати якості, притаманні вам. Пропоную на папері обмалювати свою долоньку і вирізати її. На кожен пальчик учасник групи записує риси характеру, притаманні йому.

РЕЗЮМЕ: Кожний із нас має щиро поглянути на себе, тому що визнання своїх слабких якостей дає можливість духовного зростання. *(на пальчик долоньки наклеюється силует людини).*

Якщо ми відверті, то можемо працювати далі. Разом з тим, окрім характеру, у кожної людини є особлива сфера, яка відображає наше «Я». Це область наших почуттів. Вони роблять життя людини більш насиченим та багато в чому визначають нашу поведінку*(на долоньку наклеюється серце).*

**Дія за інструкцією «Продовж фразу».**

Давайте сьогодні трохи зануримося в наші почуття та згадаємо ті життєві ситуації, які у нас ці почуття викликають

Учасники розмірковують на тему « Що зі мною відбувається»:

- Я сумую, якщо…..

- Мені весело, якщо…..

- Я ображаюсь, якщо…..

- Я радію, якщо….

- Я серджусь, якщо….

- Мені не подобається, якщо…

- Я плачу, якщо…

- Я страждаю, якщо….

- Я розгублююсь, якщо…

РЕЗЮМЕ: Дуже важливо, щоб ви не були рабами своїх емоцій, особливо негативних, оскільки вони мають особливість псувати життя оточуючим. Душу необхідно налаштовувати на добро, особливо в теперішній час.

**Сходинка «Світ людей»**

Пізнаючи себе, свій характер, свої почуття, людина робить крок на наступну сходинку свого життя, яка вводить його в світ людей. Саме тут кожен із нас усвідомлює, що він не один, намагається будувати відносини з іншими, проявляти свій характер і свої почуття.

**Вправа «Подібності та відмінності»**

- Потупотіть ногами ті, хто уміє в’язати

- Встаньте ті, хто любить солодке

- Вигукніть клич індіанця той, хто любить природу

- Підстрибніть ті, хто любить свята

- Поплескайте себе по колінках ті, хто любить займатися спортом

- Покачайте головою ті, хто не вміє грати на музичних інструментах

- Потріть долоньками одна об одну ті, хто хоче канікули

- Закиньте ногу за ногу ті, хто любить танцювати

- Пом’явкайте ті, хто мають домашніх тварин

- Поміняйтесь місцями ті, хто інколи пишається собою

- Поплескайте в долоньки ті, хто любить дітей

РЕЗЮМЕ: Майже всі ми вміємо робити те, що необхідно нам у житті.

Ми не схожі один на одного Зараз проведемо дослід, який показує, що ми дуже різні. Будь ласка, підійдіть до мене 5 чоловік. Візьміть однакові аркуші паперу. Потім одночасно виконуємо завдання:

1. Складіть аркуш навпіл
2. Відірвіть верхній правий кут
3. Знову складіть навпіл
4. Відірвіть верхній правий кут
5. Знову складіть
6. Знову відірвіть
7. Знову складіть
8. Знову відірвіть, якщо зможете
9. Розгорніть аркуш, покажіть його всім

Чи можемо сказати, що хтось виконав роботу невірно? Чому аркуші відірвані по-різному? Чи можете ви сказати, що всі, хто відірвав аркуш інакше ніж ви, є гіршим за вас? Чи буває так, що ми оцінюємо людину тільки з огляду на те, що вона робить не так., як ми.?

Дуже важливо сприймати людей такими, якими вони є, навіть коли їх уподобання відмінні від наших.

**Вправа «Картопля»**

Часто буває так, що ми сприймаємо яку-небудь групу, наприклад, етнічну, як ціле і не замислюємося про те, що кожний її представник – зовсім унікальний і неповторний. Наприклад, нам може здаватися, що «всі китайці на одне лице», що всі німці – страшні педанти, а фіни – мовчазні. Однак, якщо ми ближче познайомимося з конкретною людиною з цієї групи, більше дізнаємось про неї, то її індивідуальність та неповторність буде очевидною. Давайте спробуємо проілюструвати унікальність всього існуючого на практиці. Навряд-чи хто-небудь вважає, що кілограм картоплі наповнений індивідуальністю. Візьміть кожен собі по картоплині. Роздивіться її якомога уважніше, з’ясуйте «особливі прикмети». (*на це дається 1 хв. Потім картопля змішується. Кожний повинен знайти свою картоплю та описати її.*)

РЕЗЮМЕ: Як ви переконалися, ми з вами у чомусь дуже різні, але і у чомусь дуже схожі.. Інколи люди не помічають між собою подібностей, а концентруються тільки на відмінностях. І така «різниця» у поглядах на життя, в соціальному положенні, в цінностях та світогляді є для них джерелом нерозуміння, сварок та конфліктів. Більш терплячим людина стає, коли помічає не лише різницю, але й робить акцент на тому загальному, тих подібностях, які об’єднують його з іншим.

Світ людей – це не тільки тотожності та відмінності, це ще й спільні цілі та спільна діяльність**: « Ми різні і в цьому наша сила»**

**Спонукально-мотиваційна гра «Чарівна паличка»**

Завдання – скласти одне загальне речення, додаючи по колу слова до слова «сонце» «місяць» . По колу передається «чарівна паличка», і кожний учасник, у кого вона опиняється в руках, додає до речення своє слово.

РЕЗЮМЕ: Що ви відчули, Одне одного? Відповідальність? Так, чарівна паличка не дозволила вам зійти з дистанції або виконати частку своєї роботи не на достатньому рівні. Це визначає успіх у спільній діяльності. А взагалі вийшло добре! ***В одному відомому фільмі десятикласник написав: «Щастя – це коли тебе розуміють».*** Він мав рацію: усі біди людства виникають від непорозуміння. Прикладів є багато: не зрозуміли одне одного та розійшлись; не відчули, що коїться в душі близької людини і не намагалися допомогти їй. Зараз ми спробуємо порозумітися.

### 5.Вправа «Риси толерантної особистості» (10 хв.)

**Мета:** ознайомити учасників з основними рисами толерантної особистості; дати можливість підліткам оцінити ступінь своєї толерантності.

*Обладнання:* бланки опитувальника для кожного учасника (Додаток 2).

*Підготовка:* бланк опитувальника з колонкою В на великому аркуші прикріплюється на дошку чи стіні.

*Процедура проведення:* учасники одержують бланки опитувальника. Ведучий пояснює, що 15 характеристик, перерахованих тут, властиві толерантній особистості.

*Інструкція:* Спочатку в колонку А поставте: «+» навпроти тих трьох рис, що, на вашу думку, у вас найбільше виражені; «О» навпроти тих трьох рис, що у вас найменш виражені.

Потім у колонку В поставте: «+» навпроти тих трьох рис, що, на ваш погляд, найхарактерніші, для толерантної особистості.

Цей бланк залишиться у вас, і про результати ніхто не довідається, тому ви можете відповідати чесно.

На заповнення опитувальника дається 3-5 хвилин.

Потім ведучий заповнює заздалегідь підготовлений бланк опитувальника, прикріплений на дошку. Для цього він просить підняти руки тих, хто відзначив у колонці В першу якість. Кількість відповідей підраховується і заноситься в колонку бланка. У такий же спосіб підраховується кількість відповідей за кожною якістю. Ті три якості, що набрали найбільшу кількість балів, і є ядром толерантної особистості (з погляду даної групи).

Учасники одержують можливість: порівняти уявлення про толерантну особистість кожного з членів групи із загальногруповим уявленням та порівняти уявлення про себе («+» у колонку «А») з портретом толерантної особистості, створеним групою.

### Вправа «Емблема толерантності» (10 хв.)

**Мета:** продовження роботи з визначеннями толерантності; розвиток фантазії, експресивних способів самовираження.

*Обладнання*: папір, кольорові олівці чи фломастери, ножиці, скотч.

Кожний спробує самостійно намалювати таку емблему, що могла б друкуватися на суперобкладинках, політичних документах, національних прапорах. Процес малювання триває 5 хв. Після завершення роботи учасники розглядають малюнки один одного (для цього можна ходити по кімнаті). Після ознайомлення з результатами творчості інших учасники повинні висунути гасло, що відображало б сутність їхніх емблем (обговорення 3-5 хв.). Заключний етап вправи – презентація емблем.

### Підведення підсумків (5 хв.)

Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час заняття.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...»

### Етюд «Посмішка по колу» (5 хв.)

**Мета:** підведення учасників до завершення заняття.

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та

приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

### Додаток 1

Визначення толерантності

У перекладі з латинської ***«tolerance»*** означає ***«терпіння».***

***Плакат*** *Толерантність це:*

1. Співпраця, дух партнерства.
2. Готовність приймати чужу думку.
3. Повага людського гідності.
4. Повага прав інших.
5. Прийняття іншого таким, яким він є.
6. Здатність поставити себе на місце іншого.
7. Повага права бути іншим.
8. Визнання різноманіття.
9. Визнання рівності інших.
10. Терпимість до чужих думок, вірувань і поведінки.
11. Відмовлення од домінування, заподіяння шкоди і насильства.

### Додаток 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Риси толерантності особистості | А | Б |
| 1. | Прийняття інших |  |  |
| 2. | Поблажливість |  |  |
| 3. | Терпіння |  |  |
| 4. | Почуття гумору |  |  |
| 5. | Чуйність |  |  |
| 6. | Довіра |  |  |
| 7. | Альтруїзм |  |  |
| 8. | Терпимість до розбіжностей |  |  |
| 9. | Уміння володіти собою |  |  |
| 10. | Доброзичливість |  |  |
| 11. | Уміння не засуджувати інших |  |  |
| 12. | Гуманізм |  |  |
| 13. | Уміння слухати |  |  |
| 14. | Допитливість |  |  |
| 15. | Здатність до співпереживання |  |  |