**Программа**

**«Быть толерантным – это просто!»**

Составитель Гоничева И.В.

педагог-психолог

2008 г.

**Пояснительная записка.**

 В настоящее время проблема формирования толерантности в России стоит особо остро. Ее актуальность объясняется рядом причин: резким расслоением населения по экономическим, социальным и другим признакам и связанным с этим ростом нетерпимости, терроризма; развитием религиозного экстремизма; обострением межнациональных отношений, проблемам беженцев.

 Город Краснокамск не является исключением. В нашем городе особо остро стоит вопрос об отношении местного взрослого населения к беженцам, вынужденным переселенцам, к людям другой веры. Дети и подростки, наблюдая и слушая разговоры старших, перенимают опыт старшего поколения и стараются претворять в жизнь услышанные идеи. В силу своих возрастных особенностей, дети и подростки, не контролируя себя, пытаются выплестнуть свою неуемную энергию. А это все выливается в агрессию, деструктивное поведение, которое связано с непредсказуемыми, эмоциональными вспышками по отношению и родителей, и учителей, и сверстников.

 Толерантность - это особое нравственное качество, отражающее активную социальную позицию и психологическую готовность к позитивному взаимодействию с людьми или группами иной национальной, религиозной, социальной среды, иных взглядов, мировоззрений, стилей мышления и поведения.

Функции толерантности:

* Мирообеспечивающая,
* Регулирующая,
* Психологическая,
* Воспитательная,
* Коммуникативная,
* Культуросохраняющая,
* Креативная.

**Цель программы:**

 Формирование у учащихся готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения.

**Задачи:**

1. Сформировать базовые понятия из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
2. Развить навыки эффективного общения.
3. Развить умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
4. Развить навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
5. Сплотить ребят, сформировать взаимное доверие.

**Участники**: учащиеся 5-7 классов.

**Форма проведения занятий** – тренинги, включающие в себя: групповые дискуссии, информационные блоки, ролевые игры, упражнения , медитативные техники, психодиагностические методики и элементы арт-терапии (песочная , рисуночная, медиа – терапии)

**Количество занятий:**

**Продолжительность занятий**: 60 минут.

**Количество участников**: 15 – 20 человек.

**Учебно – тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Темы занятий | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | Познай себя | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 2 | Толерантность и интолерантность. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 3 | Человек начинается с добра. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 4 | Позволь другим быть другими. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 5 | Мир наоборот. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 6 | Толерантность в группе. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 7 | Толерантность к самому себе. Самопознание. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 8 | Конфликт. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 9 | Причины возникновения конфликтного общения | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 10 | Мир наоборот. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 11 | Твори добро и помогай каждому. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 12 | Принципы толерантного общения. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 13 | Планета толерантности. | 15 мин. | 30 мин. | 60 мин. |

 Всего: 13 часов.

**Содержание программы.**

**Занятие 1 «Толерантность и интолерантность».**

Знакомство, введение в тему тренинга.

Упражнение «Давай здороваться локтями»

«Правила группы»

Введение в тему «Толерантность»

Игра «Поменяемся местами те, кто…»

Рефлексия.

**Занятие 2 «Толерантность в группе».**

Информационный блок «Черты толерантности и интолерантности»

Игра «Рукопожатие и поклон»

Игра «Толкалки»

Игра «Путаница»

Упражнение «Автотолер»

Упражнение «Лукошко»

Рефлексия.

**Занятие 3 «Моя Вселенная Самопознания».**

Упражнение «Мухолов»

Игра «Моя вещь»

Медитативная техника «Моя Вселенная»

Упражнение «Рисую свою Вселенную»

Упражнение «Значимые люди»

Упражнение «Неприятные люди»

Упражнение «Письмо незнакомцу»

Игра «Волшебная лавка»

Рефлексия

**Занятие 4 «Причины возникновения конфликтного общения».**

Игра «Телефакс»

Информационный блок «Я - сообщение»

Игра «Двое с одним мелком»

Игра «Кенгуру»

Упражнение «Сплетня»

Рефлексия.

**Занятие 5 «Мир наоборот».**

Упражнение «Размышлялки»

Упражнение «Признаки войны»

Упражнение «Агрессивное поведение»

Упражнение «Личное расстояние»

Упражнение: «Глаза в глаза»

Упражнение «Датский бокс»

Рефлексия.

**Занятие 6 «Принципы толерантного общения».**

Просмотр художественного фильма или отрывков из нескольких фильмов с примерами толерантного общения.

Обсуждение увиденного.

Рефлексия.

**Занятие 7 «Планета толерантности».**

Игра «Бег рук»

Игра «Дружеский ручеек»

Создание Планеты толерантности (песочная терапия)

Игра «Подарки»

Рефлексия.

**Ожидаемый результат:**

1. Обучение навыкам взаимопонимания.
2. Коррекция агрессивного поведения.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Обучение принципам толерантного общения.

**Литература:**

1. Крыжановская Л.М. Арт-психология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Безюлева Г.В., Шеламова Г.М. Толерантность: взгляд, поиск, решение. – М.: Вербум – М, 2003
3. Свой мир мы строим сами. М. ООО «ДОД», 2007.- (Серия «Библиотечка педагога-практика». Тренинговая программа «Толерантность – шаг вперед».Авторы Лютов А, Молчанова И.
4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003
5. Справочник классного руководителя №3 2008. Ст. Летяга Д.С., Панова Т.А. Воспитание толерантности.
6. Школьный психолог №18 2006 .Ст. «Я + ОН + ОНИ = МЫ» занятия из программы формирования толерантных установок у подростков.

 Приложение

 Занятие «Познай себя».

Цель: формирование положительного отношения к себе и другим,

осознания себя.

Задача:

- расширить знания учащихся о специфике межличностных отношений;

- формировать позитивное отношение к себе;

- развить чувство толерантности;

- формировать адекватную самооценку.

Упражнение «Бинго»

Цель: продолжить знакомство подростков, создать позитивную атмосферу.

Ведущий предлагает детям взять лист бумаги А4, руками «вырезать» фигурку «Бинго», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать:

- на голове - твоя заветная мечта;

- на правой руке - твоя черта характера;

- на левой руке - черта характера, которую ты хочешь сформировать;

- на правой ноге - любимое место отдыха;

- на левой ноге - любимое блюдо;

- на туловище - как ты хочешь, чтобы тебя называли сверстники.

После того, как дети выполнили задание, ведущий просит всех встать, двигаясь по комнате, подойти друг к другу, найти и записать на соответствующих частях «Бинго» имена тех, с кем у них совпала одна или несколько позиций. После этого участники возвращаются в круг.

Упражнение «Ожидание»

Цель: узнать, что ожидают участники от сегодняшнего занятия.

Подростки по очереди высказывают ожидания от занятия.

Упражнение «Грамота»

Цель: повышать самооценку ребенка. Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать похвальную грамоту себе, указать, за что он ее получает. Каждый участник зачитывает свои наработки.

Обсуждение:

- Трудно было писать грамоту себе?

- Если так, то почему?

- Понравилось ли вам это упражнение?

Упражнение «Все мы - разные»

Цель: осознание своей индивидуальности, неповторимости.

Ведущий зачитывает записанный на доске эпиграф: «Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая» (Л. Толстой). Ведущий. Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что?

Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.

Упражнение «Путаница»

sosh29aps@yandex.ruЦель: снять напряжение, расслабиться. Один участник выходит за дверь. Психолог предлагает ученикам создать цепочку (змею), что имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача подростка, который зашел в класс, - распутать змею.

Упражнение «Мои советы»

Цель: понять, что нужно изменить в себе, увидеть себя глазами других.

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать свое имя. Затем все по часовой стрелке передают свои листы, на которых каждый по очереди пишет рекомендацию относительно недостатков характера.

Обсуждение:

- Трудно было писать друзьям рекомендации?

- Довольны ли вы тем, что написали друзья?

Упражнение «Все равно ты молодец»

Цель: поднять самооценку подростка, снять психоэмоциональное напряжение.

Ведущий предлагает школьникам объединиться в группы по двое, по признаку «день» и «ночь». Один человек говорит о своем недостатке, а другой отвечает: «Ну и что, все равно ты молодец, потому что ...».

Обсуждение:

- Какие ощущения вызвало упражнение?

Притча о мастере

Как-то вечером собрались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывать свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия-это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто дирижировал!

Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве ...

Прощание

Цель: содействие сплоченности группы, создание хорошего настроения. Все участники становятся в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытаются им передать тепло рук друг другу. Все благодарят и прощаются.

«Позволь другим быть другими».

Цель занятия:

активизация потенциальных возможностей учащихся к саморазвитию;

ознакомление подростков с понятием «толерантность»;

понимание многоаспектности понятия «толерантность»;

поиск собственного понимания толерантности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид деятельности | задачи | описание | время |
| 1. | Приветствие. | Знакомство с учащимися. | Ознакомление учащихся с содержанием и особенностями учебных занятий по толерантности. | 5 минут |
| 2. | Упражнение «Знакомство».  | Создание благоприятной обстановки взаимодействия с подростками. | Каждому участнику по очереди необходимо представиться, а затем на первые буквы фамилии и имени назвать 2 личностных качества(черты и свойства характера), присущих этому подростку. Педагог начинает первым, показывая пример (например, ЕМ - естественность, миролюбие). Далее продолжают ученики. | 10 минут |
| 3. | Лекция. Беседа. | Ознакомление подростков с понятием «толерантность». | Рассказ о Нобелевской премии. Мозговой штурм «Что такое толерантность?».  Интолерантность. | 15 минут |
| 4. | Упражнение «Лукошко». | Работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда. | Педагог 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 понятием толерантности. | 10 минут |
| 5. | Лекция. Беседа. | Ознакомление подростков с понятием «толерантная личность», «кубик толерантности». | Беседа об основных чертах толерантной личности. Раскрытие понятия «кубик толерантности». | 15 минут |
| 6. | Упражнение  «Черты толерантной личности». | Дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности. | Участники получают бланки опросника (приложение1), где перечислены15 характеристик, свойственных толерантной личности. Необходимо по пятибалльной шкале оценить  степень выраженности этих качеств в себе. | 15 минут |
| 7. | Заключение. | Рефлексия. | Подведение итогов занятие, обобщение полученного материала и опыта. | 10 минут |

Занятие «Твори добро и помогай каждому».

*

Цель:

формирование у учащихся чувства собственного достоинства и уважения к людям;

познание себя.

Задача:

- развивать умение уважать других;

- формировать способность к выражению своих чувств;

- формировать адекватную самооценку;

- развивать умение вести беседу, положительно влиять на других людей.

Упражнение «Правила группы»

Цель: актуализация правил групповой работы. Ведущий предлагает вспомнить правила работы в группе.

Упражнение «Доброта»

Цель: определить и выяснить сущность понятия «доброта» и «хороший поступок».

Участники пишут, как они понимают понятие «доброта».

Ведущий предлагает детям вспомнить и рассказать о своих хороших поступках. После этого каждый высказывается. Ведущий помогает сделать общий вывод.

Доброта:

- это помощь ближним;

- уважение к другим;

- способность к состраданию;

- умение прощать.

А сейчас мы перейдем к упражнению, которое называется «Я тебя прощаю».

Упражнение «Я тебя прощаю»

Цель: формирование умения прощать обиды. Участники становятся в круг, поочередно вспоминают образы, которые когда-то и кто-то нанес (если их нет, то придумывают). Ведущий указывает на одного из участников группы и дает ему задание: подойти к любым трем членам группы и простить им образы, услышанные в группе. Нельзя, чтобы участник прощал обиды, высказанные тем участником, к которому он подошел. Следующим игроком становится тот, к кому подошел предыдущий игрок. Ведущий отмечает, что участники группы должны запоминать

высказываемые в группе обиды и простить, не задумываясь, касаются они участников группы или нет.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

- Что было самым трудным?

Упражнение «Почтенный стул»

Цель: формирование положительного образа «Я»; поднятия самооценки.

Психолог предлагает участникам сесть кругом. Посередине стоит пустой стул, который условно называют «важным». Задача: садясь на стул, изобразить самоуважение, достоинство и с уверенностью охарактеризовать себя с положительной стороны. Ведущий дает возможность всем участниками посидеть на «солидном стуле».

Упражнение «Сила дыхания»

Цель: обучение детей с помощью дыхания нормализовать психологическое состояние.

Ведущий. Сядьте удобно и сосредоточьтесь на своем дыхании. Когда вы выдыхаете

воздух, сконцентрируйтесь на том, от чего хотите избавиться. А вдыхая, пожелайте себе силы, энергии, вдохновения. Упражнение выполняют в течение минуты.

Упражнение «Пословицы»

Цель: осознание своих поступков, формирование навыков самоанализа.

Как вы понимаете такие утверждения?

- Дерево крепкое корнями, а человек - друзьями.

- Ложью свет пройдешь, да назад не вернешься.

- Птичка красна перьями, а человек - своим знанием.

- Берись дружно - не будет трудно.

- Кто чистую совесть имеет, тот спокойно спать ложится.

Ведущий предлагает обсудить пословицы.

Упражнение «Ситуации»

Цель: формирование навыков анализа доброжелательного отношения.

Необходимо найти позитивные слова в предложенных ситуациях (дети работают в парах, ситуации напечатаны на отдельных карточках):

- карточка 1. Друг заболел;

- карта 2. Поделись яблоком;

- карточку 3. Друг получил плохую оценку;

- карта 4. Кто-то позвонил;

- карточку 5. Приятель предложил поиграть в игру;

- карточку 6. Поделись конфетами;

- карточка 7. Тебя пригласили в гости;

- карточка 8. Одноклассник просит поделиться печеньем;

- карта 9. Ты не можешь выполнить просьбу друга;

- карточку 10. Друг толкнул тебя;

- карточку 11. Ты заходишь в класс;

- карточку 12. На замене хочешь принять участие в игре;

- карточку 13. Вы встретились после разлуки;

- карточку 14. Сосед тебя обидел;

- карточку 15. Ты утешаешь друга.

Притча Долина и песок.

Девушка, гуляя вместе с мамой по пляжу, спросила:

- Мама, как мне себя вести, чтобы удержать своих любимых друзей?

Мама подумала минутку, потом наклонилась и взяла две пригоршни песка. Подняла обе руки вверх и зажала крепко одну ладонь. А песок бежал сквозь ее пальцы: чем больше сжимала пальцы, то скорее высыпался песок. Вторая ладонь была открытой: весь песок на ней остался. Девочка смотрела удивленно, а потом сказала ...

Обсуждение:

- Как вы думаете, что сказала девочка?

- Что нужно делать, чтобы не потерять друзей?

Занятие «Человек начинается с добра».

Цель: дать детям представление о душевной красоте и душевном здоровье человека, о значении добра для гармонии и счастья, активизировать их личную деятельность и развить способность помогать и сочувствовать людям, способствовать развитию творческой активности у учащихся.

Ключевой вопрос: «Зачем людям доброта?"

Конечный результат: вызвать у детей желание действовать по принципу морали «твори добро, красоту и радость».

Оборудование: сердца (каждому), 4 цветка, лист бумаги, карандаши.

**Ход занятия**

* 1. **Введение .**

Упражнение «Здороваемся по кругу»(не убирать руку до тех пор, пока не возьмешься за руку другого человека)

Упражнение «Имя+ Что такое доброта»

* 1. **Мотивация учебной деятельности**

Упражнение «2 круга» Сказать друг другу комплимент о том, какой он добрый человек.

3. Практическая часть: работа в группах.

а) Правила группы (взаимопомощь и т.д.)

№1 : проводит **упражнение микрофон** (нужно завершить мнение)

- Добро - это ... (способность поступаться собственными интересами ради блага других ...)

- Добро ассоциируется с ... (жизнью, доброжелательностью, состраданием и заботливостью к слабым, больным)

- Добрый человек похож на ... (на ясное солнышко, мамочку, весенний цветок ...)

- Добро творится без ... (расчета, и т.д...)

№2 : **Составление ассоциативного ряда**

любовь уважение радость

Добро

милосердие помощь забота

Определяют «помощников» и «врагов» человеческой черты «доброта»

«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...

№3 : Предлагает создать правила к книге  «Добрые советы».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду.

- Не завидовать, и т.д.

№4 : «Башня доброты» - составлена ​​из рук детей. (По кругу дети кладут руки друг на другу, говоря слова Я стану добрым человеком, если буду…

4. Результат, рефлексия.

- Представьте, что в ваших руках - волшебный цветок добра. (Звучит тихая, спокойная музыка). Мысленно поместите все добро из этого цветка в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает ваш душу, несет радость. У вас появляются новые силы, здоровье, счастье. Я хочу, чтобы с такими искренними сердцами вы шли по жизни.

Вывод: Пусть всегда и ваши сердца и души будут открыты для добрых дел.

**Групповое тренинговое занятие**

**«Мир наоборот».**

**Упражнение «Размышлялки»(3 мин)**

суть: Дети по кругу называют версии о том, что такое агрессия. Начиная со слов: **«Агрессия – это…».**

Вопросы по кругу:

* Какая бывает агрессия?
* Для чего человек становится агрессивным?

Слово ведущего: Наше занятие сегодня называется «Мир наоборот»? Что, на ваш взгляд, является миром наоборот? (противоположное значение).

**Упражнение: «Признаки войны»(10 мин)**

Суть: напишите, пожалуйста у себя на листках признаки войны. (приложение №1).

|  |  |
| --- | --- |
| признаки войны | признаки мира |
|  |  |
|  |  |

**Упражнение «Агрессивное поведение». (10-15 мин)**

* подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в этом классе? Когда человек агрессивен, как он выглядит?
* Как он себя чувствует?
* Как он себя ведет?
* Что тебе кажется агрессивным?
* Когда ты сам проявляешь агрессию?
* Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Задание: Возьмите лист бумаги, делите его вертикальной линией посередине. Слева запишите, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

(прочитать вслух).

Анализ упражнения:

1. бывают ли люди, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким – то другим способом?
2. почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
3. как ведет себя жертва агрессии?
4. как становятся жертвой?
5. что можно сделать, чтобы не стать жертвой?
6. в чем проявляется равноправие между детьми?
7. как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение: «Личное расстояние» (5 мин)

Вывод: **не подходить близко!**

Упражнение: «Глаза в глаза»(5 мин)

Вывод: **не смотреть в глаза!**

**?** В каких случаях возникает агрессия?(3 мин)

Вывод: **исключить случаи возникновения агрессии!**

**? что делать когда вы в гневе?(3 мин)**

(приложение№2 «Памятка»)

**Упражнение «Толкалки»(5 мин)**

* Ладонями,
* Скрестив руки на груди,
* Правыми руками,
* Левыми руками,
* Спинами.

**Упражнение «Мухобойка». (5 мин)**

**Упражнение «Датский бокс»(5 мин)**

**?что делать когда на тебя напали?(3 мин)**

(приложение №3 «Памятка»)

Слово психолога: А теперь возвратитесь к таблице, на которой вы написали признаки войны. Постарайтесь теперь на против этих признаков написать противоположные признаки, то есть признаки мира. (дети заполняю таблицу).

**Рефлексия.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки войны** | **Признаки мира** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки войны** | **Признаки мира** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки войны** | **Признаки мира** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки войны** | **Признаки мира** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки войны** | **Признаки мира** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки войны** | **Признаки мира** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Занятие «Как себя контролировать?»**

Цель:

развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

Задача:

- выяснить роль эмоций в межличностном общении;

- развивать самосознание подростков;

- расширять знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния.

Упражнение «Мое настроение»

Ведущий предлагает каждому участнику нарисовать свое настроение. После завершения-презентации рисунков и рассказы о них.

Упражнение «Угадай»

Цель: обучение детей распознаванию эмоциональных состояний.

Психолог раздает подросткам конверты с заданием: выразить мимикой определенные эмоции, а все остальные должны их отгадать.

Обсуждение. Каждый выражает свои впечатления.

- Тяжело было показать свои эмоции?

Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Ситуации:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;

- ваш коллега отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;

- вас кто-то очень обидел.

Упражнение «Стакан»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения. Детям предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ней то, что вы сделали бы в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Заключение. Все это-вещи, в которых есть определенная ценность, а самое ценное сокровище-душа человека. Как мы можем восстановить ее, не оставив следов?

Упражнение «Дыхание»

Цель: снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния. Садимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства. Время выполнения упражнения-5 мин.

Упражнение «Сердитые шарики»

Цель: развитие самоконтроля. Психолог предлагает детям надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в ней-гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надувать шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации.

Упражнение «Согласие, несогласие, оценка»

Цель: обучение участников выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ. Ведущий объединяет подростков в три подгруппы по цветам светофора. Каждая группа получает лист бумаги форматом А3 и карточку с заданием.

Варианты заданий:

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете согласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете несогласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваете действия или поступки другого. Каждая группа по очереди представляет результаты своей работы. Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Обсуждение:

- Вам было интересно это упражнение?

- Что вы поняли?

История «кусок хлеба»

Как-то один человек, который уже двадцать лет не ходил в церковь, подошел к священнику. Через минуту колебания, почти со слезами, стал рассказывать: «Мои руки испачканы кровью. Произошло это тогда, когда мы отступали на фронте. Ежедневно кто-то из нас умирал от ран или голода. Нам дали приказ-не входить в дома без ружья и стрелять при малейших движениях местных жителей ... В доме, куда я вошел, был только один старый и девочка-подросток.

- Хлеба дайте, хлеба! - Жадно просил я. Девочка наклонилась ... Я думал, что она хотела взять какое-то оружие, бомбу. Я выстрелил ...

Девочка упала ... Когда я подошел, то увидел, что она держала в руке кусок хлеба. Я убил четырнадцатилетнюю девочку, которая хотела дать мне хлеба ... Вернувшись домой, я начал пить, чтобы забыть все это ... Но не могу ... А простит мне Бог? ». Кто ходит с заряженным ружьем, тот выстрелит. Если единственным орудием, которое есть у тебя-молоток, и ты носишь его с собой, то другие люди будут для тебя гвоздями: целый день будешь бить по ним.

Обсуждение:

- Какие агрессивные и жестокие действия человека влияют на жизнь?

- Как относятся к таким людям в социальной среде?

Упражнение «Эмоция по кругу»

Цель: создание хорошего настроения. Психолог предлагает по кругу сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Занятие «Познай себя».

*

Цель: формирование положительного отношения к себе и другим,

осознания себя.

Задача:

- расширить знания учащихся о специфике межличностных отношений;

- формировать позитивное отношение к себе;

- развить чувство толерантности;

- формировать адекватную самооценку.

Упражнение «Бинго»

Цель: продолжить знакомство подростков, создать позитивную атмосферу.

Ведущий предлагает детям взять лист бумаги А4, руками «вырезать» фигурку «Бинго», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать:

- на голове - твоя заветная мечта;

- на правой руке - твоя черта характера;

- на левой руке - черта характера, которую ты хочешь сформировать;

- на правой ноге - любимое место отдыха;

- на левой ноге - любимое блюдо;

- на туловище - как ты хочешь, чтобы тебя называли сверстники.

После того, как дети выполнили задание, ведущий просит всех встать, двигаясь по комнате, подойти друг к другу, найти и записать на соответствующих частях «Бинго» имена тех, с кем у них совпала одна или несколько позиций. После этого участники возвращаются в круг.

Упражнение «Ожидание»

Цель: узнать, что ожидают участники от сегодняшнего занятия.

Подростки по очереди высказывают ожидания от занятия.

Упражнение «Грамота»

Цель: повышать самооценку ребенка. Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать похвальную грамоту себе, указать, за что он ее получает. Каждый участник зачитывает свои наработки.

Обсуждение:

- Трудно было писать грамоту себе?

- Если так, то почему?

- Понравилось ли вам это упражнение?

Упражнение «Все мы - разные»

Цель: осознание своей индивидуальности, неповторимости.

Ведущий зачитывает записанный на доске эпиграф: «Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая» (Л. Толстой). Ведущий. Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что?

Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.

Упражнение «Путаница»

sosh29aps@yandex.ruЦель: снять напряжение, расслабиться. Один участник выходит за дверь. Психолог предлагает ученикам создать цепочку (змею), что имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача подростка, который зашел в класс, - распутать змею.

Упражнение «Мои советы»

Цель: понять, что нужно изменить в себе, увидеть себя глазами других.

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать свое имя. Затем все по часовой стрелке передают свои листы, на которых каждый по очереди пишет рекомендацию относительно недостатков характера.

Обсуждение:

- Трудно было писать друзьям рекомендации?

- Довольны ли вы тем, что написали друзья?

Упражнение «Все равно ты молодец»

Цель: поднять самооценку подростка, снять психоэмоциональное напряжение.

Ведущий предлагает школьникам объединиться в группы по двое, по признаку «день» и «ночь». Один человек говорит о своем недостатке, а другой отвечает: «Ну и что, все равно ты молодец, потому что ...».

Обсуждение:

- Какие ощущения вызвало упражнение?

Притча о мастере

Как-то вечером собрались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывать свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия-это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто дирижировал!

Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве ...

Прощание

Цель: содействие сплоченности группы, создание хорошего настроения. Все участники становятся в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытаются им передать тепло рук друг другу. Все благодарят и прощаются.

Занятие «Планета толерантности».

Цель: формировать у участников понятие «толерантность»; развивать социальную интуицию, чувствительность, формировать толерантное отношение к окружающим, к обществу, к определенным ситуациям, отрабатывать навыки бесконфликтного общения, развивать фантазию, творческие способности.

Форма проведения: тренинг.

Ход проведения

I. Знакомство

Ведущий предлагает участникам назвать свое имя и продолжить предложение:

«Я люблю ..., ..., ...»;

«Я не люблю ... ... ...».

II. Правила работы в группах

Для совместной продуктивной работы участников занятий ведущий предлагает правила, подготовленные заранее:

не перебивать; уметь слушать;

высказывать свое мнение;

проявлять доброжелательность;

проявлять уважение друг к другу;

точно выражать свои мысли;

быть активным в работе.

Если в ходе проведения упражнения у участников возникли какие-либо пожелания относительно правил, то они могут вносить свои изменения.

III. Ожидания участников

На плакате нарисована корзина для урожая. Участникам предлагается на стикерах в форме листиков, символизирующие ростки растений, написать свои ожидания от тренинга и «посадить» их вокруг корзины.

IV. Основная часть

Информационное сообщение «**Толерантность**»

Упражнение «Ассоциативный куст»

Цель: усвоение понятия «толерантность» за счет расширения его смыслового поля и визуализации контекста.

В центре листа пишется слово «толерантность». Участники методом «мозгового штурма» подбирают ассоциации к слову и записывают вокруг, словно ветки куста.

Упражнение «Черты толерантной личности»

Цель: ознакомить участников с основными чертами толерантной личности, дать возможность подросткам оценить уровень своей толерантности.

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

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

Бланк для упражнения

Черты толерантной личности

Колонка А

Колонка В

1. Откровенный с другими

2. Снисходительность

3. Терпение

4. Чувство юмора

5. Отзывчивость

Черты толерантной личности

Колонка А

Колонка В

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

Сначала в колонке А поставьте:

«+» - Напротив тех трех черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены;

«0» - напротив тех трех черт, которые у вас наименее выражены.

Затем в колонке В поставьте:

«+» - Напротив тех трех 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, ни на кого не оглядываясь. На заполнение опросника дается 3-5 минут. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный к доске. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число тех, кто отвечал, подсчитывается и заносится в колонку бланка. Так же подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и является ядром толерантной личности (с точки зрения классного коллектива).

Психологический смысл упражнения.

Учащиеся получают возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповыми представлениям.

2. Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

**Упражнение «Эмблема толерантности»**

Цель: развивать фантазию, экспрессивные способности самовыражения.

Учащимся предлагается самостоятельно нарисовать такую ​​эмблему толерантности, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 минут. После завершения работы учащиеся рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). Затем учащиеся могут объединиться в подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый из них самостоятельно решил присоединиться к той или иной группе. Каждая из подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, отражающий суть их эмблемы (обсуждение - 3-5 мин.). Завершающий этап упражнения - презентация эмблемы каждой подгруппы.

Упражнение «Ковер идей»

Цель: осознание причин проблемы; осознание собственных действий, направленных на решение конкретной проблемы.

Необходимо подготовить нарезанные полоски бумаги трех разных цветов, по 30-40 полосок каждого цвета, три больших листа бумаги, клей, наклейки двух цветов (по две наклейки каждого цвета для каждого участника), один плакат.

1. Понимание проблемы.

Каждая группа получает 10 цветных полосок и большой лист бумаги. На каждой полоске участники записывают ответ на вопрос: «Почему проблема существует? Почему в нашей жизни трудно быть толерантным? ». После этого на большом листе бумаги образуют «ковер», наклеивая все полоски так, чтобы написанное можно было прочесть.

2. Пути решения проблемы.

Группам раздается по 10 полосок другого цвета, на которых участники записывают предложения по решению этой проблемы. Затем эти новые полоски наклеиваются на «ковер». После окончания работы группы показывают свои «ковры» и зачитывают идеи.

3. Индивидуализация деятельности.

Каждый пишет на полосках третьего цвета о том, что он лично может сделать, чтобы изменить ситуацию. Группа собирает индивидуальные полоски, но не приклеивает их к «ковру». Группы по очереди читают свои полоски, приклеивают их на плакат. Похожие предложения приклеивают одну под другой.

5. Оценка идей. Каждый участник получает две красные и две зеленые наклейки.

Красный означает - «точно это сделаю», зеленый - «попытаюсь это сделать». Участники подходят к плакату, еще раз перечитывают все идеи и приклеивают наклейки на избранных идеях (необязательно использовать все наклейки).

Психологический смысл упражнения.

Каждый участник получает возможность поразмыслить, что сделает лично он, чтобы помочь решить эту проблему.

V. Итоги

Ведущий раздает стикеры, которые символизируют плоды - урожай. Он предлагает написать, оправдались ли ожидания. Затем учащиеся по кругу озвучивают их и прикрепляют к плакату в корзину.

VI. Завершение тренинга

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье и все были такие разные. Семья занимала целое село, так и жили всей семьей, и всем селом. Вы скажете: «Ну и что, мало ли больших семейств на свете?». Но дело в том, что семья была особая - мир и согласие царили в ней. Так, в селе ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров не было.

Дошла молва об этой семье до правителя страны, и решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его обрадовалась: вокруг чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно пожилым людям. Удивился владыка. Решил узнать, как крестьяне достигли такого порядка. Пришел к главе семьи и сказал: «Расскажи, как ты достигаешь такого согласия и мира в твоей семье». Тот взял лист бумаги и начал что-то писать. Писал долго, видно, не очень сильный был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял листок и начал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были написаны на бумаге: «любовь», «прощение», «терпение». И в конце листа: «Сто раз любовь», «Сто раз прощение», «сто раз терпение». Прочитал владыка, почесал, как велось, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни любой хорошей семьи.

И подумав добавил:

- И мир тоже.