

## Тренинг «Толерантность как принцип взаимодействия между людьми»

«Чтобы быть сильным, надо быть как вода. Нет препятствий – она течёт; плотина – она остановится; прорвётся плотина – она снова потечёт; в четырёхугольном сосуде она четырёхугольна; в круглом она кругла. Оттого, что она так уступчива, она нежней всего и сильней всего».  
(Л.Н. Толстой)

**Цель:** формирование толерантности личности через самопознание, взаимопознание, взаимодействие и приобретение специальных знаний о толерантности.

### *Ритуал приветствия*

Участники группы сидят в кругу. Первый участник встает, подходит к любому, здоровается с ним и говорит пожелание на предстоящий тренинг. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подходит к следующему и так далее до тех пор, пока каждый не получит пожелание.

*Рефлексия:* Участники делятся своими чувствами и эмоциями, характеризуют свое состояние.

### *1. Упражнение «Комплименты»*

Оборудование: мяч

Форма работы: коллективная, в кругу.

Каждому человеку нравится, когда ему говорят приятные слова – комплименты. *Задание:* По очереди мы будем перебрасывать друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч должен сказать тому, кому мяч адресован что-нибудь приятное – комплимент.

### *2. Упражнение «Превращения»*

Форма работы: коллективная, в кругу.

*Задание:* Закончите по очереди начиная с соседа, сидящего от меня слева следующие предложения -

Если бы я был книгой, то я был бы ... -

Если бы я был едой, то я был бы ... -

Если бы я был животным, то я был бы ... -

Если бы я был растением, то я был бы ...

### *3. Упражнение «Памятка на «черный день»*

Оборудование: таблица-образец «Мои лучшие качества» для индивидуальной работы

Форма работы: индивидуальная, в кругу.

Подготовка: Нарисовать на доске таблицу. («Мои лучшие черты», «Мои способности и таланты», «Мои достижения»)

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, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться. Одним из хороших приемов повышения самочувствия в таких ситуациях является обращение к своим достоинствам, положительным характеристикам личности. Я предлагаю составить Вам памятку Ваших достоинств, положительных характеристик личности.

*Задание:* Перенесите к себе на листки приведенную на доске таблицу и заполните самостоятельно ее графы следующим образом. «Мои лучшие черты»: в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону. «Мои способности и таланты»: сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. «Мои достижения»: в этой графе обозначьте свои достижения в любой области.

Индивидуальная самостоятельная работа.

Кто из группы желает поделиться содержанием своей таблицы «Мои лучшие качества»? (ответы по желанию)

#### ***4. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»***

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы — как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить. Когда люди не похожи друг на друга: они становятся интересны друг другу, могут найти нестандартное решение проблем.

*Задание:* Напишите о каких-то трех признаках, которые отличают вас от всех остальных участников группы: внешний вид, одежда, умения, какие-либо достижения. После того как вы справитесь с заданием, мы соберем ваши записи, прочитаем их, а остальные члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

Индивидуальная работа.

Сбор записей участников тренинга ведущим, их чтение с последующим отгадыванием. Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

#### ***5. Упражнение «Угадай, о ком идет речь»***

Оборудование: листы бумаги и ручки

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

*Задание:* Выберите кого-нибудь из группы и письменно зафиксируйте его особенности: черты лица, одежду, строение тела, характерные движения. Описание должно быть по возможности более точным, но не содержать указаний, которые позволили бы сразу же, установить личность выбранного человека.

Индивидуальная работа.

Зачитайте свои заметки, а остальные – отгадайте, кто был описан.

### **6. Упражнение «Правда или ложь»**

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

*Задание:* Напишите три предложения, относящиеся лично к вам. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Индивидуальная работа.

Зачитайте ваши предложения. Задача остальных – определить, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет.

### **7. Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»**

Оборудование: мяч.

Форма работы: коллективная, в кругу.

*Задание:* Выберите среди участников группы человека, который по вашему мнению похож на какого-нибудь персонажа из кинофильма, мультфильма, сказки (преподаватель обращается к кому-нибудь из группы) и бросьте ему мяч. При этом скажите, кого именно напоминает вам данный участник (Например, Аня, мне кажется, что ты похожа на русалочку). Участник, который поймал мяч, бросает его другому, называя персонаж, который напоминает ему этот человек. Запомните от кого вы получили мяч и как вас назвали. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен и высказать свое мнение относительно слов (Например, Витя, ты сказал, что я похож на Чебурашку, а на самом деле я чувствую себя крокодилом Геной).

### **8. Упражнение «Пять добрых слов»**

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Форма работы: групповая, в кругу. Участники разбиваются на подгруппы.

*Задание:* Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Групповая работа.

Обсуждение: «Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?»

### ***9. Упражнение «Чем мы похожи»***

Форма работы: коллективная, в кругу.

*Задание:* Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

### ***10. Упражнение «Печатная машинка»***

Оборудование: раздаточный материал с текстом для упражнения.

Форма работы: коллективная, в кругу.

Мы с вами единый механизм печатной машинки.

*Задание:* Воспроизведите отрывок по кругу, начиная с партнера сидящего от меня справа, следующим образом: каждый называет по одной букве по очереди, в конце слова все хлопают в ладоши, на знак препинания топают ногой, в конце предложения встают.

***Рефлексия:*** Все участники тренинга рассказывают свои ощущения, которые остались после проведения тренинга.