Подготовила и провела Волкова Ольга Борисовна,

педагог-психолог ГБПОУ «КМТТ п.Навля»

Внеклассное занятие с элементами психологического тренинга для подростков

«**Час толерантности».**

*«Мы разные – в этом наше богатство,*

*мы вместе – в этом наша сила».*

**Цели:**

- развивать навыки общения, необходимые для установления межличностного взаимодействия на основе понимания ценности чувств другого человека и необходимости бережного к ним отношения,

- развивать рефлексию и эмпатию, развивать умение осмысленно воспринимать информацию;

- формировать чувство причастности к коллективу, групповой сплочённости;

- учить самообладанию в стрессовых условиях и методам снятия психофизического напряжения,

- исследовать эмоциональные состояния, переживания;

- воспитывать выдержку, терпимость в ситуациях межличностных конфликтов, помогать подросткам осознать необходимость прощения, почувствовать радость прощения.

**Методы:**

1.Словесный- а) беседа, б) сообщение, в) рассказ, г) дискуссия, д) инструктаж

2 Наглядный - а) рассматривание, б) демонстрация, в) наблюдения учащихся.

3. Практический-а) упражнения, б) игры.

**Оборудование:** Листы бумаги, мешочек из ткани, два воздушных шара, бланки (качества личности), игрушки из киндер-сюрприза, цветные карандаши, листы формат А-4, большое вырезанное сердце, мяч, магнитофон, аудиозапись, вырезки из журналов, клей.

**Предварительная работа:**

1. Психологическая и социальная диагностика.
2. Подбор музыки.

**Ход занятия :**

**Педагог-психолог -** Здравствуйте! Я рада видеть вас всех. Сегодня у нас «Час толерантности».

1.Разминка «Приветственное письмо»

***Инструкция****:* Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в мешочек. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

**Анализ**: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

1. **Игра «Воздушный шарик»**

Участники группы делятся на 2 подгруппы (по 8 человек), образуют 2 круга и берутся за руки.

**Инструкция.** Я сейчас подброшу воздушные шарики в центр каждого круга. Задача - выдувая воздух не дать воздушным шарикам упасть или вылететь из круга. Руки расцеплять нельзя. Победят те, у кого дольше продержится шарик в воздухе.

**3.Упражнение «ФИО - алфавит»**

**Инструкция**: Участники делятся на 2 подгруппы, каждой из которых предлагается построиться по первой букве фамилии в алфавитном порядке

Мы стоим так близко друг к другу, что чувствуем плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде.

Молодцы, вы не только справились с этим не легким заданием, но и больше узнали друг о друге. Теперь вся наша группа - это единое целое.

**Вводим понятие толерантная личность.**

- Сначала мы должны разобраться в главном понятии нашего занятия.

- Что означает слово «толерантность»?

Справка: Толерантность (от лат. tolerantia - терпение) - терпимость к иного рода взглядам, нравам, привычкам.

До сих пор речь шла о толерантности как способности терпеливо выносить **неприятные**воздействия без значительного физического и эмоционального ущерба. В последние годы изменилось значение толерантности и получило широкое в обществе. Сегодня толерантность трактуется как терпимость, спокойное отношение к различным взглядам и убеждениям, поведению и внешнему облику других людей, притом, что самому человеку подобные особенности не свойственны. То есть сама эта непохожесть не выступает для толерантной личности раздражающим фактором При столкновении с вариантами отличий во внешнем виде, поведении почти бессознательно срабатывает механизм сравнения и оценивания: не такой, как я. Можно допустить равенство и по другим параметрам - интеллекту, воспитанности, доброте. Подлинная толерантность является ценным качеством развитой личности. То есть такой личности, которой для самоутверждения не требуется унижение кого-то другого.

- Кого, на ваш взгляд, можно назвать толерантным человеком, толерантной личностью?

Толерантная личность - это человек, хорошо знающий себя и признающий других.

- Есть личность толерантная, а есть, к сожалению, личность нетолерантная или, как говорят ученые, интолерантная.

В чем может проявиться нетолерантное, нетерпимое поведение? Приходилось ли вам наблюдать его примеры в вашей повседневной жизни?

А какие примеры нетерпимости вы можете привести, опираясь на ваши знания истории?

В честь принятия Декларации 16 ноября было объявлено Международным Днем толерантности.

В чем может проявляться нетерпимость?

Смотри приложение 1.

**4. Упражнение «Эксперимент».**

**Инструкция**: Вы получили на бланках качества толерантной личности. Вам необходимо прочитать перечисленные качества и подчеркнуть те, которыми, по вашему мнению, обладает толерантная личность.

Смотри приложение 2.

**Анализ**: Сразу ли вы справились с заданием? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?

**5.Упражнение «Закончи фразу».**

Ведущий предлагает участникам закончить фразы

Терпимость - это… Простить - это...

**Анализ:** Что для вас было сложным в этом задании? Легко ли вы подобрали нужные слова? Что для вас сложнее сделать терпеть или простить?

**6. Упражнение «Чудесные превращения».**

**Инструкция**: Участникам предлагается взять из мешочка одну игрушку из киндер-сюрприза. Необходимо в течение 5 минут придумать историю для своей игрушки: о ее жизни в прошлом, настоящем и будущем, о ее привычках, проблемах. Нужно рассказать всем эту историю от лица игрушки.

Рассказывая историю, подростки невольно говорят о себе, о своих желаниях, проблемах, самораскрываются. Например: «Я маленький серый мышонок. Мне очень одиноко, меня все бросили, и я стал никому не нужен. Я очень хочу найти друга, который поймет и поддержит меня в трудную минуту. Хочу гулять и веселиться, а не сидеть в одиночестве».

**Анализ:** Испытывали вы сложность при выполнении этого задания? Нашли ли вы сходства между собой и описываемой игрушкой?

**7.Упражнение "Сменяющиеся команды".**

**Инструкция**: Дается сигнал и произносится команда, например, "Четыре!". Это означает, что только заданное количество игроков должны как можно быстрее выйти в центр круга. Если в ходе выполнения упражнения игроки не точно выполняют задание, то дается следующее, а затем возвращаются к предыдущему.

**Анализ:** Какие трудности вы испытывали при принятии решения? Кто чаще выходил в центр круга?

**8. Упражнение «Волшебный лес чудес»**

**Инструкция**: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес - роща и встанем в две шеренги. Наши руки - это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

**Анализ**: Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы? Ваши чувства, когда вы были деревьями? Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

**9.Упражнение «Ожерелье».**

Участники стоят в кругу и держатся за руки.

**Инструкция:** Нам необходимо выбрать ювелира

Давайте представим, что мы - большое прекрасное ожерелье, а каждый из вас - бусинка. Ожерелье переливается разными цветами, а бусинки медленно двигаются на вращаемой витрине, демонстрируя себя покупателям.

*Участники ходят по кругу в сменяющемся темпе (под музыку).*

Но вдруг ожерелье разорвалось, и все бусинки рассыпались. *Все расходятся в разные стороны.*Ювелир может взять только одного из участников за руку, каждая бусинка может захватить только одну бусинку и т.д. Образуется цепочка. Ювелир соединяет.

**Анализ**: С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения? Стоял ли остро перед вами вопрос выбора следующего участника? Кому было сложно демонстрировать себя?

**10. Упражнение «Дорисуй и передай».**

**Инструкция**: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

**Анализ**: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**11.Упражнение «Угадай, о ком идет речь».**

**Инструкция**: Каждый участник описывает – по возможности объективно и безоценочно – одного члена группы по выбору. Все остальные пытаются угадать, о ком идет речь. Материалы: бумага и карандаши. Члены группы рассаживаются за столами так, чтобы все могли видеть друг друга. Каждый участник выбирает кого-нибудь из группы и письменно фиксирует его особенности: черты лица, одежду, строение тела, характерные движения. Не следует давать никаких психологических заключений. Например, нельзя говорить: "Андрей – нервный, сейчас в хорошем настроении, преисполнен сознания собственного достоинства". Описание должно быть по возможности более точным, но не содержать указаний, которые позволили бы сразу же установить личность выбранного человека. На составление письменного портрета отводится 6 минут. Один за другим участники зачитывают свои заметки, а остальные каждый раз отгадывают, кто был описан.

**Анализ**: Что сложнее выделить внешние признаки или качества личности? Почему?

**12**.**Упражнение «Копилка обид».**

**Инструкция**: Участникам предлагается нарисовать «Копилку обид» и поместить в нее все обиды, которые они переживали раньше. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой? Отсутствует смысл накопления обид. Жалость к себе является плохой привычкой.Что же делать с «текущими» обидами? Важно уметь выразить обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Как же нужно относиться к обидчику? Давайте вместе примем решение, что делать с обидами? Порвите эти листки с обидами и выбросите их в мусорный пакет.

**Анализ: в процессе обсуждения, приходят к выводу, что нужно уметь прощать обиды.**

**13. Упражнение "Я – хороший, ты – хороший".**

**Инструкция**: Участники находятся в кругу, у ведущего в руке мяч. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет свое положительное качество, начинающееся на первую букву имени. Затем кидает мяч другому . Тот делает то же самое. Мяч должен побывать у всех.

**Анализ:** Какие чувства вы испытывали, когда мяч оказался у вас в руках и было необходимо назвать свое положительное качество?

**14. Упражнение «Сердце нашей группы».**

И**нструкция**: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет страницу журнала и, без ножниц попытаемся придать форму сердца, используя обрывочную технику. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

**Анализ**: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Можете ли вы себя назвать толерантной личностью? А что мешает вам быть толерантной личностью?

Ответив на следующие вопросы, можно узнать умеете ли вы себя контролировать.

*Смотри приложение 3.*

**Приложение 1** *Справка.***Проявления нетерпимости**:

1)  оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;

2) игнорирование (отказ в беседе, в признании);

3)  негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);

4)  этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);

5)  поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);

6)  преследования, запугивания, угрозы;

7) дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);

8)  расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);

9)  ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»);

10)  национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);

11)  фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);

12)  империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);

13) эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);

14)  осквернение религиозных или культурных символов;

15)  религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);

16)  изгнание (официальное или насильственное);

17)  сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);

18)  репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

**Приложение 2**

Агрессивность, безволие, безразличие, бестактность, бесхарактерность, благородство, вежливость, властность, выдержка, высокомерие, деликатность, дерзость, доброта, душевность, конфликтность, лидерство, лицемерие, несдержанность, неуживчивость, объективность, отзывчивость, отчужденность, придирчивость, резкость, своенравность, слабоволие, справедливость, тактичность, уживчивость, уступчивость.

Агрессивность, безволие, безразличие, бестактность, бесхарактерность, благородство, вежливость, властность, выдержка, высокомерие, деликатность, дерзость, доброта, душевность, конфликтность, лидерство, лицемерие, несдержанность, неуживчивость, объективность, отзывчивость, отчужденность, придирчивость, резкость, своенравность, слабоволие, справедливость, тактичность, уживчивость, уступчивость

Агрессивность, безволие, безразличие, бестактность, бесхарактерность, благородство, вежливость, властность, выдержка, высокомерие, деликатность, дерзость, доброта, душевность, конфликтность, лидерство, лицемерие, несдержанность, неуживчивость, объективность, отзывчивость, отчужденность, придирчивость, резкость, своенравность, слабоволие, справедливость, тактичность, уживчивость, уступчивость

Агрессивность, безволие, безразличие, бестактность, бесхарактерность, благородство, вежливость, властность, выдержка, высокомерие, деликатность, дерзость, доброта, душевность, конфликтность, лидерство, лицемерие, несдержанность, неуживчивость, объективность, отзывчивость, отчужденность, придирчивость, резкость, своенравность, слабоволие, справедливость, тактичность, уживчивость, уступчивость

Агрессивность, безволие, безразличие, бестактность, бесхарактерность, благородство, вежливость, властность, выдержка, высокомерие, деликатность, дерзость, доброта, душевность, конфликтность, лидерство, лицемерие, несдержанность, неуживчивость, объективность, отзывчивость, отчужденность, придирчивость, резкость, своенравность, слабоволие, справедливость, тактичность, уживчивость, уступчивость

**Приложение 3**

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

**Цель**: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

**Время**: 15 минут.

**Инструкция**: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.