

Психологический тренинг

«Толерантность как принцип взаимодействия между людьми»

(посвященный Международному дню терпимости (толерантности))

Составитель: педагог- психолог ВКК Тигашева Т.А

I часть. Теория

1. Приветствие. Упражнение на сплочение, создание положительного эмоционального фона в коллективе.
2. Теория.
16 ноября отмечается Международный день толерантности (терпимости). Слово «толерантность» произошло от латинского «tolerantia» – терпение.

Этот праздник объявлен ЮНЕСКО в 1995 году по случаю 50-летнего юбилея этой организации и принятия Декларации принципов терпимости государствами – членами ЮНЕСКО.

Именно с этого момента и было принято решение ежегодно 16 ноября отмечать Международный день, посвященный терпимости, приурочивая к нему соответствующие мероприятия, ориентированные как на учебные заведения, так и на широкую общественность, которые способны донести до каждого человека суть такого понятия, как толерантность.

Основные принципы толерантности:

Также к числу этих принципов следует, прежде всего, отнести:

- **отказ от насилия** как неприемлемого средства приобщения человека к какой-либо идее. Добровольность выбора, «свобода совести», акцент на искренности убеждений.
- **умение принудить себя, не принуждая других.** Страх и принуждение извне не способствуют формированию терпимости, хотя в качестве воспитательного фактора в определенный момент дисциплинируют людей, при этом формируя определенные нравы;
- **толерантность**, в европейском понимании, задает пример «**законопослушания**», **подчинения законам, традициям и обычаям.** Подчинение законам, а не воле большинства или одной личности, представляется важным фактором общественного развития;
- **принятие ДРУГОГО, который может отличаться по разным признакам** — национальным, расовым, культурным, религиозным и т.д. Формирование взаимоотношений согласно «золотому» правилу: «Поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе».

II часть. Практическая

1. 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 (психолог обращается к кому-нибудь из группы) и бросьте ему мяч. (Например, Т.С., мне кажется, что Вы 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).

2. 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 качества

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. Мы предлагаем 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.

3. Упражнение «Пять добрых слов»

Оборудование: листы бумаги, ручки для студентов

Форма работы: групповая, в кругу.

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

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?

*Памятка на черный день
«Мои лучшие качества»*

<i>Мои лучшие качества</i>	<i>Мои способности и таланты</i>	<i>Мои достижения</i>

Мы все такие разные и это КРУТО!



Любите себя, уважаемые коллеги!

И будьте терпимы к окружающим!