

**Управление образования г. Владикавказ  
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования для  
детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной  
помощи Центр диагностики и консультирования «Доверие»**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО психологического  
Центра диагностики и  
консультирования «Доверие»

Т.К. Авсарагова \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Мы разные, но мы вместе»**

**по психолого – педагогическому сопровождению  
(просветительская, стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13 -16 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 месяца

Реализует педагог-психолог  
Таймазова Оксана Ивановна.

Принята на заседании методического совета

Протокол № 1 от 14.09.2018

Владикавказ

2019г.

## Содержание

### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

Аннотация .....	стр 3
Научно-методические и нормативно-правовые основы программы.....	стр 4
Актуальность, особенность и новизна.....	стр 5
Цели и задачи программы, целевая аудитория.....	стр 6
Принципы построения программы.....	стр 7
Методическое обеспечение программы.....	стр 8
Условия реализации программы.....	стр 9
Описание используемых, технологий, инструментария.....	стр 9
Характеристика основных ресурсов реализации программы.....	стр 10
Ожидаемый конечный результат.....	стр 10
Возможные риски при реализации программы.....	стр 11
Критерии оценки планируемых результатов.....	стр 12

### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Учебный план.....	стр 13
Календарный учебный график на 2019-2020 уч.г.....	стр 16
Содержание программы.....	стр 17
Список литературы для педагогов и для детей .....	стр 18
Приложение (конспекты, опросники, тесты и т.д.) .....	стр 22

## АННОТАЦИЯ

Толерантность - достаточно абстрактное понятие, оно малодоступно для наблюдения и измерения научными методами. Еще в XVIII веке понятие толерантности было достаточно новым. Современные представления о толерантности или, точнее, признание ее как фактора, укрепляющего гражданский мир и дающего защиту от несправедливости, было во многом подготовлено деятельностью философов XVI - XVII вв., восставших против "терпения нетерпимости" и жестоких религиозных столкновений. Самым последовательным критиком фанатизма и защитником толерантности был Вольтер. В своем "Трактате о веротерпимости" (1763) Вольтер не критикует ни одну конкретную религию, но показывает, как они, милосердные по своей сути, разъедаются предрассудками и нетерпимостью. По его мнению, все верования должны иметь возможность для выражения, но "верхом безумия следует считать убеждение, что все люди обязаны одинаково думать об отвлеченных предметах".

В русском языке существуют два слова со сходным значением - толерантность и терпимость. Термин "толерантность" обычно используется в медицине и в гуманитарных науках и означает "отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию". А более знакомое и привычное слово "терпимость", употребляемое в обыденной речи, означает "способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей".

Толерантность рассматривается, прежде всего, как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на развитие коммуникативных навыков, ознакомление с понятиями «толерантности», «толерантная личность».

Толерантность — достаточно абстрактное понятие, оно малодоступно для наблюдения и измерения научными методами. Приведенные ниже критерии подходят для самых разных групп, начиная от семьи и группы подростков и заканчивая обществом в целом.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основы программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Мы разные, но мы вместе**» разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования, на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.**

- Конвенция о правах ребёнка.
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 14.08.2013 г. № 1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств»
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Воспитание молодого поколения волновало и волнует людей всегда, но эта вечная проблема особенно остро встает сегодня, поскольку связана с резким изменением требований к человеку со стороны общества. Подростковый возраст — важнейший период в психосоциальном развитии человека. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире, позиция терпимости и доверия — это основа для осуществления выбора будущих поколений в пользу мира, а не войны, мирного сосуществования человечества, а не конфликтов. Укоренения духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества — значимый вклад в развитие культуры мира.

Такие актуальные вопросы определяют стратегические направления развития сферы образования с учетом особенностей конкретных регионов страны. **Северный Кавказ**, как известно, всегда нуждался в грамотном подходе к воспитанию, развитию и толерантному отношению среди подростков.

Одна из главных задач занятий — сделать понятие «толерантность» близким и ясным для каждого участника группы. Она решается через ознакомление подростков не только с известными формулировками, но и со многими нюансами этого достаточно сложного термина. В ходе занятий подростки, работая с понятием «толерантность», открывают его новые грани и аспекты. На занятиях уделяется внимание сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся; формированию ценности здоровья и безопасного образа жизни. А так же учитывается дифференциация и индивидуализация обучения, учет специфики возрастного и психофизического развития детей в соответствии с требованиями нового Закона об образовании.

## **ОСОБЕННОСТЬ И НОВИЗНА.**

Кризис в нашей стране показал, что самой уязвимой сферой человеческих взаимоотношений является сфера отношений между различными этническими группами. В детской и подростковой среде распространена оскорбительная лексика, унижающая людей другой культуры или религии, негативные стереотипы и предрассудки.

Особенностью и новизной программы является создание комплексной системы занятий по обучению подростков навыкам коммуникативного

общения, обучению способам выхода из конфликтных ситуаций, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.

### **ЦЕЛЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

- развить чувства собственного достоинства и уметь уважать достоинство других;
- развивать коммуникативные навыки;
- обучать способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развивать доверие и умение выслушать другого человека, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- ознакомить с понятиями «толерантности», «толерантная личность».

### **ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

#### ***Обучающие:***

- ✧ Обучить умению понимать себя и «быть в мире с собой».
- ✧ Формировать представления о важнейших социальных нормах и ценностях, определяющих поведение человека в обществе.
- ✧ Обучать элементарным навыкам конструктивного взаимодействия и речевым средствам общения.
- ✧ Обучать навыкам снятия физического и психического напряжения, способам выражения сочувствия.

#### ***Развивающие:***

- ✧ Научить не просто толерантному поведению, а сформировать такое качество личности, которое можно обозначить как активная толерантность, формула которой: понимание + сотрудничество + дух партнерства;
- ✧ Привить подросткам чувство взаимоуважения и доброжелательности;
- ✧ Развить навыки социального поведения;
- ✧ Развить адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;

#### ***Воспитательные:***

- ✧ Воспитать у подростков терпимое отношение к себе и окружающим независимо от личностных особенностей и этнической принадлежности;
- ✧ Формировать ценностные отношения детей к нормам и правилам нравственного поведения.

### **Целевая аудитория.**

Программа ориентирована на работу с подростками **13 - 16** лет. Программа состоит из 12 занятий, продолжительность каждого **2 часа**. Занятия проводятся с интенсивностью 1 раз в неделю, рекомендуемое количество участников от **15 до 20** человек, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество часов, отведённых на реализацию программы:

Всего – **24 часа**: *Теоретическая часть – 6 часов, практическая часть – 18 часов*).

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.**

Устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками, организация образа «Я». Занятия построены таким образом, чтобы в ходе работы были задействованы все ребята. Ведущий несет ответственность за подбор подростков в группу и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе отбора выяснится, что кто-то из подростков нуждается в повышенном внимании, может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу (например, девиантные, расторможенные, агрессивные подростки), то лучше не включать его в группу.

## **ПРОГРАММА СОЗДАНА С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ПРИНЦИПОВ.**

Основу реализации программы составляют ведущие педагогические принципы (Приложение №1):

- ⇒ Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям.
- ⇒ Принцип целенаправленности.
- ⇒ Принцип гуманности.
- ⇒ Принцип воспитывающего и развивающего обучения.
- ⇒ Принцип систематичности и последовательности.
- ⇒ Принцип доступности знаний.
- ⇒ Принцип лично - ориентированного подхода.
- ⇒ Принцип наглядности.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **Формы деятельности, используемые для реализации программы**

1. Развивающие и обучающие подвижные игры;
2. Интеллектуальные задания;
3. Тренинговые упражнения, игры по проблемным ситуациям, беседы, соревнования, конкурсы.

Основная форма обучения – комплексные занятия, при проведении которых используются: развивающие игры (игры – драматизации, сюжетно – ролевые игры), психологические упражнения (подражательно исполнительского и творческого характера), моделирование и анализ заданных ситуаций, сочинение историй.

*Проективные методы рисуночного и вербального типов:*

- Рассказ педагога и рассказы детей.
- Беседы.
- Сочинение историй.
- Рассматривание рисунков и фотографий.
- Свободное и тематическое рисование.

Методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики:

- Наблюдения.
- Упражнения подражательно-исполнительского характера.
- Моделирование и анализ заданных ситуаций.
- Импровизация.

Кроме этого в процессе реализации программы используются следующие **методы обучения и педагогические технологии.**

Методы обучения:

- ❖ Объяснительно-иллюстративный метод.
- ❖ Метод модульного обучения.
- ❖ Метод инструктирования.
- ❖ Метод учебного консультирования.
- ❖ Метод детского мониторинга.
- ❖ Метод стимулирования и мотивации детской деятельности

*Объяснительно-иллюстративный метод обучения* - метод, при котором знания получают через инструктаж, рассказ, беседу, объяснение педагога или из учебной, методической и художественной литературы.

*Метод модульного обучения* - позволяет каждому обучающемуся самостоятельно добиваться конкретных целей учебно-познавательной деятельности, способствует переходу на субъектную основу обучения и обеспечивает обучающемуся развитие его мотивационной сферы, интеллекта, самостоятельности, коллективизма, склонностей, умений осуществлять самоуправление учебно-познавательной деятельностью.

*Метод инструктирования* обучение, предполагающее предъявление педагогом правил, устанавливающих порядок и способ осуществления, выполнения действий.

*Метод учебного консультирования* связан с деятельностью обучающегося через совет, который дает ему педагог как специалист в данной сфере обучения. Учебное консультирование используется в том случае, когда обучающийся испытывает некоторые затруднения в знаниях или наличии возможностей для решения учебной задачи.

*Метод стимулирования и мотивации детской деятельности:* поощрение, стимулирующее оценивание, учебно-познавательная игра, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий.

*Метод детского мониторинга:* самооценка; накопление материалов, создание портфолио объединения, фото.



### **Гарантия прав участников программы:**

- Согласие родителей/законных представителей на участие их детей в программе;
- Соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- Соблюдение законов РФ;
- Ведущий несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

### **ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НЕОБХОДИМО:**

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

- Методический материал по предлагаемым темам работы.
- Библиотечка разнообразной методической и художественной литературы (по этикету, по психологии)

#### **Оборудование:**

- Столы.
- Стулья по числу участников.
- Компьютер.
- Школьная доска или флипчарт.

#### **Материалы, инструменты, приспособления:**

- различного вида бумага, картон и т.д.;
- карандаши, ручки, фломастеры, ножницы и т.д.;
- дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);

#### **Описание используемых методик**

Практическое пособие включает **методики** позволяющие исследовать различные аспекты толерантности как психофизиологической и социально-психологической устойчивости личности, как системы установок и ценностных ориентации.

- **Толерантность как личностная характеристика.** Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова).
- **ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ/ ИНТОЛЕРАНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ (П.В. Степанов»).**

## **Характеристика основных ресурсов реализации программы.**

**Требования к специалисту,** реализующему программу: опыт и навыки ведения социально-психологических тренингов, владение информацией о возрастных особенностях подростков, информацией о причинах приводящих к травматизации и гибели подростков, понимать молодежный сленг и современную терминологию социальных процессов и явлений, ориентация в специфике взаимодействия учреждений и служб, защищающих права детей.

Организовать пространство аудитории так, чтобы участники дискуссии хорошо видели и слышали друг друга, комфортно чувствовали себя во время проведения упражнений.

В системе условий, определяющих реализацию программы толерантности можно выделить следующие ведущие **блоки:**

**Классный руководитель и весь педагогический коллектив,** как условие развития школы рассматривается с **позиций:**

- осознания личности обучающегося в образовательном процессе как субъекта деятельности;
- осознания своей педагогической позиции как профессионального воспитателя: необходимости творческой, активной деятельности в условиях воспитательной системы.

**Школьный коллектив рассматривается с позиций:**

- формирования позитивной «Я-концепции» ребенка и взрослого;
- актуализации потребности в самореализации;
- умения быть субъектом своей жизнедеятельности.

Образовательный процесс как условие реализации отвечает следующим требованиям:

- вариативность и целесообразность учебных планов и программ, определяемых целями и задачами воспитательной системы, возможностями педагогического коллектива и коллектива обучающихся;
- подвижность форм образовательного процесса и деятельности обучающихся.

Управление воспитательной системой как условие реализации и развития:

обеспечивает участие в нем всех субъектов образовательного процесса;

обеспечивает мониторинг системы работы (деятельности) школы: проведение психолого-педагогического анализа содержания, технологий, методов деятельности;

осуществление проектировочной и прогностической деятельности.

### **В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ У УЧАЩИХСЯ ПРОИСХОДИТ:**

1. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других;
2. Развитие способности к самоанализу, самопознанию;
3. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия.

### **ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Образовательная среда школы и ее участники могут подвергаться как внешним, так и внутренним рискам. На уровне личности к основным внутренним угрозам относят: внутренний дисбаланс и психологическое напряжение личности, психологическое неблагополучие, нестабильность и нарушение психического развития и здоровья, к внешним - неудовлетворенность психологическими характеристиками среды и неустойчивость к воздействиям со стороны людей и групп.

На уровне образовательной среды к основным внутренним рискам относят: отсутствие отдельного помещения или кабинета, негативное отношение к образовательной среде ее участников, нарушение спокойствия и порядка в образовательном учреждении, трудности в общении участников среды, девиантные, расторможенные, агрессивные подростки; к внешним - чрезвычайные ситуации в социальной, технической и экологической сферах, криминализация общественных отношений.

**Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**  
Программа «Мы разные, но мы вместе» может быть реализована педагогом-психологом, социальным педагогом или классными руководителями

образовательной организации. Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора по учебно-воспитательной работе и заместителем директора по диагностической работе.

#### **Критерии оценки планируемых результатов.**

**Качественные:** изменение в установках и поведении участников в результате реализации программы, оценка влияния программы на подростков и родителей. Отсутствие или снижение травмоопасного поведения и суицидальных намерений. Отзывы родителей, педагогов о видимых изменениях в поведении учащихся.

**Количественные:** результаты входящего и итогового анкетирования (*приложение 2, 3*).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Тема	Цели, задачи	Формы работы	Кол-во часов		Итого
				Теория	Практика	
1	Толерантность: Что это?	Ознакомление с понятием толерантность;	Беседа. Игры на вербальный контакт. Упражнение «Снежный ком», «Сосед справа сосед слева», «Комплименты»	30 мин	1.5ч	2 ч
2	Я и группа: Толерантность к себе. Чувства собственного достоинства	Показать как отношение к себе связано с толерантностью к другим; Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности	Беседа. Упражнения «Построиться по росту», «Немного о себе» «Аплодисменты», Сказка про зернышко	30 мин	1.5ч	2 ч
3	Я и группа: Толерантность к себе. Самопознание.	понятие самопознание. Возможность самовыражения и самораскрытия.	Беседа, игры, упражнения. «Пять добрых слов», «Что моя вещь знает обо мне», Какой Я?	30 мин	1.5ч	2 ч
4	Я и группа: Толерантность к себе. Толерантное общение	Показать как толерантность к другим вырастает из толерантного отношения к себе; Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности	Беседа. Игры «Чем мы похожи», «Рука дающая и принимающая», «Подарок»	30 мин	1.5ч	2 ч
5	Толерантность к другим: учимся сочувствию	развить умение у подростков способности к понимаю другого; умение слушать и слышать другого.	Беседа. Упражнения «Принцесса и крестьянин», «Добро», «Пойми меня», «Человек и толпа»	30 мин	1.5ч	2 ч
6	Границы толерантности.	Помочь понять и почувствовать границы толерантного поведения;	Беседа. Упражнения «Атомы и молекулы», «Успей вставить слово», «По какому признаку»	30 мин	1.5ч	2 ч

		Развить социальное восприятие.				
7	Формирование толерантности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжение работы с определениями толерантности</li> <li>- показать многоаспектность данного понятия</li> <li>- объединение участников</li> <li>- поиск общего</li> </ul>	Разминка «Пересядьте по признаку», Упражнения «Знакомство через рисунок», «Поиск общего», «Знакомство в аэропорту»	30 мин	1.5ч	2 ч
8	Формирование толерантности (продолжение)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжение работы с определениями толерантности</li> <li>- показать многоаспектность данного понятия</li> <li>- объединение участников</li> <li>- поиск общего</li> </ul>	Упражнения «История моего имени», «Вербальное и невербальное приветствие у разных народов»	30 мин	1.5ч	2 ч
9	Этнический мир человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование этнического восприятия</li> <li>- формирование навыков взаимодействия с представителями других культур, национальностей</li> <li>- возможность самовыражения, самораскрытия метафорической форме</li> </ul>	Разминка «Броуновские движение», Упражнения «Знакомство от имени национального предмета», «Анализ пословиц», «Сказочники», «Живая скульптура «национальный характер»	30 мин	1.5ч	2 ч
10	Различия, которые объединяют	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие социальной интуиции, чувствительности, понимание другого человека</li> </ul>	Упражнения «Скунс, пальма, слон», «Проникни в круг», «Различия, которые объединяют»	30 мин	1.5ч	2 ч
11	Различия, которые объединяют	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различие между толерантной и интолерантной личностью</li> <li>- повышение самооценки, получение поддержки от группы</li> </ul>	Упражнения «Собирание идей», «Я тебя выбираю, потому что мы похожи...», «Эмблема толерантности (интолерантности)»	30 мин	1.5ч	2 ч
12	Я в мире с собой. Заключительное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков контроля над эмоциями</li> <li>- регуляция собственного эмоционального</li> </ul>	Разминка «Запрещенное движение», Упражнения «Изобрази эмоцию», «Быстрое движение», «Детектив. Фантастика. Комедия», Релаксация	30 мин	1.5ч	2 ч

		<p>состояния</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждение результатов совместной работы</li> <li>- получение обратной связи от группы</li> <li>- подведение итогов</li> </ul>	<p>Разминка «Скульптура», Упражнение «Чемодан», «Паутинка», Рисунок «Ладочки»</p>			
<b>ИТОГО:</b>				<b>6 ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>24 ч</b>

«Утверждаю»  
 Должность ответственного лица  
 Фамилия И.О. \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

### Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

Наименование объединения	Уровень/год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия	Наименование дисциплины (модуля)	Всего ак. ч.	Кол-во ак. часов в неделю
«Мы разные, но мы вместе»	Стартовый уровень	3 месяца	1 раз в неделю, 2 часа в неделю	Психолого-педагогическая	24 ч	2 ч



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **Тема № 1: Введение в программу.**

*(Количество часов – 2)*

Вводная часть. Организационные вопросы. Техника безопасности на занятиях.  
Знакомство.

#### **Практическая работа.**

Ознакомление с понятием толерантность;

Проведение вводного мониторинга.

### **Тема № 2: Я и группа. Толерантность к себе. Чувства собственного достоинства**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка. Беседа о толерантности.

#### **Практическая работа.**

Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности.

### **Тема № 3: Я и группа. Самопознание.**

Организационные вопросы. Разминка. Беседа о толерантности.

#### **Практическая работа.**

Понятие самопознание.

Возможность самовыражения и самораскрытия.

### **Тема № 4: Я и группа (продолжение). Толерантное общение.**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка. Беседа о толерантном общении.

#### **Практическая работа.**

Показать, как толерантность к другим вырастает из толерантного отношения к себе;

Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности

### **Тема № 5: Толерантность к другим: учимся сочувствию**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка. Беседа о способности понимать другого и проявлении эмпатии

#### **Практическая работа.**

Развить умение у подростков способности к пониманию другого;

умение слушать и слышать другого.

### **Тема № 6: Границы толерантности.**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка.

#### **Практическая работа.**

Помочь понять и почувствовать границы толерантного поведения;

## **Тема № 7: Формирование толерантности**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка.

### **Практическая работа.**

- продолжение работы с определениями толерантности
- показать многоаспектность данного понятия
- объединение участников
- поиск общего

## **Тема № 8: Формирование толерантности**

**(продолжение)**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка.

### **Практическая работа.**

- продолжение работы с определениями толерантности
- показать многоаспектность данного понятия
- объединение участников
- поиск общего

## **. Тема № 9: Этнический мир человека**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка. Беседа.

### **Практическая работа.**

формирование этнического восприятия

- формирование навыков взаимодействия с представителями других культур, национальностей
- возможность самовыражения, самораскрытия в метафорической форме

## **Тема № 10: Различия, которые объединяют**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка. Беседа о различиях людей.

### **Практическая работа.**

развитие социальной интуиции, чувствительности, понимание другого человека

## **Тема № 11: Различия, которые объединяют (продолжение)**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка.

### **Практическая работа.**

- различие между толерантной и интолерантной личностью
- повышение самооценки, получение поддержки от группы

## **Тема № 12: Я в мире с собой. Заключительное занятие**

*(Количество часов – 2)*

Организационные вопросы. Разминка.

### **Практическая работа.**

формирование умений и навыков контроля над эмоциями

- регуляция собственного эмоционального состояния
- обсуждение результатов совместной работы
- получение обратной связи от группы
- подведение итогов.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. Асмолов А.Г. Толерантность: различные парадигмы анализа. (Толерантность в общественном сознании России). М., 1998;
2. Безюлева Г.В., Шеламова Г.М. Толерантность: взгляд, поиск, решение. М., «Вербум-М», 2002;
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000;
4. Грецов. А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006;
5. Программа психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации. Ростов-на-Дону, 2002;
6. Конспекты занятий для детей и подростков. ГОУ ВПО «Ставропольский государственный университет». Ставрополь. 2009;
7. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. «Жить в мире с собой и другими» тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2001;
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:**

1. Вострухина, Т. Н. Воспитание толерантности у детей в условиях многонационального окружения [Текст] : опыт работы ДОУ города Москвы : [учебно-методическое издание] / Т. Н. Вострухина. – Москва : Школьная пресса, 2011.
2. Народы мира [Текст] : для среднего школьного возраста / Е. А. Аверина [и др.] ; сост. А. В. Волкова. – Москва : РОСМЭН, 2012. – 95 с. : ил. – (Детская энциклопедия РОСМЭН). ЦДБ, Ф№3, ф№4
3. Грецов. А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. СПб.: Питер, 2006
4. Права ребёнка и толерантность. Использование сообществ в рамках обучающего процесса. Ростов-на-Дону, «МПД», 2002.
5. Яниковски, Е. Был бы я взрослым... [Текст] / Е. Яниковски ; худож. Л. Ребер ; пер. с венг. Т. Воронкина. – Москва : Компас Гид, 2012.

**ОСНОВУ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СОСТАВЛЯЮТ ВЕДУЩИЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ:**

Принцип целенаправленности.

- Проведение в жизнь государственной политики в области дополнительного образования.
- Соответствие содержания обучения, развития и воспитания, методов и форм организации учебно – воспитательного процесса главным задачам и целям дополнительного образования.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям.

- Реализация возрастного и индивидуального подходов при включении обучающихся в различные виды деятельности.
- Соответствие содержания, форм и методов организации деятельности по развитию природных задатков, творческих и специальных способностей возрастным особенностям.
- Предоставление большей самостоятельности и инициативы старшим школьникам и подросткам.

Принцип воспитывающего и развивающего обучения.

- Правильное определение ведущих целей обучения: познавательной, воспитывающей, развивающей.
- Воспитание общественно - активной творческой личности, через активное включение обучающихся в социально-значимую деятельность.
- Выявление и опора на сильные стороны и уважительное отношение к личности обучаемого.
- Формирование навыков культурного поведения и дисциплинированности.
- Развитие самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип личноно - ориентированного подхода.

- Признание уникальности и неповторимости каждой личности.
- Обучение, развитие и воспитание строится в соответствии с природными способностями в атмосфере взаимопонимания и взаимоуважения.
- Создание условий для многогранного развития способностей обучающихся и достижения определенного уровня знаний, умений и навыков.
- Совместная развивающая деятельность, скрепленная взаимопониманием, сочетающая личностное и коллективное обучение и воспитание, её успешность, мажорность, эмоциональность.
- Равноправное партнёрство: действуем вместе, учение без принуждения, право на свою точку зрения, право на ошибку, совместный анализ хода деятельности и результатов.

Принцип гуманности.

- Гуманистическая направленность содержания образования.
- Формирование духовно-богатой нравственной личности.

- Изучаемый материал, рассматривается через призму социальной и личностной значимости, учитывает текущие события, региональную и местную специфику и содействует адаптации к современным условиям жизни общества.

Принцип систематичности и последовательности.

- Строгое, логичное расположение учебного материала, как в учебной программе, так и в методах передачи знаний.
- Взаимосвязь компонентов педагогического процесса, развивающегося в системе, по восходящей линии от простого к сложному и обеспечивающего преемственность знаний.
- Систематическая работа по повторению и обобщению изучаемого материала.

## **Занятие 1.**

### **Толерантность: Что это?**

#### **Цели:**

-ознакомить школьников с понятием «толерантности»;  
-стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности тремя способами: на основе выработки «научного определения»; посредством экспрессивной формы; с использованием ассоциативного ряда.

#### **Вводная часть**

*Цель:* введение в проблему.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Процедура проведения.* Принимаются правила работы в группе. Затем ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое «толерантность» и «интолерантность» (нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости. Лекция может быть подготовлена ведущим самостоятельно или составлена на основе введения к данному руководству. В заключении ведущий представляет написанные на доске цели тренинга и рассказывает о них.

#### **Знакомство**

*Необходимое время:* 15 минут.

Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например, использовать псевдонимы).

*Процедура проведения:* (возможные варианты).

#### **Упражнение «Снежный ком»**

Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

#### **Упражнение «Сосед справа, сосед слева»**

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

#### **Разминка**

*Цели:*

-создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;  
-повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

*Необходимое время:* 10 минут.

#### **Упражнение «Чем мы похожи»**

*Процедура проведения:* Члены группы сидят в кругу. 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». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

#### **Упражнение «Комплименты»**

*Процедура проведения:* Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику

## Занятие 2: Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

### **Цели:**

- показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим;
- показать, как толерантность к другим вырастает из толерантности к себе и толерантности по отношению к партнерам по группе;
- показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности;
- поддержать процесс формирования у старшеклассников позитивной самооценки;
- дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет тем, каким его видят окружающие;
- показать, какими способами можно сделать общение толерантным.

### **Разминка**

#### **Упражнение «Построиться по росту»**

*Цель:* повышение уровня сплоченности, взаимопонимания согласованности действий в группе.

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

#### **Упражнение «Аплодисменты»**

*Цель:* повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: *Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис* и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

### **Основное содержание занятия**

#### **Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»**

*Цель:*

- развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- развитие способности к самоанализу.

*Необходимое время:* 20 минут.

*Подготовка.* Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу заводит разговор о том, что у каждого из людей случаю 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 не собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придаст бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

*«Мои лучшие черты»:* в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

*«Мои способности и таланты»:* сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек и может гордиться.

*«Мои достижения»:* в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня А доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Заполненные памятки остаются у участников.

#### **Упражнение «Немного о себе»**

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять,

заниматься музыкой, спортом и т.д. Очередность устанавливается по желанию самих игроков, либо ведущим.

### **Сказка про зернышки**

Когда-то, давным-давно, люди обнаружили дерево. Сначала они обратили внимание на плоды дерева – оказалось, что их можно есть. Потом оказалось, что можно прятаться в его ветвях, когда возникает опасность.

Постепенно люди поняли, что из дерева можно делать разную утварь, и для этого они стали срезать ветви. Потом потихоньку начали использовать и ствол тоже. Оказалось, что из дерева можно делать не только домашнюю утварь и мебель, но и строить из него дома... И они рубили, и рубили, и рубили деревья...

Потом оказалось, что из дерева можно делать бумагу – и деревья рубили снова и снова...

...А на высокой горе в Китае сидел старик и смотрел, как валят и валят деревья... Взял мудрый старик с каждого дерева по одному-единственному зернышку.

Так и шло: в лесу валили деревья для того, чтобы делать бумагу, мебель, утварь – до тех пор, пока в один прекрасный день люди проснулись и увидели, что осталось только одно-единственное дерево. И люди очень испугались.

И тогда спустился с гор старый китаец и дал каждому человеку семечко с дерева.

**Проведение упражнения:** Ведущий просит участников закрыть глаза и раздает каждому по зернышку. Каждого участника просят с закрытыми глазами познакомиться с зернышком, которое он получил: ощупать его руками, приложить к щеке и представить себе, какое дерево может из него вырасти. После этого участников просят открыть глаза и посмотреть на зернышко. Затем каждый участник выбирает для зернышка место на листе бумаги и приклеивает его, потом рисует дерево, которое вырастает из зернышка, которое он получил большой лист несколько деревьев:

а) три-четыре участника приклеивают деревья на большой лист ватмана – при этом они должны действовать вместе и вместе принимать решение о расположении деревьев на листе;

б) члены группы заполняют и разрисовывают пространство между отдельными листами;

в) группа обсуждает, как деревья готовятся к возможным опасностям.

3. Перед произведением группы каждый из участников сидит против группового листа и пишет письмо:

-что происходило с тобой, когда ты вошел в лес;

-что ты напишешь своему дереву;

-потом можно собрать письма и случайным образом разделить их между участниками, чтобы каждый из них ответил на полученное письмо от имени дерева, получившего его;

-дать деревьям задание подготовиться к возможной опасности и т.п.

4. Поделитесь впечатлениями с членами группы: каждый начинает с более удобного для себя момента.

а) приобрели ли вы какой-то дополнительный опыт?

б) как вы себя сейчас чувствуете?

5. Высказаться по отношению к лесу соседей. Каждая группа смотрит на лес соседней группы: что ты видишь в соседнем лесу? Чем отличается лес, возникший на листе у соседей, от нашего леса?

*Примечание:* если работают больше двух групп, каждая группа рассматривает лес каждой группы.

### **Поведение итогов:**

-много одиноких деревьев на листе – индивидуализм.

-много групп деревьев – кооперация.

Рассказ про рубку леса и его восстановление в упражнении. И тогда для людей, которые пережили катастрофу, комната, в которой проводится упражнение, превращается

-источник мужества;

-источник силы;

-источник чуда.

### **Рефлексия занятия**

— Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?

— Легко ли было обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности и похвалить себя?



### ЗАНЯТИЕ 3.

## Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ И К ДРУГИМ САМОПОЗНАНИЕ

#### Разминка

#### Упражнение «Я люблю себя за то...»

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый».

#### Упражнение «Словесный автопортрет»

Участники на листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение. Задача читающего – узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

#### Упражнение «Посмотри и угадай»

Каждый из группы берет карточку с заданием. Не показывая ее никому, участники по очереди изображают описанную в карточке ситуацию с помощью мимики и жестов. Все отгадывают, что это может быть.

*Варианты ситуаций:*

Директор школы разговаривает по телефону.

Учитель ругает учеников класса.

Человек находится под холодным дождем без зонта.

Ученик сел на кнопку.

Человек обжегся о горячий утюг.

Ученик сел на сломанный стул.

Ученик после драки.

У девушки сломался каблук.

Человека обрызгала машина.

Электрик вкручивает лампочку.

Человек купается в проруби.

Человек танцует на горящих углях.

Человек заблудился в лесу.

#### Упражнение «Солнечный круг»

*Часть 1.* Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

*Часть 2.* Подростки просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

*Часть 3.* Под музыку двигаясь по комнате, подростки подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий в заключение говорит: «Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы».

#### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Пять добрых слов»

*Цель:*

- получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

*Необходимое время:* 15 минут.

*Материалы:* принадлежности для рисования.

*Процедура проведения.* Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно).

**Инструкция:** Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом даете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добра всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся стихи» и т.д.), Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплекты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, еще одну памятку на «черный день».

*Обсуждение:*

- Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
- Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

### **Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»**

*Цели:*

- самораскрытие, самопознание;
- повышение внутригруппового доверия.

*Необходимое время:* 20 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине мер: «Я — Катина булавка, я знаю ее не так давно, рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают! все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение открыться перед другими — важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создание у других впечатление его благополучия и успешности, платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

### **Упражнение «Какой Я?»**

*Цель:*

— дать возможность подростку осознать себя и увидеть, насколько соответствует его Я-образ тому, каким его видят окружающие.

*Необходимое время:* 30 минут.

*Процедура проведения.* Каждый получает лист бумаги и делит его на четыре части. В первой части участник дает 5 ответов на вопрос, какой Я. Во второй части— 5 ответов на вопрос: В глазах близкого человека? В третьей части каждый участник записывает ответы на вопрос «Какой Я по мнению моего соседа слева?» Записи должны быть сделаны достаточно быстро. Затем участники сворачивают свои листы так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева. Таким образом, каждый участник получает лист от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать 5 характеристик. После этого ведущий собирает листы и смешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь. Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, самостоятельно анализируя их сходство и различия.

### **Рефлексия занятия**

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?
- Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

## ЗАНЯТИЕ 4

### Я и группа: толерантность к себе. Толерантное общение

**Цель:** Совершенствовать коммуникативные навыки.

**Разминка: Упражнение «Рука дающая и принимающая».**

Участники встают в круг, нужно показать участникам руку, обращенную ладонью вверх («принимающая рука»), а потом ладонью вниз («дающая рука»). Каждый из участников должен подумать и решить: что я больше люблю и предпочитаю делать – давать или принимать (подарки, хорошее отношение и т.д.) По сигналу те, кто любит больше давать, протянут руки ладонью вниз, а те, кто больше любит принимать – ладонью вверх. После этого каждый постарается найти дополнительные к своим рукам: дающие ищут принимающие, а принимающие – дающие. Далее можно посмотреть сколько пар образуется, и какие руки останутся без пар.

**Упражнение «Чем мы похожи».**

Группа садится в круг. Нужно попросить поднимать руки тех, кто может утвердительно ответить на заданный вопрос. Например:

- Кто ходит в спортивные секции?
- Кто любит полевые цветы?
- Кто лежал в больнице?
- Кто любит мороженое?
- Кто любит читать, смотреть кино и т.д.?
- Кто получал «двойки»?
- Кто боится мышей?
- У кого карие глаза?
- У кого светлые глаза и т.д.

**Упражнение «Моя визитная карточка»**

Детям предлагается заполнить готовые бланки. ( Прилагаются к программе)

**Ритуал прощания: Упражнение «Подарок»**

Участники по кругу дарят друг – другу в подарок что –нибудь нематериальное, это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант, дружба, любовь и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести в своей душе.

## ЗАНЯТИЕ 5 Толерантность к другим: учимся сочувствию

**Цель:** Научиться поддерживать других и проявлять эмпатию.

### **Разминка: Упражнение «Слон, пальма, скунс, Шумахер и желе»**

При слове «слон», стоящий в центре изображает хобот, его соседи изображают уши. При слове «пальма» стоящий в центре поднимает обе руки вверх и держит их параллельно. Его соседи изображают ветви и листья пальмы, подняв руки и раскачивая ими. При слове «скунс», стоящий в центре поворачивается спиной к кругу и изображает рукой хвостик в движении, соседи зажимают свой нос пальцами и отворачиваются от него вправо и влево. При слове «Шумахер» участник в центре рулит воображаемой машиной. Стоящие рядом соединяют руки, имитируя удлиненный корпус машины. При слове «желе» стоящий в центре пытается изобразить нечто бесформенное и дрожащее. Стоящие по бокам, смыкая руки, изображают круглое блюдо, на котором желе. Если участник ошибается, он выбывает из игры.

### **Упражнение «Принцесса и крестьянин»**

Крестьянин и принцесса полюбили друг друга. Крестьянин захотел жениться на принцессе, но король пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был очень хорошим человеком, а королева очень доброй и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию.

Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карточек и принять то, что на ней будет, как свою судьбу. На одной карточке будет написано «Свадьба», а на другой «Смерть». Если он откажется, то умрет. Однако, король смошенничал: он написал на обеих карточках «Смерть» и положил в ящик. Королева заметила это и рассказала об этом принцессе, чтобы та сумела предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карточку, после чего женился на принцессе и жил долго и счастливо. Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем? (Крестьянин вытянул карточку и, не взглянув на нее, порвал в клочья, проглотил и сказал: «Пусть другую карточку вытащит король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «Свадьбу», то я буду знать, что на моей карточке была «Смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если на карточке короля будет слово «Смерть», я пойму, что на моей была «Свадьба», и смогу жениться на принцессе.)

### **Упражнение «Командированный»**

Человек приехал в командировку в другой город и поселился в гостинице. Устав после трудного дня, он поужинал и лег спать. Посреди ночи он внезапно включает свет, встает с постели, разыскивает телефонную книгу и, найдя в ней какой-то номер, набирает его. Однако, дождавшись, что на другом конце провода поднимут трубку, он тут же кладет свою и, довольный, ложится спать. Кому и зачем он звонил? (Звонил соседу, который храпел за стенкой)

### **Упражнение «Человек и толпа»**

Ненастный осенний день. Идет небольшой дождь. Возле ворот стоит человек. Навстречу к нему бежит толпа людей. Вдруг человек падает. Что за толпа людей бежала навстречу? Почему он упал? (Игра в футбол)

### **Упражнение «Послание поддержки»**

В жизни каждого из нас бывают трудные минуты, тяжелые переживания. Не всегда рядом оказывается друг или близкий человек, которым можно доверять. А слов одобрения и поддержки порой так не хватает... Пусть каждый представит незнакомого человека, которому сейчас тяжело, и напишет ему теплое послание из нескольких предложений. Это не родственник, друг или подруга. Слова должны быть обращены просто к человеку.

### **Ритуал прощания: Упражнение «Добро»**

Давайте, приложим левую руку к своему сердцу и мысленно положим часть тепла нашего сердца в ладонь. Протянем ее в круг, смыкая, как можно ближе, все руки. Мы держим на вытянутых руках тепло наших сердец. Давайте правыми руками перемешаем энергию наших сердец, создавая одно светило. А теперь каждый может взять в пригоршню часть того, что у нас получилось, и поместить в свое сердце. Теперь у каждого из нас есть тепло всех. Почувствовали? Протянем обе ладони в круг и сомкнем руки. Хором скажем «До скорых встреч!»

## ЗАНЯТИЕ 6

### Границы толерантности

Разминка: Упражнение «Атомы и молекулы»

**Упражнение «Успей вставить слово»**

**Упражнение «По какому признаку»**

**Упражнение «Посмотри и угадай»**

Каждый из участников берет карточку с заданием, затем он выбирает кого-нибудь, кто поможет ему мимикой и жестами показать ситуацию, описанную в карточке, все остальные отгадывают. Варианты ситуаций:

- человек идет под холодным дождем без зонта;
- человек обжегся об утюг;
- человек сел на сломанный стул;
- человек после драки;
- у девушки сломался каблук;
- девушку обрызгала машина;
- девушка кокетничает с парнем;
- человек отравился и т.д.

**Игра «Мафия»**

Игра выполняется в круге, сначала необходимо определить, кто есть кто. Для этого изготавливаются карточки, количество которых должно быть равно количеству участников, и несколько из них помечается крестиком (примерно 20-25 % от общего числа). Карточки перемешиваются и раздаются участникам. Те участники, которым достались карточки с крестиком, будут членами мафии. Участникам необходимо следовать инструкциям, которые они будут получать во время игры. Последовательность команд ведущего:

- *Город уснул.* Все участники закрывают глаза.
- *Мафия проснулась и познакомилась.* Члены мафии открывают глаза и взглядом находят друг друга.
- *Мафия тоже уснула.* Члены мафии закрывают глаза.
- *Город проснулся.* Все, включая мафию, открывают глаза.

Ведущий объявляет участникам, что в городе появилась мафия и сейчас задача группы выявить эти мафиозные элементы. Группа начинает обсуждение, анализирует поведение и слова каждого участника. Члены мафии тоже принимают обсуждение, стараясь никак не компрометировать себя. После того, как определился круг подозреваемых, ведущий предлагает проголосовать за каждого по отдельности. Как член мафии, будет казнен тот человек, за которого проголосует большее количество участников. Если группа не ошиблась, то ведущий поздравляет группу, если нет - соболезнует им.

По команде «Город уснул». По команде «*Мафия проснулась и выбирает себе жертву*», члены мафии открывают глаза и взглядами, мимикой, так, чтобы не выдать себя, определяют по поводу кандидатуры жертвы и таким же образом сообщают об этом ведущему. Когда жертва определена, ведущий предлагает мафии тоже закрыть глаза и говорит: «*Наступило утро. Город проснулся. Но один человек не проснулся*». И указывает на жертву. «*Вы пали жертвой мафии*». «Жертве» дается возможность последний раз высказать свое предположение о том, кто ее убил.

После этого обсуждение продолжается. Убитые люди не принимают участия в обсуждении и, когда город засыпает, вместе со всеми закрывают глаза.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут казнены члены мафии или убиты все мирные жители.

**Упражнение «Групповой коллаж»** Ритуал прощания: **Упражнение «Послание поддержки».** Каждый участник берет из коробки послание и оставляет его себе на память, по желанию каждый может зачитать то послание, которое ему досталось.

## **Занятие 7- 8. Формирование толерантности**

При подготовке самого занятия мы предположили, что важно уже с первого занятия показать, что при всех имеющихся различиях (этнических, половых, возрастных и др.) участники тренинговой группы имеют много общего. Поэтому в ход занятия были включены упражнения, направленные на объединение участников, на поиск общего у членов группы.

### ***Разминка. Упражнение «Пересядь по признаку»***

Тренер встает в периметр круга, убирая свой стул за пределы круга, и дает следующую инструкцию: «Стульев в кругу стало на один меньше, чем нас. Сейчас мы будем делать пересадку по определенному признаку. Ведущий, роль которого для начала выполняю я, обращается ко всем с просьбой: пожалуйста, пересядьте те, кто чистил сегодня зубы. Задача всех, кто чистил зубы — пересесть, но не на соседний стул, а пересекая круг. Меняя место, следует двигаться как можно быстрее, но стараться не сталкиваться. Когда я, выполняя упражнение, займу свободный стул, то оставшийся без стула участник встает на мое место и становится ведущим. Теперь он должен придумывать и называть признак, а также стремиться занять свободный стул. Следующий участник, оставшийся без стула, становится ведущим». Тренер останавливает игру, если цель упражнения достигнута, либо участники утратили интерес и снизили активность. Можно кратко обсудить возникшие впечатления, отметить самых оригинальных ведущих, поблагодарить всех за активное участие.

**Упражнение «Знакомство через рисунок».** Поскольку в занятиях могут участвовать люди, которые знакомы друг с другом, чтобы сделать процесс представления друг друга более интересным и творческим можно использовать Участникам пар предлагалось получить друг о друге информацию, не говоря ни слова. Продолжительность игры 10 минут. Для проведения требуются карандаши и бумага. Тренер говорит, что, по его мнению, в группе собрались любознательные люди, экспериментаторы, и поэтому им предлагается игра, совершенно отличная от других упражнений на знакомство. Игрокам дается от 5 до 10 минут, при этом они не должны говорить или объясняться письменно, даже когда получают карандаш и бумагу. Эти принадлежности можно использовать только для рисования. С помощью рисунков каждый участник тренинга должен сообщить партнеру несколько фактов о себе. В заключение каждый игрок представляет группе своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить или откорректировать рассказ.

Это упражнение не претендует на то, чтобы быть особенно глубоким. Скорее, оно предоставляет возможность придать совсем иной вид часто повторяющимся ситуациям и попробовать «прожить» их в игровой форме. Обсуждение упражнения.

### ***Упражнение «Поиск общего».***

Тренер разбивает группу на подгруппы по 3-4 человека. Каждый участник получает бланк, куда вносит необходимые данные. Сначала каждый заполняет самостоятельно, а затем в подгруппе идет обсуждение и каждый член подгруппы записывает данные других членов в свой бланк, кроме этого при обсуждении подгруппа должна выделить общие или схожие данные у участников. На эту работу дается 3-5 минут. Далее один участник первой подгруппы идет во вторую, из второй – в третью, и т.д. В итоге в каждой подгруппе оказывается человек из другой подгруппы. Этот человек выслушивает и записывает информацию о той группе, куда он перешел и сам рассказывает ту информацию, которую получил в своей начальной подгруппе. После обмена информацией опять участники должны найти общее в информации двух подгрупп. Далее опять идет обмен членами подгрупп. В итоге у каждого участника на бланке должна быть записана информация обо всех участниках тренинга. Далее на листе ватмана с помощью тренера группа создает общий бланк. В него заносится информация из индивидуальных бланков. После групповой работы по заполнению общего бланка группа выделяет то общее, что объединяет всех.

Бланк

	Имя участника	Ответьте 3 раза на вопрос «Кто Я?»	Мое любимое блюдо	Мой талант, способности	Чему хочу научиться

**Упражнение «История моего имени».**

Участники усаживаются в круг, поочередно называют свои полные имена и рассказывают о них. Каждый участник может, например, попытаться ответить на такие вопросы: Нравится ли мне мое имя? Знаю ли я, кто его для меня выбрал? Кто еще в семье носил это имя? Знаю ли я, что означает мое имя? Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем? Есть ли мои тезки среди знаменитых людей? Знаю ли я киноактеров и театральных актеров, носящих это имя? Как имя влияет на мое поведение в жизни? Что означает моя фамилия? Откуда моя семья? Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 3 минуты. Игра идет дальше по кругу.

**Информационно-созидательная часть занятия.** Направлена на создание информационно-мотивационной основы.

**Задачи:**

1. формирование у членов группы представления о целях и задачах тренинга;
2. формирование групповой и индивидуальной мотивации;
3. определение роли каждого участника группы, его вклада в групповую работу;
4. создание в группе атмосферы доверия, а у каждого члена группы чувства безопасности;
5. выработка групповой конвенции и правил поведения, соблюдение принципа «здесь и теперь».

Этот этап проходит в форме дискуссии-беседы. Особая ответственность тренера заключается в том, что он должен заложить основы поведения каждого участника в группе через осознание и отношение к тем ценностям, которые декларировались и обсуждались на данном этапе. Поэтому чрезвычайно значима вся атмосфера разговора, проявление уважения к каждому участнику и его мнению, поведение тренера в целом. Эффективность этого этапа во многом определяет успешность всего тренинга, поэтому требует от тренера профессионализма.

Обсуждая цели и задачи тренинга, следует очень кратко обозначить актуальную социально-политическую ситуацию, ее драматичность и отражение в судьбах конкретных людей. Тренеру важно не спровоцировать возникновение дискуссии на эту тему, а лишь констатировать известные факты и свое отношение к ним в самом общем виде (например, война — это всегда трагедия, смерть, противостояние, горестные последствия: наличие беженцев и т. п.). Сказав, что эта большая и сложная тема не является предметом тренинга, тренеру обязательно надо заручиться согласием группы не обсуждать ее в процессе работы и получить право прерывать каждого, кто попытается ее обсуждать. Чтобы это условие было принято группой и не воспринималось как подавление прав участников, тренер может попросить группу контролировать и наказывать за нарушение договоренности его самого.

В процессе обсуждения вопросов, связанных с климатом группы и мотиваций (групповой и индивидуальной), следует попросить всех участников высказать свои опасения и переживания, связанные с ожиданиями от тренинга, а затем, поощряя искренность

высказываний, перевести группу на выражение конструктивных пожеланий себе, группе и тренеру.

При выработке групповой конвенции особое внимание следует обратить на регламентные требования, равностатусность всех членов группы и тренера, позицию тренера. Однако надо подвести группу к тому, что тренер, хоть и равный участник группы, но для достижения целей тренинга группа должна разрешить ему проявление жесткости, авторитарности, права перебивать говорящего. В отношении участников группы вырабатываются правила, требующие активности, искренности, критичности, обратной связи, умения слушать, не перебивать говорящего, выражать свои мысли и чувства по поводу всего происходящего в группе. Специально обсуждается принцип «здесь и теперь», ориентированный не только на проживание группового опыта, но и ограничивающий обсуждение событий тренинга и его участников «кругом», часами занятий. Таким образом, у членов группы появляются права и обязанности, на которые в процессе тренинга могут ссылаться участники и тренер. Полезно записать эти правила жизни тренинговой группы в юмористической форме на большом листе ватмана и повесить его на стену.

Все обсуждения проводятся демократично, тренер может просить кого-то из участников группы подводить итоги по тому или иному вопросу. Однако, дополняя подводящего итоги или делая это сам, тренер должен вставлять в них то, что требуется по методическим условиям тренинга и то, что упустила группа. Как правило, опытные тренеры при наличии времени на этом этапе подводят группу к «нужным» выводам. Это делается незаметно, и в результате группа считает, что она сама принимала решения, за которые следует нести ответственность каждому.

#### ***Упражнение «Вербальное и невербальное приветствия у разных народов».***

В начале участником тренинга было предложено поприветствовать друг друга. Для этого каждому участнику была подготовлена карточка, где написано слово «здравствуй» на разных языках. Исходя из состава участников, мы использовали кроме приветствий, используемых в разных странах, приветствия «родные» для участников. Ход игры. Участники вставали в круг. Тренер, пройдя по кругу, держал в коробке заготовленные карточки и каждый из участников вытаскивал, не глядя, одну. Затем каждый участник становился в центр круга и здоровался со всеми игроками, стоящими в кругу с помощью указанного в карточке приветствия, а затем называл свое имя. Игроки, стоящие в кругу должны были ответить тем приветствием, которое было указано у них в карточке и назвать свое имя. Таким образом, все участники по очереди становились в центр круга, и приветствие возобновлялось. В заключении участники обсудили свои впечатления.

**Карточки для участников игры:** Италия – Bon giorno; Швеция - Grnezi; США - Hi; Англия - Hello; Германия- Guten Tag; Испания – Buenos Dias; Гавайи - Aloha; Франция – Bonjours, Salut; Малайзия – Selamat datang; Россия – Здравствуй; Чехия – Dobry den; Польша – Dzien; Израиль –Shalom; Египет - Asalamu Aleikum; Финляндия – Нува раиваа; Дания - Goddag; Турция - Marhaba; Украина - Здоровеньки булы; Армения - Барэвдзез; Грузия - Гамарджеба; Азербайджан - Asalamu Aleikum; Карачаево-Черкессия - Asalamu Aleikum; Греция – Эсес.

Вторая часть этапа – упражнение «Знакомство в аэропорту». Нами использовались ситуации, описанные в книге Н.М. Лебедевой, О.Н. Луновой, Т.Г. Стефаненко, М.Ю. Мартыновой пособие «Межкультурный диалог: Тренинг этнокультурной компетентности». Также мы подобрали свои варианты.

#### ***Упражнение «Знакомство в аэропорту»***

Для проведения упражнения заготавливались парные карточки с заданиями для участников. Содержание упражнения: В некий аэропорт (можно придумать название вместе с группой) прилетает самолет, доставивший гостей, являющихся представителями разных культур. В зале ожидания их встречают соотечественники. Гости заранее получают от тренера карточки, на которых описан ритуал приветствия, который им следует демонстрировать невербально. Встречающие, также получившие карточки своей «культурной



принадлежности», должны узнать «соотечественника» по ритуалу приветствия, который он будет выполнять, войдя в зал встречи гостей. Группа делится на две подгруппы — встречающих и прилетевших пассажиров.

Инструкция: «Давайте все вместе сейчас представим, что эта комната — зал встречи пассажиров крупного международного аэропорта. Справа от меня — встречающие, слева — прилетевшие гости. Каждого гостя встречает представитель его культуры. Гости ведут себя в соответствии с ритуалами приветствий, принятыми в их культуре. Обратите особое внимание на то, что встреча происходит молча. Ни в коем случае нельзя разговаривать. Содержание ритуального поведения изложено на карточках, которые получают и гости, и встречающие. Задача гостей и встречающих одновременно изобразить ритуал приветствия, указанный на карточке и таким образом “узнать” друг друга. Обратите внимание: гости, если их сразу не находят, должны повторять свой ритуал неоднократно». Группа получает карточки только после инструкции. Правая группа покидает зал и уходит за дверь.

**Обсуждение упражнения** происходит в круге. Тренер сначала может предложить всем участникам группы поделиться впечатлениями от упражнения. После того, как участники выскажутся, он формулирует вопросы, направленные на решение задач данного упражнения. Эти вопросы могут быть следующими:

- Что вызвало наибольшие трудности при выполнении упражнения?
- На какие элементы приветствия Вы ориентировались в поисках «своего» гостя?
- Какие стратегии поиска «своих» гостей использовали и насколько успешно?
- Кого из гостей было легче/труднее всего узнать? Почему?
- Сколько гостей одновременно вы могли удерживать в поле зрения?
- Какие чувства испытывали, отвечая на приветствие гостя?
- Кто из участников группы был наиболее выразителен?
- Кому хотелось прийти на помощь? Почему?
- Какие барьеры возникали при взаимном выполнении ритуала приветствия гостем и встречающим? Как они преодолевались?
- Какие ритуалы приветствия были наиболее интересными и почему? И т. п.

#### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель китайской культуры. Ваше приветствие: **легкий поклон со скрещенными на груди руками**

#### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель испанской культуры. Ваше приветствие: **поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера**

#### **Пример карточки.**

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию

приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель малайзийской культуры. Ваше приветствие: **мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев**

**Пример карточки.**

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомого вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель китайской культуры. Ваше приветствие: **легкий поклон со скрещенными на груди руками**

**Пример карточки.**

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомого вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель испанской культуры. Ваше приветствие: **поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера**

**Пример карточки.**

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомого вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель малайзийской культуры. Ваше приветствие: **мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев**

**Подведение итогов.** Заключительный этап проходит в форме анализа тренингового дня. Участники обязательно располагаются кругом. Важно, чтобы высказался каждый участник. Тренер должен вести эту процедуру, добиваясь решения сформулированных выше задач и того, чтобы каждый участник высказывал свое личное мнение, а не просто присоединялся к остальным членам группы.

Обсуждение строится по следующим вопросам:

Что я узнал о других членах группы?

Что было особенно интересным и неожиданным?

## Занятие 9 «Этнический мир человека».

### *Разминка. Упражнение «Броуновское движение»*

Выбор упражнения определяется потребностью в двигательной активности.

**Инструкция:** «Давайте представим, что все мы — атомы. Атомы находятся в непрерывном движении. В процессе движения атомы объединяются в молекулы, затем разъединяются и снова беспорядочно двигаются. Объединяться в молекулы мы будем по моему хлопку. Одновременно с хлопком я буду называть цифру, обозначающую количество атомов, которые должны объединиться в молекулу. Некоторое время атомы стоят, обнявшись, изображая молекулу. Затем по хлопку и команде «Побежали!», молекула распадается на атомы, которые снова хаотично бегают по комнате до следующей команды». При окончании игры следует назвать такое количество атомов в молекуле, сколько участников в группе. И тогда они образуют одну большую молекулу, которая иногда превращается в «кучу-малу». Это упражнение может также служить диагностикой групповой сплоченности: насколько участники группы «пересекают» межкультурные границы, т. е. «атомы» из разных культур способны объединиться в одну «молекулу».

### *Упражнение «Знакомство от имени национального предмета».*

Тренер разбивает группу на подгруппы по этническому признаку, если в группе представители одного этноса, то просто на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа должна задумать национальный предмет (это может быть предмет быта, одежды, может быть национальное блюдо). Далее группа придумывает рассказ, где бы нашли описание внешность этого предмета, какие-то обычаи и традиции, связанные с его использованием, употреблением, особенности создания этого предмета, свойства от имени самого предмета. Рассказ может начинаться так: «Я готовлюсь к такому-то празднику..., меня делают из того-го... дарят...». Но сам предмет не называется. После того, как все подгруппы выполняют задания, рассказы зачитываются. Подгруппы должны угадать, о каких предметах идет речь. После этого идет обсуждение. Задача тренера показать, что наряду с тем, что действительно в разных культурах есть свои особенности в приготовлении пищи, изготовлении предметов быта и т.д., но во многих культурах есть очень похожие предметы, которые отличаются названием.

### *Упражнение «Анализ пословиц».*

Первая часть. Группа делится на подгруппы по культурному (этническому) признаку. На основе подготовленного домашнего задания в подгруппах участники должны объединить написанные ими пословицы и выделить те ценности, которые они отражают. Далее предлагается обсудить в кругу сами пословицы и те ценности, которые они отражают. Ведущий предлагает участникам в ходе групповой дискуссии выработать общее мнение по ряду вопросов: а) составить единый список наиболее употребительных пословиц своего народа и объяснить значение каждой пословицы; б) определить, какие особенности ментальности родного для участников этноса отражаются в предложенных пословицах; в) расставить пословицы в соответствии с иерархией норм и ценностей, свойственной их народу в наши дни.

Вторая часть. Участники делятся на этнически гетерогенные подгруппы. Им предлагаются пословицы, задача состоит в том, чтобы найти близкие или противоположные по смыслу пословицы в разных культурах и соотнести их.

#### **Список пословиц**

Яблоко от яблони не далеко падает (р.)

По одежке протягивай ножки (р.)

С волками жить – по-волчьи выть (р.)

Что есть в печи, на стол мечи (р.)

Ласковый теленок двух маток сосет (р.)

Будь ниже травы тише воды (р.)

В ком есть стыд, в ом и совесть (р.)

Есть старый - убил бы, нет старого – купил бы (р.)

Ворон ворону глаз не выклюет (р.)

Сделав худо, не жди добра (р.)

Груша от грушевого дерева не далеко падает (чеч.)  
Что прячешь от гостя, то принадлежит шайтану (абаз.)  
В дружбе со свиньей - валяется в грязи (ногай.)  
Гость несет благодать (осет.)  
По крыльям и летай (лакск.)  
Ласковое слово способно вытащить змею из горы (чеч.)  
Будешь почитать старшего, и тебя будут почитать (адыг.)  
Где нет страха, там нет стыда (адыг.)  
Кто ниже сядет, тот выше поднимется (осет.)  
Третья часть. Обсуждение упражнения.

**Разминка Упражнение на внимание – 1,2,..., 4,5, ...** Все участники становятся в круг.

Инструкция. По очереди все называют числа, начиная с 1. Но те участники, которые должны назвать число, делящееся на 3 или имеющее в составе цифру 3, вместо произнесения числа хлопают в ладоши и подпрыгивают. Тот, кто ошибается выбывает из игры. Игра начинается сначала.

#### **Тематическое упражнение «Сказочники»**

Группа делится на подгруппы по национальному признаку (в нашем случае – 1 группа представители народов Северного Кавказа, 1 – представители народов Закавказья, 1- русские). Каждая группа, получив набор карточек со следующим содержанием: «мать», «отец», «три сына», «невеста», «отец невесты», «чужеземный царь», «войско», «конь», должна была написать сказку с указанными героями. В итоге было написано три сказки. Далее шла презентация и обсуждение сказок.

#### **Упражнение «Живая скульптура «национальный характер»».**

Участники работают в этнически гомогенных группах. Тренер предлагает членам группы «вылепить» из участников группы скульптуру, которая отражала бы черты национального характера того этноса, к которому принадлежат члены подгруппы.

#### **Подведение итогов, ритуал прощания.**

## Занятие 10-11 «Различия, которые объединяют»

### *Разминка. Упражнение «Скунс, пальма, слон».*

Все участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы выберем ведущего для этого упражнения. Он войдет внутрь круга и будет показывать на любого из нас, говоря одно из трех слов: слон, пальма, скунс. В этот момент, человек, на которого указал ведущий, и два его соседа с обеих сторон должны изображать названное слово. Это должно происходить следующим образом. При слове «СЛОН», стоящий в центре изображает хобот, вытянув вперед согнутую в кисти руку, приложив ее к носу. Его соседи изображают уши слона, прикасаясь кистью руки к своей голове. Сосед слева поднимает левую руку, а сосед справа — правую руку. При слове «ПАЛЬМА», стоящий в центре поднимает обе руки вверх и держит их параллельно. Его соседи изображают ветви и листья пальмы, подняв руки и раскачивая ими. При слове «СКУНС», стоящий в центре, изображает рукой хвостик, а соседи зажимают свой нос рукой и отворачиваются от него. Если человек ошибется, не изобразив то, что от него требуется, он выбывает из игры. Упражнение требует внимательности, сосредоточьтесь, пожалуйста». Давая инструкцию, тренер сам изображает все, что должны изображать участники, привлекая для этой демонстрации членов группы. Тренеру следует самому стать первым ведущим и провести репетицию упражнения, убедиться в том, что все правильно поняли инструкцию. Необходимо поддерживать быстрый темп упражнения. Упражнение заканчивается, когда в круге остается два человека.

### *Упражнение «Проникни в круг».*

Участники тренинга встают в круг. Тренер также находится в круге. Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною, покинут круг и станут водящими. Затем они по очереди будут входить в комнату и пытаться проникнуть в центр круга». Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг». Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить прорыва водящего в круг. Однако, если он выберет не силовую стратегию, а сможет Вас убедить пропустить его в круг, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, должен ориентироваться на свои чувства, вызываемые партнером, на убедительность его просьбы и поведения». Вполне вероятно, что каждый водящий может продемонстрировать разные стратегии поведения. Для того, чтобы стратегии были разнообразными, следует подбирать на роль водящих различных по психологическим проявлениям людей. В тренинге русско-кавказского взаимодействия водящими были представители разных культур и конфессий.

Некоторые водящие забывают, что они могут разговаривать и интерпретируют стоящую перед ними задачу как «прорвись в круг» и ведут себя агрессивно, тем самым сплывая круг. Другие водящие взывают к жалости, просят круг проявить милосердие. Водящие могут также негативно комментировать поведение людей в круге, обвиняя их в заговоре, жестокости. Особенно интересно слышать эти комментарии группе, получившей установку на гуманистическое поведение. Некоторые водящие, поняв неэффективность силовых стратегий, проявляют гибкость, перестраиваются и успешно договариваются с кругом, чтобы его пропустили внутрь круга. Попытки водящих могут закончиться как удачей, так и неудачей.

После выполнения упражнения группа садится в круг, и тренер проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на проявления (вербальные и невербальные) других участников общения и учет их в построении эффективных стратегий поведения. Обсуждение может включать следующие вопросы: Что чувствовали водящие, входя в комнату? Что давало им основание предполагать ту или иную установку группы? По каким признакам они определяли настрой группы? Какие у водящих были стратегии?

Чем руководствовались водящие, выбирая свои стратегии? Какие чувства вызывало поведение каждого водящего у стоящих в круге участников группы? Какие стратегии оказались более успешными / неуспешными? Почему? В чем проявились в поведении участников этнокультурные особенности? Насколько правильно они были поняты?

### **Упражнение «Отгадай, о ком идет речь»**

Необходимые материалы: бумага, ручка, листы с заданиями

Участникам предлагается разделиться на группы. Каждой группе дается листок с набором прилагательных, описывающих определенные этнические группы. Это упражнение продолжает и развивает тему культурной сензитивности.

Пример карточки. «Отгадай, о ком речь».

Перед Вами — характеристика представителя определенной этнической группы. Пожалуйста, определите, к какой именно этнической группе эта характеристика относится:

(1) Щедрый, терпеливый, простодушный, неорганизованный, широкая натура, любит выпить, справедливый, открытый.

(2) Вежливый, сдержанный, педантичный, малообщительный, невозмутимый, консервативный, аккуратный, добросовестный, изящный.

(3) Элегантный, галантный, болтливый, лживый, обаятельный, развратный, скупой, легкомысленный, раскованный.

(4) Аккуратный, педантичный, исполнительный, экономный, неинтересный, въедливый, сдержанный, упорный, работоспособный.

(5) Гордый, верный традициям, уважающий старших, мстительный, гостеприимный, слегка высокомерный.

Ключ к заданию «Отгадай, о ком речь»

Имеются в виду следующие национальности:

(1) Русские

(2) Англичане

(3) Французы

(4) Немцы

(5) Жители Северного Кавказа

Далее проводится обсуждение по следующим вопросам.

1. Вызвало ли выполнение этого задания какие-либо трудности и почему?

2. Приходилось ли Вам в повседневной жизни сталкиваться с употреблением этих стереотипов? Насколько широко они известны? Откуда Вы их знаете? Как Вы считаете, с чем это связано?

3. Какие из перечисленных качеств Вы считаете положительными, какие - отрицательными?

4. Можете ли Вы себе представить, как представители данных групп оценили бы такие свои характеристики? Как Вы сами оцениваете характеристику представителей своей группы (если таковые есть)?

### **Упражнение «Собирание идей»**

Данное упражнение проводилось в виде мозгового штурма, в ходе которого участники отвечали на вопрос: «Что значит быть другим?» Тренер на листе ватмана фиксировал ответы участников тренинга.

### **Упражнение «Различия, которые объединяют».**

Группа делится на команды по три-пять человек. Необходимо, чтобы подгруппы были гетерогенны по этническому, половому, возрастному признаку. Для каждой группы готовится копия анкеты (не стоит раздавать по две анкеты, так как чем меньше бумаги, тем больше обсуждений). Группа, получив анкету, вычисляет количество баллов по всем ее пунктам и заносит результаты в соответствующие графы. В заключение участники игры собираются на пленум, сравнивают результаты и обсуждают игру. Возможно, в какой-то момент они зададутся вопросом: что было важнее — разговор в подгруппе, возникшая в ходе игры атмосфера, смех или все же желание добиться лучшего результата?

### ***Анкета для участников***

1. 1 балл за каждый отличающийся от других месяц рождения.
2. 1 балл за разные города (районы), в которых родились участники.
3. 1 балл за каждый размер обуви от 38-го до 42-го.
4. 1 балл за каждого человека, который имеет отличную этническую принадлежность.
5. 1 балл за каждого племянника/племянницу, сводных братьев/сестер, имеющих у каждого участника.
6. За каждого игрока, чья фамилия начинается на буквы Ц, Е, Ф или У, Э группа получает по 1 баллу.
7. За каждый иностранный язык, на котором игрок может говорить, дают 1 балл.
8. Каждому игроку, кто не носит часы по 1 баллу
9. За каждого живущего родителя – 1 балл.
10. За каждую живущую бабушку – 1 балл.
11. За каждого живущего дедушку – 1 балл.
12. Имеющие шрам от операции получают по 1 баллу
13. Каждый игрок с голубыми глазами получает 1 балл.
14. Каждый рыжеволосый получает 1 балл.

Итого:

Записывается суммарное количество баллов в каждой подгруппе.

Обсуждение. Задача тренера показать, что больше выигрывают люди, когда они не похожи, когда есть много разнообразия. Поэтому больше баллов и набрали команды, где больше разнообразия.

#### ***Упражнение «Я тебя выбираю, потому, что мы с тобой похожи...»***

Упражнение ориентировано на то, чтобы участники могли в людях видеть различия, но и сходства. Тренер первоначально выступает в роли ведущего. Он говорит: «Я выбираю и приглашаю подойти ко мне ..., потому, что мы с ним похожи: и он и я хорошие люди...». Далее тот человек, которого выбрали становится ведущим, и теперь он выбирает любого участника по тому признаку, который их объединяет. Когда остается небольшое количество участников, тренер предлагает последнему ведущему пригласить всех оставшихся одновременно и подобрать такой признак, который объединял бы всех. Дети часто теряются, но можно их подтолкнуть (например, мы все люди, мы жители одной страны и пр.). Задача показать, что в достаточно разных внешне людях может быть много общего.

#### ***Упражнение «Эмблема толерантности» (можно интолерантности).***

Тренер делит группу на подгруппы, каждая подгруппа получает задание нарисовать эмблему, которая олицетворяла бы толерантность (предоставляются карандаши, фломастеры, листы). На работу отводится 15 минут.

После этого проводится защита эмблем, выбирается наилучшая.

Обсуждение. Тренер спрашивает участников, какие черты отличал толерантность, какие интолерантность, по каким признакам мы понимали, что это толерантность \ итолерантность.

Далее можно провести дискуссию

***«Кто такой толерантный человек»***

**Подведение итогов занятия, ритуал прощания.**

---

## Занятие 12 «Я в мире с собой»

*Цель – формирование умений и навыков контроля над эмоциями*

**Теоретическая основа для педагога.** В системе «учитель — ученик» достижение высокой продуктивности учебной деятельности во многом связано с умением использовать в ходе учебного процесса адекватные приемы и способы саморегуляции.

Для школьников в случае низкого уровня притязаний полезны аутотренинг активности и бодрости, значимой является эмоциональная вовлеченность учащихся в решение проблемной ситуации урока.

Получение информации по этим вопросам имеет большое теоретическое и прикладное значение, особенно в области коррекции и профилактики неблагоприятных состояний, возникающих в учебе.

Так, в учебной деятельности чрезмерные нагрузки и перегруженность школьников приводят к функциональным отклонениям в состоянии здоровья. Особенно отрицательно влияет на здоровье детей и подростков нарастающий дефицит времени, отведенный на прием, переработку и усвоение чрезмерно большого объема информации, что нередко приводит к отклонениям в высшей нервной деятельности. К неблагоприятным факторам также относится повышенная эмоциональная напряженность, проявляющаяся в высоком уровне тревожности, нервозности, неадекватных переживаниях, страхе.

Частые отрицательно окрашенные состояния учащихся снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях со сверстниками, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушают здоровье. Поэтому знание закономерностей саморегуляции состояний в учебной деятельности, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования подростка. По мнению опытных учителей, умение управлять эмоциональными состояниями учащихся — одно из значимых качеств личности.

Эмоции (от фр. *emotion* — волнение, возбуждение) — субъективные состояния человека и животных, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него внешних или внутренних раздражителей и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т. д.). Более полный список эмоций и чувств включает в себя: азарт, безопасность, беспокойство, благодарность, благополучие, боязнь, брезгливость, гнев, вина, величие, власть, восхищение, высокомерие, голод, гордость, грусть, доверие, долг, достоинство, жажда, жалость, забота, зависть, злорадство, злость, интерес, красота, лень, любовь, месть, надежда, надменность, негодование, нежность, ненависть, неприязнь, неуверенность, неудовлетворенность, обида, обожание, одиночество, осторожность, ответственность, отвращение, омерзение, патриотизм, печаль, предвкушение, презрение, пренебрежение, преданность, похоть, радость, разочарование, раздражение, раскаяние, растерянность, ревность, скука, сексуальность, смехотворность, сострадание, собственность, сомнение, спокойствие, справедливость, страх, стыд, тревога, уныние, унижение, убеждение, уважение, удивление, удовлетворение, усталость, чувство утраты, честолюбие, юмор, ярость, отчаяние

Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им человек может чувствовать состояние другого человека, сопереживать ему. Для человека важным является контроль над своими эмоциями. Но необходимо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их — это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды — это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов — от аутотренинга до практики йоги. Но есть и несколько способов самостоятельной работы.



### ***Ход занятия.***

#### **Упражнение-разминка «Запрещенное движение» (2 минуты)**

Эта игра на внимание. Ведущий объясняет, что участники игры должны повторять движения, которые он будет им показывать, кроме одного – «запрещенного», например обхвата руками головы. Ведущий совершает различные движения руками, ногами, головой, корпусом... Улучив подходящий момент, показывает «запрещенное движение». Тот, кто его повторит или даже только попытается повторить, считает нарушившим правила игры и должен выйти из игры. Сначала ведущий проводит игру в медленном темпе, давая возможность главное правило – не повторять «запрещенное движение», затем темп игры ускоряется. В результате остается один или несколько победителей.

**Вступление педагога (5 минут).** Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им, человек может чувствовать состояние другого человека, сопереживать ему. Для человека важным является контроль над своими эмоциями. Но необходимо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их – это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды – это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов – от аутотренинга до практики йоги. Есть и несколько способов самостоятельной работы.

*Целью нашего сегодняшнего занятия* является овладение способами регуляции собственных эмоциональных состояний.

#### **Упражнение «Изобрази эмоцию» (10 минут).**

Педагог раздает учащимся карточки. На каждой из них написаны эмоции (удивление, гнев, радость, страх, огорчение). Каждому участнику выпадает карточка с одной из предложенных эмоций. Такая же эмоция обязательно попадет у кого-то еще. Педагог предлагает подумать участникам как можно изобразить эмоцию, написанную в карточке без слов. Далее он предлагает одному из участников выйти с карточкой и изобразить свою эмоцию, все остальные смотрят и пытаются отгадать. Педагог обращается к участникам и говорит, что если вы считаете, что у вас такая же эмоция, то выйдете, станьте рядом и также продемонстрируйте эту эмоцию. Саму эмоцию называть пока никто не должен. После того как все участники с такой эмоцией вышли в круг педагог спрашивает у сидящих, что это была за эмоция. Может оказаться, что те, кто вышли в круг неправильно поняли изображаемую эмоцию. Педагог предлагает обсудить, почему эмоция не была угадана или, наоборот, что помогло угадать эмоцию. После этого педагог предлагает выйти участнику и показать другую эмоцию, указанную в карточке и упражнение повторяется вновь.

Общее обсуждение:

Кто наиболее точно смог изобразить эмоцию?

Почему не удалось разгадать увиденную эмоцию и др.?

#### **Упражнение «Герой сюжета» (10 минут)**

Участникам предлагается попробовать в течение 3-4 минут расслабиться. За временем следит учитель. Он же, озвучивает текст на релаксацию.

**Текст аутогенной тренировки:** Закройте глаза. Постарайтесь вообразить себя на берегу реки... Рядом с Вами опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на бегущую воду в реке... Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно неторопливо... (пауза 15 секунд). А теперь вы очутились в прекрасном саду. Посмотрите – вокруг вас море цветов. Перед вами – огромный красный бутон. Это – роза. Бутон еще не раскрыт, он трепещет и благоухает, вы наслаждаетесь ароматом цветка, любуетесь нежным оттенком и прекрасной формой... (пауза 15 секунд). Вы перенеслись на берег моря. Смотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю. Идете по горячему песку.

Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду. Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Прямо ледяная! Вода прямо-таки обжигает, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед. И вот – вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин, стремительно и плавно... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете (пауза 15 секунд). Но вот вы уже вышли на берег. А вас уже кто-то зовет. А-а, это же приглашают поиграть в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру... Вы прыгаете и отбиваете мяч, прыгаете и вверх и в бок... Помогаете отбивать мячик своим зазевавшимся одноклассникам... Вот вы пропускаете мяч и он стремительно катится от вас по земле... Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас... Но вы его догнали. Какая радость. На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом... (пауза 15 секунд). Сейчас можно открыть глаза потянуться, немного подвигаться.

#### *Обсуждение*

Дети раздаются бланки. Они должны, глядя на указанные объекты сюжета, вспомнить и описать их.

Далее им задаются вопросы: Каким ты видел, например, розу? Какого цвета был мяч? и пр.

Далее педагог предлагает детям выбрать те эпизоды путешествий, которые удалось пережить ярко, образно, в полной мере представляя себя героем этого сюжета.

Педагог спрашивает детей, удалось ли им расслабиться, какое общее состояние у них осталось после прослушивания рассказа.

Река	Течение воды	Голубое небо	Зеленая трава	Опушка леса
Роза	Цветущий сад	Бутон розы	Красный оттенок	Аромат цветов
Море	Морской пейзаж	Ощущение жары	Ощущение озноба	Согрелись в воде
мяч	Прыжки мячом	Бег за мячом	Прыжок	Полет

Для того, чтобы каждый учащийся почувствовал разницу между расслабленным состоянием и динамичным предлагается выполнение следующего задания.

#### **Упражнение «Быстрое движение» (10 минут)**

Упражнение направлено на формирование произвольного самоконтроля, предполагает возможность участникам осознавать и контролировать ситуацию, процесс.

Участники разбиваются по парам, встают лицом друг к другу. Первые номера закрывают глаза. Вторые берут за руку первых. Первые номера стараются мысленно идти, бежать или, может быть ехать, ехать на велосипеде. Вторые номера, чувствуя напряженность рук партнера, ощущая пульс, оценивают скорость его воображаемого движения. Оценка дается условно, например: быстрая ходьба, быстрый бег, ураганная скорость т.д. Затем участники меняются ролями.

#### **Обсуждение:**

- кому удалось угадать действие партнера?

- кому нет, как вы думаете, почему?
- быстро ли удалось почувствовать состояние партнера?

**Упражнение «Аутосуггестия» (самовнушение) (10 минут).**

Данное упражнение ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, управлять эмоциональными реакциями.

Педагог разбивает участников по парам. Каждая пара становится лицом друг к другу. Один из них кладет обе руки на плечи другому, закрывает глаза и начинает мысленно нагнетать тяжесть в свою правую или левую руку. Добившись нужного ощущения, он говорит партнеру: «Готово». Партнер должен отгадать, какая рука стала тяжелее. Затем участники меняются ролями и проделывают то же самое упражнение. После этого можно сменить партнера и повторить это упражнение несколько раз с другими партнерами.

**Обсуждение:**

- кому удалось угадать действие партнера?
- кому нет, как вы думаете, почему?
- быстро ли удалось почувствовать тяжесть в руках?

**Упражнение «Детектив. Фантастика. Комедия» (10 минут)**

Необходимо разбиться на 3 группы. Каждая группа получает лист бумаги, на котором написано 15 слов и словосочетаний. Они одинаковы для всех групп. Задачей первой группы – будет составить из этих слов сценарий детектива, задачей второй группы – составить сценарий фантастического фильма, третьей группы – сценарий комедии. Необходимо использовать все слова и именно в данной последовательности. Необходимо по времени уложиться в 10 минут.

Слова: утро, сапог, занавески, ночь, котенок, колодец, поляна, учитель, космос, бабушка, вековая сосна, океан, нервная система, розетка, утро.

**Обсуждение:**

- какое из составленных произведений больше понравилось и чем?
- какое произведение наиболее соответствовало тематике?

**Подведение итогов** классного часа.

Учащиеся садятся в круг. Педагог просит учащихся подумать и сказать:

- что нового он узнал на занятии?
- что понравилось и не понравилось на занятии?
- какое упражнение наиболее запомнилось и чем?

### **Занятие 13. Заключительное занятие.**

**Цель:** обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

#### **1. Вводная часть.**

Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.

#### **Разминка «Скульптура».**

Желающие по очереди строят скульптуру группы из всех участников.

#### **2. Основная часть.**

##### **Упражнение «Чемодан».**

Задача: получение обратной связи от участников группы.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая в него: одно положительное качество, которое группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем, и одно качество, которое ему еще надо развивать.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

##### **Рисунок «Ладони».**

Задача: отреагирование чувств участников друг к другу.

На листках участники обводят свои ладони. Внутри «ладони» пишут впечатления от тренинга и пожелания, благодарности ведущему и друг другу. Листочки с ладонями вывешиваются в ряд, как картины в галереи. Все участники рассматривают их.

#### **3. Завершение.**

Рефлексия всех занятий.

##### **Упражнение «Паутинка».**

Все стоят в круге. Первый участник кидает другому клубок ниток и отвечает на вопросы: Как он себя сейчас чувствует?

Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?

Что ценного и важного для себя узнал?

Чем из того, чему научился, гордится больше всего?

Как это его изменило?

Потом второй ... И так пока все не окажутся соединенными паутинкой.

**Прощание.**

**ЭКСПРЕСС -ОПРОСНИК «ИНДЕКС ТОЛЕРАНТНОСТИ»(Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)**

**Личностные результаты**

**Цель исследования:** исследование уровня толерантности.

**Задачи исследования:** - изучить общий уровень толерантности среди обучающихся; - изучить аспекты толерантности среди обучающихся 8-х классов СОШ № XXX г. Владикавказ.

Диагностика проводилась 05.12.2018 года

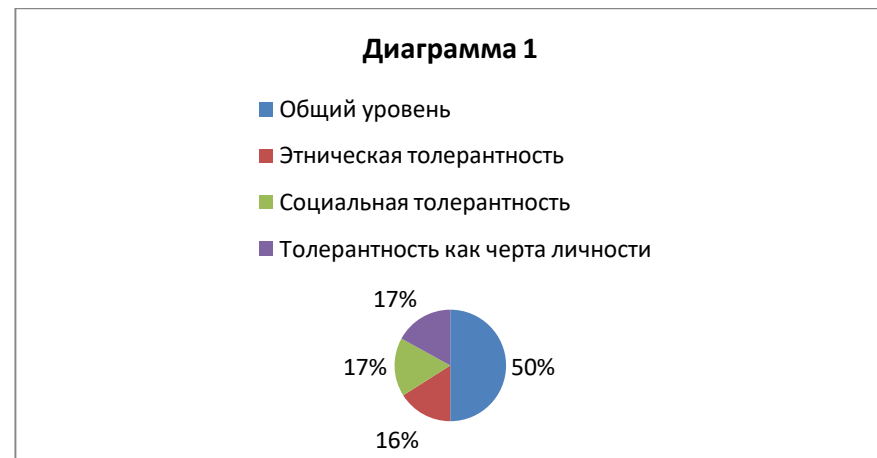
В диагностике приняли участие учащиеся 8 «А», 8 «Б», 8 «В» классов в количестве 70 человек

**По классам**

**8»А»**

**Таблица 1**

22-60 баллов	низкий уровень толерантности	0
61-99 баллов	средний уровень	21
100-132 балла	высокий уровень толерантности	4
больше 115	завышенный уровень	0



## Индекс толерантности

**Таблица 2**

22-60 баллов	низкий уровень толерантности	Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.
61-99 баллов	средний уровень	для таких людей характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт.
100-132 балла	высокий уровень толерантности	обладают выраженными чертами толерантной личности.
больше 115	завышенный уровень	могут свидетельствовать о размывании у человека "границ толерантности", связанном, к примеру, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Также важно учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности

По итогам исследования можно сделать вывод, что у учащихся 8 а класса в основном средний уровень толерантности (84 % учеников). 16 % учащихся имеют высокий уровень толерантности. Низкий уровень отсутствует.

Индекс толерантности 8 а класса 2018-2019г.

**Диаграмма 2**



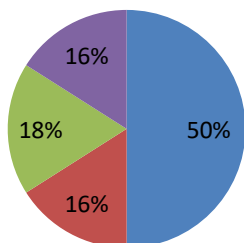
8»Б»

Таблица 3

22-60 баллов	низкий уровень толерантности	0
61-99 баллов	средний уровень	19
100-132 балла	высокий уровень толерантности	3
больше 115	завышенный уровень	0

Диаграмма 3

■ Общий уровень                      ■ Этническая толерантность  
■ Социальная толерантность            ■ Толерантность как черта личности



Индекс толерантности

Таблица 4

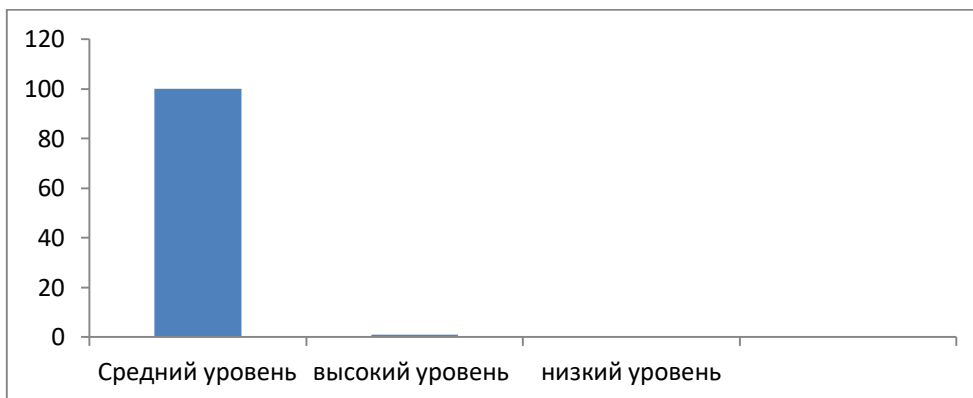
22-60 баллов	низкий уровень толерантности	Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.
61-99 баллов	средний уровень	для таких людей характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт.
100-132 балла	высокий уровень толерантности	обладают выраженными чертами толерантной личности.
больше 115	завышенный уровень	могут свидетельствовать о размывании у человека "границ толерантности", связанном, к примеру, с психологическим

		инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Также важно учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности
--	--	---

По итогам исследования можно сделать вывод, что у учащихся 8 б класса в основном средний уровень толерантности (100 учеников). Высокий и низкий уровень отсутствуют.

Индекс толерантности 8 б класса 2018-2019г.

**Диаграмма 4**





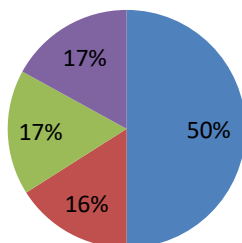
8»В»

Таблица 5

22-60 баллов	низкий уровень толерантности	0
61-99 баллов	средний уровень	19
100-132 балла	высокий уровень толерантности	3
больше 115	завышенный уровень	0

Диаграмма 5

■ Общий уровень                      ■ Этническая толерантность  
■ Социальная толерантность            ■ Толерантность как черта личности



Индекс толерантности

Таблица 6

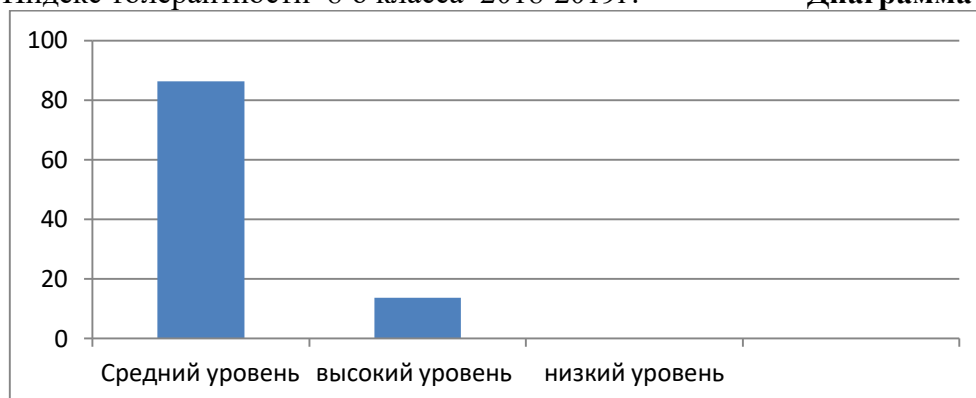
22-60 баллов	низкий уровень толерантности	Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.
61-99 баллов	средний уровень	для таких людей характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт.
100-132 балла	высокий уровень толерантности	обладают выраженными чертами толерантной личности.
больше 115	завышенный уровень	могут свидетельствовать о размывании у человека "границ толерантности", связанном, к примеру, с психологическим

		инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Также важно учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности
--	--	---

По итогам исследования можно сделать вывод, что у учащихся 8 в класса в основном средний уровень толерантности (86,3% учеников). 13,7% учащихся имеют высокий уровень толерантности. Низкий уровень отсутствует.

Индекс толерантности 8 б класса 2018-2019г.

Диаграмма 6



Экспресс - опросник разработан психологами Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаевым, Л.А. Шайгеровой.

1. толерантность как черту личности, выявляем: общее отношение к окружающему миру; отношение к другим людям; социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляются толерантность и интолерантность человека;
2. социальную толерантность, выявляем: отношение к некоторым социальным группам (меньшинств, преступников, психически больным, нищим); коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов, продуктивному сотрудничеству); установки личности по отношению к некоторым социальным процессам.
3. этническую толерантность/интолерантность, выявляем: отношение к людям иной расы, этнической группы, к собственной этнической группе; установки в сфере межкультурного взаимодействия.

Средние значения индекса толерантности в различных группах

	Ученики 8 «А» класса	Ученики 8 «Б» класса	Ученики 8 «В» класса	Девочки	Мальчики
Количество респондентов	24	22	25	38	32
Среднее значение индекса	84 %	90,3	86,3%	106,7	86,7

**ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ/ ИНТОЛЕРАНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ (П.В. Степанов»)**

*Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько Вы согласны или не согласны с ними.*

*Оценить степень Вашего согласия или несогласия можно следующим образом:*

*++ сильное согласие (конечно, да)*

*+ слабое согласие (скорее да, чем нет)*

*0 ни да, ни нет*

*— слабое несогласие (скорее нет, чем да)*

*— — сильное несогласие (конечно, нет)*

*Постарайтесь быть искренними.*

*Свои оценки Вы можете записывать напротив порядкового номера утверждения анкеты.*

*Спасибо!*

1. Группа, в которой существует много разных мнений, не сможет долго существовать.
2. Цивилизованные страны, как, например, Россия, не должны помогать народам Африки: пусть сами решают свои проблемы.
3. Хорошо, что меньшинство может свободно критиковать решения большинства.
4. Дети из богатых семей не должны иметь права учиться в особых школах, даже за свои собственные деньги.
5. Было бы правильнее содержать приезжих из отсталых южных стран в специально отведенных районах и обучать в отдельных школах, чтобы ограничить их контакты с остальными людьми.
6. Вид молодого человека с бородой и длинными волосами неприятен для всех.
7. Маленькие народы, проживающие в нашей стране, должны право без ведома российских властей устанавливать у себя некоторые особые законы, связанные с их обычаями и традициями.
8. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.
9. Люди не созданы равными: некоторые из них лучше, чем остальные.
10. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководить над белыми людьми.
11. Внешний вид представителей небелой расы является хотя бы чем-то, но отклонением от нормы.

12. Истоки современного терроризма следует искать в исламской культуре.
13. Улучшать районы проживания бедноты — это бесполезная трата государственных денег.
14. Такие же полезные для общества граждане, как и представители любой другой национальности.
15. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
16. Хотя темнокожие люди и отстают от белых в экономическом развитии, я уверен(а), что между двумя расами не существует никаких различий в умственных способностях.
17. Человека, который любит другую страну и помогает ей Дольше, чем своей, необходимо наказывать.
18. Мы не должны ограничивать въезд в наш город представителей других народов.
19. Это несправедливо, что выходцы из азиатских или африканских стран, даже если станут гражданами России, не могут получить хорошую работу или занять высокую государственную должность наравне с другими.
20. Все чеченцы по своей натуре одинаковы.
21. Если учесть все «за» и «против», то надо признать, что между представителями различных рас существуют различия в способностях и талантах.
22. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей, меня это не должно касаться — это их личное дело.
23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Мне трудно представить, что моим другом станет человек другой веры.
25. То, что люди в нашей стране придерживаются разных и даже иногда противоположных взглядов, — благо для России.
26. Меня раздражают писатели, которые используют чужие и незнакомые слова.
27. Человека надо оценивать только по его моральным и деловым качествам, а не по его национальности.
28. Истинной религией может быть только одна религия.
29. Человек, совершивший преступление, не может серьезно измениться к лучшему.
30. То, что Россия — многонациональная страна, обогащает ее культуру.
31. Человек, который со мной не согласен, обычно вызывает у меня раздражение.
32. Я четко знаю, что хорошо, а что плохо для всех нас, и считаю, что и другие также должны это понять.
33. Мужа (жену) лучше выбирать среди людей своей национальности.
34. Мне хотелось бы немного пожить в чужой стране,

35. Все те, кто просит милостыню, как правило, лживы и ленивы.
36. Человек другой культуры, с другими обычаями, привычками пугает или настораживает окружающих.
37. Все виды ущемления прав по национальному признаку должны быть объявлены незаконными и подвергаться суровому наказанию.
38. Очень важно защищать права тех, кто в меньшинстве и имеет непохожие на других взгляды и поведение.
39. Нашей стране необходимо больше терпимых людей — таких, кто ради мира и согласия в обществе готов пойти на уступки.
40. Любой межнациональный конфликт можно разрешить путем переговоров и взаимных уступок.
41. Люди другой расы или национальности могут и являются нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.
42. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.
43. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.
44. Идти на уступки — это значит проявлять слабость.
45. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

За оценку каждого утверждения респондент получает определенный балл.

Если он оценивает какое-либо утверждение знаком «+ +», то получает 2 балла.

Если «+», то 1 балл.

Если «0», то 0 баллов.

Если «-»то -1балл.

Если «- -», то -2 балла.

Результаты получаются путем сложения баллов с учетом знака. При этом в ответах на вопросы: 3, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 25, 27, 30, 34, 37, 38, 39, 40 знак не меняется; а в ответах на вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 41, 42, 43, 44, 45 знак меняется на противоположный.

Подсчитав баллы, можно подвести некоторые итоги:

Баллы от -90 до -45 отражают высокий уровень развития интолерантности;

от -45 до 0 — невысокий уровень интолерантности;

от 0 до 45 — невысокий уровень толерантности;

от 45 до 90 — высокий уровень толерантности.

### **Характеристика уровней толерантности / интолерантности, диагностируемых с помощью опросника**

В основу опросника положена условная классификация уровней толерантности, предложенная П.В. Степановым (2002). Автором дается следующая характеристика этих уровней толерантности/интолерантности:[2]

**«Высокий уровень интолерантности»** выражается в сознательном отказе признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Это проявляется в склонности человека характеризовать культурные отличия как девиантность, в нежелании признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Это проявляется в ярко выраженном отрицательном отношении к таким отличиям, демонстративной враждебности и презрении к таким людям, в желании «очистить» от них пространство собственного бытия. Это проявляется в нежелании даже попытаться взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры. Это осознанная, отрефлексированная позиция.

**Невысокий уровень интолерантности** характеризуется тем, что человек на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости человек пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных». Такого рода интолерантность проявляется не только в непринятии других культур, но и в непонимании их, рассмотрении их сквозь призму только собственных культурных установок.

**Высокий уровень толерантности** характеризуется следующими признаками. Это признание иных культур, признание права людей на иной образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Это принятие иных культур, положительное отношение к культурным отличиям, повышенная восприимчивость к любым проявлениям культурной дискриминации, способность находить в иной культуре нечто полезное и ценное для себя самого. Это понимание других культур, умение избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов, стремление рассматривать иные культуры сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур».