[Жить в мире с собой и другими.(Тренинг толерантности)](http://www.c-psy.ru/index.php/specialists/socialnomu-pedagogu/programmysocpedagog/5847-2011-01-14-13-11-42)

О ПРОГРАММЕ

Тренинг "Жить в мире с собой и другими", разработанный для подростков, - важная составляющая психолого-педагогической программы воспитания старшеклассников в духе толерантности и культуры мира. Он может выступать в качестве одной из форм внеклассной работы с учениками старших классов и рассчитан на 11 занятий. Представленный вариант тренинга состоит из трех проблемных блоков:

1. Понятие толерантности (занятия 1-3).

Цели:

• ознакомление с понятиями "толерантность", "толерантная личность", "границы толерантности";

• обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.

2. Толерантность по отношению к себе и к участникам группы (занятия 4-6).

Цели:

• развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других;

• осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии;

• развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;

• формирование позитивного отношения к своему народу;

• повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы.

3. Толерантность по отношению к другим (занятия 7-10).

Цели:

• обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;

• развитие социальной восприимчивости, социального воображения, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;

• развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи;

• обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Зачем нужна эта программа

Подростковый возраст - важнейший период в психо­социальном развитии человека. Подросток - уже не ре бенок, но еще не взрослый. 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. Укоренение в школе духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества - значимый вклад школьного образования в развитие культуры мира на Земле.

В одном из своих выступлений Генеральный директор ЮНЕСКО Федерико Майор, обращаясь ко всем людям, ответственным за образование, отчетливо обозначил основные принципы обучения и воспитания подрастающих поколений в духе терпимости. Среди них следующие:

воспитание в духе открытости и понимания других народов, многообразия их культур и истории;

обучение пониманию необходимости отказа от насилия, использованию мирных средств для разрешения разногласий и конфликтов;

прививание идей альтруизма и уважения к другим, солидарности и сопричастности, базирующихся на осознании и принятии собственной самобытности и способности к признанию множественности человеческого существования в различных культурных и социальных контекстах.

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".

Важнейшим результатом деятельности философов, и прежде всего Вольтера, явилось признание толерантности всеобщей ценностью и основополагающим компонентом мира и согласия между религиями, народами и другими социальными группами. Через 11 лет после смерти Вольтера, 26 августа 1789 г., Учредительное собрание Франции приняло Декларацию прав человека и гражданина, провозгласив на весь мир свободу мысли и слова, за признание которых так упорно боролся Вольтер. Эта декларация - предвестница современных деклараций о правах человека, апофеозом которых стала появившаяся три века спустя, в 1948 году, Всеобщая декларация прав человека. В ней изложены главные принципы мира, ненасилия и демократии. Эти принципы рассматриваются в качестве требований или прав, которые может предъявить обществу каждый человек. В декларации отмечается, что насилие, войны могут быть как следствием подавления демократии, так и результатом нетерпимости. Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах, оно зависит от исторического опыта народов. В английском языке, в соответствии с Оксфордским словарем, толерантность- "готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь", во французском - "уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов". В китайском языке быть толерантным значит "позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других". В арабском толерантность- "прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение... расположенность к другим", в персидском - "терпение, выносливость, готовность к примирению".

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".

Благодаря усилиям ЮНЕСКО в последние десятилетия понятие "толерантность" стало международным термином, важнейшим ключевым словом в проблематике мира. Оно наполнено своим особым смыслом, основанным на общей изначальной сути данного понятия в любом языке Земли. Эта суть отражает интуитивное восприятие единства человечества, взаимозависимости всех от каждого и каждого от всех, и состоит в уважении прав другого (в том числе права быть иным), а также воздержании от причинения вреда, так как вред, причиняемый другому, означает вред для всех и для самого себя. В современном обществе толерантность должна стать сознательно формируемой моделью взаимоотношений людей, народов и стран. Поэтому и в нашей стране следует формировать именно такое понимание толерантности, стремиться к тому, чтобы оно стало привычным в обыденном языке. Это может произойти в скором будущем, если понятие "толерантность" прочно войдет в лексикон школьного учителя.

В научной литературе 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. Толерантность не должна сводиться к индифферентности, конформизму, ущемлению собственных интересов. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы и готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

Одна из главных задач предлагаемого тренинга - сделать понятие "толерантность" близким и ясным для каждого участника группы. Она решается через ознакомление старшеклассников не только с известными формулировками, но и со многими нюансами этого достаточно сложного термина. Для этого, кроме специальной лекции, которую читает ведущий, используется групповой "мозговой штурм" по выработке определений толерантности в группе, формулированию общего, итогового определения. Это определение сравнивается с уже существующими, кроме того, в ходе работы происходит освоение социальных критериев и показателей толерантности.

В ходе тренинга подростки, работая с понятием "толерантность", открывают его новые грани и аспекты. Это можно заметить, ознакомившись с определениями толерантности, которые дали старшеклассники, прошедшие тренинги по данной программе.

"Толерантный человек способен понять и простить других людей, он с уважением относится к их привычкам и ценностям" (Света, 8 класс, Москва).

"Толерантность - это, можно сказать, лучшее качество человека. Оно учит людей быть такими, какие они есть, а также принимать других людей такими, какие они есть. Если бы все люди были такими, то мир был бы совсем другим, намного лучше" (Николай, 9 класс, Новочебоксарск).

"Толерантность, терпимость, доброжелательность, взаимопонимание - эти качества очень важны, и они должны присутствовать в каждом человеке, ведь без взаимопонимания и доброжелательности не может существовать дружба, а без терпимости - деловые отношения" (Саша, 9 класс, Чебоксары).

Важной темой тренинга является раскрытие понятий "толерантная" и "интолерантная" личность. Для успешного формирования толерантных установок на уровне личности важно знать, в чем заключаются основные различия между толерантной и интолерантной личностями. Психологи считают, что интолерантная личность характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружение, высокой тревожностью, потребностью в строгом порядке, желанием сильной власти. Толерантная личность - это человек, хорошо знающий себя и признающий других. Проявление сочувствия, сострадания - важнейшая ценность толерантного общества и черта толерантного человека. В психологии искреннее сопереживание эмоциональному состоянию другого, способность разделить его ощущения и настроения, обозначается термином "эмпатия". Развитие эмпатических свойств личности напрямую связано с умением поставить себя на место другого. Этой проблеме в предлагаемой разработке уделено особое внимание.

Толерантность - достаточно абстрактное понятие, оно мало доступно для наблюдения и измерения научными методами. Перечисление возможных критериев толерантности или ее социальных показателей хорошо отражает этот момент. Приведенные ниже критерии подходят для самых разных групп, начиная от семьи и школьного класса и кончая обществом в целом. К сожалению, они не всегда видны "невооруженным взглядом". Некоторые из них доступны лишь подготовленным и заинтересованным наблюдателям.

Критерии толерантности:

• равноправие (равный доступ к социальным благам, к управленческим, образовательным и экономическим возможностям для всех людей, независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);

взаимоуважение членов группы или общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам, гомосексуалистам и др.);

• равные возможности для участия в политической жизни всех членов общества;

• сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств;

• охват событиями общественного характера, праздниками как можно большего количества людей, если это не противоречит их культурным традициям и религиозным верованиям;

• возможность следовать своим традициям для всех культур, представленных в данном обществе;

• свобода вероисповедания при условии, что это не ущемляет права и возможности других членов общества;

• сотрудничество и солидарность в решение общих проблем;

• позитивная лексика в наиболее уязвимых сферах межэтнических, межрасовых отношений, в отношениях между полами.

Все эти критерии соответствуют модели либерального плюрализма, которую рассматривают как воплощение толерантности на уровне общества в целом. Многие люди надеются на утверждение этой модели, следуя которой, современное общество сможет разрешить проблемы, связанные с толерантностью. Модель либерального плюрализма предполагает два полюса. На одном - разнообразные убеждения нравственного и религиозного характера, которых придерживаются различные группы внутри общества. Надругом - беспристрастное государство, подтверждающее права каждого гражданина на справедливое отношение, включая и право вырабатывать и выражать свои убеждения. Эта модель описывает присущее толерантности сочетание убежденности и согласия: люди получают прибежище для своих убеждений в группах или сообществах, стоящих ниже государства, тогда как принятие многообразия заключено в структуре самого государства.

Позитивное понимание толерантности достигается и через уяснение проявлений ее противоположности - интолерантности или нетерпимости. Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Такой взгляд на нетерпимость нельзя путать с юношеской нетерпимостью - смесью непримиримости и протеста. Речь идет скорее о таком индивидуальном и коллективном помешательстве, которое, начинаясь с раздражения, может привести к убийству. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывает в праве на существование тому, кто придерживается иных взглядов, определяет предпочтение подавления, а не убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества, так как они отвергают или изменяют старые модели. Ее результаты могут проявляться в широком диапазоне: от обычной невежливости, пренебрежительного отношения к другим или раздражения - до этнических чисток и геноцида, умышленного уничтожения людей. Нетерпимость способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека. Проявления нетерпимости:

• оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;

• игнорирование (отказ в беседе, в признании);

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

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

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

• преследования, запугивания, угрозы;

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

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

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

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

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

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

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

• осквернение религиозных или культурных символов;

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

• изгнание (официальное или насильственное);

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

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

Кризис в нашей стране показал, что самой уязвимой сферой человеческих взаимоотношений в трансформирующемся поликультурном обществе является сфера отношений между различными этническими группами. Именно в эту область в первую очередь проецируются экономические, социальные и политические проблемы. Они приобретают этническую форму и доставляют обществу немало хлопот. Зоны межэтнической напряженности, зараженные этнофобиями, этническим насилием, порождающими потоки мигрантов, с полным основанием можно назвать зонами этнической нетерпимости.

Этническая нетерпимость - реально значимая форма проявлений кризисных трансформаций этнической идентичности. Известно, что проблемы, связанные с формированием идентичности, являются ключевыми для подросткового возраста. Поэтому различным аспектам формирования идентичности подростка, в том числе и этнической идентичности, в тренинге уделяется большое внимание. Исследования показывают, что в детской и подростковой среде распространена оскорбительная лексика, унижающая людей другой культуры или религии, негативные стереотипы и предубеждения. Нередко представители других национальностей подвергаются остракизму; известны молодежные группировки, по строенные по избирательному принципу и выдвигающие профашистские лозунги. В основе такого рода интолерантного поведения лежит кризисная трансформация идентичности по типу гиперидентичности (этноэгоизм, этноизоляционизм, национальный фанатизм), когда сверхпозитивное отношение к собственной группе порождает убежденность в превосходстве над "чужими". В межэтническом взаимодействии гиперидентичность проявляется в различных формах этнической нетерпимости: от раздражения по отношению к членам других этнических групп до отстаивания политики ограничения их прав и возможностей. С другой стороны, есть вероятность, что формирование этнической идентичности подростка пойдет по типу гипоидентичности, в первую очередь, этнонигилизма, который характеризуется отчуждением от своей культуры, нежеланием поддерживать собственные этнокультурные ценности, негативизмом и нетерпимостью по отношению к своему народу.

Ни гиперидентичность, ни гипоидентичность не могут обеспечить толерантного поведения по отношению к окружающим людям. Основой толерантного отношения к человечеству является позитивная этническая идентичность, в структуре которой позитивный образ собственной этнической группы сосуществует с позитивным ценностным отношением к другим этническим группам. Она характерна для большинства людей и представляет собой баланс толерантности по отношению к собственной и к другим этническим группам. Позитивную этническую идентичность можно рассматривать, с одной стороны, как условие самостоятельного и стабильного существования этнической группы, с другой, - как условие мирного межкультурного взаимо действия в полиэтническом мире. Ее формирование предполагает воспитание уважения к своему народу, гордости за его историю, традиции, ценности и достижения и в то же время - постижение многообразия культурного и этнического мира, отказ от противоположности "меньшинство-большинство", "титульный-нетитульный", принятие другого вне зависимости от его национальности и вероисповедания, понимание непохожести и единства как двух сторон одного и того же процесса.

Воспитание в духе толерантности не ограничивается усвоением понятий "толерантность" и "толерантная личность". В программе, через развитие таких составляющих толерантности, как эмпатия, доверие, воображение, сочувствие, сопереживание, раскрывается суть "инаковости", отличности от других. Три занятия тренинга посвящены формированию у старшеклассников толерантности по отношению к самому себе, в первую очередь, чувства собственного достоинства и способности к самопознанию. Эти качества личности рассматриваются в контексте группы, когда терпимое отношение к себе выступает как необходимое условие толерантности по отношению к другим. Участники группы должны осознать, что позитивное отношение к себе является важнейшим элементом толерантности в целом, сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

Кроме того, в тренинге ставится важная проблема "границ" толерантности. В мире существуют группы людей, которые, с одной стороны, отражают многообразие жизни, но, с другой стороны, нередко воспринимаются большинством как антисоциальные явления. Преступники, представители сексуальных меньшинств, наркоманы - все эти люди, несомненно, являются "иными" в нашем обществе. Как относиться к ним? Должна ли толерантность быть безграничной, а мы - терпимыми и снисходительными в таких случаях? В связи с этим возможна еще одна позиция. Можно жить, как бы не замечая этих фактов, равнодушно проходя мимо них. Будет ли подобное отношение толерантным? Или толерантным будет активное противодействие их распространению? Таким образом, проблема границ толерантности - это еще и вопрос о границах между толерантностью и безразличием, конформизмом, равнодушием.

Важной целью тренинга является формирование у подростка способности активно защищать права человека, выражать протест против любых форм дискриминации. Наша задача - не просто научить толерантному поведению и выработать общую установку на принятие другого, а сформировать такое качество личности, которое можно обозначить как активная толерантность, формула которой: понимание плюс сотрудничество плюс дух партнерства.

Для решения поставленных целей используются различные методы: социально-перцептивные, ситуационные, импровизационные, моделирующие и ролевые игры; социодраматические, бихевиориальные, когнитивные и экспрессивные методы; упражнения, предполагающие обратную связь, обмен чувствами; техники присоединения, которые формируют навыки ведения позитивного диалога, умения выслушивать собеседника, а также техники, фиксирующие состояние "здесь и теперь".

Общие рекомендации по проведению тренинга

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы с учащимися старших классов. Программа рассчитана на 11 занятий продолжительностью от 1 часа до 1 часа 20 минут. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

Помещение. Важно, чтобы для проведения данного тренинга была выделена отдельная комната, в которой от занятия к занятию сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования толерантного сознания. По мере проведения тренинга она наполнялась бы "толерантной" атрибутикой (продуктами творчества детей) и позволяла бы подростку сразу погружаться в атмосферу занятий без длительной предварительной подготовки.

Требования к ведущему. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенный навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. Особенно это касается групп, которые по окончании тренинга не распадаются (например, группы, организованные на базе школы). Промахи ведущего в таких группах могут в дальнейшем серьезно отразиться на их участниках.

Ведущий несет ответственность за подбор подростков в группу и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о его 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. Исключение подростка из группы в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и других участников.

Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы:

• Предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.

• Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы).

• Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

• Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе отбора. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущий может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из подростков остался без пары, а также в том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

• Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ведущий может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.

• Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

• Рефлексия занятия. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. В сценарии тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что, по его мнению, осталось не до конца понятым или недосказанным. Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

• Что вы сейчас чувствуете?

• Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

• Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?

• Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

Работа "здесь и теперь" с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слышать и слушать, а это является важным компонентом эмпатии. Рефлексия помогает лучше понять себя, свой внутренний мир, свои поступки.

Два занятия отличаются по своей структуре от остальных. На первом занятии принимаются правила групповой работы (за соблюдением которых ведущему предстоит следить в течение всей работы группы), добавляется вводная часть (ознакомление с проблемой) и процедура знакомства участников тренинга. Восьмое занятие целиком посвящено проведению игры.

Апробация тренинга

Тренинг был апробирован в общеобразовательных школах разных регионов России: в Дагестанской республике (Кизляр, Дербент, Гунис), Чувашской республике (Чебоксары, Новочебоксарск), Великом Новгороде, Самаре, Челябинске.

Тренинг проводился педагогами и школьными психологами, которые прошли интенсивный курс специальной подготовки. Известно, что далеко не во всех региональных школах есть психологи, поэтому доступность тренинга для учителей существенно расширяет возможности его распространения и в значительной степени решает кадровый вопрос. Поэтапная программа подготовки ведущих тренинга проводилась в рамках совместного проекта ЮНИСЕФ и Межведомственного центра социальных инноваций "Воспитание толерантности в условиях российской школы".

Программа включала в себя два этапа. Начальный этап представлял собой интенсивный курс по обучению и подготовке ведущих тренинга. Завершающий этап программы, проведенный по окончании тренингов в регионах, был посвящен обсуждению полученных результатов и обмену мнениями по содержанию и организации занятий. Помимо педагогов и психологов в этих семинарах принимали участие сотрудники министерств и департаментов образования.

По отзывам ведущих, тренинг толерантности вызвал большой интерес со стороны администрации школ, учителей и родителей. Он органично вписался в гуманитарные программы, работа по которым уже осуществляется в школах (например, программа "Гармония" в пилотной школе "ЮНЕСКО" № 18, г. Дербента и др.). Многие учителя говорили о возможности включения отдельных занятий и упражнений тренинга в школьные предметы (риторика, граждановедение, основы жизнеобеспечения и т. п.) и классные часы. Были выдвинуты предложения о внедрении элементов тренинга в программу по профилактике наркомании среди подростков. Тренинг оказался эффективным при разрешении внутригрупповых конфликтов в детском лагере в Самарской области.

Почти все ведущие говорили о принципиально новом опыте отношений между детьми и учителями, полученном на этих встречах. Учителя отмечали серьезное влияние тренинга на собственные установки, касающиеся взаимодействия с учениками, так как, по словам одной из участниц семинара, "толерантности не хватает прежде всего нам самим".

Участники семинаров высказали мнение о целесообразности разработки модификаций тренинга для школьников младшего возраста, а также для специализированных и коррекционных классов.

Присутствующие на семинаре неоднократно отмечали, что содержание тренинга лишено нравоучительных интонаций и излишнего пафоса, которые могли бы вызвать у подростков скептическое отношение и иронию. Структура и содержание тренинга оставляют большой простор для инициативы и эксперимента: многие ведущие самостоятельно модифицировали отдельные упражнения и занятия, исходя из национальной специфики и культурно-социальных особенностей региона. Результаты тренинга оценивались посредством анкеты, специально разработанной в Институте социологии Российской академии наук под руководством В. С. Магуна. Цель анкеты - определить уровень толерантности подростков, участвующих в тренинге. Сравнительный анализ результатов анкетирования, проведенного до и после тренинга, обнаружил у подростков заметный сдвиг установок в сторону роста общей толерантности.

Цели тренинга

• Ознакомить старшеклассников с понятиями "толерантность" и "толерантная личность", критериями и социальными проявлениями толерантности и нетерпимости, показать значение толерантного поведения при взаимодействии с людьми, а также в различных жизненных сферах.

• Научить участников конкретным приемам, позволяющим развить у себя качества толерантной личности.

• Развивать воображение, способность к эмпатии, сопереживанию и сочувствию, доверие, достоинство и самопознание как элементы толерантности в контексте отношений "Я" и "Другие".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | | |
| ЗАНЯТИЕ | Время (мин.) | Приложения |
| Занятие 1. Толерантность: что это? (Часть 1) | | |
| 1. Вводная часть | 25 | 1.1 |
| 2. Знакомство | 15 |  |
| 3. Разминка | 10 |  |
| 4. Основное содержание |  |  |
| Что такое толерантность | 20 | 1.2 |
| 5. Рефлексия |  |  |
| Занятие 2. Толерантность: что это? (Часть 2) | | |
| 1. Разминка | 5 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Эмблема толерантности | 20 |  |
| Пантомима толерантности | 15 |  |
| Лукошко | 10 |  |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 3. Толерантная личность | | |
| 1. Разминка | 10 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Черты толерантной личности | 15 | 3.1 |
| Чем отличается толерантная личность |  |  |
| от интолерантной | 20 | 3.2 |
| Волшебная лавка | 20 |  |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 4. Я и группа: толерантность к себе. Чувство собственного достоинства | | |
| 1. Разминка | 10 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Кто похвалит себя лучше всех | 20 | 4.1 |
| Неуверенный - уверенный - |  |  |
| самоуверенный. | 20 |  |
| Нобелевская премия | 35 | 4.2 |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 5. Я и группа: толерантность к себе и к другим. Самопознание | | |
| 1. Разминка | 10 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Пять добрых слов | 15 |  |
| Что ноя вещь знает обо мне | 20 |  |
| Какой Я? | 30 | 5.1 |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 6. Я и группа: толерантность к себе и к другим.  Толерантное общение | | |
| 1. Разминка | 7 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Порадуй меня | 15 |  |
| Замороженный | 15 |  |
| Как быть толерантным в общении | 20 |  |
| Я-высказывание / Ты-высказывание | 10 | 6.1 |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 7. Толерантность к другим: разные миры (Часть 1) | | |
| 1. Разминка | 7 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Карта нетерпимости | 10 |  |
| Групповая картинка | 10 |  |
| Паутина предрассудков | 15 |  |
| "Карамбия" | 35 | 7.1 |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 8. Толерантность к другим:  разные миры (Часть 2) | | |
| Неведомые миры | 120 | 8.1-8.3 |
| Занятие 9. Толерантность к другим:  учимся сочувствию | | |
| 1. Разминка | 15 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Пойми меня | 25 |  |
| Глаза в глаза | 10 |  |
| Войди в роль беженца | 20 | 9.1 |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 10. Границы толерантности | | |
| 1. Разминка | 15 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Декларация прав человека | 20 | 10.1 |
| Кодекс толерантности | 15 | 10.1 |
| Суд присяжных | 30 | 10.2 |
| 3. Рефлексия |  |  |
| Занятие 11. Завершение | | |
| 1. Разминка | 10 |  |
| 2. Основное содержание |  |  |
| Круг "обратной связи" | 25 |  |
| Поэма о толерантности | 7 |  |

Цели:

ознакомить подростков с понятием "толерантность";

стимулировать воображение участников в поисках собственного понимания толерантности тремя способами: (1) на основе выработки "научного определения", (2)   
посредством экспрессивной формы, (3) с использованием ассоциативного ряда.

Вводная часть

Цель:

- введение в проблему.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Принимаются правила работы в группе (см. Приложение 1.1).

Затем ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое "толерантность" и "интолерантность" (или нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости. Лекция может быть подготовлена ведущим самостоятельно или составлена на основе введения к данному руководству. В заключение 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 (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)". Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

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.

Основное содержание занятия

Упражнение "Что такое "толерантность""

Цели:

• дать возможность участникам сформулировать "научное понятие" толерантности;

• показать многоаспектность понятия "толерантность".

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: определения толерантности, написанные на больших листах ватмана (см. Приложение 1.2).

Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам оборотной стороной к аудитории.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате "мозгового штурма" свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того, как группы представят свои формулировки, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения "лицом" к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

• Что отличает каждое определение?

• Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?

• Какое определение наиболее удачно?

• Можно ли дать одно определение понятию "толерантность"?

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

• Понятие "толерантность" имеет множество сторон.

• Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Рефлексия занятия

• Некоторые из вас впервые познакомились с понятием "толерантность". Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?

• Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

Занятие 2

ТОЛЕРАНТНОСТЬ: ЧТО ЭТО? (ЧАСТЬ 2)

Цели: см. занятие 1. Разминка

Упражнение "Общий ритм"

Цель:

• повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

Основное содержание занятия

Упражнение "Эмблема толерантности"

Цели:

• продолжение работы с определениями толерантности;

• развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения. На предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны - участникам предстоит создать эмблему толерантности.

Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение - 3-5 мин.). Заключительный этап упражнения - презентация эмблем каждой подгруппы.

Упражнение "Пантомима толерантности"

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; все, что может пригодиться для пантомимы - моток веревки, лента, принадлежности для рисования.

Процедура проведения. Все участники разбиваются на 3-4 подгруппы (по 3-5 человек). Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности, вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь. Время на подготовку пантомимы - 5 мин.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

• Какая пантомима была наиболее "однозначной" и не вызвала затруднений при угадывании?

• С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

Упражнение "Лукошко"

Цели:

• работа с понятием "толерантность" при помощи ассоциативного ряда;

• развитие фантазии, творческого мышления.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из "киндер-сюрпризов", значками и т. п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: "Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру ".

Рефлексия занятия

• Что нового вы узнали о понятии "толерантность" по сравнению с предыдущим занятием?

• Какие стороны и аспекты толерантности в наибольшей степени характеризуют это понятие?

Приложение к занятию 1

1.1 Базовые правила групповой работы

Участие в групповой работе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. В связи с этим уже на первом занятии необходимо принять этические правила групповой работы, которые способствовали бы созданию комфортной и безопасной обстановки в группе, и придерживаться их на протяжении всего тренинга. Ниже приводятся базовые правила, однако группа может дополнить список своими правилами (например: не опаздывать, говорить по очереди и т.д.).

Конфиденциальность. Все, о чем говориться в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. (Следует объяснить подросткам, что в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы).

Принцип добровольного участия в группе. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях (и ведущий будет стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы). Любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении ведущему и всем участникам.

Доброжелательная, открытая атмосфера. Недопустимы агрессивные действия и высказывания участников по отношению друг к другу. Члены группы могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

1.2 Определения толерантности

Крупно и красиво напишите эти определения на листах ватмана следующим образом: на одной стороне слова "Толерантность - это...", а на другой - определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано "Толерантность - это". После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной.

Определения толерантности:

Сотрудничество дух партнерства.

Готовность мирится с чужим мнением.

Уважение человеческого достоинства.

Уважение прав других.

Принитиедругого таким, какой он есть.

Способность поставить себя на сесто другого.

Уважение права быть иным.

Признание многообразия.

Признание равенства других.

10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.

11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.