**Тренинг толерантности для педагогов**

**Цели:**

* Осознание педагогами своей индивидуальности
* Познакомить с понятием «толерантность»
* Показать, что толерантность к себе и толерантность к другим взаимосвязаны.
* Помочь педагогам внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

**Задачи:**

**-**создание комфортного психологического климата в группе;

- способствовать педагогам в самопознании и приобретении опыта позитивного общения

**Оборудование:** мяч, фломастеры, бумага, шкатулка, зеркало **,** визитные карточки, булавки

**Ход занятия:**

*Никто не может любить другого,*

*если до этого не полюбил себя…*

##### Эразм Роттердамский

**1. Упражнение «Смысл имени»**

- Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас ,которое начинается с первой буквы вашего имени . ( Например , Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя.

Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

**2.Упражнение «Аплодисменты»**

Предлагаю Вам принять участие в практическом занятии на тему: «Развитие толерантности педагогов»

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения «Аплодисменты». Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни.

**3.«Мои положительные черты»**

-Напишите свои положительные черты.

* Трудно ли было написать эти черты? Почему?
* Теперь ещё раз прочтите то, что написано на вашем листке. Все ли эти положительные качества видят в вас другие? Главная задача каждого – подтверждать своим поведением и делами всё то положительное, что вы у себя отметили. Что вы чувствовали когда выполняли это упражнение?

**4.«Отражение в воде»**

-Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой- тем, кто живёт в речке. Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:

* человек скорчил страшную рожицу.
* Человек замахнулся палкой
* Человек приветливо улыбнулся тому, кто живёт в речке.
* Что вы чувствовали ,когда ваш партнёр скорчил вам рожу(замахнулся на вас, улыбнулся вам)?
* Что вам было приятнее делать : корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться?
* Как вы думаете ,все ли из вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке всё отражается так же ,как в зеркале?
* Наша злая рожица может испугать не только другого человека, но и нас самих. Замахиваясь на другого палкой ,мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому , мы улыбаемся сами себе.

**5.«Волшебное озеро»**

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

-Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком «волшебном» озере, вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете .Улыбнитесь ему.

* Как вы понимаете значение слова «уникальный»?
* Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?
* Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?
* Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

6.**Знакомство с понятием «толерантность»**

* Мы выяснили, что каждый человек –это уникальная и неповторимая личность, одна –единственная в своём роде. Поэтому мы должны бережно , с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом «терпимость» является слово «толерантность».
* А что , по-вашему , означает слово «толерантность»?

*Толерантность – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.*

*Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах: в английском языке толерантность – «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском – «уважение свободы другого», в китайском – быть толерантным значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других», в арабском - «прощение, снисхождение», в персидском – «терпение, выносливость ,готовность к примирению».*

**7. «Я люблю тебя…»**

Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из вас попробует признаться в любви… самому себе. Это нелёгкая задача. Вы должны сказать «Я люблю тебя...»,назвать своё имя и объяснить, почему вы себя любите. ( Например, Я люблю тебя, Лариса, за то ,что ты много внимания уделяешь своим детям) .Эти слова нужно произнести так, чтобы вашему признанию в любви к самому себе все поверили. Помните ,что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим.

-Легко ли вам было признаться в любви к самому себе?

* Что вы при этом чувствовали?

**8.«Похвали себя и других»**

Участники делятся на пары.

* Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы ничего положительного не увидим и в другом человеке.

Поэтому сейчас каждый должен сказать своему партнёру ,что вам в нём нравится. Партнёр ,выслушав вас, должен сказать: «А, кроме того, я…»- и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например, «Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде». Вера продолжает: «А, кроме того, я настойчивая» Затем Вера должна похвалить меня.

- Что вы чувствовали, когда говорили комплименты другим участникам?

* Легко ли было хвалить себя?

**9. «Я заслуживаю..»**

Завершая наши занятия, я хочу предложить вам последнее упражнение, вернее, игру — “Я заслуживаю...”.

-Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, что Алексей выполнил домашнее задание”, и т.п..

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Поверьте — это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

**10.«Я желаю себе и другим…»**

Мяч передаётся по кругу . Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.