**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 37 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга**

**Программа «**Толерантная личность**»**

**Разработана Матюхиной О.В.**

**План-конспект занятий.**

**Занятие 1. Толерантность: что это? (часть 1).**

Цель: - ознакомить детей с понятием «толерантность»; - стимулировать воображение детей в поисках собственного понимания толерантности тремя способами: 1) на основе выработки «научного определения», 2) посредством экспрессивной формы, 3) с использованием ассоциативного ряда.

* Вводная часть. - Введение в проблему. Лекция о том, что такое «толерантность», о проявлениях нетерпимости.
* Знакомство. Упражнения «Снежный ком», «Сосед справа, сосед слева».
* Разминка. Упражнения «Чем мы похожи», «Комплименты».
* Основное содержание занятия. Упражнение «Что такое толерантность?».
* Рефлексия занятия.

**Занятие** 2. **Толерантность: что это? (часть** 2).

Цель: - продолжение работы с определениями толерантности; - развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения; - развитие творческого мышления.

* + Разминка. Упражнение «Общий ритм».
	+ Основное содержание занятия. Упражнения «Эмблема толерантности», «Пантомима толерантности», «Лукошко».
	+ Рефлексия занятия.

**Занятие 3. Толерантная личность.**

Цель: дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними; - ознакомить детей с основными чертами толерантной личности; - дать возможность детям оценить степень своей толерантности; - ознакомление с представлениями психологов о толерантной личности.

* + - Разминка. Упражнение «Превращения».
		- Основное содержание занятия. Упражнение «Черты толерантной личности».
		- Лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной».
		- Упражнение «Волшебная лавка».
		- Рефлексия занятия.

**Занятие 4. Я и группа: толерантность к себе. Чувство собственного достоинства.**

Цель: - 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 детей позитивной самооценки; - дать возможность ребенку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет с тем, каким его видят окружающие; - показать, какими способами можно сделать общение толерантным; - развить способность к самоанализу.

Разминка. Упражнения «Построиться по росту», «Аплодисменты».

Основное содержание занятия. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день».

Упражнение «Неуверенный - уверенный - самоуверенный».

Упражнение «Нобелевская премия».

Рефлексия занятия.

**Занятие 5. Я и группа: толерантность к себе и к другим. Самопознание.**

Цель: - возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия; -получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку; - повышение внутригруппового доверия.

1. Разминка. Упражнение «На какого сказочного героя я похож?».
2. Основное содержание занятия. Упражнение «Пять добрых слов».
3. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне».
4. Упражнение «Какой Я?».
5. Рефлексия занятия.

**Занятие 6. Я и группа: толерантность к себе и к другим. Толерантное общение.**

Цель: - повышение самооценки; - развитие социальной интуиции, чувствительности, понимания другого человека; - совершенствование навыков эмоционального контакта; - обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций; - научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.п.

1. Разминка. Упражнение «Это здорово!».
2. Основное содержание занятия. Упражнение «Порадуй меня».
3. Упражнение «Замороженный».
4. Упражнение «Как быть толерантным в обществе».
5. Упражнение «Я - высказывание / Ты - высказывание».
6. Рефлексия занятия.

**Занятие 7. Толерантность к другим: разные миры (часть 1).**

Цель: - показать масштабы и опасность проявлений нетерпимости между народами и культурами; - дать возможность осознать причины и следствия непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур; - развить социальное воображение и социальную перцепцию, сформировать навыки и установки, необходимые для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды, и т.п., помочь осознать многообразие культур.

1. Разминка. Упражнение «Угадай цвет по жесту».
2. Основное содержание занятия. Упражнение «Карта нетерпимости».
3. Упражнение «Групповая картинка».
4. Упражнение «Паутина предрассудков».
5. Игра «Карамбия».
6. Рефлексия занятия.

**Занятие 8. Толерантность к другим: разные миры (часть 2).**

Цель: - предоставить детям возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия межкультурного непонимания; - помочь осознать, что успешное общение с представителями другой культуры невозможно без знания её норм и правил.

1. Игра «Неведомые миры». Игра состоит из трех этапов.
2. Этап 1 «Создание миров».
3. Этап 2 «Встреча».
4. Этап 3 «Принятие общих законов».
5. Рефлексия занятия.

**Занятие 9.Толерантность к другим: учимся сочувствию.**

Цель: - развитие у ребенка способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию; - понять мысли и чувства собеседника, его точку зрения; - концентрация на мыслях и чувствах другого человека; - развитие способности поставить себя на место другого человека.

1. Разминка. Упражнение «Будь внимательным».
2. Основное содержание занятия. Упражнение «Пойми меня».
3. Упражнение «Глаза в глаза».
4. Упражнение «Войди в роль беженца».
5. Рефлексия занятия.

**Занятие 10. Границы толерантности.**

Цель: - помочь понять и почувствовать границы толерантного поведения; - найти критерии, определяющие доступность толерантного поведения в том или ином случае; - развивать способность к критическому анализу, самостоятельность мышления; - развивать социальное восприятие.

1. Разминка. Упражнение «Печатная машинка».
2. Основное содержание занятия. Обсуждение Декларации прав человека.
3. Упражнение «Кодекс толерантности».
4. Упражнение «Суд присяжных».
5. Рефлексиязанятия.
6. **Занятие 11. Завершение.**

Цель: - совместное обсуждение результатов занятия; - получение обратной связи от группы; - подведение итогов.

1. Разминка. Упражнение «Общий ритм».
2. Упражнение «Вспомнить все».
3. Основное содержание занятия. Упражнение «Круг «обратной связи»».
4. Упражнение «Поэма о толерантности».

**Описание методик работы.**

***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.

***Упражнение «Чем мы похожи»:*** 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»:*** ведущий предлагает участникам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Ваня, 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.

***Упражнение «Что такое «толерантность»»:*** 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. В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты: - понятие «толерантность» имеет множество сторон; - каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

***Упражнение «Общий ритм»:*** 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 её повторяет (возможно, одновременное отбивание ритма всей группой).

***Упражнении «Эмблема толерантности»:*** 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 - участниками 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. Заключительный этап упражнения - презентация эмблем каждой подгруппы.

***Упражнение «Пантомима толерантности»:*** все участники разбиваются на 3-4 подгруппы (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 идёт речь. Время на подготовку пантомимы -5 мин.

***Упражнение «Лукошко»:*** ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находится 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».

***Упражнение «Превращения»:*** участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения: «Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком стихов...)»; «Если бы я был едой, то я бы... (кашей, пирожком, картошкой)»; «Если бы я был взрослым, то я был бы...» (другие варианты - песней или музыкой, явлением природы, видом транспорта...).

Все отвечают по кругу.

***Упражнение «Черты толерантной личности»:*** участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

*Инструкция:* Сначала в колонке А поставьте:

«+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены;

«О» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены.

Затем в колонке В поставьте:

«+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь.

На заполнение опросника дается 3-5 минут.

Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Участники получают возможность:

* Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.

Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

***Упражнение «Волшебная лавка»:*** попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении и бланк с их перечнем все ещё висит на доске.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но отмечены «О» в колонке А опросника этого участника, т.е. слабо выражены у него.) Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

***Упражнение «Построиться по росту»:*** участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

***Упражнение «Аплодисменты»:*** 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.

***Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»:*** участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. 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 придает 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 может гордиться.

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

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

Заполненные памятки остаются у участников.

***Упражнение «Неуверенный - уверенный - самоуверенный»:***

участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию: Иногда мы чувствуем превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем, не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний. Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой - неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль «самоуверенного», рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. Например: «Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. Меня мало заботит мнение окружающих. Я привык, чтобы мне уступали дорогу, когда я иду. Я не выношу критики в свой адрес и всегда смогу поставить другого на место!»

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану. Например: «Я могу смотреть только в пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. Меня не за что любить, мне кажется, всем видно мое состояние. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью».

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других.

В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

* Чем отличается ваше поведение, когда вы уверены в себе?
* Как вы себя при этом чувствуете?
* Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда вы «равны».

***Упражнение «Нобелевская премия»:*** Ведущий рассказывает участникам о Нобелевская премии, а затем предлагает игровую ситуацию:

Никто не знает, какие сюрпризы преподнесет нам жизнь. Перенесемся в будущее. Представьте себе, что вы - известный ученый, писатель или общественный деятель. Нобелевский комитет принял решение о присуждении вам почетной премии. Торжественное вручение премии предполагает ответное выступление лауреатов - это является давней традицией. Через некоторое время желающие получат возможность выступить на церемонии вручения премии с ответной речью. Выберите номинацию, по которой вы хотели бы получить премию, и подготовьте выступление. Можете использовать следующую схему.

Ведущий записывает на доске вопросы, на основе которых участники группы могут построить свое выступление.

* Опишите сделанное открытие, научные достижения или литературное произведение.
* Объясните, почему ваш вклад в науку, литературу или дело мира получил такую высокую оценку.
* Выразите слова благодарности тем, кто помог вам добиться подобного результата в работе.
* Расскажите о ваших планах на будущее.

В процессе работы могут быть использованы карандаши, фломастеры, пластилин и т.п. для изображения таблиц, графиков и других наглядных пособий. Время на подготовку - 10 мин.

Речь каждого лауреата вознаграждается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреату». Члены группы, которые не успели представить свои достижения, могут кратко назвать свою номинацию и объяснить, за что они получают премию.

***Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»:*** ведущий предлагает одному из присутствующих выбрать среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно сказать, кого именно напоминает ему данный участник (например: «Аня, мне кажется, ты похожа на русалочку», «Витя, мне кажется, что ты похож на кота Бегемота из «Мастера и Маргариты»), Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется этот человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Попросите членов группы запоминать, от кого они получают мяч и что им при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросать его человеку, от которого мяч только что был получен и высказать свое мнение относительно его ассоциации (например: «Витя, ты сказал, что я похож на крокодила Гену, а на самом деле я чувствую себя Чеширским Котом»). Цепочка продолжает, таким образом, раскручиваться в обратном направлении.

***Упражнение «Пять добрых слов»:*** 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 вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишите какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество её обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

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

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

***Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»:*** участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я - Катина булавка, я знаю её не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться 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 создает у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

***Упражнение «Какой Я?»:*** 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: «Какой Я 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 от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать ему 5 характеристик. После этого ведущий собирает листы и перемешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь. Затем обсуждается, на сколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, самостоятельно анализируя их сходство и различия.

***Упражнение «Это здорово!»:*** участники группы стоят в кругу.

*Инструкция:* Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец.

В круг участники выходят по очереди.

***Упражнение «Порадуй меня»:*** в центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных - доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить - вещь, или событие, или что-то ещё (например, гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, виллу на побережье, пятерку по математике). Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

***Упражнение «Замороженный»:*** участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй - «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни общаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» - изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

***Упражнение «Как быть толерантным в общении»:*** каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций - кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

Схема достойного выхода из ситуации:

* Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах...».
* Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...».
* Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «...поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...».
* Скажи, как ты себя поведёшь в случае, если человек изменит свое поведение: «.. .тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Предложите выполнить это задание несколько парам участников.

***Упражнение «Я - высказывание/ Ты - высказывание»:*** ведущий объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я- высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить. Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

***Упражнение «Угадай цвет по жесту»:*** желающий начать игру участник выходит за дверь, а группа в это время выбирает какой-нибудь цвет из числа разложенных на столе образцов. Вернувшийся участник должен будет отгадать, какой цвет выбрала группа. Для этого он может обратиться к любому из участников, и этот человек должен показать выбранный цвет движением. При этом нельзя использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с цветом, или изображать предметы, имеющие определенную окраску (например, имея в виду голубой цвет, показывать на небо, или имитировать переливание воды). Отгадывающий может обращаться к разным участникам до тех пор, пока не сформулирует свою гипотезу.

***Упражнение «Карта нетерпимости»:*** ведущий и участники перечисляют «горячие точки» планеты (например, Чечня, Афганистан, Ирак и др.) и обозначают их на карте с помощью флажков.

*Обсуждение:* - Можно ли оправдать конфликты, приводящие к человеческим жертвам?

* Каковы основные причины конфликтов?
* Какие вы могли предложить способы, помогающие избежать или не допустить возникновения «горячих точек»?

***Упражнение «Групповая картинка»:*** группа делится на подгруппы из трех-четырех человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этическую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку задания, затем подгруппы представляют свою пантомиму всей группе. Группа угадывает, какай народ изображает данная подгруппа.

***Упражнение «Паутина предрассудков»:*** ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным, лишенным права голоса. В отношенении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Ведущий просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Например, называют чукчу, «лиц кавказской национальности». Ведущий предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», веревкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Ведущий спрашивает «народ» о том, что он сейчас чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем ведущий задает участникам вопросы: «Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого «народа»? у членов группы возникает желание распутать «народ». Для этого ведущий предлагает всем вспомнить что-то хорошее об этом «народе», посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а ведущий в это время постепенно распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

***Упражнение «Карамбия»:*** 1. Из числа участников выберите двух-трех членов группы, которые будут в этой игре выполнять роль «посланников». Не заостряя на этом внимания, ведущий должен так подобрать посланников, чтобы они различались между собой по значимым внешним признакам: например, мальчиков и девочек. «Посланники» удаляются в другую комнату. Там они получают инструкцию и на её основе готовят вопросы для группы (время на подготовку - 10 минут). Каждый «посланник» готовит свой пересечь вопросов самостоятельно.

1. Пока посланники выполняют задание, дайте всей группе следующую инструкцию: Мы - карамбийцы, представители страны Карамбия, имеющей богатое историческое прошлое, огромную территорию и неисчерпаемые природные ресурсы. К нам едут посланники из другой страны, чтобы узнать поближе нас и нашу культуру. Мы должны следовать трем правилам, которые действуют в нашей стране: - Мы можем говорить только с человеком того же пола, что и мы сами (включая посланников).
* В нашем словаре всего два слова - «да» и «нет».
* Наш ответ на вопрос зависит от того, улыбается тот, кто нас спрашивает, или нет. Если человек улыбается, мы отвечаем «да», если не улыбается, отвечаем «нет».
1. Ведущий должен убедится в том, что участники усвоили правила.
2. Начните игру, когда «посланники» готовы. Приглашайте их по одному, так, чтобы другие посланники не знали, какие вопросы задают его коллеги.
3. После опроса каждый из посланников представляет свой отчёт о культуре Карамбии и её жителях.

*Обсуждение и анализ:* после того как эксперты завершат свои отчеты, предложите группе дискуссию, выбрав некоторые из следующих вопросов (можно записать их на доске):

* + Как карамбийцы приняли посланников: были ли они доброжелательны, дружелюбны, ориентированы на взаимодействие?
	+ Заметили ли посланники какие-нибудь особенности поведения и общения у карамбийцев?
	+ Какие чувства испытывали посланники во время контакта с карамбийцами?
	+ Были ли вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства? Попросите желающих рассказать об этом.
	+ Что могут карамбийцы сказать про поведение посланников?
	+ Как вы объясните возникавшие случаи непонимания?
* Что полезного дала вам эта игра?

После обсуждения вопросов «карамбийцы» могут рассказать посланникам о правилах поведения и общения, принятых в их культуре.

В процессе обсуждения отметьте следующие ключевые моменты:

* Представители разных культур часто объясняют одно и то же поведение по-разному.
* Человек использует для оценки другой культуры ценности, ожидания и способы поведения, выработанные в собственной культуре, и действует в соответствии с ними.
* Человек, попадая в другую культуру, часто не имеет практически никакой информации о ней, тем не менее, видит её особенности в негативном свете.
* Погружение в другую культуру часто вызывает у человека страх, одиночество и неуверенность.
* Непонимание причин поведения представителей другой культуры порождает противодействие, раздражительность, агрессивность.
* Люди часто думают, что их язык лучше других, и тот кто говорит на их языке, умнее.
* Одной из наилучших стратегий для понимания другой культуры является установление близкой дружбы с человеком из этой культуры, который может стать проводником и защитником.

***Упражнение «Будь внимательным»:*** участники сидят по кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет. Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий спрашивает участников: «Аня, вспомни, как одет Сергей?», «Володя, какого цвета Лёшины брюки?» и т.п.

***Упражнение «Ванька-Встанька»:*** участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из них выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие.

Ведущий задает вопрос всем, побывавшим в центре круга:

* Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Членам группы надо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с «низкой» степенью доверия группе можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало и т.п.

***Упражнение «Пойми меня»:*** участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо (интолерантно). Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

***Упражнение «Глаза в глаза»:*** участники разбиваются на пары. В течение 3 минут партнеры молча смотрят друг другу в глаза, пытаясь понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

*Обсуждение:*

**-** Удалось ли кому-то понять друг друга без слов?

* Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
* Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

***Упражнение « Войди в роль Беженца»:*** ведущий рассказывает

участникам группы о социальном и правовом положении вынужденных мигрантов - относительно новом явлении в нашей стране. Вынужденные мигранты - переселенцы и беженцы - в наибольшей степени страдают от нетерпимости окружающих и нуждаются в особенной поддержке. Многие из них пережили ужас войны, потеряли близких и родной дом. На новом месте условия их жизни часто оставляют желать лучшего. Кроме того, они чувствуют себя одинокими и чужими среди новых соседей.

Ведущий предлагает участникам карточки, с описаниями различных ситуаций, в которые попадают беженцы. Участники должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица (время на прочтение и подготовку рассказа 5-7 минут).

*Обсуждение:*

 *-* Насколько трудно было войти в роль беженца?

* Какие чувства Вы испытали, оказавшись в роли беженца?
* Какими способами местное население может поддержать беженцев?

***Упражнение «Печатная машинка»:*** участники стоят по кругу.

Ведущий предлагает воспроизвести отрывок из хорошо известной песни или стихотворения, например: «Мой дядя самых честных правил...». Каждый по очереди произносит по одной букве слова («М-О-И Д-Я-Д-Я...»). В конце слова - все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки - хлопают в ладоши. Кто ошибается - выбывает из игры.

***Упражнение «Успей вставить слово»:*** участники игры бросают друг другу мяч. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу - выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому участнику и т.д. игра ведется в быстром темпе.

***Упражнение «Кодекс толерантности»:*** ведущий предлагает участникам группы на основе Всеобщей декларации прав человека создать «Кодекс толерантности». Каждый участник отмечает в Декларации 10 статей, которые, по его мнению, наиболее важны для «Кодекса толерантности». Затем ведущий называет номера статей и путем общего голосования выбирает 10 статей, которые набрали большинство голосов, выписываются на доске, и ведущий зачитывает их содержание.

***Упражнение «Суд присяжных»:*** ведущий предлагает участникам группы представить, что они - граждане некой страны, в которой все судебные решения по гражданским и уголовным делам принимаются на основе «Кодекса толерантности». Из числа участников выбирается судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели после обсуждения между собой выносят свое решение, а судья зачитывает приговор. В суде рассматривается несколько дел. Ведущий использует на свое усмотрение любые ситуации из предложенного списка. Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов толерантности и критерии допустимости или недопустимости толерантного поведения в различных жизненных ситуациях.

***Упражнение «Вспомнить все»:*** участники бросают друг другу мяч, называя качества и особенности поведения, присущие, с их точки зрения, толерантному человеку. Надо стараться не повторять уже названные характеристики. В игре должны принять участие все члены группы.

***Упражнение «Круг «обратной связи»»:*** ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

* Что больше всего запомнилось, понравилось в занятиях?
* Какая тема была особенно актуальной, интересной?
* Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные занятия для подростков?
* Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Толерантность» (из тех, которые не были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?
* Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

***Упражнение «Поэма о толерантности»:*** *первый вариант.* Все

участники получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый участник пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма (например: «толерантность - это уважение и уверенность в том, что ты будешь понят», «это - возможность найти друзей», «таким когда-нибудь станет наш мир» и т.д.). Ведущий собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим как поэму.

*Второй вариант.* Каждый участник пишет свою строчку, потом передает листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму и т.д. После того, как каждый напишет по одной строчке на листе, законченная поэма возвращается ведущему.

В завершение устраивается чаепитие.

***Игра «Неведомые миры».*** Минимальное вмешательство со стороны ведущего, творческий, исследовательский характер игры позволяет подросткам в полной мере ощутить особенности взаимодействия между представителями разных групп, существенно различающихся между собой в культурном, социальном, идеологическом плане.

Перед началом игры все участники разбиваются на 2 команды. Это можно сделать с помощью жеребьевки или процедуры «На первый-второй рассчитайся». Когда команды окончательно сформированы, можно начать игру.

Игра состоит из трех этапов.

*Этап 1. «Создание миров».* Участникам объявляется, что каждая из подгрупп - это неведомая инопланетная цивилизация, которая должна быть создана усилиями всех членов команды. Группы получают от ведущего все необходимое для работы: «план» создания цивилизаций и канцелярские принадлежности (ватман, маркеры, цветные карандаши др.). В обсуждении ключевых характеристик «цивилизации» должны, по возможности, принимать участие все члены команды.

Группы занимают в комнате места, максимально удаленные друг от друга, или, ещё лучше, расходятся по разным комнатам. По истечении заранее оговоренного времени работа по созданию «миров» должна быть завершена.

*Этап 2. «Встреча».* Команды собираются в одной комнате. Ведущий игры произносит речь, в которой описывается ситуация встречи необходимость более близкого знакомства между ними.

Далее происходит поочередная презентация «миров». Презентации лучше проводить по определенному плану. Сначала «хозяева» сообщают название своего мира, учат гостей принятому в их цивилизации приветствию, показывают портрет обитателя и рассказывают о нем, знакомят гостей со своим законодательством. В заключение гостей угощают блюдами инопланетной кухни, обучают «национальному» танцу.

*Обсуждение: -* Чем похожи и чем различаются обитатели обоих миров?

* Проанализируйте нормы и правила, которыми руководствуются представители разных цивилизаций.

*Этап 3. «Принятие общих законов».* На этом этапе командам предстоит договориться между собой об определенных правилах взаимодействия на неизвестной планете и распределении имеющихся ресурсов полезных ископаемых. Получив необходимые инструкции, команды удаляются на некоторое время для обсуждения законов, которые, с их точки зрения, необходимо принять (каждая команда формулирует не больше четырех законов). Далее обе команды садятся за «стол переговоров». Перед ними лежит ватман, на котором будут записываться принятые законы. Законы выдвигаются командами по очереди. Каждый из предложенных законов сначала обсуждается (если необходимо, в него вносятся поправки), потом ставится на общее голосование (например, поднятый вверх палец - «за», опущенный вниз - «против»). Закон принимается, если за него проголосовало большинство участников.

В конце все участники ставят под «законодательством» свои подписи, после этого ватман прикрепляется на стену.

*Обсуждение:* - Какие из принимаемых «законов» вызвали наибольшее разногласие и с чем это связано?

Что могло бы сделать процесс переговоров более успешным?