# Доклад выступления на ШМО учителей начальных классов.

(Подготовила учитель начальных классов Мацыгура А.В.

МОУ «КСОШ № 55», п.Красково, Люберецкий р-н, Московская обл.)

Доклад на тему:

***«Толерантность как социально – психологическая устойчивость к культурному многообразию мира и как психологическая устойчивость в педагогической деятельности».***

В последнее время всё чаще возникают разговоры о толерантном мире, мире без насилия и жестокости, мире, в котором главной ценностью является неповторимая и неприкосновенная человеческая личность. Несомненную важность этой темы подтверждает наличие Международного дня толерантности, отмечаемого *16 ноября, и принятая ЮНЕСКО “Декларация принципов толерантности”.*

***Понятие толерантности.***

Это понятие известно с середины 18 века. Ещё французский философ Вольтер, являясь критиком религиозного фанатизма и защитником толерантности, говорил о том, что «верхом безумия следует считать убеждение о том, что все люди обязаны одинаково думать об отвлечённых предметах». Высказывания философов содержали критику религиозных столкновений. Результатом деятельности философов того времени явилось принятие Декларации прав человека и гражданина (1789), в которой провозглашалась свобода мысли и выражения. Эта декларация являлась предвестницей современных деклараций о правах человека, в которых прописаны принципы общества, основанные на мире, ненасилии и демократии.

*Понимание толерантности неоднозначно* в различных культурах и зависит от исторического опыта народа. *В английском языке* толерантность – это «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь»; *во французском*: «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, взглядов»; *в китайском:* «проявление великодушия в отношении других»; в персидском: «терпение, готовность к примирению». *В русском* *языке* существует 2 слова со сходным значением: *толерантность и терпимость.* Термин *«толерантность»* обычно используется в медицинских и гуманитарных науках и означает «отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию». *«Терпимость»* - это «способность терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

*В научной литературе* этот термин рассматривается как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признания многообразия человеческой культуры, отказ от преобладания единственно возможной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Но толерантность не должна сводиться к ущемлению собственных интересов. Таким образом, это качество является важным компонентом жизненной позиции каждой зрелой личности. Причём толерантный человек должен уметь защитить и обосновать свои позиции и одновременно с уважением относиться к позициям окружающих людей.

Проблема толерантности применительно к содержанию и условиям педагогической деятельности рассматривается двояко: **внешняя толерантность,** т.е. терпимость к другим, способность рассматривать конфликтную ситуацию с различных точек зрения и т.д. и **внутренняя толерантность,** т.е. устойчивость к неблагоприятным внешним и внутренним факторам деятельности, способность сохранять равновесие в конфликтных ситуациях, принимать решение и действовать в этих условиях.. *Первая форма толерантности* – социальная (социально-психологическая), *вторая* – психологическая (психофизиологическая).

Рассмотрим ***первую форму толерантности (внешнюю), которая рассматривается как социально – психологическая устойчивость к окружающему миру.***

Процесс формирования толерантности идёт под воздействием множества факторов, решающими среди которых являются семья и образование. И если члены семьи не принимают толерантность как собственную установку, то и ребенок, попадая в школу, не будет готов принимать других людей такими, какие они есть. А ведь каждый год в школу приходит все больше детей разных национальностей, разного социального статуса семей, детей с разными материальными возможностями. И учителю начальных классов важно донести до каждого учащегося мысль о том, что разные индивидуальные качества людей лишь дополняют друг друга, составляя многообразный и поэтому прекрасный мир.

Толерантность нужно воспитывать с первых дней пребывания ребенка в школе. Воспитание этого качества происходит ежедневно – это осознание ребёнком неповторимости своей личности и личности каждого одноклассника, формирование чувства сплочённости классного коллектива. У учащихся формируется умение конструктивно вести себя во время конфликта, завершать его справедливо и без насилия. Следует отметить, что образцом толерантного поведения всегда должен оставаться учитель.

***Способы формирования установок толерантного поведения учащихся.***

Упражнение «Самый - самый».

Задачи: повышение самооценки; осознание собственной индивидуальности; осознание уникальности и многообразия окружающих; формирование умения позитивно оценивать других.

Процедура проведения. Все участники встают со стульев. Водящий просит сесть участников игры по одному, называя их отличительные черты характера, признаки внешнего вида и т.д. Например, просит сесть «самого серьёзного – самого весёлого, самого спокойного – самого подвижного»…Если ведущий затрудняется в определении признака, то участники игры могут ему помогать. В конце игры делается вывод о том, что все участники игры – «самые-самые». В ходе обсуждения учащиеся соглашаются с мнением о том, что *у каждого человека можно отыскать качества или особенности, отличающие его от остальных.*

Упражнение «Некто средний».

Задачи: осознание баланса между общим и уникальным в человеческой личности; осознание собственной индивидуальности; формирование доброжелательной атмосферы в группе.

Процедура проведения. Целью этой работы будет создание общего портрета усреднённого члена группы, особенности которого являлись бы средним арифметическим всех участников группы. По определённым критериям (начиная с внешнего вида и заканчивая особенностями психологической сферы и умственного развития) учащиеся производят вычисления и сводят их в одном усреднённом образе. В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу о том, что *вряд ли хотели бы жить в обществе, состоящем только из таких людей.*

Упражнение «Мой народ».

Задачи: развитие межкультурной толерантности; развитие интереса к своей национальной культуре.

Процедура проведения. *Первый этап «Опиши свой народ».* Ведущий бросает мяч и называет свою национальность и типичное качество своего народа. Участник игры добавляет ещё одно типичное качество этого народа. Например, «русский - открытый», «русский - доброжелательный», «грузин - гостеприимный»…

*Второй этап «Покажи свой народ».* Один из участников должен представить свой народ жестами, движением, танцем или песней. Потом все участники повторяют эти действия.

*Третий этап «Нарисуй свой народ».* Участники игры изображают символы или пиктограммы, олицетворяющие их народ.

В ходе обсуждения упражнения учащиеся делают вывод о том, *какие качества своего народа они рассматривали в качестве приоритетных и почему.*

Упражнение «Орешки».

Задачи: осознание уникальности и неповторимости каждой личности; понимание механизма формирования стереотипов.

Процедура проведения. Ведущий говорит о том, что очень часто люди воспринимают целую группу людей (этническую, возрастную, социальную) как единое целое, наделяя всех представителей набором стереотипных характеристик. Например, думают, что все африканцы умеют играть в баскетбол и петь рэп. В это время редко кто задумывается о том, что каждый представитель уникален в своём роде.

Далее ведущий просит рассмотреть подобную ситуацию с грецкими орехами. На первый взгляд орехи кажутся одинаковыми, но при рассмотрении каждого отдельного ореха можно увидеть и ощутить его «особые приметы». Задача учащихся: запомнить свой орех, а потом в течение 1 минуты отыскать его в общем мешочке. Обычно с этим заданием справляются быстро и правильно. В ходе обсуждения дети приходят к выводу о том, что стоит только повнимательней присмотреться к самому обычному грецкому ореху, то становится ясно, что каждый из них неповторим. То же самое происходит и в человеческом обществе.

Также важной задачей педагогики толерантности является развитие у учащихся умений ненасильственно разрешать конфликты посредством развития способности к терпению (выдержка, самообладание, самоконтроль) и принятию (понимание, эмпатия, ассертивность) при взаимодействии с «другими», «иными», «чуждыми».

Рассмотрим ***вторую форму толерантности (внутреннюю), которая рассматривается как психологическая устойчивость в педагогической деятельности.***

Поскольку эта форма толерантности подразумевает психологическую устойчивость к неблагоприятным факторам деятельности, а также способность сохранять равновесие в конфликтных ситуациях, следует учесть тот факт, что по роду своей деятельности учителю часто приходится быть арбитром или посредником в возникающих конфликтных ситуациях (среди детей, родителей, педагогического коллектива). Поэтому умение владеть собой, быть стрессоустойчивой личностью – задача каждого преподавателя.

Для начала ответим на вопрос: **что такое стресс?** В переводе это слово означает давление, напряжение. В научной терминологии стресс – это неспецифическая реакция организма на физиологическом, психологическом и поведенческом уровне, которая возникает в ответ на ситуации, требующие напряжения.

Стрессовая реакция проходит 3 стадии.

1. Стадия тревоги характеризуется мобилизацией всех защитных механизмов организма (повышение энергетического потенциала организма, выброс адреналина, увеличение пульса и т.д.).
2. Стадия сопротивления наступает в том случае, если стрессор продолжает действовать. Организм, защищаясь от стресса, расходует «резервный запас» сил.
3. На стадии истощения резервы человека истощаются, противостояние стрессу уменьшается.

Говоря о стрессах в жизни педагога, следует отметить такое понятие как *«эмоциональное выгорание».* Этот термин применяется для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в тесном общении с клиентами по роду своей профессиональной деятельности. *Эмоциональное выгорание* – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Важно понимать, что выгорание – не потеря творческого потенциала, а эмоциональное истощение на фоне стресса, возникающее в результате деятельности, связанной с интенсивным общением. Этот процесс имеет те же этапы, что и стресс.

Таким образом, стресс может оказывать положительное, мобилизующее влияние на организм, а может дезорганизовать его деятельность. По оценкам западных экспертов, 70% заболеваний связано с эмоциональным стрессом. Поэтому *важно понимать механизмы возникновения стресса, знать собственные стрессоры (факторы, вызывающие стресс) и уметь справляться с потоком стрессовых ситуаций.*

Упражнение «Оценка стрессоустойчивости».

Задачи: ознакомление с понятием «стрессоустойчивость»; оценка стрессоустойчивости у участников.

Процедура проведения. Стрессоустойчивость – способность личности сохранять определённую степень психологической стабильности в неблагоприятных условиях и самостоятельно возвращаться в состояние равновесия. Для определения собственного уровня стрессоустойчивости проводится тест Коухена и Виллиансона (№ 1, С. 141). После проведения этого теста участники делают вывод о том, что им, возможно, *необходимо повысить собственную стрессоустойчивость.*

**Борьба со стрессом.**

**Первым шагом** **в борьбе со стрессом** и эмоциональным выгоранием считают осознание того, какие именно ситуации выбивают человека из колеи, вызывая стрессовую реакцию. Зная об этом, человек может позволить себе заранее подготовиться к этой ситуации, либо сделать что-то, чтобы избежать её. Недаром говорят, предупреждён – значит вооружён.

Следует отметить, что управление стрессом заключается не столько в том, чтобы исключить его из жизни (это невозможно в принципе), а в том, чтобы не допускать его чрезмерного уровня. Это и есть **второй шаг борьбы со стрессом.** Для этого важно уметь распознавать начавшийся стресс на самых ранних этапах, т.к. в это время контролировать его уровень намного легче. Существует много признаков стресса, но большинство из них ярко проявляется на стадии истощения. Но наш организм подаёт сигналы о приближающемся стрессе на самых ранних этапах, поэтому нужно научиться понимать язык своего тела и слышать эти сигналы.

Признаки стрессового напряжения.

* Невозможность сосредоточиться на чём – либо.
* Слишком частые ошибки в работе.
* Ухудшение памяти.
* Слишком часто возникающее чувство усталости.
* Очень быстрая речь.
* Потеря мысли.
* Часто появляющиеся боли.
* Повышенная возбудимость.
* Отсутствие радости от выполненной работы.
* Потеря чувства юмора.
* Частое курение.
* Пристрастие к алкоголю.
* Постоянное ощущение недоедания.
* Исчезновение аппетита.
* Невозможность вовремя закончить работу.

**Третьим шагом борьбы со стрессом** можно назвать умение снимать собственное напряжение и контролировать ситуацию.

Способы снятия стресса.

Поскольку существует прямая зависимость между напряжением мускулатуры и эмоциональным напряжением, можно влиять на уровень стресса, расслабляя определённые группы мышц. Чтобы лучше почувствовать релаксацию отдельной мышцы, нужно сначала эту мышцу напрячь, а потом уже расслабить.

Упражнение «Озеро спокойствия».

Задачи: знакомство участников с техниками индийской йоги; формирование нервно-психической устойчивости, знакомство с методами релаксации.

Процедура проведения. Ведущий даёт участникам упражнения инструкции, а те, в свою очередь, их выполняют (№ 1, С. 142).

Упражнение «Сила дыхания».

Задачи: осознание роли дыхания в изменении психоэмоционального состояния; обучение экспересс-методам дыхательной саморегуляции.

Процедура проведения. Ведущий говорит о том, что при столкновении со стрессогенным воздействием наше дыхание как-будто замирает. Через несколько мгновений оно возвращается, но становится поверхностным и неупорядоченным. Таким образом, *изменение дыхания – важный признак повышенного уровня стресса.* Если человек умеет управлять своим дыханием, значит, он может управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Выделяют успокаивающее и мобилизующее дыхание. Успокаивающее дыхание позволяет расслабиться, снять напряжение, уменьшить тревогу и волнение, снять раздражение. Мобилизующее дыхание позволяет взбодриться, преодолеть сонливость и усталость (№1, С. 149).

Упражнение «Покой – это…»

Задачи: обучение методам релаксации.

Процедура проведения. Участники должны задуматься о том, с каким визуальным образом у них ассоциируется состояние покоя, какие зрительные, звуковые, тактильные ощущения вызывает этот образ. Важно, чтобы этот образ мог быть с лёгкостью вызван в собственном воображении в стрессовой ситуации. В этот момент психика человека «вспомнит» состояние покоя, и уровень стресса уменьшится.

Используемая литература.

1. Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий. Под ред. Асмолова А.Г., Солдатовой Г.У.