

## Упражнения тренинга толерантности: «Толерантность как принцип взаимодействия между людьми»

Цель: формирование толерантности личности через самопознание, взаимопознание, взаимодействие и приобретение специальных знаний о толерантности. Приведенная ниже система тренинговых процедур может быть использована не только при работе с детьми но и при работе со взрослыми. «Чтобы быть сильным, надо быть как вода. Нет препятствий – она течёт; плотина – она остановится; прорвётся плотина – она снова потечёт; в четырёхугольном сосуде она четырёхугольна; в круглом она кругла. Оттого, что она так уступчива, она нежней всего и сильнее всего». (Л.Н. Толстой)

### 1. Упражнение «Комплименты»

Оборудование: мяч

Форма работы: коллективная, в кругу. Каждому человеку нравится, когда ему говорят приятное – комплимент.

*Задание.*

По очереди мы будем перебрасывать друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч должен сказать тому, кому мяч адресован что-нибудь приятное – комплимент.

### 2. Упражнение «Превращения»

Форма работы: коллективная, в кругу.

*Задание.* Закончите устно по очереди начиная с соседа, сидящего от меня слева следующие предложения.

Если бы я был книгой, то я был бы ...

- Если бы я был едой, то я был бы ...

- Если бы я был животным, то я был бы ...

- Если бы я был растением, то я был бы ...

### 3. Упражнение «Памятка на «черный день»

Оборудование: таблица-образец «Мои лучшие качества» для индивидуальной работы

Форма работы: индивидуальная, в кругу.

Подготовка. Нарисовать на доске таблицу. Мои лучшие качества

*Мои лучшие качества ! Мои способности и таланты ! Мои достижения*

-----!-----

!-----

!

!

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. Одним из хороших приемов повышения

самочувствия в таких ситуациях является обращение к своим достоинствам, положительным характеристикам личности. Мы предлагаем составить вам памятку ваших достоинств, положительных характеристик личности.

*Задание.* Перенесите к себе на листки приведенную на доске таблицу и заполните самостоятельно ее графы следующим образом.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе обозначьте свои достижения в любой области.

Можно предложить детям обозначить только свои лучшие качества. Индивидуальная самостоятельная работа

Кто из группы желает

поделиться содержанием своей таблицы «Мои лучшие качества»? (ответы по желанию)

#### **4. Упражнение «Черты терпимой личности»**

Оборудование: бланк-образец опросника «Черты терпимой личности».

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

Подготовка. Фиксация на доске бланка опросника «Черты терпимой личности».

Черты терпимой личности (раздаточный материал)

Колонка А

Колонка В

1. Дружелюбие
2. Умение прощать обидчика
3. Терпение
4. Чувство юмора
5. Чуткость
6. Доверие
7. Способность помочь товарищу в трудную минуту
8. Терпимость к тому, что в твоём товарище не похоже на тебя
9. Умение контролировать свои слова и поступки
10. Доброжелательность
11. Любовь к животным
12. Любовь к людям
13. Умение слушать
14. Любознательность
15. Способность сочувствовать другому человеку

Толерантной личности свойственны 15 характеристик.

*Задание.* Постройте данную таблицу у себя на листе бумаги. Далее 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.

**Индивидуальная работа**

Сейчас мы предлагаем составить характеристику ядра толерантной личности с точки зрения нашей группы в целом.

Поднимите руки те, кто отметил в колонке «В» первое качество (подсчет ведущим количества). 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).

### **5. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»**

Оборудование: листы бумаги и ручки

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы — как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить. Когда люди не похожи друг на друга: они становятся интересны друг другу, могут найти нестандартное решение проблем.

*Задание.* Напишите о каких-то трех признаках, которые отличают вас от всех остальных участников группы: внешний вид, одежда, умения, какие-либо достижения. После того как вы справитесь с заданием, мы соберем ваши записи, прочитаем их, а остальные члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

**Индивидуальная работа**

Сбор записей участников тренинга ведущим, их чтение с последующим отгадыванием.

Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам..

### **6. Упражнение «Угадай, о ком идет речь»**

Оборудование: листы бумаги и ручки

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

*Задание.* Выберите кого-нибудь из группы и письменно зафиксируйте его особенности: черты лица, одежду, строение тела, характерные движения. Описание должно быть по возможности более точным, но не содержать указаний, которые позволили бы сразу же установить личность выбранного человека.

**Индивидуальная работа**

Зачитайте свои заметки, а остальные — отгадайте, кто был описан.

### **7. Упражнение «Правда или ложь»**

Оборудование: листы бумаги и ручки

Форма работы: индивидуальная, коллективная, в кругу.

*Задание.* Напишите три предложения, относящиеся лично к вам. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Индивидуальная работа

Зачитайте ваши предложения. Задача остальных – определить, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет.

### **8. Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»**

Оборудование: мяч

Форма работы: коллективная, в кругу.

*Задание.* Выберите среди участников группы человека, который по вашему мнению похож на какого-нибудь персонажа из кинофильма, мультфильма, сказки (преподаватель обращается к кому-нибудь из группы) и бросьте ему мяч. При этом скажите, кого именно напоминает вам данный участник (Например, Аня, мне кажется, что ты похожа на русалочку). Участник, который поймал мяч, бросает его другому, называя персонаж, который напоминает ему этот человек. Запомните от кого вы получили мяч и как вас назвали. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен и высказать свое мнение относительно слов (Например, Витя, ты сказал, что я похож на Чебурашку, а на самом деле я чувствую себя крокодилом Геной).

### **9. Упражнение «Пять добрых слов»**

Оборудование: листы бумаги, ручки для студентов

Форма работы: групповая, в кругу.

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

*Задание.* 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 пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее 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.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Групповая работа

*Обсуждение*

Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?

Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

### **10. Упражнение «Чем мы похожи»**

Форма работы: коллективная, в кругу.

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.

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

Форма работы: коллективная, свободное передвижение.

*Задание.* Закройте глаза и постройтесь по росту (вариант: постройтесь в круг)

Коллективная работа

### **12. Упражнение «Печатная машинка»**

Оборудование: раздаточный материал с текстом для упражнения.

Форма работы: коллективная, в кругу.

Мы с вами единый механизм печатной машинки.

*Задание.* Воспроизведите отрывок по кругу, начиная с партнера сидящего от меня справа, следующим образом: каждый называет по одной букве по очереди, в конце слова все хлопают в ладоши, на знак препинания топают ногой, в конце предложения встают.