МБДОУ д/с № 143 «Золотая рыбка»

**Конспект**

**психологической площадки (тренинга)**

**«Толерантность. Учимся понимать и уважать других»**

на молодёжном контенте семейного воспитания

 и профилактики социального сиротства

в рамках образовательной программы

«Тепло традиций»

 Педагог-психолог Бальжинимаева Н.А.

1 декабря 2017 г.

г. Улан-Удэ

**Цель:** Дать представление о толерантности как проявлении гражданской позиции.
**Задачи:**• познакомить с понятиями толерантность и толерантная личность;
• обсудить проявления толерантности и интолерантности в обществе;

• развивать социальную восприимчивость, доверие, умение понимать другого человека, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
• обсудить проявления эмпатиии и стигматизации в обществе;

**Ход тренинга:**

(Слайд № 1)

 **Понятие толерантность** является синонимом слова терпимость, именно так оно звучит на латинском. Толерантность людей является важнейшей условием мира и согласия в семье, коллективе и обществе. Ведь социальные взаимоотношения постоянно меняются, порождая то гармонию, то предпочтение. У разных людей - разные взгляды на жизнь, труд, любовь, семью, воспитание и т.д. Всегда ли мы уважаем мнения, взгляды других? Как надо уважать других? Надо стремиться, чтобы другой человек воспринимал ваши взгляды?

Сегодня мы с вами вместе постараемся найти ответы на эти вопросы.

Начнём с того, что попробуем сломать стереотипы приветствия.

**Упражнение  «Поздоровайся локтями».**

Время: 3 мин.

* 1. Участники стоят в кругу.
	2. Предложите всем рассчитаться на «один – четыре» и сделать следующее:
* каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
* каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
* каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в сторону;
* каждый «номер четвертый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в сторону).
1. Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только 1 минута. За это время они должны поздороваться  как можно большим числом  участников, просто   коснувшись друг друга локтями.
2. Через 1 минуту соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Эта смешная игра ломает привычные стереотипы приветствия и способствует установлению контакта между участниками.

**Упражнение «Сходства и различия»**

**Ведущий**: Все мы разные, но все мы люди, что-то объединяет нас, в чем-то мы отличаемся, давайте подумаем, в чем мы похожи, а что делает нас непохожими на других.

Участники в группе делятся на пары и называют по 2 схожие черты и 2 отличающие их черты.

№ 1 – «Мы похожи с тобой тем, что…»

№ 2 – «Мы отличаемся тем, что…»

**Вывод**: В каждом человеке можно найти не только отличные, но и схожие черты. О человеке судят по тому, какая у него внешность, профессия, вера, как он строит отношения в семье и с окружающими.

**Упражнение «Категории»**

**Цель**: потренироваться в высоком уровне взаимодействия между друг другом и усилить чувство принадлежности к группе.

**Этапы проведения игры:**

1. Предложите участникам походить по помещению, сделать два-три несложных упражнения. Объясните, что физическая активность способствует умственной деятельности.
2. Первый раунд: «Найдите всех участников, которые живут в той же части нашего города, что и вы. Это нужно сделать как можно скорее...» (Следите за тем, чтобы участники выполняли задание действительно быстро! Как только образуются соответствующие команды, предложите каждому ее участнику вкратце рассказать о месте своего проживания. В таком случае Вы будете уверены, что задание выполнено верно.)
3. Второй раунд: «Быстро найдите игроков, которые родились под тем же созвездием, что и вы...» Образовавшиеся команды можно попросить показать свое созвездие.
4. Третий раунд: «Найдите как можно быстрее всех участников, которые являются старшими, средними, младшими детьми в своей семье. Единственные дети собираются в свою команду...»

Вот мы и узнали что-то друг о друге и стали немного ближе.

В условиях социального разнообразия очень важно установить культуру мира, что невозможно без действенного воспитания, основанного на принципах толерантности.

Отсутствие самоконтроля, понимания другого, презрение, подозрительность, недоверие, эгоизм, эмоциональная неуравновешенность - порождают конфликты и напряженность, лишают пространство межличностных отношений чувства защищенности и безопасности.

**Прошу вас обратить** внимание и заслушатьдиалог. (Диалог А и Б)

А - это шесть.

Б - это девять.

А – да нет же это шестерка.

Б - какая это шестерка, когда это девятка.

А - это самая настоящая шестерка.

Б - ты что-то путаешь. Это настоящая девятка.

А - ты что, не в своем уме? Смотришь и не видишь.

Б - скорее всего тебе нужно лечиться!

Почему участники не смогли найти согласия?

**Вывод.** Неумение понять другого, уверенность, что ваше мнение единственно правильное, нежелание увидеть ситуацию глазами другого - кратчайший путь к недоразумению, а часто и к возникновению конфликта.

 В любом обществе очень много противоречивых мнений, сложно прийти к единому мнению. Но каждый из нас должен быть внимательным, рассудительным в своих суждениях. Почему? Понять это нам поможет следующее упражнение.

**Упражнение «Перейти реку»**Цель: дать возможность участникам почувствовать себя «белой вороной», или же, наоборот, ощутить себя «в компании», таким образом, смягчить грань «мы - они».
**Задание:** давайте представим, что вы все стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами - вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я буду зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, переходит на другой «берег» реки, встает там лицом к группе и стоит до тех пор, пока я не скажу слово «следующее». Потом Вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если Вы не хотите афишировать свой ответ на какой-то вопрос, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не делайте то, что Вам крайне неприятно. Начнем.
Список утверждений:
1. У кого плохое зрение
2. У кого родственники из деревни
3. У кого карие глаза
4. У кого есть зубные протезы
5. Кто бывал на приеме у психиатра
6. Кто страдал от безответной любви
7. Кто из вас натуральная блондинка(блондин)
8. Кто любит носить джинсы
9. Когда-либо взявший чужую вещь
10. Не русские
11. Не произносящие/ плохо произносящие какие-либо звуки или буквы
12. Переболевшие инфекционным заболеванием
13. Те, кто хотя бы раз был избит
14. Получал двойки
15. Те, кто плакал на людях
16. Кто переживал о выскочившем на носу прыще
16. Кого предавали близкие люди
Обобщение: Как Вы себя чувствуете? Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями.

Если в упражнении была хоть одна фраза, на которую Вы могли выйти, но не захотели, значит, это тот факт, по которому Вы или другие люди боятся быть стигматизированными. Стигматизация (это предвзятое, негативное отношение к отдельному человеку или группе людей, связанное с наличием у него/них каких-либо особых свойств и признаков. Стигматизация - это наклеивание ярлыков)

**Обсуждение:** почему происходит так, что люди унижают других по этим параметрам и по множеству других? Каждый из нас может оказаться в невыгодном положении относительно других, и это вызовет определенное отношение к нам? Что чувствуют люди, которые в силу обстоятельств жизни оказались «по ту сторону реки». Мы должны проявлять толерантность к людям как способность сопереживать. В психологии такая способность называется эмпатией.

(Слайд № 2)

Понятие «толерантность» впервые встречается в 18 веке, в своём «Трактате о веротерпимости» известный французский философ Вольтер писал, что безумием является убеждение, что все люди могут одинаково думать об определённых вещах.

В 1995 году на 28 сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО её участники провозгласили 16 ноября Международным днём толерантности.

(Слайд № 3) (Слайд № 4)

В наше время толерантность понимают как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и принуждения, признание права других на собственные мысли и взгляды. Цель толерантности состоит, прежде всего, в принятии других такими, какие они есть, и взаимодействии с ними на основе согласия.

«Толерантность» – это слово вобрало в себя несколько понятий: отношение к себе, людям, миру, общение с людьми и миром. И все это с добротой, любовью, терпением.

Мы педагоги и родители, а это значит, что мы несем ответственность не только за себя, но и за детей. Добро воспитывается добром, а зло порождает зло. Это непреложная истина.

Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем уважительны и внимательны друг к другу – это и будет проявлением толерантности.

**Упражнение «Круг доверия»**

Уважительное отношение к другим.

1. Группа выстраивается в большой круг. Участникам предлагается закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу.

2. Участники должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет порядочная толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в медленном темпе.

3. Когда группа участников успешно справится с заданием,  в следующий раз можно  повторить  упражнение, попытавшись двигаться немного быстрее.

 **Примечание:** это упражнение доказывает, что по жизни можно идти по-разному (вовсе не обязательно во что бы то ни стало пробиваться, расталкивая всех на своем пути), что люди, к которым вы проявили бережное отношение, скорее всего, отнесутся к вам также, что не обязательно стремиться быть быстрее и лучше остальных.

(Слайд № 5)

Деление людей на толерантных и не толерантных довольно условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Но способность вести себя толерантно может стать личностной чертой, а затем – обеспечить успех в общении. Толерантный человек не делит мир на два цвета – чёрный и белый. Он не акцентируется на отличиях между «своими» и «чужими», а потому готов выслушать и понять иные точки зрения. Толерантная личность знает и правильно оценивает себя. Её доброе отношение к себе сосуществует с позитивным и доброжелательным отношением к другим.

(Слайд № 6)

Для того, чтобы достичь успеха в собственной жизни, не нужно тратить силы на конфликты, «бытовые войны», каждому целесообразно **сформировать в себе толерантность как черту характера**. Для этого необходимо:

- быть готовыми к тому, что все люди разные - не лучшие и худшие, а просто разные;

- научиться воспринимать людей такими, какими они есть, не пытаясь изменить в них то, что нам не нравится;

- ценить в каждом человеке личность и уважать ее мысли, чувства, убеждения независимо от того, совпадают ли они с нашими;

- хранить «собственное лицо», найти себя и при любых обстоятельствах оставаться самим собой.

Существует понятие **кубик толерантности** - наглядное представление ликов толерантности. Обыкновенный кубик, на гранях которого написаны следующие слова:

**ПРЕДЛОЖИ, ПРИМИ, ВЫСЛУШАЙ, ПРОСТИ, ПОЙМИ, УЛЫБНИСЬ!**

Поверти его в руках, брось, посмотри, что выпало, задумайся. На гранях кубика простые и доступные каждому человеку действия и хорошо, если такие действия стали для человека привычными, стали нормой его жизни.

Сегодня мы собрались, чтобы понять, каковы мы сами, на каком языке говорим с окружающими людьми и миром. Мы сделали попытку проверить наши души на доброту, радость, понимание и неравнодушие.

(Слайд № 7,8)

Благодарим за сотрудничество.

Желаем вам взаимопонимания и взаимоуважения,

мира и согласия.