

Тренинг "Жить в мире с собой и другими"

Цели:

- развитие умения выслушивать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи; обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;
- осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы.

Знакомство

Необходимое время: 15 минут.

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.

Разминка

Цели:

- создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;
- повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение "Чем мы похожи"

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.

Упражнение "Комплименты"

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: *"Дима, 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.

Основное содержание занятия

Упражнение "Что такое "толерантность"?"

Цели:

- дать возможность участникам сформулировать "научное понятие" толерантности;
- показать многоаспектность понятия "толерантность".

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: определения толерантности, написанные на больших листах ватмана (см. Приложение 1.2).

Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам обратной стороной к аудитории.

Процедура проведения. 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.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию "толерантность"?

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

- Понятие "толерантность" имеет множество сторон.
- Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Рефлексия занятия

- Некоторые из вас впервые познакомились с понятием "толерантность". Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?
- Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

Упражнение "Общий ритм"

Цель:

- повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. 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.

Упражнение "Эмблема толерантности"

Цели:

- продолжение работы с определениями толерантности;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения. 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 - участникам 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 (обсуждение - 3-5 мин.). Заключительный этап упражнения - презентация эмблем каждой подгруппы.

Упражнение "Пантомима толерантности"

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; все, что может пригодиться для пантомимы - моток веревки, лента, принадлежности для рисования.

Процедура проведения. Все участники разбиваются на 3-4 подгруппы (по 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 идет речь. Время на подготовку пантомимы - 5 мин.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- Какая пантомима была наиболее "однозначной" и не вызвала затруднений при угадывании?
- С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

Упражнение "Лукошко"

Цели:

- работа с понятием "толерантность" при помощи ассоциативного ряда;
- развитие фантазии, творческого мышления.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из "киндер-сюрпризов", значками и т. п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся 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"*.

Рефлексия занятия

- Что нового вы узнали о понятии "толерантность" по сравнению с предыдущим занятием?
- Какие стороны и аспекты толерантности в наибольшей степени характеризуют это понятие?

Приложение

Определения толерантности

Крупно и красиво напишите эти определения на листах ватмана следующим образом: на одной стороне слова "Толерантность - это...", а на другой - определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано "Толерантность - это". После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной.

Определения толерантности:

1. Сотрудничество дух партнерства.
2. Готовность мирится с чужим мнением.
3. Уважение человеческого достоинства.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.
10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.
11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.