

**Программа по развитию толерантного поведения у  
подростков  
«Остаться собой»**

*(программа школьной службы медиации)*



Педагог-психолог: Казакова Н.А.

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа направлена на развитие толерантного поведения у подростков. Возраст (10-15 лет).

Проблема нарушений взаимоотношений со сверстниками, низкий статус подростка в группе, дети-изгои – частая причина обращения родителей к психологу. Ребенок не хочет ходить в школу, ведет себя «как шут гороховый», проблемы с успеваемостью и т.д.- все это может быть следствием того, что у ребенка не сложились отношения в коллективе. Данная проблематика актуальна в настоящее время, когда в школах занимаются дети разных национальностей, культур, менталитетов и поэтому важно формировать толерантное отношение друг к другу.

»...Если Россия, как и другие цивилизованные страны не встанет на путь формирования толерантного сознания и соответствующих им принципов поведения, то всем нам грозит гибель: мир сгорит в пожаре нарастающих год от года войн между разными этносами, религиями, цивилизациями, культурами...»(Федеральная программа правительства РФ «Формирование установок толерантного сознания и профилактики экстримизма в российском обществе 2001-2002 г.). Формирование толерантности следует начинать еще в раннем детстве, когда закладывается первооснова человеческого общения и основные нравственные категории (доброта, чуткость, отзывчивость). Однако мы часто наблюдаем несформированность толерантности у школьников. Извечные житейские неурядицы, поразительно стремительный темп жизни, социальные проблемы, природные катаклизмы, агрессия, царящая с экранов телевизоров – это далеко еще не все причины несформированности толерантности у подростков. В нашем понимании толерантность - нравственное качество, определяющее активную нравственную позицию и психологическую готовность к построению конструктивных взаимодействий личности с другими людьми, отличающимися от нее социальной, культурной, конфессиональной принадлежностью, интересами, потребностями, мировоззрением.

**Целью** данной программы является развитие толерантного поведения у детей подросткового возраста. При работе в данном направлении реализуются следующие задачи:

1. Развивать способность к эмпатии, сопереживанию в контексте отношений «Я-другие».
2. Развитие чувства собственного достоинства и умение уважать достоинство других.
3. Развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи.
4. Обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

**Организация занятий:** цикл занятий включает в себя 10 встреч, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю по 1 часу.

**Методические средства,** используемые в программе:

коммуникативные игры, просвещение, ролевое моделирование.

Игровое содержание этой программы мы строили с использованием игр и упражнений разных авторов, а также собственных модификаций.

**Структура цикла:**

1. **Диагностический этап.** 2.

**Подготовительный.**

Основная задача: знакомство участников, формирование в группе атмосферы доверия и безопасности.

3. **Собственно коррекционно-развивающий.**

Задачи:

1. Обучающая:

-познакомить учащихся с понятием «толерантность».

- раскрыть характеристики толерантного и нетолерантного человека.
- научить анализировать ситуацию с позиции другого человека.

1. Воспитательная:

- воспитывать толерантное отношение к личностным особенностям людей;
- воспитывать внимательное отношение к себе и другим.

2. Развивающая:

- развивать навыки рефлексии;
- развивать способность осознавать свои чувства;
- развивать коммуникативные навыки.

**4. Завершающий.**

Задача: опробация и освоение новых способов общения и взаимодействия, рефлексия полученного опыта.

**Критерии оценки эффективности программы.**

Диагностика проводится до начала занятий на предварительной встрече психолога с подростками и по завершении цикла занятий на последней встрече. Методики, используемые для диагностики:

1. Социометрия (используется в том случае, если занятия проводятся с определенным классом, для выявления психологического климата в

- коллективе, наличие детей-изгоев и т.д.). не входит в перечень обязательных.
2. Методика Дембо-Рубинштейна (на выявление самооценки подростка)
  3. Определение уровня коммуникативных навыков (стандартизированный бланк наблюдения) См. приложение № 1.
  4. Методика общей коммуникативной толерантности В.В. Бойко (приложение №2)

Эффективность измеряется по повышению самооценки, коммуникативных навыков подростков, положительной динамикой в отношении изменений статусного положения ребенка в классе, повышению уровня толерантности.

### Эффективность работы

Сведения об авторе	Актуальность целесообразность реализуемой программы	Цели и задачи	Адресат	Сроки реализации	Форма	Ожидаемые результаты	Форма Подведения итогов
Богданова Е.С. педагог-психолог Багулина Н.В. социальный педагог	Программа предназначена для подростков 10-15 лет с проблемами взаимоотношений со сверстниками, с неадекватной самооценкой, низким статусным положением в классе. Эффективна при работе с трудным классом, где есть межэтнические конфликты, дети-изгои и т.д.	<b>Цель:</b> развитие толерантного поведения у детей подросткового возраста. <b>Задачи:</b> развитие навыков рефлексии, эмпатии, коммуникативных навыков, толерантного отношения к себе и другим, повышение самооценки.	Подростки 10-15 лет	Программа рассчитана на 2,5-3 мес.	Групповая 10 занятий, 1 раз в неделю	повышение самооценки, коммуникативных навыков подростков, положительной динамикой в отношении изменений статусного положения ребенка в классе, повышению уровня толерантности	психолого-педагогическая диагностика

### Тематическое планирование

Программа по развитию толерантного поведения у подростков  
«Остаться собой»

№	Тема	Кол-во часов
1	Что такое толерантность?	2
2	«Образ Я». Самопрезентация.	1

3	Социальные роли	1
4	Я и другие	1
5	Интолерантная личность	1
6	В ладу собой и другими	2
7	Мы такие все разные	1
8	Завершение группы. Подведение итогов	1

### Занятие №1

Цель: Знакомство. Повышение групповой сплоченности. Определение понятия «толерантность».

Оборудование: мяч, грецкие орехи по числу участников, тетрадные листы бумаги на каждого участника.

Разминка.

Упражнение: **«Снежный ком».**

Цель: знакомство, групповое сплочение.

Инструкция. Назовите свое имя и какое-то свое увлечение или хобби, сосед справа называет имя и хобби предыдущего участника и свое имя и хобби и т.д. (5мин).

Упражнение: **«Меняются местами».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом, получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого, имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.(10 мин)

Упражнение: **«Никто из Вас не знает...»**

(участники сидят в кругу, у тренера в руках мяч).

Цель: знакомство, групповая сплоченность.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я ( или у меня). Будьте внимательны, у каждого из нас мяч может побывать несколько раз».(5 мин)

### Правила группы.

1. Правило одного микрофона – только один участник говорит, остальные в это время молчат.
2. Конфиденциальность (секретность)- все, что происходит в группе, не выносится за ее пределы. Все свои чувства, мысли, мы высказываем в кругу и никого не обсуждаем за дверью.

3. Уважительное отношение друг к другу – никого не обзываем, не высмеиваем, не причиняем физического вреда. Говорим только о себе и от себя.

4. Правило стопа. Любой участник может сам контролировать степень своей активности, открытости и может пропустить свое высказывание или участие в том или ином упражнении, если в данный момент к нему не готов.

Обсуждение правил. Совместное принятие решения о санкциях за невыполнение правил. (10 мин).

#### **Основная часть.**

Упражнение «**Возьми свой орех**».

Цель: метафорически показать подросткам уникальность, неповторимость каждого из них.

Инструкция: тренер кладет в центр круга грецкие орехи по количеству участвующих. Каждый подходит и берет себе один любой орех. Затем в течение 30 сек. участники рассматривают свой орех, стараясь его запомнить и найти в нем какую-то отличительную особенность. Потом все орехи снова складываются в центр круга, перемешиваются, и задача каждого найти именно свой орех.

Обсуждение.

1. Удалось ли найти свой орех? Как Вы действовали?

**Комментарий тренера. Как мы с вами увидели сейчас, даже у, казалось бы, одинаковых орехов можно найти отличительную особенность. Так и каждый из нас, по-своему, уникален, у каждого есть своя изюминка.** (10 мин)

Упражнение. «**Определение толерантности**»

Инструкция: участники заканчивают предложение: «Толерантность»-это...

Цель: выявление степени понимания подростками понятия «толерантность», «толерантное поведение».

Затем участники, по кругу, зачитывают свои высказывания. (10мин)

#### **Заключительная часть.**

Шеринг.

1. Что понравилось, не понравилось на занятии?

2. Что было особенно важным?

3. С какими чувствами, настроением уходите? (10 мин).

#### **Занятие № 2**

Цель: Знакомство. Групповая сплоченность. Работа с понятием «толерантность».

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

#### **Разминка.**

Упражнение "**Сосед справа, сосед слева**"

Цель: знакомство, повышение сплоченности группы.

Инструкция: 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. (5 мин)

### **Упражнение "Комплименты"**

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: 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. (5 мин)

### **Основная часть.**

### **Упражнение "Эмблема толерантности"**

Цели:

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

Инструкция: на предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности. 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. (20 мин)

### **Упражнение "Лукошко"**

Цели:

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

Инструкция: 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"*. (10 мин).

### **Теоретическая часть.**

Цель: познакомить учащихся с уже существующими определениями толерантности.

*Определения толерантности: (вывешиваются на доску)*

1. Сотрудничество, дух партнерства.
2. Готовность мириться 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.

Обсуждение.

1. Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?
2. Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему? (15 мин)

### **3. Заключительная часть.**

Шеринг. (5 мин)

### **Занятие № 3.**

Цель: Знакомство. Групповая сплоченность. Работа с образом »Я».

Самопрезентация.

Оборудование: мяч, заготовки футболок, вырезанных из бумаги, шарф (или любой другой предмет), карандаши цветные, фломастеры

#### **Разминка.**

Упражнение. «**Спроси соседа**»

Цель: знакомство, групповое сплочение.

Инструкция: необходимо кинуть мяч любому участнику, назвать его имя и задать какой-нибудь вопрос (например, какое у тебя сейчас настроение или что- ты делал вчера вечером и т.д.) (5 мин.)

Упражнение. «**Что можно сделать с предметом**»

Цель: активизация творческой активности участников.

Инструкция. Тренер демонстрирует участникам какой-нибудь предмет, например, шарф и просит соседа справа придумать, как можно использовать этот предмет. Затем шарф передается следующему и т.д. Задача игроков найти как можно больше способов применения данного предмета. Игра



продолжается до тех пор, пока у подростков не иссякнет фантазия. Тот, кто не может ничего предложить, пропускает ход. (10 мин.)

Упражнение. **«Передай ход»**

Цель: повышение активности.

Инструкция: участники стоят в кругу. Каждый, по-очереди, показывает свое движение или жест. После того, как все придумали и показали свое движение, необходимо еще раз быстро, по кругу показать свое движение, чтобы остальные его запомнили. Затем тренер показывает свое движение и движение того, кому он хочет передать ход. Тот, кому передали ход, показывает сначала свое движение, а потом движение того участника, кому он хочет передать ход и т.д. Игра идет с постепенным нарастанием темпа. (10 мин).

### **Основная часть.**

Упражнение **«Разрисуй свою футболку»**

Цель: работа с образом «Я», самопрезентация.

Комментарий психолога: каждый человек определенным образом подает себя другим. Вот и сейчас каждый из вас попробует сделать свою персональную футболку, которая каким-то образом передает ваше мироощущение, вашу уникальность, может быть ваш жизненный девиз.

Инструкция: ведущий раздает участникам «заготовки» футболки, карандаши, фломастеры. В течение 5-7 мин. необходимо сделать рисунок на футболке, которая каким-то образом представляет участника - любимое занятие, отношение к людям, ценности ит.д.

По окончании работы каждый из участников рассказывает о своей футболке и проводится короткое обсуждение того, что хотел сказать автор. (30 мин).

### **Заключительная часть.**

#### **Шеринг (5мин).**

#### **Занятие №4**

Цель: Работа с образом «Я», определение своих социальных ролей.

Оборудование: тетрадные листы на каждого участника, ручки.

#### **Разминка.**

Упражнение. **«Вся жизнь театр»**

Цель: разогрев участников, повышение активности.

Инструкция: участникам раздаются бумажки с заданием (с какой интонацией надо прочитать известное стихотворение «В лесу родилась елочка»). (5 мин.)

- со скоростью пулеметной очереди

- извиняющимся тоном

- голосом ребенка

-с ненавистью (5 мин)

Упражнение: **«Ассоциации»**

Цель: развитие мышления, воображения.

Инструкция. смысл игры – в угадывании одним из ребят того, кого загадали остальные. Для начала выбирается этот человек, но возможен и добровольный вариант. Доброволец становится как бы ведущим в этой игре. Он удаляется на некоторое время, все остальные загадывают одного из

присутствующих. Возвратившийся игрок должен с помощью вопросов узнать, кто загадан. Вопросы носят ассоциативный характер, отсюда и название игры. Спросить можно, с каким животным ассоциируется этот человек, с каким цветом, музыкой, напитком и т. д. Ответ должен состоять из одного слова. Отвечают все, кто загадывал, в том числе и тот, кого загадали. Он же может быть и объектом, к которому подбирают ассоциации. (10 мин).

### **Основная часть.**

Комментарий психолога. Все мы с вами имеем в жизни какие-то социальные роли, например: сын или дочь, брат или сестра, ученик и т.д. Кроме того, иногда нам приходится «тащить» на себе и не совсем приятные роли, например, «козла отпущения», «шута горохового», «ботаника» и т.д.

Упражнение « **Кто я** »

Инструкция: вам сейчас будет необходимо ответить на вопрос: «Кто я» (какие социальные роли выполняю). Необходимо постараться написать не менее 20 пунктов.

Обсуждение. Каждый, по- очереди, зачитывает список под названием «Кто я». Психолог задает участникам следующие вопросы:

1. Какая роль для тебя сейчас самая важная, почему?
2. Есть ли в твоём списке неприятные для тебя роли?(15 мин).

Упражнение «**Примерка социальных ролей**»

Цель: формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам.

Осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.

Формирование коммуникативных навыков.

Участникам группы анонимно одеваются на головы бумажные обручи с надписями социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, «панк», ВИЧ инфицированный, пенсионер, "гасторбайтер", олигарх и др.).

Участники должны подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек. (10мин)

**Обсуждение:**

1. Комфортно ли чувствовали себя?
2. Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам?
3. Насколько мы терпимы к другим людям? (15мин)

Комментарий психолога:

Позицию человека по отношению к другому можно отразить в следующих вариантах:

«Я хороший – ты плохой»;

«Я плохой – ты хороший»;

«Я плохой – ты плохой»;

«Я хороший – ты хороший».

Последний вариант отражает позицию толерантного человека.

### **Заключительная часть.**

#### **Шеринг (5мин).**

#### **Занятие № 5**

Цель: выявление сходств и различий между друг другом.

Оборудование: по три небольших листочка бумаги белого, синего и зеленого цветов на каждого участника, ручки

#### **Разминка.**

Упражнение «Приветствие».

Цель: групповое сплочение, повышение активности, включение элементов телесного контакта.

Инструкция: участники встают и начинают хаотично двигаться по классу. По команде ведущего: »здороваемся руками», необходимо подойти и поздороваться со всеми за руку. Затем дается команда : здороваемся спинами, здороваемся коленками.(5 мин).

Упражнение «Путаница»

Цель: повышение активности, эмоционального фона.

Инструкция: один из игроков выходит за дверь, а остальные участники становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают запутываться, подлезая друг другу под руки или перешагивая через руки. В процессе игры руки разжимать нельзя. Задача водящего распутать клубок. Группа должна выполнять все просьбы того, кто распутывает. Затем за дверь выходит следующий игрок. (15 мин).

#### **Основная часть.**

Упражнение «Три цвета».

Цель: Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

**Коментарий психолога:** каждый из нас по-своему уникален. Но, в то же время ,есть у каждого из нас черты характера или какие-то особенности, которые объединяют нас с другими людьми.

Инструкция: перед Вами лежат три листочка белого, синего и зеленого цветов. Напишите, пожалуйста, на листочке белого цвета заголовок:

«Как все», на листочке синего цвета:» Как ни у кого больше», на листочке зеленого цвета «Как некоторые».

После того, как все написали, ведущий предлагает участникам взять белый листок. Один из участников, по-желанию , зачитывает свои ответы. Те, из группы, у кого ответы похожи, или они согласны с тем, что это может быть у каждого, становится ему за спину, огласив свой вариант ответов. Таким образом, может получиться несколько групп или одна группа. А может быть, участникам не удастся найти общее друг с другом. Затем, тоже самое ,продельвается с синим и зеленым листком. (25 мин).

Обсуждение (5мин).

1. Какой листок было труднее всего заполнять?

Упражнение. «Рюкзак»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на завершение группы.  
Инструкция: давайте представим, что мы с вами собираем рюкзак в поход. Вот он, воображаемый, лежит в центре круга. Ваша задача, по-очереди, подойти к рюкзаку и жестами, без слов, показать, что Вы хотели бы положить в рюкзак. А все остальные попробуют угадать, что это было. (5мин).

### **Заключительная часть.**

#### **Шеринг (5мин).**

#### **Занятие № 6**

Цель: Познакомить участников с понятием интолерантная личность.

Оборудование: лист ватмана, фломастеры

#### **Разминка.**

Упражнение «**3 качества**» (участники сидят в кругу).

Инструкция: необходимо назвав свое имя, придумать одно или несколько присущих вам качеств начинающихся с той же буквы, что и ваше имя (5 мин)

Упражнение: «**Каракули**».

Цель: сплочение участников группы.

Инструкция: на стол кладется полуватман, участники располагаются вокруг стола. Каждый берет себе один фломастер( цвета не должны повторяться).

Далее участники быстро рисуют на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Затем каждый, по-очереди, пытается, исходя из собственных представлений, дорисовать созданные каракули. Путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать. (10 мин)

#### **Основная часть.**

Упражнение: «**Интолерантность (нетерпимость) – это...**»

Цель: выявление степени понимания подростками понятия «интолерантность», «интолерантное поведение».

Инструкция: участники заканчивают предложение: «Интолерантность»-это...  
Затем участники, по кругу, зачитывают свои высказывания. (10мин)

#### **Теоретическая часть.**

Цель: познакомить учащихся с уже существующими определениями интолерантности.

*Определения интолерантности:*

оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;

- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
- поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);

- преследования, запугивания, угрозы;
- дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);
- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что "чужаки" вредны для общества, преследование "чужаков");
- национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
- фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
- осквернение религиозных или культурных символов;
- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);
- репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства). (10 мин).

#### Упражнение «За кругом»

Цель упражнения: помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом.

Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. (10 мин).

По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более

справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.) (10 мин).

### **Заключительная часть.**

#### **Шеринг (5мин).**

#### **Занятие №7**

Цель: Формирование толерантного отношения к себе и другим.

Оборудование: пластилин, доски для лепки, стеки, краски, карандаши, кисточки, бумага на каждого участника.

#### **Разминка.**

#### **Упражнение «Чем мы похожи»**

Инструкция: 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. (5 мин)

#### **Основная часть.**

#### **Упражнение «Музей внутреннего мира»**

Цель: осознание детьми индивидуальных особенностей как своих, так и других людей. Формирование уважительного отношения к другим.

Инструкция. Сейчас мы с Вами попробуем создать собственный музей наших достоинств и недостатков. Для этого нам нужно составить список наших самых сильных и слабых качеств (по 2 качества). После написания качеств, ведущий предлагает с помощью красок или пластилина нарисовать картину или скульптуру, которые символизируют нашу индивидуальность, наши достоинства и недостатки. Таким образом, у каждого получится галерея из 4 произведений искусств. То есть, на каждое достоинство и на каждый недостаток создаем картину или скульптуру. Пока участники работают, можно включить спокойную музыку. Когда создание скульптур будет закончено, ведущий предлагает детям вернуться на свои места, поставить рядом с собой свои произведения искусства и приступить к обсуждению. Обсуждение. 1. Поделитесь своими мыслями и чувствами, которые возникали в ходе работы над образами.

2. Что понравилось придумывать больше: символ для недостатков или достоинств?

Теперь мы хотели бы посетить музей. Кто готов быть первым экскурсоводом? Ведущий и участники выслушивают ответы экскурсовода, задают вопросы. Данная процедура проводится со всеми участниками.

**Комментарий психолога.** Огромное спасибо, было очень интересно! У всех получились самые разнообразные произведения, ни одно не повторилось. Это говорит о том, что каждый из нас обладает собственной

индивидуальностью. Но приятно то, что мы все можем уважительно и доброжелательно общаться друг с другом, несмотря на все наши различия.  
(45 мин)

### **Заключительная часть.**

#### **Шеринг(5 мин).**

1. Что важного вы узнали о себе в процессе игры?
2. Может ли человек быть хорошим/плохим для всех и во всем?

### **Занятие № 8**

Цель: Формирование толерантного отношения к себе и другим.

Оборудование: лист полуватмана с нарисованным на нем павлином, бланк опросника на большом листе бумаги с колонкой В (см. приложение №3)

#### **Разминка.**

#### **Упражнение «Очередь»**

Цель: развитие непосредственного коммуникативного поведения.

Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек водящий, 7 человек становятся друг за другом (в очередь) а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке.

Остальные члены группы сидят в кругу и наблюдают.

Затем проводится общее обсуждение.

Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж). Кто как реагировал (из очереди)?

Какие методы достижения цели были эффективными?(15мин).

#### **Упражнение «SOS»**

Цель: развитие лучших качеств подростков– желания помочь ближнему, видеть нуждающихся в помощи.

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из участников, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Затем проводится интервью с «терпящим бедствие» - что ты почувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли «спасатели»? (10 мин)

### **Основная часть.**

#### **Упражнение «Аппликация группы «Павлин»**

Детям предложите создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее па отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от

шоколада т. п. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говорится, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются ведущим на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем к перьям приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность, способствует сплочению, позволяет оценить качества своей личности и сформировать необходимые. (20 мин)

*Упражнение «Черты толерантной личности»*

**Цели:**

дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

**Материалы:** бланки опросника для каждого участника

**Черты толерантной личности**

	Колонка А	Колонка В
1. Расположенность к другим		
2. Снисходительность		
3. Терпение		
4. Чувство юмора		
5. Чуткость		
6. Доверие		
7. Альтруизм		
8. Терпимость к различиям	-----	-----
9. Умение владеть собой		
10. Доброжелательность		
11. Умение не осуждать других		
12. Гуманизм		
13. Умение слушать		
14. Любознательность		
15. Способность к сопереживанию		

**Подготовка:** бланк опросника с колонкой В на большом листе прикрепляется на доску или стену.

**Процедура проведения.** 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:**

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.
2. Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой. (10 мин)

**Заключительная часть.**

**Шеринг(5 мин).**

**Занятие №9**

Цель: Обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Оборудование: листы бумаги А4, ручки на каждого участника.

**Разминка**

Упражнение: **«Превращалки»**

**Цель:** - самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.  
**Инструкция.** Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения: Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком в...); «Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, картошкой)»; «Если бы я был взрослым, то я был (другие варианты — песней или музыкой, явлением г, видом транспорта...). Все отвечают по кругу.(10мин)

**Упражнение «Линейка»**

*Цель:* осознание характеристик толерантного и нетолерантного человека.

*Психолог:* Давайте посмотрим, поняли ли вы, что такое толерантность. У двери класса встаньте те, кто считает, что для толерантного человека характерно «неприятие, отвержение других; представление о том, что ты, твоя страна, твои традиции лучше других». А у окна – те, кто считает, что для толерантного человека свойственно абсолютное принятие мнения других, отказ от своего мнения, своих традиций. Вы можете занять и промежуточную позицию, ближе к тому или другому полюсу (учащиеся располагаются в классе согласно своему решению, далее проводится опрос отдельных учащихся о причине их выбора).

Обсуждение. Правы оказались те, кто занял промежуточное положение, но ближе к окну. Оно означает, что толерантный человек может иметь и отстаивать свое мнение, но в тоже время с уважением относиться к мнению других.

А как ведет себя не толерантный человек? Он позволяет себе: оскорбления, насмешки, предубеждение?(15мин)

Основная часть.

### **Упражнение “Пять добрых снов”.**

Участники разбиваются на подгруппы по 5 человек (произвольно). Каждый на листе бумаги обводит свою руку и на ладони пишет имя. Затем передает рисунок соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева. В одном из “пальчиков” полученного чужого рисунка каждый пишет какое-нибудь привлекательное качество его обладателя (например, “ты - добрый”, “ты - веселый”, “ты - остроумный” и т.д.). Рисунки ходят по кругу. Таким образом, все “пальчики” оказываются заполненными. Ведущий собирает рисунки и зачитывает качества. Все члены группы должны угадать адресата. В конце упражнения листы с ладошками забирают, как памятку “на черный день”.(10мин).

### **Упражнение “ Национальное блюдо”**

**Цель:** формирование этнокультурной сензитивности.

Группа делится на команды по этнокультурному признаку. Каждой команде предлагается вспомнить несколько блюд национальной кухни.

Затем команды делятся на подгруппы по 3–4 человека. Каждой подгруппе поручается разработка конкретного рассказа от имени национального блюда.

Тренеру следует подчеркнуть, что рассказ следует вести от первого лица.

Например, “Я появляюсь на столах людей в особенные праздники”; “Меня готовят в специальной посуде, которую смазывают маслом, чтобы я не подгорел” и т.п.

Важно замотивировать школьников на создание оригинальных рассказов с большим количеством подробностей.

**План рассказа** может включать следующие позиции:

- название блюда на национальном языке,
- состав,
- происхождение,

- процедура приготовления,
- создатели (возраст, семейная роль, пол),
- оформление,
- отношение к блюду разных людей,
- место в меню,
- вкусовые качества (10мин)
- Обсуждение. В обсуждении тренеру следует остановиться на следующих вопросах.

1. Что нового узнали участники о национальном блюде?
2. Как блюдо отражает традиции, характер народа?
2. Что общего и отличного есть в представленных блюдах?
3. Какое блюдо хочется попробовать и приготовить самому? В конце обсуждения тренер предлагает членам группы выразить главное впечатление от упражнения.

### **Заключительная часть.**

#### **Шеринг(5 мин).**

#### **Занятие №10**

**Цель:** Интеграция полученных знаний и представлений о толерантности. Завершение группы. Подведение итогов.

**Оборудование:** лист ватмана, фломастеры, листы бумаги А4 на каждого участника.

#### **Разминка**

#### **Упражнение «Каракули».**

**Цель:** сплочение участников группы.

**Инструкция:** на стол кладется полуватман, участники располагаются вокруг стола. Каждый берет себе один фломастер( цвета не должны повторяться). Далее участники быстро рисуют на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Затем каждый, по-очереди, пытается, исходя из собственных представлений, дорисовать созданные каракули. Путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать.

Обсуждение. 1. Какая общая тематика объединяет наши рисунки?

Можно ли дать название нашей картине? (10 мин)

#### **Упражнение «Альпинист»**

**Цель:** сплочение участников группы, развитие эмпатии, поддержки.

**Инструкция:** все участники плотно становятся в одну линию, изображая скалу с впадинами и выступами. Один из участников должен пройти вдоль по тропинке, идущей вдоль скалы, тесно прижимаясь к ней.

Пройдя, участник становится в конце линии, присоединяясь к остальным. Если участник слишком отошел от скалы и «сорвался» в пропасть, необходимо повторить упражнение. (10 мин)

### **Диагностическая часть.**

Подростки выполняют заключительную диагностику по программе. Методики: 1. Социометрия (если тренинг проводился с определенным классом), м. Дембо-Рубинштейна, Тест на определение уровня общей коммуникативной толерантности. (15 мин).

Упражнение : «**Кинематограф**»

**Цель:** интеграция полученных знаний и представлений о толерантности  
Участники тренинга делятся на две команды. Каждая команда должна показать фильм на тему: «Толерантность». Нужно придумать сюжет, действующих лиц, жанр. (20мин)

### **Заключительная часть.**

Речь тренера.

Сегодня мы с вами завершаем наши занятия. Вместе мы прошли какой-то отрезок пути, успели привыкнуть друг к другу, подружиться. На наших занятиях мы научились лучше общаться, понимать друг друга, уважать мнения других. А это и есть терпимость, толерантность. Я желаю Вам сохранить в себе это качество.(5 мин).

### **Прощание.**

### **Приложение №1**

#### **Бланк стандартизированного наблюдения.**

#### **Уровень коммуникативных навыков.**

навыки	1б-низкий уровень	2б-средний уровень	3б-высокий уровень
Включенность в деятельность			
Умение принимать правила			
Умение вербально выразить свои мысли			
Уровень комфорта			
Итого:	Сумма 3-4 б	Сумма 5-6 б	Сумма 7-9 б

### **Приложение №2**

#### **Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)**

Методика диагностики общей коммуникативной толерантности, предложенная В.В.Бойко (*Практическая психодиагностика*, 1998), позволяет

диагностировать толерантные и интолерантные установки личности, проявляющиеся в процессе общения.

Согласно автору методики, коммуникативная толерантность, или толерантность в общении, подразделяется на ситуативную, типологическую, профессиональную и общую. Уровень ситуативной толерантности определяется отношением человека к конкретному партнеру по общению (супругу, коллеге, случайному знакомому), типологической – отношением к собирательному типу или группе людей (представителям какой-либо национальности, профессии, социального слоя). Профессиональная коммуникативная толерантность проявляется в рабочей обстановке, во взаимодействии с теми людьми, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности (клиентами, пациентами). Общая коммуникативная толерантность обусловлена жизненным опытом, свойствами характера, нравственными принципами и в значительной мере предопределяет другие формы коммуникативной толерантности.

Ниже представлены пункты опросника, сгруппированные в 9 шкал. Бланк предъявляется респондентам без названий шкал.

### Бланк методики

**Инструкция:** *Оцените, насколько приведенные ниже суждения верны по отношению к Вам. При ответе используйте баллы от 0 до 3, где*

*0 – совсем неверно,*

*1 – верно в некоторой степени,*

*2 – верно в значительной степени,*

*3 – верно в высшей степени.*

#### **Шкала 1. Неприятие или непонимание индивидуальности другого человека**

№	Утверждения	Баллы
1.	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
2.	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
3.	Шумные детские игры я переношу с трудом	
4.	Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно	
5.	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
Всего:		

#### **Шкала 2. Использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей других людей.**

№	Утверждения	Баллы
6.	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
7.	Меня раздражают любители поговорить	
8.	Меня затрудняет разговор с безразличным для меня попутчиком в поезде (самолете), начатый по его инициативе	
9.	Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры	
10.	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня	

Всего:

**Шкала 3. Категоричность или консерватизм в оценках других людей**

№	Утверждения	Баллы
11.	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды)	
12.	Так называемые “новые русские” обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством	
13.	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно мне несимпатичны	
14.	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу	
15.	Терпеть не могу деловых партнеров с низким интеллектуальным или профессиональным уровнем	
Всего:		

**Шкала 4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров**

№	Утверждения	Баллы
16.	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
17.	Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен	
18.	Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	
19.	Мне неприятны самоуверенные люди	
20.	Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
Всего:		

**Шкала 5. Стремление переделать, перевоспитать партнеров**

№	Утверждения	Баллы
21.	Я имею привычку поучать окружающих	
22.	Невоспитанные люди возмущают меня	
23.	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
24.	Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
25.	Я люблю командовать близкими	
Всего:		

**Шкала 6. Стремление подогнать партнера под себя, сделать его "удобным"**

№	Утверждения	Баллы
26.	Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах	
27.	Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка	
28.	Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня	
29.	Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
30.	Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется	
Всего:		

**Шкала 7. Неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.**

№	Утверждения	Баллы
31.	Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам	
32.	Меня часто упрекают в ворчливости	
33.	Я долго помню обиды, нанесенные мне теми, кого я ценю или уважаю	
34.	Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки	
35.	Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь	
Всего:		

**Шкала 8. Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми**

№	Утверждения	Баллы
36.	Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку	
37.	Внутренне я не одобряю своих знакомых, которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях	
38.	Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь	
39.	Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг)	
40.	Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей	
Всего:		

**Шкала 9. Неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других**

№	Утверждения	Баллы
41.	Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам	
42.	Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	
43.	Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе	
44.	Я стараюсь не поддерживать отношения с несколько странными людьми	
45.	Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав	
Всего:		

**Обработка результатов**

По каждой шкале подсчитывается общая сумма баллов. Максимальное число баллов по каждой шкале – 15, общее по всем шкалам – 135. Чем выше число набранных респондентом баллов, тем выше степень его нетерпимости к окружающим. Рассмотрение ответов по отдельным шкалам позволяет выявить наиболее характерные аспекты и тенденции проявления коммуникативной толерантности и интолерантности.

**Список литературы.**

1. Асмолов А.Г. Толерантность: различные парадигмы анализа//Толерантность в общественном сознании России. М., 1998
2. Мудрик А.В. личность школьника и ее формирование в коллективе. М.1983

3. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А, Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. М: Генезис, 2000г.
4. Материалы сайта [tolerantnost.narod.ru/practice/html](http://tolerantnost.narod.ru/practice/html)
5. Тренинг «Развитие навыков общения среди подростков»: Статьи фестиваля педагогических идей 1 сентября.