

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1» муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка дополнительного образования
«ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ»
рассчитана на обучающихся 10-13 лет**

Составитель:
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог 1 категории
Килочек Ирина Валентиновна

г. Симферополь
2021 г.

Пояснительная записка

Проблема культуры общения — одна из самых острых в школе, да и в обществе в целом. Под социальными компетенциями подростка мы понимаем его способность к адаптации в современном социуме, к эффективному общению со сверстниками и взрослыми и успешному выполнению социальной роли учащегося.

Дети бывают безрассудно грубы, подчас жестоки, по каждому поводу затевают ссору или драку. В этом привычном для них состоянии постоянной раздражённости они болезненно реагируют на любые слова и поступки товарищей, которые служат источником конфликтов. Дети сталкиваются с насилием в различных формах: в общении друг с другом или через СМИ. На экранах телевизоров они видят реальное насилие: военные или общественно-социальные конфликты или воображаемое насилие в мультфильмах. Вывод из того и другого, как правило, один: побеждает сильнейший. Постепенно дети приходят к убеждению, что насилие приемлемое, а главное, эффективное средство разрешения конфликтов.

Ненасильственное, уважительное отношение, гармонизация отношений в классе, воспитание толерантности способствуют развитию сотрудничества.

В программе, через развитие таких составляющих толерантности, как эмпатия, доверие, воображение, сочувствие, сопереживание, раскрывается суть «инаковости», отличности от других. Участники группы должны осознать, что позитивное отношение к себе является важнейшим элементом толерантности в целом, сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» внесены изменения в ФГОС ОО по вопросам воспитания. Согласно данным изменениям тематическое планирование рабочей программы с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, осуществлено с учетом рабочей программы воспитания.

Цель программы: формирование психологических условий, способствующих освоению подростками социальных (коммуникативных) компетенций, приобретению нового положительного опыта для личностного развития в процессе группового содержательного общения.

Задачи:

- способствовать освоению и развитию коммуникативных навыков;
- способствовать осознанию подростками своих возможностей, способностей и интересов;
- способствовать развитию эмоциональной сферы подростков;
- научить подростков противостоять внешнему социально-психологическому давлению;
- повысить уровень уверенности в себе и мотивировать на преодоление трудностей в общении;
- способствовать освоению и развитию навыков саморегуляции;
- развить навыки рефлексии в общении;
- сформировать представление о конструктивных способах решения конфликтов.

Используемые методы. Психологические упражнения, беседы, групповые дискуссии, творческие задания, ролевые игры, тестирование.

Программа рассчитана на 34 занятия продолжительностью 45 минут. Число участников не должно превышать 15 человек.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- *Разминка.* Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.
- *Основное содержание занятия.* Эта часть включает в себя мини-лекции (не более 10-15 мин.), игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
- *Рефлексия занятия.* В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

Принципы групповой работы:

- Предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.
- Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц.
- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы.
- Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе отбора. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности а также подростки становятся более компетентными в поведении в социуме.

Познавательные УУД:

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства, изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций).

Личностные УУД:

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении;
- понимать чувства других людей;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор, осознанно делать свой профессиональный выбор;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях.

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков;

- использовать полученную информацию и отработанные способы саморегуляции;
- прогнозировать последствия.

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать со сверстниками: в паре, малой группе;
- формулировать и выражать свое собственное мнение и позицию;
- излагать свое собственное мнение и позицию;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), оказывать поддержку, корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов
1	Вводные занятия. Толерантность: что это?	5
2	«Я - это Я»	11
3	«Я и другие»	11
4	«Я и мир»	5
5	Обобщение	2
	Всего	34

Содержание кружка дополнительного образования «Жить в мире с собой и другими»

№	Наименование разделов	Всего часов	Основное содержание		Навыки, над которыми работаем:
1	Вводные занятия	5	1. Знакомство	Принятие правил работы в группе. Упр. 1. «Визитка». Упр. 2. «Зови меня...» Упр.3. «Уверенный — наглый — робкий»	- умение следовать правилам; - ориентироваться в собственных ценностях; - вступать в обсуждение; - работать в команде; - следовать полученной инструкции;
			2. «Тропа доверия»	Игра «Тропа доверия»: Этап 1. «Посиделки», Этап 2. «Номерки», Этап 3 «Испорченный телефон», Этап 4. «Лабиринт», Этап 5. «Веревочка», Этап 6. «Коробки», Этап 7. «Зоопарк», Этап 8. «Тропинка и клич»	
			3. «Давайте жить дружно»	Упр. 1. «Говорящие ладошки». Упр. 2. «Волшебный магазин». Упр.3. «Закончи предложение».	
			4. Толерантность: что это? (1)	Упр.: «Лукошко»; «Что такое «толерантность»?»; «Интолерантность»: что это? Рефлексия занятий.	
			5. Толерантность: что это? (2)		
2	«Я - это Я»	11	6. Толерантная ли я личность?	Разминка. Упр. «Превращения». Упр. «Черты толерантной личности». Упр. «Чем мы похожи». Рефлексия занятия.	- ознакомить участников с основными чертами толерантной личности; - дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности. - поддержать процесс формирования у подростков позитивной самооценки; - дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет с тем, каким его видят окружающие;
			7. Толерантность к себе.	Разминка. Упр. «Построиться по росту». Упр. «Аплодисменты». Упр. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день». Упр. «Неуверенный – уверенный – самоуверенный». Обсуждение и анализ	
			8. Самопознание.	Разминка. Упр. «На какого сказочного героя я похож?» Упр. «Пять добрых слов». Упр. «Что моя вещь знает обо мне». Рефлексия занятия.	
			9. Кто Я? Уникальность и различия	Разминка: «Если бы я был книгой, то... Почему?» «Те, кто...» Анкета для индивидуальной работы (Фопель К.) «Нарисуй свою роль». «Угадай, чей голосок». «Кого загадал ведущий?» «Угадай, кому письмо».	
			10. Какой Я внутри?	Разминка «Города». Упр. «Кельтское колесо». Завершающее действие «Что я уношу с занятия» Рефлексия занятия.	
			11. «Мои обиды»	Упр. 1. «Будешь! Не буду!» Упр. 2. «Детская обида». Упр. 3. «Копилка обид». Обсуждение: что делать с текущими обидами?	
			12. «Прогноз моего состояния»	Приветствие. Упр. «Термометр душевного напряжения». 3. Упр. «К чему приведет...» Рефлексия занятия.	
			13. «Ресурсное состояние»	Упр. 1. «Я чувствую себя хорошо». Упр. 2. «Аукцион». Упр.	

3	«Я и другие»	11		3. «Вверх по радуге». Обсуждение: как пользоваться своим ресурсным состоянием?	В этот раздел включены темы, которые помогут подросткам более глубоко понять мир своих переживаний, разобраться в чувствах, которые вызывает та или иная ситуация и выработать адекватную стратегию поведения в конфликтах; овладеть навыками снятия напряжения, самоконтроля, уверенного поведения.
			14. «Мои ожидания»	Игра «Да — нет». Беседа «О доверии в дружбе». Упр. «Слепой и поводырь», упр. «Свободное падение»; «Свечка»; Рефлексия занятия.	
			15. «Моя ценность»	Игра «Подводная лодка». Разминка: «Я горжусь...»; Упр. в парах; упр. «Вы видели мисс Марпл?»; рис. «Моя ладошка» Рефлексия занятия. Рефлексия	
			16. «Как справляться со своими недостатками»	Упр. - сказка «Убить дракона». Упр. «Контракт». Упр. «Новая визитка»; «Мои колючки». «Мои магнетики». Рефлексия	
			17. «Я среди людей»	Упр. «Лепим скульптуру». Упр. «Мои права». Упр. «Железнодорожная касса». Рефлексия	
			18. «Я глазами других»	Игра «Давка». Упражнение «Пчелы и змеи». Упр. «Командир». Упражнение «Скала». Игра «Подарки» Рефлексия занятия.	
			19. Толерантное общение.	Разминка. Упр. «Это здорово!» Упр. «Порадуй меня». Упр. «Как быть толерантным в общении». Упр. «Я – высказывание / Ты – высказывание». Рефлексия занятия.	
			20. Учимся сочувствию	Упр. «Будь внимательным». Упр. «Ванька – Встанька». Упр. «Пойми меня». Упр. «Глаза в глаза». Рефлексия занятия	
			21. Сотрудничество	Упр. «Смешное приветствие». Игра «Кого не хватает?» Упр. «Антарктида». Игра «Авиакатастрофа»	
			22. Работать в команде – весело	Разминка. Игра «Активити»: Рисование. Объяснение. Пантомима. Заключительное обсуждение.	
			23. Конфликты.	Разминка. Игра «Тюремщики и заключенные». Тема для обсуждения: Эффективное и неэффективное взаимодействие. Конфликты и причины их возникновения. Тест «Самооценка конфликтности»	
			24. Способы разрешения конфликтов.	Упр. «Мостик». Упр. «Прорвись в круг» Тест «Тактика поведения в конфликте». Упр. «Ролевая модель в конфликте». Рефлексия занятия.	
			25. Конструктивное разрешение конфликтов	«Эпиграф». Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Упр. «Разыграем конфликт».	
			26. Конфликт как возможность развития.	Упр. «Разыграем конфликт». Работа со сказкой «Подумай обо мне». Упр. «Станем американцами». Упр. «Конфликт как	

				возможность». «Попробуем договориться».	
			27. Саморегуляция	Разминка «Найди чувство». «Найди лишнее слово». Упр. «Реши психологическую задачу». Упр. «Как оставаться спокойным». Игровые задания (К. Фопель). «Секрет учителя».	
4	«Я и мир»	5	28. Трудные ситуации могут научить меня.	Разминка «Самое длинное предложение». Упр. «Объясни значение». Упр. «Плюсы и минусы». Упр. «Копилка трудных ситуаций».	Подростки получают опыт вербального и невербального взаимодействия, умения активно слушать и слышать собеседника. Развивают лидерские качества, учатся давать толерантную обратную связь.
			29. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.	Разминка «Самое длинное предложение». Упр. «Объясни значение». Упр. «Прикоснись к своим соседям». Упр. «Внутренняя сила». Сказка о волчишке Джоне	
			30. Нетерпимость и стереотипы	Разминка. Упр. «Угадай цвет по жесту». Упр. «Карта нетерпимости». Упр. «Групповая картинка». Упр. «Паутина предрассудков».	
			31. Игра «Карамбия»	Игра «Карамбия»	
			32. Игра «Неведомые миры»	Игра «Неведомые миры»	
5	Обобщение	2	33. Завершение. Совместное творчество.	Упр. «Вспомнить все». Упр. «Круг "обратной связи"». Упр. «Рисование совместной картины «Толерантность».	
			34. Подведение итогов	Итоговое анкетирование. Групповая игра	

**Календарно-тематическое планирование занятий кружка
«Жить в мире с собой и другими»**

№	Дата проведения		Темы
	план	факт	
	1. Вводные занятия (5 часов)		
1			Знакомство
2			«Тропа доверия»
3			«Давайте жить дружно»
4			Толерантность: что это? (1)
5			Толерантность: что это? (2)
	2. «Я - это Я» (11 часов)		
6			Толерантная ли я личность?
7			Толерантность к себе.
8			Самопознание.
9			Кто Я? Уникальность и различия.
10			Какой Я внутри?
11			«Мои обиды»
12			«Прогноз моего состояния»
13			«Ресурсное состояние»
14			«Мои ожидания»
15			«Моя ценность»
16			«Как справляться со своими недостатками»
	3. «Я и другие» (11 часов)		
17			«Я среди людей»
18			«Я глазами других»
19			Толерантное общение.
20			Учимся сочувствию
21			Сотрудничество
22			Работать в команде – весело
23			Конфликты.
24			Способы разрешения конфликтов.
25			Конструктивное разрешение конфликтов
26			Конфликт как возможность развития.
27			Саморегуляция: как это?
	4. «Я и мир» (5 часов)		
28			Трудные ситуации могут научить меня.
29			Преодоление проблемных ситуаций (2)
30			Нетерпимость и стереотипы
31			Игра «Карамбия»
32			Игра «Неведомые миры»
	5. Обобщение (2 часа)		
33			Завершение. Совместное творчество.
34			Подведение итогов
	Всего	34 часов	

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРТ ЛТД. 1997.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Макарова И.В., Крылова Ю.Г. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ». — М, 2004.
4. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. - СПб., «Ювента», 1999.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., «Прогресс», 1990. 10. Соядатова Г.У. Межэтническая напряженность. М., «Смысл», 1998.
6. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. «ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ. Тренинг толерантности для подростков»
7. Спид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., «Генезис», 1999.
8. Уолцер М. О терпимости. - М., «Идея-Пресс», 2000.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. В 4 т. — М.: Генезис, 2000.
10. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001.

1.1. Базовые правила групповой работы

Ниже приводятся базовые правила, однако группа может дополнить этот список своими правилами (например: не опаздывать, говорить по очереди и т.д.).

Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. (Следует объяснить подросткам, что в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы).

Принцип добровольного участия в группе. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях (и ведущий будет стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы).

Доброжелательная, открытая атмосфера. Недопустимы агрессивные действия и высказывания участников по отношению друг к другу. Члены группы могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

1.2. 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 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.

Приложение к занятию 2

2.1. 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	-----	----

2.2. Лекция на тему «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» (подготовлена на основе работ Г. Оллпорта)

Деление людей на толерантных и интолерантных является достаточно условным. Крайние позиции встречаются довольно редко. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Тем не менее, склонность вести себя толерантно или интолерантно может стать устойчивой личностной чертой, что и позволяет проводить различия между толерантной и интолерантной личностями и характеризовать их.

1. Знание самого себя. Толерантные люди больше знают о своих достоинствах и недостатках. Относясь критично к себе, они не стремятся во всех своих бедах обвинять окружающих.

Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я – идеальным» (то есть, представлением о том, каким бы Я хотел стать) и «Я – реальным» (представлением о том, какой Я есть), чем у интолерантного человека (у которого «Я – идеальное» и «Я – реальное» практически совпадают). Толерантные люди лучше знают самих себя, причем не только свои достоинства, но и недостатки, поэтому менее удовлетворены собой. В связи с этим потенциал для саморазвития у них выше. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих.

2. Защищенность. Интолерантному человеку трудно жить в согласии как с самим собой, так и с другими людьми. Он опасается своего социального окружения и даже себя, своих инстинктов. Над ним как бы нависает ощущение постоянной угрозы. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Поэтому он не стремится защищаться от других людей и групп. Отсутствие угрозы или убежденность, что с ней можно справиться – важное условие формирования толерантной личности.

3. Ответственность. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. Он убежден, например, что многие вещи объясняет астрология. Ему легче думать, что что-то совершается с ним, а не им. Толерантные люди, напротив, убеждены, что судьба зависит не от расположения звезд, а от них самих. Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они несут ее сами. Интолерантные стремятся снять с себя ответственность за то, что происходит с ними и вокруг них. Эта особенность связана со стремлением во всем обвинять других и лежит в основе формирования предрассудков в отношении других групп – не я ненавижу и причиняю вред другим, это они ненавидят и причиняют мне вред.

4. Потребность в определенности. Интолерантные личности делят мир на две части – черное и белое. Для них не существует полутонов, есть только два сорта людей – плохие и хорошие, только один правильный путь в жизни. Они делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Они не могут относиться к чему-то нейтрально, все происходящее либо одобряют, либо нет. Толерантный человек, напротив, признает мир в его многообразии и готов выслушать любую точку зрения.

5. Ориентация на себя – ориентация на других. Обнаружилось, что толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, в фантазиях, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кем-то прятаться.

Исследования психологов показали, что стремление принадлежать к общественным институтам у интолерантных людей выражено значительно сильнее, чем у толерантных. Так, девушки с антисемитскими тенденциями более склонны объединяться в сестринства, более религиозны, более патриотичны. Многие исследования обнаруживают положительную связь между существованием у человека предрассудков и высоким «патриотизмом». Была показана связь между национализмом и ненавистью к меньшинствам в нацистской Германии.

6. Приверженность к порядку. Психологи обнаружили, что интолерантный человек чересчур большое значение придает чистоплотности, хорошим манерам, вежливости. Для него важно, чтобы во всем был порядок. Для толерантных людей эти качества не представляют такой большой ценности и отходят на второй план.

Нацисты чрезвычайно важную роль отводили добродетели. Гитлер проповедовал аскетизм. В соответствии с нацистскими убеждениями вся жизнь человека должна была протекать согласно протоколу. Евреев же постоянно упрекали в непорядочности, аморальности, нечистоплотности.

Интолерантный человек не только любит порядок вообще, он особенно любит социальный порядок. В своей стремлении принадлежать партии, национальности, группировке он находит безопасность и определенность, в которых он так нуждается. Эта принадлежность дает ему защиту от постоянного беспокойства.

7. Способность к эмпатии. Способность к эмпатии определяется как социальная чувствительность, умение давать верные суждения о других людях.

Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей.

В одном из экспериментальных исследований выявлялась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных студентов. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные

темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. После беседы экспериментатор просил студентов заполнить опросник, выявляющий степень толерантности, за своего собеседника. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по эксперименту подобно своим собственным убеждениям, т.е. они выглядели в их глазах более интолерантными, чем были на самом деле. Толерантные студенты оказались точнее в своих суждениях о людях – они более адекватно оценивали как толерантных, так и интолерантных собеседников.

8. Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важная черта толерантной личности. У того, кто может посмеяться над собой, меньше потребность чувствовать превосходство

над другим.

9. Авторитаризм. Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали

имена лидеров, имевших власть и контроль над другими (Наполеон, Бисмарк), в то время как для толерантных более свойственно называть артистов, ученых (Чаплин, Эйнштейн). Интолерантную личность устраивает жизнь в упорядоченном, авторитарном обществе с сильной властью. Интолерантный человек считает, что внешняя дисциплина чрезвычайно важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, выделяются два пути развития личности: интолерантный и толерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить

ответственность на окружение, ощущением нависшей угрозы, потребностью в порядке, желанием сильной власти. Другой путь – путь человека свободного, хорошо знающего себя и поэтому признающего других. Хорошее отношение к себе сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

3.1. Таблица «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

5.1. Таблица "Какой Я"

Что я думаю о себе	Что думает обо мне близкий человек (мама, папа, друг или кто-то еще)	Что обо мне, по-моему мнению, думает сосед слева от меня	Что думает обо мне сосед слева от меня (заполняет сосед)

6.1. Составьте Я – высказывания

1. Твой друг (подруга) попросил(ла) у тебя одежду и порвал(ла) ее.
2. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.
3. Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.
4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(ла) контрольную у соседа.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(ла) его полчаса, а он так и не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

9.1. Инструкция для посланников

Ваша страна планирует установить дипломатические связи со страной Карамбией. Для этого нужно узнать, что это за страна и каковы особенности ее культуры. Правительство Вашей страны наделило Вас почетной миссией: Вам предстоит отправиться в качестве посланника в Карамбию. Этот визит будет первым контактом представителя Вашей страны с этой культурой. Ваша задача заключается в том, чтобы узнать как можно больше о культуре этой страны, ее жителях, и написать отчет своему правительству. Ваша деятельность, к сожалению, имеет одно ограничение: жителям Карамбии нужно задавать только такие вопросы, на которые можно ответить либо «Да», либо «Нет». Вы можете закончить визит, как только почувствуете, что собрали достаточно информации для отчета.

Если у Вас есть вопросы по правилам игры, задайте их до того, как игра началась. Подготовьте вопросы к жителям Карамбии. Не возвращайтесь в комнату, пока Вас не пригласят.

10.1. План создания «цивилизаций»

1. Название мира и его представителей.
2. Портрет представителя этой цивилизации.
3. Их специфические особенности, характер.
4. Их образ жизни: суточный ритм (сон – бодрствование), любимые занятия и т. п.
5. Законы, по которым живут представители этой цивилизации.
6. Некоторые культурные особенности (например, ритуалы, приветствия и прощания, кухня, танец).

10.2. Речь ведущего перед встречей цивилизаций

«Недавно в нашей галактике произошло удивительное событие. На одну из необитаемых планет в поисках полезных ископаемых приземлились сразу два космических корабля. Это обстоятельство вынудило космонавтов отложить обследование планеты до выяснения характера и намерений обитателей другого космического корабля. А вдруг они обладают

могущественным оружием? А, может быть, это – кровожадные монстры, не признающие никаких законов? Следуя давней космической традиции, представители каждой из цивилизаций послали инопланетянам сигнал, обозначающий, что они – мирные исследователи и не намерены воевать (каждая из команд

может придумать свой сигнал)...

Ну что ж, в таком случае имеет смысл познакомиться и согласовать интересы относительно дальнейших исследований планеты.

Какая из цивилизаций готова первой выступить в роли хозяина? »

10.3. Речь ведущего перед созданием закона

«Ну что же, мы познакомились, теперь можно и за дело приниматься. Но сначала имеет смысл договориться о «правилах игры», и по возможности, предотвратить разногласия, которые могут возникнуть из-за распределения ресурсов планеты. Я предлагаю обеим цивилизациям сесть за стол переговоров, договориться о правилах исследования планеты и согласовать распределение ресурсов. Каждая из исследовательских бригад уже успела провести предварительные исследования, и все ресурсы планеты известны (зачитывается список полезных ископаемых). Но возможно, одной из цивилизаций определенный ресурс жизненно необходим, а другая гораздо меньше в нем нуждается. Все эти вопросы необходимо обсудить. На этой планете нет жизни, поэтому вывоз полезных ископаемых может осуществляться в любых размерах».

Полезные ископаемые и природные ресурсы

1. Вода. 2. Кремень. 3. Гранит. 4. Камни, аккумулирующие солнечный свет. 5. Драгоценный камень, по своим свойствам сходный с алмазом. 6. Маленькие растения, выдерживающие огромные перепады температуры. 7. Холодная лава потухших вулканов, тянущаяся, как резина.

11.1 Анкета-отзыв ученика

1. На занятиях я узнал, что толерантность - это _____
 2. Теперь я знаю, что агрессивное поведение _____
 3. Я понял, как важно понимать другого, чтобы _____
 4. На занятиях мне запомнилось _____
 5. Я хотел пожелать себе _____
 6. Я хотел пожелать людям _____
- Ведущему _____

Дополнительные игры и упражнения

«Знакомство руками»

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять себе в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает.

Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками: «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться».

После пяти-семи минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

«Испорченный телефон жестов»

Участники встают в затылок друг другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение. При этом действие несколько искажается.

В конце игры сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости.

«Слепой и поводырь»

Участники разбиваются на пары. Один из пары – «поводырь». Он становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих слепых по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «Слепые» начинают ощупывать руками лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча. Затем проходит обсуждение.

«Два лика»

Участникам группы предлагают сделать два портрета. Один из них показывает каковы мы на самом деле. Другой портрет демонстрирует, какими мы кажемся другим людям. Портреты выполняются на основе заготовок. Затем участники группы дают пояснения к своим рисункам. Ведущий задает вопросы.

«Атомы и молекулы»

Участники закрывают глаза и изображают атомы, которые в беспорядке двигаются по комнате, молча. По количеству хлопков ведущего участники стараются сцепиться с другими «атомами» в молекулу, при этом что-то говорить и открывать глаза не нужно. В «молекуле» должно быть столько «атомов», сколько прозвучит хлопков. По команде: «Расцепиться!», участники вновь продолжают движение в виде «атомов» до следующих хлопков.

«Дракон ловит свой хвост»

Все играющие становятся друг за другом в одну линию и держат друг друга за талию. Ведущий говорит: «Сейчас мы все будем изображать дракона, который ловит свой хвост. Тот, кто стоит первым – это «голова», все остальные – «туловище». Когда я дам команду, «голова» будет ловить «хвост», а мы все побежим за «головой», держа друг друга очень крепко и, стараясь не расцепиться». Когда «голова» поймает «хвост», или, если «туловище» разорвется, тогда «головой» становится другой участник, и все повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не побывали «головой».

«Рисуем вдвоем»

Группа разбивается на пары и, используя два карандаша и лист бумаги, каждая пара делает рисунок. Необходимо стараться рисовать одновременно параллельными линиями. О содержании рисунка заранее договариваться нельзя. Секрет этого упражнения состоит в том, что кто-то из пары должен взять на себя роль ведущего, тогда другому участнику для эффективного выполнения упражнения в паре приходится согласиться с ролью ведомого. После выполнения упражнения организуется обратная связь. Особое внимание нужно уделить случаям:

- Когда пара задание не выполнила (вместо одного рисунка с двойным контуром получилось практически два разных рисунка);

- Когда рисунок выполнен на основе синхронной работы участников и имеет четкий двойной контур;
- Когда какая-то часть рисунка выполнена согласованно, а остальные части вразнобой;
- Когда в рисунке присутствует четкий двойной контур, но в одной части взаимодействие не было согласованным, и из-за этого рисунок оказался испорченным.

«Подарок»

Все участники стоят лицом в круг. Ведущий говорит: «Сейчас пусть каждый придумает подарок для своего соседа, у нас есть для этого несколько минут. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает свой подарок соседу слева. При этом надо так показать подарок движениями рук, головы и тела, чтобы все могли догадаться, что это такое. Потом второй вручит подарок своему соседу, тот – следующему, и так, пока все не получат подарки». Когда последний подарок вручен, ведущий просит каждого участника сказать, что он получил, а того, кто вручал подарок, - что он дарил.

«Неудобная ситуация»

Игра развивает коммуникативные качества, способствует лучшей социальной адаптации участников, обучает основным правилам межперсонального общения, а также помогает развитию находчивости и умению находить выход из трудных ситуаций, не теряя чувство собственного достоинства.

Участники договариваются о теме ситуации, о правилах игры, определяют роли, затем придумывают психологически сложную ситуацию. Например, участник условно находится на вокзале без копейки денег, не имея знакомых в этом городе: его цель – найти средства к существованию, понимающих людей; либо какая-то другая ситуация. Ситуация разыгрывается по ролям, участники стараются найти правильный выход из нее соответственно своим ролям.

«Контакт»

Участникам группы надо разделить по парам. В каждой паре оба партнера по очереди должны завершить фразу: «Здравствуй, мне очень нравится...» 10-15 минут диалог играют самостоятельно. Необходимо каждому партнеру попытаться представить, как его видит другой и стать временно этим «другим», т.е. идентифицироваться с партнером. Затем проводится обсуждение содержания диалогов в группе. О чем чаще всего участники говорили друг другу, вспоминали, начиная беседу? Кроме того, обязательно надо выяснить впечатления, которые сложились у участников от одной и той же фразы, но услышанной от различных людей и с разной интонацией.

«Выход из контакта»

Ситуация: Вы встретили не очень близкого знакомого, который заводит с Вами разговор: расспрашивает о делах семьи, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор. Однако, взглянув на часы, понимаете, что Вам нужно идти. Вам надо достойно выйти из контакта.

«Варежки»

Все участники команды разбиваются на пары. Каждая диада получает картонные шаблоны в форме левой и правой варежек и три разноцветных фломастера. За 4 минуты участники должны раскрасить варежки так, чтобы в каждой паре они были одинаковыми. При анализе результатов учитывается наличие узоров, цветовое решение, красота и аккуратность исполнения и т.д. Затем обсуждается стратегия поведения участников в паре: было ли предварительное обсуждение, был ли лидер, что получилось, что не получилось, что участники чувствовали в процессе работы.

«Снежки»

Упражнение для снятия эмоционального напряжения. Участникам даётся по четыре листа бумаги, их надо смять и превратить в «снежки». Группа делится на две команды. Игровая задача: в отведённое время участники интенсивно перебрасываются снежками. После сигнала «стоп» каждая команда пересчитывает снежки, которые остались на полу. Выигрывает та команда, у которой в наличии меньше снежков.

«Запретный плод»

Ведущий говорит примерно следующее: «У каждого в жизни есть какой-то запретный плод, иногда их несколько. Это то, что мы очень хотим сделать, иметь, но не решаемся или даже делаем, но при этом явственно ощущаем запретность этого. Давайте попробуем показать друг другу, как мы обходимся со своими запретными плодами».

Ведущий кладет на середину группового круга какую-нибудь вещь – авторучку, спичечный коробок, конфету или яблоко, то есть то, что окажется под руками.

«Пусть это и будет «запретным плодом», - продолжает ведущий. Давайте попробуем показать наше отношение к нему и наши действия с помощью пантомимы. Естественно, каждый будет иметь в виду что-то свое. Пусть это будет что-то личное: отношения с мальчиками или девочками, какая-то запретное желание... Давайте я начну».

Ведущий задает язык пантомимической метафоры. Он сам при этом «подставляется», личностно приоткрываясь перед группой, что очень часто снимает хотя бы часть защитных реакций, связанных с риском самораскрытия.

После выполнения упражнения участники могут погадать: «Кто какой «запретный плод» имел в виду?».

Обычно в процессе обсуждения участники начинают открыто говорить о своих желаниях - «запретных плодах». Язык тела помогает начать открываться на языке чувств, говорить о своих чувствах.

«Выбор попутчика»

Участникам предлагается следующая ситуация. «Допустим, вам предстоит ехать несколько суток в купе поезда. Предлагается список персонажей, из которых вы сами выберете троих попутчиков. Кто же останется за пределами вашего выбора и почему?»

1. Человек из деревни с большими мешками
2. Чернокожий студент
3. Цыганка
4. Женщина с маленьким ребенком
5. Священник в рясе
6. Гастарбайтер
7. Инвалид-колясочник
8. Бомж
9. Очень пожилая женщина
10. Полицейский
11. Человек с собакой
12. Популярный телеведущий
13. Подросток - «эмо»
14. Бывший заключенный

Обсуждение. «Основные различия у этих персонажей – это их социальный статус, их положение, их место в обществе. Анализируя свой выбор, давайте задумаемся, что в большей степени нами руководит – собственный опыт или стереотипы, предубеждения, то есть те предвзятые представления (обычно отрицательные), которые сложились в обществе? Попробуем ответить на следующие вопросы: Каковы причины нежелания ехать с человеком в одном купе? Когда нами руководит страх, когда - брезгливость, когда - неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы? Может ли кто-нибудь не захотеть ехать в одном купе с вами? А если дело происходит в другой стране? Виноваты ли те, с кем мы не хотим ехать? Что они почувствуют, если увидят наше недовольство? Как лучше всего поступать в таких случаях?»