

# Как быть толерантным

*Учитель МОУ «СОШ № 7» г. Лысьвы*

*Кандакова Нина Геннадьевна*

## Цели:

1. Показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим;
2. Показать, как толерантность к другим вырастает из толерантности к себе и толерантности по отношению к партнёрам по группе;
3. Показать функциональную роль чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности;
4. Поддержать процесс формирования позитивной самооценки;
5. Дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет с тем, каким его видят окружающие;
6. Показать, какими способами можно сделать общение толерантным.

# Разминка. Упражнение

## «Это здорово!»

- Цель: повышение самооценки, получение поддержки от группы. Время: 7 минут.
- Процедура проведения:  
Участники группы стоят в кругу. Инструкция: Сейчас кто -нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своём качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

# Основное содержание занятия

## *Упражнение «Порадуй меня»*

- Цель: развитие социальной интуиции, чувствительности, понимания другого человека.  
Время: 15 минут.
- Процедура проведения: в центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных - доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить - вещь или событие, или что-то ещё (например, гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, виллу на побережье, пятёрку по математике). Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

# Упражнение

## «*Замороженный*»

- Цель: совершенствовать навыки эмоционального контакта. Время: 15 минут.
- Процедура проведения: участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй - «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он должен действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» - изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

# Упражнение


## «Я - высказывание - Ты - высказывание»

- **Цель:** научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, такие, как недовольство, обида, огорчение и т.д; сделать общение более непосредственным и свободным. **Время:** 10 минут.
- **Процедура проведения:** ведущий объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты- высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты- высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришёл домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить. Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

# *Составьте Я-высказывания*

1. Твой друг(подруга) попросил(а) у тебя одежду и порвал(а) её.
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(а) контрольную у соседа.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(а) его полчаса, а он так и не пришёл.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

# *Рефлексия занятия*

- О каких способах толерантного общения вы сегодня узнали?
  - Как вы считаете, какое поведение характерно для вас при разрешении конфликтных ситуаций?
  - Каковы преимущества толерантного общения?
- 



# В работе использована литература:

- Северин О.А. Сборник Классные часы 5 - 7 классы. Методическое пособие., М.:Глобус, Волгоград: Панорама, 2007.

