

Тренинг толерантности для педагогов

Цели:

- осознание педагогами своей индивидуальности;
- познакомить с понятием “толерантность”;
- показать, что толерантность к себе и толерантность к другим взаимосвязаны;
- помочь педагогам внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Задачи:

- создание комфортного психологического климата в группе;
- способствовать педагогам в самопознании и приобретении опыта позитивного общения.

Оборудование: мяч, фломастеры, бумага, шкатулка, зеркало, визитные карточки, булавки

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Никто не может любить другого,
если до этого не полюбил себя...*

Эразм Роттердамский

1. Упражнение “Смысл имени”.

Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас, которое начинается с первой буквы вашего имени. (Например, Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя.

Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

2. Упражнение “Аплодисменты”.

Предлагаю Вам принять участие в практическом занятии на тему: “Развитие толерантности педагогов”.

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения “Аплодисменты”. Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни.

3. “Мои положительные черты”.

- Напишите свои положительные черты.
- Трудно ли было написать эти черты? Почему?
- Теперь ещё раз прочтите то, что написано на вашем листке. Все ли эти положительные качества видят в вас другие? Главная задача каждого – подтверждать своим поведением и делами всё то положительное, что вы у себя отметили.
- Что вы чувствовали когда выполняли это упражнение?

4. “Отражение в воде”.

- Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой - тем, кто живёт в речке. Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:
- человек скорчил страшную рожицу;
- человек замахнулся палкой;
- человек приветливо улыбнулся тому, кто живёт в речке;
- что вы чувствовали, когда ваш партнёр скорчил вам рожу (замахнулся на вас, улыбнулся вам);
- что вам было приятнее делать: корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться;
- как вы думаете, все ли из вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке всё отражается так же, как в зеркале;
- наша злая рожица может испугать не только другого человека, но и нас самих;
- замахиваясь на другого палкой, мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому, мы улыбаемся сами себе.

5. “Волшебное озеро”.

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

- Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком “волшебном” озере, вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.
- Как вы понимаете значение слова “уникальный”?
- Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?
- Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?
- Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

6. Знакомство с понятием “толерантность”.

Мы выяснили, что каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своём роде. Поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом “терпимость” является слово “толерантность”.

А что, по-вашему, означает слово “толерантность”?

Толерантность – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах: в английском языке толерантность – “готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь”, во французском – “уважение свободы другого”, в китайском – быть толерантным значит “позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других”, в арабском – “прощение, снисхождение”, в персидском – “терпение, выносливость, готовность к примирению”.

7. “Я люблю тебя...”.

Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из вас попробует признаться в любви... самому себе. Это нелёгкая задача.

Вы должны сказать “Я люблю тебя...”, назвать своё имя и объяснить, почему вы себя любите.

(Например, Я люблю тебя, Лариса, за то, что ты много внимания уделяешь своим детям). Эти слова нужно произнести так, чтобы вашему признанию в любви к самому себе все поверили.

Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим.

- Легко ли вам было признаться в любви к самому себе?

Что вы при этом чувствовали?

8. “Похвали себя и других”.

Участники делятся на пары.

Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы ничего положительного не увидим и в другом человеке.

Поэтому сейчас каждый должен сказать своему партнёру, что вам в нём нравится. Партнёр, выслушав вас, должен сказать: “А кроме того, я...” - и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например “Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде”. Вера продолжает: “А кроме того, я настойчивая”. Затем Вера должна похвалить меня.

- Что вы чувствовали, когда говорили комплименты другим участникам?

Легко ли было хвалить себя?

9. “Я заслуживаю...”.

Завершая наши занятия, я хочу предложить вам последнее упражнение, вернее, игру – “Я заслуживаю...”.

- Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это

помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, что Алексей выполнил домашнее задание”, и т.п.

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Поверьте – это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

10. “Я желаю себе и другим...”.

Мяч передаётся по кругу. Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.