

## **Классный час «Толерантность в общении»**

### **Цели:**

- дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними;
- отработать навык уверенного отказа и просьбы.

### **Задачи:**

- формировать и развивать навыки уверенного поведения, конструктивного решения межличностных конфликтов;
- помочь осознать свою позицию в общении друг с другом;
- создать условия для осознания собственной ценности и уникальности, стимулируя толерантное отношение к другим на основе осознания их права на собственную неповторимость.

### **Разминка**

#### **1. Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее». Работа по группам по 5 чел.**

##### **Задачи:**

- повышение самооценки, получение поддержки от группы;
- развитие социальной интуиции, чувственности, понимания другого человека.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура проведения. Каждый по очереди говорит соседу справа что-то хорошее о нем, а тот соглашается с ним, произнося слова: «Да, а еще я...» - и говорит что-то хорошее о себе.

### **Основное содержание тренинга**

#### **2. Упражнение «Черты толерантной личности»**

##### **Задачи:**

- ознакомить участников с основными чертами толерантной личности;
- дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

Необходимое время: 15 мин.

Материалы: бланки опросника для каждого участника (дается далее).

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 черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены;

«0» напротив тех черт, которые у вас наименее выражены;

«+» 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 быть откровенным в ответах.

На заполнение опросника дается 3-5 мин.

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 группы).

Участники получают возможность:

- сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением;
- сравнить представление о себе («+» в колонке А) с портретом толерантной личности, созданным группой.

<b>Черты толерантной личности</b>	<b>Колонка А</b>	<b>Колонка В</b>
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.		

### **3. Лекция на тему «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» (по Г. Оллпорту).**

**Задача:** ознакомить участников с представлениями психологов о толерантной личности.

Необходимое время: 10 мин.

Процедура проведения. Ведущий читает лекцию об основных отличиях толерантной личности от интолерантной (содержание приводится ниже).

**Ведущий.** 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 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 бедах обвинять окружающих. Толерантные люди лучше знают самих себя (причем не только свои достоинства и недостатки), поэтому они менее удовлетворены собой. 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 в том, что с ней нужно справиться, - важное условие формирования толерантной личности.

3. *Ответственность.* Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. 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.

4. *Потребность в определенности.* Интолерантные личности делят мир на черный и белый. Для них не существует полутонов, есть только два сорта людей – плохие и хорошие, и только один правильный путь в жизни. Толерантный человек, напротив, признавая наличие в мире многообразия мнений, готов выслушать любую точку зрения.

5. *Ориентация на себя - ориентация на других.* Толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, в фантазиях, в творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кем-то прятаться. Стремление принадлежать к общественным институтам у интолерантных людей выражено значительно сильнее, чем у толерантных.

6. *Приверженность к порядку.* Интолерантные люди чрезмерное внимание уделяют чистоплотности, хорошим манерам, вежливости. Для них важно, чтобы во всем был порядок. Для толерантных же людей эти качества отходят на второй план.

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

7. *Чувство юмора.* Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важная черта толерантной личности.

8. *Авторитаризм.* Для интолерантной личности важна общественная иерархия, ее устраивает жизнь в авторитарном обществе с сильной властью. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, выделяются два пути развития личности: толерантный и интолерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на других, ощущением нависшей угрозы, болезненной потребностью в порядке, сильной власти. Другой путь – путь человека, хорошо знающего себя и поэтому признающего право других на личностные и индивидуальные особенности.

## ТОЛЕРАНТНОСТЬ

Т – терпимость к другим мнениям, верованиям и поведению.

О – отказ от причинения вреда и насилия.

Л – лучшее качество человека.

Е – единство, взаимопонимание, дружба.

Р – равноправие народов и рас.

А – альтруизм.

Н – безразличие к окружающим людям.

Т – творческое общение.

Н – наш мир.

О – ответственность за то, что происходит с нами и вокруг нас.

С – соблюдение прав человека.

Т – терпимость к различиям.

Ь - ? – твое определение.

### 4. Упражнение «Как быть толерантным в конфликтной ситуации».

**Задача:** обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

*Необходимое время:* 10 мин.

*Процедура проведения.* Ведущий тренинга оглашает принципы управления конфликтом (приводятся ниже).

Основные принципы управления конфликтом:

- полный контроль за собственными эмоциями, которые, как правило, мешают оценить происходящее;

- анализ подлинных причин конфликта, которые оппоненты могут скрывать за мнимыми причинными;
- локализация конфликта, т.е. установление его четких рамок и стремление к суждению области противоречия;
- отказ от концентрации на самозащите; увлечение собственными защитными действиями обычно мешает людям вовремя заметить изменения в обстановке и поведении конфликтующей стороны;
- переформулирование аргументов оппонента, их не следует отвергать в том порядке и тех пропорциях, в которых они изложены, лучше попытаться перевести их на понятный вам язык, выделяя опорные смысловые моменты;
- достаточная активность; даже отступая, можно сохранить спокойный эмоциональный тон отношений.

Далее ведущий тренинга предлагает участникам объединиться в пары: один участник выступает в роли обиженного, а другой – в роли обидчика. Участники вспоминают и разыгрывают ситуации. Используя предложенную ведущим схему, обиженный пытается достойно выйти из ситуации.

Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

*Схема выхода из данной ситуации.*

1. Начни разговор с конкретного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда мама накричала на меня при друзьях...».
2. Вырази чувства, возникшие в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «... я почувствовал себя неудобно...».
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... пожалуйста, в следующий раз не высказывай свои замечания в присутствии моих друзей...».
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

В процессе обсуждения участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным. Группа приходит к выводу, что культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно выслушивать другую сторону, с уважением относиться к иной точке зрения.

### **5. Упражнение «Уверенный отказ».**

**Задача:** научить конструктивно отказывать человеку с использованием знаний, полученных в ходе выполнения предыдущих упражнений.

*Необходимое время:* 5 мин.

*Процедура проведения.* Данное упражнение выполняется в парах. Один участник уверенно (неагрессивно) отказывает другому, так как он не обязан выполнять его требование, затем они меняются ролями.

#### **Рефлексия.**

- Какие черты присущи толерантной личности?
- Какие черты характерны для интолерантной личности?
- Какие, на ваш взгляд, условия необходимы для формирования толерантной личности?

**Домашнее задание.** Приведите как можно больше вариантов стратегий поведения в следующих жизненных ситуациях.

1. Ты поделился секретом со своим лучшим другом, а позже узнал, что он рассказал обо всем знакомым. Как ты себя поведешь?
2. Мама не отпускает тебя на улицу, а друзья ждут. Ты им давно обещал помочь. Как ты поступишь?
3. Тебя несправедливо наказал учитель и вызывает родителей в школу. Какой будет твоя реакция?