

АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ТОЛЕРАНТНОСТИ

Адаптирована для педагогов и
родителей воспитанников
методист МБДОУ ДС «Брусничка»
Гнездилова Марина Адольфовна

В последние десятилетия понятие «толерантность» стало международным термином, важнейшим ключевым словом в проблематике мира.

Толерантность это терпимость к другому человеку, нации или культуре. Толерантность делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Проявление толерантности не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим. Толерантность означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими; означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, речи, поведению и ценностям, обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность и не могут навязывать взгляды одного человека другим.

Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы, готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

Кроме насилия в межгосударственных отношениях в современном мире по-прежнему широко распространено насилие «частное» в межличностном общении. Любое насилие носит разрушительный характер. Интолерантность - это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (иными) людьми; интолерантность проявляется через конфликтное, агрессивное поведение.

В дошкольном возрасте авторитетом является для детей – взрослый (воспитатель, родитель). Взрослым необходимо быть толерантными, чтобы в воспитанниках формировать своим примером такие качества как эмпатия, коммуникативность.

Программа тренинга толерантности для педагогов и родителей направлена на развитие умения: управлять своим поведением, эмоциями, общением.

Цель. Формирование толерантной культуры личности.

Введение (знакомство)

Принятие норм работы группы.

Ведущий предлагает **правила работы группы:**

- *искренность* в общении означает открытое выражение чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе, никто не обижается на высказывания других членов группы;
- *определение сильных сторон личности:* во время занятий каждый участник тренинга стремится подчеркнуть положительные качества другого участника, с которым вместе работает;
- *уважение к говорящему:* когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем возможность сказать то, что он хочет, не перебиваем до тех пор, пока он не закончит говорить, и лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним;
- *конфиденциальность:* не говорить о личном опыте других участников вне группы;
- относиться друг к другу открыто, и доброжелательно.

Задание 1

Цель: ознакомить с понятиями «толерантность» и «интолерантность»

Ведущий тренинга делит участников на микрогруппы по 3-4 человека в каждой. Группам предлагается выработать свое определение толерантности, включая в него то, что, по их мнению, является сущностью данного понятия. Определение должно быть кратким. После обсуждения представитель каждой группы знакомит с определением всех участников тренинга. Ведущий

показывает участникам существующие определения, после того как группы представляют свои формулировки. В процессе обсуждения участники имеют возможность высказать свое отношение к полученным формулировкам.

Упражнение №1

Участники тренинга по 3-4 человека. Группы получают одно из определений толерантности и пытаются изобразить это определение с помощью пантомимы таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком определении идет речь. Участники тренинга обсуждают, какая пантомима не вызвала затруднений при угадывании.

Упражнение №2

Каждый участник группы рисует эмблему толерантности. После ознакомления с результатами творчества всех членов группы участники разбиваются на подгруппы на основе сходства между рисунками, объясняя, что общего в этих рисунках, и выдвигая лозунг, который отражал бы сущность эмблем.

Задание 2

Цель: ознакомить с понятиями толерантной и интолерантной личности.

Упражнение №1

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно не подражаем и вне всякой конкуренции. И много того, что всех объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было радостнее жить. Ведущий предлагает участникам определить, что их объединяет, несмотря на множество различий. Каждый из участников обозначают, какие могут психологические характеристики и интересы объединить участников группы и записать их.

Упражнение №2

Каждый участник группы письменно называет 10 характеристик, свойственных толерантной личности, далее ставит знак «+» напротив тех качеств, которые, по его мнению, у него наиболее выражены. Каждый участник знакомит группу с характеристиками толерантной личности, которые записываются на доске. Подсчитывается число ответов по каждому качеству; качества, которые набрали наибольшее количество баллов, являются характеристикой толерантной личности, с точки зрения данной группы. Участники получают возможность сравнить представление о себе, с портретом толерантной личности, созданным группой. В процессе обсуждения участники тренинга определяют качества толерантной и интолерантной личности и выясняют, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться толерантными людьми.

В качестве примера характеристик толерантной личности, названных всей группой, приведем следующие: *терпение, доверие, умение владеть собой, снисходительность, умение не осуждать других, терпимость к различиям, способность к сопереживанию, умение слушать.*

Задание 3

Цель: ознакомить со способами толерантного общения.

Объяснить участникам группы разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, предполагая ответственность говорящего за свои мысли и чувства: «Когда ты приходишь домой поздно, я очень волнуюсь». Ты-высказывание нацелено на обвинение другого человека: «Ты опять пришел домой поздно». Употребляя Ты-высказывание, человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции – гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно ответить. Схема Я-высказывание: *Когда _____ (действие другого) _____, я чувствую (мне) _____, я считаю _____.*

Ведущий тренинга предлагает участникам группы составить Я-высказывания для следующих ситуаций:

- вы решили помочь своей коллеге подготовить материалы к аттестации и не ушли домой, но коллега стала заниматься другими делами и заставила вас ждать час; что вы ей скажите?
 - педагог дал отрицательную характеристику вашему занятию; что вы скажите педагогу?
- Приведите пример своей ситуации и составьте к ней Я-высказывание.

Задание 4

Цель: сравнение понятий толерантности, неуверенности и интолерантности (агрессивности)

Признаки неуверенного поведения («Я плохой, ты – хороший»):

- не может отстаивать свою позицию;
- не может отказывать;
- держится на большой дистанции от собеседника;
- не может просить;
- трудно убеждать собеседника, приводя свои аргументы
- в случае отказа не предпринимает попыток добиться своего.

Признаки интолерантного (агрессивного) поведения («Я хороший, ты плохой»):

- не аргументирует свою позицию;
- оказывает давление на собеседника («Вы должны...», «Мне очень нужно...»);
- после отказа упорно пытается добиться своего;
- может просить и отказывать;
- во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником.

Признаки толерантного поведения («Я хороший, ты – хороший»):

- использует Я-высказывание;
- говорит прямо и открыто;
- умеет просить и отказывать;
- умеет принимать отказ;
- склонен к компромиссам, предлагает их сам;
- применяет эмпатическое слушание.

Упражнение №1

Участники объединяются в микрогруппы по три человека в каждой. Каждая микрогруппа составляет или вспоминает ситуации, приводящие участников к толерантному или интолерантному поведению. После обсуждения в группах ситуации разыгрываются. Остальные участники дают обратную связь: конструктивен ли, по их мнению, выход из создавшейся ситуации? Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, затем ситуация вновь разыгрывается и группа дает обратную связь участникам ситуации.

Пример ситуации.

Ваш коллега взял на время книгу, однако книга необходима для подготовки к педсовету. Вы звоните коллеге и просите вернуть книгу; сотрудница отвечает, что принесет в течение часа. Проходит час, а коллеги нет. Ваши действия?

Упражнение №2

Ведущий сообщает участникам группы: «Наверное, у вас появились вопросы, которые вам хотелось бы задать друг другу. Вы можете сформулировать и записать вопросы на листе бумаги, адресовав ведущему, всем или другому участнику.» Ведущий зачитывает каждый из вопросов, на которые отвечает те, кому они адресованы.

Рефлексия

Участникам тренинга необходимо поделиться своими впечатлениями, мыслями, которые появились в ходе занятия. Участникам необходимо ответить на вопросы анкеты.

Бланк анкеты.

1. Укажите Ваш номер группы

2. Степень активности в процессе игры:
0 1 2 3 4 5 (подчеркнуть соответствующий балл).
3. Ошибки в ходе игры:
 - по отношению к группе;
 - к ведущему;
 - к себе.
4. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме и т. д.)
5. Что Вы еще хотели бы написать?
6. Помогает ли толерантность, с вашей точки зрения, в достижении определенных целей?
7. Определите степень выраженности вашей толерантности:
 - а) высокая степень,
 - б) средняя степень,
 - в) низкая степень.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Определения толерантности на ведущих языках мира:

- готовность быть терпимым, снисходительным; (англ.)
- быть терпимым, позволять существование различных мнений без их дискриминации; (англ.)
- убежденность в том, что другие могут думать и действовать в манере, отличной от нашей собственной; (франц.)
- способность принимать идеи или мнения, отличные от собственных; (исп.)
- принимать других такими, какие они есть, и быть великодушными по отношению к другим; (кит.)
- снисхождение, милосердие, всепрощение, умение принимать других такими, какие они есть, и прощать; (араб.)
- умение терпеть, принимать существование кого-либо, примирять, приводить в соответствие с самим собой по отношению к кому-либо/чему-либо, быть снисходительным к чему-либо/кому-либо (рус.)

ТЕСТ коммуникативной толерантности В.В.Бойко

Вы не умеете либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей:

1. Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
2. Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.
3. Шумные детские игры переношу с трудом.
4. Оригинальные, нестандартные личности чаще всего действуют на меня отрицательно.
5. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.

Оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя:

1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
2. Меня раздражают любители поговорить.

3. Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.
4. Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня.

Вы категоричны или консервативны в оценках людей:

1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом.
2. Некоторые люди производят неприятное впечатление своим бескультурьем.
3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.
4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.
5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.

Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные моменты чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров:

1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.
2. Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.
3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.
4. Мне неприятны самоуверенные люди.
5. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.

Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера:

1. Я имею привычку поучать окружающих.
2. Невоспитанные люди возмущают меня.
3. Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.
4. Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
5. Я люблю командовать близкими.

Вам хочется подогнуть партнера под себя:

1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или магазине.
2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком – для меня просто пытка.
3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.
4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.
5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.

Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности:

1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.
2. Меня часто упрекают в ворчливости.
3. Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю.
4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь.

Вы не терпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался партнер:

1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
2. Внутренне я не одобряю коллег, которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.

3. Я стараюсь уходить от разговоров, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей.
5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.

Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам или притязаниям других:

1. Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.
2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.
5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.

0 баллов – неверно; 1 балл - верно в некоторой степени; 2 балла – верно в значительной степени; 3 балла – верно в высшей степени.

Чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов – 135, что свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим.

Обратите внимание на то, по каким поведенческим признакам у вас высокие суммарные оценки – здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов.

Чем больше баллов по конкретному признаку, тем меньше вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними.

Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку от 0 до 15 баллов, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений.

ЛИТЕРАТУРА

Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: Генезис, 2000. Г. Л. Бардиер. Социальная психология толерантности. СПб., 2005.

Гриншпун И. Б. Понятие и содержательные характеристики толерантности // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений. М., 2002.

Клепцова Е. Ю. Психологические условия формирования терпимого отношения педагогов к детям.

Психодиагностика толерантности личности / Под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М., 2008.

Риердон Бетти Э. Толерантность — дорога к миру. М., 2001.

Скрипкина Т.П. Доверие и толерантность: существуют ли границы? // Межкультурный диалог: исследования и практика / Под ред. Г. У. Солдатовой, Т.Ю.Прокофьевой, Т. А. Лютой. М.: Центр СМИ МГУ им. М.В.Ломоносова, 2004.

Солдатова Г. У. Толерантность: психологическая устойчивость и нравственный императив // Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности / Под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 2003.