

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ПОЙМИ СЕБЯ- ПОЙМИ ДРУГОГО!»

Цель занятия: формирование толерантности и профилактики межнациональной розни и нетерпимости.

Требования к месту проведения: помещение со стульями (по количеству участников), которые при необходимости можно убрать.

Время проведения занятия – 40 минут (в зависимости от степени сплоченности и количества участников время может уменьшаться/увеличиваться).

В конце занятия рекомендовано проведение рефлексии (по выбранной советником методике).

Упражнение «Друзья, не похожие на меня»

Очень важно, чтобы дети учились ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть. Тот, кто исходит из того, что другие думают и чувствуют точно так же, как он сам, постоянно разочаровывается. Такая внутренняя установка приводит к постоянному стрессу.

Поэтому терпимость – важное качество любого человека. Она позволяет легко и без напряжения жить и работать вместе с другими людьми.

Это упражнение дает возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

Инструкция: *Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на вас. Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог. Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге.)*

Анализ упражнения

1. Есть ли что-нибудь хорошее в том, что ваш друг или подруга от вас отличаются? Почему?

2. Что может произойти, если вы будете настаивать на том, чтобы все ваши друзья были такими же, как вы?

Упражнение «Сходства и различия»

Это упражнение помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а, с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

Материалы: Бумага, карандаш на каждого участника.

Инструкция: *Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?*

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем - восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа - «различия».

А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь. Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении попросите детей представить свои рисунки классу.

Анализ упражнения:

1. Что для вас было сложнее: найти сходства или найти различия?
2. Что из того, что объединяет вас с партнером, нравится вам больше всего?
3. Что вам больше всего нравится из того, чем вы отличаетесь от других?

Упражнение «Клубок»

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.