

## Толерантность - путь к миру

### **Занятие с элементами тренинга с воспитанниками специальной коррекционной общеобразовательной школы - интернат VIII вида «Толерантность - путь к миру»**

Автор: Калимуллина И.Я.

**Цель:** ознакомить обучающихся с понятием толерантность, развить навыки толерантного общения, определить связь способности к толерантности, формировать положительную самооценку и позитивное отношение к личности, формировать уважение к своим правам и правам других людей.

**Оборудование:** видеопрезентация с определением: толерантности, агрессии, агрессивное состояние, агрессивные действия, лист опросника, картофель или яблоки, воздушные шары, листы бумаги, ручки.

«Поступай с другими так как тебе хочется, чтобы поступали с тобой»

#### **Ход урока:**

**Ведущий:** Здравствуйте! Как вы считаете начало вашего учебного дня (спокойное, доброжелательное, воинственное) влияет на эмоциональное самочувствие, успешность на уроках? Вспомните истину, которая гласит: « Поступай с другими так как тебе хочется, чтобы поступали с тобой».

#### **Игра «Поприветствуем друг друга»**

**Ведущий.** поприветствуйте друг друга так, чтобы получилось тепло и радушно, как вам бы хотелось, чтобы поприветствовали вас.

Все мы разные: блондины и брюнеты, толстые и худые, люди разных рас и национальностей. Почему мы иногда посмеиваемся друг над другом? Мы не обязаны любить всех. Однако все люди имеют право достойно жить и не страдать от презрения и оскорблений. Каждый из нас неповторим и значим. Я приглашаю вас на урок «Толерантность - путь к миру!».

Слово «толерантность» лучше всего переводится как «терпимость», стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми. Семь основных принципов толерантности:

- Уважение человеческого достоинства всех без исключения людей.
- Уважение различий.
- Понимание индивидуальной неповторимости.
- Взаимодополняемость как основная черта различий.
- Взаимозависимость как основа совместных действий.
- Культура мира.
- Сохранение памяти.

*Толерантность это-*

- отказ от насилия
- принятие другого
- равенство полов
- исследование

**Тренинг:** ведущий выдает учащимся картофелины или яблоки. Они внимательно их рассматривают, запоминают все их изгибы и черты. Потом картофелины или яблоки складываются в мешок и перемешиваются. Задача учащихся найти свою картофелину или яблоко. Тренинг можно проводить по группам.

Ведущий. Каждый человек по-своему уникален и неповторим, так же как и, похожие друг на друга эти картофелины или яблоки. Этим он отличается от машины. Уникальность одно из важнейших достоинств человека. Именно уникальностью человек привлекателен. Люди нужны и интересны друг другу отчасти потому, что отличаются друг от друга. Если вы цените свою уникальность, то вы естественно уважаете уникальность других людей. Каждый человек и внутренне, и внешне уникален и неповторим. Чтобы это понять, нужно больше общаться и дружить с разными людьми.

### **Игра «Волшебный стул»**

Ведущий приглашает сесть на «волшебный» стул одного из участников, остальные называют его достоинство или комплимент. Проследить, чтобы на стуле каждый ребенок.

Ведущий. Толерантность -это отказ от насилия и агрессии. Но ведь часто между вами возникают драки. «Что такое драка, причины ее возникновения?» Как вы считаете, актуальна эта тема? Отчего возникают драки?

- плохое настроение
- кричат на меня
- когда плохо говорят обо мне
- обзываются
- издеваются

Вы правы, ребята драки являются следствием агрессии человека. *Заглянем в словарь:*

Агрессия - это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.д.

Действие - выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Агрессивные поступки и действия могут быть различной степени тяжести - от легких, непреднамеренных и случайных до тяжелых и

умышленных. Ребенок выкрикивает обидное прозвище, дерется или кусает своего противника. Все это агрессия в различных формах. Вам предложен опросник, в котором вы опишите те чувства, которые испытываете в различных ситуациях. Это поможет вам осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у вас агрессивные чувства.

### **Опросник**

Я терпеть не могу, когда

Я не могу слышать

Я просто психую, когда

Когда я злюсь

Для преодоления агрессии родители (взрослые) мне помогают советом или действием

(Дети заполняют опросник)

Как вы думаете, все это имеет отношение к дракам, которые происходят в классе, школе? А еще я вам дам некоторые советы:

Если тебя втягивают в драку:

Отойти от этого человека

Сказать: «Я не хочу с тобой драться»

Не нападать первым

Пошутить

Не обращать на него внимание

### **Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками:**

-Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (ребята могут забыть и помириться, можно за это время сказать учителю) -Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки -Сказать о последствиях

«Тебя будет ругать классный руководитель»

«Накажут весь класс» -если вышеназванные способы не помогают, позвать взрослых

### **Упражнение «Вверх по радуге»**

Ребята вы видели радугу? Ребята давайте отдохнем. Сядьте удобно, закройте глаза, опустите плечи. Теперь, когда вы сели удобно, начинаем расслабляться, прислушиваемся. Теперь сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, задержите дыхание, делаем выдох, съезжая с нее, как с горки. Сделайте паузу, сосчитайте до 5 про себя. Снова вдохните и наполните легкие воздухом, выдохните. Почувствуйте, как воздух выходит через легкие, рот, горло. И последний раз вдохните в себя все хорошее: радость, здоровье, доброту, спокойствие. Почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением, выдохните все обиды, огорчения и злость. Открыли глаза. Мы снова с вами в классе.

### **Упражнение «Воздушные шары»**

- Ребята надуйте шары. Один шар завяжите.

- Представьте, будто надутый шар - это тело человека, а в нем воздух - чувства раздражения и гнева.
- Скажите, может ли сейчас воздух входить или выходить из него?
- Как вы думаете, что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? (выходят наружу)
- А может ли человек, который переживает раздражение и гнев оставаться спокойным?
- Прыгни Саша на шарик так, чтобы он взорвался. Что случилось с шариком?- Ребята, если шарик - это человек, то взорвавшийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок (например драка).
- Можно ли сказать, что это безопасно? Нет, так как напугал нас.
- Давайте надует еще один шар, но завязывать не будем.
- Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.
- Вы помните, шарик - это человек, а воздух внутри- чувства раздражения и гнева.
- А теперь выпустите немного воздуха, и снова крепко его зажмите.
- Вы заметили, что шарик немного уменьшился?
- Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?
- Можно ли такой способ выражения гнева, злости считать безопасным?
- Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь?
- Ребята, когда мы контролируем свой гнев, то он никому не причинит вреда. Посмотрите на доску (слайд), давайте прочтем что можно сделать, чтобы чувство гнева стало меньше.

Опасно Безопасно

Обижаться Смеяться

Огрызаться Петь

Оскорблять Рисовать

Злиться Затопать

Спорить Колотить подушку

Запугивать Кувыркаться

Грубить Спортом заниматься

- Ребята, гнев и раздражение, если их безопасно выражать, могут «выйти» из человека как воздух из нашего шарика.

Ведущий. А сейчас я расскажу польскую народную сказку «Солнце, ветер и мороз».

Повстречались солнце, ветер и мороз и стали спорить, кто из них сильнее. Навстречу им шла маленькая девочка. Они спросили ее:

- Кто из нас сильнее и злее? Девочка подумала и сказала:

- Ветер.

Рассердился мороз и сказал девочке:

- Заморожу я тебя за это! Но ветер успокоил ее:

- Не бойся, девочка,- сказал ветер, - я не буду в это время дуть на тебя.

- А я сделаю тебе жарко, - пригрозило солнце.

- Не бойся ответил ветер, - Я буду изо всех сил дуть на тебя.

И правда: без ветра мороз не заморозит, а когда ветер дует, солнце не сожжет. Видите лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом и злостью. Чаще говорите друг другу приятные слова, комплименты и улыбайтесь друг другу.

### **Игра «Спасибо за приятное занятие»**

Все стоят в общем кругу.

Ведущий. Давайте проведем игру, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра происходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Что важного вы сегодня услышали и отметили для себя?

(Ребята своими ответами подводят итог встрече)

Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)