

# Содержание

<b>ОТ РЕДАКЦИИ</b> .....	2
<b>ПРОЕКТ «РАЗВИВАЕМ СООБЩЕСТВО – РАЗВИВАЕМ СЯ САМИ»</b> .....	3
УПРАЖНЕНИЕ «ОЦЕНИВАЯ ЖИЗНЬ» .....	10
УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕТАЮЩИЕ ЯЙЦА» .....	13
<b>ПРОЕКТ «Я, ТЫ, МЫ: РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ»</b> .....	14
СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ «КОНФЛИКТЫ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ» .....	21
РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ-ТРЕНИНГ «К ТОЛЕРАНТНОСТИ ПО «АЛЕЕ ЛЮБВИ» .....	30
УПРАЖНЕНИЕ «СХОЖИ ИЛИ НЕТ?» .....	37
УПРАЖНЕНИЕ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР» .....	39

# От редакции

**Прое́кт** (от лат. *Projectus* - брошенный вперед, выступающий, выдающийся вперед) - это уникальный процесс, состоящий из совокупности скоординированных и управляемых видов деятельности с начальной и конечной датами, предпринятый для достижения цели, соответствующей конкретным требованиям, включающий ограничения по срокам, стоимости и ресурсам.

Как видно из этого определения, одной из характерных черт понятия «проект» является ограниченность во времени. Перефразируя известную песню Олега Митяева, можно спеть «Проект - это маленькая жизнь». Ведь во время и после каждого проекта и участники, и, конечно же, мы, станем умнее, взрослее, радуемся удачам, печалимся по поводу трудностей, находим новых друзей, узнаем много интересного, влюбляемся(!), и создаем идеи для следующих проектов.

Наши проекты тоже когда-то начинаются и когда-то заканчиваются. Работа в проекте - это огромное удовольствие! Удовольствие от самой работы, от работы и общения с людьми, чувство удовлетворения от успешной совместной деятельности команды. После каждого проекта часто вспоминаются ребята, которые принимали участие и которых мы учили чему-то новому. Хотим надеется, что этот опыт для них будет важен и сыграет свою роль в их будущей жизни. Также хочется сказать всем участникам наших проектов большое спасибо и пожелать им встречать неравнодушных людей и менять мир в лучшую сторону, верить в себя!

С уважением,  
КРМОО Центр «Сотрудничество»

# СОБЫТИЯ

## ПРОЕКТ «РАЗВИВАЕМ СООБЩЕСТВО – РАЗВИВАЕМСЯ САМИ»

В июне 2012 г. завершился проект «Развиваем сообщество - развиваемся сами», который реализовывался КРМОО Центр «Сотрудничество» при финансовой поддержке Агентства по реализации программ общественно-го развития Красноярского края с января по июнь 2012 г.

Данный проект был направлен на распространение успешной программы «Центр социального менеджмента», разработанной КРМОО Центр «Сотрудничество» и прошедшей апробацию в 2009-2010 годах в 14 школах города Красноярска и Красноярского края. Проект содействовал получению знаний и навыков проектной деятельности молодыми людьми для активного участия в жизни местных сообществ.

### **В ходе реализации проекта решались следующие задачи:**

**Задача 1.** Повысить знания школьных команд в области разработки и реализации социальных проектов на основе «обучения на базе сообщества».

Данная задача была полностью выполнена через реализацию тренинговой программы проекта:

- **рабочая встреча-семинар для педагогов-координаторов школьных команд (3 февраля 2012г.).** Во встрече приняли участие 20 педагогов из школ - участниц проекта. Темы: «портрет современного выпускника», развитие надпредметных компетенций, общество и сообщество, метод обучения на базе сообщества.
- **первая тренинговая сессия (27–29 февраля 2012г.)** была посвящена развитию жизненных навыков молодежи, таких как эффективные коммуникации, работа в команде, принятие решений. Также рассматривались такие темы как самоорганизация, лидерство, активное слушание, методы сбора информации.
- **вторая тренинговая сессия (4 – 6 апреля 2012 г.)** была полностью посвящена основам проектного менеджмента. Важным этапом сессии стало изучение карт местного сообщества, которые приготовили участники в межсессионный период. Команды обменялись информацией о том, как проходило картирование, какие объекты социальной сферы, бизнес - объекты и т.д. были найдены в местном сообществе; для каких целевых групп, выявленных в сообществе, ребятам было бы интересно сделать проекты; как проходило изучение общественного мнения с целью выявления проблем и потребностей в потенциальных целевых группах; какие идеи проектов возникли после анализа проблем. В завершении этого этапа школьные команды проголосовали за

самые информативные карты. Победителем стала карта местного сообщества школы №46. Второе место получила карта школы №84. Третье место поделили карты школы №143 и лицея №11. Во время сессии были рассмотрены следующие темы: матрица приоритетных направлений и действий, изучение потребностей, этапы проектирования, техника «Дерево проблем. Дерево решений», фандрайзинг и PR-сопровождение проекта.



### Отзывы участников:

*«Мы поняли, что надо больше доверять друг другу. Мы бы еще пару дней с удовольствием позанимались!!» (команда школы № 143)*

*«За эти три дня мы узнали много новых методик и техник, познакомились с замечательными людьми, узнали много о собственных возможностях. Большое вам спасибо!!» (команда школы № 144)*

*«Узнали, как умение слушать помогает выстраивать эффективную коммуникацию, как при помощи техники «Я-заявление» можно избежать конфликта и как правильно подготовить публичное выступление! Спасибо!» (команда лицея № 11)*

### **Задача 2. Оказать поддержку школам в запуске и функционировании программы «Центр социального менеджмента».**

Все участники проекта получили полный комплект методического пособия по программе «Центры социального менеджмента», включающего в себя первую и вторую части методических пособия и две рабочие тетради, а также CD - диск со всеми материалами проекта. Кроме того, каждой школе были выданы дополнительные комплекты для дальнейшей работы по данной программе в образовательных учреждениях. Педагоги получили все необходимые инструкции по работе с программой и рекомендации по внедрению программы в школах города.

Для участников проекта была создана он-лайн библиотека, которая включила в себя все самые интересные дополнительные материалы по темам методического пособия «Центры социального менеджмента». В ходе реализации проекта участники получали консультативную помощь.

### **Задача 3. Повысить вовлеченность учеников в школьную и общественную жизнь.**

По итогам первой тренинговой сессии школьные команды получили домашнее задание на межсессионный период. Командам предстояло проделать огромную работу в местном сообществе.

Все школьные команды должны были провести информирование школьного сообщества о проекте «Развиваем сообщество - развиваемся сами» через классные часы, круглые столы, педагогические советы, через собрание совета старшеклассников или актива учащихся, через родительские собрания. Всего предстояло провести не менее двух мероприятий в своей школе. Таким образом, в школах было проведено 10 педагогических советов, 5 советов старшеклассников, 6 родительских собраний и более 20 классных часов. Информация о проекте была размещена на всех школьных сайтах. Всего было проинформировано о проекте более 500 представителей школьного и местного сообщества.

Следующее часть домашнего задания - расширить свою инициативную группу, провести 2 тренинговых занятия с новыми членами группы. Школьными командами было проведено 30 обучающих тренингов с расширенными инициативными группами по методическому пособию, участие в которых приняли более 250 человек.



Самой сложной задачей для команд стало проведение исследования местного и школьного сообщества, после чего - составление карты, включающей в себя информацию об общественных организациях, фондах, молодежных центрах, органах соцзащиты, детских садах, ТСЖ, учреждениях культуры и дополнительного образования, бизнес структурах, муниципальных заведениях, структурах органов власти, находящихся в их микрорайонах, в местном сообществе, а также обозначение на карте «проблемных» зон. Участники проекта провели исследование своих школьных и местных сообществ, после чего были созданы 10 карт.

Исходя из составленной карты, команды должны были определить одну (максимум три) возможные целевые группы, для которых им было бы интересно сделать проекты. Затем команды проводили исследование в потенциальных целевых группах для выявления актуальных для данных групп проблем и потребностей, а также оценку своих собственных возможностей решить ту или иную из выявленных в сообществе проблем. После проведения оценки ребята окончательно определились с целевой группой, для которой они будут делать проект.

Во время работы на второй тренинговой сессии школьные команды разработали 10 проектов, направленных на оказание социальной помощи и оказание внимания незащищенным слоям населения (ветеранам, пенсионерам, людям с ограниченными возможностями здоровья), а также благоустройство территории, создание развивающего пространства в местном сообществе и организации досуговой занятости.

Так, например, для ребят младших классов были разработаны следующие проекты: проект «Школота» (МБОУ СОШ №19), проект «Мыльные руки - залог здоровья» (МБОУ СОШ №56), проект «Веселые перемены» (МБОУ СОШ №144), проект «Радуга увлечений» (МБОУ СОШ №75).

Проект «От чистого сердца» (МБОУ СОШ №46) был направлен на работу с пенсионерами и ветеранами.

Лицей №11 представил проект «Первомайский бум» для детей из центра социальной помощи семье и детям «Первомайский».

Школа №94 представляла проект «Школьное ДиВо» - школьное детско-взрослое объединение, направленное на оптимизацию взаимодействия и улучшение отношений между учащимися и их родителями.

Проекты «Опасный перекресток» (МБОУ СОШ №147) и «Безопасная дорога в школу» (МБОУ СОШ №143) направлены на решение вопросов безопасности дорожного движения как представителей школьного сообщества, так и жителей микрорайона.

Проект школы №84 («Школьный досуговый центр») разработан для жителей микрорайона и направлен на становление школы №84 досуговым и развивающим центром для местного сообщества.

**14 апреля** состоялась **общественная защита социальных проектов**. В состав экспертной комиссии, оценивающей публичную защиту проектов, вошли представители ювенальной службы молодежного центра Октябрьского района г.Красноярска, представители молодежного центра г.Железногорска (Красноярский край), представители КРМОО Центр «Сотрудничество».

К содержанию и оформлению социальных проектов предъявлялись высокие требования. Предпочтение жюри получили проекты, которые:

- позволяют молодежи проявить свои качества и навыки в разработке и реализации социального проекта;
- подразумевают конкретные действия по решению проблем в местном сообществе;
- способствуют привитию навыков работы в команде, навыков эффективной коммуникации, принятия решений; ответственности;
- обеспечивают активное участие молодежи в решении проблем местного сообщества; привлекают внимание общественности.

Не у всех команд получилось сразу справиться со всеми поставленными задачами и достойно представить свои проекты на общественной защите. Для многих данное мероприятие стало первым опытом публичного выступления, не все выступающие смогли справиться с волнением.

Каждый проект мог максимально набрать 36 баллов от экспертной комиссии. По итогам общественной защиты два проекта: «Школьное Диво», (МБОУ СОШ №94) и «Безопасная дорога в школу», (МБОУ СОШ №143) поделили между собой третье место, набрав по 31 баллу.

Второе место с результатом 32 балла занял проект «Школьный досуговый центр» МБОУ СОШ №84.

И первое место с результатом 35 баллов досталось проекту «Первомайский бум» лицея №11.

Во время общественной защиты все гости, сидящие в зале, могли выбрать наиболее понравившийся проект и проголосовать за него, заполнив выданный бланк. По итогам зрительского голосования приз зрительских симпатий (набор абонементов от Школы современного танца Marvo Ging) достался проекту «Школьный досуговый центр» школы №84.

Реализация проектов проходила в течение апреля и мая 2012 года.

### **18 мая 2012 г. в школе №84 состоялся круглый стол по итогам реализации школьных проектов для местного сообщества.**

Школьные команды вновь собрались вместе, чтобы подвести итоги, поделиться своими достижениями и проблемами, с которыми им пришлось столкнуться в ходе реализации проектов.

Хотелось бы отметить несколько проектов, инициативные группы которых учли все замечания, пожелания и предложения после общественной защиты и смогли сделать свои проекты действительно полезными и интересными для школьного и местного сообщества.

Проект «От чистого сердца» школы №46 был направлен на работу с пенсионерами и ветеранами. Учтя все пожелания, ребята смогли найти новые и интересные формы взаимодействия со старшим поколением. Помимо традиционных встреч, бесед и концертов, ребята запланировали обучение старшего поколения навыкам владения современными технологиями - интернетом, сотовыми телефонами, банковскими терминалами, платежными системами.

Проекты школ №147 («Опасный перекресток») и №143 («Безопасная дорога в школу») решали вопросы безопасности дорожного движения, как представителей школьного сообщества, так и жителей микрорайона. Это, пожалуй, самые сложные проекты с точки зрения поставленных задач. Школьники проделали огромную работу среди сверстников и родителей. Ребятам удалось привлечь к решению проблем и школьную общественность, и родителей, и региональные СМИ, и депутатов местного Совета,

и сотрудников ДПС. Участникам проекта удалось добиться установки дорожных знаков и нанесения дополнительной дорожной разметки.

Все участники проектов отмечают, что для них это был очень полезный опыт, полученные знания и навыки они будут использовать в дальнейшем.

**Вот некоторые результаты проекта «Развиваем сообщество – развиваемся сами»:**

- участники приобрели знания и жизненный опыт в области исследования и решения конкретных социальных проблем местного значения посредством проектной деятельности;
- участники усовершенствовали жизненные навыки (эффективных коммуникаций, умения договариваться, принимать решения, умения находить конструктивные пути выхода из конфликтных ситуаций др.);
- возрос уровень участия молодых людей в деятельности школы и общественной жизни;
- повысилась самооценка школьников, уверенность в своих силах;
- школьники расширили круг общения; приобрели опыт участия в ролевых играх, интерактивных лекциях, работе в группах и пр.;
- школы получили знания и опыт для более активного участия в конкурсах проектов городского, краевого, федерального уровня.

**По результатам анкетирования** участников проекта «Развиваем сообщество - развиваемся сами»:

1. 100% участников проекта отмечают получение опыта разработки и реализации проектов по решению конкретных социальных проблем.
2. У 21% повысилась самооценка, уверенность в своих силах.
3. 23% школьников отмечают улучшение навыков общения.
4. 35% школьников отмечают улучшение связи школы с сообществом.
5. 87% отмечают укрепившиеся связи между педагогами и учениками.
6. 64% отмечают, что научились планировать свой день, ставить перед собой цель на день и проверять ее достижение вечером.

**Отзывы участников проекта:**

*«У детей загорелись глаза. Постепенно школьники преодолевали страх перед публичным выступлением, боязнь задавать вопросы и давать ответы на заданные вопросы...»*

*«Этот проект научил нас тому, что в жизни необходимо проявлять социальную активность, думать не только о получении знаний по предметам, но и о дополнительных навыках...»*

*«Очень понравились результаты проделанной всеми школами работы. На самом деле помогли ваши тренинги...»*

*«Без сомнения, данный проект был просто кладезем полезной и нужной информации, как для учеников, так и для учителей. Очень понравился заключительный этап - презентация реализованных проектов. Приятно смотреть на то, как изменилась речь ребят, их поведение и понимаешь, что прошедшие тренинги и работа над школьными проектами не прошли даром для ребят. И, конечно, порадовали результаты, которые выдали ребята по реализации своих проектов...»*

**Всем участникам большое спасибо!**



Далее мы предлагаем познакомиться с обучающими материалами, которые использовались на тренинговых сессиях для обучения школьных команд.

## УПРАЖНЕНИЕ «ОЦЕНИВАЯ ЖИЗНЬ»

*Джек Кэнфилд и Фрэнк Сикконэ «101 совет о том, как повысить самооценку и чувство ответственности у школьников», М.: УРСС, 1997.*

### Цель

Может быть, вы слышали старую китайскую поговорку: “Путешествие за тысячу миль начинается с первого шага”. Но перед тем, как начать путешествие к успеху, вы должны сделать еще кое-что - понять, каково состояние ваших дел на данный момент. Цель этого упражнения - научить ребят активно оценивать свои успехи и неудачи, что послужит основой для постановки целей в будущем.

### Процесс

1. Попросите школьников заполнить приложение “Оценивая жизнь” дома.
2. На следующий день попросите их разбиться на группы по четыре человека и по очереди поделиться ответами на вопросы. Дайте каждому на это от трех до пяти минут. (Количество отведенного времени зависит от готовности ребят к разговору. Чтобы все получили возможность высказаться, следите за временем и объявляйте, когда ученики должны поменяться).
3. После того, как все обсудят ответы на вопросы приложения, попросите ребят по очереди рассказать о своих целях.
4. Во время того, как ученик рассказывает, ему можно задавать вопросы, которые прояснят, чего конкретно он хочет, и как класс может ему помочь. (Дается 1-2 минуты на человека).
5. Теперь ребята должны определить первый шаг путешествия к своей цели и договориться со своей группой поддержки о том, что они сделают для ее достижения в ближайшие 24 часа. Следите за тем, чтобы у каждого был шанс поделиться своими планами (1-2 минуты на человека).

### Оценивая жизнь (приложение)

Оцените по десятибалльной шкале (1 – низшая, 10 – высшая оценка), насколько вы довольны тем, как складывается ваша жизнь в следующих областях:

- *вы сами* \_\_\_\_\_
- *отношения с друзьями* \_\_\_\_\_
- *отношения с родителями* \_\_\_\_\_
- *ситуация в школе* \_\_\_\_\_
- *интересы вне школы: хобби, спортивные увлечения и т.п.* \_\_\_\_\_
- *другие области вашей жизни (пожалуйста, перечислите)* \_\_\_\_\_

В каждом из следующих пунктов отметьте то, чем вы довольны:

- *вы сами*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *отношения с друзьями*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *отношения с родителями*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *ситуация в школе*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *интересы вне школы: хобби, спортивные увлечения и т.п.*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *другие области вашей жизни (пожалуйста, перечислите)*

В каждом из следующих пунктов отметьте то, чем вы не довольны:

- *вы сами*
  
- *отношения с друзьями*
  
- *отношения с родителями*
  
- *ситуация в школе*
  
- *интересы вне школы: хобби, спортивные увлечения и т.п.*
  
- *другие области вашей жизни (пожалуйста, перечислите)*

Теперь, используя ответы на предыдущие вопросы, определите области, на которых вы бы хотели сосредоточиться в школе. Это могут быть как ваши слабые стороны, нуждающиеся в улучшении, так и то, в чем вы хотите себя чувствовать еще более уверенно.

*То, над чем я хочу поработать:*

*Выберите одну, самую важную для себя область, и определите цель.*

*Обозначьте первый шаг к достижению своей цели - то, что можно начать делать в ближайшие 24 часа.*

## УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕТАЮЩИЕ ЯЙЦА»

*Программа «Центр социального менеджмента». Методическое пособие. Часть I./под ред. М.А.Дорофеевой. – Красноярск, 2009.*

**Цель:** рассмотреть такие понятия как «работа в команде» и «распределение ролей в команде».

**Ресурсы** (на одну группу из 4-5 человек): один разворот газеты, два листа бумаги А4, три маркера, скотч, веревка (или нитки для вязания), ножницы, одно сырое яйцо. Важное условие: ресурсы должны быть одинаковые для всех групп!

### **Процедура проведения:**

1. Разделите участников на группы по 4-5 человек, пусть группы соберутся вокруг столов.

2. Скажите, что сейчас они получают набор ресурсов: один разворот газеты, два листа бумаги А4, три маркера, скотч, веревка (или нитки для вязания), ножницы, одно сырое яйцо.

3. Объясните задание - в течение 15 минут надо упаковать сырое яйцо так, чтобы оно не разбилось при сбрасывании с третьего этажа. Также надо сделать так, чтобы упаковку можно было визуально отличить от других. Поясните, что использовать можно только выданные ресурсы. Результат будет оцениваться по двум показателям: целостность яйца и творческое оформление упаковки.

4. Раздайте ресурсы.

5. Через 15 минут пригласите по одному представителю от группы для сбрасывания яиц (сбрасывание может провести и сам тренер).

6. После сбрасывания принесите упаковки назад группам, пусть они развернут для оценки целостности яйца. Подведите итоги.

7. Анализ:

- Удовлетворены ли вы результатами работы? Что получилось хорошо, а что плохо?
- Как распределялись роли во время выполнения задания?
- Что бы вы сделали по-другому в следующий раз?

## **ПРОЕКТ «Я, ТЫ, МЫ: РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ»**

### **ПОДВОДИМ ИТОГИ!**

Проектная команда КРМОО Центр «Сотрудничество» завершила реализацию проекта, направленного на продвижение идей толерантности среди учащихся и педагогов 10 школ г. Красноярска и Красноярского края.

Проект был реализован благодаря финансовой поддержке РОО «Институт проблем гражданского общества», выдавшей грант на основании Распоряжения Президента РФ от 2 марта 2011 года №127-рп «Об обеспечении в 2011 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества».

Партнеры проекта: специалисты Главного управления образования администрации г. Красноярска, представители национально-культурных объединений, Уполномоченный по правам человека в Красноярском крае, специалисты Института педагогики, психологии и социологии Сибирского Федерального Университета, сотрудники Ювенальной службы МБУ «Молодежный центр Октябрьского района» г. Красноярска.

Напомним краткую хронологию событий проекта.

Так, за период реализации проекта удалось организовать и провести:

- рабочие встречи с партнерами по разработке методических пособий и тренинговой программы;
- отбор образовательных учреждений для участия в программе;
- вводный семинар для педагогов - координаторов программы в школах по внедрению и управлению программой в образовательных учреждениях;
- тренинговую программу для школьных команд: две трехдневные тренинговые сессии по развитию культуры толерантности в школьной среде;
- межтренинговые задания и деятельность школьных команд по выявлению проблемных зон в области толерантных отношений;
- реализация детско-взрослых инициатив по улучшению ситуации в области развития культуры толерантности в образовательных учреждениях;
- конкурс детско-взрослых реализованных инициатив в области толерантности среди школ-участниц проекта;
- итоговый фестиваль для инициативных команд школ, организаций-партнеров проекта.

Для повышения успешности проекта в течение всего периода было организовано консультационное и методическое сопровождение, созданы on-line библиотека и отдельная страница о ходе реализации проекта. Также был апробирован и распространен комплект методических пособий для педагогов (2 части) и рабочих тетрадей для школьников (2 части).



Содержательная часть проекта заключалась в трех основных блоках: знания по теме «толерантность», развитие жизненных навыков учащихся и закрепление полученных знаний и навыков в социально-полезной деятельности посредством реализации детско-взрослых инициатив по формированию культуры толерантности в образовательных учреждениях.

Один из главных результатов проекта «Я, Ты, Мы: развитие культуры толерантности учащихся и педагогов школ» - это, конечно же, реализация 10 инициатив по развитию культуры толерантности в школьных сообществах.

Данные инициативы имели разный масштаб охвата целевой группы. Какие-то команды проводили в жизнь социальные проекты общешкольного формата, кто-то взял только одно звено (старшую, среднюю или младшую школу), отдельные школы обратили свои усилия на изменения обстановки в конкретной параллели или даже в классе. Перед школьными командами не стояло условие преобразовать школьное сообщество, ученики и педагоги пытались применить полученные в ходе тренинговых сессий



знания и отработать жизненные навыки, например, толерантного отношения к другим, коммуникативные, решения конфликтов конструктивным путем. А также запустить процессы, способствующие популяризации толерантных взаимоотношений, борьбе со стереотипами и предрассудками, профилактике конфликтов в школьном сообществе. Для этого школьники и

педагоги проводили тренинговые занятия по теме толерантности, организовывали презентационные встречи, распространяли информацию о проекте и толерантных взаимоотношениях в многокультурном обществе. Всего было проведено 70 тренингов и презентационных встреч, охвачено более 1016 участников (учеников и педагогов).

Детско-взрослые инициативы по развитию культуры толерантности:

- «Подготовка вожатых для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания», МБОУ «ОУ Лицей №10» (создание отряда вожатых для транслирования программы развития культуры толерантности в детском летнем лагере).
- «Заметь, почувствуй, измени!», КГБОУ ОШИ «Красноярская Мариинская женская гимназия-интернат» (создание условий для улучшения межличностных взаимоотношений между воспитанницами с разными интеллектуальными способностями).
- «Не Я, а Мы», МБОУ СОШ №144 (создание условий для демонстрации возможностей и способностей каждого учащегося класса, направленных на сплочение коллектива).
- «Мы - вместе!», МБОУ «Первоманская СОШ» (организация совместной деятельности учителей и учеников 7-10 классов, направленной на уменьшение конфликтности в школьном сообществе).
- «СУДСК» МБОУ СОШ №75 (создание условий для сплочения коллектива и улучшения психологического климата в классе).
- «Мы разные, но мы вместе», МБОУ СОШ №63 (повышение уровня заинтересованности учащихся 5-8 классов школы в изучении культурных традиций национальностей, представленных в школе).
- «МИГ» (молодежная инициативная группа), МБОУ «ОУ Гимназия №10» (содействие проявлению толерантности в школьной жизни, повышение уровня культуры толерантности учеников через организацию кружка по интересам).
- «Фестиваль «РИТмы - разные интересные творческие Мы», МБОУ СОШ №84 (предоставление возможностей учащимся 5-10 классов школы №84 проявить себя, а именно провести серию дел для осознания себя (тренинги, встречи, фестиваль «РитМы»)).
- «Решение проблемы взаимоотношений учителей и педагогов», МБОУ СОШ №97 с углубленным изучением иностранных языков (создание условий для улучшения взаимоотношений учеников и педагогов).
- «Мы часть одного целого», МБОУ СОШ №108 с углубленным изучением отдельных предметов (развитие толерантного отношения к детям-сиротам, установление взаимопонимания между воспитанниками детского дома с. Есаулово и детьми, имеющими родителей, воспитывающихся в семьях).

Результаты своих инициатив проектные команды смогли представить на однодневном Фестивале школьных команд по подведению итогов проекта. В мероприятии, проходившем на базе МБОУ СОШ №84, участвовало более 80 человек из 10 образовательных учреждений Красноярского края. Также были приглашены организации-партнеры проекта и гости. Особенно хотелось бы отметить инициативную группу из МБОУ СОШ №163 г. Зеленогорска Красноярского края. Педагоги и учащиеся г. Зеленогорска, заинтересовавшись реализуемой программой, также решили принять участие в Фестивале школьных команд.

Открыла Фестиваль общественная защита по итогам реализации инициатив и проектов в области толерантности. Школьные команды посредством своих инициатив снижали уровень конфликтности между учителями и учащимися, старались улучшить взаимоотношения, работали с коммуникативной и конфликтной компетентностями учащихся, педагогов, родителей, воспитанников детского дома. Важной составляющей всех проектов был просветительский блок, в рамках которого инициативные группы в интерактивной форме рассказывали о толерантности, принципах толерантного поведения, причинах нетерпимости ребятам и учителям.



Победителями в конкурсе инициатив в области толерантности были признаны:

1 место - МБОУ СОШ №144, проект «Не Я, а Мы!»

2 место - МБОУ «Первоманская СОШ», проект «Мы - вместе!» (победитель конкурса зрительских симпатий).

3 место - МБОУ СОШ №84, проект «ритМы».

Еще одним важным блоком фестиваля являлся круглый стол. В рамках круглого стола для педагогов по анализу проделанной работы были выявлены основные значимые результаты проекта в школах; озвучены сложности, с которыми столкнулись координаторы программы по развитию культуры толерантности в школах; представлены различные варианты по преодолению сложностей и даны рекомендации по оптимизации процесса запуска программы в школах. Для усиления деятельности школьных команд по запуску программы представителям всех школ были розданы комплекты методических пособий и рабочих тетрадей для самостоятельного продвижения программы.



На экспресс - площадках «наХОДка» участники Фестиваля демонстрировали новые упражнения, занятия, сценарии мероприятий, которые были разработаны и успешно использованы школьными командами в ходе реализации своих проектов. Особенность этого вида работы заключалась в том, что ведущими

экспресс - площадок были сами дети. Образовательный процесс проходил по принципу «равный - равному».

Время творческих мастерских - время содержательного общения и проявления своих способностей! Участники Фестиваля получили представление о различных видах досуговой деятельности, позволяющей установить коммуникацию в среде сверстников и проявить свою уникальность. Посредством организованных площадок участники проекта получили дополнительную возможность узнать друг друга и сплотиться в ходе совместной деятельности.



Фестиваль завершился подведением итогов, награждением победителей конкурса инициатив в области толерантности, вручением сертификатов участникам тренинговых сессий и созданием одной большой мозаики из кусочков-отзывов школьных команд.

**После итогового мероприятия команда КРМОО Центр «Сотрудничество» обобщила результаты проекта.** Здесь мы приведем лишь некоторые:

- 1016 учащихся и педагогов, родителей, представителей местного сообщества охвачены различными мероприятиями школ;
- проведено 70 просветительских встреч и тренинговых занятий школьными командами;
- проведено 20 совместных мероприятий проектной командой КРМОО Центр «Сотрудничество» и школами-участницами проекта;
- организовано 10 экскурсий и встреч с организациями-партнерами, работающими с различными аспектами толерантности;
- оформлена тематическая on-line библиотека на сайте КРМОО Центр «Сотрудничество» [www.kcssr.ru](http://www.kcssr.ru), которая на данный момент включает 50 материалов, раскрывающих различные аспекты толерантности.

Говоря о тех изменениях, которые коснулись целевой аудитории, можно обозначить следующее:

- повысился уровень информированности школьников и педагогов по вопросам межнациональных отношений и межкультурного взаимодействия;
- участники проекта получили практический опыт исследования проблем развития культуры толерантности в школьном сообществе;
- участники проекта получили знания о процессе проектирования и реализовали свои инициативы по развитию культуры толерантности в школьном сообществе;
- участники проекта организовали деятельность (проведение тренинговых занятий, организацию мероприятий, осуществление переговоров по запуску программы) в школах, которая способствует совершенствованию их жизненных навыков (эффективных коммуникаций, умения договариваться и вести переговоры, принимать решения, умения находить конструктивные пути выхода из конфликтных ситуаций, распознавать стереотипы и предрассудки в собственном поведении, в поведении других людей);
- укрепились связи между учениками и педагогами - членами инициативных групп после участия в совместной деятельности на тренинговых сессиях и в школах.

Результаты проекта говорят об успешной апробации программы по развитию культуры толерантности в школьных сообществах и о необходимости распространения успешного опыта среди других школ и инициативных групп.

По окончании проекта хотелось бы поблагодарить всех участников, партнеров и единомышленников, которые своим энтузиазмом и трудом сделали этот проект интересным, плодотворным, технологичным и тиражируемым!

**Всем огромное спасибо!**

Далее мы предлагаем вам познакомиться с материалами, подготовленными участниками обучения, а также с некоторыми упражнениями, которые вошли в методические пособия по этому проекту. Надеемся, что предложенная информация поможет вам в вашей работе.

**СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ  
«КОНФЛИКТЫ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ»**

Задонская О. В.,  
заместитель директора по ВР,  
МБОУ СОШ №144,  
г.Красноярск

**Организационный момент:**

**СКАЗ**

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки - дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе было надобно, Иванушка?

- Да водицы испить.

- Да пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело и за чем люди ссорятся, вступают в конфликты специально или неосознанно, тем самым усложняют свою жизнь и жизнь других.

Каждый день мы принимаем решение, каждый час мы сталкиваемся с окружающим миром и иногда попадаем в ситуацию, в которой чувствуем себя неудобно.

Идя до школы по скользкой дороге, мы готовы «расправиться» с дворником, завхозом, которые ее не посыпали песком, и т.д. То есть, очень часто мы вступаем в конфликт с самим собой, родными, окружающими, недаром кто-то из мудрых сказал «Если у вас нет конфликтов - проверьте пульс».

**Основная часть:**

**Что такое конфликт?**

Конфликт - это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Конфликты - это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупаются на взаимные упрёки и оскорбления.

Конфликты возникают как внутри нас, так и во внешнем пространстве нашего взаимодействия.

Конфликты могут быть:

**СОЦИАЛЬНЫЕ**

- межличностные
- между личностью и группой
- между группами
- международные

**ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ**

- между «хочу» и «хочу»
- «могу» и «не могу»
- «хочу» и «не могу»
- «хочу» и «нужно»
- «нужно» и «нужно»
- «нужно» и «не могу»

Внешние конфликты, начинающиеся с разногласий и споров, затрагивают интересы двух и более сторон.

Внутренние конфликты связаны с личностными разногласиями и сомнениями, которые рано или поздно «выходят» наружу, превращаясь во внешние, очень часто эмоционально «выливаются» на партнеров по общению.

Для того чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

- проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);
- проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Но мы не будем говорить о конфликте вообще, нас интересует конфликты в школьной среде и пути их разрешения.

**Конфликты в школе.**

Хасан Серамонов сказал: «Взросление несовершеннолетнего обречено на взросление в школе». С этой фразой можно, конечно, поспорить, но взрослый имеет право на выбор работы и т.д., а ребенок не имеет права выбора ни школы, ни что ему учить, ни у кого учиться. С этим поспорить сложнее.

Психологическое самочувствие учащихся в школе прежде всего зависит:

1. от типа класса и его статуса в общей структуре школьного коллектива;
2. от статуса самого ученика в глазах учителей (репутация «отличника», «хорошиста», «трочника», «неуспевающего»);
3. от психологических особенностей личности учащегося.

*Приведите примеры*

### **Существует статистика:**

- каждый второй ученик в отношении с учителями переживает конфликтные ситуации;
- значительно реже конфликты возникают между учащимися;
- если внутри классов чаще господствует атмосфера доброжелательности и взаимного интереса, то между классами царит дух разобщённости, равнодушия и даже неприязни.

*Приведите примеры*

### **Работа с таблицей.**

Как вы считаете, почему возникают конфликты между учениками и учителями? Выберите причины конфликтов

1. группа: между учениками и отметьте их знаком «+»
2. группа: между учителями и отметьте их знаком «+»
3. группа: между учеником и учителем и отметьте их знаком «+»

<b>Виды</b>	<b>Ученик-ученик</b>	<b>Учитель-учитель</b>	<b>Учитель-ученик</b>
<b>Причины</b>			
Борьба за лидерство			
Расписание уроков			
Агрессивность			
Оскорбления			
Выговор			
Сплетни, доносы			

*Я, Ты, Мы: развитие культуры толерантности учащихся и педагогов*

Личная обида			
Распределение отпусков			
Отсутствие взаимопонимания			
Предательство			
Ложь и высокомерие			
Противоположный пол			
«Любимчики» учителя			
Неуважение			
Хулиганство			
Употребление нецензурных слов			
Хамство			
Вымогательство			
Грубость, лицемерие			
Дежурство в школе			
Неудачное замечание			
Успеваемость			
Прогулы			
Учебная нагрузка			
Опоздания			
Утомление, усталость			
Нарушение правил поведения			
Завышенные требования			
Наказания			
Трудность в усвоении материала			
Неверная оценка поступка			

### **Причины конфликтов между учениками и учителями**

- оскорбления со стороны учителя;
- нетактичное поведение учителя;
- необъективность в оценке знаний;
- завышенные требования;
- выраженные симпатии и антипатии к отдельным ученикам.

Ни для кого не секрет: в результате нарушения межличностного взаимодействия между учителями и подростками формируется барьер, проявляющийся у ребёнка в грубости, конфликтности. Разрушить этот барьер подросток самостоятельно не может. Здесь всё зависит от учителя.

Но учителя в целом негативно относятся к «трудным» подросткам. Обычно все их попытки справиться с неуспеваемостью этих ребят сводятся к методам так называемого негативного стимулирования - к нравоучениям, взысканиям, наказаниям, «проработкам» в присутствии всего класса. Всё это не приносит позитивных результатов, наоборот, ещё больше озлобляет и восстанавливает «трудных» учеников против учителей, против учёбы и против школы в целом. Учителя с лёгкостью приклеивают таким школьникам ярлык «трудный», «трудновоспитуемый», чтобы оправдать своё неумение или педагогическое бессилие.

### **Техника Я – высказывания.**

Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, когда требуется заявить о своей точке зрения. При этом мы рискуем вызвать защитную реакцию со стороны другого человека. Особенно, если мы указываем ему, что он должен или не должен делать. Если вместо этого объяснить, как данная ситуация представляется нам, это будет началом конструктивного разговора о возможностях изменения ситуации. Я-высказывание - это способ выражения вашего отношения к какой-либо ситуации, он очень полезен, когда необходимо настоятельно выразить ваше мнение. Я-высказывание передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без обвинений и без требований, чтобы этот другой человек изменил свое отношение. Этот способ помогает удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего противника. Я-высказывание может быть полезно в любой обстановке, но особенно, когда вы рассержены, раздражены, в плохом настроении или чем-то недовольны. Иногда бывает трудно найти подходящее выражение для того, чтобы определить свои эмоции. Но без этого людям очень трудно осознать, какое воздействие оказывают на вас их поступки.

**Внимание!** При описании вашего эмоционального состояния необходимо избегать элемента осуждения лично собеседника как причины этой реакции. Например: «Я из-за вас это уронил (не успел, испортил)». Если элемент осуждения загрязнит ваше Я - высказывание, противоположная сторона может обрушить на вас массу контробвинений. Когда вы практикуете Я-высказывание, вы даете себе полное право существовать то, что вы чувствуете, и выражать свои чувства, никого при этом не обвиняя.

Итак, познакомьтесь со схемой Я-высказывание:

1. Событие - «Когда » (описание нежелательной ситуации).
2. Ваша реакция - «Я чувствую...» (описание ваших чувств).
3. Предпочитаемый исход - «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желательного варианта).

### **Сравните:**

А) «Когда на моем столе оставлены бумаги...» Б) «Когда вы оставляете свое барахло разбросанным на моем столе...»

А) «Когда на меня повышают голос...» Б) «Когда вы орете и гавкаете на меня...»

Вариант «Б» - плохое начало. При варианте «А» ваше заявление представлено как чисто ваша проблема. В этом случае собеседнику будет трудно опровергнуть его.

### **Рассмотрим примеры:**

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного ребенка: лицо измазано, пуговица оторвана, футболка вылезла из брюк.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас? Кто-нибудь из родителей мог бы сказать: «Ну что у тебя за вид!» Но запомните правило: когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Ответ может быть таким: «Я не люблю, когда дети ходят растрепанными и мне стыдно от взглядов соседей».

2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, ребенок мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас. Привычнее и удобнее начать свою реплику с местоимения Ты. «Перестань тут ползать, ты мне мешаешь». Однако, в ответ на «Ты-сообщение» ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому его желательно избегать.

Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Желаемый ответ с использованием «Я-высказыванием» будет звучать так: «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь».

3. Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают. Обидное «Ты-сообщение»: «Ты не мог бы потише». А вот как прозвучит ответ при «Я-высказывании»: «Меня утомляет громкая музыка».

Цель «Я-высказываний» - не вежливость, а прямота и ясность. Это ключ к началу разговора, честному общению, новым возможностям и к улучшению взаимоотношений.

### **ПРЕИМУЩЕСТВА**

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необходимой для ребенка форме. Некоторые учителя (родители) стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Полностью подавить эмоции нельзя и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира - война.

- «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, учителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что учителя могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же - делает взрослого ближе, человечнее.
- Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, учащиеся становятся искреннее в выражении своих. Они начинают чувствовать: взрослые им доверяют и им можно доверять. Дети очень быстро усваивают от взрослых манеру общения.
- И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. Тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

### **Практика: Тренинг «Я-высказывание»**

**Задание.** Организуйте ситуацию понимания, применяя метод «Я-высказывание». Используйте для этого следующую схему:

- Первый шаг - опишите подробно событие, которое произошло и взволновало вас: «Когда ты...»
- Второй шаг - опишите ход ваших мыслей: «Я подумала, что...»
- Третий шаг - опишите искренне свои чувства: «В той ситуации я почувствовала...»
- Четвертый шаг - предложите конструктивный выход из ситуации на будущее: «Мне бы хотелось в следующий раз..., давай договоримся...»

**Пример:** Я ждала тебя на остановке автобуса два часа, там, где мы условились. Я даже уже начала волноваться. Я подумала, что-то случилось. Потом у меня были мысли, что ты могла забыть о встрече. Мне очень жаль напрасно потраченного времени. Давай в следующий раз договоримся, что ждем друг друга не более 30 минут или, в случае отмены встречи, сообщаем это.

(Для сравнения прочтите «Ты-сообщение»: «Ты опять опоздала, ты всегда всюду опаздываешь, на тебя совсем нельзя положиться. Ты говоришь одно, а делаешь совсем другое. Я больше никогда не буду с тобой иметь никакого дела».)

**Внимание:** Часто встречаются ошибки, которые следует избегать.

Одна из них состоит в том, что, начав с «Я-сообщения», заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твоё хныканье!»

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределённые местоимения, обобщающие слова. Например: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками». «Меня раздражает, когда дети хнычут».

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истиной силы. Например, если вы приходите в ужас при виде учащегося, который бьёт по голове портфелем своего соседа, то в вашей восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают» - здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

**Задание.** Инструкция: заполните таблицу.

<b>№</b>	<b>СИТУАЦИЯ</b>	<b>ТЫ-СООБЩЕНИЕ</b>	<b>Я-СООБЩЕНИЕ</b>
1.	Вы в который раз зовете ученика подойти к вам. Он отвечает «сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.	«Да сколько же тебе раз можно говорить». «Меня сердит, когда ты не слушаешься».	
2.	У вас важный разговор с коллегой. Ученик то и дело вас прерывает.	«Ты не можешь занять-ся чем-нибудь другим! Не мешай разговари-вать».	
3.	Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, громкая музыка. Вы испытываете чувство обиды.	«Тебе не приходит в голову мысль, что я могу быть усталой» «Уберите за собой посуду».	
4.	Ученик целый день дуется, уныл и невесел. Классному руководителю не известна причина.	«Хватит дуться! Или разговаривай нормально или иди домой и там дуйся».	
5.	Строгий учитель занизил оценку и не объяснил причину.	«Я все ответил. Вы несправедливы».	
6.	Ученица обещала полить цветы. Но начинать работу она так и не думает.	«Ты целый день бездельничала и не выполнила обещанного».	
7.	Сын просит, чтобы родители взяли его с собой в кино. Но в течение нескольких дней не убирает в своей комнате. Хотя по этому поводу есть определенная договоренность.	«Ты не заслуживаешь, чтобы пойти в кино. Ты не выполняешь свои обязанности».	

## **РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ-ТРЕНИНГ «К ТОЛЕРАНТНОСТИ ПО «АЛЛЕЕ ЛЮБВИ»**

Ланг С.П., педагог-психолог,  
МБОУ «Первоманская СОШ»,  
п.Первоманск, Красноярский край

**Цель:** создание условий для формирования толерантных установок и навыков общения у подростков через осознание своих чувств и чувств окружающих их людей.

**Задачи:**

- актуализировать знания/познакомить подростков с понятием “толерантность”, с основными чертами толерантной и интолерантной личности;
- сформировать понимание ценности, уникальности чувств другого человека и необходимости бережного к ним отношения;
- актуализировать/дать знания о роли чувств и эмоций в межличностном взаимодействии;
- повысить уровень психологического здоровья участников: позитивное самоощущение, восприятие окружающего мира;
- развить готовность к чуткому, внимательному, участливому отношению к людям;
- развить навыки рефлексии, самовоспитания, критического мышления.

**Методы:** сюжетно-ролевые игры, этюды; тренинговые упражнения; проблемные вопросы.

**Возраст:** средние, старшие подростки.

Лейтмотивом занятия является его обращенность к внутреннему миру ребят, их эмоциям и чувствам. Ведь через осознание своих чувств, приобщение к чувствам других людей возможна корректировка имеющихся установок в направлении развития толерантности. Настоящее осознание и принятие/изменение человеком ценностей возможно только при условии переживания им подкрепляющих чувств. Формирование того или иного навыка, развитие той или иной установки возможно в рамках школьной образовательно-воспитательной среды методом игры и моделирования определенных ситуаций. Этим объясняется выбор методов занятия - упражнение-игра и моделирование ситуаций, а также обращенность к чувственной, эмоциональной стороне личностей подростков.

## **Этапы занятия.**

### **1. Вводное слово.**

Я думаю, вы согласитесь со мной, что нам не раз приходилось слышать о толерантности. Многие из вас знают, что это такое, знают признаки толерантности и интолерантности. Мы знаем, что «толерантность - это хорошо». Но всегда ли на деле, а не только на словах мы признаем многомерность, многообразие нашего общества, разных культур, норм, верований? Но всегда ли наши знания о необходимости взаимоуважения, понимания и принятия мнений, ценностей друг друга помогают нам общаться и мирно, бесконфликтно жить? Нет, не всегда. Почему же наши знания не становятся способами наших действий? На эти и другие не менее интересные и загадочные вопросы мы постараемся найти ответы вместе на нашем занятии. Мы будем играть, думать, рассуждать, делать выводы и, конечно, получать удовольствие. От чего? Скоро узнаете.

(Если аудитория неподготовленная, то занятие целесообразно начинать с введения понятия «толерантность», познакомиться с ее составляющими, проявлениями в обществе, выстроить ассоциативный ряд, «проиграть» импровизированные миниатюры-сценки, демонстрирующие толерантное и интолерантное поведение).

### **2. Тренинговое упражнение «Я - другой».**

**Цели:** создание условий для проживания отношения к себе как к иному; для развития толерантного отношения к людям, отличающимся от нас.

**Материалы:** наклейки в виде различных фигур, знаков, символов по числу участников

#### **Процедура проведения.**

*Люди восхищаются многообразием в природе: множество красивых растений, необычных животных. А какие чувства мы испытываем, когда встречаем человека, чем-то отличающегося от нас? (ответы участников) Вам не кажется странным то, что мы называем и негативные чувства? Чем они вызваны? Мы можем их объяснить? А какие чувства испытывают они? (ответы/дискуссия).*

*Я предлагаю вам принять участие в упражнении, в котором моделируется ситуация, распространенная в обществе: люди, чем-то отличающиеся от большинства, становятся отверженными. Упражнение способствует осознанию тех чувств, которые испытывают эти люди, поэтому для кого-то оно будет непростым.*

Ведущий предлагает всем участникам закрыть глаза. В это время он наклеивает им на лоб «знаки отличия». Это могут быть разноцветные кружки, буквы, фигуры. У многих «значки» совпадают, но у 3-4 человек они отличаются. Далее участникам предлагается открыть глаза и найти своих

одного группников, т.е. объединиться по общему признаку. Объединиться надо молча, используя только невербальные средства общения.

**Анализ упражнения по вопросам:**

- Трудно ли было выполнять задания? Какая была найдена стратегия?
- Как Вы думаете, что чувствовали игроки, которые остались одни и не могли объединиться ни в какую группу? Спросим это у них самих.
- Изменились ли Ваши чувства, когда Вы нашли свою группу?
- Были ли в Вашей жизни ситуации, когда Вас отвергали по какой-то причине?
- Как себя чувствует человек, который отличается от других?
- Отличаться от других - это хорошо или плохо?
- Насколько «цвет метки» важен в жизни? Почему нам трудно порой понять чувства других людей?
- Что Вы можете предложить, чтобы таких ситуаций в жизни было меньше?
- Кто догадался сделать группу «разные»? и т.п.

**Совместные выводы, итог упражнения** (ведущий сначала предлагает ребятам высказаться, затем дополняет, если будет необходимость). Когда мы общаемся друг с другом, важно помнить о чувствах и не причинять боль, не обижать непризнанием, неприятием. Наши действия и слова могут нанести неза заслуженную обиду. Мир разноцветный, а не только черный и белый - увидите все цвета радуги! Люди тоже разные - не стоит делить их на «плохих» и «хороших», «своих» и «чужих»! Рассмотрите и поймите эту красоту и гармонию мира!

### **3. Тренинговое упражнение «Индивидуальное восприятие».**

**Цели:** создание условий для осознания отличия картины мира другого человека от нашей картины мира, признания права другого быть непохожим на нас.

**Процедура проведения.**

*Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой, как мы. Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. Попробуем в этом убедиться. Я предлагаю вам принять участие в упражнении-эксперименте, а выводы вы сделаете сами.*

1 этап. Одному из участников ведущий предлагает расставить/рассадить всех остальных по цвету глаз: от самых светлых до темных. Когда задание будет выполнено, другому участнику предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему (1-2 раза).

2 этап. Одному из участников предлагается расставить/рассадить всех по теплоте рук: от «самого теплого» до «самого холодного». Принцип тот же.

3 этап. Расставить/рассадить по тембру голоса: от самого высокого до самого низкого. Принцип тот же.

4 этап. Расставить/рассадить по длине волос: от самых длинных до самых коротких. Принцип тот же.

(Количество и порядок этапов можно проводить на свое усмотрение).

#### **Обсуждение/дискуссия по вопросам:**

- «Почему всегда возникает корректировка? (У каждого своё восприятие, видение).
- Как при наличии индивидуального восприятия людям удастся общаться бесконфликтно? (Понимание того, что каждый имеет право видеть, слышать, чувствовать и думать по-своему. И каждый обязан признавать это право за окружающими).
- Вы были когда-нибудь свидетелями, участниками неприятной ситуации, конфликта, причиной которой было неуважение, непонимание чувств или взглядов другого человека? Как, на ваш взгляд, этой неприятной ситуации можно было бы избежать?

#### **4. Сюжетно-ролевая игра «Случай в лифте».**

**Цель:** исследовать поведенческие проявления различных чувств и эмоций; осознать возможность произвольности эмоций.

**Материалы:** стулья; карточки с названиями чувств «радость», «печаль», «злость», «негодование», «страх», «высокомерие», «удивление» и др. (6-7).

#### **Процедура проведения.**

*Что необходимо соблюдать, чтобы общение было приятным и полноценным, чтобы конфликтов между нами было меньше? (ответы участников). А также нужно уметь понимать, распознавать чувства человека, с которым общаешься, свои чувства и, конечно, управлять этими чувствами.*

*Я предлагаю вам упражнение, в котором мы поучимся понимать свои чувства, чувства окружающих нас людей, распознавать их по внешним вербальным и невербальным признакам. Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши эмоции и чувства в каких-то стрессовых ситуациях. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что «не сдержались». В игре мы сможем выразить то, что запрещается, и это станет поводом для дальнейшего разговора о роли чувств и эмоций в общении.*

**Инструкция:** Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь - это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями. Участникам объясняем сюжет игры: «Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды утром отправляясь на работу, в школу, институт... вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку». Раздаем карточки с перечисленными на них названиями чувств и эмоций (радость, печаль, депрессия, злость, раздражение, негодование, возмущение, страх, тревога, опасение, презрение, высокомерие, пренебрежение, стыд, неловкость, удивление и т.п). «Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть словом его нельзя». Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут. Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.

**Анализ упражнения по вопросам:**

- Как удалось передать состояние? Как в жизни вы проявляете это чувство? Как часто вы испытываете это чувство и в каких ситуациях?
- По каким признакам вы распознавали испытываемые чувства и эмоции? Легко ли было это делать?
- От чего зависит, что, находясь в одинаковых условиях, люди испытывают столь разные чувства?
- Умеете ли вы управлять своими эмоциями? Какие способы управления своим внутренним состоянием знаете?
- Как эмоции влияют на общение? Какую роль они играют в конфликтной ситуации? Как избежать негативного влияния эмоций на эффективное общение и т.п.

**Совместные выводы, итог упражнения .**

(ведущий сначала предлагает ребятам высказаться, затем дополняет, если будет необходимость). В межличностном общении большую роль играет способность распознавать чувства другого человека, способность вживаться в его внутреннее состояние. Но еще важнее принятие этих чувств, отзывчивость на переживания других людей. В психологии это называется красивым словом «эмпатия». А в жизни это помогает избежать конфликтов. В результате упражнения мы поняли, что чувства и эмоции зависят от самого человека, а не от ситуации, в которую он попадает. Важно помнить, что мы управляем своими эмоциями, а не они нами.

## 5. Тренинговое упражнение-игра «Аллея любви».

**Цели:** создание доброжелательной атмосферы, хорошего настроения в группе; создание условий для повышения самооценки участников, возможности сделать приятное всем участникам занятия.

### **Процедура проведения.**

*Есть люди, которые видят в окружающем мире только плохое, но мир – разный, и часто от нас самих зависит, какой он будет. Человек, который умеет находить у окружающих его людей положительные качества, достоинства, более счастлив. И было бы здорово, если бы он говорил об этом вслух: «Как я рад тебя видеть! Какие красивые у тебя глаза! Ты такой умный, веселый, энергичный... Как здорово, что ты есть на этом свете!» Я предлагаю вам принять участие в упражнении, в котором мы поучимся находить у окружающих нас людей «хорошее». Настоящее внимание, сопереживание мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым — тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать, как идут дела у других. Упражнение также способствует улучшению общего самочувствия, настроения, повышению самооценки.*

**Инструкция:** Приходилось ли вам когда-нибудь гулять по аллее? Предлагаем вам сейчас это сделать. Но аллея будет необычная - аллея любви. Ощущения будут незабываемые, потому что вы окунетесь в море дружелюбия, внимания, уважения, любви. Рассчитайтесь на «первый-второй». «Первые» и «вторые» встают лицом друг к другу, образуя так называемую аллею. Один человек встает в начало аллеи, закрывает глаза и начинает медленно идти между участниками, а все ребята в это время шепчут ему на ухо комплементы, оды восхваления, добрые слова поддержки (ты самый обаятельный, веселый, хороший друг и т.п.) Дойдя до конца аллеи, участник открывает глаза и встает в одну из колонн. Так, по очереди все участники проходят по аллее и купаются в море комплементов. Хорошее настроение гарантировано.

### **Анализ упражнения по вопросам:**

- Как вы себя чувствовали, когда вам говорили комплименты, когда вы их говорили?
- Что и почему сложнее: делать комплименты или их получать? От чего это зависит?
- Какую роль играют комплименты в общении?

## 6. Подведение итогов занятия, рефлексия.

**1 вариант.** Ребятам предлагается продолжить примерные фразы (на выбор несколько):

- «В ходе занятия я осознал (а)...»
- «Мне понравилось /не понравилось...»
- «Я понял (а), что...»
- «Меня удивило...»
- «Меня огорчило...»
- «Сегодня я научился(ась)...»
- «Я узнал (а), что...»
- «Мне мешало...»
- «Я думаю, что...»
- «Я хочу сказать...»

**2 вариант.** Ребятам раздаются листочки со строчками из стихотворения. У каждого - по одной строчке, их задача - собрать свои листочки в правильной последовательности в целое стихотворение.

**«Мы – разные»**

*На огромной на планете  
Очень разные есть дети:  
Тихие и шумные,  
Глупые и умные.  
Есть худые, есть толстушки,  
Молчуны и хохотушки.  
Кто-то ростом невелик,  
Кто-то слабый ученик.  
У одних - большие уши,*

*У других - кругом веснушки.  
Кто-то рыж, а кто-то бел,  
Кто-то в играх неумел.  
Ни над кем нельзя смеяться,  
Никого нельзя дразнить.  
Нужно очень постараться,  
Словно братьев всех любить.  
И тогда на белом свете  
Так чудесно будет жить!*

**7. Завершающее слово ведущего.**

**Притча про терпимость.**

Жил-был мальчик с плохим характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и велел забивать по гвоздю в дверь каждый раз, когда он будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей. В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня. Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди... Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошел к своему отцу и сказал об этом. И отец велел ему вытаскивать по одному гвоздю из двери за каждый день, в который он не потеряет терпение. Дни шли за днями, и, наконец, мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привел сына к ограде и сказал: "Сын мой, ты хорошо вел себя, но посмотри на эти дыры в двери. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, которые могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь потом попросить прощения, но рана все равно останется... Помни об этом».

## УПРАЖНЕНИЕ «СХОЖИ ИЛИ НЕТ?»

**Источник:** Стройте мосты, не стены. - Методическое пособие для некоммерческих организаций, занимающихся вопросами правового просвещения/ Энвер Джулиман, Лилиан Юрт.

Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. «Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков» <http://www.tolerance.ru/>

**Цель:** помочь участникам понять, что каждый человек в чем-то похож на других, а в чем-то отличается от них; по разным основаниям (признакам) мы можем объединяться в группы с разными людьми.

**Время:** 35 минут.

**Материалы:** стулья по количеству участников, листы бумаги, маркеры, бумажный скотч, ножницы.

### Процедура проведения:

1. *Вступительное слово ведущего: «Ты высокий, а я – нет, но мы оба ходим по Земле. Ты веришь в Бога, а я не верю ни во что, кроме жизни, которая – здесь и сейчас. Ты говоришь на фарси, а я – по-норвежски, но мы оба знаем английский. Тебе нравится футбол, а мне – компьютерные игры, но мы оба обожаем плавать. Все мы – уникальные и особенные личности. Иногда мы гордимся собой, а в другой раз мы готовы провалиться от стыда сквозь землю. Так же, как и многие другие».*

Участники делают круг из стульев. Каждому дается полминуты, чтобы подумать и найти в себе что-нибудь такое, чего нет у других в группе. Это могут быть или впечатления от пережитого, или что-либо другое.

2. Руководитель выбирает одного участника, чтобы начать. Тот называет «свою» особенность, например: «Я три раза был в Турции». Если ни у кого другого в группе не было того же самого (путешествия три раза в Турцию), то другой участник продолжает игру, называя уже «свою» особенность. Если кто-то узнает себя в названном, он должен сказать: «я тоже» и сесть на колени тому, кто эту особенность назвал. Если кто-то еще себя в этом «узнает», то тоже садится на колени к тому, кто эту особенность назвал. Затем все возвращаются на свои стулья, и тот же участник называет другую свою особенность. Когда ему удастся найти особенность, характерную только ему, продолжает уже следующий участник. Первый тур закончен, если все участники обнаружили что-то «свое», то, что отличает их от остальных в группе.

3. Начинается второй тур, смысл которого - найти как можно больше сходств. Ведущий убирает один стул и просит кого-нибудь из участников стать в центре. Тот называет характеристику, которую по его мнению, он делит со многими в группе. Например: «Я люблю музыку». Все, кто «любит музыку» должны встать со своего стула и найти себе другой. Тот, кто останется без стула, называет следующую характеристику. Упражнение продол-

жается до тех пор, пока всем весело, или до тех пор, когда станет очевидно, как много общего у всех участников.

4. После этого участники формируются в группы по принципу: выдели один пункт, наиболее приятный тебе (пол, национальность, знак зодиака и т.п.). Каждая группа в течение 10 минут на ватмане рисует «человека группы», за контуром которого пишутся те характеристики членов группы, которые присущи всем, а внутри - присущие одному конкретному. Все находят в себе что-то уникальное, неповторимое.

5. Выступления групп (выступление одной группы длится 2 минуты).

**Вопросы для обсуждения:**

- Приятно ли тебе сознавать что ты - часть группы? Как ты себя чувствовал?
- Что было проще обнаружить: отличия между нами или сходства?
- Каковы характеристики сходств между нами?
- Подумайте еще раз над характеристиками, которые вы назвали. Может быть то, что делает вас другим, было бы схожей чертой в другой группе?
- Могли бы некоторые характеристики быть характерными для всех людей в мире?
- Могут ли отличия привести к различному/неравному отношению к людям?
- Что происходит, если люди пытаются уменьшить или искоренить отличия?
- Должны ли мы бороться с отличиями или принимать их?
- В каких случаях нам следует принимать отличия?
- Могут ли различия быть использованы в положительном плане?
- Нужно ли нам больше сходств между людьми в обществе? Или нужно больше равноправия?

## **УПРАЖНЕНИЕ «ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР»**

**Источник:** Социально-психологическая адаптация детей из семей мигрантов. под ред. В.В. Гриценко, Н.Е. Шустова.

**Цель:** дать участникам осознать свои сильные и слабые стороны.

**Время:** 25 минут.

**Материалы:** разноцветные карточки, листы белой бумаги А4, маркеры или ручки.

### **Процедура проведения:**

1. Каждому участнику раздается 5 карточек одного цвета и маркер. Участники группы в течение 10 минут пишут на карточках свои положительные качества.

2. Ведущий предлагает участникам вообразить, что в каком-то городе существует базар, на котором продаются весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, чувство юмора, терпимость к различиям - те качества, которые они указали на своих карточках.

Каждый участник - торговец на этом рынке. Он продает свои положительные качества в обмен на какие-нибудь другие. Товар участников должен быть разложен на их лотках, которые они носят в руках (листах А4).

3. Сначала в течение 3 минут все ходят и смотрят друг у друга «товар», не меняются, а только приглядываются.

Затем звучит сигнал ведущего, после чего начинаются торги. Участники могут выменять у «продавцов» по одной «вещи» (качеству), которой у него нет и которая ему необходима. Например, «покупатель» просит у «продавца» «терпимость». «Продавец» спрашивает у «покупателя», зачем оно ему, к кому он хочет быть терпимым? В качестве платы «продавец» просит у «покупателя» что-то взамен. «Покупатель» расплачивается «чувством юмора», которого у него с избытком.

Если у «покупателя» нет достойного предложения для обмена или ему не удастся убедить «продавца», что ему товар «покупателя» очень нужен - сделка не происходит.

Перепродавать выменянные качества уже нельзя. Максимум у каждого участника будет 5 обменов.

Торги проходят в течение 5-7 минут.

Затем ведущий организует обсуждение.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Кто был самым активным «продавцом» и «покупателем»? Поделитесь своими впечатлениями.
- Сколько качеств вы приобрели? Какие это качества?
- Расскажите, действительно ли позитивное качество, которое вы приобрели, может помочь вам в жизни?
- Почему оно вам необходимо?

- Как вам кажется, какое качество пользовалось наибольшим спросом у «покупателей»?
- Можете ли вы посоветовать другим, как развить у себя нужные качества?
- А какими качествами вы поделились? Почему?
- Были ли такие качества, которые вы не хотели «продавать»? Почему?
- У кого остались какие-либо качества, которые вы предлагали и их не купили? Как вы думаете, почему?
- Были ли одинаковые предложения на рынке? Какие? Как проходил в таком случае выбор товара? Почему вы купили это качество именно у этого «продавца»?
- Был ли такой товар, который вы искали, но не нашли среди предложенных? Назовите его? Кто-то из участников может сказать, есть ли у него такое качество?
- 

 **Информация для тренера:**

В такой игре всегда будут наименее активные игроки, которые вообще не будут предлагать свой товар и будут просто сидеть на своем месте. Ведущий должен внимательно относиться к таким участникам, постараться понять их состояние и по возможности помочь им включиться в общегрупповую работу (если, например, причиной такого поведения служит стеснение или нерешительность).