**Тренинг по формированию установок толерантности у подростков**

**Марина Васильевна Кибалова,**

**МОУ «Гимназия №3» г.Ярославль**

Цели:

Создание в группе непринужденной творческой атмосферы

Сплоченность группы

Упражнение 1. Игра «Вопросы-ответы»

Материалы: мяч, или клубок ниток.

Участники встают в круг у одного из них мяч. Произнося реплику он одновременно кидает мяч партнеру, тот поймав, должен перебросить его другому, но при этом в свою очередь, должен сказать свою реплику.

Например: «какое у тебя настроение?» - «Хорошее. Что ты ждешь от сегодняшнего дня и т.д».

Упражнение 2. «Впечатление»

Один участник по очереди садится перед каждым членом группы. Внимательно глядя напарнику в глаза, прикасаясь к нему, надо коротко рассказать, как ты его воспринимаешь, какие чувства вызывает у тебя его поведение. Говорить надо громко, чтобы группа слышала. Когда первый закончит, следующий член группы должен начать перемещаться по кругу оказываясь каждый раз лицом к лицу только с одним человеком. Слушающему не разрешается задавать вопросы, перебивать, спорить. Постараться узнать, принять и осмыслить что-либо из получаемой обратной связи.

Упражнение 3. «Продолжи рассказ»

Группе на выбор предлагается темы рассказов. Каждый участник начиная с ведущего, должен придумать продолжение по этому сюжету так, чтобы получился интересный и содержательный рассказ.

Упражнение 4. «как быть толерантным в ощени»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Процедура поведения. Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации : с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликта с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. 0423астники должны разыграть эту ситуацию. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Обидчик выступает в роли мамы.

Схема достойного выхода из ситуации:

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

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Обсуждение:

- участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из конфликта оказался наиболее удачным и почему.

Упражнение 5. « Я – высказывание / Ты – высказывание»

(это упражнение является продолжением предыдущего)

Цели:

1. Научиться толерантно (в неагрессивной, спокойной манере) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.п.
2. Сделать общение более непосредственным и свободным.

Процедура поведения. Ведущий объясняет разницу между Я – высказыванием и Ты - высказыванием. Например, использование в речи Я – высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я – высказывания предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека (« Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!». Если ты используем Ты – высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я – высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно ответить вам.

Ведущий просит составить Я – высказывания для предложенных ситуаций.