

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
город Снежногорск**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 2

_____ Г.Ю. Чебелева

« ____ » _____ 2014 год

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Единство разных»

Разработал:

педагог-организатор Кабалюк К.В.

2014 год

**Информационная карта программы,
направленной на укрепление толерантности и профилактику
экстремизма в молодежной среде**

1. Полное название программы	«Единство разных»
2. Автор программы	Кабалюк Клавдия Викторовна, педагог-организатор МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 город Снежногорск
3. Руководитель программы	Кабалюк Клавдия Викторовна, педагог-организатор МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 город Снежногорск
4. Территория	Мурманская область ЗАТО Александровск т\о Снежногорск
5. Юридический адрес учреждения (автора)	184682, Мурманская область, г. Снежногорск, ул. Флотская, 14
6. Телефон	Телефон/факс: (81530) 6-40-59 Телефоны: (81530) 6-48-41
7. Цель программы	Формирование и внедрение социальных норм толерантности, формирование у воспитанников спортивной школы навыков толерантных отношений
8. Срок реализации	2014-1017 г.г.
9. Место проведения	МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 г. Снежногорск
10. Аннотация к программе	Программа включает комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в сфере воспитания толерантного сознания и профилактики экстремистских проявлений и ксенофобии у воспитанников МБОУ ДОД ДЮСШ № 2. В ходе реализации программы возможно использование интерактивных методов обучения - это модель открытого обсуждения, развивающая в детях умение спорить, дискутировать и решать конфликты мирным путем. Участниками программы являются воспитанники спортивной школы 11 – 18 лет (565 воспитанников), педагогический коллектив (15 чел.), родители воспитанников (565 чел.). Программа «Единство разных» должна привести к укоренению в школе духа толерантности, развитию у воспитанников черт толерантной личности, толерантности в повседневной жизни, умению предупредить конфликты или разрешить их ненасильственным путем.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Единство разных»
Нормативно-правовая база	-Федеральный закон «Об образовании»; -Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»; -Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе»; -Конвенцию о правах ребенка; -Декларация принципов толерантности.
Автор программы	Кабалюк Клавдия Викторовна, педагог-организатор МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 город Снежногорск
Цель программы	Формирование и внедрение социальных норм толерантности, формирование у воспитанников спортивной школы навыков толерантных отношений.
Задачи программы	1.Воспитание терпимости к инакомыслию; 2.Воспитание неприятия к проявлению жестокости, насилия к природе, людям, ко всему окружающему миру. 3.Развитие коммуникативных способностей как основного признака личности, обладающей толерантным сознанием; 4.Консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности.
Срок реализации программы	1 этап – 2014-2015г.- разработка научно-методических основ формирования толерантного сознания. 2 этап - 2014-2017 гг.- внедрение системы мероприятий для формирования толерантного сознания. 3 этап -2016-2017г.- обобщение результатов работы, мониторинг успешности реализации Программы
Перечень приоритетных направлений	1. Разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс системы мер, направленных на воспитание толерантного самосознания, прививающего нормы поведения “человек среди людей” 2. Разработка и реализация системы мероприятий по воспитанию в спортивной школы неприятия к проявлению жестокости, насилия к природе, людям, ко всему окружающему миру, развитие коммуникативных способностей
Исполнители мероприятий программы	Педагог-организатор, методисты, тренеры-преподаватели отделений ДЮСШ.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. Сформированы представления о себе как уникальной, самоценной, неповторимой личности. 2. Получены знания об окружающем мире в соответствии с базисной программой (особенности культуры, быта, уклада семейной жизни и т.д.). 3. Сформирована активная жизненная позиция: ребенок, успешно взаимодействует в коллективе; ребенок, противостоящий интолерантным отношениям; социально адаптированный ребенок.
Система организации контроля за исполнением программы	Администрация МБОУ ДОД ДЮСШ № 2

Каждый человек имеет право на свободу мысли, совести и религии.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании»;
- с Федеральным законом «О противодействии экстремистской деятельности»;
- с Федеральной целевой программой «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе»;
- с Конвенцией о правах ребенка;
- с Декларацией принципов толерантности.

Актуальность

Проблема толерантности очень актуальна в наше динамичное, насыщенное межэтническими противоречиями и конфликтами время. Поэтому она стала все чаще освещаться на страницах современной психолого-педагогической литературы. Интересно отметить, что большинство публикаций отражает практику воспитания толерантности, а не теоретические обоснования этого понятия. Кроме того, актуальность воспитания терпимости к людям настолько важна, что педагоги и воспитатели, опираясь на идею толерантности, реализуют в своей работе ту сверхзадачу, которая отвечает чаяниям нашего бурного времени.

Актуальность воспитания толерантности обусловлена теми процессами, которые тревожат как мировую общественность, так и российское общество. Прежде всего, это рост различного рода экстремизма, агрессивности, расширение зон конфликтов и конфликтных ситуаций.

Формирование установок толерантного сознания и поведения, веротерпимости и миролюбия, профилактика различных видов экстремизма и противодействие им имеют для многонационального российского общества особую актуальность.

Толерантность – это социальная норма гражданского общества, проявляющаяся :

- в праве быть различными всех индивидов гражданского общества;
- в обеспечении устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группами;
- в уважении к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов;
- в готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям.

Понятие "толерантность" по смысловой насыщенности значительно шире, нежели просто "терпимое отношение". Это своеобразная этическая

доктрина современности, претендующая на центральное место в "оси координат" XXI века. Людям, живущим в эпоху космополитизма, стирания экономических и иных границ, нужна новая философия, открытое и понимающее сообщество...

Понятие толерантности формировалось на протяжении многих веков, и этот процесс продолжается до сих пор. Накапливая разносторонние значения, термин "толерантность" стремится соответствовать действительности, в которой многообразные проявления нетерпимости требуют новых средств преодоления. Так что "копилка" толерантности постоянно пополняется.

Проанализировав результаты анкетирования по пониманию термина «толерантность» воспитанниками, родителями, тренерами-преподавателями, выяснилось, что в спортивной школе сложился достаточно дружественный стиль общения, что благоприятствует развитию толерантности у обучающихся. Но 8% воспитанников не удовлетворяют отношения, которые складываются между юными спортсменами в группе, у 4% постоянно возникают конфликты, 3% завидуют друг другу.

При изучении индивидуальной толерантности выяснилось, что ядром толерантной личности для нашего образовательного учреждения являются доминирующими следующие качества:

1. терпение - 30%
2. умение владеть собой - 21%
3. доброжелательность - 19%
4. доверие - 15%
5. умение слушать - 15%

Большинство воспитанников имеет средний и высокий уровень толерантности, что благоприятно сказывается на учебно-тренировочном процессе.

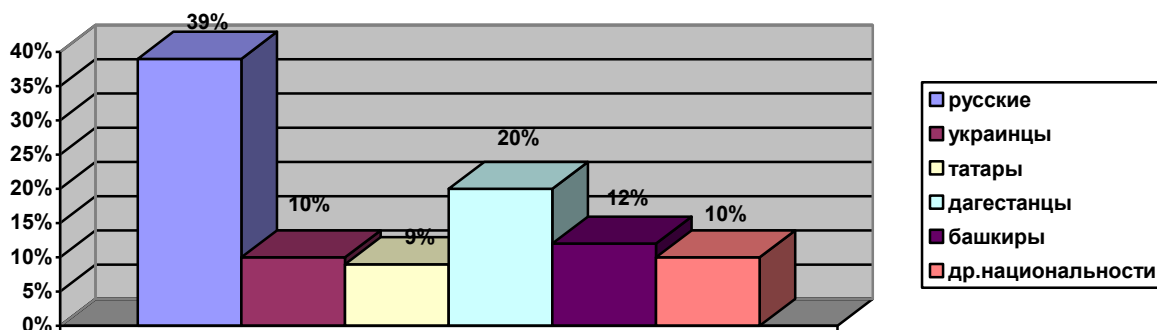
По итогам опроса родителей выяснилось, что родители хотят получить социально адаптированную, толерантную личность. Уверенность в родительской поддержке повышает общую социальную адаптацию, снижает тревожность, повышает толерантность.

Тренеры-преподаватели проводят определённую работу по воспитанию у детей качеств и черт толерантной личности:

- расположение к другим;
- снисходительность;
- терпение, чувство юмора;
- чуткость, доверие, альтруизм;
- терпимость к различиям;
- умение владеть собой;
- доброжелательность.

Изучение национального состава школы показало, что школа многонациональная; занимаются дети разных религиозных конфессий, а значит с разными культурами, традициями и обычаями.

Национальный состав МБОУ ДОД ДЮСШ № 2



Исследования показали, что уровень толерантности воспитанников достаточный, его надо сохранить и преумножить.

Спортивная школа как социальный институт имеет возможность воспитания у детей толерантности, как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Именно в школьном сообществе у ребенка могут быть сформированы гуманистические ценности и реальная готовность к толерантному поведению.

Мы воспитываем современного культурного человека, который не только образованным человеком должен быть, а и человеком, обладающим чувством самоуважения и уважаемым окружающими.

Воспитанников спортивной школы необходимо обучать пониманию друг друга, умению признавать точку зрения другого, умению выходить из конфликтной ситуации, раскрывать интерес к другим народам.

Программа включает комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в сфере воспитания толерантного сознания и профилактики экстремистских проявлений и ксенофобии у воспитанников МБОУ ДОД ДЮСШ № 2.

В ходе реализации программы возможно использование интерактивных методов обучения - это модель открытого обсуждения, развивающая в детях умение спорить, дискутировать и решать конфликты мирным путем.

Цели и задачи

Целью программы толерантного воспитания является формирование и внедрение социальных норм толерантности, формирование у детей навыков толерантных отношений.

Для достижения указанной цели необходимо решать следующие задачи:

- воспитание терпимости к инакомыслию;
- воспитание у воспитанников спортивной школы неприятия к проявлению жестокости, насилия к природе, людям, ко всему окружающему миру.
- развитие коммуникативных способностей как основного признака личности, обладающей толерантным сознанием;

- консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности.
- Использование в процессе обучения и воспитания воспитанников интерактивных средств обучения, тренингов и игр.

Принципы воспитания толерантной личности.

1. **Принцип субъективности** требует опоры на активность самого ребенка, стимулирования его самовоспитания, сознательного поведения и самокоррекции в отношении с другими людьми.
2. **Принцип адекватности** требует соответствия содержания и средств воспитания социальной ситуации, к которой организуется воспитательный процесс.
3. **Принцип индивидуализации** предполагает определение индивидуальной траектории воспитания толерантного сознания и поведения, выделение специальных задач, соответствующих индивидуальным особенностям и уровню сформированности толерантности у ребенка; определение особенностей включения детей в различные виды деятельности, раскрытие потенциалов личности как в учебной, так и во внеурочной работе, предоставление возможности каждому обучающемуся для самореализации и самораскрытия.
4. **Принцип рефлексивной позиции** предполагает ориентацию на формирование у детей осознанной устойчивой системы отношений школьника к какой-либо значимой для него проблеме, вопросу, проявляющихся в соответствующем поведении и проступках.
5. **Принцип создания толерантной среды** требует формирования в учебном заведении гуманистических отношений, в основе которых лежит реализация права каждого на своеобразное отношение к окружающей среде, самореализация в различных формах.

Участники программы

Участниками программы являются воспитанники спортивной школы 11 – 18 лет, педагогический коллектив, родители воспитанников.

Продолжительность программы

Программа рассчитана на 3 года. Реализация программы начинается с 2014 года до 2017 года в три этапа. Программа направлена на личностно ориентированный подход в воспитании, на социализацию воспитанников, связь с социумом, на формирование человека толерантного самосовершенствующегося, высоконравственного, саморазвивающегося.

Этапы программы

1 этап – 2014-2015г.- разработка научно-методических основ формирования толерантного сознания.

2 этап - 2014-2017 гг.- внедрение системы мероприятий для формирования толерантного сознания.

3 этап -2016-2017г.- обобщение результатов работы, мониторинг успешности реализации Программы.

I этап (2014-2015 учебный год) - ориентационно - мотивационный

Цель – ознакомление педагогического коллектива с задачами по созданию положительного настроения в коллективе (на основе результатов анкетирования). Уяснение, как решить задачи по реализации программы.

Форма реализации – педсовет, научно-практические семинары, заседания методических и тренерских советов, консультирование родителей, анкетирование воспитанников.

II этап (2014-2017 учебный год) – этап реализации

Цель – практический переход на выполнение Программы.

Форма реализации - часы общения, школьные конкурсы, праздники, фестивали, соревнования, марафоны дружбы с участием детей и взрослых.

III этап (2016-2017 учебный год) – заключительный, творческий

Цель – подвести итоги.

Форма реализации - самоанализ результативности работы и анализ итогов на заседаниях методических и тренерских советах, проведение научно-практической конференции.

Схема управления программой



Реализация программы «Единство разных»

сроки	Работа с воспитанниками	Работа с педагогическим коллективом	Работа с родителями
Сентябрь	Часы общения «Что такое толерантность?», «Толерантность» Анкетирование «Черты толерантной личности»	Заседание методического совета «Формирование основ толерантного сознания. Концепция. Методика. Содержание». Формирование творческой группы тренеров-преподавателей для внедрения методик для толерантности в УВП.»	Анкетирование – «Черты толерантной личности» (отделения ДЮСШ – фитнес-аэробика, каратэ-до, мини-футбол, хоккей, пауэрлифтинг)
Октябрь	Фестиваль «Все мы разные» (отделения фитнес-аэробики, греко-римской борьбы). «Толерантная личность» (отделения каратэ-до) Игра «Радужный камень» (отделение бокс)		Анкетирование «Черты толерантной личности» (отделения ДЮСШ – баскетбол, греко-римская борьба, волейбол, лыжные гонки, плавание)
Ноябрь	Международный день толерантности. Неделя толерантности. Беседы: «Толерантность – это гармония в многообразии, проявление человеческой индивидуальности, принятие и понимание многообразия культур нашего мира».	Семинар «Толерантность - ресурс гражданской активности». Анкетирование тренеров-преподавателей «Черты толерантной личности». Обзор литературы по проблеме толерантности.	Родительские собрания: «Давайте поговорим о правах ребенка»
Декабрь	Викторина о правах человека ко дню принятия Всеобщей декларации прав человека.		Круглый стол «Растём вместе».

Январь	Урок культуры «Я уважаю разнообразие культуры народов России». Тренинг «Я такой же, как все» Конкурс рисунков «Мой разноцветный мир»	Заседание тренерского совета «Школа толерантности»	
Февраль	Акция «Цветик-семицветик» Просмотр и обсуждение спектаклей, кинофильмов	Школа - пространство толерантности	Деловая игра с родителями «Толерантность – это...»
Март	Фотоконкурс «Мой толерантный мир» Конкурс рисунков, сочинений «Семейные традиции».		Конкурс «Наша дружная семья»
Апрель	Фестиваль «Подари человеку радость» Игра на развитие толерантности «Волшебный кристалл», «Народные промыслы»	Заседание методического совета	
Май	Уроки культуры «О воспитании внимательности к окружающим». Итоговая общешкольная конференция	Мониторинг	Заседание общешкольного родительского комитета «Успехи и проблемы в формировании основ толерантного сознания обучающихся

Ресурсное обеспечение

Для реализации программы «Единство разных» созданы определенные условия.

- 1) Подобраны методические материалы, сценарии, разработки мероприятий.
- 2) Создана материально-техническая база.
- 3) Имеются квалифицированные кадры:
 - педагог - организатор;
 - методисты;
 - тренеры - преподаватели;
 - медицинские работники.

В школе работает 14 отделений по следующим видам спорта:

- греко-римская борьба- 18 групп;
- мини-футбол – 6 групп;
- бокс – 3 группы;
- баскетбол – 3 группы;
- каратэ-до – 7 групп;
- волейбол – 3 группы;
- пулевая стрельба – 2 группы;
- фитнес-аэробика – 4 группы;
- пауэрлифтинг – 2 группы;
- лыжные гонки – 1 группа;
- горные лыжи – 3 группы;
- хоккей – 3 группы;
- плавание – 8 групп.

Оборудованы спортивные залы и другие помещения для проведения учебно-тренировочных занятий.

Предполагаемый результат

Программа «Единство разных» должна привести к укоренению в школе духа толерантности, развитию у воспитанников черт толерантной личности, толерантности в повседневной жизни, умению предупредить конфликты или разрешить их ненасильственным путем.

С помощью данной программы можно будет воспитать толерантную личность, обладающую следующими качествами:

- терпимости к другим людям, чужим мнениям, поступкам, верованиям;
- прощения;
- сострадания;
- милосердия;
- уважения прав других;
- умения познавать и понимать других людей;
- сотрудничества, духа партнерства;
- уважения человеческого достоинства;

- принятия другого таким, какой он есть;
- стремления к реализации своих способностей;
- устойчивости жизненной позиции, ценностей и идеалов личности.

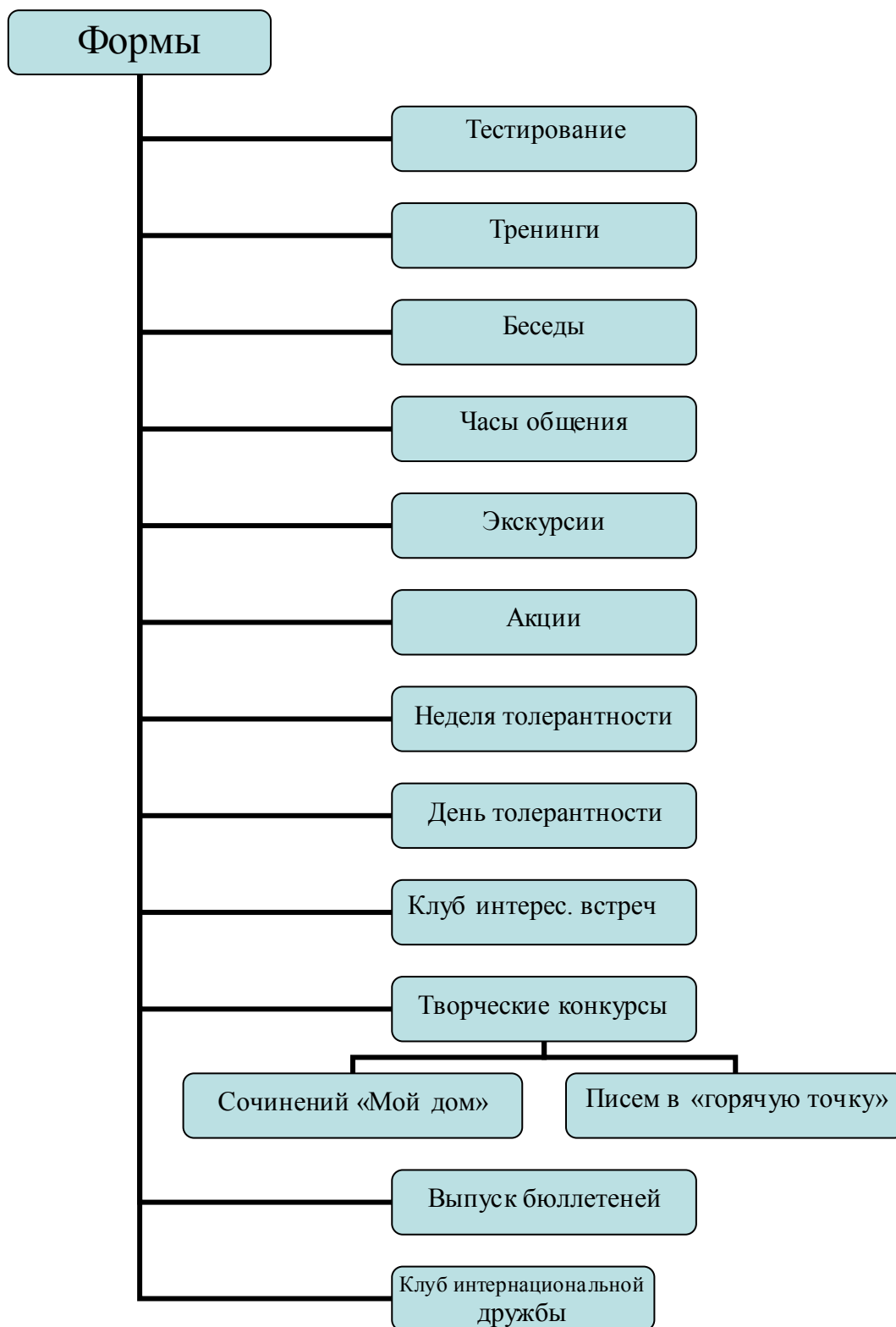
ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Психология обыкновенного фанатизма: [О «фабрике фанатиков: психологические инструменты овладения сознанием подростков]//Век толерантности. Научно-публицистический вестник.- М.,2001.
2. Вульфов Б.З. Воспитание толерантности: сущность и средства//Внешкольник.-2002.-№6.-С.12-16.
3. Громова Е. Развитие этнической толерантности в школе//Воспитание школьников.-2006.-№1.-С.13-17.
4. Епанчин П.М. Воспитание веротерпимости в общеобразовательной школе как одна из форм профилактики экстремизма//Образование.- 2003.-№9.-С.59-62.
5. Ильченко Л.П. Формирование этнокультурной толерантности школьников в процессе знакомства с культурой родного края//Этнопедагогика: Проблемы обучения и воспитания. - СПб,2004.- Вып.3.-С.47-53.
6. Киршина Л.Н. Проблемы этнической толерантности в программах повышения квалификации педагогов национальных образовательных учреждений//Л.Н. Киршина, Э.Р.Хакимов//Методист.-2004.-№4.-С.14-17.
7. Клокова Г.В. Формирование толерантного сознания школьников в процессе обучения истории// Преподавание истории и обществознания в школе.-2003.-№1.-С.18-25.
8. Кожурина Л. В лабиринтах толерантности: Как нам обустроить взаимопонимание и терпимость // Первое сентября.-2004.-53.-С.2.
9. Ледовский М.Толерантность и религия – две вещи несовместные?[О религиозных «фобиях»]//www.asi.org.ru.
- 10.Лобашов В.Д. Толерантность учебного процесса//Образование в современной школе.-2005.-№6.-С.8-16.
- 11.Морозов Н.В. О формировании толерантного поведения учащихся//Преподавание истории в школе.-2005.-№9.-С.39-40.
- 12.Потёмкина О., Потёмкина Е. Тесты для подростков.-2005- М., «АСТ-ПРЕСС КНИГА»
- 13.Степанов П.В. Как воспитывать толерантность в школе// Педагогический вестник.-2000.-№2.-С.2.
- 14.Степанов П.В.Феномен толерантности//Классный руководитель.-2004.- №3.-С.5-14.
- 15.Тыртышная М.А. Описание занятий с подростками по проблеме толерантности//Классный руководитель.-2005.-№4.-С.125-129.

16. Шабуров Н.В., Юдин А.В. Межрелигиозная толерантность: Программа курса повышения квалификации// Преподавание истории и обществознания в школе. -2005.-№8.-С.47-50.
17. Конвенцию о правах ребенка
18. Декларация принципов толерантности
<http://www.tolerance.ru/declar.html>
19. Декларация о ликвидации всех форм нетерпимости и дискриминации на основе религии или убеждений <http://www.un.org/ru>

Приложение 1.

Формы работы с воспитанниками в рамках Программы:





Занятие 1: Определение толерантности.

Цели занятия: ознакомить воспитанников с понятием толерантность; определить связь способности к толерантности с качеством отношений с другими людьми; укрепить личностное понимание толерантности; проведение входящего тестирования.

Методы: Тренинг, мозговой штурм, лекция, входящий тест.

Сегодня мы поговорим о толерантности. Для начала давайте сделаем следующее упражнение.

1. Упражнение Чем мы похожи 5 мин:

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе одного реального или воображаемого сходства: Света, выйди ко мне, потому что у нас тобой одинаковый цвет волос. Света выходит и приглашает в круг еще кого-нибудь по другому признаку сходства. Все участники должны оказаться в кругу.

2. Упражнение Compliments 5 мин:

Ведущий бросает мяч одному участнику и называет его бесспорное достоинство или комплимент. Например, Катя, у тебя прекрасная память. Или Сергей, у тебя классные ботинки. Хорошо продолжать эту игру до перехода комплиментов на качество личности. Проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

3. Работа по группам 5 мин: Участники обсуждают и записывают ответ на вопрос Что такое толерантность (терпимость, соблюдение прав человека, уважение к мнению, равенство). Каждая группа формирует собственное определение толерантности. Потом докладчик от каждой группы зачитывает определение. Определение должно быть кратким и как можно более точным. Анализируя каждое из определений, обратить внимание на многогранность толерантности.

Для тренера: скинхеды в Нижнем Новгороде зверски избивали людей не славянского происхождения в середине 90-х годов. Вопрос: Как характеризуется их поведение с точки зрения толерантности (насилие, нарушение прав, гарантий, национализм, фашизм)

Для тренера: Следствие, даже зная преступников (скинхедов, виновных в преступлениях в Нижнем Новгороде), ни разу не завело уголовное дело против них.

Вопрос: Как характеризуется поведение следователей с точки зрения толерантности (содействие фашизму, потворство, коррупция).

Для учителя: Мать, у которой украли новорожденного ребенка в конце 90-х годов, совершила самоубийство.

Вопрос: Как характеризуется поступок матери с точки зрения толерантности (отчаяние, не смогла простить себя, депрессия, самоуничтожение)

4. Вывод делает тренер-преподаватель 5 мин:

Толерантность уважение прав другого (в т.ч. права быть иным), а также воздержание от причинения вреда для всех и для самого себя. При этом толерантность это не уступка, не снисхождение, не потворство. Ни при каких обстоятельствах толерантность не может служить оправданием посягательств на права человека. Это активное отношение, а не пассивность.

5. Вопрос к воспитанникам 5 мин:

Вспомните примеры толерантного и нетолерантного поведения:

1) в истории России

2) в истории группы

6. Тест на коммуникативную толерантность. 15 мин.

1) Самотестирование Ваша коммуникативная толерантность

Об уровне общей коммуникативной толерантности свидетельствуют следующие особенности поведения:

1. Вы не умеете, либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей.

Индивидуальность другого - это прежде всего то, что составляет особенное в нем: данное от природы, воспитанное, усвоенное в среде обитания. Мера несовпадения личностных подструктур партнеров и составляет различия их индивидуальностей.

Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам людей. Ниже приводятся суждения, воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам: 0 баллов - совсем неверно, 1 - верно в некоторой степени, 2 - верно в значительной степени, 3 - верно в высшей степени. Закончив оценку суждений, подсчитайте число полученных баллов, но будьте искренни:

1 Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.

2 Меня раздражают суетливые, непоседливые люди

3 Шумные детские игры переношу с трудом

4 Оригинальные, нестандартные, яркие личности, чаще всего действуют на меня отрицательно

5 Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня

Всего:

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

В этом случае вы отказываете партнеру в праве на индивидуальность и, словно в прокрустово ложе, втискиваете партнера в ту или иную подструктуру своей личности. Более того, в прямом или завуалированном виде вы считаете себя "истиной в последней инстанции", судите о партнерах, руководствуясь своими привычками, установками и настроениями. Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного Я. Меру согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3:

1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
2. Меня раздражают любители поговорить.
3. Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.
4. Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.

Всего:

3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей. Таким способом вы регламентируете проявление индивидуальности партнеров и требуете от них предпочтительного для себя однообразия, которое соответствует вашему внутреннему миру сложившимся ценностям и вкусам. Проверьте себя: в какой мере категоричны или консервативны ваши оценки в адрес окружающих:

1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды).
2. Так называемые "новые русские" обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.
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.

Всего:

4. Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров. Качества личности партнера, которые определяют положительный эмоциональный фон общения с ним, назовем коммуникабельными, а качества партнера, вызывающие негативное отношение к нему - некоммуникабельными. Человек с низким уровнем общей коммуникативной толерантности обычно демонстрирует неуправляемые отрицательные реакции в ответ на некоммуникабельные качества партнера. Неприятие в другом чаще всего вызывают некоммуникабельные типы лиц, некоммуникабельные черты личности и некоммуникабельные манеры общения. Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении

с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов):

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

Всего:

5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера. В сущности, вы беретесь за непосильную задачу вознамерились изменить ту или иную подструктуру личности, обновить, переподчинить или заменить ее элементы. Попытки перевоспитать партнера проявляются в жесткой или мягкой форме, но в любом случае, они встречают его сопротивление. Жесткая форма отмечается, например, в привычке читать мораль, поучать, укорять в нарушении правил и этики. Мягкая сводится к требованиям соблюдать правила поведения и сотрудничества, к замечаниям по разным поводам. Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

- 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.

Всего:

6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным. В данном случае вы как бы "обтесываете" те или иные качества личности партнера, стремясь регламентировать его поступки или добиться сходства с собой, настаиваете на принятии вашей точки зрения, оценивая партнера, исходите из своих обстоятельств и т.д. Проверьте себя: в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.
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.

Всего:

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

Это означает, что ваше сознание "застревает" на различиях между личностными подструктурами - вашей и партнера. Таков источник взаимных обид, стремления усложнить отношения с партнером, придавать особый неприятный смысл его поступкам и словам. Проверьте себя: свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

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 или уважаю.
4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него тем не менее обижусь.

Всего:

8. Вы нетерпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался партнер.

Такое наблюдается в тех случаях, когда партнер недомогает, жалуется, капризничает, нервничает или ищет соучастия и сопереживания. Человек с низким уровнем коммуникативной толерантности душевно черствый и потому либо не замечает подобных состояний, либо они его раздражают, по крайней мере, вызывают осуждение. При этом он игнорирует то, что сам тоже бывает в дискомфортных состояниях и обычно рассчитывает на понимание и поддержку окружающих. Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.
3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
- 5 Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.

Всего:

9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других. Данное обстоятельство указывает на то, что адаптация к самому себе для вас функционально важнее и достигается проще, чем адаптация к партнерам. Во всяком случае, вы постараетесь менять и переделывать прежде всего партнера, а не себя - для некоторых это непоколебимое кредо. Взаимное существование, однако, предполагает адаптационные умения обеих сторон. Проверьте себя: каковы ваши адаптивные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

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 несколькими странными людьми.

5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.

Всего:

10. Вы считаете, что всегда есть конкретный человек или группа людей, несущие ответственность за социальные, экономические и политические проблемы в стране, особенно если речь идет об этнической группе. Однако не национальные, а сами социальные процессы в стране влияют на благополучие народа. Просто нужно время и бескорыстное вложение в страну без враждебности по отношению к другим.

Проверьте себя: ищете ли вы козла отпущения по любому поводу или оцениваете свой личный вклад в разрешение проблем страны (0-3 балла):

1. Я считаю, что было бы разумнее нанимать местных безработных жителей в службу уборки и ремонта дорог летом, вместо приезжающих лиц из стран ближнего зарубежья.

2. Как правило, я не доверяю лицам кавказской национальности, торгующим на рынке они всегда обманут.

3. Мне трудно мириться с мыслью, что московские вузы принимают иностранных студентов, понижая ставки москвичей.

4. Я считаю, что нельзя покупать фрукты и овощи на улице или на рынке, потому что они могут быть привезены из радиационных зон Украины.

5. Я боюсь ездить на маршрутных такси, т.к. таксопарки нанимают неквалифицированных для Москвы водителей из стран ближнего зарубежья.

Оценка теста по каждому пункту:

0-1 я абсолютно толерантная личность или я был нечестен во время тестирования

2-5 я толерантен в общении в целом

6-10 мне бывает трудно контролировать свои эмоции и принимать людей или обстоятельства как есть

11-15 я не толерантен



Приложение 3

Занятие 2.

Толерантность: принципы толерантного поведения.

Цель занятия: дать представление об особенностях толерантной личности и

принципах толерантности; развитие навыков толерантного общения.

Методы: тренинг, групповая работа, мозговой штурм, лекция, тест.

Сегодня мы постараемся выяснить, как выражают себя толерантные люди.

Принципы толерантности

1. Принцип отказа от насилия - как средства общения и убеждения.

Тренинг: Я с тобой не согласен 10 мин.

В группах ведущий обращается к одному из участников со словами Света, я считаю, что в человеке главное это внешность. Человек, к которому он обратился, отвечает: Я с тобой не согласна, потому что

Ее ответ должен быть убедительным и неагрессивным, не переходящим на личности. Участники не должны устраивать диспуты. Это просто тренинг, не круглый стол.

Таким образом, ведущий обращается с одним и тем же или другим спорным утверждением ко всем участникам группы. Каждый участник группы должен ответить по тому же принципу.

Вывод:

В общении, как и в споре, мы должны признавать:

- добровольность выбора,
- свободу совести
- и верить в искренность убеждений собеседника, оппонента.

2. Принцип не принуждения - быть требовательным к себе, а не к другим.

Групповая работа: Правила поведения 5 мин.

Группы формулируют правило поведения для достижения цели Как поддерживать чистоту в школе, или Правила поведения на уроке.

Правило должно быть сформулировано кратко и ясно.

Затем докладчик группы зачитывает правило классу. Учитель записывает ответы на доске.

Какое правило самое эффективное

Вывод:

Быть требовательным к себе, а не пытаться менять других людей. Мы можем повлиять на другого, только своим примером. Страх и принуждения не изменят человека.

Важно самим следовать здоровым законам, традициям и обычаям, существующим в обществе.

Но это не имеет ничего общего с потаканием авторитаризму, деспотизму и несправедливости.

3. Принцип принятия человек имеет право быть другим.

Тренинг: Ты отличаешься от меня 10 мин.

Работа по группам. В каждой группе ведущий обращается к одному из участников со словами Света, ты отличаешься от меня тем, что ..., говоря не о себе, а о другом человеке (ты лучше меня разбираешься в математике или ты рыжая).

Обратите внимание, что участники не делают негативных высказываний. Но высказывания могут касаться и необычных качеств человека (ты заикаешься).

Если атмосфера в группе доброжелательная, то можно усложнить задание: Затем он высказывает свое конструктивное отношение к этому отличию: Это дает мне стимул тебя догнать и перегнать или Благодаря этому мир становится разнообразным или Поэтому я становлюсь более внимательным человеком, чтобы мы друг друга понимали быстро.

Затем участник, о котором шла речь, обращается по этому же принципу к другому человеку. Высказывания должны быть адресованы всем участникам группы.

Вывод:

Толерантный человек умеет принимать другого человека, который может отличаться от него по разным признакам:

- особенности характера
- национальным,
- расовым,
- культурным,
- религиозным и т.д.

Толерантность в этом смысле способствует развитию гармоничного общества.

4. Мозговой штурм 5 мин.

(закрепление материала, обратная связь)

Как человек должен вести себя, чтобы практиковать толерантность

Учитель записывает все варианты ответов на доске.

Наводящий пример: Джордано Бруно утверждал, что Земля круглая. За это утверждение, нарушавшее общепринятые и защищенные Церковью каноны, он был сожжен. Палачи были при этом уверены, что они правы и что они знают истину. Как характеризуется их поведение с точки зрения толерантности?

5. Дополнительный материал: тест по отношениям в коллективе:

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто:

- А. знает больше, чем я;
Б. все вопросы стремится решать сообща;
В. не отвлекает внимание тренера-преподавателя.
2. Лучшими преподавателями являются те, которые:
А. используют индивидуальный подход;
Б. создают условия для помощи со стороны других;
В. создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.
3. Я рад, когда мои друзья:
А. знают больше, чем я, и могут мне помочь;
Б. умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;
В. помогают другим, когда представится случай.
4. Больше всего мне нравится, когда в группе:
А. некому помогать;
Б. не мешают при выполнении задачи;
В. остальные слабее подготовлены, чем я.
5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:
А. я могу получить помощь и поддержку со стороны других;
Б. мои усилия достаточно вознаграждены,
В. есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.
6. Мне нравятся коллективы, в которых:
А. каждый заинтересован в улучшении результатов всех;
Б. каждый занят своим делом и не мешает другим;
В. каждый человек может использовать других для решения своих задач.
7. Воспитанники оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:
А. создают дух соперничества между учениками,
Б. не уделяют им достаточного внимания,
В. не создают условия для того, чтобы группа помогала им.
8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:
А. возможность работы, когда тебе никто не мешает;
Б. возможность получения новой информации от других людей;
В. возможность сделать полезное другим людям.
9. Основная роль должна заключаться.
А. в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;
Б. в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;
В. в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.
10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:
А. предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;
Б. предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;
В. стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.
11. Лучше всего я бы тренировался, если бы тренер-преподаватель:
А. имел ко мне индивидуальный подход;
Б. создавал условия для получения мной помощи со стороны других;

В. поощрял инициативу воспитанников, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

А. ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

Б. чувствуешь себя ненужным в группе;

В. тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

А. личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей

Б. общий успех, в котором есть и моя заслуга;

В. успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы.

А. работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы,

Б. работать индивидуально с тренером-преподавателем,

В. работать со сведущими в данной области людьми.

Инструкция испытуемым: Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации тренировочного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б и В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что "плохих" или "хороших" ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ.

На основании ответов испытуемых с помощью ключа производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных индивидуалистический тип восприятия индивидом группы обозначается буквой И, прагматический П, коллективистический К. Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

а И + b П + c К,

где а - количество баллов, полученное испытуемым по индивидуалистическому типу восприятия, b прагматическому, c коллективистическому, например: 4И + 6П + 4К.

Ключ для обработки анкеты
Тип восприятия индивидом группы:

индивидуалистическое

1В 8А 2А 9Б 3Б 10Б 4Б 11А 5Б 12А 6Б 13В 7Б 14В

коллективистическое

1Б 8В 2В 9А 3В 10В 4А 11В 5В 12Б 6А 13Б 7А 14А

прагматическое

1А 8Б 2Б 9В 3А 10А 4В 11Б 5А 12В 6В 13А 7В 14В

*На всех последующих занятиях мы постепенно будем проверять себя на толерантность по этим трем принципам, будем обретать опыт толерантного поведения и, если есть необходимость, меняться.

Занятие 3. Толерантность: самооценка.



Цель занятия: выяснение причин необходимости уважать себя; выявление взаимосвязи уровня самооценки и уважения к другим людям; развитие способности к самоанализу.

Методы занятия: лекция, мозговой штурм, игра-тренинг, тест.

На прошлом занятии мы выяснили, что толерантность это в первую очередь уважение к различиям и правам других людей и себя. Я бы хотела остановиться на последнем: **УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ.**

1. Тест на выявление уровня самооценки 15 мин.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то
 - а) очень часто 1 балл;
 - б) иногда 3 балла.
2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
 - а) постараетесь победить его в остроумии 5 баллов;
 - б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
 - а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда 5 баллов;
 - б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств 1 балл;
 - в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить 3 балла.
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
 - а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное 3 балла;
 - б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его 4 балла;
 - в) обидитесь, но не подадите вида 1 балл.
5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека
 - а) да 1 балл;
 - б) нет 5 баллов;
 - в) не знаю 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:
 - а) духи, которые нравятся вам 5 баллов;
 - б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся 3 балла;
 - в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни

- а) да 1 балл;
- б) нет 5 баллов;
- в) не знаю 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (молодые) добиваются большего успеха, чем вы

- а) да 1 балл;
- б) нет 5 баллов;
- в) иногда 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо

- а) да 5 баллов;
- б) нет 1 балл;
- в) не знаю 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- а) голубой 1 балл;
- б) желтый 3 балла;
- в) красный 5 баллов.

Подсчет баллов

Во время проведения теста напишите на доске три принципа толерантности (отказ от насилия, нормативность, принятие другого). Анализ результатов теста сопоставляйте с принципами толерантности.

ГРУППА 1

50-38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое я, выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: Вы любите себя, но не любите других. Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы защититесь утверждением все врут календари. А жаль...

Если вы были искренни и относитесь к первой группе, то вам нужно учиться уважать мнение других людей, прислушиваться к критике и принимать ее с пользой для себя, не судить и не критиковать других людей.

Группа 2

37-24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: Доволен собой, доволен другими. У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

Если вы относитесь ко второй группе, - продолжайте в том же духе!

ГРУППА 3

23-10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь!

Если вы относитесь к третьей группе, то скажите: Кто сказал, что любить себя плохо Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек. Тогда и в отношениях с другими, пусть даже со сложными для вас людьми, вам будет гораздо легче.

2. Игра-тренинг Мои достоинства и достоинства моего соседа - 5 мин:

На отдельном листе бумаги начертите две колонки. Первая колонка: Мои достоинства (пять пунктов). Вторая колонка: Достоинства моего соседа по парте (пять пунктов). Напишите ответы сами. Потом сложите лист так, чтобы ваших ответов не было видно. Теперь обменяйтесь листами с соседом по парте. На листе вашего соседа во второй колонке (не подсматривая ответы) напишите пять своих достоинств и в первой колонке пять достоинств соседа. Опять поменяйтесь листами, разверните их и посмотрите, что совпало в мнениях вас и соседа в отношении вашей личности и его.

У кого много сходных ответов Кто-нибудь узнал что-нибудь нового о себе

3. Мозговой штурм (записывать варианты ответов на доске) 5 мин:

1. Почему важно уважать себя (хорошее настроение, высокая самооценка, хорошие отношения с другими ...)
2. За что я могу себя уважать (хороший друг, образование, успех, честность, веселый, верный ...)
3. За что меня уважают другие (за качества характера, которые им приятны)
4. За что я уважаю других

Зависят ли отношения с другими людьми от отношения к себе Как проявляется эта зависимость

Выслушать ответы.

4. Сделать вывод 5 мин:

*другие уважают в нас лучшие качества, которые мы в себе взращиваем. Если этих качеств в нас нет, то отношения с другими людьми будут портиться или отсутствовать, вообще. Значит, если мы о себе не заботимся, то отношение к нам будет падать.

*мы сами уважаем в других лучшие качества, т.к. по собственному опыту знаем, каких усилий и стараний, широты души стоит развить в себе такие качества.

5. Лекция 10 мин.

Самооценка - оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Люди с низкой самооценкой обычно:

- * уверены в глубине души, что немногого стоят,
- * боятся совершать ошибки,
- * постоянно мечтают о физическом совершенстве,

- * ограничиваются интересами и поступками, которые хорошо известны и безопасны,
- * не умеют принимать комплименты,
- * в общении с другими прежде всего заботятся о производимом ими впечатлении,
- * бывают либо высокомерны и болтливы, либо унижены и робки,
- * пытаются командовать другими или позволяют вить из себя веревки,
- * склонные к саморазрушительному поведению, например употреблению табака, алкоголя и наркотиков,
- * либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние.

Люди с высокой самооценкой:

- * уверены в глубине души, что они обладают достаточной ценностью,
- * делают ошибки и учатся на них,
- * принимают свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенен,
- * исследуют новые возможности и интересы, используя их для роста и развития,
- * спокойно воспринимают комплименты,
- * непосредственны в общении с другими,
- * пребывают в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими,
- * с уважением относятся к себе и к другим,
- * заботятся о своем физическом и эмоциональном здоровье,
- * воспринимают критику как возможный путь роста.

Самооценка не должна строиться на нашей внешней привлекательности. В нас самих есть много скрытых сокровищ, однако, зачастую мы замечаем только то, как мы выглядим внешне. Пытаясь улучшить свой внешний вид, мы в своих глазах повышаем свою ценность, но забывая о ценности внутренней, начинаем других ценить тоже по внешним данным или каким-то чертам характера которые они стараются выказывать. Важно не забывать такие простые законы мира:

- мода меняется, за ней не угонишься,
- всегда найдется кто-то у кого есть что-то лучшее, чем у вас,
- большинство физических качеств мы получаем от природы, они как бы вне нашего контроля,
- почти все внешнее ухудшается со временем,
- те, кто дружит с нами из-за наших внешних качеств, первыми бросят нас, когда подвернется кто-то более привлекательный, популярный или обеспеченный.

Процитируйте слова Владимира Леви: Унижающий Другого признает тем самым и свою низость... Забота о самооценке Другого лучший способ заботы о своей собственной... И наоборот.



Занятие 4. Толерантность: Бескорыстие.

Цель занятия: осознание собственной

потребности и способности к достижению счастья; формирование системы внутренней гармонии и баланса желаний.

Методы: Лекция, мозговой штурм, тест

Самооценка, о которой мы говорили на прошлом занятии, формируется на основе ощущения качества успеха или счастья в жизни человека. Если человек несчастен, то ему трудно конструктивно строить свою жизнь и отношения с другими людьми. И наоборот, счастливый человек уверен в себе и заряжает энергией других. О том, откуда происходит уверенное ощущение счастья, мы сегодня и поговорим.

1. Обращаясь к классу, попросите поднять руки тех, кто хочет быть несчастным. Затем - тех, кто хочет быть счастливым. Ясно, что большинство людей хотят быть счастливыми.

2. Мозговой штурм 2 мин: Попросите дать определение счастья (осуществление желаний).

3. Индивидуальная работа 5 мин: каждый воспитанник должен письменно ответить на следующие вопросы:

а) напишите ваши желания, исполнение которых, по вашему мнению, может принести вам счастье.

б) выпишите из списка отдельно пять самых важных для вас желаний, расположив их по мере уменьшения их важности.

4. Вопрос к группе 5 мин: какие желания приносят человеку счастье? Дети предлагают свои варианты из списка.

Желания души преподаватель пишет в левый столбец, желания тела - в правый. Задается вопрос, по каким признакам преподаватель разбил эти желания.

- один долговечные, другие - быстротечны,

- одни направлены на благо других, другие - поддержание своего существования,

- одни направлены на перспективу, другие сосредоточены на данном моменте настоящего.

В таком примерно виде. Семья,

Друзья,

Хобби,

Работа (цель) Еда, одежда,

Сон, секс,

деньги Желания души

Долговечны

Направлены на благо других

Направлены на перспективу Желания тела

Быстротечны

Направлены на поддержание своего существования (на себя)

Сосредоточены на данном моменте настоящего

Вопрос к группе: Какие желания приоритетны Сделайте вывод.

5. Вопрос к классу 5 мин: что происходит с человеком, который пренебрегает долговременным счастьем, сосредотачивается на достижении физического счастья. Выслушать ответы.

Желания тела по своей природе эгоистичны, поэтому если в жизни человек практикует жизнь ради удовлетворения лишь своих физических желаний и потребностей, то эгоистичная природа этих желаний становится глубинной сутью человека и, в конце концов, может превратить его в зяблого эгоиста. Например, цель быть богатым в отрыве от всеобщей цели может пагубно повлиять на образ жизни человека.

Поэтому больших проблем может избежать человек, который с детства приучает себя контролировать свои физические желания и ставить их на следующее по важности место после долговечных желаний любви, красоты, истины. Однако важно заметить, что удовлетворение обоих видов этих желаний необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности. Проблема может возникнуть при изменении приоритетов.

6. Вывод: Бескорыстный человек способен на самоотдачу, не лицемер, не циник, живет ради других. Начало всему баланс внутренних и физических желаний. Это дает ощущение стабильности, сбалансированности, счастья и спокойствия, не говоря уже о том, что его не беспокоят угрызения совести. Растет самооценка, эффективность жизнедеятельности и качества взаимоотношений с другим людьми.

Давайте определим уровень своей бескорыстности.

7. Тест БЕСКОРЫСТНЫ ЛИ ВЫ 10 МИН

Ответьте "да" или "нет" на следующие вопросы:

1. Считаете ли вы, что все на свете имеет цену
2. Есть ли у вас пристрастие к какому-либо цвету
3. Подсмеиваетесь ли вы над самым собой
4. Любят ли вас в обществе
5. Всегда ли вы уступаете в спорах
6. Умеете ли вы скрывать от окружающих свои неудачи и болезни
7. Записываете ли вы долги своих друзей
8. Любите ли вы громко говорить
9. Считаете ли вы, что хорошо знаете людей
10. Считаете ли вы, что сберкнижка - вещь ненужная
11. Думаете ли вы, что судьба обошла вас
12. Радуетесь ли вы неудачам своих врагов

Ответ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Да 11 2 1 1 4 5 2 2 1 2 4 3 Нет 3 1 2 4 1 3 1 1 3 1 1 1

Подсчитайте количество баллов

Больше 31 балла. Что греха таить, вы - эгоист.

От 27 до 31 балла. Человек вы эгоистичный, и друзей у вас немного. Почему Мало в отношении к людям теплоты.

От 20 до 26 баллов. Вы отзывчивы, охотно помогаете другим.

Меньше 20 баллов. Человек вы неровный, временами ведете себя эгоистично, часто ваше бескорыстие и самопожертвование приводят ваших знакомых в недоумение.

8. Дополнительный тест на эгоцентризм 5-10 мин. Предлагается десять незавершенных предложений:

1. Несколько лет назад ...
2. В действительности ...
3. По сравнению ...
4. Чем дальше ...
5. Легче всего ...
6. В ситуации ...
7. Это неверно, что ...
8. Будет время, когда ...
9. Основная проблема ...
10. Самая большая ...

После этого дается инструкция: "Перед вами десять незавершенных предложений. Завершите их. При этом старайтесь думать как можно быстрее". Обработка состоит в подсчете количества использования во всех десяти предложениях имен собственных производных от "я" (включая и само "я"): "мне", "мое", "мои" и т.д.

Норма составляет 1-3 упоминаний. При количестве упоминаний больше 6 можно говорить о ярко выраженном эгоцентризме.