**Психологический тренинг**

**по толерантному отношению к ВИЧ-инфицированным**

**Цель:** сформировать у учащихся установку на толерантное поведение.

**Задачи:**

* познакомить учащихсяс понятием “толерантность”.
* раскрыть характеристики толерантного и нетолерантного человека;
* сравнить способы поведения приятия и неприятия других людей;
* научить анализировать ситуацию с позиции другого человека;
* воспитывать толерантное отношение к личностным особенностям людей;
* воспитывать внимательное отношение к себе и другим;
* развивать навыки рефлексии;
* развивать способность осознавать свои чувства;
* развивать навыки саморегуляции;
* развивать коммуникативные навыки.

**Методы:**групповой дискуссии, игрового моделирования, рисуночный.

**Возраст участников**: 15-16 лет.

**Материалы:**бумажные обручи с надписями различных социальных ролей, клубок ниток.

**Структура занятия.**

1. Первый этап - организационный: создание психологической комфортности в группе, знакомство участников друг с другом и с психологом.
2. Второй этап - формулирование темы занятия, основных целей.
3. Третий этап - игровой: система упражнений.
4. Заключительная часть: рефлексия .

**Ход занятия**

**Первый этап - организационный**(10-15 мин.)

Учащиеся входят в аудиторию. Занимают места (стулья расставлены по кругу). Педагог-психолог представляется. Учащиеся называют свои имена (они написаны на бейджиках) и отличительное качество. Психолог делает акцент на важности называть людей по именам (одно из известных правил общения).

Ведущий - рассказывает о правилах поведения на занятиях.

**Правила поведения:**

* доверительный стиль общения;
* общение по принципу "Здесь и теперь";
* искренность в общении;
* конфиденциальность всего происходящего в группе;
* активное участие в происходящем;
* оцениваем не участника, а его действия и поступки;
* уважение говорящего.

**Второй этап: - формулирование темы занятия, основных целей**(5-7 мин.).

*Психолог.*

Ребята, тема нашего сегодняшнего занятия – толерантность. Как вы думаете, что это такое? (высказывания детей).

Это качество человека, которое включает в себя: уважение других людей, их права быть не такими, как мы; признание равенства всех людей на земле; признание того, что могут существовать различные точки зрения.

У каждого из нас свои интересы, принципы, желания, цели. Каждый из нас выглядит по-разному, по-разному одевается, по-разному разговаривает. Все имеют что-то свое, неповторимое.

Мы сказали, что толерантность включает в себя признание права людей быть другим. А чем люди могут отличаться друг от друга? (ответы: языком, религией, традициями, возрастом, полом, интересами, мнениями, цветом кожи, внешним видом).

**Третий этап - игровой**(50-60 мин.)

***Упражнение “Линейка”***

*Цель:* осознание характеристик толерантного и нетолерантного человека.

*Психолог:* Давайте посмотрим, поняли ли вы, что такое толерантность. У двери класса встаньте те, кто считает, что для толерантного человека характерно “неприятие, отвержение других; представление о том, что ты, твоя страна, твои традиции лучше других”. А у окна – те, кто считает, что для толерантного человека свойственно абсолютное принятие мнения других, отказ от своего мнения, своих традиций. Вы можете занять и промежуточную позицию, ближе к тому или другому полюсу (учащиеся располагаются в классе согласно своему решению, далее проводится опрос отдельных учащихся о причине их выбора).

Правы оказались те, кто занял промежуточное положение, но ближе к окну. Оно означает, что толерантный человек может иметь и отстаивать свое мнение, но в тоже время с уважением относиться к мнению других.

А как ведет себя не толерантный человек? Он позволяет себе: оскорбления, насмешки, предубеждение.

Позицию человека по отношению к другому можно отразить в следующих вариантах:

“Я хороший – ты плохой”;

“Я плохой – ты хороший”;

“Я плохой – ты плохой”;

“Я хороший – ты хороший”.

Последний вариант отражает позицию толерантного человека. То есть первый шаг к развитию толерантности – уважение к себе, своей стране, своим традициям.

***Упражнение на невербальную поддержку***(развитие лучших качеств детей – желания помочь ближнему, видеть нуждающихся в помощи.)

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из участников, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют “круг защиты”.

Затем проводится интервью с “терпящим бедствие” - что ты почувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли “спасатели”?

***Упражнение “Примерка социальных ролей”***

*Цель:* формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам.

Осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.

Формирование коммуникативных навыков.

Участникам группы анонимно одеваются на головы бумажные обручи с надписями социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, “панк”, ВИЧ инфицированный, пенсионер, "гасторбайтер", олигарх и др.).

Участники должны подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек.

Затем следует обсуждение: комфортно ли чувствовали себя? Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам? Насколько мы терпимы к другим людям?

***Упражнение "Мостик"***

*Цель:* Формирование способности анализировать ситуацию с позиции другого человека. Формирование механизмов социальной перцепции: эмпатии, идентификации.

На полу рисуется узкая дорожка - "мостик", по которому с разных сторон должны одновременно пройти два человека. Внизу под мостиком "река". Участники делятся на две равные группы и расходятся по разным "берегам". Способы преодоления "мостика" могут быть любые, но с одним условием, - участники не должны друг с другом заранее договариваться.

*Рекомендации ведущему:* Необходимо обратить внимание на способы взаимодействия членов группы, и каким образом достигается взаимопонимание.

Затем следует обсуждение: что можно сказать о способах преодоления мостика? Насколько мы готовы уступать другому человеку? Часто ли это происходит в жизни?

***Упражнение “Эмблема толерантности”***

*Цель:* обобщение понятия толерантности с позиции группы.

Учащиеся объединяются в микрогруппы. Их задача – нарисовать эмблему толерантности.

Представители от каждой команды демонстрируют и поясняют свои рисунки.

**Четвертый этап - рефлексия**(15-20 мин.)

***Упражнение на рефлексию "Свеча доверия"***

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

В этом упражнение должна быть дана установка человеку, который находиться внутри круга, чтобы он как будто бы проглотил железный кол, который не дает ему сгибаться. А чтобы не было травм, нужно нежно и медленно подхватывать человека.

***Упражнение на рефлексию “Клубок”***

Ведущий предлагает образовать круг. С помощью упражнения подводятся итоги занятия.

Каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным, а что не удалось сделать во время занятия и почему. После чего клубок, передается соседу, и так, пока не замкнется круг.

Последним участником, которому передают клубок, является психолог, он говорит слова благодарности учащимся за их активность, настраивает на позитивное мышление и приглашает на следующие занятия.

**Литература**

1. Девина, И. Мы с тобой одной крови / И. Девина // Школьный психолог – 2009.- №20 – 46-47 с.

2. Казарова, Е. Эмблема толерантности [Текст] / Е. Казарова // Школьный психолог – 2009.- №23 – 8-9 с.

3. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков [Текст] / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова – М: Генезис, 2000.

5. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников [Текст] / О.В. Хухлаева - М.: Генезис, 2001.