***Упражнения на формирование толерантности педагогов.***

**Цели:**

* осознание педагогами своей индивидуальности;
* познакомить с понятием “толерантность”;
* показать, что толерантность к себе и толерантность к другим  тесно связаны;
* помочь педагогам внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

 **Задачи:**

* создание комфортного психологического климата в группе;
* создание условий для самопознания и приобретения  опыта позитивного общения.

**1. Упражнение “Смысл имени”.**

Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим  именем на занятиях. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он захочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас,  которое начинается с первой буквы вашего имени. (Например, Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя.

Главная идея этого упражнения — дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

**2. Упражнение “Аплодисменты”.**

«Предлагаю Вам принять участие в практическом занятии на тему: “Развитие толерантности педагогов”.

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения “Аплодисменты”. Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни»

**3. “Мои положительные черты”.**

- Напишите свои положительные черты.

Вопросы  после выполнения упражнения.

- Трудно ли было Вам написать эти черты? Почему?

- Теперь ещё раз прочтите то, что написано на Вашем листке. Все ли эти положительные качества видят в Вас другие? Главная задача каждого – подтверждать своим поведением и делами всё то положительное, что Вы у себя отметили.

- Что Вы чувствовали когда выполняли это упражнение?

**4. “Отражение в воде”.**

Работа в парах.

«Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой - тот, кто живёт в речке. Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:

* человек скорчил страшную рожицу;
* человек замахнулся палкой;
* человек приветливо улыбнулся тому, кто живёт в речке»

Вопросы  после выполнения упражнения.

1.Что Вы чувствовали, когда Ваш партнёр скорчил Вам рожу (замахнулся на Вас, улыбнулся Вам);

2. Что Вам было приятнее делать: корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться?

3. Как Вы думаете, все ли из Вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке всё отражается так же, как в зеркале?

Злая рожица может испугать не только другого человека, но и нас самих;

Замахиваясь на другого  человека палкой,  мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому, мы улыбаемся сами себе.

**5. “Волшебное озеро”.**

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало.Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Инструкция: «Сейчас Вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком “волшебном” озере, Вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему».

- Как вы понимаете значение слова “уникальный”?

Вопросы  после выполнения упражнения.

1.Изменилась ли Ваша точка зрения о том, кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

2. Как  в ходе выполнения этого упражнения ответил Вам этот человек на Вашу улыбку?

3. Какого  отношения Вы ждёте к себе  как уникальной и неповторимой личности?

**6. Знакомство с понятием “толерантность”.**

«Мы выяснили, что каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своём роде. Поэтому очень полезно  бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом “терпимость” является слово “толерантность”.

А что с вашей точки зрения  означает слово “толерантность”?

Толерантность – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах. Для англоговорящих,  толерантность – “готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь”. Французский язык толкует толерантность как “уважение свободы другого человека.  С точки зрения китайцев,  быть толерантным -  значит “позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других”. Для  арабов  - “прощение, снисхождение”. Персы считают толерантностью “терпение, выносливость, готовность к примирению”»

**7. “Я люблю тебя…”**

«Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из Вас попробует признаться в любви… самому себе. Это нелёгкая задача.

Вы должны сказать: “Я люблю тебя...”, назвать своё имя и объяснить, почему Вы себя любите.

(Например, Я люблю тебя, Лариса, за то, что ты много внимания уделяешь своим детям). Эти слова нужно произнести так, чтобы Вашему признанию в любви к самому себе все поверили.

Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим».

Вопросы  после выполнения упражнения.

1.  Легко ли Вам было признаться в любви к самому себе?

2.  Что Вы при этом чувствовали?

**8. “Похвали себя и других”**

Участники делятся на пары.

Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы ничего положительного не увидим и в другом человеке.

Поэтому сейчас каждый должен сказать своему партнёру, что вам в нём нравится. Партнёр, выслушав вас, должен сказать: “А кроме того, я…” - и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например “Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде”. Вера продолжает: “А кроме того, я настойчивая”. Затем Вера должна похвалить меня.

- Что вы чувствовали, когда говорили комплименты другим участникам?

Легко ли было хвалить себя?

**9. “Я заслуживаю…”**

Завершая наше занятие,  хочу предложить Вам последнее упражнение, вернее, игру : “Я заслуживаю...”.

« Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывает много  таких кусочков, но мы их не замечаем. А вот научиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые Вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните всё  то хорошее, что у Вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, чтобы Алексей выполнил домашнее задание” и т.п.

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Поверьте – это изменит Ваше отношение к себе и окружающим»

**10. “Я желаю себе и другим…”**

Мяч передаётся по кругу. Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.