

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6
Кафедра соціології та психології**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

**з навчальної дисципліни «Психологія толерантності»
вибіркових компонент освітньої програми другого (магістерського)
рівня вищої освіти**

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 3. Формування та розвиток толерантності

Харків 2022

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.22 № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 26.08.22 р. № 6

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної
ради ХНУВС з гуманітарних та
соціально- економічних дисциплін
Протокол від 29.08.22 № 8

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та
психології (протокол від 17.08.22 р. № 7)

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат соціологічних наук
Мороз А.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури, кандидат психологічних наук, доцент Віденєєв І.О.;
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції

1. Поняття «індивідуальність» та її значимість.
2. Поняття толерантність: визначити зміст поняття та прояви толерантної поведінки.
3. Обговорити поняття, прояви інтолерантної поведінки та визначити види інтолерантності.
5. Надати прогноз толерантного ставлення до людей, що викликають у нас агресивні почуття.
6. Емпатія: визначити зміст поняття та її прояви.

Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – К., Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
2. Волошина О. В. Педагогічні умови виховання толерантності у підлітків старшого віку в позакласній роботі : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Оксана Василівна Волошина. – Вінниця, 2007. – 197 с.
3. Грива О. А. Соціально-педагогічні основи формування толерантності у дітей і молоді в умовах полікультурного середовища / О. Грива. – Київ : ПАРАПАН, 2005. – 227 с.
4. Декларація принципів толерантності.- Педагогіка толерантності - 1999, №3-4.
5. Акімов Д. Явища толерантності і мігрантофобії в умовах сучасної трудової міграції / Дмитро Акімов // Віче.-2009.-№20.-С.17-19
6. Баранова Н.П. Толерантне спілкування. Тренінг для вчителів. /Н.П.Баранова. // Шкільному психологу.-2009.-№3.-С.21
7. Бібліотека – територія толерантності. // Бібліотечний форум України.-2007.-№3.-С.38
8. Безкоровайна О. Роль активних форм соціально-ціннісної діяльності у вихованні особистості сучасного підлітка./О.Безкоровайна.//Рідна школа.-2005.-№12.-С.38
9. Виховання толерантності починається з учителя.//Рідна школа.-2005.-№6.-С.29
10. Галицький І. Нормативні засади концепції формування толерантності в українському суспільстві/І.Галицький// Право України.-2011.-№9.-С.294-301
11. Гамрецький І. Толерантність і духовна безпека молоді./І.Гамрецький.//Рідна школа.-2005.-№4.-С.26
12. Гусєв А.І. Толерантность до невизначеності неопределенности: проблематика исследований./А.И.Гусев.// Практична психологія та соціальна робота. -2007.-№8.-С.75
13. Декларація принципів толерантності. // Віче.-2002.-№11.-С.12
14. 1. Практическая психология для менеджеров / [под ред. М. К.

- Тутушкиной]. - М.: Филинь, 1996. - С. 101-103.
15. 2. Психодиагностика толерантности личности / [под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой].- М.: Смысл, 2008. - 172 с.
 16. 1.Безюлева Г.В. Толерантность: взгляд, поиск, решение / Г.В. Безюлева Г.М. Шеламова. – М.: Вербум – М., - 2003. – 324 с.
 17. Дробижева Л.М. Проблемы этнической толерантности в условиях роста этнического самосознания народов Российской Федерации/ Л.М. Дробижева // Толерантность в общественном сознании России. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1998. - С. 48 – 54
 18. 3. Олпорт Г.У. Становление личности: Избранные труды/ Г.У. Олпорт. - М.: Смысл, 2002. – 204 с.
 19. Бардиер Г.Л. Социальная психология толерантности / Г.Л. Бардиер. – СПб.: Питер, 2005. – 111 с.
 20. Клепцова Е.Ю. Психология и педагогика толерантности/ Е. Ю. Клепцова.- М.: Академический проект, 2004.- 176 с.
 21. Почебут Л.Г. Взаимопонимание культур: Методология и методы этнической и кросс-культурной психологии. Психология межетнической толерантности: учеб. пособие/ Л.Г. Почебут. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2005. – 281 с.
 22. Психодиагностика толерантности личности / [под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой].- М.: Смысл, 2008. - 172 с.
 23. Солдатов Г. У. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. Г.У. Солдатов, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. - М.: Генезис, 2000. - 198 с.
 24. Асмолов А.Г. Слово о толерантности/ А.Г. Асмолов // Век толерантности. - 2001. - № 1. - С. 2-4.

Допоміжна література:

1. Асташова Н.А. Проблема воспитания толерантности в системе образовательных учреждений/ Н.А. Асташова // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. ст. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2002. - 368 с.
2. Баранов С.Т. Проблема толерантности в России/ С.Т. Баранов // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия "Гуманитарные науки" №3.
3. Братченко С.Л. Психологические основания исследования толерантности в образовании/ С.Л. Братченко // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление. Красноярск, 2003. - С. 104-117.
4. Бондырева С. К. Толерантность. Введение в проблему / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. – М.: Издательство Московского Психолого - социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
5. Гусев А.И. К проблеме измерения толерантности к неопределенности / А.И.Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - №1. – С. 21-28.

6. Гаюрова Ю.А. Культурные ценности как детерминанты межэтнической толерантности – интолерантности/ Ю.А. Гаюрова // Идентичность и толерантность. М., 2002.
7. Гриншпун И.Б. Понятие и содержательные характеристики толерантности (к вопросу о толерантности как психическом явлении)/ И.Б. Гриншпун// Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. научно-метод. ст. / РАН Моск. психол.-соц. ин-т. - М.- Воронеж: МодЭК, 2002. - С. 3. 31-41.
8. Валитова Р. Р. Толерантность: порок или добродетели / Р.Р. Валитова// Вестник Московского университета. Серия 7. Философия, 1996. - № 1.- С. 33-37.
9. Декларація принципів толерантності.- Педагогіка толерантності - 1999, № 3-4.
10. Николсон П. Толерантность как моральный идеал / П. Николсон// Толерантность: вестник Уральского МИОН. 2001.- Вып. 1.- С. 129-146.
11. Солдатова Г.У. Межэтническая напряженность/ Г.У. Солдатова.- М.: Смысл, 1998.-178 с.
12. Степанов П.В. Воспитание толерантности у школьников: теория, методика, диагностика/ П.В. Степанов. - М., 2003. – 80 с.
13. Толерантность /[общ. ред. М.П. Мchedлова]. – М.: Республика, 2004. - 416 с.
14. Кожухарь Г. С. Проблема толерантности в межличностном общении/ Г.С. Кожухарь // Вопросы психологии. 2006. № 2.- С.5-12.
15. Олпорт Г.У. Становление личности: Избранные труды/ Г.У. Олпорт. - М.: Смысл, 2002. – 204 с.
16. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика):. Сб. науч.-метод. ст. 2-е изд., стереотип/ [отв. ред. Бондырева С.К.] .-М.НПО «Модек», 2003.- 368 с.
17. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности/ С.Д. Щеколдина. - М. : Ось-89, 2004. - 80 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

25. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
26. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
27. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
28. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
29. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
30. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
31. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
32. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM)
https://oai.org.ua/http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6564/1/Mel_nichuk.pdf
33. Електронна бібліотека Наукова періодика України
<http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

Методичне забезпечення

1. Безюлева Г.В. Толерантність: взгляд, поиск, решение / Г.В. Безюлева Г.М. Шеламова. – М.: Вербум – М., - 2003. – 324 с.
2. Клепцова Е.Ю. Психология и педагогика толерантности/ Е. Ю. Клепцова.- М.: Академический проект, 2004.- 176 с.
3. Психодиагностика толерантности личности / [под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой].- М.: Смысл, 2008. - 172 с.
4. Солдатова Г. У. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. - М.: Генезис, 2000. - 198 с.

Текст лекції

Елементи психологічного тренінгу та дискусія.

I Привітання ведучих.

II Знайомство із правилами роботи тренінгової групи.

Виявляти активність.

Слухати один одного, не перебиваючи.

Говорити тільки від себе.

Якщо інформація адресована комусь конкретно, то звертатися безпосередньо до цієї людини, а не говорити про неї в третій особі.

Не поширювати і не обговорювати за межами тренінгу те, що відбувається на заняттях.

Уникати критики при виконанні вправ, якщо виникає потреба щось покритикувати - дочекатися обговорення.

У разі небажання виконувати будь-яку вправу учасник має право відмовитися, не пояснюючи причину цього, але він повинен публічно заявити про свою відмову.

III Розігрів

Вправа «Привітання жестами».

Ведучі починають заняття з того, що вітають учасників групи. Для того, щоб привітатися пропоную кожному придумати своє коротке привітання у вигляді жестів і привітатися, таким чином, з усіма. (3-5хвилин)

Слова ведучого: Ось бачите! Ми ще раз показали один одному, наскільки кожен з нас унікальний. Як усе-таки добре, що ми такі з вами різні і не схожі один на одного, інакше б наше життя було б нудним і не цікавим. А для того, щоб підтримувати в нашому житті мир і злагоду ми продовжуємо далі розвивати нашу особистість, і поговоримо про таке поняття як «толерантність». Напевно, в своєму житті, ви вже стикалися з цим поняттям. Скажіть нам, будь ласка, що воно означає?

(Відповіді учасників на загальне коло, висновок ведучого)

Вправа «Карлики та велетні». (3-5 хвилин)

Всі стоять у колі. На команду: <Велетні!> - Всі стоять, а на команду:

<Карлики!> - Потрібно присісти. Ведучий намагається заплутати учасників - присідає на команду <Велетні>.

IV Перша частина тренінгу

Вправа «Вчимося цінувати індивідуальність» (60 хвилин)

Мета: навчитися цінувати індивідуальність іншого.

Етапи гри:

Якби ми вміли цінувати власну індивідуальність, нам було б легше приймати інакість партнера.

Члени групи розсідаються по колу, у кожного заготовлені папір і олівець.

1. На початку гри скажіть приблизно наступне: «Ми часто хочемо бути точно такими ж, як інші, і страждаємо, відчуючи, що відрізняємося від інших. Іноді дійсно добре, коли ми - як усі, але не менш важлива і наша індивідуальність. Її можна і потрібно цінувати ».

2. Запропонуйте кожному гравцеві написати три ознаки, які відрізняють його від всіх інших членів групи. Це може бути визнання своїх очевидних переваг або талантів, життєвих принципів тощо. У будь-якому випадку інформація повинна носити позитивний характер.

3. Наведіть три приклади з власного життя, щоб учасникам стало повністю зрозуміло, що від них вимагається. Для створення ігрової атмосфери використовуйте свою фантазію і почуття гумору.

4. Учасники записують свої імена і виконують завдання (3 хвилини). Попередьте, що Ви зберете записи і зачитаете їх, а члени групи будуть відгадувати, хто є автором тих чи інших тверджень.

5. Зберіть аркуші і ще раз відзначте позитивні аспекти того, що люди не схожі один на одного: ми стаємо цікаві один одному, можемо знайти нестандартне рішення проблеми, дати один одному імпульси до зміни і навчання і т.ін. Потім прочитайте кожен текст, і нехай гравці вгадають, ким він написаний. Якщо автора не вдається «вирахувати», він повинен назватися сам.

Вправа «Кодекс толерантності». (30-40 хвилин)

Мета: розробка кодексу толерантності.

Етапи гри:

1. Завдання по мікрогрупам.
2. Учасникам тренінгу пропонується загальна структура "Кодексу толерантності":
3. – Преамбула
4. - Девіз кодексу
5. - Загальні принципи
6. - Правила і норми толерантної взаємодії
7. – Резюме
8. Обговорення та розробка кодексів в мікрогрупах.
9. Оформлення "Кодексів толерантності".
10. Творча презентація та захист проєктів.

Притча «Мудреці і слон». (5 хвилин)

Давним-давно в маленькому місті жили-були шість сліпих мудреців.

Одного разу в місто призвели слона. Мудреці захотіли побачити його. Але як? «Я знаю, - сказав один мудрець, - ми обмацаємо його». - «Гарна ідея, - сказали інші, - тоді ми будемо знати, який він - слон». Отже, шість чоловік пішли до слона. Перший обмацав велике плоске вухо. Воно повільно рухалося вперед-назад. «Слон схожий на віяло!» - Закричав перший мудрець. Другий мудрець помацав ноги слона. «Він схожий на дерево!» - Вигукнув він. «Ви обидва неправі, - сказав третій, - він схожий на мотузку». Ця людина намацала слоновий хвіст. «Слон схожий на спис», - вигукнув четвертий. «Ні, ні, - кричав п'ятий, - слон як висока стіна!» Він казав так, обмацуючи пліч слона. Шостий мудрець смикав слоновий хобот. «Ви всі помиляєтесь, - сказав він, - слон схожий на змію». - «Ні, на мотузку!» - «Змія!» - «Стіна» - «Ви помиляєтесь!» - «Я правий!» Шестеро сліпих кричали один на одного цілу годину. І вони ніколи не дізналися, як виглядає слон.

Ведучий:

- Про що ця притча?

- Чому вони так і не дізналися, як виглядає слон?

(Відповіді учасників на загальне коло, висновок ведучого)

Ви маєте рацію. Кожна людина могла уявити собі лише те, що могли відчувати його руки. У результаті кожен думав, що він відкрив істину і знає, на що схожий слон. Ніхто не хотів слухати, що говорять інші.

- Чи були мудреці дійсно мудrimi?

У них виник конфлікт, заснований на відмінності в сприйнятті.

- Як мудреці могли б дізнатися, як насправді виглядає слон.

(Відповіді учасників на загальне коло, висновок ведучого)

Перепишіть кінець притчі.

Тепер після того, як ми визначили з вами поняття толерантності, давайте ж подумаємо, яку поведінку і типи відносин повинна підтримувати толерантна людина?

Вправа «Згадайте ситуації». (15-20 хвилин)

Етапи гри:

1. У парах згадайте, будь ласка, ситуації коли ви відчували себе прикро.
2. У парах згадайте, будь ласка, ситуації коли ви себе відчули некомфортно у зв'язку зі своєю етнічною приналежністю.
3. У малих групах необхідно виписати прояви інтолерантності по відношенню до учасників групи протягом їх життя на основі вже запропонованих ситуацій (мовна, вікова, релігійна і т. п.)
4. Формується зведений список рівнів інтолерантності.
5. Кожна група повинна вибрати один вид інтолерантності і проілюструвати його у вигляді сценки.
6. Решта повинні угадати і проаналізувати в чому це проявлялося конкретно (у словах, в поглядах, в глузуваннях, в жестах і т.п.)

V Кава- брейк

VI Друга частина тренінгу

Вправа «Поглянь по іншому». (60 хвилин)

Процедура проведення.

Ведучий ставить учасникам питання: «хто міг би вибрати і описати тип людини (за національністю, професією, характером тощо), який йому особливо неприємний, викликає агресію, огиду, ненависть, злість і т. п.?».

Учасник розповідає про «неприємну» людину як можна більш докладно. Він описує, як виглядає ця людина, що говорить, що робить, що саме в ньому викликає агресію. Завданням групи тут є якомога точніше і докладніше уявити собі образ даного «неприємного» персонажа. Потім пропонується кому-небудь з групи допомогти, зобразити цю людину. У разі відсутності охочих роль бере ведучий.

«Неприємний» сідає навпроти всіх інших учасників, що сидять півкільцем. Його «автор» сідає з правого боку трохи (на 0,5 метра) ззаду і збоку. Після цього вся група починає звинувачувати «неприємного» в тому, який він «поганий» (на основі вже сказаного, у висловлюваннях направлених «першій особі»).

Той, хто вигадав «неприємного» стає його «радником». «Неприємний» захищається за допомогою радника. Краще всього якщо той, хто його грає, буде виконувати тільки суворо роль дублера, повністю перекладаючи відповідальність на плечі «радника». У цьому випадку він не відповідає на висловлювання, не спитавши думки «радника».

У ситуації, коли радник не може придумати, як захистити свого підопічного він каже «Стоп». Гра зупиняється, і радник просить «допомогу залу» - всі учасники гри надають йому різні варіанти того, як він може захищати «неприємного».

Обмін «звинуваченнями» і відповідями на них триває в залежності від особливостей групи від 10 до 30 хв. Після цього проводиться обговорення.

Потім, в залежності від того, скільки часу залишилося, пропонується іншим учасникам групи розповісти про свого «неприємного» і попрацювати з цим. Обговорення.

- Радник, розкажіть, будь ласка, про свій досвід, про почуття. Що нового ви для себе впізнали?

- Чи вдалося вам поглянути іншими очима на раніше неприємний вам тип людей? Наскільки вдало у вас це вийшло?

- Наскільки вам вдавалося допомогти «неприємному», чи був він чимось вам близький, схожий з вами?

- Що в інших людях викликає нашу агресію - це те, що є у нас, але ми в собі цього не помічаємо.

- Чи не здається вам, що «неприємний» тип людей - це найчастіше особистий козел відпущення, на якому легко зірвати злість і образу?

- Хто згоден з думкою, що неприємна людина - це наша протилежність, наша «біла ворона»? Давайте поміркуємо над цим.

Рефлексія заняття.

- Що нового ви дізналися для себе з сьогоднішнього заняття.

- Наскільки вдається вам у житті «дивитися по іншому» і чи збираєтеся ви це застосовувати в майбутньому?

Вправа «Моє улюблене місце на батьківщині» («Екскурсія»). (10 хвилин)

Процедура проведення. Перед виконанням вправи ведучий може сказати приблизно наступне: Усі ви живете в (назва населеного пункту) тривалий час, а багато хто живе тут все життя. За цей час ви, звичайно, вже добре вивчили своє місто, його визначні пам'ятки. Напевно, у кожного з вас є в ньому улюблені місця, в яких вам подобається бувати. Можливо, вас приваблює архітектура або ландшафт місцевості, можливо - історичні події, пов'язані з цими місцями, а можливо і ваші власні спогади.

Уявіть собі, що ви познайомилися з людиною, яка нещодавно оселилась у вашому місті, приїхала звідкись здалеку, і ви вирішили показати їй місто. Але час дозволяє вам побувати лише в якомусь одному місці. Що це було б за місце? Чому ви вибрали саме його? З чим для вас пов'язано відвідування цього місця?

Вправа «Я - в групі» (5-7 хвилин)

Ведучий: «Закрийте очі ... Нехай тепер кожен візьме правою рукою руку сусіда ... Потримає його руку у своїй ... Постарайтеся, не відкриваючи очей, зосередитися на звуках навколо нас, нехай кожен зосередить свою увагу на тому, що чує, щоб це не було, нехай деякий час послухає та постарасться дізнатися звуки, які до нього долітають (1 хвилина). А тепер, все ще не відкриваючи очей, сконцентруйте свою увагу на долонях сусідів зліва і справа, долонях, яких ви торкаєтесь. Постарайтеся зрозуміти, яка долоня тепліше, яка - холодніше, і запам'ятайте, була це долоня сусіда праворуч або ліворуч (30 секунд). А тепер, як і раніше, з закритими очима, згорнувши руки, зосередьтесь на своєму диханні, відчуйте, як повітря входить і виходить через ніздрі і губи, як рухається грудна клітка і живіт при кожному вдиху видиху

(1 хвилина). А тепер спробуйте порахувати кожен вдих і на п'ятому відкрийте очі »

VII Підбивання підсумків. (3-5 хвилин)

Не дарма філософи говорили про те, що:

якщо хочеш змінити державу, почни з провінцій;

якщо хочеш змінити провінції, почни з міст;

якщо хочеш змінити міста, почни з будинків;

якщо хочеш змінити будинки, почни з сім'ї;

якщо хочеш змінити сім'ю, почни з себе!

«Так давайте ж спробуємо бути толерантними по відношенню до оточуючих нас людей. І відноситися до них так, як хотіли, що б ставилися до вас. Ми пропонуємо кожному з нас узяти на себе відповідальність, за який-небудь добрий вчинок. Наприклад, підтримувати один одного у важку хвилину, або дарувати гарний настрій оточуючим».

Альтернативні вправи.

1. Вправа «Пересядьте ті, хто ...»

Мета вправи: допомогти учасникам ближче пізнати один одного.

- Хто стоїть у центрі кола (для початку ним буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто володіє загальною ознакою. Наприклад, я скажу: "пересядьте всі ті, хто народився

навесні" - і всі, хто народився навесні повинні помінятися місцями. При цьому, той, хто стоїть у центрі кола, повинен постаратися встигнути зайняти одне з місць, а хто залишиться в центрі без місця, продовжує гру.

Після виконання вправи можна запитати в учасників:

- Як ви себе почуваєте?
- Як ваш настрій?
- Чи не правда, спільного в нас більше, ніж відмінностей?

2. Вправа "Ми схожі?"

Мета вправи: знайомство учасників один з одним, підвищення довіри один до одного.

Спочатку учасники безладно ходять по кімнаті і кажуть кожному, хто зустрічається, по 2 фрази, що починаються зі слів:

- Ти схожий на мене тим, що ...
- Я відрізняюся від тебе тим, що ...

Інший варіант: у парах 4 хвилини вести розмову на тему "Чим ми схожі"; потім 4 хвилини - на тему "Чим ми відрізняємося". Після закінчення проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко робити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок про те, що всі ми, по суті, схожі і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас примусити бути іншими.

3. Вправа «Я з тобою не згоден»

У тих же групах ведучий звертається до одного з учасників зі словами «Света, я вважаю, що в людині головне - це зовнішність». Людина, до якої він звернувся, відповідає: «Я з тобою не згодна, тому що ...». Її відповідь має бути переконливою і неагресивною, що не переходить на особистості. Учасники не повинні влаштовувати диспути. Це просто тренінг, не круглий стіл. Таким чином, ведучий звертається з одним і тим же спірним твердженням до всіх учасників групи. Кожен учасник групи повинен відповісти за тим же принципом.

4. Вправа Пліт:

Уявіть собі, що ви пливли на кораблі, і в шторм корабель зазнав аварії. На кораблі є матеріали, щоб зробити пліт для всієї команди. Шторм триває, і пліт поступово почав розвалюватись. Спостерігаємо за дією кожного учасника цієї вправи.

5. Вправа «Що мені не подобається в собі».

Цілі:

- Підвищення самоприйняття і зниження внутрішньої конфліктності.
- Усвідомлення і актуалізація особистісних ресурсів.

Необхідний час: 30 хв.

Процедура проведення.

Ведучий говорить, що кожній людині щось подобається в собі, але є і те, що неприємно. Потім він просить учасників «подивитися всередину себе» і обрати щось одне, що більше за все в собі не подобається. Це

може бути якість, властивість характеру, звичка, манера поведінки, якась пережита емоція. Важливо, щоб це було дійсно те, чого дуже хотілося б позбутися, що завдає неприємностей. Потім вибирається бажаний розповісти про те, що йому не подобається в собі. Після його розповіді група в довільному порядку дає відповідь на запитання: «для чого ця якість, властивість характеру і т. п. могла б стати в нагоді?». Важливо акцентувати увагу не на «моральному» аспекті (добре-погано), а на «прикладному», на можливості користі цієї якості. Після того, як у ролі оповідача виступлять всі бажані ведучий переходить до обговорення.

Обговорення.

- Чи завжди ви погоджувалися з «виправданням» того, що вам не подобається в собі?
- Чи з'явилося у вас почуття, як вам в житті може допомогти те, що вам в собі не подобається?
- Чи не здається вам, що немає «поганих» або «добрих» якостей, а важливо те, як їх людина використовує?
- «Не подобається в собі - не подобається в інших» - чи згодні ви з цим?

б. Вправа «Анти-Я».

Цілі:

- Підвищення самоприйняття і зниження внутрішньої конфліктності.
- Усвідомлення, актуалізація та інтеграція особистісних ресурсів.

Необхідний час: 30 хв.

Процедура проведення.

Ведучий розповідає, що «один відомий австрійський психолог, вважав, що у кожної людини є «Тінь». Під тінню він розумів те (почуття, якості, звички, манери), що людина в самому собі відкидає. Тобто частина самого себе, яку людина не хоче визнавати «своєю», часто настільки, що «забуває» про неї.

Зараз я хочу попросити вас задуматися і уявити людину, яку в повному сенсі цього слова можна було б назвати вашою тінню. Це повинна бути людина - повна протилежність тому, ким ви хотіли б бути. Можна сказати, що це буде ваше «Анти-Я».

На придумування відводиться 5 хв., потім ведучий просить учасників перевтілитися у своїх «анти-я». Протягом 10 хвилин в приміщенні де проводиться заняття будуть знаходитися не учасники, а їх «анти-я». Дозволяється ходити, говорити, загалом – все, крім фізичного насильства по відношенню один до одного. Бажано робити все, щоб найбільш яскраво і повно відчувати себе своєю протилежністю.

Після завершення 10 хв. група переходить до обговорення

Обговорення.

- Розкажіть про ваші почуття, цікаві моменти, які у вас виникли?
- Вам чимось сподобалося бути «Анти-Я»? Чим цей персонаж міг бути вам корисний?
- Чому ви б могли навчитися у своєї протилежності, що у ній хотіли б

запозичити?

- На думку К. Г. Юнга не можна «бігти» від своєї тіні, а треба прийняти її до себе і як би «домовитися»? А ви б могли домовитися зі своєю тінню?

7. «Машина з характером».

Мета: згуртувати групу і зробити з неї справжню команду.

Час проведення: 20 хвилин.

Етапи гри:

1. Розкажіть про цілі гри. Вся група повинна побудувати уявну машину. Її деталі - це тільки злагоджені та різноманітні рухи і вигуки гравців. При цьому кожному учаснику доведеться уважно стежити за діями інших членів команди. Під час гри не можна розмовляти.
2. Попросіть одного добровольця (гравець № 1) вийти на середину кола і скажіть йому: "Я хочу, щоб зараз ти почав виконувати які-небудь повторювані рухи. Можливо ти хочеш поперемінно витягати руки вгору, або погладжувати живіт правою рукою, або стрибати на одній нозі. Підходить будь-яка дія, але ти повинен безперервно повторювати її. Якщо хочеш, можеш свої рухи супроводжувати вигуками".
3. Коли гравець № 1 визначиться зі своїми діями, він стає першою деталлю машини. Тепер наступний добровольць може стати другою деталлю.
4. Гравець № 2, зі свого боку, виконує рухи, які доповнюють дію першого гравця. Якщо, наприклад, гравець № 1 дивиться вгору, погладжує себе по животу і при цьому в проміжку поперемінно каже "Ах" і "Ох", то гравець № 2 може стати обабіч і кожного разу, коли гравець № 1 говорить "Ах", розводити руками, а при заключному "Ох" один раз підстрибувати. Він може також стати боком до гравця № 1, класти йому праву руку на голову і при цьому говорити "Ау", причому для свого "Ау" вибрати момент між "Ах" і "Ох".
5. Коли рухи перших добровольців знайдуть достатню координованість, до них може приєднуватися третій гравець. Кожен гравець повинен стати новою деталлю машини і намагатися зробити її більш цікавою і багатогранною. Кожен може вибрати собі місце, де він міг би розташуватися, а також придумати свою дію і вигуки.
6. Коли задіяні всі гравці, ви можете дозволити фантастичній машині півхвилини працювати в обраному групою темпі. Потім запропонуйте, щоб швидкість роботи дещо збільшилася, потім злегка сповільнилася, потім почала зупинятися. Зрештою машина повинна розвалитися.

Обговорення гри:

- Чи змогла група створити цікаву машину?
- Чи функціонувала машина деякий час без перебоїв?
- У який момент ви стали деталлю машини?
- Як ви придумали свої дії?
- Чи важко було дотримуватися єдиного ритму і темпу роботи?
- Що відбувалося, коли хід машини прискорювався або

сповільнювався?

- Чи важко було розібрати машину?
- Як впливало на роботу те, що вам не можна було перемовлятися між собою?

Варіанти:

Учасники, розбившись по четверо чи п'ятеро, можуть зображати реально існуючі механізми, агрегати, машини: будильник, кавомолку, мотор, планер. Гравці можуть побудувати машину, алегорично зображує концептуальне поняття, наприклад, машину любові, війни, миру і т. д.

8. Вправа «Спільна мова»

Цілі:

- розвиток різних каналів спілкування;
- підвищення уваги до невербальних способів спілкування;
- научіння досягненню взаєморозуміння при використанні нестандартних способів спілкування.

Учасники розбиваються на мікрогрупи по три людини, які мають домовитися між собою, наприклад, про час, місце і мету зустрічі. Засоби спілкування у кожного обмежені.

Один - "сліпий" і не може рухатися.

Другий - "німий" і теж нерухомий.

Третій - "сліпий" і "німий", але може рухатися.

Обговорення:

- Що сприяє, а що перешкоджає успішному пошуку спільної мови?
- Наскільки складно було впоратися із завданням?
- Як швидко "трійка" змогла домовитися?
- Проведіть паралелі з життєвими ситуаціями, в яких люди не в змозі домовитися і спілкуються "як сліпий з німим".

9. Вправа «Кінопроби»

Цілі:

- розвиток почуття емпатії учасників групи по відношенню один до одного;
- отримання зворотного зв'язку від групи

Необхідний час: 25 хвилин

Процедура проведення: Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони - відомі кінорежисери, і проводять кінопроби. Одному учаснику пропонується розпочати виконання вправи першим. Він повинен вибрати з групи одного «актора» і придумати для нього роль, яка, на думку «режисера», найкраще підходила б для «актора». Це може бути персонаж із вже існуючого фільму, вистави, книжки, або персонаж, вигаданий самим «режисером». «Режисер» повинен якомога докладніше розповісти про роль: що це за персонаж, який його характер, його минуле тощо. Потім «актор» відповідає, наскільки запропонована роль підходить йому, і, можливо, розповідає про роль, яку він сам хотів би зіграти. Після цього сам «актор» стає

«режисером», і обирає нового «актора». Кожен учасник може побувати «актором» лише один раз. Ведучому необхідно стежити за тим, щоб всі учасники групи побували як в ролі актора, так і режисера.

Обговорення.

- Чи була роль, запропонована тобі, несподіванкою для тебе?
- Як ти думаєш, чим керувався «режисер», підбираючи для тебе саме цю роль?

10. Вправа «Справжня людина».

Цілі:

- актуалізація уявлень про толерантну особистість;
- навчання навичкам толерантної взаємодії в напруженій ситуації

Необхідний час: 30 хв.

Матеріали. Картки з написаними на них емоційними станами (страх, образа, радість, смуток і т. п.). Аркуш паперу А3, Маркери або фломастери.

Процедура проведення.

Ведучий розповідає про те, що у кожного є уявлення, якою повинна бути «справжня людина». Він пропонує групі створити портрет такої людини, що складається з набору якостей. Учасники пропонують яку-небудь якість і, якщо вся група згодна, що вона характеризує «справжню людину», ведучий записує її на великому аркуші. Потім групі пропонується «спробувати» себе в ролі «справжньої людини». Бажаючий виходить і сідає на стілець перед групою. Усі інші отримують картки з написаними на них емоційними станами. Потім один з групи виходить і сідає навпроти «справжньої людини». Він ніби прийшов до неї в гості. При цьому він спілкується, виходячи з емоційного стану, що записаний на його картці. У зв'язку з цим бажано спочатку просити вийти учасників, які отримали найбільш «проблемні» картки (образа, злість) для створення первинної напруги.

«Справжня людина», спілкується з гостем, виходячи з тих якостей, які раніше відзначила вся група. Якщо йому важко дати адекватну толерантну відповідь на якесь агресивне висловлювання на свою адресу, то він має право звернутися за допомогою до всієї групи.

На одне «відвідування» відводиться 3-5 хв. Потім «справжня людина змінюється». Бажано, щоб у цій ролі побували всі учасники групи.

Обговорення.

- Як вам було в ролі справжньої людини? Чим вона схожа, чим відрізняється від вас реальних?
- Що було в цій ролі невласливе вам?
- Хотілося б вам у своєму житті бути поряд з такою людиною? А самому нею стати? Що для цього потрібно?