



# "К толерантности шаг за шагом"





«К толерантности шаг за шагом»

МБУК «Кирово-Чепецкая РЦБС»  
Публичный центр правовой информации

Информационно-библиографическое издание

Составитель:  
М.А. Синкина

Компьютерная верстка:  
М.А. Синкина

# **"К толерантности шаг за шагом"**

Информационно-библиографическое издание

МБУК «Кирово-Чепецкая РЦБС»  
613047 г. Кирово-Чепецк, ул. Сосновая, 1  
E-mail: [k-c-biblioteka@yandex.ru](mailto:k-c-biblioteka@yandex.ru)

Кирово-Чепецк, 2019

## Самый толерантные праздники

Составитель: М.А. Синкина

### **16 ноября, Международный день толерантности – праздник терпимости и понимания**

«Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди.» (Б. Шоу) Именно этому искусству - жить с людьми и среди людей посвящен День толерантности, который во всем мире отмечают в ноябре.

### **21 сентября, Международный день мира**

Каждый год 21 сентября международная общественность отмечает Международный день мира. Этот День Генеральная Ассамблея объявила днем укрепления идеалов мира среди всех стран и народов.

Каждые 100-150 лет на планете происходит масштабная военная кампания. А военные конфликты вспыхивают в каждом 5-м государстве. После каждой масштабной войны эволюционный виток начинается ниже предыдущего. День мира это напоминание о том что война - это плохо.

### **10 декабря , День прав человека**

Действия, происходившие во время Второй мировой войны, послужили жестоким примером того, что может произойти с любым народом из-за отсутствия межнациональных соглашений в области прав каждой личности. С целью стабилизации очень шатких отношений между странами и была создана Всеобщая декларация прав человека и учрежден этот международный праздник.

### **21 ноября, Всемирный день приветствий**

21 ноября отмечается Всемирный день приветствий. Необычный праздник появился в 1973 году, когда в разгар холодной войны американцы Брайан и Майкл Маккорман из штата Небраска в знак протеста против усиления международной напряженности отправили письма с радужными приветствиями во все концы мира и попросили адресата просто поприветствовать кого-нибудь еще.

У каждого народа существуют свои обычаи приветствовать друг друга, но международный этикет по сути одинаков: встречаясь, люди желают друг другу добра и благополучия, хорошего дня или успехов в труде.

«К толерантности шаг за шагом»: информационно-библиографическое издание / МБУК «Кирово-Чепецкая РЦБС», Публичный центр правовой информации ; сост. М.А. Синкина.— Кирово-Чепецк, 2019. — 28 с.

**Тор, А. Остров в море [Текст] / Анника Тор ; [пер. со швед. Е. Андреева]. – Москва : Самокат, 2014. – 288 с.: ил. – (Встречное движение).**

Книга о двух еврейских девочках, 12-ти и 8-ми лет, которых родители отправляют из родной Вены, занятой нацистами, в тихую благополучную Швецию. Но и там девочкам не удаётся избежать проявлений расизма по отношению к ним.

«Остров в море» помогает детям понять, что значит быть изгоем, которого презирают и отвергают, помогает осознать человеческие взаимоотношения.



**Хайтани, К. Взгляд кролика [Текст] / Кэндзиро Хайтани. ; [пер. с яп. Е. Байбикова]. – Москва : Самокат, 2010. – 320 с.: ил. – (Лучшая новая книжка).**

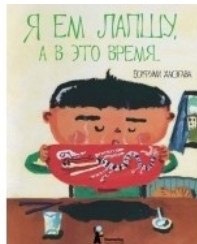
Молодая учительница Фуми Котани приходит работать в начальную школу, расположенную в промышленном районе города Осака. В классе у Фуми учится сирота Тэцудзо - молчаливый и недружелюбный мальчик, которого, кажется, интересуют только мухи. Терпение Котани, ее готовность понять и услышать ребенка помогают ей найти с Тэцудзо общий язык. И оказывается, что иногда достаточно способности одного человека непредвзято взглянуть на мир, чтобы жизнь многих людей изменилась - к лучшему.



**Хасэгава, Ё. Я ем лапшу, а в это время... [Текст] / Ёсифуми Хасэгава. ; [пер. с яп. Е. Байбикова]. – Москва : КомпасГид, 2012. – 32 с.: ил. – (Открытый диалог).**

С Востока дует ветер мудрости, и он нашёптывает историю о мальчике, который однажды за обедом задумался: что же происходит в эту секунду в мире? Кто-то зевает, кто-то играет на скрипке, кто-то готовит обед, кто-то зарабатывает на кусок хлеба...

Мир и людские судьбы такие разные, об этом знает восточный ветер, малыш, который ест лапшу, а теперь и вы...



## Что такое толерантность?

**Толерантность** — это терпимость к праву других людей на свое, отличное от нашего, мировоззрение, образ жизни, поведение. Необходимо по отношению к другому народу, национальности, религии, гендеру. В то же время толерантность не означает уступки, безразличия или отказа от собственного мнения, верований, убеждений или морали. Можно быть терпимым к ценностям другого человека, но оставлять за собой право на несогласие с его убеждениями. Например: быть терпимым к пьянице, но осуждать само явления пьянства.



Различные словари трактуют толерантность по-разному. **Научная литература** объясняет терпимость как признание равенства, отрицание превосходства. **В педагогике** – обозначает доброжелательность к разным группам населения. **В этике** – это моральное качество, которое характеризует признание человеком интересов и принципов окружающих. **Философы** считают это качеством жизненной позицией, а **политики** – активным отношением, взаимопониманием и сотрудничеством.

С латыни термин «tolerantia» переводился как «вынужденное терпение, добровольно перенесенные страдания», поэтому изначально отождествлялся с негативом, злом. Позже к переводу добавилось понятие «сдержанность» и толерантность трактовалась как уступка в вопросе свободы вероисповедания.

В XVII веке толерантность вывели отдельной философской категорией. Это произошло после Тридцатилетней войны, во время которой конфликтующие религиозные фанатики чуть не поубивали друг друга. Самым известным защитником терпимости к представителям других религиозных конфессий был Вольтер.

Толерантность – это духовное понятие, которое заложено во всех религиях мира. Цитата из Евангелия: «Не судите, да не судимы будете». Похожее высказывание есть в Конфуцианстве, в Исламе, Индуизме. Есть и слова из народной мудрости: «В чужой монастырь со своим уставом не лезут» или «В чей обоз сел, те песни и пой».

Духовный лидер последователей тибетского буддизма Далай-Лама XIV говорит, что терпение и терпимость нельзя считать признаком слабости. Это признаки силы не растить в себе гнев и обиду. А способность прощать – это настоящее противоядие гневу.

- ⇒ Если вы относитесь к себе с долей здоровой самокритики, то и для убежденных других людей найдете разумное объяснение.
- ⇒ Если вы замечаете у других только слабости, а у себя, любимого отмечаете одни достоинства, примириться с чужой «инаковостью» вам очень тяжело.
- ⇒ Если вы уверены в себе, берете ответственность за свои поступки, то вы с большим успехом сможете договориться с любым оппонентом. В отличие от неуверенного человека, который во всем видит скрытую угрозу.
- ⇒ Если вы обладатель здорового чувства юмора и способны иронизировать над своими поступками, вы наверняка толерантны и к другим. В противовес человеку, у которого даже невинная шутка вызывает обиду.
- ⇒ Если вы умеете слушать, не осуждая и готовы поделиться своим мнением, вы обладаете здоровой самооценкой. В отличие от человека, который не сдерживает раздражения или затаит обиду.

**Противоположное понятие толерантности – нетерпимость.**

Нетерпимость – прекрасный повод снять с себя ответственность за свою жизнь. Ведь все неудачи можно свалить на представителей других национальностей, нацменьшинств или еще кого-нибудь. Нетерпимость лишает нас возможности договориться с другими людьми, прийти к компромиссу. И это качество очень мешает построить нам прочные отношения.

Толерантность не дается нам с рождения и не возникает самопроизвольно. Она является результатом соответствующего воспитания. Для того, чтобы воспитать толерантность в ребенке, уважение к мнению и убеждениям других людей, прежде всего необходимо поощрять его любознательность. Даже тогда, когда его вопросы утомляют, нельзя отвечать на них однозначно. Только демонстрируя понимание, можно научить ребенка понимать других людей. Очень скоро он осознает, что существуют разные формы и цели воспитания, что иерархические системы ценностей в разных культурах различаются, что каждый человек испытывает на себе влияние социально-экономических и многих других факторов, которые делают его отличным от других. Для того, что-



дарство Коричневых, отказываются беспокоиться и что-то предпринимать. Незаметно для героев, в результате принятых мер и новых законов, все изменяет цвет: кошки, собаки, газеты, радио... Нет причин для беспокойства - достаточно только соблюдать правила. Но остановится ли на этом государство Коричневых?.. «Коричневое утро» - это манифест против политического единомыслия, метафора «коричневых рубашек» - прозвища, данного нацистской полицией СС.



Замечательная книга для детей, чтобы поговорить о том, что такое фашизм, как опасно стремление к уравниванию всех, книга о том, к чему приводит стремление сделать всех людей одинаковыми.

**Приставкин, А. Ночевала тучка золотая [Текст] / Анатолий Приставкин. – Москва : Художественная литература, 1989. – 255 с. – (Роман газета для детей и юношества. № 2. 1989).**

Двое неразлучных близнецов, Сашка и Колька Кузьмины - Кузьменыши, сироты, проживающие в подмосковном детском доме, отправляются на Кавказ. Едут с такими же как они, в надежде уехать от мучительного голода, когда дети продавались в рабство за корочку хлеба - на Кавказе обещали сытую жизнь. Но то, что ждало их на Кавказе, было ещё страшнее...



Этой повестью Анатолий Приставкин хотел нам в очередной раз напомнить, что у человечества только тогда будет будущее, когда народы смогут мирно сосуществовать, когда у каждого ребенка будет настоящее счастливое детство, когда мы научимся быть милосердными и протягивать руку помощи попавшим в беду людям.

**Роу, Д. Обнимите меня, пожалуйста! [Текст] / Джон Роу. ; [пер. с англ. М. Боролицкая]. – Москва : Издательский Дом Мещерякова, 2008. – 28 с.: ил.**

Больше всего на свете ёжик Элвис хотел, чтобы его кто-то обнял. Но никто не решался даже прикоснуться к нему, ведь он был таким колючим. Куда бы Элвис ни пришёл, все только качали головами и отворачивались... И вот в один прекрасный день его жизнь изменилась. Эта книга о том, как колючий ёжик с добрым сердцем нашёл себе друга. А также о потребности каждого человека преодолеть расстояние, отделяющее его от других.



внешней хрупкостью и невероятной улыбкой Лены скрывается отважная, сильная девочка, способная не только понять и простить, но и показать людям страшные изъязы, с которыми они живут, не замечая их...

Повесть «Чучело» Владимира Железникова впервые увидела свет в 1981 году, но и сегодня продолжает оставаться актуальной.

**Леувен, Й. ван Пип! [Текст] / Йоке ван Леувен. ; [пер с гол. И. Михайлова]. – Москва : Самокат, 2010. – 17 с.: ил. - (Лучшая новая книжка).**

Мудрая современная сказка-притча о девочке Птишке, у которой вместо рук росли крылышки. Приемные родители полюбили девочку всем сердцем, но очень боятся, что кто-нибудь узнает, что она не похожа на обычных детей. И вот однажды Птишка улетает, не попрощавшись, и родители отправляются ее искать. Что же будет - кто найдет девочку, какие приключения ждут наших героев в пути и куда заведут их поиски?



Книга нидерландской писательницы Йоке Ван Леувен «Пип!» заставляет задуматься о том, каково это быть другим, что такое ответственность, привязанность и свобода, и адресована она не только маленьким читателям, но и их родителям.

**Мурашова, Е. Класс коррекции [Текст] / Екатерина Мурашова. – Москва : Самокат. 2013. – 192 с. – (Встречное движение).**

Тема повести – дети-инвалиды, социально запущенные. Эта тема слишком неудобна и некрасива, трудно решиться говорить об этом. Но у автора получается жизнелюбивое, оптимистическое произведение там, где, кажется, ни о каком оптимизме и речи быть не может. Автор призывает читающего подростка к совместной душевной и нравственной работе, помогает через соучастие, сочувствие героям книги осознать себя как человека, личность, гражданина.



**Павлофф, Ф. Коричневое утро [Текст] / Франк Павлофф. ; [пер. с англ. В. Зюсько]. – Москва : КомпасГид, 2011. – 32 с.: ил. – (Открытый диалог).**

Сюжет, как и сам стиль повествования «Коричневого утра» очень прост: два самых обычных приятеля, наблюдая, как формируется госу-

бы воспитать в детях толерантность, родители сами должны быть толерантны по отношению к ним. Как известно, наилучшим способом воспитания является обучение «на собственном примере».

Толерантности можно научиться и будучи взрослым. При общении с другими людьми необходимо все время задавать себе один и тот же вопрос: почему тот или иной человек стал таким, какой он есть? Любознательность способствует общению с людьми. Мы интересуемся, где он родился и вырос, какое получил воспитание, какие культурные и религиозные ценности важны для него и т.д.

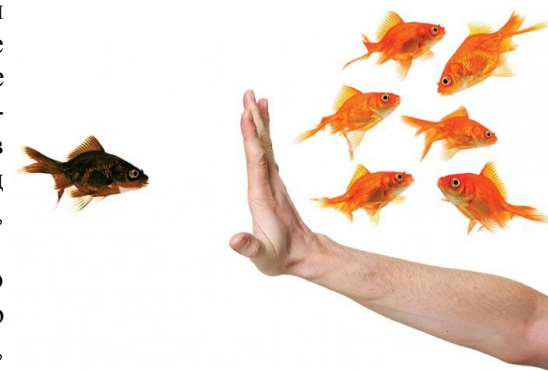
### **Почему хорошо быть толерантным?**

Вы умеете отвечать за свои поступки, в сложных ситуациях не перекладываете вину на других, значит, его внутренняя толерантность работает. Такой человек отлично понимает, что «Я идеальное» и «Я реальное» - зачастую две разные вещи. Адекватная оценка собственной личности, критическое отношение к самому себе – вот основы толерантного человека.

Толерантные люди всегда открыты для нового. Они общительны и неагрессивны. Им интересен мир во всех его проявлениях. Такие люди не делят все на черное и белое, а готовы рассматривать других в перспективе. Это независимые и сильные личности, умеющие работать на результат. Им не чуждо чувство юмора, особенно ярко это проявляется в возможности посмеяться над собственными недостатками, которых никто не лишен.

Возможно, именно толерантный человек – это залог будущего без войны, убийств и насилия. Но для воспитания нового поколения, в котором заложены подобные качества, необходимо время и желание.

Толерантность можно и нужно воспитывать! Предлагаем простые упражнения для воспитания и развития толерантности.



## Игры и упражнения для развития толерантности у детей

### Упражнение «Сходства и различия».

Ведущий: Все мы разные, но все мы люди, что-то объединяет нас, в чем-то мы отличаемся, давайте подумаем, в чем мы похожи, а что делает нас непохожими на других.

Участники в группе делятся на пары и называют по 2 схожие черты и 2 отличающие их черты.

- Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?
- Национальность влияет на взаимоотношения людей?
- Как общаются между собой пожилые и молодые люди?
- Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?

А теперь за 30 секунд вам предлагается объединиться в группы по различным признакам: пол, цвет волос, гороскоп, рост, цвет глаз и т. д.

Вывод: В каждом человеке можно найти не только отличные, но и схожие черты. О человеке судят по тому, какая у него внешность, профессия, вера, как он строит отношения в семье и с окружающими. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище и светлее. Это толерантный путь развития личности - этим самым мы говорим о Сотрудничестве и принятии человека таким каким он есть.

### Упражнение «Доставь радость».

Группа сидит в кругу. В центр приглашается один из участников. Задача остальных - доставить ему радость. Можно его похвалить, подарить ему что-то.

Тому, чей подарок больше всего понравился сидящему в центре, он дарит в награду свою улыбку.

Тот, кому адресована улыбка, выходит в центр круга, садится на стул. Теперь ему дарят приятные слова. Игра продолжается.

### Упражнение «Сотворение чуда».

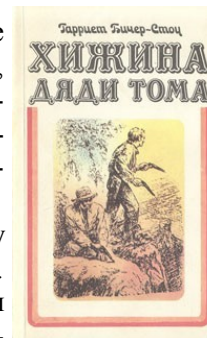
Дети разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет). Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?». Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке» - или предлагает что-нибудь хорошее

## Воспитание толерантности? Поможет книга!

**Бичер-Стоу, Г. Хижина дяди Тома [Текст] / Гарриет Бичер-Стоу ; [пер. с англ. Н. Волжина]. – Москва : Правда, 1990. – 480 с.: ил.**

Тяжелое положение невольников, потрясающие сцены торговли живым товаром, страдания матерей, отрываемых от своих детей, героизм черных мучеников, нарастающее движение сопротивляющихся расизму - все это волнующе ярко изображено в произведении.

Американская писательница Гарриет Бичер-Стоу благодаря этому роману стала известна на весь мир. Авраам Линкольн говорил о ней: «Эта маленькая леди начала великую войну». Это война с несправедливостью, жестокостью и бесправием чернокожего населения в тогдашней Америке. Роман произвел грандиозный переворот в общественных настроениях и не только в США.



**Глейцман, М. Болтушка [Текст] / Моррис Глейцман ; [пер. с англ. М. Бородинская]. – Москва : ОГИ (Объединенное Гуманитарное Издательство), 2008. – 136 с. – (Дети ОГИ. Книжки на вырост)**

Девочке Ро 11 лет, и она считает себя ужасной болтушкой. Она и в самом деле болтает без умолку, но только... про себя. С самого рождения ее горло устроено немного по-другому, и из-за этого девочка не может разговаривать вслух. А еще у Ро необычный и замечательный папа, который не похож на других пап - он не носит строгих костюмов и любит петь ковбойские песни.

Австралийский писатель Моррис Глейцман написал прекрасную историю о том, как важно понимать и уважать того, кто не похож на тебя.



**Железников, В. Чучело [Текст] / Владимир Железников. – Москва : АСТ, Астрель, 2007. – 220 с.: ил.**

Шестиклассница Лена Бессольцева приезжает жить к дедушке в спокойный провинциальный городок. Здесь ей предстоит многое пережить: жестокость одноклассников, предательство друга, равнодушие педагога... За





Процедура проведения.

Участники разбиваются на микро-группы по три человека, которые должны договориться между собой, например, о времени, месте и цели встречи. Средства общения у каждого ограничены.

Один – «слепой» и не может двигаться.

Второй – «немой» и тоже неподвижен.

Третий – «слепой» и «немой», но может двигаться.

Обсуждение:

– Что способствует, а что препятствует успешному поиску общего языка?

– Насколько сложно было справиться с заданием?

– Как быстро «тройка» смогла договориться?

- Проведите параллели с жизненными ситуациями, в которых люди не в состоянии договориться и общаются «как слепой с немой».

### **Упражнение «Мое любимое место на родине» («Экскурсия»)**

Цели:

– снятие негативных эмоций по отношению к мигрантам;

– проявление эмпатии.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Перед выполнением упражнения ведущий может сказать примерно следующее: Все вы живете в ... (название населенного пункта) продолжительное время, а многие живут здесь всю жизнь. За это время вы, конечно уже хорошо изучили свой город, его достопримечательности. Наверное, у каждого из вас есть в нем любимые места, в которых вам нравится бывать. Может быть, вас привлекает туда архитектура или ландшафт местности, может быть – исторические события, связанные с этими местами, а возможно и ваши собственные воспоминания.

Представьте себе, что вы познакомились с человеком, который недавно поселился в вашем городе, приехал откуда-то издалека, и решили показать ему город (как бы так сказать, что это мигрант?). Но время позволяет вам побывать только в каком-то одном месте. Что это было бы за место? Почему вы выбрали именно его? С чем для вас связано посещение этого места?



сделать позже (оговаривается время и место).

Эта игра учит дошкольников эмпатии, умению понять чувства другого, посочувствовать ему.

### **Упражнение «Добрый день, шалом, салют!».**

Цель: Познакомиться с приветствиями разных народов.

Время проведения: 10 минут.

Этапы игры:

Приготовьте для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. (Возможно, с помощью членов группы Вы расширите список слов-приветствий). Если Вы работаете с поликультурной группой, то впишите на карточку среди прочих приветствия, «родные» для участников.

Попросите участников начать игру, встав в круг.

Пройдите по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и пусть каждый вытаскивает не глядя по одной.

Предложите членам группы прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя.

В заключение предложите участникам кратко обменяться впечатлениями.

### **Игра «Конкурс хвастунов».**

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Дети садятся в круг, воспитатель объявляет: «Сегодня мы с вами проведем конкурс хвастунов. Выиграет тот, кто лучше похвастается. Но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и так почетно - иметь самого лучшего соседа. Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, что в нем есть хорошего, какие добрые поступки он совершил, чем может понравиться».

Не забывайте, что это конкурс, и выиграет тот, кто найдет в своем соседе больше достоинств». Такая организация игры вызывает даже у замкнутого или враждебно настроенного ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него хорошие черты.

### **Упражнение «Пять добрых слов»**

Цель: получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознания, возможность сделать приятное другому человеку.

Время: 15 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки или фломастеры.

Дети делятся на группы по 5-6 человек. Затем рассаживаются в круг. Каждый должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладонке написать своё имя. Потом ребёнок передаёт свой лист соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева. В одном из пальчиков, на полученном рисунке, дети должны будут написать какое-нибудь положительное слово-качество, подходящее обладателю листка (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых» и т.д.) и так, пока лист не вернётся к владельцу.

Ведущий собирает листки и уже все вместе угадывают, о ком написаны комплименты, которые зачитывает ведущий с каждого листа. Лист вручается владельцу и остаётся у него.

### Игра-разминка «Полюса»

Цель: повышение уровня сплочённости, взаимопонимания и согласованности действий в группе

Два стула ставим в противоположных сторонах класса. Дети должны выстроиться в ряд между стульями, как можно быстрее, но, не обижая друг друга, по следующим признакам:

-у кого светлые волосы вначале, затем темнее и заканчивая теми, у кого тёмный цвет волос;

по цвету глаз;

по цвету одежды;

по росту (в прямом и обратном порядке).

А теперь все объединитесь в одно созвездие и покажите:

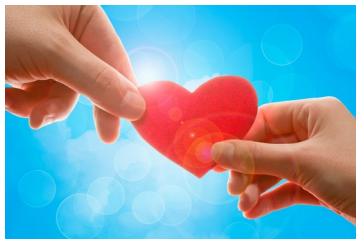
-как оно движется;

как живёт;

на что похоже;

как называется.

Молодцы. Как сегодня мы объединились в созвездие, так и все люди живут, существуют в разных группах. У каждого есть семья со своими традициями, укладом, праздниками, ценностями. Как вы думаете, а в какие общности входите вы? Класс, школа, друзья во дворе, кружки. Каждое объединение по-своему ценно и значимо для вас, и в каждом из них находят выражение, проявляются разные стороны нашей личности, делая нас неповторимыми, не похожими друг на друга.



В ситуации затруднения, когда советник не может придумать, как защитить своего подопечного он говорит «Стоп». Игра останавливается, и советник просит «помощь зала» - все участники игры предоставляют ему различные варианты того, как он может защитить «неприятного».

Обмен «обвинениями» и ответами на них длится в зависимости от особенностей группы от 10 до 30 мин. После этого проводится обсуждение.

Затем, в зависимости от того, сколько времени осталось, предлагается остальным участникам группы рассказать про своего «неприятного» и поработать с этим.

Обсуждение.

– Советник, расскажите, пожалуйста, о своем опыте, о чувствах. Что нового вы для себя узнали?

– Удалось ли вам взглянуть другими глазами на ранее неприятный вам тип людей? Насколько удачно у вас это получилось?

– Насколько вам удавалось помочь «неприятному», был ли он чем-то вам близок, схож с вами?

– Что в других людях вызывает нашу агрессию – это то, что есть у нас, но мы в себе этого не замечаем.

– Не кажется ли вам, что «неприятный» тип людей – это зачастую личный козел отпущения, на котором легко сорвать злость и обиду?

– Кто согласен с мнением, что неприятный человек – это наша противоположность, наша «белая ворона»? Давайте поразмышляем над этим.

Рефлексия занятия.

– Что нового вы узнали для себя из сегодняшнего занятия?

– Насколько удастся вам в жизни «глядеть по другому» и собираетесь ли вы это применять в будущем?

### Упражнение «Общий язык»

Цели:

– развитие различных каналов общения;

– повышение внимания к невербальным способам общения;

– постижение навыков взаимопонимания при использовании нестандартных способов общения.



Процедура проведения.

Ведущий предлагает одному из участников на некоторое время стать не таким, как все. Для этого предстоит делать все обратное тому, что делает группа. Группа должна повторять все движения ведущего.

Через 30 сек. после начала игры, а если игрок сбился, то раньше, ведущий заявляет: ему трудно быть не таким, как все. Кто вызовется помочь этому человеку?».

Так появляются две «Белые вороны». Затем их становится больше, так как разрешается переходить к «белым воронам». Когда их становится поровну, игра заканчивается.

### Упражнение «Взгляни по-другому»

Цели:

–изучение возможностей толерантного отношения к людям, вызывающим у нас агрессивные чувства;

– понимание причины агрессивного поведения других людей.

Необходимое время: 60 минут.

Процедура проведения.

Ведущий задает участникам вопрос: «кто мог бы выбрать и описать тип человека (по национальности, профессии, характеру и пр.), который ему особо неприятен, вызывает агрессию, отвращение, ненависть, злость и т.п.?».

Вызвавшийся участник рассказывает о «неприятном» человеке как можно более подробно. Он описывает, как выглядит этот человек, что говорит, что делает, что именно в нем вызывает агрессию. Задачей группы здесь является как можно точнее и подробнее представить себе образ данного «неприятного» человека.

Затем предлагается кому—либо из группы помочь, изобразить этого человека. В случае отсутствия желающих роль берет ведущий.

«Неприятный» садится напротив всех остальных участников, сидящих полукольцом. Его «автор» садится с правой стороны немного (на 0,5 метра) сзади и сбоку. После этого вся группа начинает обвинять «неприятного» в том, какой он «плохой» (на основе уже сказанного, в высказываниях направленных «первому лицу»).

Тот, кто придумал «неприятного» человека становится его «советником». «Неприятный» защищается с помощью советника. Лучше всего если тот, кто его играет, будет выполнять только строго роль дублера, полностью перекладывая ответственность на плечи «советника». В этом случае он не отвечает на высказывание, не спросив мнения «советника».

### Игра «Звёздочки и созвездия»

Цель: научить видеть сходства и различия с другими людьми; формирование навыков точного межличностного восприятия.

Время: 3-5 минут.

Сейчас вы будете объединяться в созвездия, но не одно общее, а в несколько. Каждый из вас - отдельная звёздочка, которая может объединяться с другой в какое-нибудь созвездие. Число звёздочек в созвездии может быть разное, его я буду задавать вам сама. По хлопку, как только я назову число (например, три), вы объединитесь в созвездия по три человека. Объединиться можно по-разному, кто как придумает, главное суметь найти общий признак.

### Упражнение «Жизненные ценности людей и толерантность»

Цели: выявление индивидуальных и общезначимых человеческих ценностей; Обсуждение традиций разных народов, еды, одежды.

1.1. Все вы приготовили рассказы о народах, которые знаете, и их традициях. Давайте послушаем друг друга. (Выслушиваем каждого и обсуждаем).

1.2. Угадайте или предположите, в какой стране готовят эти блюда, то есть чьё это блюдо?

Пицца, спагетти, лазанья (Италия).

Тортилья, поэлья, гаспачо (Испания).

Хот-дог, чипсы, поп корн (США).

Галушки, борщ (Украина).

Суши, терьяки (Япония).

Лягушачьи лапки, луковый суп «Оливье» (Франция).

Уха, пельмени, щи, окрошка, блины (Россия).

Сациви, шашлык (Грузия).

Сабза, плов (Узбекистан).

Чак-чак, беляши, пахлава (Татарстан) и т.д.

Итак, у всех народов есть свои традиции, все отличаются друг от друга цветом кожи, глаз, волос.

-А как можно договориться с человеком, если не понимаешь его языка?

Верно, с помощью жестов, глаз, мимики. И, несмотря на различия во внешности, все люди испытывают одни и те же чувства: гнев, боль, зависть, радость, страх и т.п. И мы, даже не зная языка, можем понять, что чувствует человек, посмотрев ему в лицо, глаза.

### **Игра-разминка «Общение без слов»**

Цель: повышение уровня взаимопонимания, согласованности действий в группе.

Ваша задача договориться с группой, передать свои чувства и желания. А мы должны понять друг друга без слов. Кто-то один встаёт в круг, остальные сидят. Те, кто сидят должны договориться глазами с кем-либо из круга и поменяться местами с ним. Задача того, кто стоит в кругу - занять свободное место.

То, что является самым важным для нас в жизни, самым хорошим мы называем - ценностью.

-Сейчас каждый из вас подумает и напишет на своих маленьких листочках слово, которое бы обозначало самое хорошее и важное для него (какое-либо качество, нравственную категорию и т.д.). Затем по кругу каждый рассказывает о своих записях и комментирует их.

Хорошо. Посмотрите, у кого из нас есть похожие ценности на листках, объединитесь с ним.

Вот как мы тесно переплетаемся. Все мы стремимся к миру на земле, к счастью. И все люди имеют схожие ценности, которые значимы для всех. Как вы думаете, какие ценности можно назвать общезначимыми?

Вывод по теме занятия. Прощание

### **Игра «Разговор сквозь стекло»**

Цель: развитие чувства взаимопонимания между детьми.

Ход игры: Дети разбиваются на пары.

«Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой – ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что надо купить, а выход – на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать бесполезны: вы все равно друг друга не услышите».

### **Упражнение «Ассоциации»**

Цель: получение обратной связи, развитие навыка размышлять о свойствах других людей, сравнивая их с другими объектами.

Один из участников становится ведущим, он выходит из комнаты, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Вернувшийся ведущий может задать группе три вопроса, например: «Если бы этот человек был рыбой (животным, погодой и т.д.), то какой?» Участники по очереди дают свои ассоциации на загаданного человека, после чего

«терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

### **Упражнение «Исключение»**

Цели:

- начать обсуждение проблемы существования разных групп в рамках одного общества;
- помочь участникам осознать наличие предрассудков и дискриминации;
- поощрить сопереживание через понимание опыта отторжения и исключения из общества.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: Цветные самоклеящиеся кружки. Например, на группу в 16 человек понадобится 4 голубых, 4 красных, 4 желтых, 3 зеленых и один белый кружок.

Процедура проведения:

Ведущий приклеивает по кружку на лоб каждому участнику (при этом они не должны знать, какого цвета кружок у них на лбу).

Затем он говорит игрокам, чтобы те, у кого кружки одинакового цвета, объединились в группы. При этом никто не должен ничего говорить, т.е. участники не могут обмениваться словами.

Обсуждение.

- Что вы ощутили, когда вы встретили первое лицо, имеющее кружок того же цвета, что и у вас?
- Что почувствовал человек, у которого оказался единственный кружок белого цвета?
- Пытались ли вы помочь друг другу в группах?
- К каким группам вы принадлежите (например, футболистов, музыкальных фанатов и пр.)?
- Может ли любой человек войти в эти группы?
- Кто составляет исключение в нашем обществе?

### **Упражнение «Белая ворона»**

Цели:

- повышение групповой сплоченности;
- актуализация переживаний, связанных с феноменом «белой вороны».

Необходимое время: 10 минут.

4. К наличию признаков «инаковости» (другой цвет кожи, национальность, поведение) я отношусь терпимо, но не желал бы этого в своей семье или у близких людей.

#### **Упражнение «Чем мы похожи».**

Процедура проведения: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

#### **Упражнение «Комплименты».**

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент, и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.



#### **Упражнение «Волшебная лавка».**

Процедура проведения: попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но слабо выражены у этого участника.) Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно

ведущий должен угадать, о ком шла речь. Если попытка оказалась неудачной, он может задать еще один вопрос. Затем ведущий может смеяться.

#### **Упражнение «Мысли без слов»**

Цель: развитие чувствительности к невербальным средствам общения; развитие умений выразить себя невербальными средствами; отработка умений эмпатического понимания; развитие умений чувствовать другого человека.

Время: 20 минут.

Ход проведения: Один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трех участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен взглядом определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Оставшиеся предварительно инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от взглядов остальных (быть необыкновенным взглядом, быть воплощением мысли о желании вступить в контакт). Не рекомендуются явные подсказки: подмигивание, кивки головой и т.д.

#### **Упражнение «Перевернутое имя»**

Почти всегда имя, прочитанное в обратном порядке, – это фантастическое слово, значение которого еще надо расшифровать.

Попросите участников группы по-удобнее устроиться на стульях. Объявите, что упражнение будет неожиданным и поможет им отдохнуть.

Помогите участникам расслабиться: «Закройте глаза... три раза глубоко вздохните... опустите плечи... расслабьте руки... ноги...». Каждый должен сконцентрироваться на своем имени, мысленно перевернуть его и несколько раз проговорить про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.

Теперь все представляют себе, будто перевернутое имя – слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты. Каждый воображает, будто в руках у него словарь этого экзотического языка.

Предложите участникам мысленно перелистывать этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется стра-



ница с их перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь иным способом. Тот, кто «перевел» свое, слово, открывает глаза и спокойно дожидается остальных.

Теперь участники поочередно называют свои настоящие и пере-ставленные имена и за 2 минуты (максимальное время) объясняют «перевод», который нашли в воображаемом словаре.

### Упражнение «А я считаю...».

Задача: осознать возможность сосуществования различных мнений.

Проведите посреди аудитории воображаемую черту. С одной стороны повесьте нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или "минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

Самый важный предмет - математика.

Играть "в компьютер" лучше, чем смотреть телевизор.

Самое прекрасное домашнее животное - кошка.

Не иметь высшего образования - стыдно.

Самая классная музыка - рэп.

«Кока-кола» вкуснее «Фанты».

Изучать иностранный язык легче, чем физику.

Обсуждение упражнения:

Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

А теперь давайте попробуем создать своеобразный словарь слов, которые так или иначе связаны с понятием «толерантности».

### Упражнение «Дерево толерантности».

Дети на листочках бумаги в форме листа какого-либо дерева пишут, что надо сделать, чтобы сделать «Пространством толерантности»,

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

- Понятие "толерантность" имеет множество аспектов.

- Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Рефлексия занятия

- Некоторые из вас впервые познакомились с понятием "толерантность". Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?

- Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

Определения толерантности

1. Сотрудничество, дух партнерства.
2. Готовность мириться с чужим мнением.
3. Уважение человеческого достоинства.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.
10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.
11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

### Упражнение «Квадро».

Упражнение позволяет получить обратную связь в виде рассуждений, дискуссии по пройденной теме, для упражнения понадобится карточка 15x15 с вариантами ответов "Да...", "Нет...", "Да, но...", "Нет, но...". Каждый участник разъясняет свою позицию по данному высказыванию.

Возможно использование следующих вариантов высказываний-суждений:

1. Чтобы быть толерантным к людям, нужно принять, прежде всего, себя.
2. Толерантность – это отказ от собственных интересов ради интересов других.
3. Толерантность – это терпимое отношение к людям различных социальных категорий, в том числе к бродягам, преступникам.



ции и материала в кратких выражениях. Происходит от французского слова «5». Таким образом, синквейн – это стихотворение, состоящее из 5 строк:

- тема существительное,
  - два прилагательных, которые по твоему мнению подходит к теме существительного,
  - три глагола по теме,
  - осмысленная фраза на данную тему,
  - резюме к теме (желательно 1 слово или словосочетание).
- Индивидуально пишут синквейны, потом по группам – общий.

### Упражнение «Что такое «толерантность?»»

Цели:

- дать возможность участникам сформулировать определение понятия "толерантность";
- показать многоаспектность понятия "толерантность".

Материалы: определения толерантности, написанные на больших листах ватмана.

Подготовка: написать определения толерантности на больших листах и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам обратной стороной к аудитории.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате "мозгового штурма" свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того как группы представят свои формулировки, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения "лицом" к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию "толерантность"?

листочки наклеиваются на символический рисунок дерева без листьев, и он вывешивается.

Рефлексия «Дерево толерантности» (творческое задание)

Вырастим наше собственное дерево толерантности. Пусть наше дерево зазеленеет, и на нем распустятся листочки. Напишите на листочке свои пожелания, советы, что нужно сделать, чтобы наш класс, школа, город, страна стали пространством толерантности, то есть, чтобы отношения стали как можно более толерантными. А теперь приклеим их на дерево.

Возможные варианты:

- Помогать друг другу, быть дружнее, защищать слабых
- Не ссориться, стараться понять друг друга
- Не обращать внимания на национальность, вероисповедание, внешность, привычки
- Больше общаться, узнавать друг друга
- Уважать друг друга, стараться самому стать лучше.



### Игры и упражнения для развития толерантности у взрослых

#### Упражнение «Паутина предрассудков»

Цель: показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствующему себя униженным.

Время: 10-12 минут.

Рассказ ведущего о роли негативных предрассудков отношении между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек, чувствует себя бесправным, незащищенным, обиженным.

Ведущий предлагает кому-либо выйти в круг и сыграть роль человека, которого в чём-то обвиняют, изгоняют. Он садится в центре круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной «теме», то есть обвиняют его и т.п. (но выбирая слова). После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника клубком из ниток. Затем обращается к остальным: «Какие чувства у вас возникли к нему?». Возникает желание распутать его. Для этого всем предлагается вспомнить

что-то хорошее об этом человеке, похвалить его, посочувствовать ему. Так, пока не распутают участника.

Подведение итога.

### **Упражнение «Как быть толерантным в общении».**

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Время: 20 мин.

-Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций - кто-то обижается, кто-то «сдаёт сдачи», кто-то пытается найти достойное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации, не унизив другого и сохранив собственное достоинство?

Задание: Вспомнить и рассказать ситуацию, когда вас или ваших знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой - в роли обидчика. Тот, кто в роли обиженного человека, пытается достойно выйти из ситуации.

Практическая часть.

Составление схемы достойного выхода из конфликтной ситуации.

-Начни разговор с точного описания ситуации, которая тебя не устраивает («Когда ты накричал на меня ...»).

-Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к себе («Я почувствовал ...»).

-Скажи человеку, как бы хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя («Поэтому в следующий раз я попрошу тебя не высказывать свои замечания не в таком тоне ...»).

-Скажи, как ты себя поведёшь в случае, если человек изменит, или не изменит своё поведение («Тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям», «Мы вместе всё обсудим и решим нашу проблему»).

Обсуждение: что удачнее кто предложил и почему.

Подведение итога.

### **Упражнение «Толерантный словарь».**

Задача занятия: исследовать понятия, имеющие отношение к проблеме толерантности и разницу восприятия одних и тех же слов разными людьми

Оборудование: список понятий, бумага и фломастеры или карандаши для каждой команды.

Разделите участников на небольшие группы (по 3-4 человека). Дайте каждой группе несколько листов бумаги и карандаши. Ведущий вызывает к себе по одному представителю от каждой группы и сообщает им слово-задание. Участники возвращаются в свои группы и молча рисуют это слово. Цель группы - догадаться, о каком слове идет речь. Группа, догадавшаяся первой, получает наибольшее число баллов. И так работаем с каждым участником.



Примеры слов: расизм, добро, беженцы, ненависть, равенство, кавказцы, русские, предрассудок, насилие, справедливость, культура, различия, внешность, родина и другие слова, имеющие отношение к нашей теме.

После завершения игры и подсчета баллов, попросите участников сравнить, как разные люди рисовали одни и те же слова: было ли трудно угадывать? а рисовать? какие слова удались легче, какие - труднее? почему разные люди рисуют одни и те же слова по-разному?

### **Игра «Оглянись, уходя»**

Время: 5-10 мин.

Цель: тренировка эмпатийности.

Задание: участники делятся на пары и расходятся в разные стороны, но в какой-то момент должны обернуться и посмотреть друг на друга. Причем обернуться должны в одно и то же время. Сделать это будет непросто, потому что участники должны договориться об этом без помощи слов и жестов. Таким образом, остаются только чувства.

Посмотрите друг другу в глаза, попытайтесь почувствовать своего партнера. Повернитесь друг к другу спинами. Есть ли ощущение связующей нити между вами? Если так, то расходитесь...

Число попыток для каждой пары не ограничено. Однако, если двое людей в такой ситуации «увидят» друг друга с первой или со второй попытки, значит, между ними есть незримое притяжение.

### **Упражнение «Синквейн – "Толерантность"»**

Цель: Способность резюмировать информацию, – важное умение. Оно требует вдумчивой рефлексии, основанной на богатом понятийном запасе.

Этапы игры:

Синквейн – это стихотворение, которое требует синтеза информа-