

**Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Межпоселенческая центральная библиотека»  
Муниципального района Туймазинский район  
Республики Башкортостан  
Центральная детско – юношеская модельная библиотека**

# **К МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ ТОЛЕРАНТНОСТИ**

## **ТРЕНИНГ «ПОЗВОЛИМ БЫТЬ ДРУГИМ ДРУГИМИ»**

**ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



# 16 ноября - Международный день толерантности

16 ноября отмечается День толерантности.  
А появилась эта дата в 1995 году по инициативе ЮНЕСКО, в результате принятия Декларации принципов терпимости.

Толерантность — это милосердие.

Толерантность — это терпение.

Толерантность — это сострадание.

Толерантность — это дружба.

Толерантность это уважение.

Толерантность — это гармония в многообразии.

Толерантность — это доброта души.

Толерантность — путь к миру и согласию.



## **Дорогие друзья!**

**Когда мы произносим такие слова,  
как «толерантность» и «терпимость»,  
мы должны понимать, что  
терпимость без уважения невозможна.**

**Без уважения чужого мнения,  
чужой культуры, чужого выбора.**

**Есть хорошее выражение: позволь себе быть  
собой, а другим быть другими.**

**Вашему вниманию предлагаем тренинг  
«Позволим быть другим другими».**

Данный тренинг (система практических занятий) предназначен для подростков 14-16 лет.

Всего в тренинге 5 занятий.

Основная цель тренинга - обучение ребят различным способам выхода из конфликтных ситуаций, толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Занятия помогают развитию коммуникативных навыков в процессе межличностного общения



## **Правила тренинга:**

1. Не нужно оценивать друг друга;
2. Надо относиться друг к другу с уважением, доброжелательно;
3. Нельзя рассказывать за стенами помещения о том, что говорили о себе и как проявляли себя участники;
4. Нельзя проявлять агрессию.
5. Необходимо слушать друг друга (говорят по одному).

*Тренинг дает понять, что порой нам очень трудно  
позволить другому быть другим.*

*Ведь в глубине души каждый считает себя  
неповторимым, а свои мысли уникальными.*

*Нам очень сложно обнаруживать тот простой факт,  
что все мы разные. Сложно принять чужую точку зрения,  
отличную от твоей. Сложно позволить ей быть,  
и не раскритиковать автора.*

*Сложно признать «своим» человека, если он на тебя не  
похож взглядами, целями, внешностью, религиозной  
принадлежностью, мировоззрением. Сложно. Но возможно.*

*Главное – помнить: мир хорош своим разнообразием!*

*А взаимоуважение и взаимопонимание –  
вот две основы терпимости!*

*Будьте толерантными!*

## **Занятие №1**

### ***Упражнение «Снежный ком».***

*Необходимое время: 10 минут.*

Ведущий предлагает участникам представить, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например, использовать псевдонимы).

#### *Процедура проведения:*

Участники группы сидят в кругу.

Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое.

Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представившихся до него.

Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

## Занятие №2

### *Упражнение "Чем мы похожи"*

*Необходимое время: 10 минут.*

Цели: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе; повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

#### *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.

## **Занятие №3**

### *Упражнение «Это здорово!»*

*Необходимое время: 15 мин.*

Цель: развитие доверия и поддержки  
внутри группы.

*Процедура проведения.*

Члены группы сидят в кругу. Ведущий выходит в круг и говорит о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание всем тем, кто стоит в кругу, нужно хором ответить: «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец.

В круг участники выходят по очереди.

## Занятие №4

### *Упражнение «Порадуй меня»*

*Необходимое время: 20 мин.*

Цель: развитие способности понимать мысли, чувства и желания другого человека.

#### *Процедура проведения.*

В центре круга находится один из участников.

Предполагается, что у него сегодня День рождения.

Задача всех остальных - доставить ему радость. Каждый из вас решает, что ему подарить - вещь, или событие, или что-то еще (например, шикарный автомобиль, кругосветное путешествие, благодарность от начальника и т. д.). Повторяться нельзя. Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и принимает подарки другой участник.

## **Занятие №5**

### ***Упражнение "Общий ритм"***

*Необходимое время: 5 минут.*

*Цель: повышение сплоченности группы.*

*Процедура проведения.*

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза.

После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.



# **Запомни!**

**Помогая другим – ты себе помогаешь,  
Защищая других – ты себя защищаешь!  
Унижая других – ты себя унижаешь,  
Уважая других – ты себя уважаешь!**

**УМЕЙ ЧУВСТВОВАТЬ РЯДОМ С СОБОЙ ЧЕЛОВЕКА,  
УМЕЙ ПОНИМАТЬ ЕГО ДУШУ, ВИДЕТЬ В ЕГО  
ГЛАЗАХ СЛОЖНЫЙ ДУХОВНЫЙ МИР – РАДОСТЬ,  
ГОРЕ, БЕДУ, НЕСЧАСТЬЕ. ДУМАЙ И ЧУВСТВУЙ,  
КАК ТВОИ ПОСТУПКИ МОГУТ ОТРАЗИТЬСЯ  
НА ДУШЕВНОМ СОСТОЯНИИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.**

**В.А. СУХОМЛИНСКИЙ**

**Составитель: Салихова Р. М.  
ведущий библиотекарь ЦДЮМБ**

**Использованы материалы из свободного доступа сети Интернет**