



**Л. А. Маширина**

**Жить  
в мире  
и согласии  
с собой  
и другими**

# **Людмила Алексеевна Маширина**

## **Жить в мире и согласии с собой и другими**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10394264](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394264)*

*Жить в мире и согласии с собой и другими: [метод. рекомендации] Л.*

*А. Маширина: Линка-Пресс; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-904346-54-6*

### **Аннотация**

В настоящих методических рекомендациях рассматривается проблема формирования позитивной самооценки школьников как основы толерантного отношения к миру. Заявленная тема актуальна для современной школы, она отражает многонациональность и многоконфессиональность нашего государства. В методические рекомендации включены развивающие занятия, направленные на формирование навыков толерантности. Преимуществом пособия является то, что представленные в Приложении материалы можно использовать как «педагогический конструктор» под индивидуальные особенности воспитательной ситуации, что позволяет повышать социокультурную компетентность учащихся через комплексное вовлечение всех сфер личности – интеллекта, мотивационных структур, поведенческих навыков и умений. Пособие

предназначено для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей, психологов, педагогов дополнительного образования.

# Содержание

Введение	6
Первый блок занятий	12
Занятие 1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Людмила Алексеевна  
Маширина  
Жить в мире и согласии  
с собой и другими**

© Маширина Л. А., 2012

© Линка-Пресс, 2012

\* \* \*

# Введение

Подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе, к своей семье и другим людям в этом мире.

Позиция терпимости, доверия – это основа для осуществления выбора будущих поколений в пользу мира, а не войны, мирного сосуществования человечества, а не конфликтов.

Позиция самоутверждения является естественным для человека и ценным для общества качеством. В конечном счете успех, достижения отдельной личности и являются целью общества, так как прогресс и процветание определяются достижениями и реализацией способностей каждого из его членов.

Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражение своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия, развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи, помогут подросткам выбрать путь, способы и средства, с помощью которых они смогут достигнуть своих целей оптимальным путем с наименьшими потерями. На это делается акцент и в

Стандартах нового поколения: «Только в Стандарте второго поколения определены **результаты воспитания**: чувство гражданской идентичности, патриотизм, учебная мотивация, стремление к познанию, умение общаться, чувство ответственности за свои решения и поступки, толерантность и многое другое»<sup>1</sup>.

Важнейшим способом самоутверждения служит общение – взаимодействие личности с окружающими людьми, в результате которого происходит обмен информацией, эмоциями. Для этого необходимы межкультурное понимание и толерантное поведение.

Очень важно сделать это общение успешным и бесконфликтным. Поэтому необходимо отрабатывать самые различные социальные навыки, позволяющие подростку постигать трудное искусство успешно жить в мире и согласии с собой и другими. Это **навыки** позитивного взаимодействия, решения конфликтных ситуаций, отработка способов успешной коммуникации, корректировка самооценки, самоанализа, самоутверждения, самопознания своего «Я» и «Я среди Других».

При построении занятий мы исходили из понятия толерантности как психологической устойчивости в широком смысле слова. В связи с этим в работе с подростками использовались **упражнения**, направленные на развитие навыков саморегуляции, релаксации, устойчивости к воздей-

---

<sup>1</sup> <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/fgos>

ствию стресса. Необходимой предпосылкой для развития у подростков толерантного отношения к иным взглядам является способность взглянуть на ситуацию с новой точки зрения. В большинство занятий мы включали упражнения, игры, разминки, элементы дискуссии, направленные на развитие креативности, воображения, умения правильно выражать свою мысль, отстаивать свою позицию.

**Главная цель занятий** – повышение социокультурной компетентности участников проекта.

***Социокультурная компетентность*** – это важнейшая основа адекватности и успешности человека в жизни. Основными критериями оценки уровня социокультурной компетентности в общении признаются соответствие поведения человека в конкретной ситуации и социальному контексту в целом и определяемая этим его эффективность – достижение в процессе коммуникации желаемых результатов.

***Оптимальный уровень социокультурной компетентности*** можно определить как наличие у человека специальной системы знаний, умений и навыков, позволяющих строить позитивные отношения с различными людьми, успешное взаимодействие личности как с одноклассниками, так и с учащимися других классов, не похожими по самым разным признакам.

## **Задачи**

- Развитие навыков и качеств, способствующих развитию компетентности во взаимоотношениях с людьми, принадле-



жащими к другим группам, и во взаимоотношениях в семье.

- Объединение одноклассников и удовлетворение важно-го, особенно для подростков, чувства групповой принадлеж-ности, которая базируется на нормах, ценностях и установ-ках, разделяемых членами собственной группы.

Воспитание в духе толерантности не ограничивается по-нятиями «толерантность» – «толерантная личность» и «ин-толерантность» – «интолерантная личность». В проекте «Жить в мире и согласии с собой и другими» через разви-тие таких составляющих толерантности, как доверие, сочув-ствие, сопереживание, взаимоуважение раскрывается суть «инаковости», отличия от других.

Укоренение в школе духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества – зна-чимый вклад школьного образования в развитие культуры мира на земле.

Методические разработки состоят из описания содержа-тельных блоков, техники реализации, анализа и рефлексии полученных результатов.

Методические разработки включают в себя 24 занятия. Каждое занятие делится на 3 части.

**1. Разминка.** Это упражнения, способствующие активи-зации участников группы, созданию непринужденной, доб-рожелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ве-дущий может воспользоваться предложенными вариантами, или, если понадобится, подобрать упражнения для размин-

ки самостоятельно в зависимости от особенностей группы, в которой проходят занятия.

**2. Основное содержание занятия.** Эта часть включает в себя мини-лекции, игры, беседы, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

**3. Рефлексия занятия.** В конце каждого занятия оставляется время, чтобы участники могли выразить свои чувства, поделиться впечатлениями, высказать мнения, поговорить о своем настроении. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что, по его мнению, осталось не до конца понятым или недосказанным. Кроме того, могут задаваться вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какими мыслями хотели бы поделиться с группой?
- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
- Что показалось вам наиболее интересным, новым и неожиданным?

Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах. Подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слушать и слышать, а это является важным компонентом эмпатии. Рефлексия помогает лучше понять себя, свой внутренний мир, свои

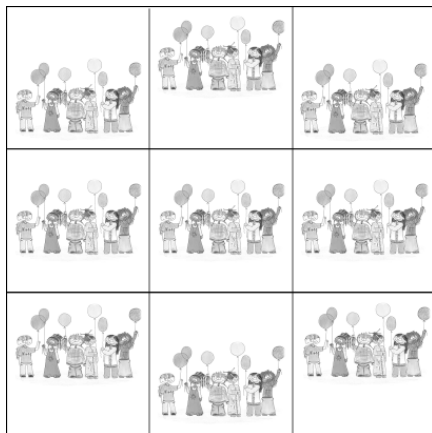
поступки.

**Методы работы**, используемые для решения поставленных целей: ситуационные, импровизационные, моделирующие и ролевые упражнения, предполагающие обратную связь, обмен чувствами, техники присоединения, формирующие навыки ведения позитивного диалога, социодраматические и экспрессивные методы, а также техники, фиксирующие состояние «здесь и теперь», метод недописанного тезиса и т. д.

**Приемы работы:** анкетирование, дискуссии, сочинения-размышления, открытые письма родителям и учителям, создание эмблемы толерантности, кодекса жизни толерантного человека, индивидуальных программ самоутверждения, ролевые игры.

# Первый блок занятий

## «Толерантность и интолерантность»



СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО БЛОКА ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема	Цели
1.	Понятие толерантности	<p>1. Ознакомление с понятием «толерантность», «интолерантность», «толерантная личность», «интолерантная личность», границы толерантности.</p> <p>2. Показать значение толерантного поведения при взаимодействии с людьми, а также в различных жизненных сферах.</p> <p>3. Обсуждение проявлений интолерантности в обществе.</p> <p>4. Анкетирование учащихся «Как жить в мире и согласии с собой и с другими»</p>
2.	Толерантность по отношению к себе и к участникам проекта	<p>1. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других.</p> <p>2. Осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии.</p> <p>3. Развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного диалога о самом себе.</p> <p>4. Повышение самооценки через получение позитивной поддержки от группы</p>
3.	Толерантная личность	<p>1. Завершение работы над первым блоком проекта.</p> <p>2. Показать черты толерантной личности.</p> <p>3. Выяснить, чем отличается толерантная личность от интолерантной.</p> <p>4. Толерантность к себе и другим, толерантное общение.</p> <p>5. Создание эмблемы толерантности.</p> <p>6. Развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения, умение четко выражать свою мысль</p>

**Л. А. МАШИРИНА**

# Занятие 1

## Вводная часть

### Цели:

- 1) ввести учащихся в проблему «Что значит быть толерантным»;
- 2) провести мини-лекцию.

### Ход занятия

**I. Мини-лекция** «Толерантность – это...» «Толерантность» – в переводе терпение. Но сегодня мы понимаем под толерантностью уважение прав другого, а также воздержание от причинения вреда всем и самому себе. При этом толерантность – это не уступка, не снисхождение, а активная жизненная позиция. Ни при каких обстоятельствах толерантность не может служить оправданием посягательства на права человека. Толерантный человек умеет принимать другого человека, который может отличаться от него по разным признакам: особенностям характера, национальным, расовым, культурным признакам.

2003-й год был объявлен ЮНЕСКО годом толерантности. Понятие «толерантность» по смысловой насыщенности значительно шире, нежели просто «терпимое отношение». Это своеобразная этическая доктрина современности, претендующая на центральное место в «оси координат» XXI века.

Для того чтобы это понять, предлагаем совершить неболь-

шой лингвистический экскурс:

***Tolerancia*** (испанский) – способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения;

***Tolerance*** (французский) – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;



***Tolerance*** (английский) – готовность быть терпимым, снисходительным;

***Kuan rong*** (китайский) – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.

Таким образом, существует несколько различных подходов к определению понятия «толерантность». Споры о терминологии начинаются с перевода понятия на русский язык. Большинство ученых считают, что адекватным русским словом является «терпимость».

***Терпимость*** (русский) – способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительным.

**Толерантность** – это миролюбие, терпимость к этническим, религиозным, политическим, конфессиональным, межличностным разногласиям, признание возможности существования «другого».

## **Выводы**

1) Толерантность – это человеческая добродетель: искусство жить в мире разных людей и идей, способность иметь права и свободы, при этом не нарушая прав и свобод других людей.

2) Толерантность – это не уступка, снисхождение, а активная жизненная позиция на основе признания иного. 16 ноября 1995 года была принята «Декларация принципов толерантности» (см. Приложение 1.1).

16 ноября был объявлен международным Днем толерантности.

Таким образом, в ходе мини-лекции учащиеся приходят к пониманию противоположных по значению терминов «толерантность» – «интолерантность» или «нетерпимость». Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Такой взгляд на нетерпимость нельзя путать с юношеской нетерпимостью – смесью нетерпимости и протеста. Речь идет здесь скорее о таком индивидуальном и коллективном состоянии, кото-



рое, начинаясь с раздражения, может привести даже к убийству. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывает в праве на существование тому, кто придерживается других взглядов, определяет предпочтение подавления, а не убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека.

Важно научиться всем активно защищать права человека, выражать протест против любых форм дискриминации. Активная толерантность имеет формулу:

## **ПОНИМАНИЕ + СОТРУДНИЧЕСТВО + ДУХ ПАРТНЕРСТВА**

**II.** После этого предлагается всем участникам проекта представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли на занятиях (можно использовать псевдонимы).

### **Упражнение «Снежный ком»**

#### *Процедура проведения*

Участники проекта сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом замыкающему круг предстоит назвать имена всех членов группы.

### **Упражнение «Сосед справа, сосед слева»**

#### *Процедура проведения*

Участник, в руках у которого находится мяч, называет

имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы.

Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и т. д.

### **III. Разминка**

Цели:

1) создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;

2) повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

#### **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: «Катя, подойди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас одинаковый цвет волос (или глаз, или рост, или мы живем на Земле...)» Катя 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 что-то приятное: «Дима, ты очень справедливый человек!» Получивший мяч бросает его тому, кто хочет

сказать свой комплимент и т. д. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

#### **IV. Основное содержание занятия**

#### **Упражнение «Что такое толерантность и интолерантность?»**

Цели:

- 1) дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» толерантности;
  - 2) показать многоаспектность понятия «толерантность».
- (Необходимое время проведения 20 минут.)

Материалы: определения толерантности, написанные на больших листах ватмана (на одной стороне слова «*Толерантность это – ...*», «*Интолерантность это – ...*», а на другой стороне – определения этих понятий.)

Перед началом занятия прикрепляем эти листы на доску или стену так, чтобы на лицевой стороне были слова «толерантность», «интолерантность». После выступления участников поворачиваем листы другой стороной.

#### *Процедура проведения*

Ведущий делит участников на группы по 3–4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности и интолерантности.

В определения понятий участники должны включить то, что, по их мнению, является сущностью «толерантности» и «интолерантности» (определение должно быть четким и ем-

ким). 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» для того, чтобы участники имели возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.