# [Толерантне спілкування](https://www.pedrada.com.ua/article/2037-trenng-dlya-vihovatelv-tolerantne-splkuvannya)

## [Тренінгове заняття для вихователів щодо активізації навичок ефективної взаємодії](https://www.pedrada.com.ua/article/2037-trenng-dlya-vihovatelv-tolerantne-splkuvannya)

МЕТА:

формувати в учасників тренінгового заняття навички ефективної взаємодії та безоцінного спілкування.

ЗАВДАННЯ:

закріплювати розуміння сутності поняття «толерантність»;

формувати усвідомлення унікальності особистості кожної людини;

навчати самопрезентації; підвищувати самооцінку;

ознайомлювати з видами спілкування; навчати прийомів активного слухання;

розвивати навички невербального передання інформації;

виявити чинники, що призводять до перекручування інформації;

розвивати вміння працювати в команді.

УЧАСНИКИ:   
вихователі дошкільного закладу (12-15 осіб).

ТРИВАЛІСТЬ: 60-80 хв.

## ХІД:

## Вступна частина

Практичний психолог розпочинає заняття вступним словом із метою налаштувати учасників на роботу.

Практичний психолог акцентує увагу учасників на тому, що тренінгове заняття — це ефективна форма роботи для засвоєння знань та інструмент для формування умінь і навичок. Під час тренінгу учасники спілкуються в довірливій атмосфері та неформальній обстановці, ліпше пізнають себе та одне одного. Серед специфічних особливостей тренінгового заняття — його ефективність та практичність, активність учасників, дотримання визначених правил і певна просторова організація.

Правила роботи в групі

Практичний психолог: Як ви гадаєте, для чого в нашому житті існують різні правила? (Відповіді учасників.) А чи необхідні якісь специфічні правила під час тренінгових занять? Навіщо? (Відповіді учасників.) Так, згодна з вами. На мою думку, правила необхідні для створення такої атмосфери під час роботи, щоб кожен учасник міг відкрито висловлюватися, виражати свої почуття і погляди, не боятися глузувань і критики. Кожен має бути впевненим у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи. Таким чином, усі учасники можуть вільно одержувати інформацію і не заважають одержувати її іншим.

На пропозицію практичного психолога учасники самостійно визначають правила роботи в групі. Він може і сам винести на обговорення певні правила. Утім кожне з них затверджує колективно вся група.

Орієнтовні правила роботи групи:

бути позитивними;

говорити по черзі;

бути активними;

слухати і чути кожного;

забезпечувати конфіденційність;

діяти за принципом «тут і зараз»;

користуватися «правилом піднятої руки»;

відключити мобільні телефони.

Гра-розминка «Не хочу хвалитися, але я…»

Кожен учасник по черзі називає своє ім’я і говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я…». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю на фортепіано». До виконання цієї та наступних вправ необхідно залучати всіх учасників.

## Основна частина

Вправа «Що нас об’єднує»

Практичний психолог зачитує запитання. Учасники, які можуть відповісти ствердно, піднімають руки. Запитання добирають так, щоб на більшість із них отримати 3-7 ствердних відповідей. Завдання вправи — об’єднати групу, показати, що між учасниками є багато спільного.

Орієнтовний перелік запитань:

Чиє прізвище починається з літери «К»?

На кого в дитинстві найбільше вплинули дідусь чи бабуся?

Хто починає свій ранок з кави?

У кого є старші брат або сестра?

Хто сьогодні прийшов у спідниці?

Мою матір звати Вікторія. Кого з вас звуть так само?

Хто в дитинстві займався спортом?

Хто почав працювати до повноліття?

Хто сьогодні вранці двічі перевдягнувся, збираючись на роботу?

Хто так само, як і я, йде за порадою до батька?

Хто виріс у великому місті?

Чий улюблений колір — синій?

У кого в домі жили разом три покоління?

Хто щорічно святкує свій день народження?

У кого в дитинстві вдома жили домашні тварини? А в кого домашні улюбленці є зараз?

Кому в дитинстві батьки читали перед сном книжки?

Хто сьогодні прийшов у рожевому?

У кого є родичі, які прожили більше 90 років?

Хто обирав професію всупереч батьківським планам?

Примітка.   
Не слід ставити учасникам надто багато запитань, оптимально їх має бути 15-20. Ставлячи запитання, слід тримати темп. Також необхідно стежити за реакціями учасників і вчасно завершити вправу.

Вправа «Мої позитивні якості»

Учасники об’єднуються в групи по шість осіб. Кожен учасник на аркуші паперу обводить свою долоню і в середині малюнка пише своє ім’я. Відтак передає свій аркуш по колу наступному учаснику, який на одному з намальованих пальців пише позитивну рису людини, ім’я якої зазначене на малюнку. Так само робить кожен учасник групи, поки його власний листок не пройде все коло і повернеться до нього. Практичний психолог збирає всі малюнки і зачитує по черзі написані на них якості. Група має вгадати, про кого йдеться.

Запитання для обговорення:

Що ви відчували під час виконання завдання?

Чи складно виявляти позитивні риси в іншій людині? Чому?

Як ви думаєте, для чого ми розв’язали це завдання?

Практичний психолог пропонує учасникам виконати цикл вправ «Відчуй партнера». Для розв’язання кожного завдання учасники щоразу обирають нового партнера.

Вправа «Робот і оператор»

У парі учасників один виконує роль Робота, а другий — Оператора. Робот стає перед столом, на якому розкладено 5-8 монет, простягає над ними одну руку. Йому зав’язують очі хустинкою. Монетки можна брати лише великим і вказівним пальцями — «клешнею». Оператор розташовується за спиною Робота і керує ним лише за допомогою шести слів — вправо, вліво, вперед, назад, вниз, взяти. Завдання — зібрати якомога швидше всі монетки. Після того, як Робот зібрав усі монети в кулак, йому розв’язують очі. Він розкладає монетки на столі і міняється з партнером ролями: Робот стає Оператором, а Оператор — Роботом. Коли перша пара завершила виконання вправи, підраховують кількість незібраних монет у інших пар. Відтак учасники обговорюють, хто і як себе почував у ролі Оператора і Робота, що сприяло розв’язанню завдання, а що, навпаки, заважало.

Вправа «Два міми»

Практичний психолог заздалегідь пише завдання на окремих аркушах паперу, відтак аркуші розкладають на столі хаотично написом вниз. Далі учасники об’єднуються в пари. Хтось із пари обирає зі столу один з аркушів із завданням, яке партнери мають виконати, спілкуючись лише за допомогою міміки та жестів.

Приклади завдань:

повісити картину;

змотати клубок ниток;

стряхнути скатертину;

згорнути килим;

плисти в одному човні;

пиляти дрова дворучною пилкою;

переставити стіл.

Відтак учасники обговорюють свої відчуття, обмінюються враженнями про те, що було складно виконати і чому.

Вправа «Відчувати спиною»

Партнери сідають навпочіпки, спираючись спинами одне на одного: спершу так, як зручно собі, потім — як зручно іншому. Відтак учасники обговорюють і порівнюють свої відчуття і думки в першому і другому випадках.

Інформаційне повідомлення

Практичний психолог презентує коротке інформаційне повідомлення на тему «Порозуміння — справа спільна» (див. текст статті). Кожен учасник отримує пам’ятку «Ефективні навички спілкування». Можна також провести обговорення ефективності навичок мовця та слухача.

Вправа «А як було насправді?»

Шестеро учасників виходять з аудиторії. Сьомому тренер озвучує певну інформацію, яку він має запам’ятати. Після цього учасники, що перебували за дверима, по одному заходять в аудиторію. Їхнє завдання — уважно вислухати попереднього учасника, що переповість зміст повідомлення, яке отримав від тренера. Далі кожен з них має якомога точніше переказати цей зміст наступному учасникові. Завдання решти учасників — мовчки спостерігати за перебігом вправи, запам’ятовувати або записувати всі подробиці, щоб потім разом аналізувати їх після завершення вправи.

Запитання для обговорення:

Що відбулося з інформацією, яку передавали одне одному учасники?

Чи змінилася інформація у фіналі?

Чому це відбулося?

Чи відчували ви відповідальність за вірогідність інформації, переданої вами?

До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

Вправа «Стереотипні окуляри»

Учасники сідають кружка. Практичний психолог на аркуші паперу А-4 пише цифру «6». Аркуш кладе між учасниками написом вниз, відтак перевертає. Кожен має назвати цифру, яка написана на аркуші: одні назвуть цифру «6», другі — «9», треті — назвуть обидві, мовчатимуть або ж почнуть пояснювати вибір інших.

Після виконання вправи практичний психолог підбиває підсумок.

Практичний психолог: Який висновок можемо зробити? (Відповіді учасників.) Небажання зрозуміти іншого, упевненість, що ваша думка — єдино правильна, невміння зняти свої «стереотипні окуляри» — найкоротший шлях до непорозуміння, а часто і до виникнення конфлікту. Отже, якщо ви прагнете до продуктивного спілкування, необхідно поводитися так, щоб не ображати партнера, поважати його особистість, погляди, індивідуальні особливості, захоплення тощо. Таке спілкування називається толерантним.

Інформаційне повідомлення

Практичний психолог презентує учасникам коротке інформаційне повідомлення на тему «Толерантна особистість» (див. текст статті).

Вправа «Згода, незгода»

Практичний психолог пропонує учасникам скласти перелік слів і фраз, за допомогою яких можна висловити згоду. Відтак — перелік фраз і слів для висловлення незгоди. Переліки зачитують і обговорюють. Потім практичний психолог демонструє плакат із толерантними висловлюваннями згоди і незгоди з думкою співрозмовника.

Орієнтовний текст:

Пам’ятайте!

Висловити згоду вам допоможуть такі фрази:

Це не зумовлює заперечень (сумніву)…

Я готовий(-а) з цим погодитися…

Мені близькі ці думки…

Я поділяю (підтримую) Ваш погляд (думку)…

Я теж хотів(-ла) про це сказати…

Мій погляд (позиція) цілком збігається з Вашою…

Ніхто і не заперечує…

Ви не образите співрозмовника, якщо вираження своєї незгоди почнете зі слів:

Мені так не здається…

Я думаю по-іншому (навпаки)…

Я дотримуюсь іншої думки…

У мене інша (протилежна) думка…

Я дозволю собі не погодитися з Вами…

На жаль, не можу погодитися з Вами…

Мені хотілося б висловити свою незгоду…

Практичний психолог роздає учасникам бланки й пропонує виконати тест.

Тест «Риси толерантної особистості»

Інструкція

У колонці «А» поставте «+» навпроти тих трьох якостей, що, на вашу думку, у Вас найбільші виражені; «-» — навпроти тих трьох якостей, які у вас найменш виражені. Відтак у колонці «Б» поставте «+» навпроти тих трьох якостей, що найхарактерніші для толерантної особистості.

| Риси толерантної особистості | А | Б |
| --- | --- | --- |
| Добре співпрацює на умовах партнерства |  |  |
| Приймає інших такими, якими вони є |  |  |
| Не засуджує інших |  |  |
| Має почуття гумору |  |  |
| Виявляє поблажливість до людських слабкостей |  |  |
| Довіряє людям |  |  |
| Виявляє терпимість |  |  |
| Здатний до самоконтролю |  |  |
| Визнає розбіжності в поглядах |  |  |
| Уміє слухати |  |  |
| Здатний до співпереживання |  |  |
| Виявляє схильність до альтруїзму |  |  |
| Відмовляється від домінування |  |  |
| Поважає права інших |  |  |
| Визнає рівність усіх людей |  |  |

Практичний психолог підраховує загальногрупову кількість позначених плюсом якостей у колонці «Б» за кожним параметром. Три якості, які набрали найбільшу кількість балів, є ядром толерантної особистості, на думку групи.

## Підбиття підсумків

Самозвіт

Учасники занотовують під диктовку практичного психолога початок речень і продовжують їх:

Сьогодні на занятті я робила…

Під час заняття я відчувала…

Сьогодні я дізналася…

Надалі я буду застосовувати (користуватися)…