**«Толерантна країна»**

**Година психолога 6 клас**

**Мета:** знайомство із загальнолюдськими цінностями, формування навичок толерантного спілкування, розвиток гнучкості мислення, розширення словникового запасу, показати значимість толерантності під час взаємодії з іншими.

**Матеріали:** ватман, ножиці, вирізки з журналів, маркери, музика

**Хід заняття**

- Доброго дня всім присутнім. Рада бачити Вас, бажаю всім гарного настрою.

Підніміть руки - хто

- має старшу сестру,

- любить яблука,

- любить співати,

- любить збирати гриби.

Молодці. Чи всі однаково піднімали руки. Чому? Який висновок?

Всі ми різні, а як же нам жити, вчитись, працювати та ще й не сперечатись одне з одним?

Як це? Що треба для цього робити, як поводитись, якими треба бути?

Це можна назвати одним словом, яке характеризує добрі взаємини між людьми, означає тер­пимість, витримку, уміння володіти собою, уміння цінувати і розуміти іншу людину. Це слово – ТОЛЕРАНТНІСТЬ.

А що таке толерантність, як бути толерантною люди­ною? Вам усім треба бути дуже уважними, спостережливими, бо по завершенні нашої роботи вам необхідно буде дати відповідь на запитання: яку людину ми називаємо толерантною і чи потрібно взагалі бути толерантним?

За один урок не навчишся бути толерантним, але почати вчитися, запам’ятати основні правила можна вже від сьогодні, тож почнемо їх складати.

Бути толерантною людиною — означає поважати людей. А що значить поважати людей? (Правильно спілкуватись). А як це — «Правильно спілкуватись»? Які слова треба використовувати? (Ввічливі слова). Зараз перевіримо, чи знаєте ви їх.

**Вправа «**Ввічливі слова**»(5хв)**

На дошці заздалегідь записані слова ввічливої людини, але букви в них переставлені місцями:

*Добрий день — йдбрио ньед.*

*Дякую — куюдя.*

*Пробачте — прочебат.*

*До побачення — баченняоп од.*

*Перепрошую – рошерпепую*

*Гарного дня – ндя ногораг*

**І правило**  «**Говорити ввічливі слова»**

Для того щоб стати толерантною людиною, необхідно дотримуватись певних правил. Це не звичайні правила, вони не схожі на ті, що ви вивчаєте кожного дня на уроках. Ці правила ви придумаєте самі, зробивши ви­сновок із того, що я вам розповім.

Бути толерантною людиною – означає правильно спілкуватися. Більшість непорозумінь виникають через використання «Ти» - висловлювань». Ти нікчема, ти мене ніколи не слухаєш…» - такі слова змушують людину відчути що на неї нападають. І тому вона захищається негативною поведінкою, агресією.

«Я»- висловлювання – прийом і спосіб, за допомогою якого одна людина повідомляє про свої відчуття і негативні переживання, а не про людину і не про поведінку, яка це переживання викликала. На відміну від «Ти»- висловлювання «Я»- висловлювання завжди починається з займенників: «я», «мені», «мене». Тому дуже важливо правильно будувати свої звертання та висловлювання.

***Схема «Я»- висловлювання***

* 1. *Коли я ...* (опис ситуації).
* 2. *Я відчуваю ...* (опис свого настрою, своїх емоцій, почуттів).
* 3. *Мені хочеться ...* (опис сьогохвилинних бажань).
* 4. *Я починаю думати ...* або *Мені здається, що ...* (опис думок з приводу того, що відбувається).
* 5. *Тому мені хотілося б ...* або  *Тому мені було б приємно ...* (конструктивну пропозицію з приводу виходу та / або дозволу ситуації).

*Наприклад:*

*"Коли я дізналася, що забрали мій зошит зі столу без мого відома, я була вкрай обурена! Мені здається, що це неприпустимо, забирати зошити без відома. Мені хотілося б, щоб в подальшому, коли буде потрібно мій зошит, Ви мені говорили про це заздалегідь "*

**Вправа «Я»- повідомлення(10хв)**

**Мета:**навчити підлітків висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення, образ.

Без дозволу беруть речі.

Штовхаються

Обзивають

**ІІ Говорити про свої відчуття, а не про людину.**

**Вправа оповідання «Сердита Маринка» (8хв)**

**Мета:** вміння контролювати свої емоції.

Послухайте одну історію, яка трапилась із дівчинкою Маринкою і її молодшим братиком Сергійком *.*

**Оповідання «Сердита Маринка»**

У Маринки був молодший братик Сергійко, на якого вона постійно сердилась. Ось і цього разу як же не роз­сердитись! Сергійко знайшов олівці і почав малювати в її новенькому альбомі. Маринка вирвала з рук альбом і почала кричати на братика, та так голосно і сердито, що він подумав: вона його зараз поб'є.

Поки Маринка поралась із альбомом, виймаючи зі­псовані листки, Сергійко вибіг на вулицю. Маринка почула, що зачинилися двері, й вийшла подивитися, хто прийшов. Нікого не було. І тут вона побачила, що брата не має. Вибігла Маринка на вулицю і почала його кликати. А брат, почувши сердитий голос сестри, зовсім перелякався і побіг у протилежний від неї бік. Водії побачили хлопчика на дорозі і вчасно загальму­вали. Марина подумала, що Сергійка збила машина. Кинулась вона вперед і побачила... живого брата. Маринка взяла брата за руку, вивела його на тротуар, стала його обнімати і промовляти: «Дурненький, я ж тебе дуже люблю». «А я тебе боявся, а ти, виявляється, добра»,— сказав Сергійко

*Питання до обговорення*

* Чому Маринка розсердилась на брата?
* Як вона відреагувала?
* Чому Сергійко вирішив утекти?
* Чи зрозуміла Маринка, що вона вчинила непра­вильно?
* Що зробить Сергійко, коли захоче взяти Маринчині речі?
* Яке правило можна придумати за цим оповіда­нням?

Учні називають свої варіанти, психолог робить загаль­ний висновок (правила вивішують на дошці):

**ІІІ**. **Брати чужі речі без дозволу не можна.**

1. **Спалах гніву може призвести до біди.**

Що ви порадили б Маринці, щоб стримати свій гнів? *(Порахувати до десяти, намагатись відшукати на землі найменший камінець, порвати непотрібний листок, по­думати про щось хороше)*

**Вправа «Повітряні кульки» (3хв)**

**Мета:** показати небезпечність переповнення негативними емоціями.

Ведучий показує присутнім три повітряні кульки, які надуті нерівномірно.

* Діти, подивіться на кульки і скажіть, чим вони від­різняються. *(Мірою наповненості повітрям)*
* Що загрожує кулі, надутій дуже слабо? *(Не тримає форми)*
* Що загрожує кулі, надутій надміру? *(Лусне. (Про­колює кулю голкою))*
* Яка кулька довше проживе?
* Чи доводилось вам бачити людину, про яку можна сказати, що вона ось-ось лусне? А це добре чи по­гано?
* Дуже погано, коли людина довго носить у собі об­разу на когось. Від цього можна захворіти. Треба

Вчитися пробачати людям. Ставитись до них так, як ти хотів би, щоб ставились до тебе. Якщо людина надміру сміється, особливо, якщо комусь у цей час погано, то може викликати роздратування в оточу­ючих. Таку людину не сприймають серйозно.

— Який же висновок можна зробити з того, що ми говорили?

**ІV. Слідкувати за рівнем своїх емоцій і почуттів.**

**Вправа «Камінець у черевику» (5хв)**

**Мета:** вчити присутніх бачити і говорити про свої проблеми.

*Психолог.* Чи бувало так, що у ваш че­ревик потрапляв камінець? Спочатку він не надто заважає, ми намагаємося відсунути його і знайти зручне положення для ноги, але поступово біль наростає, може з'явитися ран­ка чи мозоль. І тоді нам, попри небажання, доводиться знімати черевик і витрушувати камінець. Він майже завжди зовсім мале­сенький, і ми дивуємось, як такий малень­кий предмет міг заподіяти нам нестерпного болю.

А чи бувало так, що ви не витрушували камінець, а приходили додому і знімали взут­тя? Тоді біль стихав і забувався. Але коли вранці знову взували черевик, то відчували гострий біль від забутого камінця. Причому сильніший, такий, що викликає образу та злість.

Коли ми чимось стурбовані, сердимося, то сприймаємо це як маленький камінець у черевику. Якщо відразу відчуємо незруч­ність і витягнемо його, то нога залишиться непошкодженою. Інакше в нас виникнуть неабиякі проблеми. Тому і діти, і дорослі мають говорити про свої проблеми відразу, тільки-но їх помітять. Якщо ти відчуваєш невдоволення, щось тобі заважає, скажи: «У мене камінець у черевику. Мені не подобається, що Юрко мене ображає». Потім можна обговорити способи, за допомогою яких позбутися «ка­мінця».

вчитися пробачати людям. Ставитись до них так, як ти хотів би, щоб ставились до тебе. Якщо людина надміру сміється, особливо, якщо комусь у цей час погано, то може викликати роздратування в оточу­ючих. Таку людину не сприймають серйозно.

Який же висновок можна зробити з того, що ми говорили?

**V Говорити про свої проблеми відразу, тільки-но їх помітили.**

**Вправа «Козуб» (10 хв.)**

**Мета:** робота з поняттям «толерантність» за допомогою асоціативного ряду; розвиток фантазії, творчого мислення.

Обладнання: козуб чи пакет із дрібними предметами (наприклад, іграшками з «кіндер-сюрпризів», значками тощо).

Кількість предметів має перевищувати кількість учасників групи. Процедура проведення: ведучий проходить по колу з козубом, у якому знаходяться різні дрібні предмети. Учасники, не заглядаючи в нього, витягують якийсь предмет. Потім ведучий пропонує кожному знайти який-небудь зв'язок між цим предметом і поняттям толерантності. Розповідь починає учасник, який перший витяг із козуба іграшку. Наприклад: «Мені дістався м'ячик. Він нагадує мені земну кулю. Думаю, що толерантність повинна бути поширена в усьому світі».

**Колаж «Толерантність»** (10хв)

***Мета:***узагальнити уявлення учасників про толерантність і толерантну поведінку, підвести до висновку про необхідність жити за принципами толерантності.

Учасники об'єднуються у дві групи і одержують аркуші ватману, фломастери, газети, журнали, но­жиці, клей.

Звертаючи увагу на риси свого характеру і свої бажання, учасникам пропонують створи­ти колаж країни під назвою **«Толерантність»**. На кожну букву слова підібрати або намалювати ситуацію. Протягом 20 хв група працює над створенням колажу. Потім представник від групи пред­ставляє колективну роботу.

Обговорення

*Висновок: л*юдина, яка живе в толерантному світі, по-справж­ньому щаслива і дарує це щастя, любов лю­дям довкола.

* Діти, подивіться уважно на дошку, ми з вами скла­ли правила толерантної людини. Давайте повторимо їх.
* Ми з вами дуже добре попрацювали, дізнались ба­гато цікавого, і наша виховна година добігла кінця. Тож скажіть мені, що таке толерантність? Кого ми називаємо толерантною людиною? Чи потрібно взагалі бути толерантним? З якою людиною легше спілкуватись: толерантною чи ні?

**Підсумок**

**Притча**

Жив собі хлопчик із жахливим характе­ром. Якось батько дав йому мішок із цвяхами й велів по одному забивати їх у паркан щора­зу, коли хлопчик втратить терпець і з кимось посвариться. У перший день хлопчик забив 37 цвяхів. Згодом він навчився володіти со­бою, і кількість цвяхів щодня зменшувалася. - Хлопчик зрозумів, що легше навчитися опа­новувати себе, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька й сказав йому про це.

Тоді батько велів синові витягати із пар­кана по одному цвяху тими днями, коли він не втратить самоконтролю, і ні з ким не по­свариться. Минали дні, і згодом син зміг сказати батькові, що у паркані не залишилося жод­ного цвяха. Батько підвів сина до паркана і сказав: «Ти добре поводишся, але подивися, скільки дірок залишилося... Паркан ніколи не буде таким, як колись».

Коли ви з кимось сваритесь і говорите щось неприємне, ви залишаєте по собі такі ж рани, як ці дірки від цвяхів. І рани зоста­ються, попри те, скільки разів потім ви по­просите пробачення. Словесні рани завдають такого ж болю, як і фізичні.

Не залишайте на своєму шляху цих дірок. Не забивайте цвяхи ворожнечі, нерозуміння і жорстокості в душі людей. Будьте толерант­ними!