

# Психологический тренинг «Я и весь мир»

## Цели:

- Развить чувство собственного достоинства, уметь уважать достоинство других
- развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи
- Ввести и закрепить определение термина “толерантность”, углубить понимание его значения.
- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей и ценностей, путей и способов их достижения

## Ход занятия:

### 1. Знакомство. Упражнение на знакомство «Снежный ком»

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как «снежный ком».

## Слово психолога:

Каждый человек индивидуален, неповторим.

И на Земле нет другого человека, подобного тебе.

То есть все мы разные, и, не все могут жить в мире и согласии с окружающими миром, быть терпимым к тем или иным различиям.

Ведь жизнь нам дана хороших дел. А что такое жизнь?

Какие у вас ассоциации со словом «жизнь»?

### 2. Арттерапия «Жизнь это...»

Участникам группы предлагаются цветные карандаши и бумага.

**Задание:** Нарисовать ассоциации со словом «Жизнь»

### 3. Групповая работа. «Смысл жизни».

Участники группы делятся на 2 подгруппы. Каждый участник получает список «Жизненных ценностей»

**Верные друзья**

**Религия**

**Здоровье**

**Работа**

**Любовь**

**Деньги**

**Семья**

**Природа**

**Задание:** проранжировать данный список в порядке убывания значимости жизненных ценностей.

#### **4. Слово психолога**

Всем нам хорошо знакомо слово «Толерантность».

«Толерантность» - это уважение, принятие и понимание человеческой индивидуальности.

Нужно любить и уважать не только культуру своего народа, но также относиться к культурам других народов.

И каждый человек должен понимать, что мир создан для всех.

#### *Сейчас мы проведём упражнение «Паутина предрассудков»*

В отношении некоторых национальностей ходят множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Например, мы знаем множество анекдотов про чукчу, про «лиц кавказской национальности». Бывает, конечно, неприятно, когда слышишь что-то плохое в свой адрес.

Давайте посмотрим, как же чувствует себя человек, опутанный негативом со стороны общества.

#### **Упражнение «Паутина предрассудков»**

##### **Задание:**

Один участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах или высказывания, бытующие негативные представления.

После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», верёвкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока он не сможет пошевелиться.

Затем «народ» (участник, опутанный нитью) рассказывает о своём состоянии и своих чувствах.

#### **Вопрос:** Что ты чувствовал, когда о тебе говорили, столько плохого...?

Далее участники по очереди высказывают позитивные представления об этом «народе», а ведущий постепенно распутывает «паутину».

Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобождён от «паутины предрассудков».

## **Примеры:**

Гостеприимный народ, чистый горный воздух, танцующий, сильные, искренний и открытый, известные поэты, писатели, Махмуд Эсембаев и т.д.

## **Обсуждение**

### **5. Упражнение «Человек»**

Вывешивается лист (ватман), на котором изображен контур человека. Мы не знаем, где живет этот человек, сколько ему лет, какой он национальности. Он просто человек.

#### **Задание:**

Подумайте и напишите, какими качествами должен обладать человек, живущий на планете Земля.

*Добрый, Умный, Смелый, Сильный, Улыбчивый, Преданный, Честный, терпеливый...*

#### **Слово психолога:**

Если люди будут обладать всеми этими качествами, то на Земле исчезнут войны, ссоры. Люди не будут страдать и ненавидеть друг друга.

Все равно, какой ты национальности, какого цвета кожи.

Главное – ты человек, и этим всё сказано...

Надо очень любить этот мир, любить его таким, каков он есть.

### **6. Упражнение «Башня». Групповая работа.**

Участники делятся на 2 группы.

Каждой группе даётся одинаковое количество газет, ножницы и скотч.

**Задание:** Из газет построить башню, используя только скотч и ножницы. Придумать название своей башне.

#### **Обсуждение.**

1. Происходили ли в процессе совместной работы конфликты? Каким образом они разрешались?
2. Насколько быстро участники команды поняли, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого?

## **7. Упражнение «Дерево пожеланий»**

Участникам группы раздаются разноцветные стики.

Задание: Написать на стиках своё пожелание всем людям и приклеить на дерево»

## **8. Рефлексия**

Что было интересно? Что было полезно? Что вы узнали нового?