

Михальчук Ю.О.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука

м. Рівне, Україна

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Толерантність – є за своєю природою явищем соціальним, адже її природа проявляється через ставлення, як певний спосіб взаємодії у визначеній соціальній ситуації, спосіб соціального реагування. Навчити учнів загальноосвітньої школи способам толерантного реагування у різних життєвих ситуаціях – є завданням інститутів соціалізації, провідними серед яких стає сім'я та школа. Адже, інтолерантність, що часто набуває форм девіантності та делінквентності, стає соціальною проблемою, на вирішення якої слід залучати інші ресурси.

Тренінгові вправи були спрямовані на розвиток компонентів толерантності: когнітивного, афективного та конативного, що може бути виражена у двох площинах – «Я – у світі людей» та «Я – у світі речей». Основна парадигма, описаних нами тренінгових вправ мала у своїй основі тезу про необхідність ставлення до суб'єктів та об'єктів оточуючого світу як таких, що можуть за своїми ціннісними орієнтаціями та системою смислів суттєво відрізнятись від світобачення самої людини.

Виходячи з даної парадигми, нами було сформульовано ряд завдань створених та підібраних нами тренінгових вправ: сприяння розвитку в учнів старших класів толерантного ставлення до суб'єктів навколишньої дійсності, що включає турботливість, доброзичливість, безкорисливість у піклуванні, готовність надати необхідну допомогу та підтримку, розвиток уважності до

психічного стану іншої людини, розуміння сигналів невербальної поведінки (жестів, міміки, пантоміміки), розвиток вербальної толерантності, тактовності та делікатності у спілкуванні, безоцінкового сприймання партнера по спілкуванню, особистісної рефлексії як компонента самосвідомості.

1. Вправа «Незакінчені речення»

Мета: усвідомлення учасниками психологічної сутності толерантності

Інструкція: продовжить наступні речення

Бути толерантним означає...

Толерантна людина завжди...

Толерантна людина ніколи...

Нещодавно я бачив прояв толерантності у...

Я був толерантним у ситуації, коли...

2. Вправа «Синоніми толерантності»

Мета: розширити уявлення учнів про сутність феномену толерантності

Інструкція: підберіть синоніми до дефініції до слова «толерантність», вибираючи із запропонованих або пропонуючи власні: чуйність, доброта, співчуття, тактовність, лагідність, ніжність, безоцінкове сприйняття, обережність, турбота, надія, очікування, інтерес, прийняття, віра, теплота, довіра, безпека, благодарність, симпатія, гордість, повага, дружелюбність, взаємовиручка, рівновага, життєлюбність, задоволеність, холодність, байдужість.

3. Вправа «Квітка нетерпимості»

Мета: розширення світогляду учасників щодо змісту феномену «інтолерантності» (нетерпимості) у психологічній науці

Інструкція: зробіть малюнок квітки, де в середині – слово «нетерпимість», а в кожній пелюсточці – синоніми до цього слова

4. Вправа «Образ толерантної особистості»

Мета: актуалізувати у самосвідомості особистості символічний образ толерантної особистості

Інструкція: сядьте зручно, прикрийте очі, глибоко подихайте та внутрішнім поглядом проскануйте всі зажими, що є у тілі та розслабте свої м'язи (вправа, що є модифікацією вправ кататимно-імагінативної психотерапії починається із релаксації, що подібна аутогенному тренуванню). Уявіть людину з високим рівнем розвитку толерантності такої ж статі як ви самі. Уявіть як живе така людина: де, з ким і як спілкується, як одягнена, якою є її манера поведінки, якими є її цінності, як вона проявляє свою толерантність.

5. Вправа «Розкажи про психологічний стан людини» [1, С. 65]

Мета: підвищувати уважність, спостережливість учасників, адекватність сприйняття та розуміння ними внутрішнього стану іншої людини за зовнішнім вираженням її емоцій, сприяти розвитку емпатії.

Інструкція: уважно придивіться до розданих фотокарток, на яких зображені люди. Відтворіть та опишіть їх емоції, почуття, які, на вашу думку, вони переживають в даний момент, особливості їхнього настрою. Спробуйте уявити, які події могли передувати зображеному, а які б могли відбуватися в майбутньому та розкажіть про них.

6. Вправа «Епітети» [2, С. 117]

Мета: сприйняття та розуміння учасниками внутрішнього стану іншої людини за зовнішнім вираженням її емоцій

Інструкція: уважно роздивіться отримані фотографії людей і дайте їм характеристику. Описувати потрібно не окремі частини обличчя, а емоційний стан людини та її особистість в цілому. Доберіть не менше семи епітетів, що

розкривають характер людини та її емоційний стан. Наприклад, ця людина спокійна, не конфліктна, щира, дружелюбна, добра, проста, весела, радісна, безтурботна.

7. Вправа «Лист»

Мета: розвиток спостережливості, уважності до відчуттів та емоційних переживань інших

Інструкція: учасники отримують лист, що містить інформацію про певну подію у житті родича / друга різного емоційного забарвлення, наприклад: веселу, радісну, сумну.

Приклади листів:

- ✓ запрошення на побачення із зізнанням про симпатію, опис цього побачення;
- ✓ новина про народження дитини у далекого родича та запрошення на хрестини;
- ✓ новина про виграш 3-денної подорожі до Франції;
- ✓ запрошення на безкоштовне навчання на рік у країну Європи;
- ✓ новина про раптово виявлену важку хворобу далекого родича із проханням до нього приїхати та підтримати;
- ✓ лист від найкращого друга, де він пише про розчарування у вашій дружбі та наполягає на її припиненні;
- ✓ лист від бабусі, що проживає у селі з новиною про раптову смерть вашого улюбленого собаки;
- ✓ лист від приятеля, що загубив вашу улюблену книгу;
- ✓ інформація про найближчий приїзд близького знайомого, з яким ви не бачились протягом декількох років.

8. Вправа «Як без слів виразити прийняття» [2, С. 121]

Мета: дати можливість кожному учаснику відчути прийняття та підтримку інших

Інструкція: один член групи сідає в центр кола, що утворюється іншими учасниками. Він повинен заплющити очі та мовчати. Решта учасників по одному наближаються до нього та без слів виражають позитивні почуття до нього, наприклад, через обійми. Після того, як усі бажаючі побували в центрі кола, група обмірковує свій досвід:

- ✓ Що ви відчували, коли одержали стільки приємних та добрих почуттів?
- ✓ Якою була ваша реакція, коли ви перебували у центрі кола?
- ✓ Чи відчували ви напруження, чи вам це подобалося? Чому ви так реагували?
- ✓ Що ви відчували, коли виражали стільки добрих почуттів іншим членам групи?
- ✓ Що ви дізналися про себе в результаті цього досвіду?

9. Вправа «Ігнорування»

Мета: розвиток навичок комунікативної толерантності

Інструкція: зараз ми пограємо в гру, яка допоможе розумінню важливості уміння уважного та активного слухання. Розбийтеся, прошу на пари. Один учасник взаємодії буде розповідати про день, що минув, а другий учасник на свій вибір буде демонструвати ігнорування та неухважність слухання через дії: перебивання партнера, розповідь про свою життєву подію, розчісування, приведення до ладу одягу, макіяжу, перегляд книги (журналу), з подальшим її цитуванням, позіхання, перебільшене жестикулювання тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування / С.Д. Максименко, М.М. Заброцький. – К. : Главник, 2005. – 112 с.
2. Федорчук В.М. Розвиток комунікативної компетентності викладача (соціально-психологічний тренінг) / В.М. Федорчук. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. – 240 с.