

**ИСКУССТВО  
ЖИТЬ**  
С НЕПОХОЖИМИ  
ЛЮДЬМИ



БИБЛИОТЕКА



ГАЗЕТЫ

«ЕЖЕДНЕВНЫЕ НОВОСТИ. ПОДМОСКОВЬЕ»

**ИСКУССТВО  
ЖИТЬ  
С НЕПОХОЖИМИ  
ЛЮДЬМИ**



**Библиотека газеты «ЕЖЕДНЕВНЫЕ НОВОСТИ. ПОДМОСКОВЬЕ»**

**2009**

**Искусство жить с непохожими людьми: психотехника толерантности** / под ред.  
А.Г. Асмолова, Г.У. Солдатовой, А.В. Макарчук

*Авторский коллектив:* Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Макарчук А.В., Щепина А.И.,  
Лютая Т.А., Хухлаев О.Е., Шарова О.Д.

Это издание посвящено актуальной проблеме – развитию толерантности у подростков и молодежи. Состоит из четырех разделов, каждый из которых представляет собой самостоятельную программу тренинга. Все упражнения и игры снабжены соответствующими рекомендациями и специальными приложениями, помогающими в их проведении. Первый тренинг «Жить в мире с собой и другими» посвящен воспитанию у подростков толерантного отношения к себе и другим, независимо от их культурных особенностей, этнической принадлежности, вероисповедания. Целью тренинга «Может ли другой стать другом?» является профилактика и преодоление ксенофобии среди подростков. Тренинг межкультурной коммуникации и компетентности посвящен приобретению знаний и развитию навыков и мотивации, необходимой для эффективной коммуникации в межкультурном контексте. Тренинг «Позволь другим быть другими» направлен на развитие толерантности в отношении одной из самых социально незащищенных групп общества – вынужденных мигрантов (беженцев и переселенцев).

Методическое руководство адресовано практическим психологам, работающим с подростками и молодежью, педагогам, медицинским и социальным работникам, владеющим технологией проведения тренингов, преподавателям психологии, студентам психологических и педагогических факультетов, а также всем тем, кто интересуется прикладными разработками в области образования и воспитания в духе культуры мира.

© Министерство по делам печати и информации Московской области, 2009

© Министерство образования Московской области, 2009

© ГУ МО «Издательский дом «Московия», 2009



*«Чучело — предатель!». В этой фразе из знаменитого фильма Ролана Быкова всего два слова, но какая в них бездна негатива, какая пропасть ненависти разделяет маленькую девочку, героиню фильма, и ее одноклассников!*

*А ведь эти дети принадлежат к одной культуре, они говорят на одном языке, их не разделяют религиозные, социальные или расовые барьеры. И все-таки если ребенок другой, если он не похож на своих одноклассников, эта непохожесть становится причиной драматических событий. «Драматических» потому, что все происходит в фильме. В жизни малейшие несовпадения в поведении, в привычках, в одежде, причёске или образе жизни могут обернуться не драмой, а трагедией. Трагедией живых людей, детей и взрослых, трагедией тех, КОГО преследуют, унижают, убивают, и трагедией тех, КТО это делает, – ведь для них эти действия зачеркивают путь в нормальную цивилизованную жизнь.*

*Фильм «Чучело» вышел в 1982 году, он потряс зрителей, но, к сожалению, уровень зла, ненависти в нашем обществе с той поры не просто вырос – вырос во много раз. В чем причина? Часто корень зла видят в экономических проблемах. Но вот результат социологического исследования: милостыню нищим подают не богатые, не бедные. Милостыню подают люди добрые, а это не имеет никакого отношения к их материальному состоянию. Значит, экономика – лишь предлог?*

*Я могла бы вспомнить не «Чучело», а другой фильм или книгу. Наша культура богата произведениями искусства, которые учат добру, пониманию, уважению к людям, независимо от того, как они выглядят, как они говорят, как они живут. Это шедевры, они обращены к душам и сердцам людей. Но на улице, в электричке, на рынке мы видим конфликты между людьми, которые никогда не читали этих книг, не видели фильмов, а если читали и видели – это никак не затронуло их сознание. И когда в новостях мы узнаем, что толпа подростков насмерть забила таджикскую девочку, подчеркиваю: толпа мускулистых, здоровых парней убила маленького беззащитного ребенка, вся беда которого состояла в том, что она была НЕПОХОЖА на этих парней, мы ужасаемся: разве это возможно?*

*Нет, это невозможно. Но это происходит.*

*Что же делать?*

*«Искусство жить с непохожими людьми» – это не рассуждение на тему. Это практическое руководство КАК НАУЧИТЬ человека жить с теми, кого он не понимает, не принимает. Оно обращено к педагогам, к людям, по роду деятельности и по душевной склонности занимающимся воспитанием детей. Авторы – опытные психологи; их советы не просто наработаны многолетней практикой – они выстраданы.*

*«Я не волшебник, я еще только учусь, – говорил мальчик-паж из чудесной сказки Евгения Львовича Шварца. – Но любовь помогает нам делать настоящие чудеса». Я верю, что издание, написанное Галиной Солдатовой и ее коллегами под руководством Александра Асмолова, поможет педагогам Подмосковья делать настоящие чудеса. Чудеса доброты, любви, взаимопонимания.*

**Л.Н. АНТОНОВА,**  
**министр образования**  
**Правительства Московской области,**  
**член-корреспондент РАО,**  
**доктор педагогических наук**

# Уроки толерантности: поддержка этнического и культурного разнообразия в современном обществе

Первого сентября 2009 года Президент России Д.А. Медведев выступил перед школьниками с необычным уроком – уроком толерантности, посвященным поддержке культурного и этнического разнообразия нашей страны. Это выступление ставит перед профессиональным педагогическим и психологическим сообществом вопросы, касающиеся как осознания ценности идей толерантности в России, так и разработки комплекса социокультурных программ и психологических технологий, позволяющих сформировать установки толерантного поведения подрастающего поколения.

Для того чтобы более объемно понять ценность идеологии и политики толерантности для жизни российского общества, сформулируем следующие вопросы:

- \* Почему наша страна в своей политике неуклонно стремится к созданию гражданского общества *как общества поддержки разнообразия* каждого из нас как неповторимой личности?
- \* Случайно или исторически закономерно то, что ключевой ценностью развития нашей страны является *ценность разнообразия* разных культур и народов России?
- \* Насколько оправдана идея о том, что сила России, залог ее успеха и устойчивого развития в *единстве разнообразия культур и народов*, живущих под одним небом?

Чтобы найти ключ к ответу на все эти вопросы, вспомним слова песни: «С чего начинается Родина...» и задумаемся, с чего же она начинается для каждого гражданина России?

Для нас как психологов и педагогов, разрабатывающих идеи толерантности и поддержки разнообразия культур, Родина начинается не только с «...картинки в твоём букваре...», но и с ёмкого, предложенного Д.С. Лихачевым образа Невского проспекта в Ленинграде. Когда мы идем по Невскому, то поражаемся тому, насколько точно градостроители Санкт-Петербурга построили проспект как подлинный символ единства разнообразия культур в России.



На этот момент и обращает внимание наш выдающийся современник академик Дмитрий Сергеевич Лихачев. Он пишет о том, что Невский проспект являет собой символ общей судьбы разных культур и народов России: «...в XIX веке на Невском проспекте, проспекте веротерпимости ...была и голландская церковь, и лютеранская, и католическая, и армянская, ...и две православные – Казанский собор и Знаменская церковь».

Действительно, Невский проспект выступает как символ поразительного многообразия человеческой природы, разнообразия культур. Думаем, что не скажем истины, если назовем Невский проспект дорогой к храму гражданского общества. Идеалом же гражданского общества является единство разнообразия культур, разных языков и народов.

По большому счету вся история России – это история общей судьбы разных культур и народов. Для России поддержка разнообразия природы, разнообразия биологических видов и географических ландшафтов, разнообразия языков и диалектов всегда была не только словом, но и государственным делом!

Наша страна воистину по многим параметрам необъятна. По своей территории Россия – самая большая страна в мире. Она занимает восьмую часть суши на нашей планете. Когда в Петербурге и Москве в школах заканчиваются уроки, школьники в Петропавловске-Камчатском уже спят.

Напомним, что Россия входит в число самых населенных стран. По степени распространенности русский язык занимает на планете пятое место, уступая пальму первенства китайскому, английскому, хинди и испанскому языкам. По этническому составу Россия – одна из самых многонациональных стран мира. В ней проживает более 190 народов.

Разнообразие культур можно сравнить с разнообразием цветов радуги. *Точно так же, как радуга, теряя один цвет за другим, становится серой и монотонной, культура, теряя языки, традиции, обряды, этнические группы, становится однородной, безликой и безголосой.*

В русской культуре не случайно говорят: «Мал золотник да дорог». Каждый малый народ, каждая нация – это неотъемлемая часть богатства российской культуры. Это становилось особенно очевидным в смутные времена российской истории, когда разные народы объединялись перед общей бедой. Вспомним, как три солдата – русский, украинец и грузин – водрузили флаг над Рейхстагом в Берлине в мае 1945 года.

В России говорят: «Если придет беда, всем миром навалимся», «Миром жить – миром быть». И в этой народной мудрости двойное значение слова «мир»: мир как единый народ и мир как мирное сосуществование людей разных культур.

Уроки истории человечества помогают увидеть, как исчезают с лица земли народы и культуры, утратившие способность понимать друг друга, уважать друг друга и договариваться друг с другом в сложных ситуациях.

Яркий пример неспособности разных народов договориться друг с другом – это строительство Вавилонской башни. Как вы помните, строители Вавилонской башни не нашли между собой общего языка. Поэтому Вавилонская башня так никогда и не стала чудом творения рук человеческих.

Те, кто забывает об этой драме непонимания, оказываются не чувствительными к необходимости общего языка, объединяющего разнообразия культур. Русский язык – это язык понимания и общения в России. Поэтому мы говорим, что для того, чтобы не повторять драму строителей Вавилонской башни, необходимо осознавать: *«Русский язык – язык государства Российской».*

Наряду с русским языком в России насчитывается еще 56 государственных языков субъектов Российской Федерации. Если на каждом из них пожелать всем «Доброе утро!», то только на это уйдет немало времени.

Изучение языков позволяет не только понимать другую речь и быть понятыми другими, но и понимать мышление и поведение других людей. Перефразируя известную поговорку «У тебя столько друзей, сколько языков ты знаешь», можно сказать, что чем больше языков вы знаете, чем больше вы изучили историю и культуру разных народов, тем больше у вас возможностей и тем вы конкурентоспособнее как личность.

Задача нашей государственной политики – сохранение и развитие многонациональных языков нашей страны. Их необходимо беречь столь же ревностно, как мы охраняем исчезающие виды растений, животных и птиц. На сегодняшний день в Красную книгу занесено 8% исчезающих видов растений и 18% животных и птиц. С языками народов земли ситуация куда более драматичная. Мы считаем, что все страны мира должны подумать о том, *чтобы создать особую Красную книгу – Красную книгу языков человечества.* В нее можно занести, только вдумайтесь в эту цифру, 40% языков человечества, которые находятся под угрозой исчезновения. А вслед за исчезновением языка уходят и миры культуры. Поэтому, основываясь на ценности поддержки разнообразия культуры, мы должны поддерживать язык и культуру малочисленных народов России.

Прямой противоположностью эффекту непонимания, связанному со строительством Вавилонской башни, является библейская история, в которой повествуется о том, как Ной спас человечество от катастрофы, построив ковчег. На Ноевом ковчеге было «каждой твари по паре». Строительство Ноева ковчега было уникальной моделью объединения усилий человечества во имя поддержки разных культур, биологических видов и форм жизни на планете Земля.

Следует сказать, что при всей важности владения современными знаниями, информационными технологиями и нанотехнологиями не следует забывать об уроках мудрости, которые содержатся в народных сказках. Примером объединения разрозненных усилий взрослых и тех, кого мы считаем малыми и слабыми, является



известная сказка «Репка». «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок»: надо ценить усилия всех, кто может выполнять совместные дела, иногда даже усилия мышки. Смысл толерантности в том, что каждый человек, каждый народ, сколь бы малым он ни был, бесценен для развития человечества.

Напомним, что все мы связаны сегодня сетью Интернета. Когда-то выдающийся мыслитель Владимир Иванович Вернадский писал, что земля наряду с геосферой и биосферой опоясана возникшей благодаря совместной деятельности человеческого разума ноосферой – сферой творения человеческого духа и души. И появление Интернета, через сеть которого общается более миллиарда жителей нашей планеты – это реальное воплощение идеи В.И. Вернадского о ноосфере.

Известно, что каждого человека отдалают от другого человека на земле семь рукопожатий. Проанализировав около 30 миллиардов текстовых сообщений в сети Интернет, исследователи убедились в том, что любые два человека связаны друг с другом через цепочку в 6–7 человек. Это свидетельствует о том, что люди связаны между собой гораздо теснее, чем мы думаем.

В мировоззрении, основанном на поддержке единства многообразия культур, происходит переход, сравнимый с переходом от мира классической физики Ньютона к множественным мирам Эйнштейна. Подобный переход расширяет Вселенную, в которой идет становление личности граждан России от культуры полезности к культуре достоинства.

«Скажи мне, сколько у тебя друзей в Интернете, и я скажу тебе, кто ты». Через Интернет растет единство людей самых разных культур. Многие школьники часами просиживают в Интернете, ныряют в «живой журнал» и отыскивают своих единомышленников.

В известном смысле благодаря Интернету школьники России 1 сентября в День знаний стали одноклассниками в классе Президента России и почувствовали, что разнообразие народов и культур – залог движения России к успеху и процветанию, к уважению народами России друг друга.

Надеемся, что еще одним шагом на пути поддержки культурного разнообразия народов станет освоение нелегкого ремесла тренингов толерантности, которым и посвящена эта книга.

*А.Г. АСМОЛОВ, академик РАО,  
заведующий кафедрой психологии личности  
факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова*

*Г.У. СОЛДАТОВА,  
профессор, заместитель заведующего кафедрой  
психологии личности факультета психологии МГУ*

### Практическая психология толерантности

Как известно, 1995 год был объявлен ЮНЕСКО Международным годом толерантности. В этом году в разных странах были инициированы и обеспечены финансовой поддержкой международные конференции, семинары и круглые столы, посвященные идеологии культуры мира и непосредственно проблеме толерантности. Такие конференции прошли и в России – в Москве и Якутске. Тогда впервые отечественными учеными было осмыслено понятие «толерантность» в международном контексте, в связи с идеологией культуры мира и в рамках российской действительности (Толерантность и согласие, 1996).

Тема толерантности крайне заразительна, видимо потому, что созвучна каким-то особым, самым лучшим струнам человеческой души. Кроме того, почти безусловное признание ее важности связано с сознательной или бессознательной тревогой людей, обеспокоенных судьбами человечества, стоящего на решающем перепутье. Выражением такой обеспокоенности становится стремление что-то предпринять, чтобы остановить разрушительное движение человечества и способствовать его эмоциональному и духовному преобразению. Поэтому, когда начинаешь задумываться о толерантности, рассуждать о ее смыслах, первый импульс почти всегда совпадает со стремлением петь оду толерантности, слагать поэму о толерантности, воспевать значимость и важность этого качества для каждого конкретного человека и для всего человечества в целом. На многочисленных конференциях и круглых столах последних лет мы нередко с большим удовольствием слушаем, как звучат эти лучшие струны в форме замечательных слов, метафор и примеров во славу толерантности.

Но нет ничего в нашем мире неоспоримо однозначного, и прекраснотушние, выражаемое только словами, преломляясь через призму реального мира, всегда оказывается на грани фола. Поэтому, занимаясь проблемами толерантности, мы сделали один достаточно очевидный вывод: без постановки практических задач эта проблема в силу своего семантического и идеологического содержания легко может стать демагогической и конъюнктурной.

Психологическая практика «воспитания в духе толерантности» для нас означает поиск способов, средств и инструментов для настройки лучших струн человеческих душ. Инструмент, который мы выбрали – это групповые психологические технологии формирования толерантности. Их разработка и совершенствование стали нашими главными практическими задачами. Такой выбор требует, в первую очередь, ответа на вопрос: можно ли обучать толерантности?

Существующие среди психологов и педагогов взгляды на методы обучения и формирования толерантности имеют очень широкий диапазон: от полного оптимизма до крайнего пессимизма. Например, есть такая точка зрения: каждый ребенок изначально



но рождается толерантным, его не надо учить толерантности, нужно только строить его жизнь так, чтобы исключить влияние на него интолерантного воздействия и развитие у него соответствующих качеств. Есть и всем известная противоположная точка зрения: каждому человеку присуща природная агрессивность и интолерантность, в процессе социализации они подавляются, но, так или иначе, просятся наружу. Поэтому в таком диапазоне мнений ключевой для нас вопрос: можем ли мы обучать толерантности, и если да, то насколько это возможно? – мгновенно попадает в категорию достаточно сложных.

## Рабочее определение толерантности

Итак, чему же мы пытаемся обучать, что мы формируем, когда говорим о толерантности? Операционализируя это понятие в контексте разработки практических технологий, мы выделяем четыре основных компонента: психологическую устойчивость, систему позитивных установок, комплекс индивидуальных качеств, систему личностных и групповых ценностей. Толерантность как интегральная характеристика личности включает все эти компоненты, и на их развитие и формирование должны быть направлены разрабатываемые психологические технологии.

Формирование психологической устойчивости – краеугольный камень практической психологии толерантности. Утверждая это, мы исходим из базового определения, принятого в медицине и гуманитарных науках. В общем плане оно звучит следующим образом: толерантность – характеристика физиологической, психологической и социальной устойчивости человека к различным воздействиям. Нельзя не признать, что психологическая устойчивость во все времена была одной из важнейших характеристик, обеспечивающих равновесие между, с одной стороны, выживанием и адаптацией человека, с другой – утверждением его индивидуальности. Весь жизненный путь человека можно представить как бесконечную череду попыток установления такого равновесия, как постоянное стремление к стабильности под влиянием различных жизненных коллизий и трудностей. Рост в нашей жизни числа фрустрирующих и стрессогенных факторов делает проблему психологической устойчивости все более важной. Попытки ее решения – это поиски выходов личности из проблемных, кризисных и экстремальных ситуаций.

Диапазон такой устойчивости очень широк: от нервно-психической до социально-психологической устойчивости. В первом случае предполагается выносливость или сопротивляемость человека к различным воздействиям, которые он может оценивать для себя как «вредные». Снижение чувствительности к влиянию таких неблагоприятных факторов может быть связано с отсутствием или ослаблением реагирования на них. Толерантность как психическую устойчивость личности можно определить в качестве способности индивида противостоять внешним воздействиям, выводящим человека из состояния нервно-психического равновесия, и самостоятельно, с высоким быстродействием возвращаться в состояние психического равновесия (Трифонов, 2002).

Социально-психологическая устойчивость предполагает устойчивость к многообразию мира, к этническим, культурным, социальным и мировоззренческим различиям. На этом уровне она выражается через систему социальных установок и ценностных ориентаций. Эта система, опираясь на способность к сохранению нервно-психического равновесия в самых разных жизненных ситуациях, в идеале должна сформироваться как нравственный императив зрелой личности. В этом смысле психологическая устойчивость выступает как особое проявление человеческого духа, как его нравственная сила и представляет такое качество личности, которое можно назвать толерантностью. Сторонами и проявлениями этого качества могут оказаться эмпатия, альтруизм, миролюбие, веротерпимость, кооперация, сотрудничество, стремление к диалогу и другие. Например, Майкл Волцер, рассматривая толерантность как социально значимую характеристику, определяет ее как особый позитивный способ принятия различий, который исключает развитие конфронтаций и ксенофобий (Волцер, 2000).

В промежуточный ряд показателей рассматриваемого континуума попадают: устойчивость к стрессу (стрессоустойчивость), к психотравмирующим факторам, устойчивость к неопределенности, к конфликтам, к поведенческим отклонениям, к агрессивному поведению, к нарушению границ и норм. Как мы видим, весь этот ряд поднимается от психофизиологического уровня до социального – от умения держать себя в руках до «искусства жить с непохожими» (Асмолов, 2001), от индивидуального уровня, когда, например, значима проблема базового доверия, до группового, когда на первый план выходят проблемы ксенофобии. Обобщая вышесказанное, можно определить толерантность как норму устойчивости в мире многообразия.

Опираясь на понятие психологической устойчивости при рассмотрении толерантности в практическом контексте, необходимо сделать еще одно важное дополнение. Как правило, речь идет о приобретенной устойчивости. Результаты практической работы по формированию толерантности подтверждают существование таких возможностей. Это означает, что толерантность – та особенность личности, которую можно развивать и формировать. А обучение толерантности – это не только формирование разных форм психологической устойчивости, но и развитие способности индивида к мобилизационной реакции, способности самостоятельно возвращаться в состояние психологического равновесия с собой и с окружающим миром.

На основе вышесказанного сформулируем рабочую дефиницию практической психологии толерантности. Толерантность – это интегральная характеристика индивида, определяющая его способность в проблемных и кризисных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой с целью восстановления своего нервно-психического равновесия, успешной адаптации, недопущения конфронтации и развития позитивных взаимоотношений с собой и с окружающим миром. Это определение предполагает рассмотрение толерантности в широком диапазоне: от ее понимания как нервно-психической устойчивости до ее оценки как нравственного императива личности.



Подчеркнем, что толерантность – интегральная характеристика не только с точки зрения ее качественного и содержательного анализа, но и с точки зрения ее генезиса. Это результат многих сил, действующих в одном направлении (темперамент, атмосфера в семье, воспитание, опыт, социальные и культурные факторы) (Allport, 1954). Все вышесказанное означает, что мы рассматриваем данное понятие не только в традиционном контексте, в рамках идеологии культуры мира, а значительно шире.

Такое понимание толерантности предполагает воспитание психологически устойчивой, эмоционально и нравственно зрелой личности. Как мы понимаем, эти задачи не новы и не оригинальны ни для психологов, ни для педагогов. Как и многие, мы ищем новые решения старых задач. И здесь наша позиция – это формирование толерантности в пределах всего диапазона психологической устойчивости, начиная от нервно-психической устойчивости и заканчивая устойчивостью к этнокультурным, социальным, мировоззренческим и другим различиям.

Опираясь на такой подход, сотрудники Центра толерантности, созданного на базе кафедры психология личности МГУ и научно-практического центра психологической помощи «Гратис» и разработали психологические групповые технологии формирования толерантности в разных форматах: от групп числом в 7 - 10 человек до 100 человек и более. Эта категория психологических технологий получила свое название – «Тренинги толерантности» и представляет наш вклад в решение задачи формирования толерантной личности. Помимо информационно-просветительских программ в «тренинги толерантности» в качестве составных частей и отдельных программ входят тренинги по разрешению конфликтов, снижению агрессивности, профилактике и преодолению различных форм ксенофобии, тренинги по межкультурной коммуникации, по социальной и межкультурной компетентности. Опыт нашей практической работы позволяет нам говорить о тренингах толерантности как об эффективном психологическом инструменте, своеобразном камертоне, который настраивает в унисон лучшие струны человеческих душ.

Рассмотрим ключевые идеи и принципы, которые лежат в основе построения психологических технологий формирования толерантности. Они определяют не только методологический уровень, лежащий в основе практического подхода, но и специфику психотехнологического уровня. Параллельно обозначим также ряд конкретных проблем, которые каждый раз встают перед нами, когда мы решаем практические задачи по формированию толерантного сознания.

## **Идея перехода от логики конфликта к логике толерантности**

По мнению Александра Асмолова, дискурс конфликта, как это ни грустно, является главным конструктом сознания XX века (Асмолов, 2002). В подтверждение этого можно привести множество примеров, в том числе и тот, что иногда сама «культура мира» определяется как «культура конфликтов» (Ройтер, 1998).

Итак, если согласиться с утверждением, что развитием общества чаще движет логика конфликта, а не толерантности, становится более понятным, почему категория “толерантности” по сравнению с «интолерантностью» менее привычна и как бы менее естественна. В контексте практических разработок это порождает одну из самых сложных и значимых проблем: разную степень восприимчивости индивида к феноменологии толерантности и интолерантности. Интолерантность лучше опознается, лучше понимается. Например, психологам хорошо известно, что негативные стереотипы и быстрее усваиваются, и труднее поддаются изменению. Получается, что на психологическом уровне интолерантность более проста и доступна для понимания, чем толерантность.

Разговор о толерантности заходит тогда, когда существует или возникает такой объект, с которым нелегко примириться, а иногда это кажется даже невозможным. Известный английский философ Питер Николсон считает, что всякое толерантное отношение с необходимостью включает примирение с некоторым отклонением. Причем субъект должен морально не соглашаться со значимым для него отклонением. Если удастся примириться с отклонением, то необходимо, с одной стороны, с чем-то расстаться (например, с желанием оскорбить, подавить или вытеснить кого-то) и в то же время, с другой – сохранить приверженность своим собственным убеждениям. Вот эта борьба между приверженностью собственным взглядам и признанием позиции и убеждений других определяет толерантность как внутренне напряженную категорию, более сложную для понимания по сравнению с интолерантностью. Этот механизм также показывает, что стремление сменить парадигму конфликта на парадигму толерантности ни в коей мере не означает призыва к благодушию и лицемерному компромиссу.

Итак, как только ставятся исследовательские или практические задачи формирования толерантного сознания, самым легким способом подойти к ее изучению оказывается путь от противоположного – через интолерантность. Не случайно агрессивное или отклоняющееся поведение привлекает гораздо больше исследователей, чем изучение поведения людей, совершающих хорошие поступки, или просто не нарушающих общепринятые социальные нормы. В прикладном аспекте борьба с интолерантным поведением через опять же интолерантность также имеет богатую традицию. Например, в рамках «вентиляционистского» подхода, названного так известным исследователем агрессивного поведения Берковицем и предполагающего поиск способов снижения агрессивности посредством «выпускания пара», разрядки негативных эмоций. Но это направление как универсальный способ борьбы с деструктивным поведением потерпело фиаско, что хорошо показали эксперименты с «воображаемой агрессией». В результате было полностью отвергнуто представление о том, что дети, разряжающие свою агрессию в воинственных и компьютерных играх, могут таким образом избавиться от своих агрессивных побуждений. Напротив, вероятность реальной агрессии в будущем даже повышается.



В то же время, помимо конфликта, существуют другие инструменты эволюции, основанные на толерантности: взаимопомощь, альтруизм, эмпатия (Асмолов, 2002). Используя эти инструменты, мы можем ускорить осуществление трудного для индивидуального и особенно общественного сознания перехода от логики конфликта к логике толерантности. Поэтому один из главных для нас вопросов – это поиск подходов к формированию толерантности через толерантность. Технологически это труднее, но когда это удается, мы получаем очевидные доказательства большей эффективности такого пути.

## Принцип мультикультурализма

Под мультикультурализмом обычно понимается комплекс идей, ценностей и действий, способствующих мирному, равноправному и взаимовыгодному сосуществованию различных культурных, этнических и социальных групп в одной стране. В практическом плане это означает выработку общих правил и норм взаимодействия в едином экономическом, правовом и социальном поле. К этому стремятся все поликультурные страны, строящие гражданское общество и озабоченные состоянием его социальной экологии.

Начиная от Вавилонской башни, новый путь человека состоит в выборе культурно-языкового плюрализма. На этом пути, по мнению Владимира Топорнина, самым важным становится, помня о «своем», зная его и продолжая углублять эти знания и творить новые духовные ценности, понять «другого», оценить его, научиться жить вместе, обмениваться «своим» и «чужим», связывать то и другое органически и естественно (Топорнин, 1989).

Однако к развитию идеологии мультикультурализма следует подходить достаточно осторожно, чтобы не стимулировать разделение общества на отдельные и конкурирующие друг с другом культурные группы. Поэтому при разработке групповых форм психологической работы по формированию толерантного сознания перед нами со всей остротой стоит вопрос: как избежать постмодернистской и фундаменталистской риторики мультикультурализма, когда попытки «управления различиями» превращаются в инструменты их организации и поддержки.

Главную нашу задачу в соответствии с принципом мультикультурализма мы видим в формировании социальной компетентности подрастающего поколения – знаний и умений строить позитивные отношения в многообразном и многоликом мире, с людьми, непохожими по самым разным параметрам: расовым, этническим, религиозным, социальным и мировоззренческим. Эта задача становится центральной в разрабатываемых нами групповых формах психологической работы по профилактике и преодолению различных форм ксенофобии, формированию и развитию межкультурной компетентности.

В современном мире человечество все больше перемешивается, многообразие и многоликость мира растет. Но параллельно с процессами глобализации, как всеоб-

щая бессознательная реакция унифицирующегося человечества, огромное значение приобретает его стремление к отличительности. Поэтому многие из нас замечают рядом все больше чужих, других, непохожих. Критериями “чужих” становятся не только расовые или этнические отличия, “чужие” определяются на основе социальных, экономических, сексуальных и других ценностей и критериев. Стремление человечества разделять мир на «своих» и «чужих» неистребимо и может доходить до абсурда. Фантастические и незабываемые истории войн «тупоконечников» и «остроконечников» Джонатона Свифта, «долговязов» и «толстопузов» Андре Моруа восхитительно нелепы, но удивительно близки к реальной жизни. Нередко в категорию «чужих» попадают социально уязвимые группы населения: нищие, инвалиды, беженцы, больные СПИДом. Поэтому начинают возникать новые и обостряться старые формы ксенофобии, которая всегда была присуща человеку.

Ксенофобия – неприязнь, враждебность и страх по отношению к другим, непохожим на тебя, отдельным людям и целым группам. Ее психологическая функция – защита от других, ее цель – изоляция, либо полная, либо частичная. Ксенофобия – центральный психологический механизм формирования интолерантных установок и предрассудков. Это важная психологическая причина конфликтов и войн, так как она всегда порождает жесткую ответную реакцию. Ксенофобия также удобное орудие манипуляции, которым успешно пользуются националистические движения. В кризисных ситуациях в обществе она приобретает массовый характер и самые различные формы, например, этнофобий (антисемитизм, кавказофобия, русофобия, цыганофобия и др.), религиозных фобий или фобий по отношению к различным социальным группам (например, мигрантофобия).

Что, прежде всего, вселяет в нас оптимизм, когда мы говорим о возможности преодоления ксенофобии? В основе ксенофобии лежит подчиненная цели выживания природная склонность людей к формированию ограниченных социальных групп и враждебному отношению ко всем «чужакам». Но сегодня такая форма отношений «с другими» в значительной степени утратила свою эволюционную и социобиологическую основу. Современное человеческое общество трудно и драматично, но все же приходит к такому очевидному, тем не менее, всего лишь постепенно становящемуся осознанному представлению о том, что все человеческие расы, народы и племена состоят из существ одного вида.

В то же время, конструируя тренинги по профилактике и преодолению ксенофобии, мы не должны забывать о том минимуме закрытости по отношению «к другим», который необходим для каждого, и позволяет, позитивно взаимодействуя, не растворяться в окружающем мире и сохранять свое «Я».

Важная часть социальной компетентности в поликультурном мире – это межкультурная компетентность. Кризис в нашей стране показал, что самая уязвимая сфера человеческих взаимоотношений в трансформирующемся поликультурном обществе – это отношения между разными этническими группами. Именно сюда чаще



всего проецируются экономические, социальные и политические проблемы, и здесь находят «козлов отпущения». Поэтому межэтнические отношения – одна из самых значимых сфер человеческих отношений. Разрабатывая тренинги толерантности, мы никак не можем обойтись без проекции в эту область и без специального внимания к этнической толерантности. Ее основа – формирование и поддержка позитивного отношения к собственному народу. На Кавказе говорят: кто не любит своего народа, тот не полюбит и чужого. Формирование позитивного отношения к своему народу в сочетании с позитивным отношением к другим народам – главное условие развития межкультурной компетентности.

При понимании другой культуры важнейшее значение имеют ее пространственно-временные координаты. Поэтому для мультикультурализма важен принцип хронотопа, о котором писал Михаил Бахтин (Бахтин, 1986). Хронотоп – это одновременно духовная и материальная реальность, в центре которой находится человек. Этот термин соотносится с описанием В.И.Вернадским ноосферы, которая характеризуется единым пространством-временем, связанным с духовным измерением жизни. Принцип хронотопа предполагает вход в сферу культурных смыслов через единство пространственных и временных параметров. Современная культура со всей сложностью и многообразием ее социальных, национальных, ментальных и других отношений характеризуется множеством различных хронотопов, которые отражают дух и направление доминирующих в культурах ценностных ориентаций.

Сергей Аверинцев отмечает, что современная интолерантность и ксенофобия принципиально несравнима с интолерантностью и ксенофобией в обществах любых иных времен. Причину этого он видит в том, что люди никогда еще не были так оторваны от корней, а потому власть ностальгии «по почве» не становилась такой иррациональной, как сейчас. В прошлом люди принадлежали к некоторой неутраченной бытовой традиции. Это всегда давало им некоторый минимум закрытости по отношению к «чужому». В XX веке все это кончилось. В качестве примера Аверинцев пишет о том, что когда немцы перестали естественно чувствовать себя немцами, они решили, что они раса. Что касается России, не надо забывать, что один из важнейших рецептов сталинского террора реализовался в предельной атомизации каждого человека, который в результате был вынужден компенсировать утрату иллюзорной, как фантомная боль, гиперболой почвы (Аверинцев, 1990).

Рассмотрение принципа хронотопа в плоскости мультикультурализма обязательно предполагает учет сравнительного культурного контекста. Нельзя забывать, что в разных культурах не только понимание, но и отношение к толерантности может очень сильно отличаться. Известный австралийский культурантрополог Эйбл-Эйбесфельд в 60 - 70 гг. прошлого века проводил сравнительное исследование культур миролюбивых и воинственных народов. В частности, он сравнивал отношение к детям, с одной стороны, у бушменов - неагрессивного, миролюбивого народа, проживающего в пустыне Калахари (Юго-Восточная Африка), с другой – у племени яномами (Новая

Гвинея), отличающегося свирепостью и воинственностью. И бушмены, и яномамы очень любят своих детей, но воспитывают их по-разному. Первые стремятся исключить агрессивность из отношений ребенка с окружающим миром. Даже в игре стараются максимально ограничить агрессивные реакции. Вторые, напротив, поощряют и подстрекают детскую агрессивность. В результате вырастают целые племена с разным отношением к войне и миру.

Никто еще не дал объяснение, устраивающее всех, почему существуют такие культурные различия. Наиболее распространенные географические и исторические интерпретации обычно не выдерживают критики. В частности, среди тех же бушменов есть племя Кунг, в котором процент убийств превышает в несколько раз такой показатель в США. Причем нередко жертвы – ни в чем не повинные люди

Принцип мультикультурализма при разработке психологических технологий формирования толерантного сознания определил еще один значимый для нас тезис. Различия между людьми должны скорее вызывать интерес и обогащать, чем нести угрозу, вне зависимости от того, связаны ли они с полом, цветом кожи, расой, языком, политическими убеждениями или религиозными верованиями. Различия – это не повод для конфликта, это скорее повод для интересного разговора. Тренинг должен представлять некое межкультурное странствие, полное духовных открытий. В то же время должно быть понятно, что такой опыт еще более увеличивает возможности выживания и адаптации в окружающем мире. Кроме этого важно показать, что нельзя ограничиваться частными суждениями и вкусами – воспитание чувства гражданственности и принадлежности к сообществу, устремления которого всегда шире индивидуальных, должно иметь приоритет.

### Идея синергизма

Идея синергизма (от греч. *synergos* – вместе действующий) предполагает объединенное совместное действие. Она впервые появилась в работах Рут Бенедикт и была развита Абрахамом Маслоу. В этом своем первоначальном варианте она предполагала становление такого общественного устройства, когда противоположные человеческие качества, например эгоизм и альтруизм, сливаются таким образом, что возрастает степень их объединенного действия по развитию гармонического общества (Маслоу, 2006), которое можно назвать высокосинергичным. Идея синергизма особенно плодотворна в контексте решения проблем поликультурного общества. Она направляет на поиски такого баланса этноцентризма и этнического альтруизма, который позволяет сохранять оптимальный уровень психологической напряженности – с одной стороны, поддерживать этнокультурное разнообразие мира, с другой – наладить межкультурный диалог и служить интересам всех членов общества.

Как соединить альтруистов и эгоистов, прагматиков и романтиков в понимании проблемы толерантности? Необходимость постановки таких вопросов определяет



сложность реализации формирования толерантности на практике по причине трудности соединения плохо соединимого. И здесь напрямую встает одна из наиболее сложных проблем, возникающих при разработке психологических технологий формирования толерантности, – проблема ее границ.

Оправдана ли чрезмерная толерантность? Ведь она может быть столь же порочна и вредна, как и безудержная агрессивность. До какой степени можно быть толерантным, что можно терпеть, что нельзя? Как связаны понятия толерантности и справедливости? Где кончается толерантность и начинается равнодушие и циничное безразличие – «пофигизм»?

Все эти вопросы ставят еще один – насколько безусловна толерантность как добродетель? Этот, да и все предыдущие вопросы – из категории сложных философских, на которые нет простых и очевидных ответов. Самое простое решение – разделение мира на «хороший», к которому надо относиться толерантно, и «плохой», к которому, соответственно, надо относиться интолерантно, – тут не проходит. Оно противоречит сути «человека толерантного», отказывающегося от черно-белого мышления. Анализ множества ситуаций показывает, что между толерантностью и интолерантностью нет четкой границы ни для отдельного индивида, ни для целых групп. В том числе и по этой причине английский философ Бернард Уильямс назвал толерантность «нескладной добродетелью» (Уильямс, 1990).

Границы толерантности и ее статус добродетели зависят также от социальных и этнокультурных факторов, а также от идеологии, которая господствует в стране. Что такое толерантность в России или, например, в США или Канаде? Какая дистанция или, может быть, пропасть отделяет безразличие или равнодушие, иногда принимаемые за толерантность, от политкорректности, нередко понимаемой как воплощение толерантности?

Социологи из Российского Центра изучения общественного мнения, начиная с 1989г. исследовали трансформации сознания “человека советского”. Среди многочисленных критериев, используемых ими, есть один, который может быть рассмотрен как критерий толерантности. Это вопрос, выясняющий установки по отношению к “девиантным” группам населения. “Как следует поступить, – спрашивали социологи, – с проститутками, гомосексуалистами, наркоманами, больными СПИДом, бродягами, бомжами, алкоголиками, рокерами, родившимися неполноценными, с членами религиозных сект?” Для каждой из указанных групп респондентам предлагали выбрать один из четырех ответов: «ликвидировать», «изолировать от общества», «оказывать помощь», «предоставить их самим себе». По шкале толерантность – интолерантность первые два (ликвидация и изоляция) следует отнести к полюсу интолерантности, третий ответ (помощь) – к полюсу толерантности. Ответ «предоставить их самим себе» не может полностью вписаться в эту шкалу. Помимо выражения терпимости, это, возможно, во многих случаях проявление равнодушия и отстраненности от существующих проблем, связанных с этими группами населения.

Полученные ответы бросаются в глаза скорее выражением нескрываемой нетерпимости. Например, в 1999 году практически треть респондентов и более считала необходимым ликвидировать (другими словами, убить) и изолировать от общества (другими словами, сослать в резервации, тюрьмы, лагеря) проституток (32%), гомосексуалистов (38%), наркоманов (45%), больных СПИДом (34%), рокеров (29%), членов религиозных сект (37%). Несмотря на тяжелое впечатление, производимое этими цифрами, при сравнении их с данными десятилетней давности можно все же вздохнуть с облегчением. В 1989 г. ликвидировать или изолировать проституток считали необходимым 60% опрошенных, гомосексуалистов – 63%, наркоманов – 53%. Как мы видим, нетерпимость по отношению к ряду групп значительно снизилась, в некоторых случаях чуть ли не в два раза. Однако все же спросим себя вслед за Юрием Левадой: «что означают такие сдвиги в массовых установках: распространение более гуманных, более цивилизованных критериев толерантности или рост безразличия к нравственным нормам (и к людям), сопутствующий ситуации ценностного кризиса и распада?» (Левада, 2000).

Тем не менее, радуют определенные сдвиги, которые происходят в общественном сознании россиян. Число считающих необходимым оказать помощь проституткам, гомосексуалистам, наркоманам в 1999 г. по сравнению с 1989г. увеличилось в два раза и больше. Но сама постановка этого вопроса и проведение на его основе мониторинга говорит о том, что до того уровня толерантности, который существует, например в Канаде, нам еще необыкновенно далеко.

Речь идет о политкорректности, к которой в ее современном развитии в некоторых западных странах может быть неоднозначное отношение, но это уже тема для другой статьи. Здесь же отметим, что истинная политкорректность – это, например, когда вас упрекают в недостаточной либеральности за ответ «отношусь терпимо» на вопрос о том, как вы относитесь к вашим соседям гомосексуалистам. Идеология политкорректности требует признания образа жизни, отличающегося от обычного, частным делом. А вопроса, хорошо это или плохо, просто не должно стоять. Требуется не только терпимость, но и ее деликатное выражение. Это характерно для Канады, но пока очень далеко от нашей реальности.

Идеология культуры мира для решения спорных нравственных ситуаций предлагает свой критерий: существовать должны те ценности, взгляды, суждения и модели поведения, которые не представляют угрозы правам человека и его безопасности. Именно в этом направлении – прав человека и его безопасности – мы ищем психологический стык между эгоистами и альтруистами, прагматиками и романтиками.

Однако нельзя забывать, что ситуация может изменить и этот критерий. Например, существует мнение, что после 11 сентября в США демократия в целях защиты стала подрывать свои собственные основы, прежде всего через ограничение прав человека, стимулирование интолерантности к другому, незападному миру. Как-то сразу политкорректность вдруг стала сдавать свои, как казалось, очень прочные позиции.



## Идея поиска альтернативной этики

Начнем с того, что этика существует постольку, поскольку мы согласны ее принимать. Традиционная этика, принятая большинством, предполагает абсолютную противоположность Добра и Зла и отсюда «отрицание отрицательного». В рамках такой этической системы поощряется стремление «к совершенству». Человек пытается избавиться от своей Тени, под которой Карл Густав Юнг понимал негативную, а поэтому непринимаемую часть «Я». Человек или группа стремятся отвергнуть присущее им теневое, негативное содержание. Возникающее в этом случае чувство вины нередко устраняется на основе психологии «козла отпущения», когда негативное проецируется на человека или группу людей, которые считаются «другими», а значит, рассматриваются как оппозиция или, если выражаться более определенно, как враги.

Задача альтернативной этики – это поощрение не стремления «к совершенству», а стремления к целостности и интегрированности личности. Это предполагает не вытеснение негативного содержания психики и поиски в связи с этим подходящего объекта, а работу над принятием своей негативной стороны, своих негативных эмоций и чувств. Конфуций говорил, что лишь тот, кто человечен, умеет и любить людей, и испытывать к ним отвращение. Такая позиция означает принятие мира и себя в нем во всем многообразии позитивного и негативного, приятного и неприятного, привычного и непривычного. Если говорить достаточно общо, это широкий уровень тождественности человека со всей тканью сущего и понимание случайности всех границ во Вселенной (Конфуций, 2001).

Важная сторона такого подхода – это формирование позитивного отношения к самому себе, в первую очередь чувства собственного достоинства и способности к самопознанию. Быть толерантным к себе также означает развитие способности не предавать себя и свои интересы. Мы рассматриваем этот комплекс самоотношения личности как необходимое условие позитивного отношения к другим и доброжелательного отношения к миру без насилия и подавления.

Альтернативная этика предполагает развитие глубокого человеческого беспокойства за судьбы цивилизаций и потребности быть вовлеченным в осуществление общечеловеческих целей и задач. И здесь, помимо сложностей достижения интеграции и целостности личности, встает проблема развития социальной восприимчивости, социального интереса, социального воображения, а также вопрос соотношения личного и общественно значимого.

Обучение толерантности, «вращивание» культуры толерантности и формирование соответствующих качеств личности – все это можно рассматривать в рамках категории ценностного воспитания. Нередко такой процесс входит в противоречие с общественными и семейными нормами. Например, отношение к толерантности как социально значимой ценности может расходиться с отношением к толерантности в

семье. Поэтому воспитание толерантности может восприниматься как угроза тем ценностям, которые детям стремятся привить дома. У значительной части общества могут возникнуть глубокие сомнения насчет того, что толерантность – это эволюционно выигрышная линия культуры. Ведь жизненный опыт очень часто не содействует развитию доброжелательности и открытости. В жизни мы нередко наблюдаем, как соответствующее воспитание непосредственно и прочно формирует основу жизненного опыта.

Как-то беседуя со своей хорошей знакомой у песочницы, в которой вместе с другими детьми занимался постройкой замков ее пятилетний сын Митя, я наблюдала следующий эпизод. Митя – бледный, худенький и трогательный мальчик, облюбовав себе уголок, почти достроил свой домик. В это время в песочнице появляется еще один малыш, упитанный розовощекий крепыш, который, вероятно, хочет играть с Митей, но делает это очень неуклюже отталкивает его и начинает сыпать песок на домик. Митя в слезах бежит к маме. Мама, молодая женщина лет 30, между прочим, психолог, вместе со мной внимательно наблюдавшая эту сцену, наклоняется к сыну и с горечью говорит ему: “Ну когда ты научишься за себя стоять? Не давай себя обижать! Он тебя толкнул? И ты тоже иди и толкни его! Он поймет, что тебя нельзя толкать, что ты можешь дать сдачи!”. Подталкиваемый сзади мамой, Митя идет в песочницу и маленькой лопаткой неуверенно и еле-еле толкает крепыша в спину... Крепыш почти не обращает на это внимания, он даже дружелюбно улыбается, он готов играть, лопатка была совершенно не нужна. Но поздно – Митя уже получил свой ветхозаветный урок интолерантности («око за око...») от современной мамочки, воспитанной на традициях гуманистической психологии.

С предыдущей проблемой тесно связана проблема межпоколенной передачи жизненных навыков и способа восприятия мира. Трудно не согласиться с тем, что российские поколения 30 – 40-летних, чьи дети еще играют в песочницах или уже ходят, а может быть даже заканчивают школу, 40 - 50-летних молодых бабушек и дедушек и другие, более старшие поколения не слишком терпимы. Когда мы в 1998 г. только начинали проводить тренинги толерантности и обучали им учителей средних школ, первое, что мы услышали от них на общем обсуждении уже завершенной работы: «тренинг необходим в первую очередь нам». О новых поколениях россиян также трудно сказать, что они воспитаны в духе высшей ценности прав и свобод человека.

Поэтому для того, чтобы доказать, что толерантность – добродетель, пусть даже «нескладная» и у каждого своя, необходимо делать так, чтобы с этим трудно было не согласиться не только детям, но и их родителям. Эволюционную выигрышность толерантности нужно доказывать в соотношении с безопасностью конкретного человека или группы и с личной выгодой. И помнить о словах Конфуция: когда исходят лишь из выгоды, то множат злобу, и благородный муж постигает справедливость, а малый человек постигает выгоду. Соединение этих аспектов, как мы понимаем,



достаточно сложная технологическая и содержательная проблема в рамках одного тренинга или группового сценария.

## Принцип активной толерантности

Этот принцип определяет важнейшую задачу наших разработок – не только способствовать повышению психологической устойчивости человека, формировать нормы толерантного поведения и вырабатывать общую установку на принятие другого, а развивать такое качество личности, которое можно обозначить как активная толерантность. Она предполагает позитивную направленность личности, креативность и развитие способности контролировать свои поступки в отношениях между людьми в соответствии с формулой: понимание и принятие, плюс сотрудничество, плюс дух партнерства.

Принцип активной толерантности опирается на феноменологический подход к личности, один из основных тезисов которого – люди в своей основе добры и обладают стремлением к совершенству. Они естественно и неизбежно движутся в направлении большей дифференциации, автономности и зрелости. Позитивный и оптимистичный взгляд на человечество четко выражен в гуманистических концепциях роста личности Абрахама Маслоу и Карла Роджерса, где главный акцент сделан на процессе реализации внутренних возможностей и личностного потенциала человека.

Предложенное здесь понятие «активной толерантности» не тождественно усталости, безразличию или равнодушию. «Там, где равнодушие, индифферентность, – пишет Сергей Аверинцев, – там угасает трагедия, огонь, который делает человека человеком» (Аверинцев, 1990). Поэтому толерантность и индифферентность нередко рассматриваются как взаимоисключающие понятия. В своих развитых формах толерантность предполагает не пассивное безразличие, а активное взаимопризнание оппонентов, уникальные системы ценностей которых, тем не менее, могут пересекаться. В то же время нельзя отрицать, что решение целого ряда проблем, связанных с нетерпимостью, можно и следует искать в направлении повышения безразличия. Например, оно может стать одним из выходов в религиозных спорах, как наиболее трудно разрешаемых.

Говоря об активной толерантности, нельзя не остановиться на самом понятии «толерантность». Здесь важной проблемой становится его сложность и неоднозначность в семантике русского языка. Этот аспект особенно важен при разработке особой формы групповой работы, когда, помимо других целей, ставится задача просвещения участников группы в духе идеологии культуры мира. В разных аудиториях мы нередко наталкиваемся на нежелание воспринимать чужое, иностранное слово «толерантность». Как правило, оно воспринимается как заимствованное. Несмотря на то, что это понятие стало словом-изгоем и получило статус «книжного», «устаревшего» только после 1917 г. (Лара, 2001).

Проблема в том, что в русском языке нет прямого эквивалента слову «толерантность». Поэтому слово «толерантность» в русском языке на быденном уровне до сих пор остается семантически «пустым». Зато семантическое наследство главного синонима толерантности – слова «терпимость» перегружено коннотациями, не совсем подходящими для понимания толерантности в контексте культуры мира. Не случайно в ряду ассоциаций на это слово на одном из первых мест для людей старшего и среднего возраста стоит «дом терпимости». Известно также, что на Руси в 19 веке «терпихой» называли остроги (Ивахненко, 2001).

В опросах ВЦИОМа на третьем месте среди основных качеств, приписываемых русскому человеку конца 1990-х гг., называется «терпеливый», в автопортретах русских это качество на втором месте по значимости. Контекст исследования показывает, что это качество отражает лишь один из аспектов понятия «толерантный» в современном общественном понимании. В соответствии со словарем русского языка, выпущенным в четырех томах, «терпимость – это способность мириться с кем-либо, чем-либо, относиться снисходительно к кому-либо, чему-либо» (1988). В таком значении «терпеливый» и «терпимость» отражают скорее отрицательную оценку какого-либо явления или свойства человека, которого терпят по необходимости, по снисхождению или из милости, так сказать «допускают». В контексте российской ментальности терпимость чаще рассматривается как порождение лени и общей усталости от жизни, поведение по принципу «моя хата с краю». Как мы видим, суть данного понятия носит пассивный характер.

Наполнять новым смыслом слово «терпимость» нет никакого резона, но важно, если мы хотим говорить с остальным миром на одном языке, не оставить пустышкой слово толерантность и показать его существенное отличие от «терпимости». И в первую очередь дать понять, что толерантность это – активная позиция, это – партнерство, это – полилог.

В конечном счете, важно не само понятие или отдельные слова, его выражающие, а важна позиция, которую это понятие определяет. Нашу позицию, лежащую в основе разработок групповых технологий формирования толерантности, можно выразить через наше понимание толерантной личности. Именно ее мы пытаемся воспитывать посредством разрабатываемых нами групповых форм психологической работы. Итак, что для нас представляет толерантная личность? Это человек с позитивным взглядом на мир, нравственный и социально активный, человек, осознающий собственную уникальность и необходимость единения с другими людьми, осознающий многообразие и взаимообусловленность окружающего мира, обеспокоенный его судьбой и понимающий, что, каким будет этот мир, зависит от каждого.

Формирование такой личности возможно через отработку жизненно необходимых социальных навыков, позволяющих подростку осваивать трудное искусство успешно жить в мире и согласии с собой и другими. Это навыки позитивного взаимодействия, решения конфликтных ситуаций, отработка способов успешной ком-



муникации, формирование социальной адекватности и компетентности, социально-психологической устойчивости, социальной чувствительности, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, корректировка самооценки, развитие чувства собственного достоинства и уважения достижений других, анализ и познание своего «Я» и своего «Я среди Других». Через приобретение полезного и жизненно необходимого опыта, который подросток получает в процессе групповой работы, понятие толерантности наполняется не абстрактным, а конкретным личностным смыслом, и только так оно может стать реально действующим конструктом, определяющим поведение человека.

Перечислив ряд основных принципов, которые определяют нашу работу, мы остановились только на некоторых проблемах и сложностях, с которыми сталкиваемся при разработке психологических технологий формирования толерантности. Их значительно больше, но опыт показывает, что они преодолимы. Практические шаги, которые в последние годы делаются в направлении формирования и обучения толерантности, дают положительный ответ на выше поставленный вопрос: можно ли обучать толерантности? – и вселяют в нас умеренный оптимизм. Умеренный потому, что трудности, встречающиеся на этом пути, не только не решаются в одночасье, а определяются на основе того перекрученного клубка проблем, который веками пытаются распутать психологи и педагоги, стремясь решить задачи воспитания психологически устойчивой и нравственно зрелой личности.

Опираясь на вышеизложенные идеи и принципы, коллектив авторов представляет в данном учебно-методическом руководстве четыре программы, которые составили цикл «Тренингов толерантности»: «Жить в мире с собой и другими», «Позволь другим быть другими», «Я, Мы и Другие» и «На перекрестке культур».

**Г.У. СОЛДАТОВА**  
*профессор, зам. заведующего кафедрой  
психологии личности факультета психологии МГУ*

### Общие рекомендации по проведению тренингов толерантности

Тренинги толерантности могут проводиться в форме внеклассной работы с учениками старших классов. Занятия проводятся с периодичностью 1–2 раза в неделю. Рекомендованное число участников группы – не более 15 человек.

**Помещение.** Важно, чтобы для проведения тренинга было выделено отдельное помещение, в котором бы создавалась и сохранялась атмосфера тренинга. По мере проведения тренинга оно наполняется продуктами творчества подростков и позволяет им сразу погружаться в атмосферу занятий без длительной подготовки.

**Требования к ведущему.** Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание занятий (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущему тренинга важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. Особенно это важно при проведении тренинга в группах, которые по окончании тренинга не распадаются (например, группы, организованные на базе школы). Промахи ведущего в таких группах могут в дальнейшем серьезно отразиться на их участниках.

Ведущий несет ответственность за подбор участников в группы и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о его личностных особенностях, учитывая собственные возможности. Если в ходе отбора выяснится, что кто-то из подростков может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу (например, девиантные, расторможенные, чрезмерно агрессивные подростки), то лучше не включать его в группу. Исключение подростка из группы в процессе работы может сильно травмировать и его, и других участников.

Ведущему следует помнить о следующих основных принципах групповой работы.

**Полнота информации.** Предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Важно, чтобы каждый потенциальный участник дал свое согласие на участие в тренинге.

**Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует также объяснить подросткам, что в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы.



**Добровольность участия в группе.** Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях. В этом случае ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении ведущему и всем участникам.

**Доброжелательная, открытая атмосфера.** Недопустимы агрессивные действия и высказывания участников по отношению друг к другу. Участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

**Искренность.** Участникам необходимо стараться говорить о том, что с ними происходит на самом деле, о своих мыслях и чувствах без оглядки на то, что, по их мнению, хочет услышать ведущий или другие члены группы. Если кто-то не согласен с мнением ведущего, то не следует соглашаться или отмалчиваться, а надо прямо заявить о своем мнении.

**Пунктуальность.** Важно, чтобы участники не опаздывали и не пропускали занятия, так как развитие группы в процессе тренинга представляет собой целостный динамичный процесс, из которого невозможно на время входить и выходить.

Желательно еще на этапе отбора ознакомить участников с этой информацией. Она послужит основой для принятия правил работы группы. Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущий может сам принимать участие в некоторых упражнениях, особенно если кто-то из участников остался без пары, а также в том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

**Структура занятия.** Каждое занятие тренинга состоит из трех частей – разминки, основного содержания и рефлексии:

**Разминка** включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности, а также подготовке к основному содержанию занятия.

**Основное содержание** занятия включает следующие формы проведения: лекции, игры, мозговой штурм, групповые дискуссии, упражнения и задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

**Рефлексия.** В конце каждого занятия необходимо оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, мнениями, впечатлениями, поговорить о своем настроении. В тренинге необходима работа «здесь и сейчас» с непосредственными чувствами и ощущениями: подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слушать и слышать другого, а это является важным компонентом эмпатии. В программе тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, связанные с его

темой. Ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая внимание на то, что ему кажется важным.

Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

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

Первое занятие, помимо перечисленных частей, может включать вводную лекцию и знакомство или представление участников.

Для достижения поставленных целей при проведении тренингов используются различные методы: социально-перцептивные, ситуационные, импровизационные, моделирующие и ролевые игры, социодраматические, бихевиоральные, когнитивные, экспрессивные методы, упражнения, предполагающие обратную связь, обмен чувствами, техника присоединения, фиксирующая состояние «здесь и сейчас».

Структурированность и детальная разработанность тренинга делает его доступным для проведения не только психологами, но и подготовленными педагогами и социальными работниками. В то же время структура и содержание тренинга оставляют большой простор для инициативы и эксперимента: ведущие могут самостоятельно модифицировать отдельные упражнения и занятия, исходя из культурной и национальной специфики и других особенностей участников тренинга.

Тренинги прошли апробацию во многих регионах России, в том числе в тех, где особенно высока межгрупповая и межэтническая напряженность, таких, как Юг России и Северный Кавказ. Они проводились в социальных и образовательных центрах для детей беженцев, в летних детских лагерях, в средних общеобразовательных школах.

На основе тренингов толерантности было проведено большое количество семинаров и программ для педагогов школ, работников образования и членов молодежных организаций и студентов.

Тренинги вызывают большой интерес со стороны администрации школ, учителей и родителей. Как показали отзывы ведущих и детей-участников, тренинги толерантности зарекомендовали себя как эффективное средство развития толерантного общения, преодоления внутригрупповых конфликтов, снижения агрессивности, профилактики отклоняющегося поведения, установления позитивных отношений как между сверстниками, так и между подростками и педагогами. Для оценки эффективности тренингов использовался специально разработанный опросник «Индекс толерантности».



*Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова*

## **Раздел I**

### **«ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ»**

#### **Тренинг толерантности**

Подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток – уже не ребенок, но еще не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные требования и роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия – это основа для формирования отношения будущих поколений в пользу мира, а не войны, мирного сосуществования человечества, а не конфликтов. Укоренение духа толерантности в школе, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества – значимый вклад школьного образования в развитие культуры мира на земле.

В одном из своих выступлений генеральный директор ЮНЕСКО Федерико Майор, обращаясь ко всем людям, ответственным за образование, отчетливо обозначил основные принципы обучения и воспитания подрастающих поколений в духе терпимости. Среди них следующие:

- воспитание в духе открытости и понимания других народов, многообразия их культур и истории;
- обучение пониманию необходимости отказа от насилия и использованию мирных средств для разрешения разногласий и конфликтов;
- прививание идей альтруизма и уважения к другим, солидарности и сопричастности, базирующихся на осознании и принятии собственной самобытности и способности к признанию множественности человеческого существования в различных культурных и социальных контекстах.

Еще в XVIII веке понятие толерантности было достаточно новым. Современные представления о толерантности или, точнее, признание ее как фактора, укрепляющего гражданский мир и дающего защиту от несправедливости, было во многом подготовлено деятельностью философов XVI–XVII вв., восстававших против «терпения нетерпимости» и жестоких религиозных столкновений. Самым последовательным критиком фанатизма и защитником толерантности был Вольтер. В своем «Трактате о веротерпимости» (1763) Вольтер не критикует ни одну конкретную религию, но показывает, как она, милосердная по своей сути, разрушает предрассудками и нетерпимостью. По его мнению, все верования должны иметь

возможность для выражения, но верхом безумия следует считать убеждение, что все люди обязаны одинаково думать об отвлеченных предметах. Важнейшим результатом деятельности философов, и прежде всего Вольтера, явилось признание толерантности всеобщей ценностью и основополагающим компонентом мира и согласия между религиями, народами и другими социальными группами. Через 11 лет после смерти Вольтера 26 августа 1789 г. учредительное собрание Франции приняло декларацию прав человека и гражданина, на весь мир провозгласив свободу мысли и выражения, за признание которых так упорно боролся Вольтер.

Эта декларация – предвестница современных деклараций о правах человека, апофеозом которых стала появившаяся в 1948 году Всеобщая декларация прав человека. В ней изложены главные принципы обществ, основанные на мире, ненасилии и демократии. Эти принципы рассматриваются в качестве требований или прав, которые может предъявить обществу каждый человек. В декларации отмечается, что насилие, войны могут быть как следствием подавления демократии, так и результатом нетерпимости.

Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах, и зависит от исторического опыта народов. В английском языке, в соответствии с оксфордским словарем, толерантность – готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь, во французском – уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов. В китайском языке быть толерантным значит позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других. В арабском толерантность – прощение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим, в персидском – терпение, выносливость, готовность к примирению.

В русском языке существуют два слова со сходным значением – толерантность и терпимость. Термин «толерантность» обычно используется в медицине и в гуманитарных науках и означает отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию. А более знакомое и привычное слово «терпимость», употребляемое в обыденной речи, означает способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей.

Благодаря усилиям ЮНЕСКО в последние десятилетия понятие «толерантность» стало международным термином, важнейшим ключевым словом в проблематике мира. Оно наполнено своим особым смыслом, основанным на общей изначальной сути данного понятия в любом языке. Эта суть отражает интуитивное восприятие единства и взаимозависимости человечества всех от каждого и каждого от всех и состоит в уважении прав другого, в том числе права быть иным; а также воздержания от причинения вреда, так как вред, причиняемый другому, означает вред для всех и для самого себя. В современном обществе толерантность должна стать сознательно формируемой моделью взаимоотношения людей, народов и



стран. В нашей стране такое понимание толерантности уже становится привычным в обыденном языке. Это может произойти в скором будущем, если понятие «толерантность» прочно войдет в лексикон школьного учителя.

В научной литературе толерантность рассматривается прежде всего как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Толерантность не должна сводиться к индифферентности, конформизму, ущемлению собственных интересов. В первую очередь она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон. Толерантность является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы и готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением относящейся к позициям и ценностям других людей.

Тренинг «Жить в мире с собой и другими», разработанный для подростков – важная составляющая психолого-педагогической программы воспитания старшеклассников в духе толерантности и культуры мира. Одна из его главных задач – сделать понятие «толерантность» близким и ясным для каждого участника группы. Она решается через ознакомление старшеклассников не только с известными формулировками, но и со многими нюансами этого достаточно сложного термина. Для этого, кроме специальной лекции, которую читает ведущий, используется групповой «мозговой штурм» по выработке определений толерантности в группе, формулированию общего, итогового определения. Это определение сравнивается с уже существующими, кроме того, в ходе работы происходит освоение социальных критериев и показателей толерантности.

Значительное внимание в программе данного тренинга уделяется раскрытию понятия «толерантная и интолерантная личность». Для успешного формирования толерантных установок на уровне личности чрезвычайно важно знать, в чем основные различия личности толерантной и интолерантной, каковы основные предпосылки их формирования и пути развития. Психологи считают, что интолерантный путь развития личности характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, высокой тревожностью, потребностью в порядке, желанием сильной власти. Другой путь – путь человека свободного, хорошо знающего себя и признающего других. Проявление сочувствия, сострадания – важнейшая ценность толерантного общества и черта толерантного человека. В психологии искреннее сопереживание эмоциональному состоянию другого человека, способность разделить его ощущения и настроения обозначается термином «эмпатия». Развитие эмпатических свойств личности напрямую связано с умением поставить себя на место другого. Этой про-

блеме в предлагаемой разработке уделено особое внимание.

Толерантность – достаточно абстрактное понятие, сложное для наблюдения и измерения научными методами. Приведенные ниже критерии толерантности применимы к самым разным группам, начиная от семьи и школьного класса и заканчивая обществом в целом:

- равноправие (равный доступ к социальным благам, к управленческим, образовательным и экономическим возможностям для всех людей, независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);
- взаимоуважение членов группы или общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам, гомосексуалистам и др.);
- равные возможности для участия в политической жизни всех членов общества;
- сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств;
- охват событиями общественного характера, праздниками как можно большего количества людей, если это не противоречит их культурным традициям и религиозным верованиям;
- возможность следовать своим традициям для всех культур, представленных в данном обществе;
- свобода в вероисповедании при условии, что это не ущемляет права и возможности других членов общества;
- сотрудничество и солидарность;
- позитивная лексика в наиболее уязвимых сферах межэтнических, межрасовых отношений, в отношениях между полами.

Все эти критерии соответствуют модели либерального плюрализма, которую рассматривают как воплощение толерантности на уровне общества в целом. Многие люди надеются на утверждение этой модели, следуя которой, современное общество сможет разрешить сложности, связанные с толерантностью. Модель либерального плюрализма предполагает два полюса. На одном – разнообразные убеждения нравственного и религиозного характера, которых придерживаются различные группы внутри общества. На другом – как бы беспристрастное государство, подтверждающее права каждого гражданина на равное к себе отношение, включая также и право вырабатывать и выражать свои убеждения. Эта модель описывает присущее толерантности сочетание убежденности и согласия: люди получают прибежище для своих убеждений в группах или сообществах, стоящих ниже государства, тогда как принятие многообразия заключено в структуре самого государства.

Позитивное значение толерантности хорошо постигается через понимание проявлений ее противоположности – интолерантности или нетерпимости. Нетер-



пимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Нетерпимость – 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 непримиримости и протеста. Речь идет скорее о таком индивидуальном и коллективном помешательстве, которое, начинаясь с раздражения, может привести к убийству. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывая в праве на существование тому, кто придерживается иных взглядов, определяет предпочтение подавления, нежели убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества, так как они отвергают или изменяют старые модели. Результаты нетерпимости могут проявляться в широком диапазоне от обычной невежливости, пренебрежения к другим или раздражения до этнических чисток и геноцида – умышленного уничтожения людей. Нетерпимость способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека. Основными проявлениями нетерпимости являются:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
  - игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
  - поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучия и социальные проблемы на ту или иную группу);
  - преследования, запугивания, угрозы;
  - дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);
  - расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предположения, что одна раса превосходит другую);
  - ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков»);
  - национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
  - фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);

- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
- осквернение религиозных или культурных символов;
- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- сегрегация (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы (включает апартеид);
- репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Этническая нетерпимость – одна из наиболее значимых форм проявлений кризисных трансформаций этнической идентичности. Известно, что проблемы, связанные с формированием идентичности, являются ключевыми для подросткового возраста. Поэтому различным аспектам формирования идентичности подростка, в том числе и этнической идентичности, в тренинге уделяется большое внимание.

Исследования показывают, что в детской и подростковой среде распространена оскорбительная лексика, унижающая людей другой культуры или религии, негативные стереотипы или предубеждения. Нередко представители других национальностей подвергаются остракизму; известны молодежные группировки, построенные по избирательному принципу и выдвигающие профашистские лозунги. В основе такого рода интолерантного поведения лежит кризисная трансформация идентичности по типу гиперидентичности (этнотроизм, этноизоляция, национальный фанатизм), когда сверхпозитивное отношение к собственной группе порождает убежденность в превосходстве над «чужими».

В межэтническом взаимодействии гиперидентичность проявляется в различных формах этнической нетерпимости: от раздражения по отношению к членам других этнических групп до отстаивания политики ограничения их прав и возможностей. С другой стороны, есть вероятность, что формирование этнической идентичности подростка пойдет по типу гипоиентичности, в первую очередь, этнонигилизма, который характеризуется отчуждением от своего народа, нежеланием поддерживать собственные этнокультурные ценности, негативизмом и нетерпимостью по отношению к своему народу.

Ни гиперидентичность, ни гипоиентичность не могут обеспечить толерантного поведения по отношению к окружающим людям. Основой толерантного отношения к человечеству является позитивная этническая идентичность, в структуре которой позитивный образ собственной этнической группы сосуществует с



позитивным ценностным отношением к другим этническим группам. Позитивную этническую идентичность можно рассматривать, с одной стороны, как условие самостоятельного и стабильного существования этнической группы, с другой, – как условие мирного межкультурного взаимодействия в полиэтническом мире. Ее формирование предполагает воспитание уважения к своему народу, гордости за его историю, традиции, ценности и достижения и в то же время – постижение многообразия культурного и этнического мира, отказ от противоположности «меньшинство-большинство», «титulyный-нетитulyный», принятием другого вне зависимости от его национальности и вероисповедания, понимания непохожести и единства как двух сторон одного и того же процесса.

Воспитание в духе толерантности не ограничивается усвоением понятий «толерантность» и «толерантная личность». В программе через развитие таких составляющих толерантности, как эмпатия, доверие, воображение, сочувствие, сопереживание, раскрывается суть инаковости, отличности от других. Три занятия тренинга посвящены формированию у старшеклассников толерантности по отношению к самим себе, в первую очередь чувства собственного достоинства и способности к самопознанию. Эти качества личности рассматриваются в контексте группы, когда терпимое отношение к себе выступает как необходимое условие толерантности по отношению к другим. Участники группы должны осознать, что позитивное отношение к себе является важнейшим элементом толерантности в целом, сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

Кроме того, в тренинге также ставится важная проблема границ толерантности. В мире существуют группы людей, которые, с одной стороны, отражают многообразие жизни, с другой стороны, нередко воспринимаются большинством как антисоциальные явления. Преступники, представители сексуальных меньшинств, наркоманы – все эти люди, несомненно, являются «иными» в нашем обществе. Как относиться к ним? Должна ли толерантность быть безграничной, а мы терпимыми и снисходительными в таких случаях? В связи с этим возможна еще одна позиция. Можно жить, равнодушно проходя мимо них. Будет ли подобное отношение толерантным? Или толерантным будет активное противодействие их распространению? Таким образом, проблема границ толерантности – это еще и вопрос о границах между толерантностью и безразличием, конформизмом, равнодушием.

Важной целью тренинга является формирование у подростка способности активно защищать права человека, выражать протест против любых форм дискриминации. Наша задача – не просто научить толерантному поведению и выработать общую установку на принятие другого, но и сформировать такое качество личности, которое можно обозначить как активная толерантность, формула которой понимание плюс сотрудничество плюс дух партнерства.

Представленный вариант тренинга состоит из трех проблемных блоков:

### **1. Понятие толерантности и связанные с этим вопросы (занятия 1–3).**

#### **Цели:**

- ознакомление с понятиями «толерантность», «толерантная личность», «границы толерантности»;
- обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.

### **2. Толерантность по отношению к себе и к участникам группы (занятия 4–6)**

#### **Цели:**

- развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других;
- осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- формирование позитивного отношения к своему народу;
- повышение самооценки через получение позитивной поддержки от группы.

### **3. Толерантность по отношению к разнообразным «иным» (занятия 7–10).**

#### **Цели:**

- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;
- развитие социальной восприимчивости, социального воображения, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи;
- обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнение	Время (в минутах)	Приложение
<b>Занятие 1. Толерантность: что это? (Часть 1)</b>	<b>1 час 20 минут</b>	
1. Вводная часть	25 минут	
2. Знакомство		
Снежный ком	10 минут	
Сосед слева, сосед справа	5 минут	
3. Разминка		
Чем мы похожи?	5 минут	
Комплименты	5 минут	
4. Основное содержание		
Что такое толерантность?	20 минут	1.1.1
5. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 2. Толерантность: что это? (Часть 2)</b>	<b>1 час</b>	
1. Разминка		
Общий ритм	5 минут	
2. Основное содержание		
Эмблема толерантности	20 минут	
Пантомима толерантности	15 минут	
Лукошко	10 минут	
4. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 3. Толерантная личность</b>	<b>1 час 15 минут</b>	
1. Разминка	10 минут	
Превращения	5 минут	
2. Основное содержание		
Черты толерантной личности	15 минут	1.3.1
Основные различия толерантной и интолерантной личности	20 минут	1.3.2
Волшебная лавка	20 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 4. Я и группа: толерантность к себе. Чувство собственного достоинства</b>	<b>1 час 35 минут</b>	
1. Разминка		
Построиться по росту	5 минут	
Аплодисменты	5 минут	
2. Основное содержание		
Кто похвалит себя лучше всех	20 минут	1.4.1
Неуверенный-уверенный-самоуверенный	20 минут	

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

Нобелевская премия	35 минут	1.4.2
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 5. Я и группа: толерантность к себе и к другим. Самопознание</b>	<b>1 час 35 минут</b>	
1. Разминка		
На какого сказочного героя я похож?	10 минут	
2. Основное содержание		
Пять добрых слов	15 минут	
Что моя вещь знает обо мне?	20 минут	
Какой я?	30 минут	1.5.1
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 6. Я и группа: толерантность к себе и к другим. Толерантное общение</b>	<b>1 час 2 минуты</b>	
1. Разминка		
Это здорово	7 минут	
2. Основное содержание		
Замороженный	15 минут	
Как быть толерантным в общении	20 минут	
Я – высказывание/Ты – высказывание	10 минут	1.6.1
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 7. Толерантность к другим: разные миры (Часть 1)</b>	<b>1 час 27 минут</b>	
1. Разминка		
Угадай цвет по жесту	7 минут	
2. Основное содержание		
Карта нетерпимости	10 минут	
Групповая картинка	10 минут	
Паутина предрассудков	15 минут	
Порадуй меня	15 минут	
Карамбия	35 минут	1.7.1
5. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 8. Толерантность к другим: разные миры (Часть 2)</b>	<b>2 часа 10 минут</b>	
1. Основное содержание		
Неведомые миры	2 часа	1.8.1, 1.8.2, 1.8.3
2. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 9. Толерантность к другим: учимся сочувствию</b>	<b>1 час 30 минут</b>	
1. Разминка		
Быть внимательным	7 минут	
Ванька-встанька	8 минут	
2. Основное содержание		



Точный пересказ	25 минут	
Глаза в глаза	10 минут	
Как вы выражаете чувства	30 минут	1.9.1
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 10. Границы толерантности</b>	<b>1 час 30 минут</b>	
1. Разминка		
Печатная машинка	7 минут	
Успей вставить слово	8 минут	
2. Основное содержание		
Декларация прав человека	20 минут	1.10.1
Кодекс толерантности	15 минут	1.10.1
Суд присяжных	30 минут	1.10.2
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 11. Завершение</b>	<b>50 минут</b>	
1.Разминка		
Общий ритм	5 минут	
Вспомнить все	10 минут	
2. Основное содержание		
Круг «обратной связи»	25 минут	
Поэма о толерантности	10 минут	

### ЗАНЯТИЕ 1 ТОЛЕРАНТНОСТЬ: ЧТО ЭТО? (ЧАСТЬ 1)

#### Цели занятия:

- знакомство участников;
- создание доброжелательной и активной атмосферы в группе;
- ознакомление подростков с понятием «толерантность»;
- стимулирование воображения в поисках собственного понимания толерантности.

#### Вводная часть

*Задачи:* введение в проблему.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Процедура проведения.* Принимаются правила групповой работы. Затем ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое толерантность и интолерантность (или нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости. Лекция может быть подготовлена ведущим самостоятельно или составлена на основе введения к данному руководству. В заключение ведущий представляет написанные на доске цели тренинга и рассказывает о них.

#### Знакомство

*Задачи:*

- знакомство участников;
- введение в ситуацию тренинга;
- создание непринужденной атмосферы;
- самовыражение.

#### Упражнение «Снежный ком»

*Необходимое время:* 10 минут.

*Процедура проведения.* Участники группы 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 участников, представившихся до него. Таким образом участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех участников группы.

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

*Необходимое время:* 5 минут.

*Материалы:* мяч.

*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, представиться сам, и так далее.

## **Разминка**

### **Упражнение «Чем мы похожи?»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители земли, или мы одного роста и т.д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом по другому признаку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

### **Упражнение «Комплименты»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Материалы:* мяч.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам придумать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент, например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент, и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

## **Основное содержание занятия**

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

*Задачи:*

- предоставление участникам возможности сформулировать научное понятие толерантности;
- понимание многоаспектности понятия «толерантность».

*Необходимое время:* 20 минут.

*Материалы:* определения толерантности, написанные на листах бумаги формата А3, доска, флипчарт или лист ватмана.

*Подготовительный этап:* написать определения толерантности на плотных листах бумаги формата А3 и прикрепить их перед началом занятия к доске или к стенам оборотной стороной к аудитории (см. Приложение 1.1.1).

*Приложение:* определения толерантности (1.1.1).

*Процедура проведения.* Ведущий делит участников на группы по 3–4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

---

то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. 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 определения, ведущий поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Участники получают возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет некоторые из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

### *В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:*

- Понятие «толерантность» имеет множество сторон.
- Каждое из определений выявило какую-то из граней толерантности.

### **Рефлексия занятия**

- Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?
- Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

## ЗАНЯТИЕ 2 ТОЛЕРАНТНОСТЬ: ЧТО ЭТО? (ЧАСТЬ 2)

### **Цели занятия:**

- ознакомление подростков с понятием «толерантность»;
- стимулирование воображения в поисках собственного понимания толерантности посредством экспрессивной формы, с использованием ассоциативного ряда.

### **Разминка**

#### **Упражнение «Общий ритм»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа



должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не вся группа по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий сначала отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу, а затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Эмблема толерантности»**

#### **Задачи:**

- продолжение работы с определениями толерантности;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

**Процедура проведения.** На предыдущем этапе участники выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны – участникам предстоит создать эмблему толерантности.

Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах (процесс рисования занимает 5–7 минут). Затем участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение – 3–5 минут). Заключительный этап упражнения – презентация эмблем каждой подгруппы.

### **Упражнение «Пантомима толерантности»**

#### **Задачи:**

- продолжение работы с определениями толерантности;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; все, что может пригодиться для пантомимы, – моток веревки, лента, принадлежности для рисования.

**Процедура проведения.** Все участники разбиваются на 3–4 подгруппы (по 3–5 человек). Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности, вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь. Время на подготовку пантомимы – 5 мин.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какая пантомима была наиболее однозначной и не вызвала затруднений при угадывании?
- С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

**Упражнение «Лукошко»**

**Задачи:**

- работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда;
- развитие фантазии, творческого мышления.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из киндер-сюрпризов, значками и т.п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

**Процедура проведения.** Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут по одному предмету. После этого ведущий предлагает каждому участнику найти какую-нибудь связь между доставшимся ему предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку, например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

**Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о понятии «толерантность» по сравнению с предыдущим занятием?
- Какие стороны и аспекты толерантности в наибольшей степени характеризуют это понятие?



## ЗАНЯТИЕ 3 ТОЛЕРАНТНАЯ ЛИЧНОСТЬ

### Цель занятия:

- дать представление об особенностях толерантной и интолерантной личности и основных различиях между ними.

### Разминка

#### Упражнение «Превращения»

*Необходимое время:* 10 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения: «Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком стихов...)», «Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, пирожком, картошкой)», «Если бы я был взрослым, то я был бы...» (другие варианты – песней или музыкой, явлением природы, видом транспорта и т.д.).

Все отвечают по кругу.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Черты толерантной личности»

*Задачи:*

- знакомство с основными чертами толерантной личности;
- осознание участниками степени своей толерантности.

*Необходимое время:* 15 минут.

*Материалы:* бланки опросника для каждого участника.

*Приложение:* черты толерантной личности (1.3.1).

*Подготовительный этап:* прикрепить на доску или стену бланк опросника с колонкой В, выполненный на большом листе.

*Процедура проведения.* Участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, в большей или меньшей степени свойственны толерантной личности.

*Инструкция:* «Сначала в колонке А поставьте:

«+» напротив тех трех черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены;

«0» напротив тех трех черт, которые у вас наименее выражены.

Затем в колонке В поставьте:

«+» напротив тех трех черт, которые, на ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

Этот бланк останется у вас, и о результатах никто не узнает, поэтому вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь».

На заполнение опросника дается 3–5 минут. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доске. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

В результате у участников появляется возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.
2. Сравнить представление о себе («+» в колонке А) с портретом толерантной личности, созданным группой.

### **Лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной»**

#### **Задачи:**

- знакомство с существующими в психологии представлениями о толерантной и интолерантной личности.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Приложение:** лекция (1.3.2)

**Процедура проведения.** Ведущий читает мини-лекцию об основных различиях толерантной и интолерантной личности, подготовленную самостоятельно или на основе приложения 1.3.2.

### **Упражнение «Волшебная лавка»**

#### **Задачи:**

- дать возможность выяснить участникам, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Процедура проведения.** Попросите участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, несклонность осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Именно с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении, и бланк с их перечнем все еще висит на доске.

Ведущий выступает в роли продавца, который «продает» качества в обмен на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности и отмечены «0» в колонке А опросника



у этого участника). Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец спрашивает у участника, сколько ему нужно терпения, зачем оно ему, к кому он хочет быть терпимым. В качестве платы ведущий просит что-то взамен, например, участник может расплатиться чувством юмора, которого у него с избытком.

### **Рефлексия занятия**

- Какие качества присущи толерантной личности?
- Какие качества характерны для интолерантной личности?
- Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА**

#### **Цели занятия:**

- осознание того, как отношение к себе связано с толерантностью к другим;
- понимание роли чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности;
- формирование у старшеклассников позитивной самооценки;
- осознание подростком своих возможностей, способностей, личностных черт; сопоставить свой портрет с тем, каким его видят окружающие;
- понимание того, какими способами можно сделать общение толерантным.

#### **Разминка**

##### **Упражнение «Построиться по росту»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

##### **Упражнение «Аплодисменты»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством, например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах; кто любит смотреть сериалы, кто мечтает научиться играть в большой теннис» и др. Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

### Основное содержание занятия

**Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный» день**

**Задачи:**

- развитие навыков ведения позитивного внутреннего разговора о самом себе;
- развитие способности к самоанализу.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** ручки или карандаши по числу участников; индивидуальный бланк памятки для каждого участника (Приложение 1.4.1).

**Подготовительный этап:** нарисовать на доске большую таблицу.

**Приложение:** бланк памятки на «черный» день (1.4.1).

**Процедура проведения.** Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании используется следующий прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки поднимает человеку настроение и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Им раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

**«Мои лучшие черты»:** в эту колонку участники записывают черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся, которые составляют их сильную сторону.

**«Мои способности и таланты»:** сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

**«Мои достижения»:** в этой графе записываются достижения, сделанные участником в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает участникам зачитать свои памятки и заносит полученные высказывания в большую таблицу на доске. Заполненные памятки остаются у участников.

**Упражнение «Неуверенный – уверенный – самоуверенный»**

**Задачи:**

- проживание психологических состояний неуверенности, самоуверенности, уверенности в себе;
- исследование стилей общения, соответствующих этим состояниям.

**Необходимое время:** 20 минут.



**Процедура проведения.** Участники стоят в кругу. Ведущий говорит примерно следующее: «Бывает так, что мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний».

Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой – неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль самоуверенного, рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства – описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. Например: «Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. Меня мало заботит мнение окружающих. Когда я иду, я привык, чтобы мне уступали дорогу. Я не выношу критики в свой адрес и всегда смогу поставить другого на место!».

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану, например: «Я могу смотреть только в пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. Меня не за что любить, мне кажется, всем видно мое состояние. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью». Затем участники меняются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам стать уверенными в себе людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди? Какое они производят впечатление?
- Расскажите о своих чувствах в роли неуверенного, уверенного и самоуверенного человека.
- Как вы ведете себя, когда вы уверены в себе? Как вы чувствуете себя при этом?
- Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?
- Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда вы равны.

**Упражнение «Нобелевская премия»**

**Задачи:**

- повышение социальной компетентности подростков;

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

---

- переживание ситуации «ответственность перед человечеством»;
- работа с мечтами и фантазиями о будущем.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Материалы:** бумага, письменные принадлежности, карандаши, фломастеры, маркеры, скотч, кнопки, пластилин.

**Подготовка:** написать на доске или ватмане пункты «нобелевского выступления».

**Приложение:** информация о Нобелевской премии (1.4.2).

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает о Нобелевской премии (Приложение 1.4.2), а затем предлагает игровую ситуацию: «Никто не знает, какие сюрпризы преподнесет нам жизнь. Перенесемся в будущее. Представьте себе, что вы известный ученый, писатель или общественный деятель. Нобелевский комитет принял решение о присуждении вам почетной премии. Торжественное вручение премии предполагает ответное выступление лауреатов – это является давней традицией. Через некоторое время желающие получают возможность выступить на церемонии вручения премии с ответной речью. Выберите номинацию, в которой вы хотели бы получить премию, и подготовьте выступление. Можете использовать следующую схему».

Ведущий записывает на доске вопросы, на основе которых участники группы могут построить свое выступление.

1. Опишите сделанное открытие, научное достижение или литературное произведение.
2. Объясните, почему ваш вклад в науку, литературу или дело мира получил такую высокую оценку.
3. Выразите слова благодарности тем, кто помог вам добиться подобного результата в работе.
4. Расскажите о ваших планах на будущее.

В процессе работы могут быть использованы карандаши, фломастеры, пластилин и другие материалы для изображения таблиц, графиков, других наглядных пособий, описывающих вашу деятельность на благо человечества. На подготовку выступления отводится 10 минут.

Речь каждого лауреата оканчивается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреату». Члены группы, которые не успели выступить, могут кратко назвать свою номинацию и объяснить, за что они получают премию.

### Рефлексия занятия

- Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?
- Легко ли было обнаружить в себе положительные черты, способности и похвалить себя?



## ЗАНЯТИЕ 5

# Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ И К ДРУГИМ. САМОПОЗНАНИЕ

**Цели занятия:** те же, что и в занятии 4.

### Разминка

**Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»**

**Задачи:**

- обеспечение возможности для самовыражения и самораскрытия в метафорической форме;
- формирование навыков точного межличностного восприятия.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** мяч.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает одному из присутствующих выбрать среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно сказать, кого именно напоминает ему данный участник (например: «Аня, мне кажется, ты похожа на русалочку», «Витя, мне кажется, что ты похож на булгаковского кота Бегемота). Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется этот человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из участников. Попросите участников запоминать, от кого они получают мяч, и что им при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен, и высказать свое мнение относительно его ассоциации (например: «Витя, ты сказал, что я похож на крокодила Гену, а на самом деле я чувствую себя Чеширским Котом»). Таким образом, цепочка раскручивается в обратном направлении.

### Основное содержание занятия

**Упражнение «Пять добрых слов»**

**Задачи:**

- получение обратной связи от группы;
- повышение самооценки;
- самопознание;
- возможность сделать приятное другому человеку.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** принадлежности для рисования.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на подгруппы по пять человек и получают следующую инструкцию «Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. На одном из пальчиков полученной чужой ладошки вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя, например: «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д. Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, еще одну памятку на «черный» день.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей ладошке?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

### **Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»**

#### **Задачи:**

- самораскрытие, самопознание;
- повышение внутригруппового доверия.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Процедура проведения.** Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-нибудь из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление о его благополучии и успехе, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

### **Упражнение «Какой я?»**

#### **Задачи:**

- соотнесение подростком его я-образа и того, каким его видят окружающие.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Приложение:** бланк «Какой я?» (1.5.1).



**Материалы:** бланки по числу участников группы.

**Процедура проведения.** Каждый участник получает бланк. В первом столбике участник дает 5 ответов на вопрос «Какой я?». Во втором столбике – 5 ответов на вопрос: «Какой я в глазах близкого человека?». В третьем столбике каждый участник записывает ответы на этот вопрос так, как, по его мнению, отозвался бы о нем сидящий слева от него. Записи должны быть сделаны достаточно быстро. Затем участники сворачивают свои листы так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева. Таким образом, каждый участник получает от соседа справа лист. В пустом столбике на этом листе он должен дать ему 5 своих характеристик. После этого ведущий собирает листы и перемешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь. Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, анализируя их сходство и различие.

### **Рефлексия занятия**

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее не известное?
- Насколько хорошо вы знаете себя?

## **ЗАНЯТИЕ 6 Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ И К ДРУГИМ. ТОЛЕРАНТНОЕ ОБЩЕНИЕ**

**Цели занятия:** те же, что в занятиях 4 и 5.

### **Разминка**

**Упражнение «Это здорово»**

**Необходимое время:** 7 минут.

**Процедура проведения.** Участники группы стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о каком-нибудь своем качестве, умении, желании или таланте (например, «Я обожаю танцевать», «Я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди».

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Замороженный»

##### Задачи:

- совершенствование навыков эмоционального контакта.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить «замороженного». Он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимики. Критерии «размораживания» – изменение в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

#### Упражнение «Как быть толерантным в общении»

##### Задачи:

- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит группе, что каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой – в роли обидчика. Например, кто-то из участников предложил следующую ситуацию: мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Затем два участника разыгрывают данную ситуацию. «Обидчик» выступает в роли мамы, а «обиженный» – в роли сына. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: *«Когда ты накричала на меня при ребятах...»*.

2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: *«...я почувствовал себя неудобно...»*.

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя *«... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...»*.



4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит или не изменит свое поведение «...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

5. Данное задание предлагается выполнить нескольким парам участников. Затем происходит обсуждение результатов упражнения.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какой из предложенных в группе способов выхода из конфликтной ситуации оказался наиболее удачным и почему?

**Упражнение «Я–высказывание и Ты–высказывание»**

(это упражнение является продолжением и закреплением предыдущего)

**Задачи:**

- научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, такие, как недовольство, обида, огорчение, и т.д.;
- сделать общение более непосредственным и свободным.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Приложение:** ситуации для составления Я–высказываний (1.6.1).

Процедура проведения. Ведущий объясняет разницу между Я–высказыванием и Ты–высказыванием. Например, использование в речи Я–высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я–высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено как Ты–высказывание на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты–высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я–высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит участников составить Я–высказывания для предложенных ситуаций.

**Рефлексия занятия**

- О каких способах толерантного общения вы сегодня узнали?
- Как вы считаете, какое поведение характерно для вас в конфликтных ситуациях?
- Каковы преимущества толерантного общения?

### ЗАНЯТИЕ 7

## Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ДРУГИМ. РАЗНЫЕ МИРЫ (ЧАСТЬ I)

#### Цели занятия:

- осознание причин и следствий непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур;
- понимание масштабов и опасности проявлений нетерпимости между народами и культурами;
- развитие социального воображения и социальной перцепции, формирование навыков и установок, необходимых для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды на тот или иной предмет, и т.п.;
- осознание культурного многообразия.

#### Разминка

##### Упражнение «Угадай цвет по жесту»

*Необходимое время:* 7 минут.

*Материалы:* небольшие квадратики цветной бумаги.

*Процедура проведения.* Желающий начать игру участник выходит за дверь, а группа в это время выбирает какой-нибудь цвет из числа разложенных на столе. Вернувшийся участник должен отгадать, какой цвет выбрала группа. Для этого он может обратиться к любому из участников группы, и этот человек показывает выбранный цвет движением. Изображая цвет, нельзя использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с цветом, или изображать предметы, имеющие определенную окраску, например, изображая голубой цвет, показывать на небо или имитировать переливание воды. Отгадывающий может обращаться к разным участникам до тех пор, пока не сформулирует свою гипотезу.

#### Основное содержание занятия

##### Упражнение «Карта нетерпимости»

*Задачи:*

- осознание масштабов распространения интолерантности в мире;
- получение представления о реальном положении беженцев в мире;
- стимулирование участников на поиск путей выхода из глобальных конфликтов.

*Необходимое время:* 10 минут.

*Материалы:* карта мира, флажки.

---

\* Упражнение разработано на основе материалов методического пособия Twenty Active Training Programs // Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer & Company, 1992.



**Процедура проведения.** Ведущий и участники перечисляют «горячие точки» планеты (например, Чечня, Афганистан, Сектор Газа) и обозначают их на карте при помощи флажков.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие чувства вызвала у вас прочитанная история?
- Каковы основные причины конфликтов в мире?
- Можно ли оправдать человеческие жертвы, к которым приводят эти конфликты?
- Какие вы могли бы предложить способы, помогающие избежать или не допустить возникновения «горячих точек»?

**Упражнение «Групповая картинка»**

**Задачи:**

- осознать имеющиеся стереотипы поведения различных групп;
- активизация, повышение настроения у участников группы.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Группа делится на подгруппы из трех-четырёх человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку занятия, затем подгруппы представляют то, что они подготовили, всей группе. Группа угадывает, какой народ изображает данная подгруппа.

**Упражнение «Паутина предрассудков»**

**Задачи:**

- осознание того, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков;
- понимание того, как поддержать человека, чувствующего себя униженным.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Вспомогательные материалы:** клубок ниток или моток веревки.

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков, человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Ведущий просит участников вспомнить и назвать какой-то народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Обычно сразу называют чукчу, грузина или кого-то еще. Ведущий предлагает кому-то из участников сыграть роль такого народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а все остальные начинают рассказывать анекдоты об этой национальности, которые основаны на отрица-

тельных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего народ, веревкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока он не сможет пошевелиться. Ведущий спрашивает «народ» о том, что он сейчас чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем участникам задается вопрос: «Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого «народа»?». У участников возникает желание распутать «народ». Для этого ведущий предлагает членам группы вспомнить что-то хорошее об этом «народе», посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а ведущий в это время постепенно распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

### **Упражнение «Порадуй меня»**

#### **Задачи:**

- снятие негативных эмоций и чувств, которые могут возникать в процессе предыдущего упражнения;
- развитие социальной интуиции, чувствительности, понимания другого человека.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Процедура проведения.** В центр круга приглашается участник, который в предыдущем упражнении исполнял роль «народа». Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных – доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить – вещь или событие, или что-то еще (например, гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, виллу на побережье, пятерку по математике). Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника».

### **Упражнение «Карамбия»\***

#### **Задачи:**

- предоставить подросткам возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия межкультурного непонимания;
- помочь осознать, что успешное общение с представителями другой культуры невозможно без знания ее норм и правил.

**Необходимое время:** 35 минут.

**Приложение:** инструкция для посланников (1.7.1).

**Материалы:** ксерокопии инструкции для посланников.

#### **Процедура проведения.**

1. Из числа участников выберите двух-трех членов группы, которые будут в этой игре выполнять роль «посланников». Не заостряя на этом внимания, ведущий должен так подобрать посланников, чтобы они различались между собой по значимым внешним признакам: например, мальчиков и девочек. Посланники удаляются в другую комнату. Там они получают инструкцию (см. Приложение 1.7.1) и на ее основе



готовят вопросы для группы (время на подготовку – 10 минут). Каждый посланник готовит свой перечень вопросов самостоятельно.

2. Пока посланники выполняют задание, ведущий обращается к группе со словами:  
*«Мы – карамбийцы, жители страны Карамбия, имеющей богатое историческое прошлое, огромную территорию и неисчерпаемые природные ресурсы. К нам едут посланники из другой страны, чтобы узнать поближе нас и нашу культуру. Мы должны запомнить три правила, которые действуют в нашей стране, и следовать им:*

*Мы можем говорить только с человеком того же пола, что и мы сами (включая посланников).*

*В нашем словаре всего два слова – «да» и «нет».*

*Наш ответ на вопрос зависит от того, улыбается ли тот, кто нас спрашивает, или нет. Если человек улыбается, мы отвечаем «да», если не улыбается, отвечаем «нет».*

3. Ведущий должен убедиться в том, что участники усвоили правила.

4. Начните игру, когда посланники готовы. Приглашайте их по одному так, чтобы посланники не знали, какие вопросы задают его коллеги.

5. После опроса каждый из посланников представляет свой отчет о культуре Карамбии и ее жителях.

**Обсуждение и анализ:** после того, как эксперты завершат свои отчеты, предложите группе дискуссию, выбрав некоторые из следующих вопросов (можно записать их на доске):

- Как карамбийцы приняли посланников: были ли они доброжелательны, дружелюбны, ориентированы на взаимодействие?
- Заметили ли посланники какие-нибудь особенности поведения и общения у карамбийцев?
- Какие чувства испытывали посланники во время контакта с карамбийцами?
- Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства? Попросите желающих рассказать об этом.
- Что могут карамбийцы сказать о поведении посланников?
- Как вы объясните возникавшие случаи непонимания?
- Что полезного дала вам эта игра?
- После обсуждения вопросов карамбийцы могут рассказать посланникам о правилах поведения и общения, принятых в их культуре.

В процессе обсуждения отметьте следующие ключевые моменты:

- Представители разных культур часто объясняют одно и то же поведение по-разному.
- Человек использует для оценки другой культуры ценности, ожидания и способы поведения, выработанные в собственной культуре, и действует в соответствии с ними.

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

---

- Человек, попадая в другую культуру, часто не имеет практически никакой информации о ней, тем не менее видит ее особенности в негативном свете.
- Погружение в другую культуру часто вызывает у человека страх, одиночество и неуверенность.
- Непонимание причин поведения представителей другой культуры порождает противодействие, раздражительность, агрессивность.
- Люди часто думают, что их язык лучше других, и тот, кто говорит на их языке, умнее.
- Одной из наилучших стратегий для понимания другой культуры является установление близкой дружбы с человеком из этой культуры, который может стать проводником и защитником.

### Рефлексия занятия

- Какое влияние оказывают стереотипы на поведение человека?
- Какие чувства могут возникать у людей, испытывающих на себе нетерпимое отношение со стороны окружающих?

## ЗАНЯТИЕ 8 Я И ГРУППА: ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СЕБЕ И К ДРУГИМ. РАЗНЫЕ МИРЫ (ЧАСТЬ II)

### Цели занятия:

- осознание причин и следствий непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур;
- осознание масштабов и опасности проявлений нетерпимости между народами и культурами;
- развитие социального воображения и социальной перцепции, формирование навыков и установок, необходимых для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды на тот или иной предмет, и т.п.;
- содействие осознанию многообразия культур.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Неведомые миры»

*Необходимое время:* около 2 часов. Полный вариант рассчитан на два занятия, возможно проведение только двух первых этапов из трех (70 минут).



**Материалы:** принадлежности для рисования (писчая бумага и бумага для черчения, карандаши, фломастеры, маркеры, лист ватмана), цветная бумага, клей, пластилин, скотч, ножницы.

**Приложения:** план создания цивилизации (1.8.1); речи ведущего (1.8.2, 1.8.3).

**Процедура проведения.** Минимальное вмешательство со стороны ведущего, творческий, исследовательский характер игры позволяет подросткам в полной мере ощутить особенности взаимодействия между представителями разных групп, различающихся между собой в культурном, социальном, идеологическом плане.

Перед началом игры все участники разбиваются на 2 команды. Это можно сделать с помощью жеребьевки или процедуры «первый–второй». Возможен также следующий способ. Ведущий предлагает выйти на середину двум добровольцам. Каждый из них должен пригласить к себе в команду человека, отличающегося от него по какому-нибудь признаку (например, по цвету волос, полу, нелюбви к отечественной эстраде, и т.п.). Затем выбранный член группы таким же образом приглашает в команду следующего человека и т.д. Выбор участников осуществляется представителями обеих команд по очереди.

Когда команды окончательно сформированы, можно начинать игру.

Игра состоит из трех этапов.

### **Этап 1. «Создание миров»**

**Необходимое время:** 30 минут.

Участникам объявляется, что каждая из подгрупп – это неведомая инопланетная цивилизация, которая должна быть создана усилиями всех членов команды. Группы получают от ведущего все необходимое для работы: план создания цивилизаций (Приложение 1.8.1) и канцелярские принадлежности (ватманы, маркеры, цветные карандаши и др.). В обсуждении ключевых характеристик «цивилизации» должны по возможности принимать участие все участники команды.

Группы занимают в комнате места, максимально удаленные друг от друга, или, еще лучше, расходятся по разным комнатам. По истечении заранее оговоренного времени работа по созданию «миров» должна быть завершена.

### **Этап 2. «Встреча»**

**Необходимое время:** 40 минут.

Команды собираются в одной комнате. Ведущий игры произносит речь (см. Приложение 1.8.2), в которой описывается ситуация встречи между представителями цивилизаций и обосновывается необходимость более близкого знакомства между ними.

Далее происходит поочередная презентация «миров». Презентации лучше проводить по определенному плану. Сначала «хозяева» сообщают название своего мира, учат гостей принятому в их цивилизации приветствию, показывают портрет обитателя и рассказывают о нем, знакомят гостей со своим законодательством. В заключение гостей угощают блюдами инопланетной кухни (если они, конечно, смогут их попробовать), обучают национальному танцу.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Чем похожи и чем отличаются обитатели обоих миров?
- Проанализируйте нормы и правила, которыми руководствуются представители разных цивилизаций.

### **Этап 3. «Принятие общих законов»**

***Необходимое время:*** 45 минут.

На этом этапе командам предстоит договориться между собой об определенных правилах взаимодействия на неизвестной планете и распределении имеющихся ресурсов полезных ископаемых (см. речь ведущего – Приложение 1.8.3).

Получив необходимые инструкции, команды удаляются на некоторое время для обсуждения законов, которые, с их точки зрения, необходимо принять (каждой из команд формулируется не больше четырех законов). Далее обе команды садятся за стол переговоров. Перед ними лежит ватман, на котором будут записываться принятые законы. Законы выдвигаются командами по очереди. Каждый из предложенных законов сначала обсуждается (если необходимо, в него вносятся поправки), потом ставится на голосование (например, поднятый вверх палец – «за», опущенный вниз – «против»). Закон принимается, если за него проголосовало большинство участников.

В конце все участники ставят под «законодательством» свои подписи, после этого ватман прикрепляется к стене.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Какие из принимаемых «законов» вызвали наибольшее разногласие и с чем это связано?
- Что могло бы сделать процесс переговоров более успешным?

## **Рефлексия занятия**

- Что помогало и что мешало командам находить компромиссы и заключать соглашения в процессе игры?
- Какие шаги нужно предпринимать и каким правилам следовать, чтобы отношения между людьми носили толерантный характер?



## ЗАНЯТИЕ 9 ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ДРУГИМ. УЧИМСЯ СОЧУВСТВИЮ

### Цель занятия:

- развитие у подростков способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию.

### Разминка

#### Упражнение «Быть внимательным»

*Необходимое время:* 7 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и по возможности запомнить, кто во что одет. Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий начинает проверять внимательность участников, например: «Аня, вспомни, как одет Олег?», «Леша, какого цвета Сережины брюки?», «Катя, кто сегодня пришел в белой футболке и черных джинсах?» и т.п.

#### Упражнение «Ванька-встанька»

*Необходимое время:* 7 минут.

*Процедура проведения.* Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие. Затем начинается обсуждение упражнения.

Ведущий задает вопрос всем, побывавшим в центре круга:

«Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?».

Участникам необходимо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с низкой степенью доверия группе можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало и т.п.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Точный пересказ»

*Задачи:*

- развитие способности понять мысли и чувства собеседника, встать на его точку зрения.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Процедура проведения.** Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо (интолерантно). Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю наиболее точно, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории должен, в свою очередь, оценить точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

### **Упражнение «Глаза в глаза»**

**Задачи:**

- развитие способности концентрироваться на мыслях и чувствах другого человека.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на пары. В течение 3 минут партнеры смотрят друг другу в глаза, не используя слов, пытаются понять мысли и чувства партнера, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

**Вопросы для обсуждения:**

- Удалось ли кому-то понять друг друга без слов?
- Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
- Возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

### **Упражнение «Как вы выражаете чувства?»**

**Задачи:**

- повысить степень осознания способов, с помощью которых люди выражают свои чувства.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Приложения:** карточки с ситуациями для исследования выражения чувств (1.9.1).

**Процедура проведения.** Участники делятся на группы по трое. Каждому участнику дается карточка с записанными на ней ситуациями (см. Приложение 1.9.1). Участникам предлагается описать на бланке, как бы они выразили свои чувства, возникающие в ответ на эту ситуацию. Каждое чувство должно быть выражено двумя способами: с помощью слов и с помощью действия. Участники заполняют карточки и обсуждают свои ответы в микрогруппах (вариант: можно не делиться на «тройки» и после заполнения карточек устроить общее обсуждение).

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы узнали о способах, с помощью которых вы обычно выражаете свои чувства?
- Каким образом было бы полезно изменить ваши негативные способы выражения чувств?



Запишите (обсуждение всей группой, с записью ответов на доске) как можно больше правил конструктивного выражения чувств.

### **Рефлексия занятия**

- Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?
- Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

*Домашнее задание.* Участникам раздается Всеобщая декларация прав человека. К следующему занятию им необходимо тщательно ознакомиться с ее содержанием.

## **ЗАНЯТИЕ 10 ГРАНИЦЫ ТОЛЕРАНТНОСТИ**

### **Цели занятия:**

- понимание границ толерантного поведения;
- понимание критериев, определяющих применимость толерантного поведения в том или ином случае;
- развитие способности к критическому анализу, самостоятельности мышления;
- развитие социального восприятия.

### **Разминка**

#### **Упражнение «Печатная машинка»**

*Необходимое время:* 7 минут.

*Процедура проведения.* Участники стоят по кругу. Ведущий предлагает воспроизвести отрывок из хорошо известной песни или стихотворения, например: «Мой дядя самых честных правил...». Каждый по очереди произносит по одной букве слова («М-О-Й Д-Я-Д-Я...»). В конце слова все встают, на знак препинания топают ногой, в конце строки хлопают в ладоши.

#### **Упражнение «Успей вставить слово»**

*Необходимое время:* 7 минут.

*Процедура проведения.* Участники игры бросают друг другу мяч. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу – выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому участнику и т.д. Игра ведется в быстром темпе.

### Основное содержание занятия

#### Обсуждение Декларации прав человека

Задачи:

- ознакомление подростков с Всеобщей декларацией прав человека;
- обсуждение вопросов, касающихся нарушения прав человека и человеческого достоинства;
- осознание личной ответственности каждого человека за соблюдение прав всего человечества;
- понимание того факта, что нарушение прав человека является одной из форм нетерпимости.

*Необходимое время:* 20 минут.

*Приложение:* Всеобщая декларация прав человека (1.10.1).

*Процедура проведения.* Ведущий инициирует обсуждение Всеобщей декларации прав человека по следующим вопросам:

- Какие права человека чаще всего нарушаются?
- Какие интолерантные действия приводят к нарушению прав человека?
- Какие последствия нарушения прав человека вы можете назвать?
- Какие права человека нарушаются в случае этнических конфликтов?
- Какие действия предприниматься в случае нарушения прав человека?
- Как конкретный человек может повлиять на соблюдение прав человека?

#### Упражнение «Кодекс толерантности»

Задачи:

- формирование активной гражданской позиции, не допускающей нарушений прав человека.

*Необходимое время:* 15 минут.

*Приложение:* Всеобщая декларация прав человека (1.10.1).

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам группы создать на основе Всеобщей декларации прав человека «Кодекс толерантности». Каждый участник отмечает в декларации 10 статей, которые, по его мнению, наиболее важны для «Кодекса толерантности». Затем ведущий называет номера статей и путем общего голосования выбирает 10 статей, которые набрали большинство голосов. Номера статей, набравших наибольшее число голосов, выписываются на доске, и ведущий зачитывает их содержание.

#### Упражнение «Суд присяжных»

Задачи:

- осознание границ толерантности – сферы применения толерантного взаимодействия и возможных его ограничений.

*Необходимое время:* 30 минут.



**Приложение:** ситуации для рассмотрения в «суде» (1.10.2).

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам группы представить, что они – граждане некой страны, в которой все судебные решения по гражданским и уголовным делам принимаются на основе «Кодекса толерантности». Из числа участников выбираются судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3–5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор – обвинителем, присяжные заседатели после обсуждения между собой выносят свое решение, а судья зачитывает приговор. В суде рассматривается несколько дел (в Приложении 1.10.2 даны специально разработанные ситуации). Ведущий использует на свое усмотрение любые ситуации из предложенного списка. Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов толерантности и критерии допустимости или недопустимости толерантного поведения в различных жизненных ситуациях.

### **Рефлексия занятия**

- Может ли интолерантное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях?
- В каких сферах жизни проблема толерантности – интолерантности стоит наиболее остро?

## **ЗАНЯТИЕ 11 ЗАВЕРШЕНИЕ**

### **Цели занятия:**

- совместное обсуждение и закрепление результатов тренинга;
- получение обратной связи от группы;
- подведение итогов, прощание с участниками тренинга.

### **Разминка**

**Упражнение «Вспомнить все»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Участники бросают друг другу мяч, называя качества и особенности поведения, присущие, с их точки зрения, толерантному человеку. Надо стараться не повторять уже названные характеристики. В игре должны принять участие все члены группы.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Круг обратной связи»

##### *Задачи:*

- получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Процедура проведения.* Участникам предлагается по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для подростков?
- Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Толерантность» (из тех, которые не были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

#### Упражнение «Поэма о толерантности»

##### *Задачи:*

- обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге;
- обратная связь о тренинге.

*Необходимое время:* 10 минут.

*Процедура проведения.* Все участники получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый участник пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма (например: «толерантность – это уважение и уверенность в том, что ты будешь понят», «толерантность – это возможность найти друзей», «таким когда-нибудь станет наш мир», «толерантность – это не просто!» и т.д.). Ведущий собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим как поэму.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.1.1. Определения толерантности

*Красочно напишите определения на листах А3: на одной стороне «Толерантность – это...», а на другой стороне определения. Перед началом занятия прикрепите эти листы на доску или на стены так, чтобы на лицевой стороне было написано «Толерантность – это». После выступлений представителей подгрупп поверните плакаты другой стороной.*

#### Определения толерантности:

1. Сотрудничество, дух партнерства.
2. Готовность мириться с чужим мнением.
3. Уважение человеческого достоинства.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.
10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.
11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

### Приложение 1.3.1. Черты толерантной личности

	Колонка А	Колонка В
Расположенность к другим		
Снисходительность		
Терпение		
Чувство юмора		
Чуткость		
Доверие		
Альтруизм		

Терпимость к различиям		
Умение владеть собой		
Доброжелательность		
Умение не осуждать других		
Гуманизм		
Умение слушать		
Любознательность		
Способность к сопереживанию		

### Приложение 1.3.2. Лекция: чем отличается толерантная личность от интолерантной (подготовлена на основе работ Г.Оллпорта)

Деление людей на толерантных и интолерантных является достаточно условным. Крайние позиции встречаются довольно редко. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Тем не менее склонность вести себя толерантно или интолерантно может стать устойчивой личностной чертой, что и позволяет проводить различия между толерантной и интолерантной личностью и характеризовать их.

1. **Знание самого себя.** Толерантные люди больше знают о своих достоинствах и недостатках. Относясь критично к себе, они не стремятся во всех своих бедах обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я-идеальным» (то есть, представлением о том, каким бы я хотел стать) и «Я-реальным» (представлением о том, какой я есть), чем у интолерантного человека (у которого «Я-идеальное» и «Я-реальное» практически совпадают). Толерантные люди лучше знают самих себя, причем не только свои достоинства, но и недостатки, поэтому менее удовлетворены собой. У них существует больший потенциал для саморазвития. Интолерантный человек удовлетворен собой, он не видит в себе недостатков, поэтому во всех проблемах склонен обвинять окружающих.

2. **Защищенность – незащищенность.** Интолерантному человеку трудно жить в согласии как с самим собой, так и с другими людьми. Он опасается своего социального окружения и даже самого себя, своих инстинктов. Над ним будто нависло ощущение постоянной угрозы. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Поэтому он не стремится защищаться от других людей и групп. Отсутствие ощущения грозы или убежденность, что с ней можно справиться, – важное условие формирования толерантной личности.



3. **Ответственность.** Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. Он убежден, например, что многие вещи объясняет астрология. Ему легче думать, что что-то совершается с ним, а не им. Толерантные люди, напротив, убеждены, что судьба зависит не от расположения звезд, а от них самих. Толерантные люди не перекаладывают ответственность на других, они несут ее сами. Интолерантные же стремятся снять с себя ответственность за то, что происходит с ними и вокруг них. Эта особенность связана со стремлением во всем обвинять других и лежит в основе формирования предрассудков в отношении других групп: не я ненавижу и причиняю вред другим, это они ненавидят и причиняют вред мне.

4. **Потребность в определенности.** Интолерантные личности делят мир на две части – черное и белое. Для них не существует полутонов, есть только два сорта людей – плохие и хорошие, только один правильный путь в жизни. Они патологически чувствительны к правде и лжи. Они делают акцент на различиях между «своей» группой и «чужой» группой. Они не могут относиться к чему-то нейтрально, все происходящее они либо одобряют, либо нет. Толерантный человек, напротив, признает мир в его многообразии и готов понять любую точку зрения.

5. **Ориентация на себя – ориентация на других.** Обнаружилось, что толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, в фантазиях, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кем-то прятаться.

Исследования психологов показали, что стремление принадлежать к общественным институтам у интолерантных людей выражено значительно сильнее, чем у толерантных. Так, девушки с антисемитскими тенденциями более склонны объединяться в сестринства, более религиозны, более патриотичны. Многие исследования обнаруживают положительную связь между существованием у человека предрассудков и высоким «патриотизмом». Была показана связь между национализмом и ненавистью к меньшинствам в нацистской Германии. Подобные результаты характерны и для других стран.

6. **Приверженность к порядку.** Психологи обнаружили, что интолерантный человек чересчур большое значение придает чистоплотности, хорошим манерам, вежливости. Для него важно, чтобы во всем был порядок. Для толерантных людей эти качества не представляют такой большой ценности и отходят на второй план.

Нацисты чрезвычайно важную роль отводили добродетели. Гитлер проповедовал аскетизм. В соответствии с нацистскими убеждениями вся жизнь человека должна была протекать согласно протоколу. Евреев же постоянно упрекали в непорядочности, аморальности, нечистоплотности.

Интолерантный человек не только любит порядок вообще, он особенно любит социальный порядок. В своем стремлении принадлежать партии, национальности, группировке он находит безопасность и определенность, в которых так нуждается. Эта принадлежность дает ему защиту от постоянного беспокойства.

**7. Высокая способность к эмпатии – низкая способность к эмпатии.** Способность к эмпатии определяется как социальная чувствительность, умение давать верные суждения о других людях.

Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей.

В одном из экспериментальных исследований изучалась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных студентов. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. После беседы экспериментатор просил студентов заполнить опросник, выявляющий степень толерантности, за своего собеседника. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по эксперименту подобно своим собственным убеждениям, т.е. они выглядели в их глазах более интолерантными, чем были на самом деле. Толерантные студенты оказались точнее в своих суждениях о людях – они более адекватно оценивали как толерантных, так и интолерантных собеседников.

**8. Чувство юмора.** Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важная черта толерантной личности. У того, кто может посмеяться над собой, меньше потребность чувствовать превосходство над другим.

**9. Авторитаризм.** Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть и контроль над другими (Наполеон, Бисмарк), в то время как для толерантных более свойственно называть артистов, ученых (Чаплин, Эйнштейн). Интолерантную личность устраивает жизнь в упорядоченном, авторитарном обществе с сильной властью. Интолерантный человек считает, что первостепенную значимость имеет внешняя дисциплина. Толерантная личность предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, выделяются два пути развития личности: интолерантный и толерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на других, ощущением нависшей угрозы, потребностью в порядке, желанием сильной власти. Другой путь – это путь человека свободного, хорошо знающего себя и поэтому признающего других. Хорошее отношение к себе сосуществует в нем с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.



### Приложение 1.4.1. Памятка на «черный» день

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

### Приложение 1.4.2. Информация о Нобелевской премии

Последние 300 лет в истории человечества по праву можно считать периодом небывалого расцвета науки, удивительных открытий и изобретений, полностью изменивших жизнь людей. Благодарные современники обычно не остаются равнодушными к великим открытиям, находя средства и способы вознаградить их авторов. Премия, ставшая символом высшего достижения в области науки и литературы, была учреждена в конце прошлого века шведским инженером и промышленником Альфредом Нобелем, создателем пороха и динамита. Все свое состояние он завещал израсходовать на награды ученым и литераторам, внесшим неоценимый вклад в прогресс человечества, а также общественным деятелям, способствовавшим укреплению мира и согласия между народами. В настоящее время не существует другой награды, которая пользуется таким огромным международным авторитетом.

Нобелевские премии выдаются с 1901 года. В разное время лауреатами Нобелевской премии стали Альберт Эйнштейн, создавший теорию относительности; Нильс Бор, построивший первую модель атома; Ханс Бете, объяснивший природу солнечного излучения; П.Л. Капица и Л.Д. Ландау, открывшие таинственное явление сверхтекучести, Б.М. Пастернак – автор «Доктора Живаго».

Номинации, по которым учреждена премия, специально оговорены в завещании Альфреда Нобеля, подписанном им 27 ноября 1895 года в Париже.

## Завещание Альфреда Нобеля

*«Я, нижеподписавшийся, Альфред Бернхард Нобель, обдумав и решив, настоящим объявляю мое завещание по поводу имущества, нажитого мною к моменту смерти.*

*Все оставшееся после меня реализуемое имущество необходимо распределить следующим образом: капитал мой душеприказчики должны перевести в ценные бумаги, создав фонд, проценты с которого будут выдаваться в виде премии тем, кто в течение предшествующего года принес пользу человечеству. Указанные проценты следует разделить на пять равных частей, которые предназначаются: первая часть тому, кто сделал наиболее важное открытие или изобретение в*

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

области физики, вторая тому, кто совершил крупное открытие или усовершенствование в области химии, третья тому, кто добился выдающихся успехов в области физиологии или медицины, четвертая – создавшему наиболее значительное литературное произведение, отражающее человеческие идеалы, пятая тому, кто внесет весомый вклад в сплочение народов, уничтожение рабства, снижение численности существующих армий и содействие мирной договоренности (...).

...Мое особое желание заключается в том, чтобы на присуждение премий не влияла национальность кандидата, чтобы премию получали наиболее достойные (...).

...Сие завещание является последним и окончательным, оно имеет законную силу и отменяет все мои предыдущие завещания, если таковые обнаружатся после моей смерти».

Альфред Б. Нобель,  
Париж, 27 ноября 1895 года.

### Приложение 1.5.1. Бланк «Какой я?»

Что я думаю о себе	Что думает обо мне близкий человек (мама, папа, друг или кто-то еще)	Что обо мне, по моему мнению, думает сосед слева от меня	Что на самом деле думает обо мне сосед слева от меня (заполняет сосед)

### Приложение 1.6.1. Составьте Я-высказывание

Твоя подруга попросила у тебя кофточку на вечеринку и порвала ее.

Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.

Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.

Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную у соседа.

Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал его полчаса, а он так и не пришел.

Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.



### Приложение 1.7.1. Инструкция для посланников

Ваша страна планирует установить дипломатические связи со страной Карамбийей. Для этого нужно узнать, что это за страна и каковы особенности ее культуры. Правительство вашей страны наделило вас почетной миссией: вам предстоит отправиться в качестве посланника в Карамбию. Этот визит будет первым контактом представителя вашей страны с этой культурой. Ваша задача заключается в том, чтобы узнать как можно больше о культуре этой страны, ее жителях и написать отчет своему правительству. Ваша деятельность, к сожалению, имеет одно ограничение: жителям Карамбии нужно задавать только такие вопросы, на которые можно ответить либо «да», либо «нет». Вы можете закончить ваш визит, как только почувствуете, что собрали достаточно информации для отчета.

Если у вас есть вопросы по правилам игры, задайте их до того, как игра начнется. Подготовьте вопросы к жителям Карамбии. Не возвращайтесь в комнату, пока вас не пригласят.

### Приложение 1.8.1. План создания «цивилизаций»

1. Название мира и его обитателя.
2. Портрет обитателя.
3. Специфические особенности, характер обитателя.
4. Образ жизни обитателя (суточный ритм: сон–бодрствование; любимые занятия).
5. Законы, по которым живут представители этой цивилизации.
6. Некоторые культурные особенности (например, ритуалы приветствия и прощания, кухня, танец).

### Приложение 1.8.2. Речь ведущего перед встречей цивилизаций

«Недавно в нашей галактике произошло удивительное событие. На одну из необитаемых планет в поисках полезных ископаемых приземлились сразу два космических корабля. Это обстоятельство вынудило космонавтов прекратить обследование планеты до выяснения характера и намерений пришельцев. А вдруг они обладают могущественным оружием? А может быть, это –кровожадные монстры, не признающие никаких законов. Следуя давней космической традиции, представители каждой из цивилизаций послали инопланетянам сигнал, обозначающий, что они мирные исследователи и не намерены воевать (каждая из команд может придумать свой сигнал).

Ну что ж, в таком случае имеет смысл познакомиться и согласовать интересы относительно дальнейших исследований планеты. Какая из цивилизаций готова первой выступить в роли хозяина?».

### Приложение 1.8.3. Речь ведущего перед созданием закона

«Ну что же, мы познакомились, теперь можно и за дело приниматься. Но сначала имеет смысл договориться о правилах игры и по возможности предотвратить разногласия, которые могут возникнуть из-за распределения ресурсов планеты. Я предлагаю обеим цивилизациям сесть за стол переговоров и договориться о правилах исследования планеты и согласовать распределение ресурсов. Каждая из исследовательских бригад уже успела провести предварительные исследования, и все ресурсы планеты известны (зачитывается список полезных ископаемых, каждая из команд получает его на руки). Но возможно, одной из цивилизаций определенный ресурс жизненно необходим, а другая гораздо меньше в нем нуждается. Все эти вопросы необходимо обсудить. На этой планете нет жизни, поэтому вывоз полезных ископаемых может осуществляться в любых размерах».

#### Полезные ископаемые и природные ресурсы

Вода; кремний; гранит; камни, аккумулирующие солнечный свет; драгоценный камень, по своим свойствам сходный с алмазом; маленькие растения, выдерживающие огромные перепады температуры; холодная лава потухших вулканов, тянущаяся, как резина.

### Приложение 1.9.1. Ситуации для исследования выражения чувств

1. Если вам становится скучно во время дискуссии, как вы обычно выражаете свои чувства?

Используя слова: \_\_\_\_\_

Не используя слов: \_\_\_\_\_

2. Когда вас раздражает человек, с которым вы хотели бы иметь лучшие отношения, как вы обычно выражаете свои чувства?

Используя слова: \_\_\_\_\_

Не используя слов: \_\_\_\_\_

3. Когда другой человек говорит или делает что-то, что очень обижает вас, как вы обычно выражаете свои чувства?

Используя слова: \_\_\_\_\_

Не используя слов: \_\_\_\_\_

4. Знакомый просит вас сделать что-то. Вы боитесь, что не сможете сделать это хорошо. Вы также хотите скрыть, что вы чувствуете себя неспособным выполнить дело. Как бы вы выразили свои чувства?

Используя слова: \_\_\_\_\_

Не используя слов: \_\_\_\_\_



5. Вы испытываете нежность к человеку, он вам нравится. В то же время вы не уверены, что этот человек чувствует то же самое по отношению к вам. Как бы вы выразили свои чувства?

Используя слова: \_\_\_\_\_

Не используя слов: \_\_\_\_\_

6. Ваш близкий друг надолго уезжает из города. Вы чувствуете, что остаетесь в одиночестве. Как бы вы в подобной ситуации выразили свои чувства?

Используя слова: \_\_\_\_\_

Не используя слов: \_\_\_\_\_

## **Приложение 1.10.1. Всеобщая декларация прав человека**

*Всеобщая декларация прав человека принята и провозглашена резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи от 10 декабря 1948 г.*

### **Преамбула**

Принимая во внимание, что признание достоинства, присущего всем членам человеческой семьи, и равных и неотъемлемых прав их является основой свободы, справедливости и всеобщего мира; и принимая во внимание, что пренебрежение и презрение к правам человека привели к варварским актам, которые возмущают совесть человечества, что создание такого мира, в котором люди будут иметь свободу слова, убеждений и будут свободны от страха и нужды, провозглашено как высокое стремление людей; чтобы права человека охранялись властью закона в целях обеспечения того, чтобы человек не был вынужден прибегать в качестве последнего средства к восстанию против тирании и угнетения; что необходимо содействовать развитию дружественных отношений между народами; что народы Объединенных Наций подтвердили в Уставе свою веру в основные права человека, в достоинство, ценность человеческой личности, в равноправие мужчин и женщин и решили содействовать социальному прогрессу и улучшению условий жизни при большей свободе; что государства-члены обязались содействовать в сотрудничестве с Организацией Объединенных Наций всеобщему уважению и соблюдению прав человека и основных свобод; что всеобщее понимание характера этих прав и свобод имеет огромное значение для полного выполнения этого обязательства, Генеральная Ассамблея провозглашает настоящую Всеобщую декларацию прав человека в качестве задачи, к выполнению которой должны стремиться все народы и государства с тем, чтобы каждый человек и каждый орган общества, постоянно имея в виду настоящую декларацию, стремились путем просвещения и образования содействовать уважению этих прав и свобод и обеспе-

чению путем национальных и международных прогрессивных мероприятий всеобщего и эффективного признания и осуществления их как среди народов государств–членов организации, так и среди народов территорий, находящихся под их юрисдикцией.

**Статья 1.** Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства.

**Статья 2.** Каждый человек должен обладать всеми правами и всеми свободами, провозглашенными настоящей декларацией, без какого бы то ни было различия в отношении расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального или социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения. Кроме того, не должно проводиться никакого различия на основе политического, правового или международного статуса страны или территории, к которой человек принадлежит, независимо от того, является ли эта территория независимой, подопечной, самоуправляющейся или как-либо иначе ограниченной в своем суверенитете.

**Статья 3.** Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и на личную неприкосновенность.

**Статья 4.** Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии; рабство и работорговля запрещаются во всех их видах.

**Статья 5.** Никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим его достоинство обращению и наказанию.

**Статья 6.** Каждый человек, где бы он ни находился, имеет право на признание его правосубъектности.

**Статья 7.** Все люди равны перед законом и имеют право на равную защиту законом. Все люди имеют право на равную защиту от какой бы то ни было дискриминации, нарушающей настоящую декларацию, и от какого бы то ни было подстрекательства к такой дискриминации.

**Статья 8.** Каждый человек имеет право на эффективное восстановление в правах компетентными национальными судами в случаях нарушения его основных прав, предоставленных ему конституцией или законом.

**Статья 9.** Никто не может быть подвергнут произвольному аресту, задержанию или изгнанию.

**Статья 10.** Каждый человек имеет право на основе полного равенства на то, чтобы его дело было рассмотрено гласно и с соблюдением всех требований справедливости независимым и беспристрастным судом для определения его прав и обязанностей и для установления обоснованности предъявленного ему уголовного обвинения.

**Статья 11.** 1. Каждый человек, обвиняемый в совершении преступления, имеет право считаться невиновным до тех пор, пока его виновность не будет установлена законным порядком путем гласного судебного разбирательства, при котором ему



обеспечиваются все возможности для защиты. 2. Никто не может быть осужден за преступление на основании совершения какого-либо деяния или за бездействие, которые во время их совершения не составляли преступления по национальным законам или по международному праву. Не может также налагаться наказание более тяжкое, нежели то, которое могло быть применено в то время, когда преступление было совершено.

**Статья 12.** Никто не может подвергаться произвольному вмешательству в его личную и семейную жизнь, произвольным посягательствам на неприкосновенность его жилища, тайну его корреспонденции или на его честь и репутацию. Каждый человек имеет право на защиту законом от такого вмешательства или таких посягательств.

**Статья 13.** 1. Каждый человек имеет право свободно передвигаться и выбирать себе местожительство в пределах каждого государства. 2. Каждый человек имеет право покинуть любую страну, включая свою собственную, и возвращаться в свою страну.

**Статья 14.** 1. Каждый человек имеет право искать убежище от преследования в других странах и пользоваться этим убежищем. 2. Это право не может быть использовано в случае преследования, в действительности основанного на совершении неполитического преступления или деяния, противоречащего целям и принципам Организации Объединенных Наций.

**Статья 15.** 1. Каждый человек имеет право на гражданство. 2. Никто не может быть произвольно лишен своего гражданства или права изменить свое гражданство.

**Статья 16.** 1. Мужчины и женщины, достигшие совершеннолетия, имеют право без всяких ограничений по признаку расы, национальности или религии вступать в брак и основывать свою семью. Они пользуются одинаковыми правами в отношении вступления в брак, во время состояния в браке и во время его расторжения. 2. Брак может быть заключен только при свободном и полном согласии обеих вступающих в брак сторон. 3. Семья является естественной и основной ячейкой общества и имеет право на защиту со стороны общества и государства.

**Статья 17.** 1. Каждый человек имеет право владеть имуществом как единолично, так и совместно с другими. 2. Никто не должен быть произвольно лишен своего имущества.

**Статья 18.** Каждый человек имеет право на свободу мысли, совести и религии; это право включает свободу менять свою религию или убеждения и свободу исповедовать свою религию или убеждения как единолично, так и сообща с другими, публичным или частным порядком в учении, богослужении и выполнении религиозных и ритуальных обрядов.

**Статья 19.** Каждый человек имеет право на свободу убеждений и на свободное выражение их; это право включает свободу беспрепятственно придерживаться своих убеждений и свободу искать, получать и распространять информацию и идеи любыми средствами независимо от государственных границ.

**Статья 20.** 1. Каждый человек имеет право на свободу мирных собраний и ассоциаций.

2. Никто не может быть принуждаем вступать в какую-либо ассоциацию.

**Статья 21.** 1. Каждый человек имеет право принимать участие в управлении своей страной непосредственно или через посредство свободно избранных представителей.

2. Каждый человек имеет право равного доступа к государственной службе в своей стране.

3. Воля народа должна быть основой власти правительства; эта воля должна находить себе выражение в периодических и нефальсифицированных выборах, которые должны проводиться при всеобщем и равном избирательном праве путем тайного голосования или же посредством других равнозначных форм, обеспечивающих свободу голосования.

**Статья 22.** Каждый человек как член общества имеет право на социальное обеспечение и на осуществление необходимых для поддержания его достоинства и для свободного развития его личности прав в экономической, социальной и культурной областях через посредство национальных усилий и международного сотрудничества в соответствии со структурой и ресурсами каждого государства.

**Статья 23.** 1. Каждый человек имеет право на труд, на свободный выбор работы, на справедливые и благоприятные условия труда и на защиту от безработицы.

2. Каждый человек без какой-либо дискриминации имеет право на равную оплату за равный труд.

3. Каждый работающий имеет право на справедливое и удовлетворительное вознаграждение, обеспечивающее достойное существование для него и его семьи и дополняемое при необходимости, другими средствами социального обеспечения.

4. Каждый человек имеет право создавать профессиональные союзы и входить в них для защиты своих интересов.

**Статья 24.** Каждый человек имеет право на отдых и досуг, включая право на разумное ограничение рабочего дня и на оплачиваемый периодический отпуск.

**Статья 25.** 1. Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи, и право на обеспечение на случай безработицы, болезни, инвалидности, вдовства, наступления старости или иного случая утраты средств к существованию по не зависящим от него обстоятельствам.

2. Материнство и младенчество дают право на особое попечение и помощь. Все дети, родившиеся в браке или вне брака, должны пользоваться одинаковой социальной защитой.

**Статья 26.** 1. Каждый человек имеет право на образование. Образование должно быть бесплатным по меньшей мере в том, что касается начального и общего об-



разования. Начальное образование должно быть обязательным. Техническое и профессиональное образование должно быть общедоступным, высшее образование должно быть одинаково доступным для всех на основе способностей каждого.

2. Образование должно быть направлено на полное развитие человеческой личности и на увеличение уважения к правам человека и основным свободам. Образование должно содействовать взаимопониманию, терпимости и дружбе между всеми народами, расовыми и религиозными группами, должно содействовать деятельности Организации Объединенных Наций по поддержанию мира.

3. Родители имеют право приоритета в выборе вида образования для своих малолетних детей.

**Статья 27.** 1. Каждый человек имеет право свободно участвовать в культурной жизни общества, наслаждаться искусством, участвовать в научном прогрессе и пользоваться его благами.

2. Каждый человек имеет право на защиту его моральных и материальных интересов, являющихся результатом научных, литературных или художественных трудов, автором которых он является.

**Статья 28.** Каждый человек имеет право на социальный и международный порядок, при котором права и свободы, изложенные в настоящей декларации, могут быть полностью осуществлены.

**Статья 29.** 1. Каждый человек имеет обязанности перед обществом, в котором только и возможно свободное и полное развитие его личности.

2. При осуществлении своих прав и свобод каждый человек должен подвергаться только таким ограничениям, какие установлены законом исключительно с целью обеспечения должного признания уважения прав и свобод других удовлетворения справедливых требований морали, общественного порядка и общего благосостояния в демократическом обществе.

3. Осуществление этих прав и свобод ни в коем случае не должно противоречить целям и принципам Организации Объединенных Наций.

**Статья 30.** Ничто в настоящей декларации не может быть истолковано как предоставление какому-либо государству, группе лиц или отдельным лицам права заниматься какой-либо деятельностью или совершать действия, направленные на уничтожение прав и свобод, изложенных в настоящей декларации.

## Приложение 1.10.2. Список ситуаций для рассмотрения в суде

1. **Эвтаназия.** К врачу обратился смертельно больной пациент, испытывающий мучительные боли, с просьбой проявить человеколюбие и избавить его от страданий. Больной просил дать ему смертельную дозу снотворного. Пациенту, находившемуся в больнице, больше не к кому было обратиться с этой просьбой.

Врач, давно наблюдавший этого пациента, знал, что жить ему осталось не больше месяца. Никакой надежды на излечение не было. После мучительных раздумий врач принимает решение выполнить просьбу больного. Об этом факте становится известно, и родственники умершего подают на врача в суд.

Суд должен принять решение о виновности или невиновности подсудимого.

2. **Проблемы сексуальных меньшинств.** В одном из жилых районов города находится кафе, где собираются гомосексуалисты. Посетители кафе никому не причиняют беспокойства, ведут себя тихо и спокойно. Однако жители района считают, что сам факт нахождения такого заведения в жилом районе, там, где, в частности, гуляют дети, не допустим. Поэтому жильцы дома, рядом с которым находится кафе, подали прошение в суд о том, чтобы заведение закрыли.

Суд должен удовлетворить просьбу или отклонить ее.

3. **Осуждение или принудительное лечение.** Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным справиться с собственными инстинктами. Его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает 3 человек и вновь оказывается в суде.

Какое решение должен принять суд в этом случае?

4. **Дело о разводе.** В суд обратился мужчина с заявлением о разводе, когда узнал, что его жена не может иметь детей. Это единственная причина, по которой он требует развода. Его жена не дает своего согласия, мотивируя это тем, что она любит мужа и считает, что семья может быть счастливой и без детей.

Суд должен принять решение: удовлетворить или не удовлетворить просьбу мужа о разводе.

5. **Дело «зеленых».** Слушается судебное дело о порче личного имущества членом партии «зеленых», выступающей против убийства животных. Он обрызгал из пульверизатора несмываемой краской дорогую норковую шубу женщины, вышедшей из магазина. Пострадавшая женщина подала на него в суд.

Суд призван рассмотреть это дело и вынести подсудимому вердикт: «виновен» или «не виновен».



*Г.У. Солдатова, А.В. Макаrchук*

## **Раздел II**

### **«МОЖЕТ ЛИ ДРУГОЙ СТАТЬ ДРУГОМ?»**

#### **Тренинг по профилактике ксенофобии**

Одновременно с процессами глобализации, унифицирующими многие стороны жизни, все большую ценность для человечества приобретают культурные и индивидуальности. Мы стремимся сохранить уникальность и преисполнены решимости защищать тот знакомый, комфортный и безопасный мир, который называем «своим». В наши дни человек так же, как он это делал всегда, продолжает упорно проводить видимые и невидимые границы, отделяя себя от чужих миров и людей и таким образом справляясь с порождаемыми ими страхами.

Поэтому многие из нас замечают рядом все больше других, непохожих, чужих. Критериями «чужих» становятся не только расовые или этнические отличия, «чужие» определяются на основе социальных, экономических, культурных ценностей и ориентаций. Чужие могут вызывать интерес и любопытство, но исторически так сложилось, что люди всегда опасались непонятого, непознанного и незнакомого.

Вся история развития человечества – это история разделения на «своих» и «чужих», на «мы» и «они». Как правило, «чужое» в сознании разных народов связывается с некой угрозой, и, как следствие, страхом. Можно предположить, что речь здесь идет не просто о предрассудках отдельных людей или целых групп, а о существовании особого отношения к «чужим» – ксенофобии. Ксенофобия (xenos – посторонние, иностранцы, phobos – страх) – неприязнь, враждебность и страх по отношению к другим, непохожим, отдельным людям и целым группам. Ее психологическая функция – защита от «других», которая может выражаться в стремлении к полной или частичной изоляции, в предрассудках, дискриминации, насилии. Масштабы ксенофобических проявлений столь значительны, что становится совершенно очевидно: не уделяя сейчас им должного внимания, в будущем мы будем вынуждены платить высокую цену, измеряемую в человеческих жизнях.

Ксенофобия в современной России распространяется на очень широкий круг объектов, в соответствии с которыми выделяют следующие ее виды:

- расовые и этнические фобии (этнофобии), определяющие предубеждение и дискриминацию по отношению к лицам другой расы или этнической группы (например, белый и черный расизм, антисемитизм, синофобия и др.);

- религиозные фобии, определяющие страх и предубеждение по отношению к приверженцам различных религиозных ориентаций (например, исламофобия, фобии по отношению к представителям различных религиозных культов);
- фобии по отношению к группам, отличающимся по социальным, культурным, материальным и физическим признакам.

В последнюю группу входит широкий круг социальных фобий, среди которых, пожалуй, наиболее актуальной сегодня является мигрантофобия – предубеждение и дискриминация против беженцев и вынужденных переселенцев.

С помощью каких обучающих средств мы можем способствовать профилактике и преодолению ксенофобии? В качестве одного из таких средств предлагается представленный здесь тренинг, который создавался нами в серии тренингов толерантности как один из инструментов формирования культуры мира и повышения социокультурной компетентности личности.

Разработка тренингов толерантности стала одним из центральных направлений научно-практической деятельности кафедры психологии личности факультета психологии МГУ и Центра толерантности и гуманитарных технологий «Гратис». Были подготовлены специальные эмпирические программы для исследования эффективности тренингов толерантности (см. Практикум по исследованию и диагностике толерантности личности, 2002). Оказалось, что именно ксенофобические установки наиболее подвержены воздействию тренинга. Мы получали постоянные доказательства этого на протяжении нескольких лет в научной и практической деятельности по разработке гуманитарных психологических технологий. Это определило дальнейшие разработки тренингов в направлении профилактики и преодоления ксенофобии и развития навыков межкультурных коммуникаций.

Важная цель такого вида групповых тренингов – это повышение социокультурной компетентности личности. Ее высокий уровень является значимым условием адекватности и успешности человека в сложном и противоречивом поликультурном мире. Основным критерием оценки уровня социокультурной компетентности как во внутригрупповом общении, так и с представителями других групп признается соответствие поведения человека конкретной ситуации и социальному контексту в целом и определяемая этим его эффективность – достижение в процессе коммуникации желаемых результатов (Spitzberg, 1999). Поэтому социокультурная компетентность – это также развитие способности справляться с социальными трудностями, развитие поведенческой и когнитивной гибкости, открытости новому опыту и людям. Одна из основных задач, которая ставится в рамках тренинга, – это расширение у участников группы диапазона культурных образцов восприятия, мышления и поведения.

Помимо этого еще одной важной задачей тренингов толерантности является повышение психологической устойчивости личности, которую мы рассматриваем в широком диапазоне: от нервно-психической до социально-психологической устойчивости. В первом случае предполагается выносливость или сопротивляемость



человека к различным воздействиям, которые он может оценивать для себя как негативные. Другой полюс диапазона представляет устойчивость к многообразию мира, к этническим, культурным, социальным и мировоззренческим различиям. В промежуточный ряд показателей рассматриваемого континуума попадает устойчивость к стрессу, психотравмирующим факторам (стрессоустойчивость), неопределенности, конфликтам, поведенческим отклонениям, агрессивному поведению, нарушению границ и норм. Весь этот ряд поднимается от психофизиологического до социального уровня – от умения держать себя в руках до искусства жить с непохожими; от индивидуального уровня, когда, например, решается проблема базового доверия, до группового, когда на первый план выходят проблемы ксенофобии. Эта система, опираясь на способность к сохранению нервно-психического равновесия в самых разных жизненных ситуациях, в идеале должна сформироваться как нравственный императив зрелой личности. В этом смысле психологическая устойчивость формируется как особое проявление человеческого духа, как нравственная сила человека и представляет такое качество личности, которое мы можем назвать толерантностью (Солдатова, 2003).

Развитие социокультурной компетентности возможно через комплексное вовлечение всех сфер личности – когнитивной сферы, эмоционально-мотивационных структур, поведенческих навыков и умений. Поэтому оптимальный уровень социокультурной компетентности мы определяем как наличие у человека специальной системы мотивов, знаний, умений и навыков, позволяющих успешно строить позитивные отношения с различными людьми, в том числе и с непохожими по самым разным параметрам: этнокультурным, религиозным, расовым, социальным и мировоззренческим. Недостаточная развитость одного из компонентов данной системы снижает возможность достижения оптимального уровня социокультурной компетентности.

При разработке представленной ниже программы тренинга по профилактике ксенофобии мы сфокусировались содержательно и технологически на всех трех аспектах: мотивационном, когнитивном и поведенческом.

Мотивационный аспект. Здесь главными задачами становятся развитие социальной чувствительности, социального интереса, любознательности, осознание ценности других людей и потребности в них, формирование желания расширить свою идентичность, выйти за рамки принадлежности только лишь к собственной группе. Также важная задача – формирование позитивного настроения на взаимодействие с другими людьми, особенно с непохожими. Если в процессе общения будут преобладать доверие и интерес, а не беспокойство, тревожность, этноцентризм и неприязнь, то возникнет положительный мотив на взаимодействие с другими.

Общая установочная линия тренинга – расширение культурной идентичности и формирование позитивного отношения к различиям. Освоение соответствующей информации может не иметь никакого эффекта без приобретения умений и навы-

ков мыслить и действовать за пределами своих культурных границ. Поэтому важно не столько расширение знания о других культурах, сколько приобретение опыта выхода за пределы воспитываемого в нас традиционного этноцентризма. Это возможно посредством экспериментирования с новыми представлениями за рамками собственных культурных границ.

Развитие креативности и воображения рассматривается в качестве важной составляющей способности выходить за пределы собственных культурных границ. В этом случае мы начинаем говорить о социальном воображении, социальном интересе и социальной любознательности, без которых сложно достичь оптимального уровня социокультурной компетентности. Задача развития социального воображения как одна из главных ставится в большинстве основных упражнений тренинга. Кроме того, ее решению посвящен целый ряд разминочных упражнений: «Египетская пирамида», «Шесть монет», «Сделай меньше», «Маслина» и другие.

Посредством специальных упражнений участники тренинга приобретают опыт примеривания на себя различной групповой принадлежности и идентификации с культурными образцами другой групповой жизни. Это возможно через:

- развитие умений становиться на чужую точку зрения, видеть мир с позиции представителя какой-либо группы, которой мы не принадлежим;

- поиск общих (в каком-то смысле универсальных) точек соприкосновения, которые могут быть приемлемыми как внутри группы, так и за ее пределами, что ослабляет представления о незыблемости групповых границ;

- формирование в контексте поликультурного пространства адекватной самооценки, умения оценить себя и свое поведение с разных групповых позиций;

- формирование привычки думать о тех, кто не является членом собственной культурной, социальной, этнической группы, как о личностях, которые, помимо специфических отличий, имеют с нами много общего.

В конечном итоге это предполагает формирование мультикультурного человека, способного понимать и принимать другую культуру, для которого естественно жить в мире культурного многообразия. Мультикультурный человек обладает комплексом идей, ценностей и действий, способствующих мирному, равноправному и взаимовыгодному сосуществованию в одном поликультурном пространстве представителей различных групп.

Однако к развитию идеологии мультикультурализма следует подходить достаточно осторожно, чтобы не стимулировать разделение общества на отдельные конкурирующие друг с другом культурные группы. Поэтому при разработке групповых форм психологической работы по формированию толерантного сознания перед нами со всей остротой стоит вопрос: как избежать постмодернистской и фундаменталистской риторики мультикультурализма, когда попытки управления различиями превращаются в инструменты их организации и поддержки.



Принятие различий как естественного фактора нашей жизни, преодоление негативных чувств и страхов, связанных с восприятием отличий, осознание ценности и эволюционной выигрешности различий – важнейший шаг на пути преодоления ксенофобии. Решение этой задачи предполагает, с одной стороны, работу над осознанием собственной уникальности, развитием чувства собственного достоинства и национальной гордости, а с другой – многообразия и многосторонности окружающего мира. Это путь формирования позитивной этнокультурной идентичности как социально-статусной нормы, когда позитивное отношение к себе и к своей группе сочетается с позитивным отношением к другим группам. Различия между людьми в таком случае, вне зависимости от того, связаны ли они с полом, цветом кожи, расой, языком, политическими убеждениями или религиозными верованиями, скорее вызывают интерес и обогащают, чем несут угрозу.

Тренинг должен представлять собой увлекательное странствие на «чужие», непонятные и поэтому такие заманчивые территории, странствие, полное духовных открытий. В то же время должно быть понятно, что такой опыт еще более увеличивает возможности выживания и адаптации в окружающем мире. Кроме этого важно показать, что нельзя ограничиваться частными суждениями и вкусами. Необходим приоритет воспитания чувства гражданственности и принадлежности к сообществу, устремления которого всегда шире индивидуальных.

Предлагаемый нами тренинг практически весь сконструирован таким образом, что в каждом занятии есть упражнения, формирующие у подростков толерантность в широком диапазоне: от нервно-психической до социально-психологической устойчивости к многообразию мира. Эта линия проводится не только в упражнениях основной части занятий, но и в разминках и специальных релаксационных упражнениях.

Релаксационные упражнения в программе тренинга поставлены после сложных, эмоционально насыщенных заданий. Помимо расслабления и снятия напряжения, эти упражнения направлены также на решение мотивационных задач тренинга, так как они сконструированы на основе методов релаксации, применяемых в различных культурах, и направлены на знакомство с ними и развитие интереса к ним у участников тренинга (упражнения: «Даосский круг», «Озеро спокойствия», «Дыхание Дань-Тянь» и другие).

Помимо упражнений на развитие креативности и воображения, в разминочной части каждого занятия используются игры различных народов мира и их модификации (упражнения: «Казахская игра «Ак Суек», «Китайская игра «Поймай хвост дракона», «Сомалийская игра «Алебум», «Грузинская игра «Лахти», «Аргентинская игра «Тренес» и другие). Кроме разминочных целей («разогрев», сплочение группы, установление благоприятной психологической атмосферы), эти упражнения также работают на общие задачи тренинга. Они направлены на осознание сходства между культурами, формирование ясного и позитивного чувства собственной культурной идентичности, без которого невозможно развитие толерантных установок

по отношению к представителям других культур. Кроме того, игра – это веселый и эффективный способ почувствовать особый дух другого народа, идентифицироваться с ним и таким образом выйти за пределы своих культурных образцов. Ведь человеческие существа не только агрессивные, но и любящие по отношению к тем, с кем они могли бы идентифицироваться, как заметил Зигмунд Фрейд в своем знаменитом ответе Альберту Эйнштейну.

Ксенофобия – очень эмоциональный феномен. Заменяя «чужих» неконкретными местоимениями или идиомами «кое-кто», «тот», «этот», «кто-нибудь», мы выражаем настороженность как начальную форму ксенофобии. Но это только цветочки. Как уже упоминалось, здесь задействован широкий спектр негативных эмоций как базовых (например, презрение, отвращение, гнев), так и вторичных, «социализированных» (например, стыд, вина). Но, как мы уже упоминали, самая главная эмоция – страх. Выход в пространство самодовлеющего страха перед чужим и есть ксенофобия в том негативном смысле, в котором это слово обычно используется.

Келер в своей книге «Загадка страха» пишет, что с точки зрения нашей внутренней природы желание ликвидировать страх так же абсурдно, как и желание ликвидировать неприятные погодные условия (Келер, 2003). Страх – проблема экзистенциальная. Работа с неосознаваемыми страхами, тревожностью – это работа индивидуального уровня, работа психотерапевта. Но на групповом уровне возможно развитие психологической устойчивости как основы преодоления социальных страхов и формирования толерантного поведения.

Для решения этой задачи в тренинге используются упражнения, которые помогают разобраться в природе неприязни, враждебности (упражнения «Ток-шоу», «Кто виноват?», «Тот, кого я не люблю»). Признание неприязни (кого и почему не любишь, кого боишься) и понимание ее причин позволяет контролировать свои чувства и поступки, например, уметь не показывать свою неприязнь в общении. Кроме того, если знаешь, откуда берется предвзятость, можно противостоять несправедливости и недоброжелательному поведению других людей.

Когнитивный аспект. Известно, что неприязнь и враждебность можно уменьшить с помощью позитивной информации. Такая информация в процессе тренинга постоянно транслируется. Одна из важнейших наших задач – работа с когнитивными схемами и особенностями повседневного знания, уже имеющегося у участников тренинга. Поэтому, знакомя их с такими понятиями, как «ксенофобия», «толерантность», «дискриминация», «стереотип», «групповая принадлежность», «эмпатия», мы не столько пытаемся расширить их словарный запас и кругозор, сколько хотим, чтобы через конкретные упражнения они почувствовали и осознали значимость и диктат социально-психологических законов, лежащих за этими понятиями и управляющих нами иногда вопреки нашей воле. Поэтому в процессе тренинга подростки приобретают преимущественно не теоретическое знание, а эмпирическое – они аккумулируют новый опыт,



отрефлексируемый через чувства и ощущения и строящий новую логику понимания окружающего мира.

Развитие оптимального уровня социокультурной компетентности предполагает формирование гуманистического мировоззрения в духе культуры мира, работу по осознанию механизмов ксенофобии и психологических барьеров, существующих между людьми, работу с негативными стереотипами и предрассудками, возникающими в обществе по отношению к конкретным группам людей, борьбу с ксенофобическим мышлением, которое, как уже упоминалось выше, основано на логике повседневногo мышления, но подчинено страху фанатично и проективно.

Формирование гуманистического мировоззрения в процессе тренинга происходит через осознание разнообразия и противоречивости современного общества, принятие идеологии культуры мира и толерантности, понимание уникальности и ценности вклада каждого человека в развитие общества, формирование сочувствия к социально уязвимым группам, развитие интереса к проблеме прав человека и формирование гражданской ответственности за их нарушение (упражнения «В мире равных способностей», «Почему рабы и рабовладельцы не любят друг друга?», «Гавайская вечеринка», «Неравные старты», «Социальная реклама» и др.).

Дистанцирование от других, определяющее необходимую степень закрытости человека, и стереотипы, облегчающие его функционирование, характерны для нормальной психики, поэтому мы не ставим перед собой цели разрушения такого рода когнитивных структур. Наша задача – повлиять на эти структуры и в случае необходимости постараться видоизменить их так, чтобы уменьшить склонность людей к неприятию, негативному отвержению и обвинению других, к жестокости и насилию по отношению к другим. Это одна из важных практических задач, без решения которой невозможна осознаваемая сегодня многими необходимость построения всечеловеческой стратегии, направленной на создание мировоззрения, которое подчеркивало бы общность людей и развивало толерантность.

В тренинге эти задачи решаются через работу с когнитивными структурами, связанными с понятиями «чужой», «ксенофобия», «стереотипы», «предрассудки», «дискриминация» и другие. Работая с такими понятиями, участники группы знакомятся с конкретными проблемами нашего общества (вынужденные мигранты, беженцы, этнические и социальные меньшинства, люди с ограниченными физическими возможностями).

Раскрытие базовых механизмов формирования и действия негативных стереотипов и предрассудков позволяет подросткам понять психологические законы, которые диктуются групповой принадлежностью. В контексте различных упражнений раскрывается взаимосвязь обвинительных и оправдательных механизмов стереотипизации («Ток-шоу», «Может ли другой стать другом?», «Кто виноват?»), происходит осознание взаимозависимости позитивного и негативного в человеке, функций теневых аспектов психики («Черное и белое», «Тени исчезают в полдень»,

«Из минуса делаем плюс», «Лист Мебиуса»), понимания отличия негативных стереотипов от позитивных («Фоторобот»), осознание уникальности и неповторимости каждой личности в противовес расхожим стереотипам («Орешки»), раскрывается психологический механизм поисков «козла отпущения» и создания образа врага («Кто виноват?», «Пузовязельские переговоры» и др.).

Каждое из этих упражнений в той или иной степени направлено также на осознание причин негативных явлений в нашем обществе, особенно по отношению к социально уязвимым группам. Например, научиться распознавать проекции и понимать свою тень – это значит осознать причины, по которым та или иная группа или ее отдельные представители вызывают беспокойство, страх и враждебность (см., например, упражнения «Тот, кого я не люблю», «Ток-шоу «Может ли другой стать другом?»). Осознание причин – это важный шаг на пути снятия отрицательных проекций.

Понимание механизмов ксенофобии предполагает знакомство с понятием «чужой» через осознание широкого диапазона и многообразия определяющего его семантического ряда, с самим понятием «ксенофобия» через понимание ее неоднозначности и эволюционного смысла, причин и проявлений, социальных и психологических механизмов (упражнения «Свои и чужие», «Ксенофилы или ксенофобы», «Полюса», «Ток-шоу», «Может ли другой стать другом?», «Черное и белое», «Тени исчезают в полдень» и др.).

Знакомство с понятием «дискриминация» (лишение определенных групп людей каких-либо прав и возможностей) происходит через осознание того, что может чувствовать человек, принадлежащий к низкостатусной или дискриминируемой группе, права которой ущемляются («Гавайская вечеринка», «Неравные старты»). В симуляционной игре-упражнении «Почему рабы и рабовладельцы не любят друг друга?» участникам дается возможность попробовать себя как в роли дискриминирующего (рабовладелец), так и в роли дискриминируемого (раб). Получая возможность поставить себя на место другого, побывав в роли жертвы и испытывая неожиданные для себя чувства, участники уже по-иному смогут отнестись к проявлениям дискриминации и к людям, которые страдают от нее. Все перечисленные здесь упражнения, как, впрочем, и упражнение «Кто виноват?», направленное на раскрытие механизма «козла отпущения», в определенной степени травматичны. Поэтому после таких упражнений в обязательном порядке проводится специальная работа, направленная на снятие негативных эмоций, на сплоченность группы и повышение внутригруппового доверия («День рождения императора», «Островок», «Переправа»), а также релаксационные упражнения.

На наш взгляд, все вышеперечисленное не только способствует трансформации соответствующей системы знаний подростка и делает повседневное мышление более многогранным, но и позволяет изменить его логику. Наша практика показала, что это эффективный путь профилактики ксенофобического мышления.



В попытках проторить такой путь мы построили систему упражнений и логику рефлексии, следующую после каждого занятия и чрезвычайно важную в контексте данного тренинга таким образом, чтобы повышать гомогенность (когерентность, ясность и последовательность) получаемых подростком знаний. Увеличение степени когерентности знаний в пространстве взаимодействия культурных образцов различных групп – их соответствия, соотношения, совпадения и различий – важная предпосылка формирования толерантных межгрупповых установок. Прояснение взаимосвязей между различными культурными образцами существенно повышает социокультурную компетентность людей. Сделать знание более последовательным можно, например, посредством осознания пределов допустимой погрешности в контексте взаимодействия различных культурных образцов.

Преодоление ксенофобического мышления – это конкретная работа по расширению и усложнению примитивной программы одномерного сознания, предполагающего восприятие, понимание и поведение в пределах одного культурного образца, одной группы, одной культурной системы координат, в пределах некоего все усредняющего модуля. Преодолеть ксенофобическое мышление означает перейти от психологического модуса существования и думания в однополюсном культурном мире к психологическому модусу существования и думания в поликультурном многополюсном мире, от ценности средней нормы к ценности многообразия мира и уникальности каждой личности (см. упражнения «Некто средний», «В мире равных способностей»).

Универсальная альтернатива «мы – они» воздвигает труднопреодолимые – разъединяющие, демаркационные, конфронтационные – психологические барьеры между людьми, группами и целыми народами. Как известно, психологические барьеры эффективны только тогда, когда человек не знает об их существовании. Например, известно, что такая болезнь, как истерия, сопровождающаяся физиологическими симптомами в отсутствие органических повреждений, была очень распространена в Вене во второй половине XIX века, но после того, как выяснилось, что эти симптомы были следствием подавленного психологического стресса, люди стали менее ей подвержены. Предупрежден – значит вооружен. Понимание механизмов действия альтернативы «мы – они», ведущих к стереотипизации, поиску «козлов отпущения», формированию образа врага (см., например, упражнения «Свои и чужие», «Ксенофобы и ксенофилы», «Кто виноват?» и др.) позволит осознать социальную устарелость и опасность трудно преодолимых барьеров между людьми, увидеть пагубность и несовременность стремления людей спрятаться за опасным щитом жестких убеждений и верований. В свою очередь, это может повлиять на уменьшение популярности поведения, ведущего к насилию и жестокости, а следовательно – к конфликтам и войнам.

Поведенческий аспект. Социокультурная компетентность предполагает высокую осведомленность о позитивных способах коммуникации, нормах социально

приемлемого поведения во взаимоотношениях с представителями других народов, культур и групп. Полученная информация позволяет человеку установить причины ошибок во взаимопонимании и устранить их, выбрав правильные стратегии разрешения конфликтов, справиться с неопределенной или проблемной ситуацией.

В процессе тренинга предполагается формирование и закрепление тех поведенческих навыков и умений, которые соответствуют эффективному позитивному взаимодействию с членами различных групп. Особое внимание уделяется навыкам межличностного общения: развитию способности восприятия вербальных и невербальных знаков, гибкости во взаимодействии, открытости новому опыту и людям, способности к проявлению уважения, включенности во взаимодействие, умению поддерживать позитивный контекст межличностных отношений. Эти стороны поведения отражают способность общаться в адаптивной, гибкой, дружелюбной манере. На это в тренинге направлены не только отдельные упражнения, но и целые занятия, например, занятие «Эмпатия».

В атмосфере тренинга создаются благоприятные условия для освоения позитивных поведенческих стилей, формирования склонности к выбору социально приемлемого поведения, понимания и освоения позитивных стратегий разрешения конфликтов (см. упражнение «Пузвязельские переговоры»). Важной составляющей таких стратегий становится формирование не только умений находить положительные стороны в негативных явлениях или качествах, но и развитие способности видеть и использовать позитивные аспекты в любой ситуации (упражнение «Из минуса делаем плюс»). Все эти непростые задачи решаются в процессе тренинга в увлекательной игровой форме.

Еще одна поведенческая задача тренинга – развитие умений и навыков группового поведения. Ряд упражнений направлен на понимание, что такое группа, на осознание значимости групповой принадлежности, некоторых закономерностей группового поведения (упражнения «С кем ты?», «Групповая визитка», «Пузвязельские переговоры» и другие). В процессе тренинга формируются и закрепляются умения и навыки быть в группе, взаимодействовать в группе, добиваться успеха в группе, а это значит быть успешным в социальном мире. Формирование таких умений и обсуждение такого рода аспектов требует от ведущего знаний групповых закономерностей поведения людей и понимания процессов групповой динамики.

Объединяющей задачей в рамках всех трех аспектов развития социокультурной компетентности личности является формирование толерантных установок как образований, интегрирующих когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты. В контексте данного тренинга это конкретный уровень работы, так как ксенофобические установки, выше мы уже обсуждали этот вопрос, отличаются тем, что их объектами выступают чаще всего определенные группы. Поэтому в контексте этой задачи прорабатываются типичные этнофобии, мигрантофобия и отношения к стигматизированным «чужим». Решение этой задачи предполагает работу с эмо-



циями и чувствами (аффективный аспект), окрашивающими уже имеющиеся представления и знания (когнитивный аспект), которые формируются и изменяются в процессе работы, а также с поведенческими навыками, определяющими позитивное взаимодействие с представителями разных групп.

**Главная цель тренинга** – повышение социокультурной компетентности личности с целью профилактики ксенофобии в среднем и старшем школьном возрасте.

**Основные задачи тренинга:**

- формирование гуманистического мировоззрения, идеологии культуры мира и толерантности;
- формирование мультикультурной личности;
- осознание собственной уникальности, формирование самоуважения и чувства собственного достоинства;
- осознание уникальности других и ценности многообразия мира;
- осознание многообразия групп в обществе и различий между ними;
- понимание социально-психологических законов поведения человека как члена определенной группы;
- понимание психологических и социальных механизмов ксенофобии;
- развитие позитивного социального потенциала: социального интереса, социальной чувствительности, социального воображения;
- развитие способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- формирование коммуникативной и межкультурной компетентности;
- воспитание позитивного отношения к социально уязвимым группам;
- развитие способности к выходу за пределы стереотипного восприятия;
- формирование коммуникативных и поведенческих навыков и умений позитивного и эффективного взаимодействия с представителями разных социальных групп.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>Упражнения</b>	<b>Время</b>	<b>Приложения</b>
<b>Занятие 1. Знакомство. Я и мы</b>	<b>1 час 30 минут</b>	
1. Вводная часть	20 минут	
2. Разминка		
<i>Казахская игра «Ак сук»</i>	5 минут	
<i>Построиться по росту</i>	5 минут	
3. Основное содержание		
<i>Моя визитка</i>	25 минут	2.1.1
<i>Групповая визитка</i>	25 минут	
4. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 2. Мы и другие</b>	<b>1 час 50 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Суданская игра «Буйволы в загоне»</i>	5 минут	
<i>Египетская пирамида</i>	10 минут	2.2.1
2. Основное содержание		
<i>По какому признаку?</i>	10 минут	
<i>С кем ты?</i>	15 минут	
<i>Непохожий на меня, просто так, прохожий...</i>	20 минут	
<i>Тот, кого я не люблю</i>	30 минут	
<i>Озеро спокойствия</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 3. Ксенофобия</b>	<b>1 час 45 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Грузинская игра «Лахти»</i>	5 минут	
<i>Испытание индейцев</i>	10 минут	2.3.1
2. Основное содержание		
<i>Чужие и свои</i>	30 минут	
<i>Ксенофилы и ксенофобы</i>	40 минут	2.3.3
<i>Полюса</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 4. Может ли другой стать другом?</b>	<b>1 час 20 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Немецкая игра «Ди фойервер»</i>	5 минут	
<i>Шесть монет</i>	5 минут	2.4.1
2. Основное содержание		
<i>Ток-шоу «Может ли другой стать другом?»</i>	60 минут	2.4.2
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 5. От ксенофобии к ксенологии</b>	<b>2 часа</b>	
1. Разминка		



<i>Аргентинская игра «Тренес»</i>	5 минут	
<i>Сделай меньше</i>	10 минут	2.5.1
2. Основное содержание		
<i>Ксенолог</i>	1 час 25 минут	2.5.2
<i>Дыхание дань-тянь</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 6. Две стороны человека</b>	<b>1 час 20 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Китайская игра «Поймай хвост дракона»</i>	5 минут	
<i>Странные сказки</i>	15 минут	
2. Основное содержание		
<i>Черное и белое</i>	30 минут	
<i>Восточный базар</i>	20 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 7. Человек и его тень</b>	<b>1 час 50 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Грузинская игра «Хиди»</i>	5 минут	
<i>Тень</i>	5 минут	
2. Основное содержание		
<i>Тени исчезают в полдень</i>	40 минут	2.7.1
<i>Лист Мебиуса</i>	15 минут	
<i>Из минуса делаем плюс</i>	35 минут	2.7.2
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 8. Кто виноват?</b>	<b>1 час 35 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Афганская игра «Бьевки и кеаст»</i>	5 минут	
<i>Четыре треугольника</i>	5 минут	
<i>Лавина</i>	5 минут	
2. Основное содержание		
<i>Кто виноват?</i>	25 минут	
<i>День рождения императора</i>	10 минут	
<i>Китайская каллиграфия</i>	25 минут	2.8.1
<i>Психологическая йога</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 9. Разные, но равные</b>	<b>1 час 55 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Я – великий мастер</i>	5 минут	
<i>Китайская игра «Танграм»</i>	10 минут	2.9.1
2. Основное содержание		
<i>Самый-самый</i>	10 минут	
<i>Некто средний</i>	20 минут	2.9.2
<i>В мире равных способностей</i>	30 минут	2.9.3, 2.9.4

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

<i>Невеселые старты</i>	20 минут	
<i>Даосский круг</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 10. Стереотипы</b>	<b>1 час 35 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Английская игра «Стоун, сизорз энд пейпер»</i>	5 минут	
<i>Чудесные находки</i>	10 минут	
2. Основное содержание		
<i>Фоторобот</i>	25 минут	
<i>Орешки</i>	15 минут	
<i>Гавайская вечеринка</i>	30 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 11. Дискриминация</b>	<b>1 час 35 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Сомалийская игра «Але-бум»</i>	5 минут	
2. Основное содержание		
<i>Почему рабы и рабовладельцы не любят друг друга?</i>	50 минут	
<i>Островок</i>	10 минут	
<i>Переправа</i>	10 минут	
<i>Пранаяма</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	2.11.1
<b>Занятие 12. Компромисс</b>	<b>2 часа 50 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Датский бокс</i>	5 минут	
2. Основное содержание		
<i>Часть 1. Групповая дискуссия</i>	45 минут	2.12.1
<i>Часть 2. Социально-психологическая игра «Пузозвельские переговоры»</i>	1 час 50 минут	2.12.2–2.12.10
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 13. Эмпатия</b>	<b>2 часа 40 минут</b>	
1. Разминка		
<i>Русская игра «Горелки»</i>	5 минут	
<i>Маслина</i>	10 минут	2.13.1
2. Основное содержание		
<i>Учебник по эмпатии</i>	1 час 15 минут	
<i>Точки жизни</i>	10 минут	
<i>Японские хокку</i>	20 минут	2.13.2
<i>Социальная реклама</i>	30 минут	
3. Рефлексия	10 минут	



## ЗАНЯТИЕ 1

# ЗНАКОМСТВО: Я И МЫ

### Цели занятия:

- введение участников в ситуацию тренинга, постановка целей и задач тренинга;
- принятие правил работы в группе;
- формирование интереса к теме тренинга;
- развитие у подростков стремления к самопознанию;
- осознание подростками своей групповой принадлежности.

### Вводная часть

*Необходимое время:* 20 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга (см. Введение к тренингу).

Обсуждаются и совместно принимаются правила групповой работы.

Если участники группы не знакомы или плохо знакомы друг с другом, необходимо в начале занятия провести серию упражнений на знакомство, например, таких, как «Снежный ком», «Сосед справа, сосед слева...» (см. приложение для ведущего, раздел II). Если же члены группы учатся в одном классе и достаточно знают друг друга, тренинг следует начать без упражнений на знакомство.

### Разминка

**Казахская игра «Ак суек» (Белая кость)**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Материалы:* любой предмет небольшого размера.

*Процедура проведения.* Ведущий рассказывает участникам, что «Ак суек» – это казахская игра, в которую в прошлом молодые люди из разных аулов играли вместе в лунную ночь. Главный предмет в этой игре – белая кость (по-казахски – ак суек), которую сначала прятали, а потом искали. Вместо белой кости можно использовать любой небольшой предмет: кубик, мячик или мягкую игрушку.

Участники делятся на две команды, которые в начале игры рассаживаются в разных углах помещения. Ведущий должен незаметно спрятать «ак суек» в том же помещении. Затем по сигналу все идут искать «ак суек». Задача каждой команды – сделать так, чтобы все ее участники увидели, где спрятан «ак суек». Участники, которые уже нашли «белую кость», должны незаметно оповестить членов своей команды о том, где она спрятана. Те, кто уже знает, должны быстро занять свои места. Игра может проводиться несколько раз. Выигрывает та команда, которая первой займет свои места в кругу. В качестве награды представители побежденной команды развлекают победителей, например, поют какую-нибудь песню.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### **Упражнение «Построиться по росту»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участникам предлагается закрыть глаза и построиться по росту (возможны также другие варианты – стать в круг, построиться по датам или месяцам рождения, цвету волос, тону одежды и т.п.). Группа может сделать несколько попыток.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Моя визитка»**

#### *Задачи:*

- самопознание;
- самопрезентация при помощи метафорических средств;
- осознание ценности своей индивидуальности, а также индивидуальностей других людей.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Материалы:* бланк визитной карточки для каждого участника, ручки, карандаши или фломастеры, английские булавки.

*Приложения:* бланк визитной карточки (2.1.1).

*Процедура проведения.* Ведущий рассказывает о том, что обычно взрослые люди, расширяя свои социальные контакты и связи, стремятся предоставить о себе некий минимум информации – тот, который они сами считают нужным сообщить для того, чтобы о них узнали другие. Обычно такую информацию пишут на визитных карточках. Как правило, эта информация имеет позитивный характер и в выгодном свете представляет владельца визитки. Ведущий демонстрирует несколько настоящих визиток, рассказывая о представленной на них информации. Затем участникам предлагается сделать свои визитные карточки. Раздаются заготовки визиток (см. Приложение 2.1.1). Ведущий замечает, что визитку можно оформить в соответствии с обычными стандартами, а можно подойти к процессу творчески и сделать ее не похожей ни на какую другую. Тем не менее каждый участник должен обозначить на визитке свое собственное или придуманное имя, которым он хотел бы, чтобы его называли в группе. Помимо общей информации, на визитке можно написать свой девиз, нарисовать эмблему. На выполнение этой работы дается 10 минут.

После окончания работы ведущий предлагает всем вернуться в круг. Участники прикалывают свои визитки на грудь (желательно, чтобы они не снимали их до конца занятия), после чего по очереди представляют себя с помощью своей визитки. На самопрезентацию всех участников отводится 10 минут.



**Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли вам было создавать свою визитку?
- А обычно вам трудно или легко рассказывать о себе?
- Что нового вы узнали о себе в ходе выполнения упражнения?
- Что вы чувствовали, когда представляли другим свою визитку?
- Как вы считаете, много ли у вас общего с другими людьми?

**Упражнение «Групповая визитка»**

**Задачи:**

- самопознание;
- развитие навыков взаимодействия;
- осознание многообразия характеристик, объединяющих людей;
- осознание своей групповой принадлежности.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Материалы:** 3–4 листа ватмана или бумаги формата А3, ручки, карандаши или фломастеры.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на 3–4 подгруппы. Ведущий предлагает каждой подгруппе создать свою визитную карточку. Для этого участники подгруппы должны выяснить, что их может объединять. Необязательно, чтобы эта визитка была сделана в той же форме, что и визитки отдельных участников. Она может быть выполнена, например, в форме плаката или эмблемы. Для работы раздаются листы ватмана (бумаги) и принадлежности для рисования. Затем следует презентация, в процессе которой подгруппы представляют друг другу свои визитные карточки.

Групповые визитки можно развесить на стенах помещения, в котором проводится тренинг, и оставить на весь период проведения занятий.

**Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было искать что-то общее для всей вашей подгруппы?
- Что именно объединяет членов вашей подгруппы и отличает от других подгрупп?
- Посмотрите внимательно на ваши визитки. Что объединяет всех участников группы?

**Рефлексия занятия**

- Понятны ли вам цели и задачи тренинга?
- Что нового вы сегодня узнали о себе и других участниках группы?
- Как вы думаете, в человеке больше уникального и неповторимого или общего, объединяющего его с другими людьми?

### ЗАНЯТИЕ 2 МЫ И ДРУГИЕ

#### Цели занятия:

- развитие социальной чувствительности и социального интереса;
- понимание принципа деления общества на группы;
- осознание многообразия групп в обществе и различий между ними;
- осознание групповой идентичности.

#### Разминка

##### **Суданская игра «Буйволы в загоне»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача – вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются сделать это в другом. Если это им удастся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их. Таким образом, количество буйволов увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока буйволов не станет столько же, сколько участников в кругу.

##### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

##### **Упражнение «Египетская пирамида»**

*Необходимое время:* 10 минут.

*Материалы:* 10 камешков средней величины.

*Приложения:* схема расположения каменных плит (2.2.1).

*Процедура проведения.* Ведущий разбивает участников на подгруппы по 2–3 человека. Он говорит примерно следующее: «Один египетский фараон в расцвете своего правления решил построить пирамиду и назвать ее своим именем. Фараону хотелось, чтобы его пирамида чем-то отличалась от тех, которые были построены другими фараонами до него, и его архитекторы предложили сделать основание пирамиды не квадратным, а треугольным. Фараону понравился этот проект, и вскоре началось строительство. Фундамент пирамиды был построен из десяти каменных плит, размещенных так, как показано на рисунке (при этом ведущий раскладывает соответствующим образом камни или кубики в центре комнаты, см. приложение 2.2.1). Когда работы над фундаментом были завершены, фараон прибыл посмотреть, как идет строительство его пирамиды. Увидев основание пирамиды, фараон пришел в бешенство, поскольку фундамент был неправильно ориентирован



по сторонам света. Фараон приказал в трехнедельный срок исправить фундамент, иначе все архитекторы и инженеры будут казнены, а их имена – преданы страшно-му проклятию. За отпущенное фараоном время возможно было переместить только три плиты. Тем не менее строителям удалось вовремя исправить ошибку».

Ведущий предлагает подгруппам воспроизвести решение данной задачи, то есть изменить положение вершин треугольника при помощи перемещения всего трех камней. Для решения этой проблемы запрещается делать рисунки или наброски, все действия могут быть обговорены только устно. Подгруппы могут устроить соревнование, кто первым выполнит задание.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «По какому признаку?»**

#### **Задачи:**

- осознание многообразия возможностей деления на группы;
- понимание того, что групповая принадлежность может иметь разные основания.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Один из участников выходит за дверь, группа делится на две подгруппы по какому-либо признаку, например, блондины – брюнеты, в брюках – в юбках, длинные волосы – короткие волосы и т.д. Подгруппы садятся друг напротив друга, вернувшийся участник должен угадать, по какому признаку группа разделилась. Упражнение можно повторить несколько раз, выбрав другого водящего.

### **Упражнение «С кем ты?»**

#### **Задачи:**

- развитие социальной чувствительности и социального интереса;
- осознание многообразия групповой принадлежности;
- осознание многообразия групп в обществе и различий между ними;
- получение представления о социально уязвимых группах.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий объясняет суть упражнения: «Мы уже говорили о том, что по разным причинам и на основе самых различных признаков люди объединяются в группы и стремятся принадлежать к каким-либо группам. Человек постоянно осуществляет выбор и находит свое место в обществе в самых разных группах. Признаки и причины, по которым люди относят себя к той или иной группе, могут быть очень важными. Например, это могут быть культурные и этнические особенности (традиции, обычаи, язык). А могут быть более формальные или внешние признаки, например, цвет волос (блондин – брюнет) или рост (высокий – низкий). Принадлежность к группе может также определяться

на основе психологических характеристик, например, люди различаются по типу темперамента (сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик), по степени открытости к миру (экстраверт и интроверт) и др.».

Затем ведущий предлагает участникам сделать свой выбор. Он задает вопрос: «Кем бы вы хотели быть?». Каждый участник должен выбрать предпочитаемую им группу и объединиться в определенном месте комнаты с теми, кто сделал такой же выбор. С этой целью комнату делит пополам воображаемая линия, и в зависимости от своего выбора участники становятся на ту или иную сторону.

Предлагаемые варианты группового выбора:

- Землянином или инопланетянином?
- Блондином или брюнетом?
- Синеглазым или кареглазым?
- Здоровым или больным?
- Старым или молодым?
- Богатым или бедным?
- Африканцем или европейцем?
- Африканцем в Африке или африканцем в России?
- Туристом или беженцем?

### **Вопросы для обсуждения:**

- Насколько важны признаки, на основе которых вы выбирали ту или иную группу?
- Всегда ли мы можем выбирать группу, к которой хотим принадлежать?
- Вы заметили, что существуют группы, к которым мало кто хочет принадлежать?
- Почему, например, большинство из вас или все предпочли стать туристами, а не беженцами?
- Почему большинство или все из вас предпочли быть африканцами в Африке, а не в России?

### **Упражнение «Непохожий на меня, просто так, прохожий...»**

#### **Задачи:**

- персонализация другого;
- осознание межличностных различий и многообразия человеческого сообщества;
- формирование толерантных установок по отношению к другим, чужим;
- стимулирование невербальной активности.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает каждому участнику группы представить человека, который сильно отличается от него по какому-нибудь признаку или качеству. Это могут быть характеристики или способности, которые можно оценить как положительные или отрицательные (например, физически сильный



или слабый, с хорошим слухом или глухой и другие), а также нейтральные характеристики (например, «левша – правша», «блондин – брюнет»). Для начала ведущий посредством жестов и мимики изображает такого «другого» и предлагает группе отгадать, чем изображаемый «другой» отличается от ведущего. Затем «других» демонстрируют участники группы. При этом задается ограничение, что нельзя повторять принцип выбора «непохожего».

После демонстрации «непохожих» персонажей ведущий делает вывод о том, что люди могут отличаться друг от друга по очень большому количеству признаков и характеристик. После этого группа переходит к обсуждению.

***Вопросы для обсуждения:***

- Можно ли однозначно сказать, что вы лучше или хуже, чем непохожий на вас человек?
- В чем ваши сильные стороны по сравнению с непохожим на вас человеком, в чем его сильные стороны?
- Могли бы вы быть полезны друг другу?
- Каким образом вы могли бы дополнить друг друга?

**Упражнение «Тот, кого я не люблю»**

***Задачи:***

- актуализация и осознание социальных страхов, связанных с предрассудками;
- осознание своих чувств по отношению к представителям отвергаемых групп общества.

***Необходимое время:*** 30 минут.

***Процедура проведения.*** Ведущий говорит участникам, что в обществе часто существуют люди и целые группы людей, к которым окружающие относятся негативно: боятся, обвиняют, сторонятся и осуждают их. Он предлагает участникам вспомнить о группах людей, которые вызывают у них негативные чувства: безразличность, презрение, страх и другие. Участники по кругу рассказывают об объектах своей неприязни: чем именно представители этой группы им так не нравятся, какие именно чувства они вызывают у участника. Например, кто-то может сказать: «Я терпеть не могу бездомных, потому что они вечно пьяные, грязные, от них неприятно пахнет. Когда я прохожу мимо них, мне ужасно противно. Еще меня очень злит, когда бездомные попрошайничают, потому что они сами виноваты в том, что с ними произошло, и окружающие ничем им не обязаны. И еще я их боюсь, потому что они вполне способны на преступление».

Когда все участники высказались, ведущий предлагает им представить себя одним из членов той группы, к которой они испытывают неприязнь, и рассказать о себе от первого лица. Участники должны придумать имена для своих персонажей, рассказать об их прошлом, настоящем и планах на будущее. На каждое выступление дается 1–2 минуты.

Затем ведущий говорит участникам, что у каждого, даже самого неприятного для нас человека, есть кто-то, кто любит его, находит в нем положительные качества, которые могут быть не видны большинству. Это могут быть его родители, учитель, близкий друг или кто-то еще. Ведущий предлагает участникам представить себя на месте этого, может быть, единственного близкого для выбранного персонажа любящего человека, и попробовать взглянуть на него глазами этого человека. Участники по кругу выполняют это задание. На каждое выступление дается 1–2 минуты.

При обсуждении ведущий предлагает сравнить все три образа неприятного человека, увиденного разными глазами и с разных позиций.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Можно ли только на основании одного мнения делать о человеке окончательные выводы?
- Легко ли вам было поставить себя на место человека, который олицетворяет неприятную для вас группу?
- Всегда ли причины, из-за которых мы не любим или боимся незнакомых или неприятных для нас людей, серьезные и веские?
- Изменилось ли ваше отношение к людям, которые вызывали у вас неприязнь?

### **Упражнение «Озеро спокойствия»**

#### ***Задачи:***

- ознакомление участников с индийской йогой;
- стимулирование интереса к культурному наследию народов мира;
- формирование нервно-психической устойчивости и знакомство с методами релаксации.

***Необходимое время:*** 10 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит участникам, что многие из них, конечно, не раз слышали слово «йога». Йога – это особая школа индийской философии. Буквально это слово означает «обуздание», а именно – дисциплина душевных влечений и овладение ими. К йоге относятся разнообразные дыхательные и физические упражнения, медитация и священные песнопения. Впервые йога упоминается в древнеиндийских Ведах, самом старом из известных литературных источников. Цель йогической практики – это самореализация, просветление, когда сознание объединяется со своим источником «я».

Ведущий предлагает группе испытать на себе один из йогических способов релаксации. Он дает участникам следующую инструкцию: «Сядьте прямо, закройте глаза. Посмотрите внутренним взором на область между бровями – там безбрежное озеро спокойствия... Наблюдайте, как волны спокойствия распространяются от бровей ко лбу, от лба к сердцу и оттуда – к каждой клетке вашего тела... За время вашего наблюдения озеро спокойствия углубляется и обтекает ваше тело...



Постепенно оно заполняет ваше сознание... Спокойствие перетекает через границы вашего сознания и движется в бесконечность. Насладитесь этим безбрежным спокойствием... Сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

### **Рефлексия занятия**

- Может ли в нашем обществе человек принадлежать только к одной социальной группе?
- Почему нам бы хотелось стать членом одних групп и не быть членом других?
- Может ли человек, принадлежащий к другой, не очень близкой вам группе, стать вашим другом?
- Какие возможности вы видите для этого?
- Какие препятствия вы видите для этого?

## **ЗАНЯТИЕ 3 КСЕНОФОБИЯ**

### **Цели занятия:**

- актуализация понятия «чужой»;
- знакомство с понятием «ксенофобия» и его проявлениями;
- раскрытие причин ксенофобии;
- понимание психологических механизмов ксенофобии.

### **Разминка**

#### **Грузинская игра «Лахти» (ремешки)**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** мел, отрезки веревки длиной 5–60 см по одной на каждую пару участников.

**Процедура проведения.** На полу мелом рисуется круг диаметром около двух метров. Участники делятся на 2 команды. Каждый участник первой команды получает по отрезку веревки и встает внутри круга. Участники второй команды располагаются лицом к ним снаружи круга. Отрезки веревки раскладываются на полу подобно солнечным лучам, но так, чтобы внутренний конец каждой веревки заходил за границу круга примерно на 30 см.

По команде ведущего участники снаружи круга пытаются отнять веревки у участников, стоящих внутри круга. Участник из внутреннего круга, которому не удалось сохранить свою веревку, переходит во внешний круг. Игра проводится до тех пор, пока во внутреннем круге не останется 2–3 игрока. Они становятся победителями игры.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### **Упражнение «Испытание индейцев»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** карточки из приложения 2.3.1 по одной на каждого участника, моток широкого скотча, ножницы.

**Приложения:** карточки с именами (2.3.1).

**Процедура проведения.** Ведущий говорит примерно следующее: «Давайте представим себе, что мы – члены некоего племени индейцев. У нас есть такой обычай: в день летнего солнцестояния молодежь, достигшая определенного возраста, имеет право получить взрослое имя, пройдя своеобразный обряд инициации. Во время этого обряда можно общаться исключительно при помощи мимики и жестов. Произносить какие-либо слова категорически запрещено.

Обряд начинается с того, что вождь племени белой глиной пишет на спинах участников их будущие имена. За 5 минут они должны с помощью мимики и жестов узнать у соплеменников, какое имя дал им вождь. Соплеменники, не пользуясь речью, пытаются им ответить. Молодые индейцы, которым удалось правильно отгадать свое имя, получают статус взрослого человека. Те же, кому это не удалось, еще на год остаются детьми и могут повторить попытку только в следующем году».

Каждому участнику приклеивается скотчем на спину карточка с именем (см. приложение 2.3.1). По команде ведущего участникам необходимо, используя только невербальный способ общения, узнать, что за слово написано у них на спине.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Чужие и свои»**

#### **Задачи:**

- актуализация альтернативы «свои» – «чужие»;
- осознание диапазона и многообразия семантического ряда, определяющего понятия «чужие» и «свои».

**Необходимое время:** 30 минут.

**Материалы:** чистые карточки по количеству участников, лист ватмана, фломастер.

**Процедура проведения.** Участникам предлагается в течение минуты подумать о том, какие ассоциации вызывают у них слова «чужие» и «свои». Участники получают по две карточки. На одной сверху они пишут «свои», на другой – «чужие». В течение 5 минут участники пишут на карточках возникшие у них ассоциации (по 3–5 слов). Это могут быть, например, представители каких-то групп или различные характеристики, качества, предметы, ассоциации.



Затем ведущий собирает карточки, перемешивает их и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый из участников зачитывает записи, сделанные на карточке, которая ему досталась, а ведущий фиксирует их на ватмане или на доске в соответствующих колонках «свои» и «чужие». Если какие-то ассоциации встречаются более одного раза, ведущий отмечает их «вес» (количество упоминаний). В результате формируется общее представление группы о «чужих» и «своих». Затем проводится обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

- На основании каких признаков мы наиболее часто причисляем кого-то к «чужим», а кого-то – к «своим»?
- Отнесение к данным категориям основывается чаще на личностных характеристиках или групповых особенностях?
- Всегда ли слово «чужой» имеет негативный оттенок?
- Какие группы людей мы считаем чужими?
- Что определяет деление общества на «чужих» и «своих»?

**Упражнение «Ксенофилы и ксенофобы»**

**Задачи:**

- знакомство с понятием «ксенофобия» и ее проявлениями;
- понимание неоднозначности ксенофобии и ее эволюционного смысла;
- осознание механизмов ксенофобии в обществе.

**Необходимое время:** 40 минут.

**Материалы:** ксерокопии карточек из приложения 2.3.2.

**Приложения.** Карточки с описаниями *Homo xenophobicus* и *Homo xenophilicus* (2.3.2).

**Процедура проведения.** В начале упражнения ведущий говорит примерно следующее: «Известно, что путь становления человеческой цивилизации был тернист. История возникновения вида «Человек разумный» не была строго линейной: *Homo erectus* (человек прямоходящий), *Homo habilis* (человек умелый) и, наконец, *Homo Sapiens* (человек разумный). Как показывают археологические находки, существовало несколько боковых или тупиковых ветвей эволюции. По каким-то причинам они не выдержали конкуренции, не получили дальнейшего развития и в результате пали жертвами естественного отбора.

Давайте пофантазируем и представим себе, что некогда существовало два направления эволюции человеческого рода – *Homo xenophobicus* (человек, боящийся незнакомцев и чужаков) и *Homo xenophilicus* (человек, любящий незнакомцев и чужаков). Предположим, что те из вас, кто сидит слева от меня, это племя *Homo xenophobicus*, а сидящие справа – племя *Homo xenophilicus*. По своему анатомическому строению и физиологии эти виды были схожи между собой и близки к человеку разумному. Однако между ними имелись существенные различия в поведении и отношении к миру.

*Homo xenophobicus* испытывали страх перед всеми другими племенами. Они жили изолированно и всячески избегали любых контактов с чужаками. Они берегли и досконально соблюдали свои обычаи, которые оставались неизменными на протяжении многих лет. Если контакт становился неизбежным, то *Homo xenophobicus* вели себя крайне агрессивно по отношению к пришельцам. Внутри популяции жестоко пресекалось любое отклонение от нормы: если один из ее представителей в чем-то отличался от большинства, например, имел более высокий рост, более светлую кожу или странные, с точки зрения большинства, привычки, то его с позором изгоняли из общины.

*Homo xenophilicus*, напротив, были крайне любопытны и открыты всему новому. Они с радушием встречали всех иноплеменников, предоставляли им пищу и кров, а также предлагали остаться в их общине навсегда. Часто пришельцы принимали приглашение и могли занять высокий статус в общине. Каждый *Homo xenophilicus* мог в любое время зайти в хижину к любому из соплеменников. Все *Homo xenophilicus* были очень откровенны и бесцеремонно влезали в дела друг друга. У них не было таких понятий, как «нескромный вопрос», «мое личное дело». *Homo xenophilicus* не дорожили своими культурными традициями, поэтому они часто заимствовали обычаи у других племен, вплетали их в свою культуру, и она постоянно менялась».

Ведущий раздает обеим подгруппам (*Homo xenophobicus* и *Homo xenophilicus*) карточки с описанием их особенностей (см. приложение 2.3.2) и предлагает подготовить небольшие сценки, иллюстрирующие следующую ситуацию:

«Однажды, когда жители племени занимались своими делами, появился чужестранец, который сказал, что он разведчик большого кочевого племени и ищет места, пригодные для жизни его сородичей. Он обратился к старейшинам племени с просьбой разрешить привести сюда свой народ, чтобы он поселился неподалеку, так как эта долина ему очень понравилась. Как вы и ваши соплеменники отреагируете на эту просьбу?».

Для подготовки задания подгруппы расходятся в разные части комнаты. На работу дается 5–10 минут.

На следующем этапе подгруппы по очереди разыгрывают сценки. После этого происходит их обсуждение.

Затем ведущий предлагает группе предположить, какая дальнейшая судьба ожидает каждый из этих гипотетических видов. Чаще всего участники самостоятельно приходят к выводу, что ксенофобы не имеют эволюционного потенциала. Их ожидает в лучшем случае полная изоляция и инкапсулирование, в худшем – регресс и вырождение или гибель в ожесточенных войнах. Ксенофилы же, вероятнее всего, как самостоятельный вид исчезли бы, растворившись среди других племен.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Если бы такие племена существовали на самом деле, то что ожидало бы их в будущем?



- С какими сложностями пришлось бы столкнуться подобным обществам?
- Будет ли успешным поведение человека, если он безмерно открыт или, наоборот, полностью закрыт по отношению к окружающему миру?
- Каковы возможные причины негативного отношения Homo Xenophobicus к людям, отличающимся от них?
- Как вы считаете, какое значение имела ксенофобия на разных этапах развития человечества?

### **Упражнение «Полюса»**

#### **Задачи:**

- понимание психологических и социальных механизмов ксенофобии;
- осознание разнообразия и противоречивости современного общества.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий ставит два стула напротив друг друга в разных концах помещения. Один стул обозначает полюс Homo xenophilicus, другой – Homo xenophobicus (см. предыдущее упражнение). Затем участникам предлагается расположиться на прямой между этими стульями, встав ближе либо к одному, либо к другому полюсу в зависимости от того, как они оценивают соотношение ксенофобии и ксенофилии в себе на данный момент. Желающие могут пояснить свой выбор. Затем ведущий предлагает участникам проиллюстрировать соотношение ксенофобии и ксенофилии, которое они считают оптимальным лично для себя.

После этого при помощи перемещения по линии между стульями участникам предлагается ответить на вопрос, насколько, по их мнению, распространена ксенофобия в современном мире.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Насколько распространена ксенофобия в современном обществе? Каковы ее проявления?
- Каким должно быть соотношение ксенофилов и ксенофобов в миролюбивом и благополучном человеческом сообществе?

### **Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о ксенофобии и ее проявлениях?
- Сталкивались ли вы когда-нибудь с проявлениями ксенофобии?
- Испытывали ли вы или кто-либо из ваших знакомых на себе ее проявления?
- Будет ли успешным поведение человека, если он безмерно открыт или, наоборот, полностью закрыт по отношению к окружающему миру?
- Возможно ли, чтобы человечество полностью избавилось от ксенофобии?

### ЗАНЯТИЕ 4 МОЖЕТ ЛИ ДРУГОЙ СТАТЬ ДРУГОМ?

#### Цели занятия:

- работа с понятиями «другой», «чужой»;
- осознание собственных негативных установок по отношению к другим;
- развитие навыков и умений справляться с негативными чувствами;
- развитие социальной чувствительности.

#### Разминка

##### **Немецкая игра «Ди фейервер» (пожарная команда)**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Играют 10 и более человек. Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под удары бубна или барабана. Как только бубен замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды, украшения, часы или какой-то другой предмет. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник положит 3 предмета (они оказываются на разных стульях). После этого ведущий подает сигнал тревоги «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

##### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

##### **Упражнение «Шесть монет»\***

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** несколько наборов из шести монет или плоских пуговиц.

**Приложения:** схема расположения шести монет (2.4.1).

**Процедура проведения.** Участникам предлагается разбиться на группы по 3 человека. Каждой подгруппе ведущий выдает по шесть монет (кружков, пуговиц), и предлагает разложить их, как показано в приложении 2.4.1. Задание состоит в том, чтобы, переместив только одну монету, сделать так, чтобы в каждом ряду оказалось по 4 монеты.

**Примечание.** Правильный ответ см. в приложении 2.1.4.

---

\* Это упражнение взято из книги К. Фопеля «Создание команды. Психологические игры и упражнения». М.: Генезис, 2002.



## Основное содержание занятия

### Упражнение «Ток-шоу «Может ли другой стать другом?»

#### *Цели:*

- актуализация собственных негативных установок и предрассудков по отношению к другим;
- работа с негативными установками и предрассудками на вербально-логическом уровне;
- понимание механизмов стереотипизации;
- формирование сочувственного отношения к социально уязвимым группам общества.

*Необходимое время:* 60 минут.

*Материалы:* набор карточек из приложения 2.4.2, бумага, ручки.

*Приложения:* набор карточек с названиями различных социальных, этнических, религиозных и других групп (2.4.2).

*Процедура проведения.* Упражнение проводится в два этапа.

#### **Этап 1. «Репортеры»**

Ведущий раскладывает перед участниками карточки с названиями различных социальных и этнических групп (см. приложение 2.4.2) и предлагает каждому выбрать ту группу, представители которой кажутся ему особенно отличающимися от него, а также от его друзей и знакомых. Участники могут выбрать одну и ту же карточку, главное, чтобы они получили возможность поработать с актуальными для них чувствами.

В том случае, если ведущий не обладает достаточным опытом проведения тренингов или недостаточно знаком с группой, можно провести это упражнение в более мягкой форме: раздать участникам карточки с названиями групп в случайном порядке. При таком варианте проведения упражнение будет менее глубоким, однако вероятность того, что ведущий не справится с эмоциональным накалом участников, существенно снижается.

Участникам дается следующая инструкция: «Представьте, что вы – журналисты, и главный редактор вашего журнала дал вам задание приготовить репортаж под названием «Кто наши соседи?». Вы должны написать об отношении в обществе к той группе людей, карточку с названием которой вы выбрали. Вам надо взять интервью у людей, которые негативно относятся к этой группе. Ваша задача записать те аргументы и обвинения, которые могли бы быть высказаны этими людьми». На подготовку дается 10 минут.

После окончания работы ведущий собирает записи, перемешивает и вновь раздает их, следя за тем, чтобы каждому досталась запись, сделанная другим участником.

### Этап 2. «Ток-шоу»

Ведущий объявляет группе, что все участники приглашаются на съемки ток-шоу, очередной выпуск которого будет называться «Может ли другой стать другом?». На этом ток-шоу обсуждаются проблемы, связанные с отношением к людям, отличающимся от нас по ряду признаков, например, к людям другой расы, пола, религии, политических или иных убеждений, иного этнического или социального происхождения. Ток-шоу проводится в форме диалога между сторонниками и противниками обсуждаемых групп. Каждому участнику предстоит выступить на этом ток-шоу дважды: в роли обвинителя и в роли защитника одной из социальных групп. Роли распределяются следующим образом. Каждый становится защитником той группы, о которой он писал репортаж на предыдущем этапе, и обвинителем группы, репортаж о которой достался ему при жеребьевке.

Стулья расставляются таким образом, чтобы обозначить сцену (места для участников обсуждения) и аудиторию (зрителей). Сначала на сцену выходит первая пара участников (или четверка, если репортажи писали совместно два участника). Они из заданных ролей проводят небольшой диалог на тему: возможна ли дружба между ними и представителем обсуждаемой социальной группы? В ходе этого диалога каждый обвинитель высказывает те негативные суждения относительно обсуждаемой группы, которые написаны на листке, доставшемся ему при жеребьевке. Таким образом получается, что каждый защитник отвечает на обвинения, выдвинутые им самим по отношению к обсуждаемой социальной группе на этапе «репортеры». При помощи этого приема происходит работа с негативными установками и предрассудками на вербально-логическом уровне. Аудитория по желанию также может высказывать свое мнение о проблеме в форме блиц-высказываний. В конце обсуждения можно провести голосование, попросив аудиторию ответить на вопрос, может ли представитель этой группы стать им другом. Когда обсуждение закончено, места для выступающих занимает следующая пара участников.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Что нового вы узнали о различных группах в нашем обществе?
- Какая из обсуждаемых групп вызвала у вас наибольшее сочувствие, а какая, наоборот, негативные чувства?
- Каждый из вас побывал в роли «защитника» и «обвинителя». В какой из ролей вы чувствовали себя естественнее и проще?
- Каковы причины негативных представлений, стереотипов и предрассудков о различных группах людей?
- Легко ли изменить свои негативные представления и увидеть в чужом человеке друга?



### **Рефлексия занятия:**

- Что нового вы узнали о различных группах в нашем обществе?
- Какая из обсуждаемых групп вызвала у вас наибольшее сочувствие, а какая, наоборот, негативные чувства? Почему?
- Каждый из вас побывал в роли и защитника, и обвинителя. В какой из ролей вы чувствовали себя естественнее и проще?
- Каковы причины негативных представлений, стереотипов и предрассудков о различных группах людей?
- Легко ли изменить свои негативные представления и увидеть в чужом человеке друга?

## **ЗАНЯТИЕ 5 ОТ КСЕНОФОБИИ К КСЕНОЛОГИИ**

### **Цели занятия:**

- формирование позитивного социального потенциала у участников;
- актуализация понятия «другой»;
- поиск способов позитивного взаимодействия с другими;
- развитие способности к выходу за пределы стереотипного восприятия, установившихся шаблонов мышления;
- развитие креативности у подростков.

### **Разминка**

#### **Аргентинская игра «Тренес» (поезда)**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** мел, свисток.

**Процедура проведения.** Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

#### **Упражнение «Сделай меньше»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** лист бумаги с нарисованной на нем наклонной прямой линией длиной 7–10 см.

*Приложения:* возможные варианты ответов (2.5.1).

*Процедура проведения.* Ведущий демонстрирует участникам прямую линию, нарисованную на листе бумаги, и предлагает подумать о том, как, не прикасаясь к этой линии, сделать ее меньше.

На первый взгляд, это задание может показаться бессмысленным и невыполнимым. Однако если подойти к его решению творчески, может быть найдена масса оригинальных вариантов ответов. Поэтому ведущему следует поощрять участника к выходу за рамки привычных шаблонов мышления.

*Примечание.* Возможные варианты ответов см. в приложении 2.5.1.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Ксенолог»

##### *Задачи:*

- формирование позитивного социального потенциала;
- развитие социальной чувствительности;
- актуализация понятия «другой»;
- поиск способов позитивного взаимодействия с другими;
- преодоление стереотипов восприятия и мышления;
- развитие креативности.

*Необходимое время:* 1 час 25 минут.

*Материалы:* бумага, принадлежности для рисования, конверты с координатами.

*Приложения:* план отчета экспедиции (2.5.2).

*Процедура проведения.* Ведущий говорит участникам примерно следующее: «Очень вероятно, что через несколько столетий одной из самых популярных и востребованных профессий на земле наряду с звездолетчиками будет профессия ксенолога – специалиста, занимающегося изучением других (инопланетных) форм жизни: их биологических, психологических и социальных особенностей с целью установления контактов с ними и развития возможных форм взаимодействия.»

Давайте мысленно перенесемся в 2303 год. Сегодня 31 мая. Каждый год в этот день на протяжении вот уже 50 лет выпускники Всемирного университета гуманитарного знания получают дипломы об образовании. Все вы — молодые специалисты, выпускники факультета ксенологии. По традиции уже на следующий день после окончания университета выпускники получают свое первое задание и отправляются в дальние экспедиции. Вы должны разбиться на экипажи по 5 человек. Каждый экипаж должен отправиться в экспедицию к одной из неизведанных планетарных систем. Завтра утром вы введете ее координаты в навигационную систему вашего звездолета и стартуете в заданном направлении. Прилетев к цели, вы должны совершить посадку на одной из обитаемых планет. Далее ваша задача — выбрать наиболее высокоорганизованный вид среди обитателей планеты и приступить к его изучению. Затем вы должны представить отчет об этих существах на комиссию по внеземным контактам.



Ваше космическое путешествие займет несколько месяцев автономного времени. На земле же с момента старта до вашего возвращения пройдет 30 минут. За это время каждый экипаж должен придумать и описать инопланетное существо, а также нарисовать его. После этого начнется заседание комиссии по внеземным контактам, где будут заслушаны ваши доклады».

### **Этап 1. Подготовка отчета экспедиции**

*Необходимое время:* 30 минут.

Участники разбиваются на группы по 5 человек. В зависимости от состава группы разделение может быть осуществлено произвольно по желанию участников либо ведущий может применить один из способов разделения, описанных в Разделе 1. Экипажам предлагается разместиться в помещении так, чтобы не мешать друг другу. Каждому экипажу выдается план отчета экспедиции (приложение 2.5.2) и комплект канцелярских принадлежностей. В течение 30 минут они должны придумать и описать внеземную форму жизни, пользуясь планом отчета экспедиции. Свой отчет экипажи должны дополнить фрагментами видеожурнала, то есть создать одну или несколько сценок об описываемой жизненной форме. Когда доклады о внеземных существах будут готовы, можно перейти к следующему этапу.

### **Этап 2. Заседание комиссии по внеземным контактам**

*Необходимое время:* 30 минут.

Участники совместно готовят зал, в котором будет заседать комиссия. Из нескольких стульев организуется трибуна, остальные стулья ставятся полукругом.

Ведущий говорит участникам, что теперь, когда их звездные путешествия завершены, все приглашаются на заседание комиссии по внеземным контактам. Ведущий предлагает участникам занять места в зале, а сам становится за трибуну. С этой минуты он – председатель комиссии, его обязанность – вести заседание. Далее ведущий продолжает: «На повестке дня нашего заседания – слушание докладов каждой ксенологической экспедиции, а также обсуждение возможности контакта землян с этими вновь открытыми цивилизациями».

Затем ведущий предоставляет слово первому экипажу. Члены экипажа рассказывают о цивилизации, изучением которой они занимались, и показывают видеоматериалы. После обсуждения каждому экипажу предлагается ответить на вопрос: следует ли землянам налаживать регулярный контакт с этой цивилизацией? Группа дает свой ответ, аргументируя его. После этого комиссия выносит окончательное решение.

Дальше о результатах своего исследования рассказывает второй экипаж и так далее. Следует предостеречь ведущего от соблазна подтолкнуть участников к принятию «положительного» решения в спорных случаях, поскольку именно решение об отказе от сотрудничества является базой для следующего этапа.

### **Этап 3. Экстренное заседание комиссии по внеземным контактам**

**Необходимое время:** 20 минут.

Этап проводится в том случае, если на предыдущем этапе группа приняла одно или несколько отрицательных решений относительно возможности контакта.

В этом случае ведущий говорит, что получил срочное сообщение из организации галактической безопасности. В сообщении говорится, что в направлении нашей галактики движется вихрь антивещества невиданной силы. Если вовремя не принять меры, то при соприкосновении с ним вся галактика распадется на атомы. С целью противостояния опасности на планетарных системах должны быть установлены гравитационные щиты. Чем больше таких щитов, тем эффективней защита. Необходимо заключить соглашения об установке гравитационных щитов с наибольшим количеством цивилизаций. В связи с этим ксенологам предлагается повторно рассмотреть отчеты о цивилизациях, которые показались им настолько чуждыми, что они предпочли оградить землю от контактов с ними. Ксенологи должны придумать, каким образом следует построить отношения с данной цивилизацией, чтобы заключение соглашения стало возможным.

**Примечание.** В зависимости от динамики групповых процессов ведущий принимает решение, следует ли сразу после основного упражнения переходить к обсуждению и рефлексии занятия или сначала снять излишнее напряжение с помощью специального упражнения.

### **Упражнение «Дыхание дань-тянь»**

**Задачи:**

- ознакомление участников с китайской дыхательной гимнастикой «ци-гун»;
- стимулирование интереса к культурному наследию народов мира;
- обучение методам релаксации.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** по своему усмотрению ведущий может использовать аудиозаписи релаксирующей музыки.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит участникам, что сегодня им предстоит познакомиться с китайской школой дыхательной гимнастики «ци-гун». Дыхательная гимнастика «ци-гун» является важным элементом в китайской народной медицине и широко используется для поддержания и укрепления здоровья, а также лечения многих заболеваний. При помощи дыхательных упражнений «ци-гун» достигается внутреннее и естественное состояние покоя и гармонии. Основу дыхательной техники составляет так называемое глубокое дыхание «дань-тянь». Во время дыхания «дань-тянь» сознание должно быть сфокусировано на движениях диафрагмы и передней брюшной стенки. Дыхание должно быть непрерывным и ненапряженным.

Для проведения этого упражнения желательно, чтобы пол в помещении был покрыт ковром. В этом случае ведущий предлагает участникам сесть на пол по-



турецки, выпрямить спину, руки положить на колени. Глаза прикрыты. Взгляд направлен вниз. Тело расслаблено. Ведущий дает следующую инструкцию: «Начинайте спокойные, ровные и плавные дыхательные движения... Расслабьте каждую мышцу вашего тела, начиная с мышц стоп, потом мышцы голени, бедер, низа живота и так далее, заканчивая мышцами лба и затылка... Подумайте о том, как расслабляются ваши сосуды и нервы... Не изменяйте дыхания, но следите за каждым вдохом и выдохом. Будьте только свидетелем своего входящего и выходящего дыхания. Любые мысли пусть приходят и уходят. Будьте к ним безразличны».

Спустя две-три минуты ведущий говорит: «Продолжайте дыхание, мысленно повторяя про себя «Мир – во – мне». На слове «мир» делайте вдох, на слове «во» задержите дыхание, на слове «мне» – выдох»...

Спустя 3 минуты ведущий предлагает группе перейти на дыхание «день-тьять»: «Медленно вдыхайте через нос, грудная клетка неподвижна. Вдыхайте при помощи мышц живота и диафрагмы. Сразу за вдохом следует медленный выдох. При вдохе живот выдвигается вперед, при выдохе – втягивается внутрь... Почувствуйте, как при вдохе воздух достигает кишечника...».

Спустя три минуты ведущий предлагает участникам открыть глаза и «умыть» «обеими руками лицо, слегка помассировать глаза, сделать несколько медленных и спокойных движений руками и ногами, потом встать и сделать 5–10 шагов по комнате, после чего несколько раз потопать о пол пятками».

Если в помещении нет ковра, можно провести упражнение, сидя на стульях.

### **Вопросы для обсуждения и рефлексия занятия:**

- Как вы думаете, чем мог бы заниматься ксенолог в наше время?
- Какие другие формы жизни (то есть социальные группы) нашего общества мог бы изучать ксенолог?
- Как вы думаете, есть ли на земле социальные группы, настолько чуждые вам, что общение с ними было бы совершенно невозможно для вас?
- Бывает ли так, что нет абсолютно никаких способов преодоления противоречий и установления взаимопонимания между разными группами людей?

## **ЗАНЯТИЕ 6 ДВЕ СТОРОНЫ ЧЕЛОВЕКА**

### **Цели занятия:**

- самопознание, самовыражение;
- осознание сложности и противоречивости человеческой природы вообще и собственной личности в частности;
- осознание взаимосвязи положительных и отрицательных сторон в себе и других людях.

### Разминка

#### Китайская игра «Поймай хвост дракона»

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Таким образом группа изображает дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего «дракон» начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста» – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

#### Упражнение «Странные сказки»

*Необходимое время:* 15 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий говорит участникам следующее: «Все вы слышали высказывание «Сколько людей, столько мнений». Действительно, по поводу одной и той же проблемы точки зрения разных людей могут значительно различаться, и зачастую вопрос «А какая же из них правильная?» попросту не имеет смысла, поскольку каждое мнение по-своему верно. Давайте посмотрим, как по-разному может звучать всем известная сказка «Колобок», рассказанная от лица разных персонажей».

Участникам предлагается рассказать сказку «Колобок» от имени одного из персонажей: например, бабки, дедки, печки, в которой пекли Колобок, окошка, на котором остужали Колобка, путника, который присел отдохнуть на скамейку у дома старика со старухой, дорожки, по которой катился Колобок, зайца, волка, медведя, лисы, ягненка, за которым гнался волк до того, как увидел Колобка, облака, проплывавшего по небу, старого ворчливого лешего, который жил в лесу, доброй феи. Можно взять за основу и другие сказки, например, «Репка». В таком случае персонажами могут быть репка, грядка, дождевой червяк, живущий в грядке, лопата, при помощи которой дед сажал репку, дед, бабка, внучка, жучка, кошка, ее котенок, воробей, за которым охотилась кошка до того, как пошла тянуть репку, мышка, курица, гуляющая по огороду. Если участники группы обладают достаточным творческим потенциалом, можно предоставить им возможность самим придумать персонажи, от лица которых они могли бы вести рассказ.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Черное и белое»

##### *Задачи:*

- самопознание;
- осознание наличия положительных и отрицательных сторон в каждом человеке;
- осознание собственных положительных и отрицательных качеств.



**Необходимое время:** 30 минут.

**Материалы:** доска, флипчарт или лист ватмана, поделенный на две колонки, обозначенные сверху как «+» и «-»; фломастеры; по 5 белых и 5 черных карточек на каждого участника; черная коробочка или мешочек.

**Процедура проведения.** Участники сидят в кругу. Ведущий может начать упражнение следующими словами: «В каждом из нас есть разные качества, часть из них нравится нам и окружающим, эти качества помогают общаться с людьми.

Но не всеми чертами характера мы гордимся, есть у нас и отрицательные качества, которые часто проявляются в самый неподходящий момент. Они, как правило, не нравятся ни нам самим, ни нашим близким. Это те качества, от которых нам хотелось бы избавиться».

Ведущий раздает участникам по 10 карточек, пять из которых с одной стороны черного цвета. Ведущий предлагает написать на каждой из них по одному своему качеству, причем на белых нужно писать те качества, которые нравятся как самому участнику, так и окружающим его людям, а на черных – те, которые ему неприятны и мешают в общении с людьми. Карточки не подписываются. На их заполнение дается 5–7 минут. Ведущий подчеркивает, что участники могут писать печатными буквами и не опасаться быть искренними при заполнении черных карточек, так как они потом собираются вместе и перемешиваются.

Когда все заполнено, участники складывают свои черные карточки в мешочек, а белые оставляют у себя.

Затем участники зачитывают свои положительные качества и при желании рассказывают о них подробнее.

Ведущий просит кого-то из группы записывать положительные качества на доске (флипчарте) или на листе ватмана в колонку со знаком «+» и их «вес» – цифру, показывающую, сколько участников приписали себе это качество, например, добрый – 5, веселый – 3 и т.д. Сам же ведущий в это время перемешивает черные карточки в мешочке и приступает к аналогичному заполнению колонки, обозначенной знаком «-». Мешочек с черными карточками ведущий сохраняет, они понадобятся в дальнейшем.

После окончания этого этапа ведущий объявляет, что записанные на доске качества можно рассматривать в целом как психологический автопортрет группы. Участники группы внимательно рассматривают положительные и отрицательные групповые «автопортреты» и приступают к обсуждению.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как можно в целом охарактеризовать вашу группу?
- Согласны ли вы с тем, что каждому из вас и вашей группе в целом присущи как позитивные, так и негативные качества?
- О каких своих сторонах было легче писать – о сильных или слабых?

- Сделали вы какие-нибудь личные открытия, увидели ли какие-нибудь качества, которых раньше не замечали?
- О каком качестве было труднее всего вспомнить?
- Согласны ли вы с высказыванием, что одни люди являются средоточием зла и порока, а другие – воплощением добродетели?

### **Упражнение «Восточный базар»**

#### **Задачи:**

- предоставление возможности участникам осознать свои положительные стороны;
- определение качеств, характерных для позитивно настроенного толерантного человека.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** белые карточки, заполненные участниками во время выполнения предыдущего упражнения.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам представить себе, что в каком-то городе существует базар, где продаются весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, чувство юмора, терпимость к различиям – те качества, которые они указали на своих белых карточках. Каждый из участников – торговец на этом рынке. Все продают свои положительные качества в обмен на какие-нибудь другие. Участники раскладывают свой «товар» перед собой.

Вызывается первый участник, который может выменять у остальных продавцов по одной «вещи» (качеству), которой у него нет. Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец спрашивает у участника, сколько ему нужно терпения, зачем оно ему, к кому он хочет быть терпимым. В качестве платы он просит что-то взамен, например, покупатель расплачивается чувством юмора, которого у него с избытком. Затем покупателем становится следующий участник.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Расскажите, пожалуйста, чем позитивное качество, которое вы приобрели, может помочь в жизни?
- Как вам кажется, какое из ваших качеств пользовалось особым спросом у покупателей?
- Назовите причины, по которым вы приобрели новое качество, почему оно показалось вам необходимым?
- Можете ли вы посоветовать другим, как развить в себе нужные качества?

### **Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о себе на этом занятии?
- Согласны ли вы с утверждением, что человек, существо противоречивое?
- Если да, то, по вашему мнению, хорошо это или плохо?
- Хотели бы вы избавиться от своих негативных качеств? Если да, то как, на ваш взгляд, это можно было бы сделать?



## ЗАНЯТИЕ 7

# ЧЕЛОВЕК И ЕГО ТЕНЬ

### Цели занятия:

- осознание единства личности во взаимодействии ее позитивных и негативных сторон;
- формирование умения находить положительные стороны в негативных явлениях и качествах;
- понимание механизмов стереотипизации.

### Разминка

#### Грузинская игра «Хиди» (мост)

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Игроки разбиваются на пары. Пары берутся за руки, встают друг за другом и поднимают сцепленные руки вверх, образуя подобие туннеля или моста. Участник, у которого нет пары, проходит внутри туннеля и по дороге выбирает себе пару, разбивая одну из имеющихся пар. Для этого он берет за руку одного из ее членов и проходит с ним до конца моста. Вместе они образуют пару в конце моста. Игрок, оставшийся без пары, идет в начало моста, и, проходя через мост, выбирает себе новую пару.

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

#### Упражнение «Тень»

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники разбиваются на пары. Один остается самим собой (человеком), другой становится его тенью. «Тень» стоит на расстоянии 50 сантиметров за спиной справа от человека. По команде ведущего «Начали!» «тень» должна повторять все действия своего хозяина. Через три минуты роли меняются. Ведущему при этом необходимо контролировать, чтобы хозяева не делали слишком сложных движений и не ускоряли темп.

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Тени исчезают в полдень»

##### *Задачи:*

- осознание единства позитивных и негативных сторон в человеке;
- понимание функции теневой стороны человека;
- раскрытие механизмов формирования стереотипов.

**Необходимое время:** 40 минут.

**Материалы:** картонные маски с прорезями для глаз, с одной стороны – черные, с другой – белые; гуашевые краски, кисточки, карточки из приложения 2.7.1.

**Приложения:** карточки с ситуациями из жизни подростков и молодежи (2.7.1).

**Процедура проведения.** Подготовку к упражнению ведущий может начать со следующих слов: «На прошлом занятии мы с вами пришли к выводу, что в каждом человеке есть две половинки: одна – светлая, положительная, та, которой мы гордимся и существование которой с удовольствием признаем. Вторая – темная. В ней сосредоточены все те наши качества, за которые нам бывает стыдно. Возможно, мы очень хотели бы спрятать или отбросить ее, чтобы этой темной стороны у нас не было совсем, но мы можем сделать это только на время: наступает момент, и тень возвращается и захлестывает нас подобно штормовой волне. Тогда помимо своей воли мы становимся совсем другими людьми, по-другому разговариваем и общаемся. Часто именно в этот момент мы говорим нашим друзьям и близким самые обидные, злые слова. Когда нами владеет наша тень, мы даже на мир смотрим другими глазами, становимся озлобленными и циничными».

Ведущий раздает участникам маски и принадлежности для рисования и предлагает сделать более выразительными (дорисовать) ее белую и по желанию черную стороны. Черную сторону маски ведущий предлагает назвать «тенью», а белую – «персоной». На рисование отводится 10 минут.

Затем одному из участников предлагается взять любую карточку из разложенных ведущим на столе. Ведущий зачитывает текст на карточке (приложение 2.7.1.). После этого ведущий просит участника надеть маску тени и предлагает высказаться по отношению к ситуации на карточке. По усмотрению ведущего можно дать возможность другим участникам в кругу добавлять что-то к выступлению тени, когда та закончит свою речь. Для этого участнику нужно надеть свою маску соответствующей стороной. Когда все желающие выскажутся от имени тени, ведущий говорит слово «полдень» и Тени должны «исчезнуть», то есть выступающий должен перевернуть маску белой стороной и посмотреть на ту же ситуацию глазами персоны. Желающие дополнить сказанное персоной из круга могут сделать это, надев маску персоны.

После завершения обсуждения первой ситуации ведущий предлагает следующему участнику (также по желанию) взять со стола новую карточку. Таким образом можно обсудить 3–5 ситуаций.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Что вы почувствовали, когда говорили от имени тени?
- Что вы почувствовали, когда говорили от имени персоны?
- Вам понравилось или не понравилось быть тенью?
- Было ли у вас ощущение, что это именно ваша тень, часть вашей души?



- Как вы считаете, какую пользу приносит знание о своей тени?
- Чему бы вы могли научиться у своей тени? Что у нее могли бы позаимствовать?
- Вы могли бы принять свою тень как часть самого себя? Если нет, то почему?

### **Упражнение «Лист Мебиуса»**

#### **Задачи:**

- осознание условности разделения мира на «черное» и «белое»;
- осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** полоски бумаги шириной 1.5 – 2 см, длиной около 50 см, черные с одной стороны и белые с другой для каждого участника, клей или скотч.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит участникам, что сейчас он продемонстрирует им один феномен, суть которого он хотел бы обсудить с группой. Он берет заранее заготовленную полоску черно-белой бумаги и склеивает ее концы, предварительно перевернув на 180 градусов один конец. То же самое он предлагает сделать всем участникам группы. Затем он демонстрирует группе эффект Мебиуса: любой человек, который попытается провести линию, двигаясь вдоль черной поверхности петли, неизбежно попадет на ее белую поверхность, а продолжив движение по ней, вновь вернется на черную. Таким образом, если рассматривать петлю в целом, нельзя однозначно сказать, где ее черная сторона, а где – белая. В то же время, если рассматривать какую-то отдельно взятую точку ленты, то подобного вопроса не возникает. Так и в человеческой личности: любая из черт нашего характера может быть расценена нами как положительная или отрицательная в свете какого-то конкретного события или субъективной точки зрения. Если же рассматривать личность в целом, то, как и в случае с петлей Мебиуса, нельзя с уверенностью отнести ту или иную черту характера к черной или белой категории, поскольку их оценка и интерпретация в значительной степени зависят от обстоятельств.

### **Упражнение «Из минуса делаем плюс»**

#### **Задачи:**

- работа с негативной стороной личности;
- осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности;
- развитие способности находить и видеть позитивные аспекты в любой ситуации;
- повышение самооценки.

**Необходимое время:** 35 минут.

**Материалы:** черная коробочка с негативными качествами участников группы (см. занятие 6, упражнение «Черное и белое»).

**Приложения:** примеры позитивных эквивалентов негативных качеств (2.7.2).

**Процедура проведения.** Необходимо, чтобы к проведению этого упражнения ведущий был достаточно подготовлен, так как с его помощью участники группы должны сформировать позитивный взгляд на негативные качества (посмотреть на негативные качества с позитивной точки зрения). Поэтому сам ведущий должен владеть этим приемом и подготовить для работы наиболее адекватный стимульный материал – добавить по необходимости к предложенным участниками на предыдущем занятии негативным качествам такие, которые наиболее удобны и доступны для позитивной трансформации (см. приложение 2.7.2).

Участники по кругу достают из коробочки по одной карточке с написанными на них негативными качествами, зачитывают ее и приводят ситуацию, в которой проявлялось бы это негативное качество. Затем этот участник при помощи группы приводит возможные позитивные аспекты этого качества в других жизненных ситуациях.

Результатом такой групповой работы должна стать позитивная трансформация негативных качеств и нахождение их позитивных эквивалентов. Например, по отношению к качеству «трусливый» – качества «осторожный» или «осмотрительный», по отношению к качеству «жадный» – «экономный» или «бережливый». Позитивный эквивалент можно записывать на листе ватмана фломастером другого цвета.

Работу в группе также можно провести в форме «мозгового штурма».

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие трудности вы испытывали, когда пытались решить поставленную задачу?
- Какие чувства вы испытывали, когда удавалось найти положительные стороны негативного качества?
- Всегда ли негативные качества, которые мы в себе находим, действительно однозначно плохие?
- От чего может зависеть оценка нами тех или иных качеств?
- Как вы думаете, следует ли всегда стремиться избавиться от плохих качеств или можно научиться их контролировать и использовать в нужной ситуации?

### **Рефлексия занятия**

- Изменилось ли сегодня ваше отношение к самому себе? Если да, то с чем это связано?
- Как вы считаете, ваши отношения с другими людьми в основном определяет персона или тень?
- Как вы считаете, по отношению к людям, отличающимся от большинства, у окружающих чаще всего проявляется персона или тень? А у вас? Почему так происходит?
- Возможно ли управлять своей тенью?



## ЗАНЯТИЕ 8 КТО ВИНОВАТ?

### Цели занятия:

- понимание механизмов формирования стереотипов, предубеждений;
- понимание психологического механизма феномена «козел отпущения»;
- формирование умения снимать незаслуженные обвинения и справляться с межличностными конфликтными ситуациями.

### Разминка

**Афганская игра «Бъевки и кеаст» (найди, кто...)**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Группа делится на 2 команды. Команды садятся на корточки в две линии напротив друг друга. Все участники первой команды закрывают глаза и отворачиваются (поворачиваются на 180 градусов). Один из игроков второй команды должен тихо подойти, похлопать по спине любого игрока первой команды и вернуться на свое место. После этого все участники первой команды начинают хлопать в ладоши и говорить в такт хлопкам: «Тап-тап-кайлок-ча».

Вторая команда снова поворачивается лицом к первой. Тот участник, которого похлопали по спине, должен отгадать, кто из команды напротив похлопал его. Если это ему удастся, то участник, который подходил к нему, переходит в его команду. В противном случае он сам переходит в команду противника. Можно провести 4–6 раундов игры.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

**Упражнение «Четыре треугольника»\***

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** листы бумаги и коробок спичек.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам разбиться на пары и раздает каждой паре по 6 спичек, лежащих на листе бумаги. В течение пяти минут участникам предлагается построить из шести спичек четыре равносторонних треугольника.

**Примечание:** правильный ответ см. в приложении 2.14.

\* Это упражнение взято из книги К. Фопеля «Создание команды. Психологические игры и упражнения». М.: Генезис, 2002.

### **Упражнение «Лавина»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий показывает одно еле заметное движение, например, слегка топает правой ногой. Сидящий слева от него участник повторяет это движение, немного усилив его. Следующий участник еще усиливает это движение и так далее по кругу. В результате последний участник делает многократно усиленное движение. Следующий круг начинает любой другой участник.

### **Основное содержание занятия**

#### **Упражнение «Кто виноват?»**

##### *Задачи:*

- понимание переживаний человека, являющегося объектом стереотипов и предрассудков;
- понимание психологического механизма феномена «козла отпущения»;
- приобретение навыков оказания поддержки людям.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Материалы:* листочки с клейким краем.

*Процедура проведения.* В начале упражнения ведущий говорит примерно следующее: «Каждый человек когда-нибудь чувствовал себя незаслуженно обиженным или обвиненным в чем-то, чего он не совершал. Такие обвинения мы нередко получаем не только от посторонних людей, но и от близких. В этой ситуации люди поступают по-разному: кто-то злится и ведет себя агрессивно, кто-то обижается, ничего не говоря в ответ, а кто-то может достойно постоять за себя и спокойно снять незаслуженные обвинения».

Ведущий предлагает выйти в центр круга и сесть на стул тому участнику, кто не боится быть обиженным, кто уверен в том, что справится с любым незаслуженным обвинением в свой адрес, сможет постоять за себя.

После того, как доброволец вызвался, остальные участники начинают по очереди обвинять сидящего в центре круга, например: «Ты виноват в том, что сегодня плохая погода», «... что я получил двойку», «... что мама непустила меня гулять». Все высказывают свои обвинения вслух, записывают их на листочках с клейким краем, и каждый приклеивает свой листочек на одежду участника, сидящего в центре круга. Участник в центре должен при этом молчать. Наклеивание «ярлычков» происходит до тех пор, пока обвинения не иссякнут. Затем ведущий расспрашивает участника в центре круга о том, что он чувствует, и что ему хотелось бы сказать тем, кто незаслуженно его обвиняет. После этого предлагается поделиться своими мыслями и чувствами и остальным участникам. Как правило, в группе возникает желание снять незаслуженные обвинения. Ведущий предлагает каждому участнику отклеить листочек с любым обвинением и оправдать «обиженного», например: «Ты не виноват в том, что сегодня плохая погода, погода вообще не зависит от человека».



### **Вопросы для обсуждения:**

- Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы незаслуженно обвиняли кого-то или сами были несправедливо обвинены в чем-то? Что случилось чаще?
- Изменилось ли ваше отношение к этим ситуациям после выполнения упражнения?
- Как, на ваш взгляд, лучше поступать в похожих ситуациях?

**Примечание.** После этого упражнения предполагается обязательное проведение упражнения «День рождения императора», направленного на снятие у участника, побывавшего в роли «козла отпущения», негативных эмоций, возникновение которых возможно в ходе упражнения «Кто виноват?».

### **Упражнение «День рождения императора»**

#### **Задачи:**

- снятие негативных эмоций;
- сплочение группы.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Участникам дается следующая инструкция: «Представьте себе, что вы все – гости во дворце у императора, вы приглашены на пир, посвященный его дню рождения». Роль императора играет участник, который был «обвиняемым» в упражнении «Кто виноват?». Все гости произносят хвалебные тосты и дарят «виновнику торжества» воображаемые подарки.

### **Упражнение «Китайская каллиграфия»**

#### **Задачи:**

- работа с понятиями «чужие» и «свои» на символическом уровне;
- повышение межкультурной компетентности участников.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Материалы:** по два листа плотной белой бумаги 10 на 15 см, кисточки средних размеров (№ 5) для каждого участника, несколько баночек туши или чернил на группу.

**Приложения:** примеры китайских иероглифов (2.8.1).

**Процедура проведения.** Перед началом упражнения ведущий рассказывает участникам, что китайский иероглиф – это письменный знак, характеризующийся своей графической формой и ассоциирующийся со словом, для записи которого он был создан. Китайская письменная традиция восходит к глубокой древности. Легенды утверждают, что предки нынешних китайцев использовали иероглифическое письмо уже в третьем тысячелетии до нашей эры. Иероглифы могут представлять собой либо схематические рисунки, наглядно изображающие предметы и явления действительности, либо символы, используемые для обозначения слов. Ведущий показывает примеры китайских иероглифов и дает необходимые пояснения (приложение 2.8.1).

Китайская каллиграфия – особое искусство написания иероглифов. В Китае каллиграфия была не просто способом письменной передачи информации, но и искусством. Да и в современном мире художественная выразительность и изящество иероглифов привлекают к ним внимание многих людей. Каллиграфия подобна живописи, и процесс создания иероглифа кистью и тушью сродни процессу создания картины. Эту картину можно просто созерцать либо созерцать и проникаться ее духом.

Ведущий предлагает участникам представить, что они – мастера каллиграфии. Он говорит примерно следующее: «Как и у представителей других специальностей, у нас есть свои орудия труда. Это кисть, тушь, бумага, тушечница (в нашем случае – чернильница). Эти четыре предмета материальной культуры традиционного Китая известны как «четыре драгоценности ученого», так как являются неотъемлемыми принадлежностями всякого образованного человека в Китае.

Сейчас каждый из вас получит свои «четыре драгоценности» (ведущий раздает участникам принадлежности), и мы приступим к созданию иероглифов. Пусть каждый из вас подумает, как могли бы выглядеть иероглифы, обозначающие понятия «мы» (свои, наши) и «они» (чужие, другие). Возьмите кисть и попытайтесь изобразить их на двух листах бумаги».

После завершения участники по очереди демонстрируют свои работы и объясняют, почему именно так они решили выразить эти понятия.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие аспекты, по вашему мнению, наиболее важны в определении понятия «чужой»?
- Какие иероглифы, выполненные участниками группы, кажутся вам наиболее удачными? Почему?

### **Упражнение «Психологическая йога»**

#### **Задачи:**

- ознакомление участников с индийской йогой;
- стимулирование интереса к культурному наследию народов мира;
- знакомство с методами релаксации.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает группе еще раз обратиться к культурному наследию Индии. Учение йоги имеет многовековую историю, но и по сей день оно по-прежнему привлекает внимание огромного числа наших современников. Для большинства из нас йога ассоциируется только с гимнастикой, системой поз (асан) для укрепления здоровья. Эта практика называется «Хатха-йога». Однако хатха-йога или телесная йога – это лишь одна из множества школ йоги. Кроме этого есть карма-йога (йога действия), джана-йога (йога познания), кундалини-йога (йога энергии), лайа-йога, включающая медитативные техники, мантра-йога (йога



звука), бхакти-йога (йога любви) и т.д. Ведущий предлагает участникам попрактиковаться в ражда-йоге, йоге сознания и тела, которую называют также психологической йогой. Участникам предлагается сесть на пол или на стул, выпрямить спину и закрыть глаза. Затем ведущий говорит участникам примерно следующее: «Расслабьте ваше тело... Сделайте выдох, а затем вдыхайте спокойно и глубоко так долго, как сможете, не напрягайтесь. Следите, как ваше дыхание истекает наружу и внутрь... Представьте, что вы находитесь на морском побережье и наблюдаете за волнами океана. С каждым вдохом почувствуйте, как вы вдыхаете новую энергию и силу вместе с кислородом. С каждым выдохом почувствуйте, как вместе с углекислым газом вы выдыхаете усталость, утомление и раздражение... Ощутите прилив новой жизненной энергии, проникающей в ваши тело и душу... Некоторое время посидите спокойно. Ваше сознание спокойно и умиротворено... Сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

### Рефлексия занятия

- Как вам кажется, есть ли в вашей школе, городе, регионе люди, которых незаслуженно обвиняют в чем-то? Почему это происходит?
- Можно ли здесь что-нибудь изменить?
- Приходилось ли вам самим бывать в роли «козла отпущения»? Какие чувства вы при этом испытывали?
- Как можно поддержать человека, которого незаслуженно обвинили?

## ЗАНЯТИЕ 9 РАЗНЫЕ, НО РАВНЫЕ

### Цели занятия:

- понимание уникальности и ценности вклада каждого человека в развитие общества;
- осознание проблемы нарушения прав человека;
- осознание важности и ценности многообразия мира;
- формирование интереса к проблеме прав человека.

### Разминка

#### Упражнение «Я – великий мастер»

*Необходимое время:* 5 минут.

*Вспомогательный материал:* мяч небольших размеров.

*Процедура проведения.* Упражнение выполняется в кругу. Ведущий начинает упражнение первым. Он берет мяч, говорит фразу: «Я – ... (имя ведущего) – великий мастер... (пения, езды на велосипеде, рыбной ловли и т.д., то есть называет

какое-то занятие, которое у него получается особенно хорошо» и бросает мяч следующему участнику. Тот тоже называет свое имя и умение и так далее по кругу.

### **Китайская игра «Танграм»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** заготовки для игры «Танграм» (см. приложение 2.9.1) для каждого участника, несколько клеящих карандашей.

**Приложения:** схема заготовки для игры «Танграм» (приложение 2.9.1).

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает участникам, что танграм – это старинная китайская головоломка. Большой популярности она достигла благодаря своей внешней простоте. Если разрезать картонный квадрат определенным образом, получится семь кусочков-деталей, называемых танами. Таны имеют простейшую форму, но позволяют составлять бесчисленное количество самых разных фигурок-танграмов. Обязательные условия – использовать все части мозаики, переворачивать лицевой стороной вниз можно только параллелограмм. Чтобы составлять такие фигурки, необходимо обладать хорошим геометрическим мышлением и некоторыми художественными способностями.

Участники получают материалы для игры «Танграм», заранее подготовленные ведущим в соответствии со схемой из приложения 2.9.1. Затем каждому предлагается при помощи танов сделать фигурки на тему «Мой характер».

### **Вопросы для обсуждения:**

- Есть ли похожие игры у других народов?
- Какие качества и способности развивает эта игра?

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Самый-самый»**

#### **Задачи:**

- повышение самооценки;
- осознание участниками собственной индивидуальности;
- осознание уникальности и многообразия окружающих людей;
- формирование умения позитивно оценивать других.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Всем участникам предлагается встать со своих стульев. Затем ведущий просит сесть самого высокого и самого низкого членов группы. После этого сесть необходимо тем из оставшихся участников, у которых самые темные и самые светлые волосы. Затем садятся самый старший и самый младший из оставшихся, и так далее, пока все участники не сядут на свои места. Ведущий может использовать такие пары признаков, как самый серьезный – самый веселый, самый «физик» – самый «лирик», самый спокойный – самый подвижный, самый интроверт – самый экстраверт, или придумать другие признаки, отвечающие особенностям конкретной группы. В затруднительных случаях вся группа может помогать



принимать решение. Когда все участники сядут на стулья, ведущий говорит им, что выходит, что они все «самые-самые». Затем группа переходит к обсуждению.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие чувства вы испытывали, когда оказалось, что вы самый... (высокий, веселый, светлый и т.д.)?
- Вы согласны, что нетрудно отыскать качество или особенность, за которые можно выделить человека или похвалить его?

**Упражнение «Некто средний»**

**Задачи:**

- осознание баланса между общим и уникальным в человеческой личности;
- осознание участниками собственной индивидуальности;
- создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** карточки с заданиями, бумага, ручки, линейки, измерительные рулетки или сантиметры, калькуляторы, доска или флипчарт.

**Приложения:** карточки с индивидуальными заданиями для участников (2.9.2).

**Процедура проведения.** Ведущий говорит участникам, что сегодня им предстоит провести исследование, в ходе которого каждому будет нужно выполнить некоторые измерения и вычисления. Целью этой работы будет изучение индивидуальных особенностей участников, а также создание портрета усредненного члена группы, особенности которого являлись бы средним арифметическим особенностей всех участников. Для выполнения этой задачи участники получают индивидуальные задания изучить выраженность той или иной характеристики у членов группы (см. приложение 2.9.2), а затем определить среднее значение для группы. На выполнение этого задания дается 10 минут.

Когда все участники произвели необходимые измерения и вычисления, группа приступает к созданию портрета усредненного члена группы. Для этого участники делают короткие сообщения, по очереди подходя к доске или флипчарту и обозначают среднее значение по данному параметру. Ведущий просит участников сначала представить внешние характеристики, а потом особенности характера и другие характеристики. Например, рост 1 м 66 см, вес 58 кг, глаза зеленовато-серые, волосы темно-русые и т.д. Группе предлагается придумать имя для полученного «среднего» персонажа, затем ведущий вместе с участниками группы обобщает полученные результаты.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы относитесь к этому «среднему» персонажу? Нравится ли он вам?
- Хотел бы кто-нибудь из вас стать этим «средним» персонажем?
- Хотели бы вы жить в обществе, состоящим только из таких людей? Почему?

### Упражнение «В мире равных способностей»

#### *Задачи:*

- осознание уникальности и ценности каждого человека;
- постановка проблемы соотношения возможностей и способностей;
- формирование адекватной самооценки.

*Необходимое время:* 30 минут.

*Материалы:* комплект карточек из приложения 2.9.3.

*Приложения:* карточки с описаниями различных способностей (приложение 2.9.3), рассказ Курта Воннегута «Гаррисон Берджерон» (приложение 2.9.4).

*Процедура проведения.* В начале упражнения ведущий говорит примерно следующее: «Американский писатель Курт Воннегут придумал множество фантастических миров. Один из них можно назвать миром равных возможностей. Он описан в его известном рассказе «Гаррисон Берджерон»\*. Вот как начинается этот рассказ: «Шел 2081 год. Все люди наконец стали равны – и не просто перед богом или перед законом. Люди стали равны во всех отношениях. Никто больше не выделялся особым умом. Никто больше не выделялся особой красотой. Никто больше не выделялся особой быстротой и силой. Этого равенства удалось добиться благодаря специальным поправкам к конституции, а также благодаря неусыпной бдительности агентов главного компенсатора». Люди, стоявшие у истоков этого общества, исходили из того, что наличие у граждан разных способностей может привести к возникновению чувства неполноценности у тех, кто не одарен от природы. Поэтому в этом обществе пресекалось любое отклонение от нормы в лучшую сторону, все люди там должны были быть похожи, например, на нашего персонажа, портрет которого мы создали сегодня. Всеобщее равенство способностей достигалось так: например, если какой-то человек красивее большинства своих сограждан, он обязан постоянно носить безобразную маску, если кто-то сильнее, то к его телу привязывались мешочки со свинцовыми шариками, чтобы уравнивать его физические способности со способностями менее спортивных граждан. Человек, имеющий умственные способности выше некоего установленного уровня, был обречен носить в ухе портативный радиопередатчик, который через определенные промежутки времени подавал резкие звуковые сигналы, отвлекающие человека от мыслей и не дающие ему сосредоточиться на чем-либо» (полный текст рассказа приведен в приложении 2.9.4).

Ведущий предлагает участникам представить себе, что они живут в подобном утопическом обществе, где исповедуется и закреплен законом культ равенства между людьми, причем равенства не только и не столько прав и возможностей, сколько равенства способностей каждого человека. Все дети в этом обществе после

---

\*Воннегут К. Гаррисон Берджерон // Фантастика века / Составитель Вл. Гаков М.-Мн.: «Полифакт», 1999.



окончания школы проходят специальную комиссию, которая оценивает способности каждого выпускника, и при необходимости (если человек одарен выше определенного уровня) принимает меры для коррекции этой одаренности в соответствии с разрешенным уровнем.

Группе предлагается разыграть одно из заседаний этой комиссии. Выбирается 3–4 члена комиссии. Желательно, чтобы эту роль получили участники с наиболее высокой креативностью и воображением. Остальные участники играют роль выпускников, которым предстоит пройти комиссию усреднения способностей. Выпускники получают карточки с перечисленными способностями, которыми сверх меры наделены их персонажи (см. Приложение 2. 9.3).

Члены комиссии садятся перед группой. К ним по очереди подходят участники и от имени своих персонажей рассказывают о том, какими способностями они обладают. Комиссия должна разработать меры и ограничения, которые позволят понизить эти способности до разрешенного предела. После того, как этот процесс завершается, все пытаются разобраться, к какому результату пришла группа.

***Вопросы для обсуждения:***

- Хотелось бы вам жить в обществе, описанном Куртом Воннегутом?
- Должно ли общество во имя идеи равенства предоставлять больше возможностей менее способным людям и более способных ограничивать?
- Каково будущее у общества, описанного К. Воннегутом?

***Примечание.*** В зависимости от динамики групповых процессов ведущий принимает решение, переходить ли сразу после основного упражнения к обсуждению и рефлексии занятия или сначала снять излишнее напряжение с помощью упражнения «Даосский круг» (см. ниже).

**Упражнение «Неравные старты»**

***Задачи:***

- понимание положения в обществе людей с ограниченными физическими возможностями;
- формирование сочувственного отношения к людям с ограниченными физическими возможностями;
- формирование гуманистического мировоззрения.

***Необходимое время:*** 20 минут.

***Материалы:*** бумажные жребии для участников, непрозрачные повязки на глаза в количестве  $\frac{1}{4}$  от числа участников, стакан сухой фасоли, бумага А4, карандаши, бланк для фиксации результатов, небольшие призы-угощения для каждого участника.

***Процедура проведения.*** Ведущий говорит, что сейчас группе предстоит принять участие в соревновании. Участники вытягивают жребий (в равных количествах на жребиях написаны цифры 1, 2, 3 и 4). Ведущий предупреждает, что условия участия

в соревнованиях различаются в зависимости от цифры на жребии. Участники, на жребиях которых написана цифра «1», получают повязки на глаза. В соревновании они должны участвовать с завязанными глазами. Те, кому достался жребий с цифрой «2», должны сцепить руки на груди. Во время соревнования они не могут пользоваться руками. Участники со жребием «3» должны сесть на стулья. Во время соревнования они не могут передвигаться и вставать со стульев. Для участников со жребием «4» никаких ограничений не предусмотрено. Ведущий предупреждает участников, что эти условия не обсуждаются и должны соблюдаться неукоснительно.

Убедившись, что все готовы, ведущий объявляет о начале соревнований.

*Задание 1.* Ведущий раскладывает на полу листы бумаги А4 так, чтобы они находились на расстоянии около 70 см друг от друга и образовывали извилистую линию-дорожку. Участники, по очереди перепрыгивая с листка на листок, должны пройти от начала до конца дорожки, как по кочкам. Если участник касается пола, то он отстраняется от дальнейшего выполнения задания. Ведущий фиксирует в бланке успешность выполнения задания каждым участником (1 балл дается за каждый раз, когда участнику удается перепрыгнуть на листок, не коснувшись пола).

*Задание 2.* Ведущий рассыпает по полу стакан сырой фасоли. Участники должны за одну минуту собрать как можно больше фасолин. Ведущий фиксирует в бланке количество фасолин, собранных каждым участником.

*Задание 3.* Участники получают листы бумаги и карандаши. Им дается задание за одну минуту нарисовать домик. Качество рисунков оценивается ведущим по пятибалльной системе. Результаты фиксируются в бланке.

Велика вероятность того, что в ходе соревнования у участников возникнет желание помочь друг другу. Ведущий должен мягко, но решительно запретить им делать это или четко ограничить возможности такой помощи (например, сказать, что помощь может быть только словесной).

После окончания соревнования ведущий суммирует баллы и объявляет троих победителей. Естественно, побеждают те участники, которые получили жребий с цифрой «4». Ведущий говорит, что победители, видимо, заслужили награду, и раздает им призы-угощения. После этого он предлагает группе обсудить результаты соревнования.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Довольны ли вы тем, как прошли соревнования?
- Как чувствовали себя участники, чьи физические возможности были ограничены условиями упражнения?
- Как чувствовали себя те, чьи возможности ограничены не были?
- Справедливо ли были распределены призы?
- Какие чувства и проблемы испытывают люди с ограниченными физическими возможностями в нашем обществе?



**Примечание:** после обсуждения необходимо раздать призы-угощения каждому участнику и поблагодарить всех за работу.

### **Упражнение «Даосский круг»**

#### **Задачи:**

- ознакомление участников с дыхательной гимнастикой ци-гун;
- релаксация;
- знакомство с навыками саморегуляции.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** по своему усмотрению ведущий может использовать благовония или ароматические палочки, обладающие релаксирующим действием, а также аудиозаписи релаксационной музыки.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам еще раз прикоснуться к древней китайской дыхательной гимнастике ци-гун и ознакомиться с одной из техник ци-гуна, называемой «даосским кругом». «Даосский круг» способствует активизации главных энергетических каналов, повышает защитные силы организма. Участникам предлагается сесть, закрыть глаза, выпрямить спину. Затем ведущий говорит примерно следующее: «Представьте себе, что в основании позвоночника образовался серебристый «энергетический шарик»... Попробуйте с каждым вдохом увеличивать его размеры». Спустя 2–3 минуты ведущий продолжает: «Теперь попытайтесь на вдохе поднять серебристый шарик... Доведите его до макушки. Задержите дыхание на 2–3 секунды, и на выдохе опустите его по передней стороне тела и верните его обратно в область копчика». «Поднятие» шарика и возвращение энергии повторяется 8–10 раз. Выполнение упражнения может сопровождаться ощущением жара или покалыванием по мере прохождения «энергии».

### **Рефлексия занятия:**

- Равные способности и равные возможности – что является условием построения справедливого общества?
- Представьте, что вы станете президентом нашей страны, что бы вы предпочли: трудноуправляемое, но уникальное и многообразное общество или легкоуправляемое общество, в котором главный закон – норма среднего человека?
- Как вы думаете, какое из этих обществ достигнет больших успехов в своем техническом и социальном развитии?
- Как следует современному обществу относиться к людям с ограниченными возможностями?

### ЗАНЯТИЕ 10 СТЕРЕОТИПЫ

#### Цели занятия:

- знакомство с понятием «стереотипы»;
- понимание особенностей процесса стереотипизации;
- осознание ограничений, обусловленных наличием стереотипов.

#### Разминка

**Английская игра «Стоун, сизорз энд пейпер» (камень – ножницы – бумага)**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит, что скорее всего участники удивятся, узнав, что народный излюбленный способ разрешения спорных ситуаций, русская игра «камень, ножницы, бумага» на самом деле пришла к нам из Великобритании.

Участники разбиваются на пары. Один из них ведет игру. Он произносит: «Стоун, сизорз энд пейпер. Уан, ту, фри» (Stone, scissors, and Paper. One, two, three), в такт словам встряхивая кулаками. Затем быстро выбрасывает вперед пальцы в одно из трех положений: камень – рука сжата в кулак; бумага – ладонь выпрямлена, пальцы прижаты друг к другу; ножницы – большой, безымянный и мизинец согнуты к ладони, указательный и средний раздвинуты, как лезвия ножниц.

Игроки знают, что камень сильнее ножниц, так как он может их затупить, бумага сильнее камня, так как она может его накрыть, ножницы сильнее бумаги, так как они могут ее разрезать. Игроки выбрасывают пальцы одновременно. Игрок, выбросивший более сильный знак, получает одно очко. Если выпадают одинаковые знаки, игра продолжается. Победителем становится тот, кто первым наберет десять очков.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

**Упражнение «Чудесные находки»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий берет в руки стул и говорит: «Представьте себе, что вы оказались на необитаемом острове, где нет ничего из тех вещей, которые были бы вам необходимы. Лишь вода, неспешно накатывая на берег, выбрасывает на отмель различные обломки.

Но у вас есть сила, с помощью которой вы можете немного улучшить свою жизнь. Это сила воображения. Вот очередная волна, нахлынув, оставила после себя на песке этот стул. Сейчас я превращу его во что-нибудь более нужное для нас».



Ведущий изображает, например, что стул превращается в лошадь, обыгрывая это в мини-сценке 5–10 секунд. Затем ведущий продолжает:

«Итак, во что я превратил стул? Конечно это лошадь, и она нам очень пригодится, не так ли? Теперь каждый из вас по кругу должен «превратить» этот стул во что-нибудь необходимое вам на острове. Старайтесь не повторяться, придумывайте каждый раз что-то новое. Если вы не можете придумать, то пропускаете ход». Далее участники по кругу изображают те вещи, которые необходимы на острове.

## Основное содержание занятия

### Упражнение «Фоторобот»\*

#### Задачи:

- понимание механизмов стереотипизации;
- понимание причин формирования негативных стереотипов.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Материалы:* ксерокопия фотографии человека с нейтральным выражением лица в двух экземплярах, две папки разного цвета, карандаши, бумага.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам разделить на две группы случайным образом. Подгруппы расходятся в разные части помещения, где они могли бы работать достаточно изолированно.

Ведущий говорит участникам, что упражнение направлено на тренировку наблюдательности и умения как можно полнее описывать внешность человека, используя сравнения и метафоры, поскольку именно такой творческий подход позволяет наилучшим образом раскрыть внутренний мир человека.

Участникам обеих групп в течение 20 секунд демонстрируется фотография человека с нейтральным выражением лица и дается задание словесно описать того, кто изображен на ней, используя сравнения и литературные эпитеты. При этом одной группе говорится, что человек на фотографии – кровавый серийный убийца, а другой – что это фотография известного ученого.

Важно, чтобы на этом этапе участники не знали, что обе группы описывают одну и ту же фотографию. Это возможно сделать следующим образом. Две одинаковые фотографии помещаются в папки разного цвета. Сначала фотография демонстрируется одной подгруппе так, чтобы ее не видела другая подгруппа. Этого добиться нетрудно, если стоять к ней спиной. После этого фотография в другой папке таким же образом демонстрируется второй подгруппе.

Когда эта работа завершена, подгруппы возвращаются в круг. Сначала характеризует человека на фотографии одна подгруппа, а затем – другая. При этом ведущий не должен показывать группе фотографии, говоря, что он делает это на-

\* Упражнение построено на основе экспериментов Майрона Ротбарда, Памелы Бирел (Myron Rothbart & Pamela Birell, 1977) и А.А. Бодалева (Бодалев А.А., 1982).

меренно, чтобы участники обеих подгрупп сначала имели возможность составить представление о портрете на основании словесных описаний.

Когда все участники выскажутся, то, на усмотрение ведущего, он может попросить их дать обратную связь, то есть рассказать, какие чувства и впечатления вызвали у них словесные описания портретов другой подгруппы.

После этого ведущий «раскрывает карты», то есть показывает, что обе подгруппы описывали одну и ту же фотографию, только получили разные легенды относительно человека, изображенного на ней.

Затем следует обсуждение.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что, на ваш взгляд, повлияло на содержание описаний человека на фотографии?
- Какие факторы, по вашему мнению, способствуют формированию стереотипов?
- Можем ли мы определить законы, определяющие формирование стереотипов?
- Как стереотипы могут быть связаны с реальным поведением?

**Упражнение «Орешки»**

**Задачи:**

- понимание механизма формирования стереотипов;
- осознание уникальности и неповторимости каждой личности.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** грецкие орехи по числу участников.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит примерно следующее: «Часто бывает так, что мы воспринимаем какую-либо группу, например, этническую, как целое, наделяя всех ее представителей набором стереотипных характеристик, которые, по нашему мнению, присущи всем представителям этой группы. Мы редко задумываемся о том, что каждый ее представитель – совершенно уникальный и неповторимый человек. Например, нам может казаться, что все китайцы на одно лицо, что все немцы страшно педантичны, что африканцы только и умеют, что играть в баскетбол или петь рэп. Это так же, как если взять, например, мешочек грецких орехов, то и они на первый взгляд могут показаться нам все как бы «на одно лицо». Кстати, что мы знаем о грецких орехах?».

Участники могут, например, сказать, что грецкий орех имеет твердую скорлупу из двух половинок, его ядро напоминает головной мозг, что если попытаться его разгрызть, можно сломать зуб, что грецкий орех полезен для здоровья и родины его, по-видимому, является Греция и т.д. Когда все выскажутся, ведущий обобщает сказанное и заключает, что было дано полное описание ореха, к которому сложно добавить что-либо еще.

Затем ведущий продолжает: «Возьмите каждый по ореху. Постарайтесь посмотреть на свой орех повнимательней, увидеть и ощутить его «особые приметы» и неповторимые признаки. Вашей задачей будет отыскать его потом в общей куче. У



вас 1 минута». Затем орехи собираются и перемешиваются. После этого по команде ведущего каждый должен найти свой орех.

Несмотря на кажущуюся сложность этого задания, участникам всегда без особого труда удастся узнать свой орех среди других.

Подводя итог, ведущий говорит, что вряд ли еще недавно кто-нибудь из участников считал, что мешочек грецких орехов полон индивидуальностей. Но стоит внимательно присмотреться к самому обычному ореху, «познакомиться» с ним, становится ясно, что каждый из них неповторим. Также обстоят дела и в человеческом обществе: стоит нам поближе познакомиться с конкретным человеком из какой-то группы, рассматриваемой нами через призму стереотипов, побольше узнать о нем, и его индивидуальность, неповторимость окажутся совершенно очевидными. К примеру, все мы без труда узнаем в лицо китайца Джеки Чана или афроамериканца Эдди Мерфи, и мало кто не согласится с тем, что они очень талантливые актеры и уникальные личности.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- Расскажите, по каким признакам, особым приметам вам удалось опознать свой орех?
- Исчерпывается ли неповторимость вашего ореха теми определениями, которые мы дали грецким орехам как некой группе?
- Были ли в вашей жизни такие случаи, когда человек, принадлежащий к какой-либо социальной группе и воспринимаемый вами через призму стереотипов, при более близком знакомстве раскрывался как индивидуальность, подобно тому, как при внимательном рассмотрении перед вами раскрылась неповторимость каждого грецкого орешка?
- Какую, по вашему мнению, отрицательную роль играют стереотипы?
- Могут ли стереотипы быть полезными? В каких случаях?

#### **Упражнение «Гавайская вечеринка»**

##### ***Задачи:***

- понимание механизмов формирования негативных стереотипов: группы большинства, меньшинства, приклеивания ярлыков, стигматизации;
- знакомство с понятием «дискриминация» и ее проявлениями;
- осознание того, что разные люди в обществе пользуются разными правами;
- формирование сочувственного отношения к людям, чьи права ущемлены.

***Необходимое время:*** 30 минут.

***Материалы:*** бумажные полоски длиной 60–65 см и шириной 2 см, концы которых скреплены степлером или скотчем в обруч, для каждого участника (на передней части всех обручей нарисован знак «0» и лишь на двух – знак «X»), прочная нитка или тонкая бечевка длиной 2–2,5 м, цыганская иголка, несколько наборов цветной бумаги или разноцветная папиросная бумага, ножницы, скотч.

### Процедура проведения

#### Этап 1.

Ведущий говорит участникам, что в их школе планируется провести гавайскую вечеринку. В подготовке праздника принимают участие несколько классов. Их класс отвечает за подготовку ритуала приветствия, с которого и начнется праздник. Ведущий рассказывает, что гавайцы – очень гостеприимный народ. На Гавайях существует древний обычай встречать гостей. Каждому пришельцу, прибывшему на остров, на шею надевается гирлянда из цветов и произносится традиционное полинезийское приветствие «Алоха» (произносится вращаясь: ало-ха).

Задача группы – приготовить для вечеринки цветочные гирлянды. Ведущий демонстрирует заранее приготовленные материалы для создания гирлянд. Участники должны сделать цветы из бумаги и нанизать их на веревку. На подготовку дается 10 минут, причем группа должна сама организовать свою работу так, чтобы управиться как можно скорее.

Перед тем, как дать сигнал к началу работы, ведущий одевает на голову каждому участнику бумажный обруч. При этом важно, чтобы участники при надевании обруча не видели, что за знак на нем изображен. Двоим участникам достается обруч со знаком «Х».

Далее ведущий говорит примерно следующее: «Во время работы над приготовлением гирлянд вы должны строго придерживаться следующих правил:

Во-первых, нельзя прикасаться к своим обручам и к обручам других участников.

Во-вторых, запрещается спрашивать у кого-то о том, что за знак нарисован у вас на обруче, а также давать ответы на подобные вопросы.

В-третьих, запрещается разговаривать с теми участниками, на обручах у которых стоит знак «Х». Кроме того, нельзя им улыбаться, встречаться с ними взглядом и прикасаться к ним. Дистанция с отмеченными знаком «Х» должна быть не менее метра. Через 10 минут гирлянда должна быть готова».

В течение последующих десяти минут ведущий следит за тем, чтобы участники не нарушали первое и второе правила. В том случае, если группа или кто-нибудь из ее участников решит нарушить третье правило, ведущий может позволить группе сделать это.

#### Этап 2.

После того, как гирлянда готова, ведущий предлагает разрезать ее пополам и приготовить два ожерелья. Он объявляет, что участники с номерами «Х» – это самые дорогие гости на гавайской вечеринке. Гости встанут в центр помещения, остальные участники становятся перед ними. С приветственным возгласом «Алоха» гостям одевают гавайские ожерелья. Затем их берут за руки и ведут показывать им остров. Группа должна стараться всячески угодить гостям. Например, из стульев им можно соорудить удобные кресла или лежанки и предложить им лю-



боваться морским видом. Для гостей можно исполнить гавайский танец. Группа может придумать любой способ, чтобы порадовать участников, отвергаемых на предыдущем этапе.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствовали, когда еще не знали, какой знак у вас на обруче?
- Как вы узнали о том, какой знак у вас на обруче?
- Что вы почувствовали, когда поняли, что вы принадлежите большинству?
- Что вы почувствовали, когда поняли, что вы в меньшинстве и отмечены ярлыком, который означает, что вы попали в группу изгоев, отверженных?
- Нравилось ли вам то положение, которое вы занимали в ходе данного упражнения?
- Что вы чувствовали по отношению к тем участникам, которые отвергались группой?
- Насколько справедливыми вам казались условия упражнения?
- Почему вы не нарушили условий? (Вопрос задается участникам, которым достался обруч со знаком «0» в том случае, если они строго соблюдали правила. Вероятнее всего участники скажут, что ведущий сам сказал им поступить так. В этом случае, ведущему следует спросить: «Да, и что бы я сделал с вами, если бы вы нарушили правила?»).
- Что заставило вас решиться на то, чтобы нарушить условия? (вопрос задается в том случае, если правила были нарушены).

**Рефлексия занятия:**

- Как вы думаете, легко ли избавиться от стереотипов?
- Каким образом можно преодолеть негативные стереотипы?
- Что ощущают люди, к которым приклеивают ярлыки и дискриминируют?
- Почему в обществе люди не всегда отказываются от поведения, ущемляющего права других людей или групп?
- К каким последствиям может привести дискриминация людей?

## **ЗАНЯТИЕ 11 ДИСКРИМИНАЦИЯ**

**Цели занятия:**

- понимание причин и механизмов возникновения различий в социальном статусе групп в обществе;
- понимание механизмов дискриминации;
- формирование гражданской ответственности за нарушение прав человека;
- повышение социальной чувствительности.

### Разминка

**Сомалийская игра «Але-бум»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Каждый участник загадывает число. Оно должно быть не больше, чем количество участников, умноженное на 10. Загаданные числа называются вслух. Затем на счет «три» все показывают на пальцах произвольное число. Подсчитывается общая сумма чисел, которые участники показали при помощи пальцев. Если полученная сумма совпадает с числом, которое кто-то из игроков загадал в начале игры, то этот участник выигрывает в данном туре. Если в этом туре никому не удастся угадать число, то игру начинают сначала. Таким образом, цель игры – предугадать, сколько пальцев суммарно «выкинут» участники.

Выигравший участник получает возможность ударить каждого по ладоням. Для этого игроки держат полусогнутые в локтях руки ладонями вверх. Победитель по очереди подходит к каждому участнику и пытается двумя руками одновременно ударить его по ладоням, а его задача – увернуться от удара, резко отдернув ладони. Затем начинается следующий тур игры.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### Основное содержание занятия

**Упражнение «Почему рабы и рабовладельцы не любят друг друга?»**

*Задачи:*

- понимание механизмов дискриминации;
- осознание того, что может чувствовать человек, с которым поступают несправедливо и права которого ущемляются;
- формирование представлений о существовании социально-психологических законов поведения человека как члена определенной группы.

*Необходимое время:* 50 минут.

*Процедура проведения.* Упражнение состоит из двух частей. В каждой части по два этапа. В зависимости от характеристик группы, динамики групповых процессов на предыдущих занятиях, а также от особенностей взаимоотношений между группой и ведущим, ведущий может принять решение о проведении упражнения целиком либо ограничиться лишь первым этапом в каждой части. Если ведущий сомневается в исходе упражнения и в своих возможностях контролировать групповые процессы, от данного упражнения лучше отказаться.

Ведущий говорит участникам, что на сегодняшнем занятии группе предстоит продолжить знакомство с понятием «дискриминация». Но перед тем, как обсудить его, предлагается принять участие в эксперименте, который поможет понять и почувствовать на своем опыте, что значит принадлежать к какой-либо дискримини-



руемой группе. Следует предупредить участников, что у каждого из них будет возможность побывать как в роли дискриминируемого, так и в роли дискриминатора.

Ведущий разбивает группу на две равные подгруппы. Это должно быть сделано на основании какого-то видимого, но социально не значимого признака, например, светловолосые – темноволосые, в брюках – в юбках, рост больше или меньше какого-то определенного значения и т.д.

Далее участникам предлагается мысленно перенестись в эпоху рабовладельческого строя.

Одна группа становится «рабами», а другая – «рабовладельцами». Чтобы решить, какая роль – рабов или рабовладельцев – достанется каждой из подгрупп, проводится жеребьевка, для которой в центр круга приглашаются по одному представителю от каждой подгруппы.

### **Часть 1.**

#### **Этап 1. «На галере»**

«Рабы» делают из стульев «галереу» – они ставят стулья в 2 колонки, расстояние между которыми должно составлять около 50 см. Затем они садятся на стулья и делают движения, имитирующие движения гребца веслом. Среди «рабовладельцев» выбирается «владелец галеры». Он руководит процессом. Каждый «рабовладелец» выполняет роль надсмотрщика за одним из «рабов» (образуются пары «раб» – «рабовладелец»), при этом он не должен выпускать из поля зрения остальных «рабов». «Владелец галеры» должен задавать «рабам» ритм, громко считая «И – раз, и – два». «Рабы» должны «гребсти» в такт счету, при этом амплитуда движений должна быть достаточно большой. Обязательным условием для «рабов» должно быть то, что они правой ногой постоянно касаются ножки стула, поскольку «рабы» за ногу «прикованы» к своим стульям. Задача «рабовладельцев» – следить за тем, чтобы «рабы» хорошо и правильно гребли. Если кто-то из «рабов» гребет недостаточно сильно, сбивается с ритма, отрывает правую ногу от стула, «рабовладелец», надзирающий за ним, делает ему замечание и говорит «Раб, ты плохо работаешь и будешь наказан!». В ответ «провинившийся раб» должен ответить: «Спасибо, господин, да благословенно имя твое». Также «рабы» могут быть «наказаны» за разговоры между собой, непокорные взгляды и т.д. Выполнение основной части упражнения – «гребли» – длится около 2–3 минут.

#### **Этап 2. «Наказание»**

Из подгруппы «рабов» выбирается один или несколько человек, которые получили максимальное количество нареканий на предыдущем этапе. Эти «рабы» и их «рабовладельцы» (участники, которые были надсмотрщиками) располагаются друг напротив друга. Их команды стоят у них за спинами и в ходе выполнения упражнения являются зрителями, но продолжают находиться в ролях, причем «рабовладельцы» сидят, а «рабы» стоят.

«Рабовладельцы» отчитывают «рабов» за плохую работу и поведение и придумывают им наказание. При этом «раб» должен выслушивать назидания, нагнув

спину, не смея взглянуть в глаза «хозяину», и после каждого предложения он должен кланяться и говорить: «Спасибо, господин». Придуманные «рабовладельцами» наказания не выполняются. В данном случае важно, чтобы оно было придумано и, естественно, произнесено вслух.

После выполнения этого задания ведущий снимает с участников роли, предлагая каждому участнику сказать «Я не раб (рабовладелец), я – ... (имя участника)», символически стряхивая с себя роль.

### **Часть 2.**

#### **Этап 1. «На строительстве пирамид»**

Подгруппы меняются ролями – «рабовладельцы» становятся «рабами», а «рабы» – «рабовладельцами». Для разыгрывания группе предлагается ситуация строительства пирамид. «Рабы» должны вообразить, что они при помощи блоков поднимают огромную каменную плиту на вершину пирамиды. «Рабы» встанут в две шеренги так, чтобы каждый участник из задней шеренги стоял строго за спиной у участника из передней шеренги. На счет «главного надсмотрщика», который выбирается из подгруппы «рабовладельцев», они должны совершать движения, имитирующие поднятие груза при помощи веревки. При этом в каждой паре левая нога впереди стоящего должна быть отставлена назад, а левая нога стоящего за ним выставлена вперед так, чтобы они касались друг друга – рабы попарно «скованы» кандалами. Каждый «рабовладелец» следит за работой своего «раба». Как и в первом случае, «рабовладельцы наказывают рабов», делая им замечания: «Раб, ты плохо работаешь и будешь наказан». Поводом для «наказания» может послужить то, что они «тянут» недостаточно сильно, не в такт и т.д. Основная часть этого упражнения, так же, как и упражнения «На галере», длится около трех минут.

#### **Этап 2. «Наказание»**

Из подгруппы «рабов» выбираются те, кто получил больше всего замечаний при «строительстве». Снова разыгрывается ситуация: «рабовладельцы» наказывают «рабов» по тем же правилам, что и на предыдущем этапе.

Затем проводится процедура снятия игровых ролей, после чего группа переходит к обсуждению.

**Примечание.** Это упражнение предполагает обязательное проведение трех последующих упражнений: «Островок», «Переправа» и «Пранаяма», направленных на сплочение группы, повышение внутригруппового доверия и снятие напряжения.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствовали, находясь в роли рабов на галере или при постройке пирамид?
- Какие чувства вы испытывали в роли рабовладельцев?
- Справедливыми ли вам показались наказания?
- Что вы чувствовали, когда на ваших глазах «рабовладелец» унижал вашего товарища?



### **Упражнение «Островок»**

#### **Задачи:**

- сплочение группы;
- повышение внутригруппового доверия.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** по одному газетному листу на каждую пару участников (важно, чтобы все листы были одинакового размера).

**Процедура проведения.** Данное упражнение проводится в парах, причем важно, чтобы участники оставались в тех же парах («раб» – «работодатель»), в которых они работали в предыдущем упражнении. Ведущий раздает каждой паре по одному листу газетной бумаги, которые кладутся на пол. Участники представляют, что листы газеты – это маленькие островки посреди океана. Парам нужно встать на них, не касаясь ногами пола, чтобы «не утонуть». Затем ведущий спрашивает у участников, насколько трудно парам удерживать равновесие на таком маленьком островке. Как правило, на этом этапе не возникает никаких сложностей. После этого парам предлагается сойти с «островков», сложить газетные листы вдвое и снова встать на них. Если им удастся устоять на своих уменьшившихся островках в течение пяти секунд, то островки уменьшаются еще вдвое, и так далее. Если на каком-то из этапов пара не сможет простоять на «островке» пять секунд, то она выбывает из соревнования. Выигрывает та пара, которая смогла удержаться на самом маленьком островке.

Затем проводится обсуждение, посвященное чувствам, которые участники испытывали в ходе выполнения упражнения, и тем стратегиям, которых они придерживались, чтобы удержать равновесие на «островке».

### **Упражнение «Переправа»**

#### **Задачи:**

- сплочение группы;
- повышение внутригруппового доверия.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Стулья составляются в тесный круг. Ведущий объясняет, что группе предстоит отправиться на переправу по камням через бурную горную реку. Роль камней в данном упражнении выполняют стулья. Участникам предлагается встать на стулья, развернувшись вправо, и, перешагивая со стула на стул, пройти полный круг.

Затем ведущий говорит участникам примерно следующее: «Вы видите большой камень в бурном потоке. На нем можно отдохнуть». Группа сходит со стульев и отдыхает. За это время ведущий вынимает из круга один или два стула и сдвигает оставшиеся. После этого он говорит, что отдых закончен, и группа, становясь на стулья, продолжает свое движение. Перед группой стоит задача перешагивать со стула на стул так, чтобы никто из участников не коснулся пола.

Так повторяется несколько раз. Количество стульев в кругу уменьшается, соответственно, движение затрудняется. Когда стульев остается мало, участникам приходится четко согласовывать свои движения и помогать друг другу, поддерживая товарищей, если кто-то теряет равновесие. Таким образом, выполнение упражнения становится возможным, если группа достаточно сплочена.

Ведущий прекращает упражнение, когда стульев остается столько, что группа не может двигаться по ним, сохраняя равновесие.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Как вы считаете, если бы при переправе каждый из вас думал только о том, чтобы не упасть со стула самому, удалось бы группе выполнить упражнение?
- Ощущали ли вы поддержку ваших товарищей при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Пранаяма»**

#### *Задачи:*

- продолжение знакомства участников с индийской йогой;
- знакомство участников с навыками саморегуляции;
- снятие нервного напряжения;
- освобождение от ощущения внутреннего беспокойства.

*Необходимое время:* 10 минут.

*Материалы:* по своему усмотрению ведущий может использовать благовония или ароматические палочки, обладающие релаксирующим действием, а также аудиозаписи релаксирующей музыки.

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает участникам, что в классической индийской йоге существует детально разработанная и проверенная веками система дыхательных упражнений, называемая «пранаяма». Ведущий предлагает участникам познакомиться с одним из способов йогического очистительного дыхания, которое помогает избавиться от беспокойства и снять нервное напряжение. Участники встают, поставив ноги на ширину плеч. Ведущий говорит примерно следующее: «С медленным вдохом поднимите расслабленные руки над головой... задержите дыхание на несколько секунд... Представьте, что вы стоите на краю глубокой пропасти... Вы держите в руках сосуд, в котором содержится все, что омрачает вашу жизнь, – горести, печали, страхи... Немного наклонитесь вперед, держа спину прямой... Со звуком «Ха» резким движением сбросьте сосуд в пропасть... Звук образуется выходящим из груди воздухом, некоторое время оставайтесь в наклоне, раскачивая руками, пока не почувствуете желание сделать вдох». Упражнение повторяется 2–3 раза.



### Рефлексия занятия

- Как бы вы могли определить понятие «дискриминация»?
- Какие группы в современном обществе становятся объектами дискриминации?
- Почему это происходит?
- Как отдельные люди и человечество в целом пытаются бороться с нарушениями прав человека?

В конце занятия ведущий рассказывает участникам про Декларацию о ликвидации всех форм расовой дискриминации, принятой на Всемирной конференции по борьбе против расизма, расовой дискриминации, ксенофобии и связанной с ними нетерпимости и раздает им ксерокопии основных положений декларации (приложение 2.11.1).

## ЗАНЯТИЕ 12 КОМПРОМИСС И СОТРУДНИЧЕСТВО

### Цели занятия:

- поиск способов позитивного взаимодействия с другими;
- приобретение навыков решения конфликтных ситуаций;
- понимание причин и механизмов возникновения негативных стереотипов и предрассудков;
- раскрытие процесса формирования образа врага и связанных с ним явлений;
- развитие социальной чувствительности;
- развитие коммуникативных навыков.

Данное занятие включает в себя игру «Пузвязельские переговоры» длительностью около двух часов. Общая продолжительность занятия составляет почти три часа, что может создать определенные трудности при проведении. Если позволяют возможности, рекомендуется проводить занятие в полном объеме за один раз. В случае дефицита времени можно провести первую часть на одном занятии, а вторую – на другом.

### Разминка

#### Упражнение «Датский бокс»\*

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий рассказывает участникам, что в древние времена Данию населяли племена варваров. По легенде мужчины в этих племенах

\* Схема упражнения взята из книги К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие».– М.: Генезис, 2000. Т.1.

были очень агрессивны и часто устраивали между собой кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население племени может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «датская борьба». Группе предлагается провести соревнования по датской борьбе. Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Они протягивают друг другу руки как для рукопожатия, касаются друг друга пальцами и соединяют их в «замок», при этом большие пальцы отставлены и направлены вверх. Это исходная позиция. Бой ведется отставленными большими пальцами. Необходимо своим большим пальцем поймать большой палец напарника, прижав его к «замку» ладоней. Важно, чтобы во время поединка основания ладоней обоих участников были плотно прижаты друг к другу.

Ведущий говорит, что «бой» будет длиться две минуты. Победителем в группе станет тот участник, который поймает и прижмет большой палец своего противника наибольшее количество раз.

### Основное содержание

#### Часть 1. Групповая дискуссия

##### *Задачи:*

- информирование участников о различных стратегиях разрешения конфликтов;
- самопознание;
- развитие коммуникативных навыков.

##### **Этап 1. Стратегии разрешения конфликтов**

*Необходимое время:* 15 минут.

*Материалы:* доска или флипчарт с изображением схемы стратегии разрешения конфликтов.

*Приложения:* схема стратегии разрешения конфликтов (2.12.1), описания пяти стратегий разрешения конфликтов (2.12.10).

*Процедура проведения.* Ведущий, пользуясь схемой из приложения 2.12.1 и материалами приложения 2.12.10, рассказывает группе о пяти стратегиях разрешения конфликтов – давлении, уходе, уступке, компромиссе и сотрудничестве. Работа ведется в форме групповой дискуссии. Обсуждая каждую стратегию, ведущему следует остановиться на следующих пунктах:

- Какие поведенческие приемы используются при этой стратегии?
- К чему может привести данная стратегия (приведите разные варианты)?
- Приведите пример ситуации, когда данная стратегия является предпочтительной?
- В каких ситуациях не следует применять данную стратегию?

##### **Этап 2. Как я обычно веду себя в конфликте?**

*Необходимое время:* 15 минут.

*Материалы:* ксерокопии схемы стратегии разрешения конфликтов по одной на каждую группу из трех человек.



**Приложения:** схема стратегии разрешения конфликтов» (2.12.1).

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает группе разбиться на подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе выдаются ручки и копии схемы из приложения 2.12.1. В подгруппах участники обсуждают то, какие стратегии они сами чаще всего используют в конфликтах. Каждый участник отмечает «галочкой» ту точку на схеме, которая соответствует его поведению в конфликте. При этом ведущий должен объяснить группе, что «галочки» можно поставить в любой точке схемы, а не только рядом с какой-то одной стратегией. Например, между компромиссом и давлением, но ближе к компромиссу. Рядом с поставленной «галочкой» каждый пишет свое имя. Затем участники в своих подгруппах обсуждают полученные результаты, приводя примеры из жизни.

### **Этап 3. Как решать конфликты**

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** доска или флипчарт с изображением схемы стратегии разрешения конфликтов.

**Процедура проведения.** Подгруппы объединяются вместе. Ведущий предлагает представителям от каждой подгруппы перенести данные, полученные на предыдущем этапе, на общую схему. Имена участников не указываются. После этого участники обсуждают общие результаты и полученный опыт, останавливаясь на следующих вопросах:

- Можно ли сказать, что есть плохие стратегии, которые никогда нельзя использовать?
- Какая стратегия представляется вам наиболее успешной?
- Какую стратегию использовать легче всего? Какую труднее всего?
- От чего зависит выбор человеком той или иной стратегии разрешения конфликтов?
- Нужно ли уметь использовать все пять стратегий?

## **Часть 2. Социально-психологическая игра «Пузовязельские переговоры»\***

### **Задачи:**

- понимание причин и механизмов возникновения негативных стереотипов и предрассудков;
- раскрытие процесса формирования образа врага и связанных с ним явлений;
- поиск способов позитивного взаимодействия с «другими»;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие воображения.

**Необходимое время:** 1 час 50 минут.

**Материалы:** бумага и принадлежности для рисования (ручки, цветные и простые карандаши, фломастеры, краски), ксерокопии карточек из приложений 2.12.2–2.12.10.

\* Игра разработана по мотивам повести Андре Моруа «Толстопузы и долгоязы» ОГИ, 2002.

**Приложения:** карта Подземья (2.12.2), задания для самостоятельной работы делегаций (2.12.3), информация о Толстопузском Королевстве и Долговязской Республике (2.12.4–2.12.9), карточки стратегии разрешения конфликтов (2.12.10).

**Процедура проведения.** Игра проводится в несколько этапов.

### **Этап 1. Введение в игру (5 минут).**

Ведущий говорит участникам примерно следующее: «Писателей и кинематографистов издавна вдохновляла идея о том, что под землей в той или иной форме существует жизнь. Так, например, известный французский писатель Андре Моруа в своей единственной детской книжке описал фантастический мир Подземья, в котором располагались два государства – Долговязская Республика и Толстопузское Королевство. Как вы, наверное, догадались, жители Долговязской Республики были высокими и худыми, а жители Толстопузского Королевства – невысокими и полными. Конечно же, жители этих двух государств различались не только весом и ростом. У них были очень разные характеры. Толстопузы были медлительными и любили отдыхать, а долговязы – быстрыми и любили работать. Интересы у них тоже были разными: любимым занятием толстопузов была еда. А в свободное от еды время они любили поспать. Долговязы же постоянно работали, а в перерывах любили считать. Вкусы у них тоже различались, например, любимой фигурой толстопузов был круг, а долговязы любили все длинное и узкое.

Государства, в которых жили долговязы и толстопузы, были соседями, а как известно, отношения между соседями часто складываются непросто. Часть границы между этими государствами проходила по суше через пустыню Пузохару, а часть – по Подземскому морю (в своем рассказе ведущий может пользоваться картой Подземья, приложение 2.12.2). Морская граница проходила через небольшой островок, разделяя его на две равные части. В течение многих лет государства спорили, кому будет принадлежать этот остров, но после недавней войны, получившей название «Война пленников», стороны подписали соглашение о том, что остров отныне является нейтральной территорией. Однако страны так и не смогли договориться, как будет называться остров: толстопузы настаивали на названии Толстовяз, а долговязы – на названии Долгопуз. Спор развернулся вокруг того, чья страна будет фигурировать в названии острова на первом месте. Для урегулирования именно этого вопроса в пограничном городе Пузовязеле, столице спорного острова, организуются Первые Пузовязельские переговоры».

Ведущий делит группу на две команды – делегации, прибывшие на Первые Пузовязельские переговоры: одна подгруппа представляет интересы Толстопузского Королевства, а вторая – Долговязской Республики.

### **Этап 2. Подготовка к презентации (30 минут).**

Ведущий говорит участникам, что пока корабли с делегациями движутся по Подземскому заливу к острову, участникам предстоит подготовить доклады, выполнив следующие четыре задания:



- (1) подготовить сообщение об истории своей страны;
- (2) подготовить рассказ о нравах, обычаях, образе жизни жителей своей страны (желательно дополнить рассказ рисунком – портретом типичного жителя);
- (3) подготовить рассказ о нравах, обычаях и образе жизни жителей другого государства (желательно дополнить рассказ рисунком – портретом типичного жителя);
- (4) создать флаг и герб своего государства.

Для выполнения каждого задания формируется рабочая группа.

Ведущий раздает участникам материалы приложений 2.12.2–2.12.9, причем «долговязы» получают приложения 2.12.2, 2.12.3, 2.12.5, 2.12.7 и 2.12.9, а «толстопузы» – приложения 2.12.2, 2.12.3, 2.12.4, 2.12.6 и 2.12.8. В зависимости от возраста и степени подготовки участников в распоряжении команд может быть либо весь комплект приложений, либо только карта Подземья. Таким образом, рабочие группы выполняют свои задания либо на основании материалов, приведенных в приложении, либо самостоятельно конструируют историю государства, описывают его жителей и жителей соседнего государства. Для выполнения этой работы делегации располагаются в помещении так, чтобы не мешать друг другу. На работу дается 40 минут. После подготовки группы готовят презентацию на основе подготовленных заданий.

### **Этап 3. Презентация (20 минут).**

Участники обеих команд собираются в одном помещении и располагаются так, чтобы граждане двух государств сидели отдельно. Обозначается место сцены. Ведущий говорит участникам, что пока они плывут на кораблях на Пузовязельские переговоры, обе делегации должны максимально подготовиться к встрече с оппонентами, узнав о них как можно больше. Для этого они имеют возможность посмотреть вражеское телевидение. Сцена становится телеэкраном, на котором команды по очереди демонстрируют свои презентации. Вопросы задавать не разрешается. Ведущий должен пресекать любые комментарии зрителей во время презентации, объясняя это тем, что увиденное – это телепередача, выступающие не могут их слышать. По окончании «телевещания» команды расходятся для дальнейшей работы. Помимо знакомства с жизнью другого государства у участников должно сложиться целостное видение своего государства и возникнуть чувство сопричастности к нему.

### **Этап 4. Подготовка к переговорам (15 минут).**

После презентации работа ведется отдельно по государствам. Между участниками каждой подгруппы распределяются 5 карточек, на каждой из которых описана одна из стратегий разрешения конфликтов (см. приложение 2.12.10). Участники готовятся к переговорам, исходя из стратегии, указанной на доставшейся карточке, поэтому они должны внимательно ознакомиться с ее содержанием. В случае если с одной карточкой работают 2–3 человека, они выбирают главного переговорщика, который будет руководить процессом переговоров с их стороны.

### Этап 5. Пузовязельские переговоры (40 минут).

Участники обеих команд собираются вместе, и начинаются Пузовязельские переговоры. Ведущему следует предварительно подготовить помещение, переставив стулья таким образом, чтобы получился стол переговоров и места в зале, отдельно для «толстопузов» и «долговязов».

Далее стороны вступают в дискуссию по поводу названия спорного острова. Участники придерживаются ролей, используя стратегии разрешения конфликтов, указанные на их карточках. Результатом игры должно быть решение, которое удовлетворяло бы обе страны. Переговоры проходят по следующей схеме.

Первыми за стол переговоров садятся парламентарии, у которых карточка №1 (давление). Они должны вступить в дискуссию о названии острова, придерживаясь ролевой стратегии разрешения конфликтов (сама стратегия при этом не называется). Через 3 минуты дискуссия прерывается, и все участники приступают к обсуждению данной стратегии. При обсуждении ведущий фокусируется на следующих вопросах:

- Какую стратегию использовали переговорщики?
- Каковы преимущества данной стратегии?
- Каковы ее недостатки?

Оцените эффективность этой стратегии в ходе Пузовязельских переговоров по десятибалльной системе. Поясните свой ответ.

Во время обсуждения ведущий записывает сказанное участниками в заранее подготовленную таблицу.

Стратегия	Преимущества (количество)	Недостатки (количество)	Эффективность (в баллах)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Очень важно, чтобы во время общего обсуждения участники вышли из ролей и обсуждали преимущества и недостатки стратегии, а не решали судьбы своих государств.

Когда обсуждение закончено, за стол переговоров садятся парламентарии от обеих сторон, которым досталась карточка 2 (уход). Работа с этой стратегией ведется по аналогичной схеме. Далее следуют стратегии: уступка (карточка 3), компромисс (карточка 4), сотрудничество (карточка 5). Если в процессе переговоров договоренность была достигнута и остров получил имя, устраивающее оба государства, проводится торжественная церемония присвоения имени острову: участники подходят к карте и ярким маркером подписывают на ней название острова. После завершения всех пяти раундов переговоров и торжественной церемонии (в случае позитивного результата) группа приступает к обсуждению заполненной таблицы, процесса переговоров и его результатов.



В завершении напомним, что героям повести Андре Моруа все же удалось прийти к общему мнению – острову было дано имя «Розовый».

### **Вопросы для обсуждения и рефлексия занятия**

- Какая стратегия оказалась наиболее эффективной?
- Каковы основные недостатки неэффективных стратегий?
- Каковы преимущества эффективных стратегий?
- Для достижения позитивного результата в решении конфликтной ситуации достаточно ли вам придерживаться одной стратегии или необходима комбинация нескольких стратегий?
- Какую главную стратегию решения конфликтов вы для себя выбираете?

## **ЗАНЯТИЕ 13 ЭМПАТИЯ**

### **Цели занятия:**

- знакомство с понятием эмпатии;
- развитие у участников навыков эмпатии;
- осознание необходимости эмпатийного отношения к другим;
- обобщение материала тренинга;
- завершение тренинга.

### **Разминка**

#### **Русская игра «Горелки»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки. Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:

«Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
И раз, и два, и три.  
Последняя пара беги!».

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. Водящий тоже должен стремиться занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим. Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара» или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### **Упражнение «Маслина»\***

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** коробок спичек, несколько монет, бумага, ксерокопии заданий.

**Приложения:** задания для участников (приложение 2.13.1).

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает группе разделиться на команды по три человека. Каждой команде даются копия приложения 2.13.1, чистый лист бумаги, по 10 спичек и 2 монеты.

Командам предлагается при помощи спичек и монет скопировать на лист бумаги силуэты бокалов для коктейля (задание 1) и для мартини (задание 2) с опущенными в них маслинами. Первое задание состоит в том, чтобы вытащить маслину из бокала для коктейля, передвинув как можно меньшее число зубочисток. При этом маслина должна остаться на месте.

Следующее задание заключается в том, чтобы решить, какое минимальное количество зубочисток нужно передвинуть, чтобы вынуть маслину из бокала для мартини.

На выполнение обоих заданий группе дается 5 минут. Через 5 минут команды демонстрируют свои решения и рассказывают о том, как они до них додумались.

## Основное содержание

### **Упражнение «Школа эмпатии»**

#### **Задачи:**

- знакомство с понятием эмпатии;
- развитие у участников навыков эмпатии: наблюдательности за невербальными проявлениями собеседника, способности поставить себя на место другого, умения вчувствоваться в собеседника и предугадывать его возможные реакции;
- осознание необходимости эмпатийного отношения к другим.

**Необходимое время:** 1 час 15 минут.

**Материалы:** флипчарт или лист ватмана, маркеры.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит группе примерно следующее: «Давайте представим себе, что в некоей академии непознанного есть лаборатория паранормальных возможностей человека. Эта лаборатория занимается изучением таких таинственных феноменов, как гипноз, предвидение будущего, телекинез, телепатия, и других подобных явлений. Недавно в этой лаборатории появилось новое направление исследований – эмпатия.

---

\* Это упражнение взято из книги Клауса Фопеля «Создание команды. Психологические игры и упражнения». М.: «Генезис», 2002.



Эмпатия – это постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так, как если бы они были нашими собственными. Этим даром обладают немногие люди – эмпаты. В жизни рядом с эмпатами человек чувствует себя услышанным, понятым, принятым. Поговорив с эмпатом, ты испытываешь облегчение. Принимая чужие радости и страдания как свои собственные, он всегда находит нужные слова, чтобы поддержать другого. Поскольку эмпаты очень тонко чувствуют внутренний мир другого человека, они часто могут предугадывать поведение людей. Один из первооткрывателей эмпатии, кстати, сам великий эмпат и психолог Карл Роджерс, писал о ней: «Эмпатия означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения». Одним словом, эмпатия – весьма ценный дар.

Вскоре в лаборатории было сделано грандиозное открытие: оказалось, что эмпатия не является врожденным даром, любой человек при желании может развить у себя эту способность. Перед учеными встала задача – как можно человека научить эмпатии? Решая эту задачу, ученые решили создать Школу эмпатии».

Ведущий предлагает участникам посетить несколько уроков в первой Школе эмпатии.

### **Урок 1. Как почувствовать другого (10 минут)**

Ведущий говорит участникам, что эмпатия подразумевает вчувствование людьми друг в друга, что позволяет более точно предугадывать действия партнера по общению. Участники разбиваются на пары и встают напротив друг друга. Затем они вытягивают вперед полусогнутые в локтях руки. Один из участников (А) поворачивает ладони вверх, а другой (Б) кладет свои руки ладонями вниз на ладони (А). Задача участника А хлопнуть сверху по ладоням (Б), в то время, как задача (Б) – увернуться. Через 2 минуты (А) и (Б) меняются ролями. Ведущий обращает внимание участников на то, что основная задача при выполнении упражнения – не набрать как можно больше очков, а наблюдать за своим партнером, пытаясь предугадать его действия.

После завершения этого упражнения участники делятся своим опытом.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- На что вы обращали внимание, чтобы лучше почувствовать другого человека?
- Что в поведении человека позволяет прогнозировать его действия?

### **Урок 2. Как настроиться на другого (10 минут)**

Ведущий предлагает участникам найти себе новые пары и сесть друг к другу спиной. Он говорит, что в этом упражнении им предстоит настроиться друг на друга и попытаться прогнозировать действия друг друга.

Ведущий дает следующую инструкцию: «После того, как я скажу «начали», сосредоточьтесь друг на друге и трижды, не договариваясь, постарайтесь одновременно повернуть головы в одну и ту же сторону и посмотреть друг на друга». После завершения этого упражнения участники делятся своими ощущениями и наблюдениями.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Легко ли вам было выполнить задание?
- Что помогало вам настроиться друг на друга?

### **Урок 3. Как быть внимательным к другому (15 минут)**

Ведущий говорит, что одним из важнейших аспектов эмпатии является чувствительность к изменяющимся переживаниям другого человека. Эмпатичный человек может сделать некоторые предположения о том, что чувствует другой человек, до того, как он сам рассказал об этом, основываясь на его позе, выражении лица и других невербальных признаках.

Для проведения упражнения участники садятся в круг. Им предлагается прислушаться к своему состоянию и сесть так, чтобы их поза и выражение лица соответствовали этому состоянию. Ведущий просит участников не слишком утрировать позы, чтобы выполнение упражнения не показалось легким. Один из участников начинает упражнение первым. Он должен внимательно посмотреть на своего соседа справа и, основываясь на своих наблюдениях, сделать предположения относительно состояния и чувств, испытываемых соседом в данный момент. Затем упражнение продолжает следующий участник (тот, о состоянии которого говорил первый участник) и так далее. Затем по кругу участники дают обратную связь относительно своего состояния, поясняя, что было сказано, а что – нет. Обычно участники бывают воодушевлены тем, что в большинстве случаев им удается сделать правильные предположения о состоянии другого. После этого участники обсуждают полученный опыт.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Легко ли вам было догадаться о переживаниях другого человека?
- Насколько точно было угадано ваше собственное состояние?
- Что именно в позе и выражении лица другого позволило вам сделать предположение о его чувствах? На какие признаки вы ориентировались в наибольшей степени?

### **Урок 4. Как поставить себя на место другого (20 минут)**

Ведущий говорит участникам, что очень важно уметь поставить себя на место другого, прикоснуться к его чувствам и безоценочно принять их. Участникам предлагается разбиться на пары и разместиться по комнате так, чтобы пары могли разговаривать, не мешая друг другу. В парах один из участников первым рассказывает о каком-нибудь случае из своей жизни, когда он испытывал какие-то интенсивные



чувства. Причем надо стараться не называть эти чувства, а фиксироваться преимущественно на фактах. Второй участник, выступающий в роли слушателя, должен внимательно выслушав собеседника, высказать предположения относительно его переживаний. Рассказчик выражает свое согласие или несогласие с предположениями, при желании дает уточнения или пояснения, при этом не называя чувство. Слушатель имеет возможность уточнить свое предположение, после чего вновь должен получить обратную связь от рассказчика, и так до тех пор, пока чувство не будет названо точно. Затем участники меняются ролями. После выполнения задания следует обсуждение.

***Вопросы для обсуждения:***

- Что помогло вам лучше понять рассказчика и его переживания?
- Как вам кажется, насколько важно сообщать собеседнику ваши впечатления о его чувствах?

**Урок 5. Как правильно слушать другого (20 минут)**

Ведущий говорит группе о том, что при общении люди могут слушать друг друга и слышать друг друга. Между этими похожими фразами есть существенное различие. Ведущий спрашивает у участников, было ли с ними так, что кто-то слушал их и при этом не слышал. Участники рассказывают о таких ситуациях и о чувствах, которые они испытывали при этом. Группа делает вывод о том, что для эффективного общения необходимо, чтобы собеседники внимательно слушали и слышали друг друга, в точности понимая смысл сказанного.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди рассказать о ситуации, когда с ними поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика, начав свою речь со слов «я понял, что...». Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Затем группа переходит к обсуждению.

***Вопросы для обсуждения:***

- Часто ли с вами бывает так, что когда вы слушаете кого-то, то понимаете смысл сказанного неточно или неверно?
- Каких правил надо придерживаться, чтобы достичь большего взаимопонимания в общении?
- Как еще можно сделать так, чтобы собеседники более точно понимали друг друга?

**Упражнение «Точки жизни»**

***Задачи:***

- знакомство участников с навыками саморегуляции;
- снятие усталости;
- повышение работоспособности участников.

***Необходимое время:*** 10 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам познакомиться с техникой восточной акупунктуры. Акупунктура – это воздействие на определенные точки тела, которое применяется китайскими медиками при лечении ряда заболеваний. Этот метод помогает также восстановить силы и душевное равновесие. Ведущий говорит, что сегодня он познакомит группу с так называемыми точками жизни – «хе-гу» и «цзу-сань-ли», воздействие на которые дает хороший эффект при общем утомлении, раздражительности, упадке сил. Ведущий предлагает участникам найти точку «хе-гу», которая находится в конце кожной складки между указательным и большим пальцами. Затем большим и указательным пальцами правой руки участники надавливают на точку «хе-гу» левой руки, совершая при этом небольшие вращательные движения по часовой стрелке примерно 20 раз. Затем то же самое проделывается для правой руки.

Затем участники находят точку «цзу-сань-ли» следующим образом: необходимо положить руки на колени таким образом, чтобы указательный палец шел по средней линии, то кончик среднего пальца совпадет с точкой «цзу-сань-ли». Участникам предлагается помассировать эти точки большим или указательным пальцем, надавливая на точку и одновременно вращая палец по часовой стрелке примерно 20 раз.

### **Упражнение «Японское хокку»**

#### **Задачи:**

- развитие межкультурного интереса;
- обобщение и закрепление материалов тренинга.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** ручки и бумага для каждого участника.

**Приложения:** классические японские хокку (2.13.2).

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает участникам, что хокку – это жанр японской поэзии. Хокку представляет собой нерифмованное трехстишие и отличается простотой поэтического языка и изложения.

Хокку строится по определенным правилам. Основных правил два. Правило первое: каждое стихотворение состоит из трех строк.

Правило второе: в первой и третьей строках – по 5 слогов, во второй – 7. Традиционные японские хокку, кроме того, соблюдали ряд правил, связанных с системой образов, композицией и лексикой. Они строились вокруг киго (слов, прямо или косвенно обозначающих времена года), делились на две части (две первые строчки и одна заключительная), связывали мимолетное мгновение, запечатленное в психологически конкретном переживании, и космическое время. Но основным остается правило 5+7+5, и в ходе выполнения упражнения следует ограничиться им.

Для иллюстрации ведущий может зачитать несколько классических хокку (см. приложение 2.13.2) и повторить правила их написания, сформулированные в виде хокку:



---

*Со-бра-лись вме-сте.  
Хокку со-чи-нить мы все  
Ко-неч-но, смо-жем.*

*Тебе о хокку  
Необходимо правил  
Лишь два запомнить.*

*Во-первых, помни:  
Хокку – суть трехстишие,  
Три строки всего.*

*Всегда должно быть  
По пять слогов в начале  
И в конце его.*

*В центральной строчке  
Должно быть семь – не больше,  
Всего – семнадцать.*

*Понятно, сумма –  
Сложение трех чисел:  
Пять – и семь – и пять.*

*Итак, приступим.  
И да пребудет с нами  
Дух самурая.*

Ведущий говорит группе, что теперь, когда они знакомы с правилами этого жанра японской поэзии, они вполне готовы к тому, чтобы самим попробовать себя на ниве японской поэзии. Тема «Я, мы и другие».

Ведущий раздает участникам бумагу и ручки. На сочинение хокку группе дается 5–7 минут. Затем участники по очереди зачитывают свои хокку.

### **Упражнение «Социальная реклама»**

#### **Задачи:**

- обобщение и закрепление материала тренинга;
- формирование активной жизненной позиции у участников.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Материалы:** материалы для творчества.

**Процедура проведения.** Группа разбивается на несколько подгрупп по 3–4 человека. Подгруппам дается задание в течение 15 минут создать социальную рекламу на тему «Молодежь против ксенофобии, дискриминации и конфликтов». Рекламный продукт может быть представлен в разных форматах по выбору участников: видеоролик, рекламный слоган, реклама, представленная в графическом виде (рекламный щит, реклама в печатных изданиях или на транспорте), звуковая реклама (транслируемая в метро, по радио) и т.д. Затем следует демонстрация и обсуждение рекламных продуктов.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие темы были затронуты в рекламных продуктах?
- Может ли социальная реклама изменить представления людей?
- На какую целевую группу должна быть направлена такая реклама?

### Рефлексия занятия и завершение тренинга

- Какие люди или социальные группы в наибольшей степени нуждаются в эмпатийном отношении, сопереживании?
- Как вы думаете, нужна ли школа эмпатии в современном мире, иными словами, насколько важно, по вашему мнению, людям научиться эмпатии?
- Что вам больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно интересной?
- Что полезного вы получили от тренинга?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

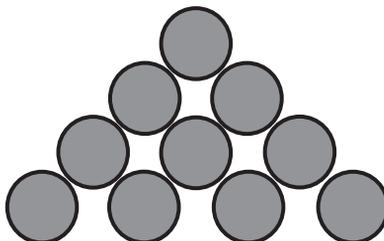


## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 2.1.1. Визитная карточка

<i>Меня зовут</i>	<i>Я люблю</i> _____
	_____
	<i>Меня раздражает</i> _____
	_____
	<i>Я умею</i> _____
	_____
	<i>Я хочу научиться</i> _____
	_____
	<i>Я считаю правильным</i> _____
	_____
	_____
<i>Несколько слов обо мне (что я за человек)</i> _____	
_____	
_____	

### Приложение 2.2.1. Схема задания для упражнения «Египетская пирамида»



**Приложение 2.3.1. Карточки с именами**

<b>НОЧЬ</b>	<b>ВЕСНА</b>
<b>КИТ</b>	<b>ОГОНЬ</b>
<b>ДОЖДЬ</b>	<b>ВОДА</b>
<b>СНЕГ</b>	<b>СОЛНЦЕ</b>
<b>ДЕНЬ</b>	<b>РЫБА</b>
<b>ВЕЧЕР</b>	<b>ДЕРЕВО</b>
<b>ОБЛАКО</b>	<b>ОРЕЛ</b>
<b>ДОМ</b>	<b>ОСТРОВ</b>
<b>МЫШЬ</b>	<b>СОН</b>
<b>УТРО</b>	<b>КУСТ</b>
<b>ОБЕЗЬЯНА</b>	<b>ВЕТЕР</b>



### Приложение 2.3.3. Карточки с описаниями *Номо xenophobicus* и *Номо xenophilicus*

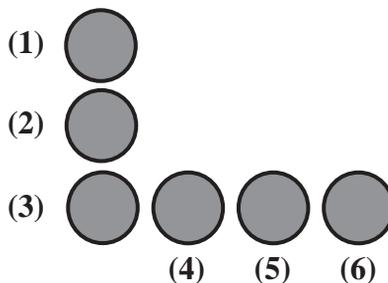
#### **Номо xenophobicus**

- Вы и ваши сородичи не любите и боитесь представителей других племен.
- Вы вообще не любите ничего нового и отдаете предпочтение традиционному и хорошо знакомому.
- Вы живете изолированной общиной и всячески избегаете любых контактов с чужаками. Если контакт все же становится неизбежным, то вы ведете себя по отношению к пришельцам довольно агрессивно и стараетесь как можно скорее изгнать их.
- Вы ненавидите изменения. Если один из вас в чем-то отличается от большинства, например, имеет более длинные руки, более светлую кожу или более высокий голос, чем у остальных, то его с позором изгоняют из общины.
- Вы бережете и досконально соблюдаете свои обычаи, которые остаются неизменными на протяжении многих лет.

#### **Номо xenophilicus**

- Вы и ваши соплеменники крайне любопытны и открыты всему новому.
- Ситуация, когда долгое время ничего не меняется и не происходит, нагоняет на вас тоску.
- Вы с радушием встречаете всех чужестранцев, предоставляете им пищу и кров, а также предлагаете остаться в их общине навсегда. Часто пришельцы принимали приглашение и занимали высокий статус в общине.
- Каждый из вас может в любое время зайти в хижину к любому из соплеменников. Все *Номо xenophilicus* очень откровенны, у них нет друг от друга секретов и не существует таких понятий, как «нескромный вопрос» или «мое личное дело».
- Вы часто заимствуете обычаи у других племен и вплетаете их в свою культуру, поэтому обряды и традиции *Номо xenophilicus* часто меняются.

### Приложение 2.4.1. Схема задания к упражнению «Шесть монет»



## **ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ**

---

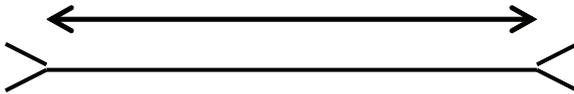
Приложение 2.4.2. Карточки с названиями различных расовых, этнических, религиозных и других социальных групп

<b>арабы</b>	<b>мусульмане</b>
<b>атеисты</b>	<b>наркоманы</b>
<b>африканцы</b>	<b>нищие</b>
<b>беженцы</b>	<b>носители ВИЧ</b>
<b>бомжи</b>	<b>пенсионеры</b>
<b>буддисты</b>	<b>христиане</b>
<b>гомосексуалисты</b>	<b>панки</b>
<b>евреи</b>	<b>цыгане</b>
<b>кавказцы</b>	<b>инвалиды</b>
<b>кришнаиты</b>	<b>иностранцы</b>



### Приложение 2.5.1. Возможные варианты ответов к упражнению «Сделай меньше»

- Посмотри на нее через уменьшительное стекло или через перевернутый бинокль.
- Приклей лист на некую белую поверхность большего размера, и тогда линия будет казаться меньше.
- Отодвинь рисунок от зрителя и посмотри на него с большего расстояния.
- Поверни лист с изображением под углом по отношению к зрителю.
- Нарисуй рядом с линией другую, большего размера, и она будет казаться относительно меньше.
- Не прикасаясь к линии, сложи лист бумаги так, чтобы сгиб пересекал линию, отсекая от нее часть.
- Помести перед глазами ладонь или какой-нибудь предмет, чтобы он загораживал часть поля зрения, и наблюдатель видел бы только часть линии.
- Представь линию меньшей в своем воображении.
- Нарисуй на концах линии стрелочки или галочки, обращенные к центру линии (известный эффект восприятия – иллюзия Мюллера-Лайера, см. рисунок).



### Приложение 2.5.2. План отчета экспедиции:

#### А. Краткое описание среды обитания.

#### Б. Биологические особенности разумных существ:

1. Описание внешнего облика живого существа (необходимо также предоставить изображение-зарисовку).

2. Описание особенностей метаболизма (дыхание, питание и т.д.).

3. Разделяются ли описываемые живые организмы на два и более пола?

#### В. Социальные особенности типичного представителя описываемого вида:

1. Способы общения и передачи информации (межличностное общение, развитие коммуникационных технологий, газеты, журналы, телефон, радио, телевизор и т.д.).

2. Принципы и критерии разделения общества на различные группы (по возрасту, полу, уровню дохода, религии и каким-то другим особенностям).

3. Отношения в инопланетном обществе к проблеме нарушения прав разумных существ и наличие дискриминации, насилия, конфликтов.

### **Г. Психологические особенности типичного представителя описываемого вида:**

1. Особенности реагирования на незнакомый одушевленный объект.
2. Степень открытости к контакту.
3. Особенности характера.
4. Жизненные ценности, интересы, стремления.

### **Приложение 2.7.1. Ситуации из жизни подростков и молодежи**

1. В класс пришел новый ученик, он приехал с семьей из Грозного. Его семья живет бедно, поэтому одевается он не так хорошо, как другие. Вообще он выделяется из массы ребят более темной кожей, особым акцентом. Учителя отмечают, что почти по всем предметам он сильно отстает от класса. Держится он особняком. Что ты можешь о нем сказать?
2. Твой приятель отлично разбирается в компьютерах. После окончания школы он собирался поступать на математический факультет. Но недавно ты узнал, что его родители – евреи, что он скоро уезжает жить в Израиль и там продолжит свое обучение. Как ты к этому относишься?
3. Вы – мужчина, водитель со стажем. В последние несколько лет вы стали замечать, что появляется все больше женщин за рулем. Что вы об этом думаете?
4. Твоя старшая сестра – очень добрая, веселая и умная девушка. Она недавно вышла замуж. Ее избранник – представитель другой национальности. После замужества в жизни твоей сестры наступили перемены: муж настоял на том, чтобы она бросила работу. Почти все время она проводит дома, занимаясь хозяйством, потому, что так принято в его культуре. Говорят, скоро у нее появится малыш. Глядя на нее, ты все чаще задумываешься о разном положении мужчин и женщин в обществе. Расскажи об этом подробнее.
5. Вы – главный редактор серьезного печатного издания «Культура и мы». У вас сложился сплоченный коллектив единомышленников – все солидные люди среднего возраста с серьезным классическим образованием, сходными предпочтениями в искусстве. К вам на собеседование по вопросу трудоустройства пришел молодой журналист. Вам сразу бросились в глаза его манера одеваться и особенности поведения, сильно отличающиеся от того, как принято в вашем издательстве. В процессе разговора вы поняли, что парень умен и хорошо образован, а область его профессиональных интересов – современные течения в искусстве. Вам нужно принять решение о его трудоустройстве и обосновать его.
6. Ты – предприимчивая девушка, свободно владеешь иностранным языком, совмещаешь учебу и перспективную работу, в свободное время умеешь отдохнуть и повеселиться в компании своих друзей. Одним словом, в современном мире чувствуешь себя как рыба в воде. Когда ты смотришь на своих родителей, тебе кажется, что между вами бездонная пропасть. Они кажутся тебе вечно устав-



шими, потерянными, разучившимися получать удовольствие от жизни. Кстати, ты зарабатываешь одна больше, чем твои мать и отец вместе взятые. Что ты думаешь о поколении своих родителей?

7. Ты родом из небольшого села в центре России. После школы ты поехала поступать в университет на юридический факультет. Ты поступила с первого раза, потому что весь год готовилась к вступительным экзаменам. Со второго курса ты работала по специальности. После окончания университета (у тебя красный диплом) ты очень много работала и теперь ты возглавляешь свою юридическую фирму. На днях тебя разыскала твоя бывшая одноклассница и пригласила на встречу выпускников. Она рассказала, что почти все ребята из класса остались жить в своем селе, работают кто на ферме, кто на МТС (машинно-тракторной станции). С деньгами у всех очень плохо – зарплату почти не платят. Что ты ждешь от встречи со своими бывшими одноклассниками и собираешься ли ты ее посетить?
8. Ты – из многодетной семьи. Вы живете всемером в маленькой двухкомнатной квартире. Три года назад ты окончил школу, но в институт поступать не стал – нужно было идти работать, ведь семья еле сводит концы с концами. Ты работаешь электриком в ЖЭКе, платят тебе немного. Однажды ты шел домой с работы, и вдруг около тебя резко тормозит шикарный новый «Мерседес». Из него вылезает парень и бросается обнимать тебя с криками: «Сколько лет, сколько зим!». Ты узнаешь в нем изрядно повзрослевшего и поправившегося бывшего одноклассника. Он явно рад тебя видеть и приглашает пойти куда-нибудь посидеть и пообщаться. Ты соглашаешься, но в его обществе тебе как-то не по себе. Он рассказывает, что работает техническим директором в фирме своего отца. Собираешься ли ты на встречу с одноклассниками и чего ты от нее ждешь?

### **Приложение 2.7.2. Список негативных качеств и их возможных позитивных эквивалентов**

Жадный – экономный  
Агрессивный – активный  
Вспыльчивый – темпераментный  
Лицемерный – дипломатичный  
Навязчивый – общительный  
Высокомерный – гордый  
Бесхарактерный – покладистый  
Ехидный – остроумный  
Упрямый – настойчивый  
Хитрый – находчивый  
Педантичный – аккуратный  
Трусливый – осторожный

### Приложение 2.8.1. Примеры китайских иероглифов с разьяснениями



**Дерево или растение.** Показаны ствол и ветки, корни. В более древнем написании ветки обозначались направленными вверх

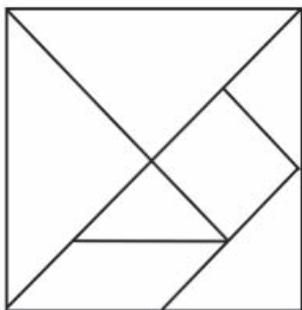


**Растение, дающее зерна**  
(показано точками)



**Запах, аромат.** Образовано элементами «говорить» (изображение рта с языком) и «растение». Жевать растение (мяту), дабы не оскорбить собеседника неприятным запахом изо рта

### Приложение 2.9.1. Схема заготовки для игры «Танграм»



### Приложение 2.9.2. Индивидуальные задания для участников

Вычислить средний рост участников группы	Вычислить средний вес участников группы
Вычислить среднюю дату и месяц рождения участников	Определить среднюю длину волос всех членов группы



Определить средний цвет глаз участников	Определить средний цвет волос участников
Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свою память, и вычислить среднее значение	Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свое чувство юмора, и вычислить среднее значение
Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои интеллектуальные способности, и вычислить среднее значение	Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свое физическое развитие, и вычислить среднее значение
Выяснить, насколько общительным каждый участник считает себя (по десятибалльной шкале), и вычислить среднее значение	Выяснить, на какое расстояние может прыгнуть в длину каждый участник группы (проведя соответствующий эксперимент), и вычислить среднее значение
Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои художественные способности (умение рисовать, лепить и т.д.), и вычислить среднее значение	Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои способности к точным наукам (математика, физика), и вычислить среднее значение
Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои способности к естественным наукам (биология, география, химия), и вычислить среднее значение	Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои способности к гуманитарным наукам (история, литература, философия), и вычислить среднее значение
Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свои вокальные способности (умение петь), и вычислить среднее значение	Выяснить, на сколько баллов по десятибалльной шкале каждый участник оценивает свое стремление к риску, и вычислить среднее значение

### Приложение 2.9.3. Индивидуальные задания для участников

<b>Ты – обладатель прекрасного голоса</b>
<b>Ты прекрасно умеешь рисовать, твои картины никого не оставляют равнодушным</b>
<b>Ты – гений общения, у тебя много друзей, людям приятно и комфортно находиться рядом с тобой</b>
<b>Ты виртуозно играешь на фортепиано</b>
<b>Ты – отличный бегун, особенно хорошо тебе даются спринтерские дистанции</b>
<b>У тебя отличная память, ты можешь с первого прочтения дословно запоминать текст страницами</b>
<b>У тебя очень острое зрение</b>
<b>Ты – очень артистичен (артистична)</b>
<b>У тебя абсолютный музыкальный слух</b>
<b>Ты прекрасно танцуешь, умеешь в танце выразить любые чувства</b>
<b>Ты – талантливый поэт, с детства пишешь стихи, которые способны пробудить в людях самое лучшее</b>

### Приложение 2.9.4.

#### *Рассказ «Гаррисон Берджерон»*

Шел 2081 год. Все люди наконец стали равны – и не просто перед богом или перед законом. Люди стали равны во всех отношениях. Никто больше не выделялся особым умом. Никто больше не выделялся особой красотой. Никто больше не выделялся особой быстротой и силой. Этого равенства удалось добиться благодаря 211, 212 и 213-й поправкам к конституции, а также благодаря неусыпной бдительности агентов главного компенсатора Соединенных Штатов.

Однако в жизни общества равных тоже имелись свои недостатки. Люди, например, никак не могли привыкнуть к тому, что апрель больше не был весной, это буквально сводило их с ума. Именно в этот злополучный месяц агенты главного компенсатора и забрали Гаррисона Бержерона, четырнадцатилетнего сына супругов Джорджа и Хейзел Бержерон.



Безусловно, это была большая неприятность, тем не менее думать о происшедшем постоянно Джордж и Хейзел просто не могли. Умственные способности Хейзел точно соответствовали среднему уровню, а это значило, что ход ее мысли каждый раз круто обрывался, о чем бы она ни думала. Что касается Джорджа, то его умственные способности были выше установленного стандарта, поэтому он всегда носил в ухе маленький радиокompенсатор – так повелел закон. Этот радиокompенсатор был настроен на радиочастоту правительственного передатчика, который через каждые двадцать секунд посылал в эфир шумы и помехи. Это делалось для того, чтобы помешать Джорджу и ему подобным использовать свои мозги в корыстных целях, лишить их незаслуженного преимущества перед другими людьми.

Джордж и Хейзел смотрели телевизор. По щекам Хейзел текли слезы, однако она уже забыла, чем они были вызваны.

По телевизору балерины исполняли какой-то танец.

В голове у Джорджа завывла сирена. Мысли его, словно застигнутые врасплох, в панике разбежались.

– Как они здорово станцевали танец, просто чудесно! – воскликнула Хейзел.

– А? – спросил Джордж.

– Я говорю, этот танец просто прелесть, – повторила Хейзел.

– Угу, – согласился Джордж. Он попытался сосредоточиться на балеринах. Нельзя сказать, чтобы они были очень хороши – во всяком случае, ничуть не лучше других людей. Балерины были обвешаны мешками с дробью, а лица их скрывались под масками – ведь иначе зрители, увидев грациозные жесты и хорошенькие лица, почувствовали бы себя неполноценными уродами. Джордж задумался было над тем, что распространять компенсацию на танцоров и танцовщиц, пожалуй, не стоило, но очередной шумовой импульс, принятый радиокompенсатором, разогнал его мысли.

Джордж поморщился. Две из восьми балерин на экране тоже.

Хейзел это заметила. Ее умственные способности в компенсаторе не нуждались, поэтому ей пришлось спросить у мужа, на что был похож этот последний звук.

– Как будто кто-то молотком разбил молочную бутылку, — ответил Джордж.

– Должно быть, очень интересно каждый раз слышать новые звуки, — с некоторой завистью сказала Хейзел. – Это делает жизнь разнообразней.

– Угу, – подтвердил Джордж.

– Только на месте главного компенсатора я бы кое-что изменила, – сказала Хейзел.

Она, кстати говоря, внешне была очень похожа на главного компенсатора, женщину по имени Диана Мун Глемперс.

– Будь я на месте Дианы Мун Глемперс, – продолжала она, – я бы по воскресеньям передавала только колокольный звон – и никаких других сигналов. Как бы отдавая дань религии.

– Если бы они все время передавали колокольный звон, я бы мог думать, — возразил Джордж.

– Ну, можно сделать его громким, вот и все, – предложила Хейзел. – Это не проблема. Я думаю, из меня получился бы неплохой главный компенсатор.

– Как из любого другого, – заметил Джордж.

– Уж кто-кто, а я прекрасно знаю, что такое норма, – с гордостью сообщила Хейзел.

– Это точно, – кивнул Джордж. Из тумана выплыл образ сына, Гаррисона, который сидел в тюрьме как раз за то, что не хотел мириться ни с какими нормами, но в следующий миг в голове Джорджа загремел двадцатипушечный залп, и мысль оборвалась.

– Ого! – воскликнула Хейзел. – Кажется, здорово шарахнуло, да?

Шарахнуло так, что на покрасневших глазах Джорджа выступили слезы, а сам он побледнел и затрясся. На экране телевизора две балерины брякнулись на пол и сейчас поднимались, держась руками за виски.

– Ты как-то сразу побледнел, осунулся, – огорчилась Хейзел. – Слушай, дорогой, почему бы тебе не прилечь на диван и не положить компенсатор на подушку? – Она имела в виду двадцатикилограммовый мешок с дробью, который, словно огромный замок, висел на шее Джорджа. – Давай, пусть мешок полежит немного на подушке – тебе станет полегче. Это ничего, что мы с тобой некоторое время будем неравны – я не против.

Джордж взял мешок в руки и попробовал его на вес.

– Он мне не мешает, – сказал он. – Я его просто не замечаю. Он стал частью моего тела.

– Последнее время у тебя такой усталый вид, на тебе прямо лица нет, – посоветовала Хейзел. – Было бы здорово, если бы мы могли проделать в дне мешка маленькую дырочку и вытащить из него несколько свинцовых шариков. Всего лишь несколько.

– За каждый вынутый шарик – два года тюрьмы плюс две тысячи долларов штрафа, – напомнил Джордж. – Хорошенькие условия, нечего сказать.

– Но я же не говорю о работе, – возразила Хейзел. – Я хочу, чтобы ты мог вынимать несколько шариков хотя бы здесь, дома. Ведь здесь ты ни с кем не соревнуешься, правда? Здесь ты просто отдыхаешь.

– Если бы я попытался схитрить подобным образом, – объяснил Джордж, – другие сделали бы то же самое. Подумай, что бы тогда произошло? Мы все просто вернулись бы назад, в те мрачные времена, когда над людьми довлела зверская конкуренция. Ты этого хочешь?

– Ну что ты! – испугалась Хейзел.

– Вот видишь, – сказал Джордж. – Если люди начинают заигрывать с законом, нарушать его — знаешь, что тогда случается с обществом?

Даже если бы Хейзел затруднилась с ответом, Джордж не смог бы ей помочь – гудок сирены насквозь прошил его череп.



- Оно, надо полагать, разваливается, – неуверенно предположила Хейзел.  
– Что разваливается? – тупо спросил Джордж.  
– Общество, – смешалась Хейзел. – Или я тебя не так поняла?  
– А кто его знает? – ответил Джордж невпопад.

Неожиданно трансляцию балета прервали — передавали сводку новостей. Поскольку у диктора, как у всех дикторов, был серьезный дефект речи, некоторое время нельзя было понять, о чем же сводка. Будучи в состоянии крайнего возбуждения, диктор почти полминуты не мог произнести: «Леди и джентльмены!». Наконец, осознав беспомощность своих попыток, он протянул бюллетень с новостями одной из балерин.

– Все равно, он молодец, – похвалила диктора Хейзел. – Он старался, а это главное. Бог его обделил, но он старался вовсю. На месте его начальства я бы повысила ему зарплату за такое рвение.

– Леди и джентльмены! – балерина начала читать бюллетень. Она, должно быть, была необычайно красива, потому что лицо ее скрывала отвратительнейшая маска. Среди восьми танцовщиц она, безусловно, была самой грациозной и самой сильной физически – ее мешки-компенсаторы были в пору девяностокилограммовому мужчине.

Ей тут же пришлось извиниться за свой нежный, теплый, мелодичный голос – выступать с таким голосом по телевидению было просто нечестно. Она стала читать снова, стараясь звучать как можно менее привлекательно.

– Гаррисон Бержерон, четырнадцать лет, – прочитала она каркающим, скрипучим голосом, – только что сбежал из тюрьмы, где он содержался по подозрению в организации правительственного переворота. Он обладает редким умом и огромной физической силой, подвержен лишь частичному воздействию компенсаторов. Чрезвычайно опасен.

На экране возникла сделанная в полиции фотография Гаррисона Бержерона – сначала вверх ногами, потом боком, снова вверх ногами и, наконец, как надо. На фотографии Гаррисон был снят во весь рост, а роль фона выполняла метрическая сетка. Рост Гаррисона превышал два метра.

Гаррисон был сверху донизу обвешан металлическими болванками и брезентовыми мешками с дробью. Таких тяжелых компенсаторов не носил больше никто. Гаррисон развивался так быстро, что люди главного компенсатора просто не успевали изобретать для него новые помехи и ограничители. Например, вместо маленького радиокомпенсатора для ограничения умственных способностей ему приходилось носить огромные наушники. На глазах у него были очки с очень сильной диоптрией, которые, по замыслу проектировщиков, должны были не только сделать из него полуслеплого, но еще и вызывать страшную головную боль.

Металлические доспехи болтались на Гаррисоне без всякой системы. Обычно компенсаторы для сильных людей изготавливались с военной аккуратностью, выгля-

дели симметрично. Гаррисон же был похож на ходячий склад металлолома. Закон, ставящий между всеми людьми знак равенства, обязывал Гаррисона носить на себе более ста тридцати килограммов.

Внешность Гаррисона тоже нуждалась в компенсации, и агенты главного компенсатора заставляли его носить на носу красную резиновую блямбу, сбривать брови и окрашивать некоторые зубы в черный цвет, превращая ровный ряд в кривую, редкую изгородь.

– Если вы увидите этого человека, – читала балерина, – не пытайтесь, повторяю, не пытайтесь, вступить с ним в какой-либо контакт.

Вдруг раздался громкий скрип – с петель сорвали дверь. По студии пронесся вопль изумления и ужаса. Фотография Гаррисона Бержерона, словно танцуя в такт толчкам землетрясения, подпрыгнула несколько раз на телеэкране.

Джордж Бержерон сразу определил истинную причину землетрясения, но в этом не было ничего удивительного – его собственный дом не раз отплясывал под ту же грохочущую мелодию.

– Боже мой! – произнес Джордж. – Это же Гаррисон!

Однако мысль эта, не успев толком дойти до сознания Джорджа, тут же вылетела прочь – в голове его визгливо заскрежетали тормоза автомобиля.

Когда Джордж снова открыл глаза, фотография Гаррисона уже исчезла. Ее место на экране занял настоящий, живой Гаррисон.

Огромный, по-клоунски неуклюжий, звенящий металлоломом Гаррисон стоял посреди студии. В руке он держал ручку вырванной с корнем входной двери. Перед ним, сжавшись от страха, на коленях стояли балерины, музыканты, дикторы и работники студии.

– Я – ваш император! – провозгласил Гаррисон. – Слышите? Я – ваш император! Вы все должны беспрекословно мне подчиниться.

Он топнул ногой, и студия затряслась.

– Даже сейчас, – выкрикнул Гаррисон, – когда я окован железом, изуродован и измучен, я все равно сильнее и значительнее любого из существовавших до меня властелинов. А теперь смотрите, какой я на самом деле!

Легко, словно бумажную веревку, Гаррисон разорвал ремни, на которых висели его доспехи-компенсаторы. А ведь эти ремни должны были выдерживать груз в две с половиной тонны!

Трах! Груда металла рухнула на пол.

Гаррисон просунул большие пальцы рук под замок компенсатора мозговой деятельности. Дужки замка хрустнули как ванильный сухарь. Гаррисон с силой швырнул в стену свои наушники и очки, и они разбились вдребезги.

Наконец, он сорвал с носа резиновую блямбу, и взору предстал человек, которого испугался бы сам бог-громовержец.

– А теперь я выберу себе императрицу! – объявил Гаррисон, глядя на колено-



преклоненную толпу. – Первая, кто осмелится встать на ноги, получит доблестного супруга и трон!

После минутной паузы поднялась балерина, читавшая бюллетень. Она качалась, словно ива.

С величайшей учтивостью Гаррисон извлек из ее уха маленький радиокompенсатор и освободил ее от тяжелых мешков. Затем он убрал с ее лица маску.

Девушка была ослепительно красива.

– Сейчас, – сказал Гаррисон, взяв ее за руку, – мы всем покажем, что такое настоящий танец. Музыка! – приказал он.

Музыканты поспешно взобрались на свои стулья. Гаррисон сорвал с них компенсаторы.

– Покажите лучшее, на что вы способны, – потребовал он, – и я сделаю вас баронами, герцогами и графами.

Заиграла музыка. Сначала она была обычной – дешевой, пустой, фальшивой. Тогда Гаррисон вытащил двух музыкантов из кресел и начал размахивать ими, как дирижерскими палочками, а сам в это время напевал, давая оркестру понять, чего он от них хочет. Затем он вонзил двух музыкантов в их кресла.

Вновь заиграла музыка, на этот раз гораздо лучше.

Некоторое время Гаррисон и его императрица просто слушали музыку, слушали внимательно, стараясь совместить с ней биение своих сердец.

Они замерли на кончиках пальцев.

Гаррисон положил свои большие руки на крошечную талию девушки, давая ей возможность проникнуться чувством невесомости.

И вдруг, словно подброшенные волной красоты и грации, они взлетели в воздух!

Они взлетели в воздух вопреки всем земным законам, вопреки законам притяжения и движения.

Они кружились, вертелись, вращались, выделяли антраша, пируэты и коленца.

Они прыгали, как олени на луне.

Потолок студии достигал десяти метров, но с каждым прыжком они приближались к нему все ближе.

Было ясно, что они хотят коснуться потолка губами.

Им это удалось.

И тогда, победив притяжение с помощью любви и простого желания, они на мгновение повисли в воздухе, в десяти сантиметрах от потолка, и подарили друг другу долгий, долгий поцелуй.

В эту минуту в студию вошла Диана Мун Глемперс, главный компенсатор. Она держала в руках двухстволку десятого калибра. Она дважды нажала на курок, и император с императрицей нашли свою смерть, даже не долетев до пола.

Диана Мун Глемперс перезарядила ружье. Она направила его на музыкантов и велела им надеть свои компенсаторы в течение десяти секунд.

В это время у Бержеронов что-то случилось с телевизором – исчезло изображение. Хейзел повернулась к мужу спросить, в чем дело, но Джордж только что вышел в кухню за банкой пива.

Джордж вернулся в комнату с банкой в руках. Он остановился и подождал, пока в голове отгремит очередной радиосигнал. Потом сел на диван.

– Ты плакала? – спросил он жену.

– Угу.

– О чем?

– Точно не помню, – ответила она. – Кажется, по телевизору показывали что-то очень грустное.

– Что именно? – спросил Джордж.

– У меня в голове все почему-то смешалось, – пожаловалась она.

– Не нужно думать о грустных вещах, – посоветовал он.

– Я никогда и не думаю, – ответила Хейзел.

– Вот умница, – похвалил Джордж. И тут же поморщился – в голове отбойный молоток дал короткую очередь.

– Ух ты! Видно, как следует тебя шарахнуло, – огорчилась Хейзел.

– Что ты сказала? Повтори, – пробормотал Джордж.

– Ух ты! — повторила Хейзел. – Видно, как следует тебя шарахнуло.

*Воннегут К. Гаррисон Бержерон // Фантастика века / Составитель Вл. Гаков. М.: «Полифакт», 1999. С. 469-472.*

### Приложение 2.11.1

**Декларация  
о ликвидации всех форм расовой дискриминации,  
принятая на Всемирной конференции по борьбе против расизма,  
расовой дискриминации, ксенофобии и связанной с ними нетерпимости,  
Дурбан, Южная Африка (2001)**

(выдержки)

<...> вновь подтверждая принципы равенства и недискриминации, закрепленные во Всеобщей декларации прав человека, и поощряя уважение прав человека и основных свобод для всех без какого бы то ни было различия, как то в отношении расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального или социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения, <...>



<...> подтверждая, что расизм, расовая дискриминация, ксенофобия и связанная с ними нетерпимость, расизм и расовая дискриминация представляют собой серьезные нарушения всех прав человека, препятствуют их полному осуществлению и отрицают очевидную истину о том, что все люди рождены свободными и равными в достоинстве и правах, а также являются препятствием для дружественных, мирных отношений между народами, нациями и относятся к числу глубинных причин многих внутренних и международных конфликтов, включая вооруженные конфликты, и вытекающего из них насильственного перемещения населения, <...>

6. Мы подтверждаем далее, что все народы и отдельные лица образуют единую человеческую семью, богатую своим разнообразием. Они вносят свой вклад в прогресс цивилизаций и культур, составляющих общее наследие человечества. Сохранение и поощрение терпимости, плюрализма и уважения разнообразия могут привести к формированию более сплоченных обществ; <...>

16. Мы признаем, что ксенофобия в отношении неграждан, особенно мигрантов, беженцев и лиц, ищущих убежища, является одним из основных источников современного расизма и что большинство нарушений прав человека в отношении членов таких групп совершается в контексте дискриминационных, ксенофобных и расистских видов практики; <...>

20. Мы признаем, что расизм, расовая дискриминация, ксенофобия и связанная с ними нетерпимость относятся к числу глубинных причин вооруженных конфликтов, очень часто являются их последствиями и напоминаем, что недискриминация представляет собой основополагающий принцип международного гуманитарного права. <...>

50. Мы помним об уязвимом положении, в котором зачастую оказываются мигранты вследствие, среди прочего, их отъезда из стран их происхождения и трудностей, с которыми они сталкиваются из-за различий в языке, обычаях и культуре, а также об экономических, социальных трудностях и препятствиях для возвращения тех мигрантов, которые не имеют документов или положение которых не урегулировано; <...>

51. Мы вновь подтверждаем необходимость ликвидации расовой дискриминации в отношении мигрантов, включая трудящихся мигрантов, в таких сферах, как занятость, социальные услуги, включая образование и здравоохранение, а также доступ к системе правосудия, что обращение с ними должно соответствовать международным договорам в области прав человека, быть свободным от расизма, расовой дискриминации, ксенофобии и связанной с ними нетерпимости; <...>

66. Мы заявляем, что этническая, культурная, языковая и религиозная самобытность меньшинств, там где она существует, должна быть защищена, и что лица, относящиеся к таким меньшинствам, должны иметь равное положение, пользоваться своими правами человека и основными свободами без какой бы то ни было дискриминации; <...>

97. Мы подчеркиваем связь между правом на образование и борьбой против расизма, расовой дискриминации, ксенофобии и связанной с ними нетерпимости и важнейшую/ключевую роль образования, в том числе образования в области прав человека и образования с учетом многообразия культур, особенно ориентированного на детей и молодежь, в предупреждении и искоренении всех форм нетерпимости и дискриминации; <...>

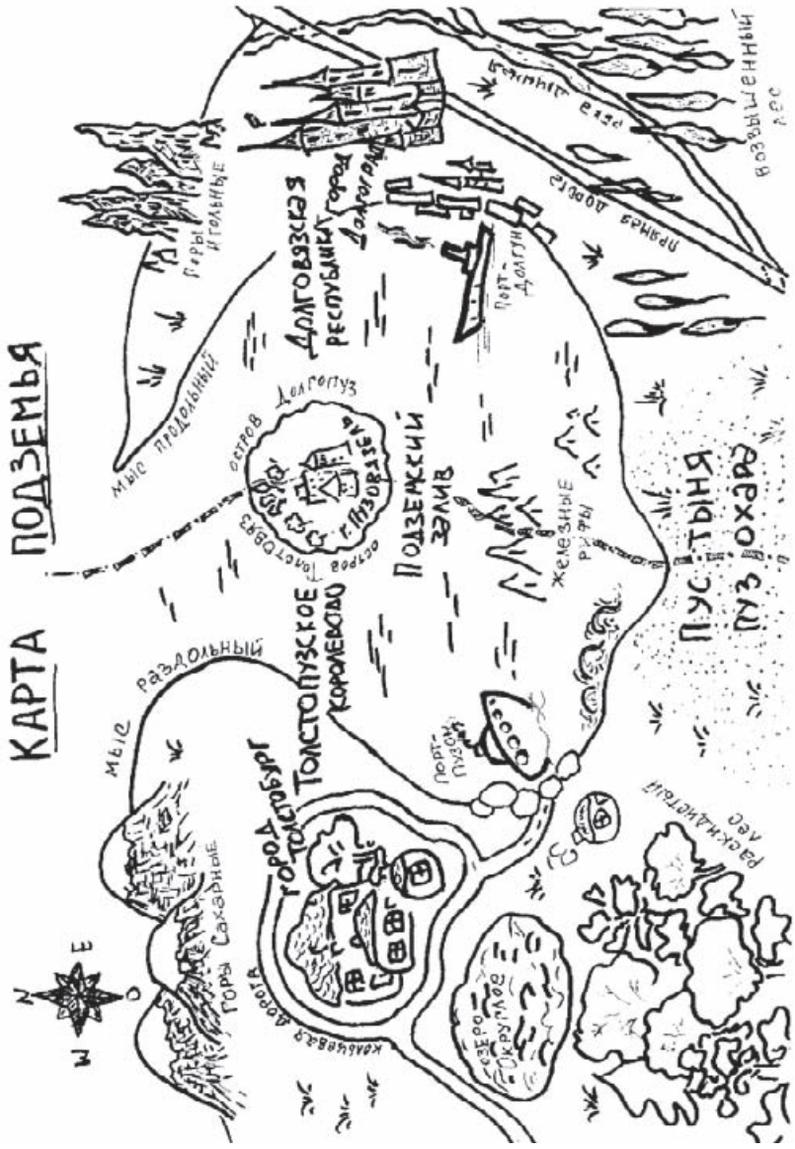
121. Мы подчеркиваем целесообразность вовлечения подрастающего поколения в разработку ориентированных на будущее национальных региональных, международных стратегий в политику борьбы против расизма, расовой дискриминации, ксенофобии и связанной с ними нетерпимости; <...>

### Приложение 2.12.1. Схема «Стратегии проведения в конфликте»





Приложение 2.12.2. Карта Подземья



### Приложение 2.12.3 Задания для самостоятельной работы делегаций

Для выступления на Первой Пузовязельской конференции делегации должны подготовить:

1. Флаг и герб своего государства.
2. Доклад об истории и современном политическом укладе своего государства.
3. Доклад о жителях своего государства.
4. Доклад о жителях государства-противника.

### Приложение 2.12.4. История Толстопузского Королевства

В 1963 году после доблестной смерти короля Жиропуза XXXI за пиршественным столом на престол вступил его сын Жиропуз XXXII, один из наиболее выдающихся представителей этой прославленной династии. В Толстопузии не было второго такого доброго и дородного монарха. Двери его дворца и кладовые дворцовой кухни всегда были открыты для народа. Начало милостивого царствования Жиропуза XXXII было ознаменовано отменой налога на каштаны в сахаре. При этом короле толстопузы наслаждались счастливой жизнью, которую омрачало лишь соседство с долговязами.

Но настырные долговязы непременно хотят заставить и других жить так же, как они сами. На самой середине залива есть чудный маленький островок, который называется Толстовяз. Два года назад долговязы решили принудить жителей этого островка (а все они в душе толстопузы) соблюдать свои законы, отменить второй завтрак, ввести шестидневную рабочую неделю. Бедные островитяне обратились за помощью к толстопузам, которым ничего не оставалось, как встать на их защиту. В результате началась одна из самых страшных войн, когда-либо бушевавших в Подземье. Ее назвали Войной пленников.

Генеральный штаб решил атаковать долговязов с моря. 15 мая войска под командованием маршала Пуза погрузились на корабли. Десантная операция прошла удачно. Долговязия была захвачена в считанные дни, и уже 3 июня славный маршал Пуз триумфально вступил в Долгоград.

К несчастью, в тот же день в Толстибург вступили войска генерала Воевяза. Как оказалось, долговязское Верховное командование уже давно втайне подтягивало транспорт и провизию, готовясь к переходу через Пузахару. И маневр удался, поскольку это направление никто не охранял. Однако, завладев Толстибургом, долговязы обнаружили, что им не на чем вернуться домой: за время кампании они потеряли почти всю технику, кораблей же в их распоряжении не было. В результате они хоть и победили, но попали в плен.

Между тем враги предательски заманили стоявший у мыса Раздольного толстопузский флот в открытое море, где буря разбила его в щепки на Железных рифах.



Таким образом армия толстопузов тоже очутилась в плену. Вот почему эта война получила название Войны пленников.

Враждующим сторонам не оставалось ничего иного, как заключить мир. Король Жиропуз и президент Грубивяз встретились в городе Пузовязеле и подписали Пузовязельское перемирие, условия которого предусматривали следующее:

- а) остров Толстовяз останется нейтральной территорией;
- б) обе армии беспрепятственно вернутся на родину морем;
- в) через год в Пузовязеле соберется конференция, на которой будет выработано практическое решение всех спорных вопросов.

Армия под командованием маршала Пуза вернулась домой в начале октября, и ей устроили торжественную встречу. Король Жиропуз, снизойдя к настоящей просьбе Сената, стал именоваться Жиропузом Победоносным, а маршал Пуз получил титул герцога Долгоградского.

## Приложение 2.12.5. История Долговязской Республики

Современная Долговязия – это демократическая республика. Во главе ее президент Грубивяз – один из самых достойных и трудолюбивых мужей своего отечества. Во время правления славного президента Грубивяза народ процветал: была введена шестидневная рабочая неделя, принят ряд поправок к конституции, касающихся запретов на сладости и кондитерские изделия.

В середине Подземского залива есть живописный островок. Два года назад бедные островитяне (а все они в душе настоящие долговязы) обратились к долговязам за помощью – до такой степени бесцеремонно обращались с ними толстопузы, и долговязы вынуждены были откликнуться.

Намерения правительства долговязов были самые мирные, однако главнокомандующий генерал Воевиз давно уже вынашивал план беспримерного перехода через пустыню Пузахару. Три недели марша – и войска достигли стен Толстибурга. К несчастью, в тот же день толстопузская армия высадилась на долговязский берег и вошла в Долгоград. Но захватчиков постигла заслуженная кара: доблестные долговязские моряки атаковали их флот, и все корабли до единого были разбиты близ Железных рифов. Победа обернулась для толстопузов пленом.

Но обстоятельства сложились так, что генерал Воевиз не смог воспользоваться зыбким положением противника. Долговязская армия потеряла во время героического марша через пустыню значительную часть транспортных средств и тоже оказалась запертой во вражеской столице. Вот почему эта война получила название Войны пленников.

12 июля 1928 года было подписано Пузовязельское перемирие и произошел взаимный обмен живой силой. Условия перемирия были следующими:

- а) остров Толстовяз останется нейтральной территорией;
- б) обе армии беспрепятственно вернутся на родину морем;
- в) через год в Пузовязеле соберется конференция, на которой будет выработано практическое решение всех спорных вопросов.

Вскоре долговязы торжественно встречали свою победоносную армию под предводительством генерала Воевяза. Сам генерал удалился на заслуженный покой в родную деревню Длинные Угри.

### Приложение 2.12.6. Кто такие толстопузы

Толстопузы – славный народ. Они никогда ни на что не сердятся. Ни о ком не говорят дурно. Даже грустят и то очень редко – целыми днями смеются, развлекаются и шутят. Разговоры чаще всего касаются кулинарии: толстопузы любят обмениваться рецептами. Едят они чуть ли не сто раз в день, и после каждой еды любят четверть часика поспать. Это называется у них закуской и урочным сном.

Только одно может омрачить толстопузам настроение – мысль о зловредных долговязях. Но, несмотря на праведный гнев, большинство толстопузов хотели бы жить с соседями в мире.

### Приложение 2.12.7. Кто такие долговязы

Долговязы очень любят работать. У долговязов ни один человек никогда не тратил времени на развлечения. Самой большой драгоценностью у долговязов является время. Встречи назначались всегда с точностью до секунды: скажем, в 6 часов 17 минут 3 секунды или в 3 часа 14 минут 22 секунды.

Долговязы едят дважды в сутки, стоя, очень быстро и очень мало. «Есть – чтобы жить, а не жить – чтобы есть» – одно из самых популярных кредо долговязов. Долговязы очень любят считать. Вкус к комфорту считается у долговязов слабостью.

По характеру долговязы не злые, амбициозные, они постоянно друг с другом спорят, дерутся. Родители всегда очень строги к детям, частенько их наказывают и приговаривают: «Вам это только на пользу!». Больше всего на свете долговязы не любят толстопузов.

### Приложение 2.12.8. Что думают толстопузы о долговязях

Долговязы живут на другом берегу Подземского залива. Выглядят они непривлекательно: тощие как смерть, желтые как лимон, и вообще они ненормальные, почти не едят, пьют одну воду и работают без продыха, даже когда в этом нет необходимости. Но самое ужасное это то, что долговязы непременно хотят заставить и других жить так же, как они сами.



## Приложение 2.12.9. Что думают долговязы о толстопузах

Толстопузы живут на другом берегу Подземского залива. Выглядят они очень непривлекательно: непомерно толстые, рыхлые как подушки, краснощекие как помидоры. Они ленивы как кошки, целый день пьют, едят, а больше всего спят. Хуже всего, что, будь их воля, они насадили бы свои чудовищные обычаи по всему Подземью.

## Приложение 2.12.10. Карточки стратегии разрешения конфликтов

### **Конкуренция (давление)**

Человек, использующий в конфликтной ситуации стиль конкуренции, заинтересован только в том, чтобы отстоять свои интересы. Сохранение хороших отношений с партнером не имеет для него значения. Данная стратегия подразумевает использование силовых методов воздействия: власть, сила закона, связи, авторитет, давление, угрозы, принуждение, цель которых или победить, или не дать победить противнику.

### **Уход (избегание)**

Стратегия ухода характеризуется стремлением человека уйти от конфликта. В данном случае для партнеров в равной степени безразличны как собственные интересы, так и интересы соперника. Применяя стиль ухода, участники не делают ничего для удовлетворения интересов партнера. Они просто «отталкивают» от себя проблему. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

### **Уступка (приспособление)**

Человек, принимающий стратегию уступки, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника. В стратегии уступки приоритет отдается межличностным отношениям. Несмотря на то, что в результате использования данной стратегии не удовлетворяются потребности как минимум одного из участников конфликта, отношения между сторонами, как правило, улучшаются.

### **Компромисс**

Эту стратегию можно также назвать стратегией взаимной уступки. Каждая из сторон готова пожертвовать частью своих интересов в том случае, если то же самое сделает другая сторона.

Использование стратегии компромисса не портит межличностные отношения. Более того, она способствует их положительному развитию. При этом полностью не удовлетворяется ни один из интересов партнеров.

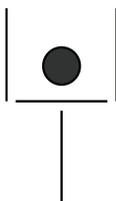
### Сотрудничество

При сотрудничестве стороны активно участвуют в разрешении конфликта и отстаивают свои интересы, но при этом стараются вместе решать существующую проблему. Сотрудничество является дружеским, мудрым подходом к решению задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Однако это требует определенных усилий. Сначала стороны оглашают свои нужды, заботы и интересы, а затем происходит их обсуждение.

### Приложение 2.13.1. Задания для упражнения «Маслина»

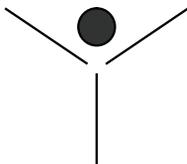
#### Задание 1.

Сколько зубочисток нужно передвинуть, чтобы вынуть маслину из бокала для коктейля?



#### Задание 2.

Внимательно посмотрите на стакан для мартини с маслиной. Каково наименьшее число зубочисток, которое нужно передвинуть, чтобы вынуть маслину из стакана?





---

**Приложение 2.13.2. Классические японские хокку (перевод В.Н. Марковой)**

***Мацуо Басе (1644–1694)***

Бабочки полет  
Будит тихую поляну  
В солнечном свету.

И осенью хочется жить  
Этой бабочке: пьет торопливо  
С хризантемы росу.

Цветы увяли.  
Сыплются, падают семена,  
Как будто слезы...

Старый пруд.  
Прыгнула в воду лягушка.  
Всплеск в тишине.

***Такараи Кикаку (1661–1707)***

Мошек легкий рой  
Вверх летит – плавучий мост  
Для моей мечты.

Нищий на пути!  
Летом вся его одежда  
Небо и земля.

Ко мне на заре в сновиденье  
Пришла моя мать...  
Не гони ее криком своим, кукушка!

Вот глупый соловей!  
Он принял за тенистый лес  
Бамбуковый плетень.

*Еса Бусон (1716–1783)*

Поет соловей!  
Как он раскрыл широко  
Маленький клюв!

От этой ивы  
Начинается сумрак вечерний.  
Дорога в поле.

Луна сквозь дымку –  
Лягушки пруд замутили.  
Где вода? Где небо?

Долгие дни весны  
Идут чередой... Я снова  
В давно минувшем живу.

Комья свежей земли.  
Льется на полевых улиток  
Безучастный дождь.

*Кобаяси Исса (1763–1827)*

Чужих меж нами нет!  
Мы все друг другу братья  
Под вишнями в цвету.

Смотри-ка, соловей  
Поет все ту же песню  
И пред лицом господ!

Как вишни расцвели!  
Они с коня согнали  
И князя-гордеца.

Пролетный дикий гусь!  
Скажи мне, странствия свои  
С каких ты начал лет?



Вновь прилети весной!  
Дом родной не забудь,  
Ласточка, в дальнем пути!

Нынче – как вчера...  
Над убогой хижинкой  
Стелется туман.

О цикада, не плачь!  
Нет любви без разлуки  
Даже для звезд в небесах.

Стаяли снега, –  
И полна вдруг вся деревня  
Шумной детворой!

#### **Приложение 2.1.4. Ответы**

##### **Упражнение «Шесть монет»**

**Ответ:** монету (6) надо положить сверху монеты (3).

##### **Упражнение «Четыре треугольника»**

**Ответ:** фигура должна быть объемной, а не плоской (тетраэдр).

##### **Упражнение «Маслина»**

**Ответ:** ни одной. Если перевернуть рисунок на 60 градусов, то маслина окажется не в бокале, а рядом с ним.

*Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макаrchук*

### Раздел III

---

#### «НА ПЕРЕКРЕСТКЕ КУЛЬТУР»

#### Тренинг межкультурной коммуникации и компетентности

Для современного человека столкновение с другими культурами лично или опосредованно становится практически неизбежным. На протяжении полувека частота межкультурных контактов неуклонно растет и сферы межкультурного взаимодействия постоянно расширяются. Интенсификация взаимодействия между разными народами, культурами, странами обусловлена в том числе распадом колониальных систем, увеличением миграционных потоков, расширением международных контактов в области производства, торговли и науки, сформировавшимися благодаря развитию новых технологий общим информационным пространством. Однако стирание границ между странами и народами приводит, к сожалению, не только к взаимному их сближению, но и к взаимному отталкиванию – двум параллельным, но разнонаправленным процессам. С одной стороны, современная реальность предоставляет различным культурам и народам возможность лучше узнать и понять друг друга. С другой, вопиющие проявления нацизма, ксенофобии, расизма, время от времени вспыхивающие повсеместно, являются доказательством того, что до истинного межкультурного взаимопонимания и взаимного принятия еще очень далеко. В этом проявляются как особенности современного мира, в котором конкуренция, в том числе и между разными странами и народами, занимает ведущее место, так и особенности самой человеческой природы. По своей природе человек стремится сохранить свои собственные взгляды, ценности, обычаи, традиции и защитить их от влияния иных. Если на поверхностном, вербальном уровне большинство нормальных людей признают право других на то, чтобы быть другими, интересуются достоянием других культур, то на более глубинных уровнях они инстинктивно оберегают себя от вторжения в их жизнь «чужаков». Можно с удовольствием вкушать блюда какой-либо национальной кухни и даже научиться их готовить, но при этом отказываться иметь дело с коллегой по работе, принадлежащему к народу, который изобрел эти блюда.

Как победить собственные предубеждения? Как самому не стать объектом предубеждений? Существует ли культурно-универсальное поведение, одобряемое



и понимаемое представителями любой культуры? Если да, как научиться вести себя подобным образом? Как понять, определяется поведение человека в конкретной ситуации культурными особенностями или его личностными чертами? Такие вопросы встают перед человеком, который действительно хочет установить равноправные, эффективные и взаимообогащающие отношения с представителями других культур.

Невнимание к культурным ценностям, нормам и правилам поведения может оказаться существенным барьером как в ситуации адаптации в другой стране, так и в политических и деловых переговорах с представителями других культур. Важны не только и не столько знания о другой культуре, но и умение применить эти знания в реальных жизненных ситуациях, а также стремление и мотивация добиться успеха в межкультурном взаимодействии. Совокупность знаний, личностных особенностей, побуждений и конкретных навыков, способствующих эффективному достижению целей в межкультурном взаимодействии, получила название межкультурной компетентности. Это понятие становится все более и более востребованным не только в теории, но и в практике межкультурного взаимодействия, привлекая внимание исследователей и разработчиков практических программ.

Изменения, происходящие в мире, привели к осознанию психологами, культурологами, лингвистами, антропологами необходимости разработки практических программ, направленных на оптимизацию межкультурного взаимодействия. Не только узкие специалисты, но и представители самых разных сфер, в числе которых педагоги, обучающие представителей разных культур, руководители многонациональных организаций и коллективов, специалисты и сотрудники служб, работающих с мигрантами, начали осознавать важность программ межкультурной коммуникации.

В отечественной литературе до недавнего времени проблема межкультурных различий разрабатывалась преимущественно в теоретическом плане: этнографы, этнологи, психологи, лингвисты и антропологи широко изучали этнокультурные и этнопсихологические особенности народов, населяющих Россию, их обычаи и традиции, специфику вербальной и невербальной коммуникации. К проблеме оптимизации межкультурного взаимодействия российские психологи начали обращаться лишь в последние несколько лет. На фоне растущего интереса к межкультурной коммуникации особенно ощущается дефицит практических программ в этой области. В то же время Россия – одна из самых многонациональных стран мира, на территории которой сосуществуют более 100 народностей с различающимися обычаями и традициями, исповедующих разные религии, поэтому избежать межкультурного взаимодействия даже в повседневной жизни практически невозможно. Необходимость разработки практических программ межкультурной коммуникации в нашем обществе определяется целым рядом особенностей современной России, среди которых расширение международных контактов после падения «железного занавеса», рост числа мультинациональных организаций, перемещение населения

по этническому признаку, особенно активизировавшееся после распада Советского Союза, усиливающаяся межэтническая напряженность, а также этнические конфликты, нередко перерастающие в вооруженные конфликты.

За несколько десятилетий в мире накоплены убедительные данные, свидетельствующие о том, что большинство людей, вовлеченных в кросс-культурное взаимодействие, получают значительную пользу от систематической подготовки, тренингов по преодолению стресса адаптации и культурного шока, умения эффективного межкультурного взаимодействия. Погружение человека в новую культуру без специальной подготовки может иметь слишком высокую цену как в финансовом плане, так и в плане негативных последствий для личности. Так, настоящей проблемой для международных компаний и организаций стало массовое преждевременное возвращение сотрудников и членов их семей, работающих по контракту в других странах. Есть данные, что от 20 до 50% сотрудников возвращаются раньше срока окончания контракта (Black, 1988; Black & Gregersen, 1990; Harris & Moran, 1991; Tung, 1987). По данным американских исследователей, в финансовом плане цена каждой неудачи колеблется в пределах от четверти до миллиона долларов США на каждого работника, а для всей индустрии США может достигать 2 миллиардов долларов в год (Bhagat & Prien, 1996; Guzzo, Noonan & Elron, 1994).

Проблема не ограничивается только экспатриацией сотрудников различных организаций. У людей, которые на постоянной основе включаются в новую культуру, иммигрантов и беженцев – также возникают трудности адаптации. Во всех случаях неудачной адаптации, помимо социальных потерь, высока и личностная цена для каждого отдельного человека в виде снижения самооценки, замедления профессиональной карьеры, общего ощущения неудавшейся жизненной судьбы. (Arvey, Bhagat & Salas, 1991; De Verthelyi, 1995; Fontaine, 1996).

В целом на сегодняшний день имеется достаточно оснований для проведения систематических межкультурных тренингов для людей, вступающих в незнакомую культуру. Однако большинство вступающих в межкультурный контакт или вообще не получают никакого формального обучения, или получают поверхностные знания, недостаточные для обретения интеллектуальных и личностных ресурсов, в которых они нуждаются. Причин этому несколько. Во-первых, во многих странах межкультурный тренинг оказывается дорогостоящим занятием. Во-вторых, у людей, оказывающихся в другой культуре, может отсутствовать мотивация на участие в тренинге: иммигранты и сотрудники, работающие по контракту, просто не задумываются до отъезда об ожидающих их трудностях культурной адаптации, они больше озабочены улаживанием формальных сложностей. Для беженцев возможность предварительной культурной ориентации вообще отсутствует в силу спешности их бегства, необходимости срочного переселения, существующей опасности для их жизни и здоровья.



Студенты, обучающиеся за границей, которые спонсируются своими правительствами или университетами, иногда проходят предварительную подготовку, но в виду недостаточного количества специалистов, обладающих хорошей теоретической и практической подготовкой, такое обучение зачастую не приносит никакой пользы.

В настоящее время наибольшее внимание межкультурному взаимодействию уделяется, в сфере бизнеса, так как все большее число руководителей мультинациональных компаний осознают, что такая подготовка повышает эффективность деятельности персонала. Однако другие целевые группы – беженцы, сотрудники благотворительных организаций, технический персонал международных организаций – по-прежнему оказываются практически без внимания (Brislin, 1993; Dinges & Baldwin, 1996).

Среди групп людей, наиболее нуждающихся в подготовке к межкультурному контакту, следует выделить вынужденных переселенцев и беженцев, репатриантов, представителей этнических и культурных меньшинств.

1. Иммигранты – категория, которая в первую очередь нуждается в серьезной подготовке к жизни в новой социокультурной среде. Для этой группы необходимо, в первую очередь, культурно-специфические программы, позволяющие приспособиться к жизни в определенной культуре. Иммигранты, как и люди, приезжающие в другую страну на определенный срок, переживают особый феномен, получивший название «культурный шок». Этот феномен впервые описал Оберг, утверждавший, что вхождение в новую культуру для каждого человека является обескураживающим, дезорганизирующим переживанием (Obereg, 1960). Такое сильное потрясение может произойти под влиянием новых условий, когда сенсорные, символические, вербальные и невербальные системы, бесперебойно обеспечивавшие нормальную жизнь на родине, отказываются адекватно работать. Оберг выделил шесть основных психологических признаков культурного шока: 1. Напряжение, сопровождающее усилия, необходимые для психологической адаптации. 2. Чувство потери или лишения (статуса, друзей, родины, профессии, имущества). 3. Чувство отверженности (неприятия новой культурой) и чувство отвержения (неприятие новой культуры). 4. Сбой в ролевой структуре (ролях, ожиданиях), путаница в самоидентификации, ценностях, чувствах. 5. Чувство тревоги, основанное на различных эмоциях (удивление, отвращение, возмущение, негодование), возникающих в результате осознания культурных различий. 6. Чувство неполноценности вследствие неспособности справиться с новой ситуацией (Obereg, 1960). Концепция культурного шока в том виде, в котором она была сформулирована Обергом, опиралась на так называемый клинический подход к изучению процессов адаптации в другой культуре. Его приверженцы полагали, что неудачи и проблемы, возникающие у людей в новой социокультурной среде, – это симптомы скрытой патологии, требующей лечения.

Однако в дальнейшем культурный шок стали рассматривать как нормальную реакцию, как часть обычного процесса адаптации к новому культурному окружению. Многие исследователи пытались уточнить понимание культурного шока, подчеркивая различные стороны пребывания в другой культуре. Для этого использовались термины «культурное утомление» (Guthrie, 1975), «языковой шок» (Smalley, 1963), «ролевой шок» (Byrnes, 1966) и др. П. Бок описал культурный шок как эмоциональную реакцию, возникающую вследствие неспособности понять, проконтролировать и предсказать поведение других (Bock, 1970). К подобным переживаниям приводит недостаточное знакомство как с новыми физическими условиями (климат, архитектура зданий, вид магазинов, учреждений), так и с социальным окружением (обычаи, этикет, ритуалы). Другие авторы связывали культурный шок с неопределенностью норм и ожиданий и, следовательно, с трудностями контроля над ситуацией и ее прогнозирования. В связи с этим возникают тревожность, замешательство и апатия, продолжающиеся до тех пор, пока не сформируются новые когнитивные конструкты для понимания другой культуры и выработки соответствующих моделей поведения. Смягчение и преодоление культурного шока – основная цель практических межкультурных программ для иммигрантов, беженцев и вынужденных переселенцев.

2. Беженцы и вынужденные переселенцы. Любой человек, оказавшийся в инокультурной среде, может переживать стресс аккультурации, культурный шок, однако состояние беженцев и вынужденных переселенцев усугубляется предыдущими травмами, полученными до переезда, и неопределенностью их положения в настоящем. Поэтому при разработке межкультурных программ для этой категории необходимо учитывать специфику психологического состояния и параллельно с программами межкультурного взаимодействия осуществлять программы реабилитации и психологическую помощь в групповой или индивидуальной форме. Специфика данной категории в применении к иммигрантам состоит также в неопределенности их будущего: неизвестно, на какой срок они останутся в стране убежища, будут ли они репатриированы или переселены в другую страну. Поэтому в программах межкультурной компетентности для беженцев акцент должен быть смещен в сторону развития универсальных навыков межкультурной коммуникации, применимых в любом инокультурном контексте, например, общей культурной сензитивности.

3. Временно пребывающие. Так называют людей, приезжающих в другую страну на определенный срок – от нескольких месяцев до нескольких лет. К этой категории, в первую очередь, относятся студенты, сотрудники международных организаций, иностранные специалисты и члены их семей. Задача, стоящая перед временно пребывающими, заключается в том, чтобы адаптироваться к требованиям новой культуры, развить социокультурную компетентность. В программах, рассчитанных на данную категорию, необходимо учитывать когнитивные, аффективные и пове-



денческие процессы. В когнитивном аспекте временно пребывающие нуждаются в информировании о политических, социальных и административных предписаниях страны пребывания, особенно о тех, которые непосредственно влияют на их жизнь. Они должны осознать, что эти правила могут иметь как формальные, так и неформальные проявления. Эмоционально они должны научиться справляться с фрустрацией от отсутствия привычных мест, социальных связей, с тревогой, которая определяется этими потерями, и также должны обрести ощущение комфорта в новых обстоятельствах. В поведенческом плане им необходимо освоить новый репертуар межличностных и социальных навыков, чтобы эффективно взаимодействовать с партнерами из принимающей культуры (Ward, Furnham, Bochner, 2001).

4. Репатрианты – люди, возвращающиеся домой после длительного пребывания в другой стране. По возвращении домой, в свою родную культуру, к прежним связям, прежней работе они нередко нуждаются в специальных программах репатриации (Harvey, Malcolm 1997). Эти программы необходимы, чтобы содействовать обратному переходу – возвращению в свою культурную среду, особенно для тех временно пребывающих, которые долго были за границей и, что парадоксально, были успешны в культурном научении за границей (Harris & Moran, 1991). После нескольких лет, проведенных за границей, условия на работе у себя на родине могут показаться более непривычными, чем те, что были в другой стране.

5. Этнические и культурные меньшинства. В литературе описаны тренинги для членов групп меньшинств в мультикультурных обществах, включая аборигенов в странах, которые были массово заселены колонизаторами. Межкультурные программы для коренных жителей и меньшинств направлены на развитие бiculturalной компетентности, то есть на способствование эффективному функционированию как в собственной культуре, так и в доминирующей. Особая ключевая цель таких программ заключается в том, чтобы их участники не потеряли исходной культурной идентичности (LaFromboise e.a., 1993).

6. Представители мультикультурных обществ. Как правило, представители принимающей культуры или этнического большинства не получают какого-либо образования в отношении других культур, да и не испытывают в этом никакой потребности. В настоящее время в большинстве мультикультурных стран, в том числе и в России, пока не представляется возможным и финансово целесообразным повсеместно проводить такое обучение. Однако там, где есть для этого ресурсы, имеет смысл внедрять программы для заинтересованных участников. Обязательной же представляется подготовка к межкультурному взаимодействию тех представителей принимающего общества, которые по роду своей деятельности работают в тесном контакте с временно пребывающими, мигрантами или представителями этнических меньшинств. К ним относятся педагоги и администрация учебных заведений, где обучаются студенты-иностранцы; сотрудники служб и организаций для мигрантов и беженцев; медицинские работники и психологи, оказывающие по-

мощь беженцам; представители туристического бизнеса; сотрудники мультинациональных организаций. Целью профессиональных тренинговых программ является облегчение эффективного взаимодействия представителей культуры большинства с клиентами, покупателями или пациентами из той или иной группы этнических меньшинств или иностранцев.

Вышеперечисленные категории являются главными целевыми группами, для которых в первую очередь разрабатываются практические программы, направленные на развитие межкультурной компетентности. С целью лучшего понимания межкультурной компетентности вначале мы представим теоретический анализ понятия на основе раскрытия различных подходов, концепций и моделей, рассмотрим различные методы развития межкультурной компетентности и представим свой подход к формированию межкультурной компетентности личности.

Предлагаемый тренинг межкультурной коммуникации и компетентности относится к культурно-неспецифическим программам, то есть не предполагает развитие навыков коммуникации при взаимодействии с представителями какой-то конкретной культуры, а направлен на развитие черт мультикультурной личности, позволяющих человеку успешно контактировать с представителями любой культуры, отличающейся от его собственной. Мультикультурная личность формируется на основе таких характеристик личности, как этнокультурная сензитивность, толерантность, эмпатия, межкультурная компетентность, социальный интеллект.

Существует множество сфер межкультурных контактов, когда нет острой необходимости, да и возможности овладеть всеми навыками, облегчающими взаимодействие с представителями другой культуры. К таким сферам, например, относятся кратковременные поездки в другие страны, путешествия, международные мероприятия, а также жизнь в поликультурном обществе, каким, например, является Россия. Однако развитие личностных качеств, способствующих успешной межкультурной коммуникации, особенно важно для педагогов и психологов многонациональных школ, для сотрудников мультинациональных коллективов, государственных и общественных организаций, работающих с людьми разных национальностей, например, с мигрантами и беженцами из других стран и республик.

В соответствии со спецификой тренинга в основу построения его программы и разработки отдельных упражнений нами положены следующие **принципы**:

1. Развитие понимания другой культуры через лучшее осознание своей культурной принадлежности, особенностей своей культуры.
2. Развитие не столько знания о какой-то конкретной культуре, сколько внимания и позитивного интереса ко всему новому, незнакомому, что можно обнаружить в другой культуре, – к отличным от собственных традиционным нормам, обычаям, особенностям вербального и невербального поведения.



3. Развитие качеств, присущих мультикультурной личности, формирование открытости и готовности к принятию межкультурных различий, развитие толерантности к представителям отличающихся культур.

Тренинг состоит из трех проблемных блоков: первый – «Я и мой народ», второй – «Встреча с другой культурой», третий – «Другая культура: возможно ли понимание?».

### **1. Я и мой народ**

#### ***Цели:***

- осознание участниками своей принадлежности к различным культурным, этническим, религиозным группам;
- осознание и более глубокое понимание особенностей своей культуры, своих корней и истоков;
- осознание многообразия внутри собственной этнокультурной группы;
- осознание этноцентризма;
- развитие у участников стремления осознать собственные корни и истоки.

### **2. Встреча с другой культурой**

#### ***Цели:***

- осознание стереотипов, предрассудков в отношении других культур и народов;
- осознание негативных чувств и поведенческих реакций, возникающих при столкновении с другой культурой;
- развитие представления о культурном многообразии мира;
- развитие стремления к изменению собственных негативных стереотипов и предрассудков;
- стимулирование интереса к изучению других культур, традиций и обычаев других народов;
- поиск положительных сторон в непохожем и отличающемся, развитие понимания преимущества разнообразия в мире.

### **3. Другая культура: возможно ли понимание?**

#### ***Цели:***

- развитие межкультурной компетентности путем приобретения знаний о традициях, обычаях, особенностях поведения в других культурах;
- развитие сензитивности и социального внимания в ситуациях взаимодействия с представителями других культур;
- формирование позитивного отношения к межкультурным различиям;
- развитие готовности понимать нормы и ценности другой культуры и при необходимости следовать им;

- развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации;
- развитие этнокультурной толерантности, формирование толерантных установок по отношению к людям других культур, рас и национальностей;
- формирование стремления использовать позитивную лексику в отношении других культур, рас и национальностей;
- профилактика ксенофобии.

### **Апробация**

В течение нескольких лет тренинг межкультурной коммуникации и компетентности прошел широкую апробацию в Москве и ряде регионов России. В апробации тренинга приняли участие педагоги и психологи школ Москвы и Московской области, студенты факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, слушатели курса «Психология межкультурных коммуникаций» Московского института открытого образования. Также тренинг апробировался на базе Музея и Общественного центра им. А. Сахарова среди учеников старших классов московских школ. К участию в апробации тренинга были привлечены психологи, работающие в различных регионах России.

Тренинг был представлен и проводился на специальных семинарах для работников департаментов образования, а также для педагогов и работников общественных организаций из различных регионов России, на студенческих курсах.

Программа тренинга рассчитана на 13 занятий продолжительностью от 1 часа 30 минут до 2 часов 10 минут. Занятия проводятся с периодичностью 1–2 раза в неделю. Рекомендованное число участников группы не более 15–18 человек.



## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Упражнения	Время	Приложения
<b>Часть 1. Я и мой народ</b>		
<b>Занятие 1. Кто я</b>	1 час 55 минут	
1. Вводная часть	15	
2. Разминка		
<i>Русская игра «Жмурки»</i>	5	
3. Основное содержание		
<i>Кто я</i>	25	
<i>Откуда Я родом</i>	20	
<i>Пирамида</i>	40	3.1.1
4. Рефлексия	10	
<b>Занятие 2. Кто мы</b>	1 час 30 минут	
1. Разминка		
<i>Швейцарская игра «Доброе утро, охотник»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Мой народ</i>	25	
<i>Семейные наставления</i>	30	3.2.1
<i>Этноцентризм</i>	20	
3. Рефлексия	10	
<b>Часть 2. Встреча с другой культурой</b>		
<b>Занятие 3. Сознание и язык</b>	1 час 30 минут	
1. Разминка		
<i>Японская игра «Хлопни в ладоши»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Мир глазами племени дайрбал</i>	45	3.3.1, 3.3.2, 3.3.3
<i>В тени цветущей сакуры</i>	20	3.3.4
<i>Озеро спокойствия</i>	10	
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 4. Символы и чувства</b>	1 час 30 минут	
1. Разминка		
<i>Армянская игра «Земля, вода, огонь, воздух»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Китайская каллиграфия</i>	25	
<i>Карамбия</i>	50	
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 5. Сквозь призму стереотипов</b>	2 часа 10 минут	
1. Разминка		
<i>Аргентинская игра «Кошка и мышка»</i>	5	

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

2. Основное содержание		
<i>Культурная дистанция</i>	40	3.5.1, 3.5.2
<i>Почему не любят валлонийцев...</i>	20	
<i>Национальные особенности</i>	45	3.5.3
<i>Дыхание дань-тянь</i>	10	
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 6. Преодоление негативных стереотипов</b>	1 час 45 минут	
1. Разминка		
<i>Малайзийская игра «Черепашье гнездо»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Белая ворона</i>	10	
<i>Анализ стереотипов</i>	20	
<i>Позитивный эквивалент</i>	15	
<i>Паутина предрассудков</i>	15	
<i>День рождения императора</i>	10	
<i>Орешки</i>	20	
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 7. Палитра культуры</b>	2 часа 05 минут	
1. Разминка		
<i>Полинезийская игра «Ловля рыбы-кубойи»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Лаборатория культур</i>	1 час 30 минут	3.7.1
<i>Лекция «Подходы к классификации культур»</i>	20	
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 8. Индивидуализм-коллективизм</b>	1 час 45 минут	
1. Разминка		
<i>Грузинская игра «Лахти»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Доска объявлений</i>	20	
<i>Индивидуалист или коллективист</i>	1 час	3.8.1
<i>Пранайяма</i>	10	
3. Рефлексия	10	
<b>Часть 3. Другая культура: возможно ли понимание?</b>		
<b>Занятие 9. Понять другую культуру: со словами и без слов</b>		
1. Разминка	1 час 35 минут	
<i>Бирманская игра «Шарик на ладони»</i>	5	
<i>По какому признаку?</i>	10	
2. Основное содержание		
<i>Вечер знакомства</i>	20	3.9.1
<i>Лекция «Вербальное и невербальное общение»</i>	20	



<i>Говорящая поза</i>	20	
<i>Даосский круг</i>	10	
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 10. Невербальное общение</b>	1 час 25 минут	
1. Разминка		
<i>Моргалки</i>	5	
<i>Поздороваться локтями</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Иностранец</i>	10	3.10.1
<i>Без слов</i>	30	
<i>Международная конференция</i>	25	3.10.2
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 11. Понять другую культуру: вербальное общение</b>	1 час 35 минут	
1. Разминка		
<i>Игра острова Шри-Ланка «Собираем чай»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Языковой барьер</i>	30	
<i>Народная мудрость</i>	50	3.11.1
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 12. Культура, время и пространство</b>	1 час 50 минут	
1. Разминка		
<i>Сомалийская игра «Алебум»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Культура и время</i>	40	3.12.1
<i>Личность и пространство</i>	40	
<i>Встреча</i>	15	3.12.2
3. Рефлексия	10	
<b>Занятие 13. Культурное многообразие</b>	1 час 55 минут	
1. Разминка		
<i>Суданская игра «Буйволы в загоне»</i>	5	
2. Основное содержание		
<i>Деловые переговоры в Токио</i>	50	3.13.1, 3.13.2
<i>Межкультурный карнавал</i>	50	3.13.3
3. Рефлексия	10	

### ЧАСТЬ 1. Я И МОЙ НАРОД

#### ЗАНЯТИЕ 1 КТО Я?

##### **Цели занятия:**

- введение в ситуацию тренинга, постановка целей и задач тренинга, принятие правил групповой работы;
- введение в проблематику межкультурных различий;
- знакомство участников между собой;
- осознание своей принадлежности к различным культурным, этническим, религиозным группам;
- развитие у участников стремления осознать собственные этнокультурные корни и истоки.

##### **Вводная часть**

###### *Задачи:*

- подготовка к участию в тренинге;
- знакомство с целями и задачами тренинга;
- принятие правил групповой работы.

*Необходимое время:* 15 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга (см. введение к тренингу). Обсуждаются и совместно принимаются правила групповой работы.

Если участники группы не знакомы или плохо знакомы друг с другом, необходимо в начале занятия провести серию упражнений на знакомство. В том случае, если участники знают друг друга, после принятия правил можно сразу перейти к разминке.

##### **Разминка**

###### **Русская игра «Жмурки»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Перед началом игры часть помещения освобождается от препятствий. Один из участников выходит в центр круга, ему завязывают глаза платком или шарфом. Остальные участники раскручивают его, приговаривая следующие слова:

- На чем стоишь? – хором спрашивают участники.
- На мосту, – отвечает водящий.



- Что пьешь?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники разбегаются в стороны, а водящий должен «осалить» кого-нибудь из играющих. Играющие убегают от водящего, но при этом обязательно подают голос - называют водящего по имени или кричат: «Я здесь». Осаленный игрок и водящий меняются ролями.

***Вопросы для обсуждения:***

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

## **Основное содержание**

### **Упражнение «Кто я?»**

***Задачи:***

- знакомство участников;
- осознание своей уникальности и одновременно общности с другими;
- осознание своей принадлежности к различным социальным группам.

***Необходимое время:*** 25 минут.

***Материалы:*** ручки, листы бумаги по числу участников.

***Процедура проведения.*** Ведущий просит каждого подумать и 10 раз письменно ответить на вопрос «Кто я?». При этом важно, чтобы участники отвечали именно на вопрос «Кто я?» (например, человек, русский, мужчина, православный), а не «Какой я?» (умный, красивый, веселый).

Затем ведущий просит добровольца назвать первые пять позиций в его ответе. После называния каждой из позиций ведущий просит поднять руки тех, у кого эта позиция также присутствует в списке. Предложенные слова записываются на флипчарте или на доске со своим рейтингом (число участников, написавших это слово в своем перечне, например, «человек» – 5, «студент» - 3). После этого ведущий предлагает следующему участнику назвать те определения, которые не были до этого названы. В результате получается обобщенный портрет группы. В ходе этого процесса на флипчарте появляются новые определения и уточняется рейтинг уже существующих.

***Вопросы для обсуждения:***

- Как можно охарактеризовать группу на основе проведенной статистики?
- Сравните свой личный рейтинг характеристик с групповым и скажите, что, в первую очередь, делает вас членом этой группы?
- С какими группами чаще всего мы себя отождествляем?
- Какое по значимости место в самосознании занимает этническая, культурная принадлежность и почему так происходит?

### Упражнение «Откуда я родом»

#### *Задачи:*

- актуализация знаний о своих истоках;
- понимание многообразия генетических, этнических и исторических связей каждого отдельного человека.

*Необходимое время:* 20 минут.

*Материалы:* карта мира, английские булавки.

*Процедура проведения.* Ведущий просит участников вспомнить, откуда родом их родители, бабушки, дедушки. Затем каждый участник по очереди подходит к карте, называет и при помощи булавок или флажка отмечает место, откуда он сам родом, а также те регионы (города, области, республики или даже страны), где родились отец, мать, бабушки, дедушки. Участники могут также отметить те места, которые для них самих и членов их семей имеют значение, например, где прошла большая часть их жизни или жизни их родителей. Каждый участник сопровождает комментариями отмечаемые пункты – кто из его родных там родился, что его связывает с этими местами.

Подводя итоги упражнения, ведущий отмечает, насколько широка география мест, с которыми связаны участники группы, сколько представлено городов, республик, а возможно, и стран. Таким образом составляется своеобразная географическая карта группы.

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Каким образом места, обозначенные вами на карте, повлияли на ваше формирование и развитие?
- Какие мысли и чувства у вас возникают, когда вы смотрите на географический ареал нашей группы?

### Упражнение «Пирамида»

#### *Задачи:*

- актуализация представлений участников о своем происхождении, своей культуре, истоках, корнях, истории своей семьи;
- осознание того, что каждый человек может одновременно принадлежать к различным культурным, этническим, религиозным группам;
- самопрезентация участников.

*Необходимое время:* 40 минут.

*Материалы:* доска, флипчарт или лист ватмана.

*Приложение:* бланк с перечнем вопросов (3.1.1).

*Процедура проведения.* Ведущий просит участников вспомнить о своих предках и попробовать восстановить свое генеалогическое дерево, а затем предлагает по аналогии составить свое этнокультурное дерево. Каждый участник на своем бланке (приложение 3.1.1) самостоятельно отвечает на следующие вопросы.



1) К каким этническим, культурным, расовым, религиозным группам вы себя относите (какими словами вы описываете свою принадлежность: россиянин, москвич, русский, православный и т.д.)?

2) К каким этническим, культурным, расовым, религиозным группам принадлежат ваши родители?

3) К каким этническим, культурным, расовым, религиозным группам принадлежат ваши прародители – бабушки, дедушки?

Затем ведущий предлагает построить этнокультурную пирамиду группы. Для этого все по очереди зачитывают свои ответы на первый вопрос, а ведущий в верхней трети листа ватмана записывает сказанное участниками (если ответы повторяются, во второй раз их записывать не нужно). Ответы на первый вопрос образуют вершину пирамиды. Затем зачитываются ответы на второй вопрос, и ведущий в средней части ватмана записывает группы, к которым принадлежат родители участников, – они образуют средний слой пирамиды. И, наконец, основание пирамиды составляют ответы участников на третий вопрос: к каким группам принадлежат их прародители.

Как правило, оказывается, что жизненный путь большинства участников связан не с одной этнической группой, народом или культурой, а с несколькими, о чем многие из них прежде не задумывались.

Затем обсуждаются чувства и мысли, возникшие в процессе построения пирамиды, а в завершении ведущий обращает внимание участников на то, что почти каждый человек представляет собой мультикультурную личность.

После завершения упражнения ведущий просит участников сохранить свои записи до следующего занятия или собирает их для того, чтобы на следующем занятии раздать их для выполнения одного из упражнений.

## Рефлексия занятия

- К каким этническим, культурным, расовым, религиозным группам относятся близкие вам люди, которые повлияли на формирование и развитие вашей личности (супруги, другие родственники, друзья)?
- Приходилось ли вам раньше задумываться о том, что личность каждого человека формируется под влиянием людей, принадлежащих не к одной группе, а к разным народам, этническим группам, исповедующих разную религию?
- Каковы преимущества мультикультурной личности? Есть ли у нее слабые стороны по сравнению с монокультурной?
- Какие связи мы можем проследить между основанием этнокультурной пирамиды и ее вершиной?

### ЗАНЯТИЕ 2 КТО МЫ

#### Цели занятия:

- повышение готовности участников к самораскрытию и самовыражению;
- актуализация этнокультурной идентичности;
- развитие позитивного отношения к своему народу;
- понимание многообразия связей каждого отдельного человека с целым миром, независимо от его этнокультурной принадлежности.

#### Разминка

##### **Швейцарская игра «Доброе утро, охотник»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники становятся в круг и выбирают охотника. Охотник начинает ходить за спинами игроков, неожиданно он прикасается к плечу кого-то из стоящих в кругу. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!» и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять оставшееся пустым место. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

##### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

#### Основное содержание занятия

##### **Упражнение «Мой народ»**

##### *Задачи:*

- позитивное принятие собственных этнических черт и особенностей;
- развитие интереса к своей национальной культуре;
- вербальная и невербальная презентация своего народа.

*Необходимое время:* 25 минут.

*Материалы:* мяч, листочки бумаги и карандаши для каждого участника.

*Процедура проведения.* Упражнение проводится в три этапа.

##### **Этап 1. «Опиши свой народ»**

Ведущий называет одно качество, типичное для его народа, например: «русский – открытый», бросает мяч кому-либо из участников и предлагает ему сделать то же самое. Если участник принадлежит к тому же народу, что и ведущий, он



называет еще одно качество: «русский – доброжелательный». Если мяч попадает к представителю другого народа, он называет качество, характеризующее его народ, например: «грузин – гостеприимный», «украинец – веселый» и бросает мяч следующему участнику.

### **Этап 2. «Покажи свой народ»**

Участники встают в круг. Ведущий предлагает им подумать о том, какой жест, движение, танец или песня могли бы наиболее точно представить их народ, и показать это группе. Например, русский народ может быть представлен, например, таким движением, как земной поклон, грузинский – танцем «Лезгинка». Ведущий начинает упражнение первым. Он делает шаг вперед, называет народ, к которому принадлежит, и изображает его каким-либо из перечисленных способов. После этого он возвращается назад, и вся группа вместе с ним делает шаг вперед и пытается повторить то, что он сделал, – спеть, станцевать и т.д. Затем следующий участник аналогичным образом представляет свой народ.

### **Этап 3. «Нарисуй свой народ»**

Ведущий раздает участникам бумагу и карандаши и предлагает им придумать и изобразить символ или пиктограмму, олицетворяющие их народ. На работу дается 5 минут. Затем участники по очереди демонстрируют группе свои работы и дают им пояснения.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- Какие сложности у вас возникли при выполнении этого упражнения?
- Какие качества и особенности выходят на первый план, когда вы характеризуете свой народ?

### **Упражнение «Семейные наставления»**

#### ***Задачи:***

- осознание влияния семьи на формирование этнокультурной идентичности;
- осознание значимости этнокультурной принадлежности для развития личности.

***Необходимое время:*** 30 минут.

***Приложения:*** бланк (3.2.1).

***Процедура проведения.*** Ведущий предлагает участникам вспомнить свое детство и то, какие наставления они получили от родителей, бабушек, дедушек, других родственников по различным жизненным проблемам, например, по вопросам отношения между детьми и родителями, между мужчинами и женщинами, того, что хорошо и что плохо и т.д. Каждый участник получает бланк таблицы (приложение 3.2.1), куда записывает полученные им в детстве наставления.

После заполнения таблицы желающие зачитывают свои записи.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Наставления, которые вы получили в детстве, были в рамках одной культуры или нескольких?
- Находятся ли они в гармонии или противоречат друг другу?
- Ощущали ли вы в своей жизни конфликт между наставлениями, полученными от людей, принадлежащих к разным культурным группам?
- Как вы осуществляли выбор между наставлениями, если они противоречили друг другу?

### **Упражнение «Этноцентризм»**

#### **Задачи:**

- осознание предрасположенности в пользу своей культуры, своего народа;
- знакомство с феноменом этноцентризма;
- понимание психологического механизма этноцентризма.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** две прозрачные пластиковые коробки одинакового размера, по 10 пустых карточек на каждого участника.

**Процедура проведения.** Каждый участник получает десять карточек. На них по просьбе ведущего каждый участник записывает те десять качеств, которые наиболее характерны для его этнической группы. Затем ведущий просит подумать, какие из этих качеств относятся к позитивным, а какие – к негативным. В одну коробку участники складывают листочки с позитивными качествами, в другую - с негативными. Когда эта работа проделана, ведущий пересчитывает количество карточек в каждой коробке и объявляет результат, который затем обсуждается с группой. Как правило, позитивных качеств получается намного больше, чем негативных. Ведущий должен подчеркнуть эту разницу и объяснить участникам, что такой результат – проявление этноцентризма. Этот феномен, с одной стороны, помогает этнической группе поддерживать свою культуру, а с другой, если он чрезмерно выражен, определяет восприятие других культур сквозь призму собственной, которая позиционируется как исключительная и наиболее достойная. Подобная позиция приводит к ощущению национального превосходства и высокомерию.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Почему своя национальность и культура обычно оцениваются позитивно, какое значение имеет для человека высокая оценка собственной этнической группы?
- В чем проявляется этноцентризм? Всегда ли его проявления и последствия негативны?



## Рефлексия

- Этноцентризм как предпочтение собственной этнической группы – это естественный эволюционный механизм или групповой эгоизм и переоценка качеств своей группы?
- Какое значение имеет для вас ваша культурная принадлежность?

# ЧАСТЬ 2. ВСТРЕЧА С ДРУГОЙ КУЛЬТУРОЙ

## ЗАНЯТИЕ 3 СОЗНАНИЕ И ЯЗЫК

### Цели занятия:

- осознание культурного многообразия мира;
- раскрытие причин и следствий непонимания между представителями различных культур;
- понимание того, что восприятие другой культуры исключительно сквозь призму своей собственной и поведение в другой культуре в соответствии с нормами и правилами собственной культуры может привести к негативным последствиям.

### Разминка

#### **Японская игра «Хлопни в ладоши»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Игроки встают в круг. Один из участников начинает игру. Он говорит слово «ап» и одновременно ладонь правой руки ставит под подбородок, а пальцем левой руки указывает на одного из стоящих в кругу. Этот игрок, в свою очередь, указывает пальцем на третьего, произнося «пон» и кладя руку на голову. Третий должен молча хлопнуть в ладоши, обращаясь к четвертому игроку. Последовательность действий соблюдается строго (рука под подбородком, рука на голове, хлопок в ладоши). Направление же передачи – по желанию каждого играющего. Главное правило игры – сочетание нужного слова с правильным движением. Самое трудное в игре это промолчать при хлопании в ладоши. Участник, допустивший ошибку, выбывает из игры.

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Мир глазами племени дайрбал»

##### *Задачи:*

- осознание разнообразия представлений о мире у разных народов;
- осознание различий в категоризации явлений и предметов в разных культурах и у разных народов.

*Необходимое время:* 45 минут.

*Материалы:* ксерокопии карточек из приложения 3.3.1 для каждого участника, плакат формата А3 из приложений 3.3.2 и 3.3.3.

*Приложения:* карточки с изображениями предметов (3.3.1), пример европейской классификации предметов (3.3.2), классификация предметов племени дайрбал (3.3.3).

*Процедура проведения.* Каждый участник получает карточку с изображенными на ней объектами внешнего мира (см. приложение 3.3.1). Ведущий предлагает участникам разбить все объекты на четыре категории так, чтобы существовал какой-либо общий признак, объединяющий объекты внутри группы. Другими словами, каждый участник должен отнести все объекты, изображенные на бланке, к какой-либо из четырех выделенных им категорий. К каждой категории может быть отнесено разное количество объектов (минимальное число – один). Затем желающие рассказывают, какие категории они выделили, ведущий записывает на доску несколько различающихся классификаций и при помощи участников сравнивает их между собой.

Далее группе предъявляется плакат, на котором изображена типичная для западного общества классификация объектов (приложение 3.3.2). Большинство представителей западной цивилизации объединили бы эти объекты в следующие категории:

- 1) природные феномены – радуга, река, солнце, звезды, луна, огонь;
- 2) животные – змеи, попугай, светлячок, волосатая личинка, кузнечик, ехидна, кенгуру;
- 3) орудия – копье, бумеранг;
- 4) люди – мужчина, женщина.

Участники сравнивают свои классификации и типичную западную классификацию.

Затем ведущий показывает участникам плакат, на котором изображена классификация объектов, принятая в племени австралийских аборигенов дайрбал (приложение 3.3.3):

- 1) Байи – бумеранги, мужчины, кенгуру, неядовитые змеи, радуга и луна;
- 2) Балан – реки, женщины, ядовитые змеи, звезды, светлячки, огонь, солнце, утконосы, попугаи, ехидны, копыя и волосатые личинки;



- 3) Балам – мед, фрукты, съедобные листья;
- 4) Бала – кузнечик.

Ведущий просит участников угадать, по какому признаку племя дайрбал классифицирует объекты, то есть предположить, что означают слова «байи», «балан», «балам» и «бала». Затем ведущий сообщает основной критерий, категоризации племени дайрбал. Это эмоции, которые вызывают те или иные объекты. Так, байи вызывают чувство возбуждения, оживления, баланс вызывают страх, балам вызывают желание, бала являются нейтральными объектами, поэтому не вызывают никаких эмоций.

По данному критерию указанные объекты распределяются следующим образом. Мужчины и луна помещены в одну категорию, так как по мифологии племени дайрбал мужчины произошли от луны. Мужчины используют бумеранги для охоты на кенгуру, а души мужчин после смерти превращаются в радугу. Женщины произошли от солнца, поэтому они попадают в одну категорию, которая включает также и другие «опасные предметы» – реки, огонь, ядовитые змеи и т.д. Попугаи и другие птицы – души женщин, а старые женщины превращаются в светлячков.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- Что можно сказать о культуре дайрбал, сравнивая основания для категоризации объектов этого племени и западной культуры?
- Какой взгляд на мир кажется более правильным и естественным? Почему?
- Какие проблемы могут возникнуть во взаимодействии людей, которые так по-разному категоризируют мир?

#### **Упражнение «В тени цветущей сакуры»**

##### ***Задачи:***

- повышение межкультурной компетентности;
- осознание участниками возможности постижения другой культуры посредством национальной поэзии;
- развитие навыков мультикультурной личности через идентификацию с другой культурой.

***Необходимое время:*** 20 минут.

***Материалы:*** ручки и бумага для каждого участника.

***Приложения:*** примеры классических хокку (3.3.4).

***Процедура проведения.*** Ведущий рассказывает участникам про хокку – особый жанр японской поэзии. Хокку представляет собой нерифмованное трехстишие, которое строится по определенным правилам. Хокку обязательно содержит в первой и третьей строках по 5 слогов, во второй – 7.

Традиционные японские хокку отличаются также особой системой образов, своеобразной композицией и лексикой. Они строятся вокруг киго (слов, прямо или косвенно обозначающих времена года), делятся на две части (две первые строчки и

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

---

одна заключительная) и связывают мимолетное мгновение, запечатленное в переживании человека, с космическим временем.

Затем ведущий зачитывает несколько классических хокку, написанных на карточках (см. приложение 3.3.4) и предлагает каждому участнику почитать по одному хокку. Он передает по кругу стопку карточек с хокку, каждый участник наугад вытаскивает одну карточку и вслух читает доставшееся ему хокку. Оставив эту карточку у себя, он передает стопку следующему.

Ведущий предлагает участникам попробовать самостоятельно сочинить хокку на тему «Встреча с другой культурой». Для облегчения задачи при сочинении хокку следует ограничиться одним правилом: 5+7+5.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Удалось ли вам в ходе выполнения упражнения погрузиться в мир японской культуры?
- Какие еще существуют способы познания других культур, кроме изучения поэзии?

### **Упражнение «Озеро спокойствия»**

#### ***Задачи:***

- стимулирование интереса к культурному наследию других культур;
- ознакомление участников с основами йогической практики;
- обучение методам релаксации.

***Необходимое время:*** 10 минут.

***Процедура проведения.*** См. раздел II, занятие 2.

### **Рефлексия занятия**

- Как условия жизни и опыт разных народов могут повлиять на представления об окружающем мире?
- Как разные взгляды на мир могут повлиять на взаимодействие представителей различных культур и народов?
- Что мы вкладываем в понятие «культурное многообразие мира»?

## ЗАНЯТИЕ 4 СИМВОЛЫ И ЧУВСТВА

### **Цели занятия:**

- понимание собственных стереотипов и предубеждений в отношении других народов и культур;
- осознание причин предубеждений;
- осознание уникальности каждой отдельной личности вне зависимости от принадлежности к той или иной культуре или национальности.



## Разминка

### Армянская игра «Земля, вода, огонь, воздух»

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** небольшой мяч.

**Процедура проведения.** Участники становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «вода», «огонь» или «воздух». Если водящий сказал: «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо сухопутное животное; на слово «вода» играющий отвечает названием какой-либо рыбы или морского животного; на слово «воздух» – названием птицы или летающего насекомого. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### Упражнение «Китайская каллиграфия»

#### **Задачи:**

- работа с понятиями «культура» и «народ» на символическом уровне;
- повышение межкультурной компетентности участников.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Материалы:** по два листа плотной белой бумаги 10 на 15 см, кисточки средних размеров (№ 5) для каждого участника, несколько баночек туши или чернил на группу.

**Приложения:** примеры китайских иероглифов (2.8.1).

**Процедура проведения.** См. раздел II, занятие 8.

Участникам предлагается придумать и изобразить иероглифы «культура» и «народ».

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что, по вашему мнению, объединяет понятия «культура» и «народ» и чем они отличаются?
- Какие иероглифы, выполненные участниками группы, кажутся вам наиболее удачными? Почему?

### Упражнение «Карамбия»

#### **Задачи:**

- понимание причин и следствий межкультурного непонимания;
- осознание негативных чувств и поведенческих реакций, возникающих при столкновении с другой культурой;

- осознание того, что следование в другой культуре нормам и правилам собственной культуры может привести к негативным эмоциям.

**Необходимое время:** 50 минут.

**Материалы:** ксерокопии приложения 1.7.1 для каждого посланника.

**Приложения:** письменные инструкции для посланников (1.7.1).

**Процедура проведения.** См. раздел I, занятие 7.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как карамбийцы приняли посланников: были ли они доброжелательны, дружелюбны, ориентированы на взаимодействие?
- Заметили ли посланники какие-нибудь особенности поведения и общения у карамбийцев?
- Что могут карамбийцы сказать о поведении посланников?
- Какие чувства испытывали посланники во время контакта с карамбийцами?
- Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства? (Ведущий может попросить желающих рассказать об этом).
- Как вы объясните возникавшие случаи непонимания?
- Какие полезные навыки вы почерпнули из этой игры?
- После обсуждения вопросов карамбийцы могут рассказать посланникам о правилах поведения и общения, принятых в их культуре.

### Рефлексия занятия

- В ходе рефлексии занятия важно остановиться на следующих ключевых моментах:
- Представители разных культур часто объясняют одно и то же поведение по-разному.
- Человек использует для оценки другой культуры ценности, ожидания и способы поведения, выработанные в собственной культуре, и действует в соответствии с ними.

Человек, попадая в другую культуру, часто не имеет практически никакой информации о ней, тем не менее видит ее особенности в негативном свете.

- Попадание в другую культуру часто вызывает у человека страх, одиночество и неуверенность.
- Непонимание причин поведения представителей другой культуры порождает противодействие, раздражительность, агрессивность.
- Люди часто думают, что их язык лучше других, и тот, кто говорит на их языке, умнее.
- Одной из наилучших возможностей для понимания другой культуры может стать дружба с человеком из этой культуры, который будет выступать в роли проводника и посредника.



## ЗАНЯТИЕ 5 СКВОЗЬ ПРИЗМУ СТЕРЕОТИПОВ

### Цели занятия:

- осознание наличия культурной дистанции между народами;
- понимание истинной и ложной составляющей стереотипов;
- осознание обобщенной природы стереотипов.

### Разминка

#### Аргентинская игра «Кошка и мышка»

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Среди играющих выбирают кошку и мышку. Остальные берутся за руки и образуют круг. Мышка выходит на середину круга, а кошка остается снаружи. Двое участников в кругу, подняв руки, представляют ворота. В начале игры кошка стучится в ворота и спрашивает: «Мышка здесь?». Ворота отвечают: «Да, она умывается». Кошка обегает круг два-три раза и снова спрашивает: «Мышка здесь?». В ответ слышит: «Да, но она теперь причесывается» – «А когда она будет готова?» – «В восемь (семь и т.д.) часов», – отвечают ворота. Играющие подпрыгивают столько раз, сколько сказали ворота. «Мышь здесь?», – спрашивает кошка в третий раз. «Да, она уже собирается выходить».

После этих слов кошка вбегает в ворота и пытается догнать мышку. При этом кошка и мышка могут выбегать из круга, играющие беспрепятственно пропускают и кошку, и мышку, но кошка имеет право выбегать из круга только в том месте, где пробежала мышка. Игра продолжается до тех пор, пока кошка не поймает мышку.

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### Основное содержание

#### Упражнение «Культурная дистанция»\*

##### *Задачи:*

- знакомство с понятием «культурная дистанция»;
- получение представлений о культурной дистанции разных народов;
- осознание зависимости культурной дистанции от сферы межличностных отношений.

**Необходимое время:** 40 минут.

**Материалы:** бланки по количеству участников (приложение 3.5.1).

**Приложения:** бланк со списком утверждений и перечнем различных групп (3.5.1), результаты проведенных ранее исследований (3.5.2).

**Процедура проведения.** Каждый участник получает бланк (приложение 3.5.1) со списком различных групп. Ведущий дает участникам следующую инструкцию: «Перед вами список различных этнических и культурных групп. Какие-то народы и национальности каждому из нас более близки, а какие-то – менее. Укажите только одно наиболее подходящее для каждой группы утверждение, которое может стать завершением следующей фразы: «Для меня лично возможно и желательно принять представителя данной группы...». Список утверждений выглядит следующим образом:

- как близкого родственника (например, супруга или супруги);
- как близкого друга;
- как соседа по дому;
- как коллегу по работе;
- как гражданина моей страны;
- как гостя (туриста) в моей стране;
- я не хотел бы видеть его в своей стране.

Выбрав утверждение, в таблице напротив каждой группы поставьте галочку под цифрой, соответствующей выбранному вами для этой группы утверждению.

После того, как все участники заполнят бланки, ведущий просит каждого участника подсчитать средний индекс своей культурной дистанции – суммировать баллы по каждой группе и разделить на количество групп (25). Значение индекса культурной дистанции может изменяться от 1 (минимальная дистанция) до 7 (максимальная дистанция). Таким образом, чем выше индекс, тем в большей степени человек склонен дистанцироваться от представителей других культур. Участники с низким значением индекса наименее предубеждены по отношению к представителям различных культур. Затем подсчитывается групповой индекс культурной дистанции – суммируются индивидуальные индексы и делятся на число участников в группе. Значения группового индекса сравниваются с результатами, полученными в проведенных ранее исследованиях (приложение 3.5.2).

**Вопросы для обсуждения:**

- Чем обусловлена величина культурной дистанции, почему у одних участников она незначительная, а у других – высокая?
- Что может повлиять на величину культурной дистанции (жизненный опыт, семейное воспитание) и каким образом?

**Упражнение «Почему не любят валлонийцев»**

**Задачи:**

- понимание истинной и ложной составляющей стереотипов и предубеждений;
- понимание обобщенной природы стереотипов.



**Необходимое время:** 20 минут.

Участникам предлагается выбрать из списка несколько конкретных групп, в отношении которых им хотелось бы узнать групповой индекс культурной дистанции. Необходимо, чтобы в этот список попали и вымышленные группы – те, которые на самом деле не существуют (валлонийцы, пиренейцы). Для подсчета индекса суммируются значения каждого участника по конкретной группе (например, американцы) и сумма делится на число участников. Затем сравнивается культурная дистанция по отношению к этим группам между собой (например, дистанция по отношению к американцам и по отношению к евреям) с результатами из приложения.

**Вопросы для обсуждения:**

- Чем объясняется тот факт, что дистанция с вымышленными группами оказалась не меньше, чем с реальными?
- Каковы причины того, что участники с высоким индивидуальным индексом культурной дистанции негативно относятся и к вымышленным группам, а участники с низким индивидуальным индексом демонстрируют близость и с реальными, и с вымышленными группами?
- Почему возникают предубеждения к другим культурам?

**Примечание.** В результате обсуждения ведущий должен наглядно показать, что предубеждения носят обобщенный характер – люди, негативно относящиеся к одной группе, настроены негативно и по отношению к другим, даже вымышленным группам.

**Упражнение «Национальные особенности»\***

**Задачи:**

- введение в проблематику межкультурных различий;
- осознание этнокультурных стереотипов;
- осознание этноцентризма, предрасположенности в пользу своей культуры, своего народа.

**Необходимое время:** 45 минут.

**Материалы:** карточки из приложения 5.3 по количеству участников, флипчарт или доска.

**Приложение:** перечень качеств (3.5.3).

**Процедура проведения.** Каждый участник получает бланк с перечнем из 48 качеств (см. приложение 3.5.3) и работает с ним самостоятельно. Все качества необходимо распределить между представителями 6 стран – Германии, Финляндии, России, США, Китая, Франции (ведущий может выбрать другие страны, при этом важно, чтобы среди них была страна, в которой живут участники тренинга). Необходимо использовать все качества, но нельзя использовать одни и те же качества более одного раза. В итоге для каждой страны должно быть выбрано по 8 качеств. После этого ведущий просит участников, не совещаясь, отметить на своих бланках

те качества, которые они считают положительными, знаком «+», а те, которые они считают отрицательными, знаком «-». При оценке качеств участники не должны стремиться к объективности, так как одни люди могут считать, например, качество «консервативный» положительным, а другие – отрицательным. Затем каждый на своем бланке подсчитывает, сколько положительных и отрицательных оценок набрали представители каждой страны. Например, Германия – 5 положительных, 3 отрицательных; США – 4 положительных, 4 отрицательных и т.д. Ведущий выписывает названия всех шести стран на доске и подсчитывает общее количество (по всей группе) положительных и отрицательных качеств для каждой из стран. Какие конкретно качества были названы, в данном упражнении значения не имеет. Главное внимание должно быть направлено на обсуждение соотношения негативных и позитивных качеств.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Представители какой страны набрали наибольшее количество положительных качеств и наименьшее количество отрицательных и почему?
- На основании чего складываются представления о том или ином народе?
- Как возникновение стереотипов связано с историческими событиями, отношениями между народами, информацией, предоставляемой Интернетом, телевидением, радио, газетами?
- Естественно ли оценивать свой народ более положительно по сравнению с другими? Не является ли это проявлением национализма или шовинизма?

**Примечание.** Ведущему необходимо собрать бланки для анализа результатов всей группы, это понадобится для дальнейшей работы на следующих занятиях. Участники могут не подписывать свои бланки.

### **Упражнение «Дыхание дань-тянь»**

#### **Задачи:**

- ознакомление участников с китайской дыхательной гимнастикой ци-гун;
- стимулирование интереса к культурному наследию народов мира;
- обучение методам релаксации.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** по своему усмотрению ведущий может использовать аудиозаписи релаксирующей музыки.

**Процедура проведения.** См. раздел II, занятие 5

### **Рефлексия занятия**

- Как отличить суждение, основанное на объективной информации, от стереотипов?
- Каковы основные признаки стереотипов?
- Каково значение стереотипов в межкультурном общении?



## ЗАНЯТИЕ 6

### ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

#### Цели занятия:

- понимание участниками механизмов стереотипизации и роли стереотипов в межкультурном общении;
- обучение навыкам преодоления негативных стереотипов и предрассудков.

#### Разминка

##### **Малайзийская игра «Черепашье гнездо»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Материалы:* 4–5 камешков.

*Процедура проведения.* Один из игроков – черепаха, которая охраняет свое гнездо. Остальные участники – разбойники. На полу рисуют круг диаметром в полтора метра – гнездо. В гнездо кладут 4–5 камней – «черепашьи яйца». Черепаха стоит в кругу, остальные располагаются вне круга и стараются украсть яйца. Для этого они выбирают момент, когда можно подкрасться к камням. Но надо следить, чтобы черепаха их не поймала. Тот, кого она схватит, меняется с ней местами и начинает сторожить оставшиеся яйца. Игра продолжается до тех пор, пока все яйца не будут украдены. Тогда камни прячут, и последняя черепаха должна их искать. Если ей не удастся собрать все, она платит выкуп (танцует, поет и т.д.).

##### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

#### Основное содержание

##### **Упражнение «Белая ворона»**

*Необходимое время:* 10 минут.

##### *Задачи:*

- понимание феномена «белой вороны»;
- обучение навыкам оказания поддержки людям, отличающимся от большинства.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает одному из участников по желанию на некоторое время стать не таким, как все – «белой вороной». Для этого ему предстоит делать все противоположное тому, что делает группа. Группа должна повторять все движения ведущего. Например, группа поднимает руки, «белая ворона» – опускает, вся группа улыбается, «белая ворона» хмурится и т.д.

Через некоторое время ведущий заявляет: «Это трудно – быть не таким, как все. Кто вызовется помочь «белой вороне»?».

Так появляются две «белые вороны». Затем их становится больше, так как ведущий постоянно провоцирует спонтанный переход участников к «белым воронам». Когда к «белой вороне» присоединяется половина участников, упражнение заканчивается.

### **Вопросы для обсуждения:**

- От чего зависит, что человек становится «белой вороной» – от самого человека или от общества?;
- Случалось ли вам когда-нибудь в жизни быть «белой вороной»? Что вы при этом чувствовали?

### **Упражнение «Анализ стереотипов»**

#### **Задачи:**

- понимание механизмов формирования этнических стереотипов;
- осознание роли стереотипов в межкультурном общении.

**Этап подготовки.** По результатам упражнения «Национальные особенности» (см. предыдущее занятие) ведущий заранее готовит карточки по шести странам с перечнем качеств, наиболее характерных, по мнению группы, для каждой страны. Качества выделяются на основе анализа полученных в группе результатов. На каждой карточке перечислены 5–7 качеств и соответствующий каждому качеству вес. Вес подсчитывается суммированием голосов всех участников, отданных за то, что данное качество характеризует представителей конкретной страны. Например, если качество «пунктуальный» считают характерным для представителей из Германии 6 участников группы, то его вес равен 6. Название страны на карточке не указывается.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** карточки, подготовленные на основе результатов упражнения «Национальные особенности».

**Процедура проведения.** Ведущий делит участников на подгруппы по два-три человека. Каждая подгруппа получает карточку с качествами одной из стран. После обсуждения подгруппы выдвигают свое предположение о том, представителей какой страны характеризуют качества, перечисленные на доставшейся им карточке. Участники должны назвать страну и обосновать свое предположение.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Каким образом удастся на основе нескольких качеств понять, какой народ они характеризуют?
- На основе каких источников формируется представление о разных этнических группах, народах, культурах?
- Почему существуют стереотипы и каковы их функции?



### **Упражнение «Позитивный эквивалент»**

#### **Задачи:**

- осознание относительности оценки личностных качеств в разном культурном контексте;
- развитие навыков позитивной лексики.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** карточки с характеристиками из упражнения «Национальные особенности», оцененные большинством участников как негативные.

**Процедура проведения.** В результате оценивания участниками в упражнении «Национальные особенности» (см. занятие 5) положительных или отрицательных характеристик выделяются три группы: к первой группе относятся те качества, которые все участники оценили как положительные, ко второй группе – качества, которые одни участники оценили как положительные, другие – как отрицательные, к третьей группе – качества, которые все участники оценили как отрицательные. Для данного упражнения ведущий заранее отбирает те качества, которые все участники оценили как отрицательные, и заготавливает карточки с этими качествами. Ведущий делит участников на подгруппы по 3–4 человека и каждой подгруппе дает равное количество карточек. В течение 5 минут всем написанным на карточках качествам участники подгрупп пытаются найти позитивный эквивалент – такое качество, которое бы по смыслу было близко предложенному негативному, но оценивалось как положительное. Например: жадный – экономный, лицемерный – дипломатичный. Затем в группе происходит общее обсуждение, в котором следует сделать акцент на том, что часто одни и те же качества мы оцениваем у себя или своей группы как положительные, а у другой группы – как отрицательные, и находим для их обозначения разные слова, за которыми по сути может стоять один и тот же смысл.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Всегда ли негативные качества, которые мы находим в себе и других людях, действительно однозначно плохие?
- От чего может зависеть оценка нами тех или иных качеств?

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

#### **Задачи:**

- достижение понимания того, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков;
- обучение навыкам оказания поддержки человеку, чувствующему себя униженным.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Вспомогательные материалы:** моток веревки длиной 5–10 метров.

**Процедура проведения.**

*Вопросы для обсуждения:* см. раздел I, занятие 7.

- Какие чувства вы испытываете, если представитель другого народа рассказывает смешные истории о вашем народе?
- Какие этнические группы находятся в плену «паутины предрассудков»?

### **Упражнение «День рождения императора»**

*Задачи:*

- снятие негативных эмоций;
- сплочение группы.

*Необходимое время:* 10 минут.

*Процедура проведения.* См. Раздел II, занятие 8.

### **Упражнение «Орешки»**

*Задачи:*

- понимание механизмов формирования стереотипов;
- обучение навыкам преодоления негативных стереотипов;
- осознание уникальности и неповторимости каждой личности.

*Необходимое время:* 20 минут.

*Материалы:* мешочек с грецкими орехами по числу участников.

*Процедура проведения.* Ведущий показывает участникам мешочек с грецкими орехами и просит всех сказать, что они знают о грецких орехах. Участники могут, например, сказать, что грецкий орех имеет твердую скорлупу из двух половинок, его ядро напоминает головной мозг, что если попытаться его разгрызть, можно сломать зуб, что грецкий орех полезен для здоровья и родиной его, судя по названию, является Греция. Когда все выскажутся, ведущий обобщает сказанное и заключает, что группой было дано полное описание ореха, к которому сложно добавить что-либо еще.

Затем ведущий продолжает: «Кажется, что все орехи одинаковые, так как они подходят под это описание. Попробуем проверить, так ли это. Возьмите каждый по ореху. Постарайтесь посмотреть на свой орех повнимательней, увидеть и ощутить его «особые приметы» и неповторимые признаки. Вашей задачей будет отыскать его потом среди других орехов. У вас 1 минута». Затем орехи собираются и перемешиваются. После этого по команде ведущего каждый должен найти свой орех.

Несмотря на кажущуюся сложность этого задания, участникам обычно удается отыскать свой орех среди других.

Подводя итог, ведущий говорит, что вряд ли еще недавно кто-нибудь из участников считал, что мешочек грецких орехов полон индивидуальностей. Но стоит внимательно присмотреться к самому обычному ореху, «познакомиться» с ним и становится ясно, что каждый орех неповторим. Также обстоят дела и в человеческом обществе: часто мы воспринимаем какую-либо группу, даже целый народ, как



целое, наделяя всех ее представителей одинаковыми качествами. Мы редко задумываемся о том, что каждый представитель другого народа – совершенно уникальный и неповторимый человек. Нам порой кажется, что все китайцы на одно лицо, что все немцы – педантичные, что все финны – медлительные, а итальянцы – вспыльчивые. Но стоит нам поближе познакомиться с конкретным представителем другого народа, больше узнать о нем, и он становится в наших глазах совершенно неповторимым и уникальным.

***Вопросы для обсуждения:***

- По каким признакам, особым приметам вам удалось опознать свой орех?
- Исчерпывается ли неповторимость вашего ореха теми определениями, которые мы дали грецким орехам как некой группе?
- Были ли в вашей жизни такие случаи, когда представитель какого-то народа, в отношении которого у вас существовали стереотипы, при более близком знакомстве раскрывался как индивидуальность подобно тому, как при внимательном рассмотрении перед вами раскрылась неповторимость каждого грецкого ореха?

**Рефлексия занятия**

- Какую роль стереотипы играют в жизни человека?
- Как можно преодолеть негативные стереотипы?

## **ЗАНЯТИЕ 7 ПАЛИТРА КУЛЬТУР**

**Цели занятия:**

- развитие представлений о культурном многообразии мира;
- знакомство с различными культурными измерениями;
- осознание положения собственной культуры в пространстве культурных измерений.

**Разминка**

**Полинезийская игра «Ловля рыбы-кубой»**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает, что во многих традиционных племенах по сей день существует культура игр и игрищ, которые в практически неизменном виде сохранились до наших дней. Таким является, к примеру, одно из полинезийских племен, проживающих на Трободианских островах.

Игры трободианцев проходят в прохладный сезон пассатов, примерно с мая по сентябрь. Туземцы собираются на центральной площади деревни. В начале игр

они встают в круг и во все более ускоряющемся темпе движутся сначала в одну, а затем в другую сторону, напевая при этом короткие песенки. Затем начинается собственно игровое действие. Ведущий разрывает круг в любом месте, и участники, стоящие справа и слева от него, становятся «сетями». Они встают лицом друг к другу на расстоянии 7090 см, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя некое подобие арки. Остальные участники встают друг за другом в колонну, положив руки друг другу на плечи, образуя «рыбу-кубойю». Участники должны колонной пройти через «сети» ловцов. Задача ловцов – поймать за хвост «рыбу-кубойю», то есть, опустив руки вниз, поймать последнего участника колонны, чтобы тот оказался «в сетях», задача остальных – не допустить этого. Если ловцам это удалось, то один из них становится в начало колонны, а пойманный участник встает на его место, и игра начинается заново.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

## Основное содержание

### **Упражнение «Лаборатория по созданию культур»**

#### ***Задачи:***

- знакомство участников с культурными измерениями;
- осознание межкультурных различий.

***Необходимое время:*** 1 час 30 минут.

***Приложения:*** описания искусственных культур (Приложение 3.7.1).

***Материалы:*** ксерокопии карточек из приложения.

***Процедура проведения.*** Группа делится на 4 подгруппы, каждая подгруппа получает карточку с описанием некоей вымышленной культуры (карточки 1–4 приложения 3.7.1). В течение 15 минут подгруппы должны ознакомиться с содержанием карточек, подготовить презентацию «своей» культуры и придумать для нее название, которое должно отражать ее основные особенности. Также подгруппы должны написать объявление, адресованное представителям данной культуры, которое отражало бы их культурные особенности и ценности. Тема объявления должна быть одинаковой для всех подгрупп. В зависимости от особенностей группы ведущий может выбрать одну из предлагающихся ниже тем или придумать свою.

Темы для объявлений: объявление о вакансии секретаря директора школы, объявление для подростков об участии в постановке школьного спектакля, брачное объявление, объявление об открытии в городе нового досугового центра, афиша новой постановки спектакля «Ромео и Джульетта». Объявления не подписываются.

Готовые объявления подгруппы сдают ведущему, они потребуются позже.



Через 15 минут подгруппы презентуют каждая свою культуру и поясняют придуманные ими названия.

После этого по аналогичной схеме проводится работа с карточками 5–8 приложения 3.7.1.

Затем участники делятся своими наблюдениями и соображениями.

## **Лекция «Подходы к классификации культур»**

### **Задачи:**

- получение представлений о культурных измерениях;
- осознание различий, связанных с культурными измерениями;
- осознание того, какие измерения свойственны той культуре, к которой принадлежат участники.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает участникам про представления о культурных измерениях Гирта Хофстеда. В лекции ведущий может использовать как уже устоявшиеся, так и адаптированные названия культурных измерений (индивидуализм-коллективизм, культура равноправия – культура иерархии, мужская культура – женская культура, культура определенности – культура неопределенности).

## **Рефлексия занятия**

- К какому полюсу каждого измерения тяготеет ваша культура?
- Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть при общении представителей культур, принадлежащих к противоположным полюсам измерений? Приведите примеры из вашего опыта.

# **ЗАНЯТИЕ 8 ИНДИВИДУАЛИЗМ – КОЛЛЕКТИВИЗМ**

## **Цель занятия:**

- углубление знаний и представлений об индивидуализме-коллективизме.

## **Разминка**

**Грузинская игра «Лахти» (ремешки)**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** мел, отрезки веревки длиной 50–60 см в количестве половины от числа участников в группе.

**Процедура проведения.** На полу мелом рисуется круг диаметром около двух метров. Участники делятся на две команды. Участники первой команды получают

по одному отрезку веревки («ремешки») каждый и встают в центр круга. Участники второй команды располагаются лицом к ним с внешней стороны круга. Отрезки веревки раскладываются на полу подобно солнечным лучам так, чтобы внутренний конец каждой веревки заходил за границу круга примерно на 30 см.

Каждый участник, стоящий внутри круга, охраняет свой «ремешок», а участник, стоящий напротив него с внешней стороны круга, пытается его отнять. Участники, стоящие внутри круга, которым не удалось сохранить свою веревку, выходят из круга. Игра проводится до тех пор, пока в центре круга не останется 2–3 игрока. Они становятся победителями игры.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### **Упражнение «Доска объявлений»**

#### **Задачи:**

- осознание необходимости учета культурных особенностей в межкультурном общении;
- самопознание участников.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** объявления, написанные участниками во время выполнения упражнения «Лаборатория культур» (на предыдущем занятии).

**Процедура проведения.** Ведущий в случайном порядке выбирает и зачитывает объявления, придуманные на предыдущем занятии. Участники должны высказать предположения о типе культуры, от имени которой написано каждое конкретное объявление, и пояснить, что в объявлении позволило им сделать такое предположение.

Затем все объявления развешиваются на доске, участникам предлагается еще раз ознакомиться с ними. Каждый участник должен выбрать то объявление, которое привлекло его в наибольшей степени.

После этого проводится подсчет результатов и делается вывод о том, какие измерения преобладают в группе.

Затем по желанию ведущего можно провести подсчет группового профиля по всем измерениям. Для этого каждый участник делает выбор в каждой паре объявлений, соответствующей крайним полюсам одного культурного измерения, а затем подсчитываются общегрупповые значения.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Как удалось по объявлению воссоздать особенности культуры?
- Какое из объявлений вам лично нравится больше других или в наибольшей степени затрагивает лично вас? На какое объявление вы бы откликнулись?



### **Упражнение «Индивидуалист или коллективист?»**

#### **Задачи:**

- осознание степени собственного индивидуализма-коллективизма;
- понимание причин и условий, способствующих формированию индивидуалистов и коллективистов.

**Необходимое время:** 1 час.

**Материалы:** ксерокопии бланка опросника из приложения для каждого участника.

**Приложения:** адаптированный вариант шкалы «индивидуализм-коллективизм» Г. Триандиса (3.8.1).

**Процедура проведения:** Ведущий напоминает участникам, что культуры различаются между собой по степени выраженности коллективизма и индивидуализма. Коллективисты в своей социальной жизни ориентируются главным образом на какую-либо группу (семью, профессиональную, этническую группу и т.д.). Индивидуалисты ориентированы на личные, а не на групповые ценности. Ведущий предлагает участникам с помощью опросника попытаться выяснить для себя, где на шкале «индивидуализм-коллективизм» находится каждый из них. Участники получают ксерокопии адаптированного опросника «индивидуализм-коллективизм» известного американского психолога Гарри Триандиса, на его заполнение дается 30 минут. Затем по прилагающейся формуле каждый самостоятельно рассчитывает свои индексы индивидуализма и коллективизма. Когда эта работа окончена, ведущий просит участников сравнить свои индексы индивидуализма и коллективизма. Затем группа подсчитывает, сколько среди них индивидуалистов и коллективистов.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Соответствуют ли полученные вами результаты вашим представлениям о себе?
- Какие факторы в наибольшей степени повлияли на ваше становление как индивидуалиста или коллективиста?
- Как вы думаете, менялось ли на протяжении жизни соотношение индивидуализма-коллективизма в вашей личности? Если менялось, то почему?

### **Упражнение «Пранаяма»**

#### **Задачи:**

- ознакомление участников с индийской йогой;
- повышение межкультурного интереса;
- знакомство участников с навыками саморегуляции;
- освобождение от ощущения внутреннего беспокойства.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** по своему усмотрению ведущий может использовать благовония

или ароматические палочки, обладающие релаксирующим действием, а также аудиозаписи релаксирующей музыки.

*Процедура проведения.* См. Раздел II, занятие 11.

### Рефлексия занятия

- Бывает ли так, что в индивидуалистской культуре вырастают коллективисты и наоборот? Почему так происходит?
- Случалось ли вам попадать из индивидуалистской культуры в коллективистскую и наоборот? Какие это у вас вызывало чувства?
- Как вы думаете, легко ли быть индивидуалистом в коллективистской культуре и наоборот? Какие в такой ситуации возможны ограничения и дополнительные возможности для личности?

## ЧАСТЬ 3. ДРУГАЯ КУЛЬТУРА: ВОЗМОЖНО ЛИ ПОНИМАНИЕ?

### ЗАНЯТИЕ 9 ПОНЯТЬ ДРУГУЮ КУЛЬТУРУ: СО СЛОВАМИ И БЕЗ СЛОВ

#### Цели занятия:

- развитие наблюдательности;
- формирование навыков невербальной коммуникации;
- понимание культурного многообразия невербального поведения;
- развитие умения сочетать следование привычному поведению и принятие других способов поведения.

#### Разминка

**Бирманская игра «Шарик на ладони»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Материалы:* небольшой шарик или камушек.

*Процедура проведения.* Игроки выстраиваются в шеренгу, держа за спиной руки с раскрытыми ладонями. У водящего в руках шарик (или камешек). Идя вдоль шеренги за спинами участников, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-то ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места.



При этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с водящим, и игра продолжается.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

**Упражнение «По какому признаку?»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** См. Раздел II, занятие 2.

**Основное содержание занятия**

**Упражнение «Вечер знакомства»**

**Задачи:**

- знакомство с невербальными способами приветствий, принятыми в разных культурах и у разных народов;
- развитие навыков адекватного поведения в ином культурном контексте.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** карточки с инструкциями из приложения 4.9.1.

**Приложения:** карточки с описаниями невербальных способов приветствия, принятых в разных культурах (4.9.1).

**Процедура проведения.** Ведущий обращается к участникам со следующими словами: «Представьте, что вы – участники крупного международного проекта в области разработки высоких технологий. Для совместной работы вы приехали из самых разных мест в одну из стран – участниц проекта. По случаю приезда и начала работы организован вечер знакомства. Никто из присутствующих не знает, из каких стран приехали другие участники встречи, и не знает, на каких языках они говорят. Ваша задача – почтительно и не торопясь, молча поприветствовать всех присутствующих, используя приветственные жесты, принятые в вашей стране».

Затем участники вытягивают по одной карточке с названием страны и описанием способа приветствия (приложение 4.9.1). Необходимо следить за тем, чтобы присутствовало как минимум по две одинаковые карточки, поскольку каждый участник обязательно должен встретиться с представителем своего народа. Участники про себя зачитывают способ приветствия, и по команде ведущего начинается вечер знакомства.

В качестве варианта проведения упражнения можно предложить такой способ. Группа делится на две равные подгруппы, которые встают таким образом, чтобы образовалось два круга – внешний и внутренний, представители которых стоят лицом друг к другу, образуя пары. Участникам внешнего и внутреннего

кругов раздаются карточки, причем ведущий следит за тем, чтобы одинаковые карточки разделились между участниками внешнего и внутреннего кругов (можно заранее заготовить два одинаковых комплекта). Участники в парах должны поздороваться друг с другом так, как указано на их карточке. Затем внешний круг сдвигается на 1 шаг по часовой стрелке, а внутренний – стоит на месте. Образуются новые пары, в которых участники снова приветствуют друг друга, и так далее, пока все участники внешнего и внутреннего кругов не поприветствуют друг друга.

После этого ведущий предлагает участникам догадаться, кто из какой страны приехал. Затем каждый участник говорит, из какой страны он на самом деле приехал и зачитывает всем (для закрепления информации), как принято здороваться в этой стране.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- С кем труднее всего было установить контакт, а с кем – легче всего?
- Что вы чувствовали, когда ваше приветствие оставалось без ответа?
- Как вы справились с ситуациями возникшего непонимания?
- Удалось ли найти компромиссные варианты приветствия, если да, то какие?

### **Лекция «Вербальное и невербальное общение»**

#### ***Задачи:***

- получение участниками представлений о вербальном и невербальном видах общения;
- осознание значения невербального поведения в межкультурном общении.

***Необходимое время:*** 20 минут.

***Процедура проведения.*** Ведущий самостоятельно готовит лекцию, в которой следует рассмотреть понятие «общение», дать участникам общее представление о его видах, вербальном и невербальном компонентах. Важно представить способы невербального поведения (экстра- и паралингвистика, оптико-кинестетика и проксемика), их роль в процессе общения. Необходимо также остановиться на том, что невнимание к невербальным сигналам может стать причиной непонимания и конфликтов в рамках общения с представителями своей культуры и особенно в ситуации межкультурного взаимодействия.

### **Упражнение «Говорящая поза»**

#### ***Задачи:***

- развитие внимания к невербальному поведению собеседника;
- развитие способности описывать и анализировать невербальное поведение другого человека.

***Необходимое время:*** 20 минут.

***Процедура проведения.*** Участники садятся в круг. Им предлагается прислушаться к своему состоянию и сесть так, чтобы их поза и выражение лица



соответствовали этому состоянию. Ведущий просит участников не слишком утрировать позы, чтобы выполнение упражнения не показалось легким. Участник, который начинает упражнение первым, должен внимательно посмотреть на своего соседа справа и предположить, какие чувства тот испытывает. Описывая чувства, он должен пояснить, что именно в позе и выражении лица соседа позволило ему сделать предположение о его чувствах. Упражнение продолжается по кругу. Затем по очереди участники дают обратную связь относительно своего состояния. Обычно участники бывают воодушевлены тем, что в большинстве случаев им удается сделать правильные предположения о состоянии другого.

***Вопросы для обсуждения:***

- Какие признаки наиболее значимы при восприятии чувств и переживаний другого человека?
- Насколько точно можно понять состояние другого человека?

**Упражнение «Даосский круг»**

***Задачи:***

- ознакомление участников с дыхательной гимнастикой ци-гун;
- релаксация;
- знакомство с навыками саморегуляции.

***Необходимое время:*** 10 минут.

***Материалы:*** по своему усмотрению ведущий может использовать благовония или ароматические палочки, обладающие релаксирующим действием, а также аудиозаписи релаксационной музыки.

***Процедура проведения.*** См. Раздел II, занятие 9.

**Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о межкультурной коммуникации?
- Какая информация, по вашему мнению, играет более значимую роль в общении – вербальная или невербальная?

**ЗАНЯТИЕ 10**  
**ПОНЯТЬ ДРУГУЮ КУЛЬТУРУ:**  
**НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ**

**Цели занятия:**

- развитие наблюдательности;
- формирование навыков невербальной коммуникации;
- понимание культурного многообразия невербального поведения;

- развитие умения сочетать следование привычному поведению и принятие других способов поведения.

### Разминка

#### **Игра «Моргалки»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* В эту игру играют в разных странах, у нас она известна под названием «моргалки». Половина участников сидят на стульях в кругу, другая половина становится за их спинами так, чтобы у каждого сидящего сзади оказался «страж». Руки «стража» лежат на спинке стула (или опущены вдоль тела). Необходимо, чтобы в игре принимало участие нечетное число человек, так, чтобы у одного «стража» оказался пустой стул. Этот «страж» будет водящим. Он должен незаметно подмигнуть одному из сидящих игроков, чтобы тот перешел со своего стула на пустой стул, стоящий перед «стражем» без пары. Но «страж» игрока, которого пытается переманить водящий, должен быть начеку и, положив руки на плечи, попытаться не дать своему партнеру встать со стула. Если же «страж» потерял свою пару, то он, в свою очередь, становится водящим. Через некоторое время ведущий тренинга останавливает игру и предлагает сидящим и стоящим игрокам поменяться местами.

#### **Упражнение «Поздороваться локтями»\*\***

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий сообщает участникам, что есть некий остров, где живут четыре древних племени – мумба, юмба, мамба, джамба. Эти племена отличаются между собой. Например, эти племена по-разному ходят: мумба держат руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; юмба все время держат руки на талии; мамба кладут левую руку на левое колено, правую руку на правое колено (локти отведены в стороны) и так передвигаются; джамба ходят, держа скрещенные руки на груди, локти отведены в стороны. Затем ведущий просит участников расписаться по кругу на мумбу, юмбу, мамбу, джамбу и попробовать передвигаться в соответствии с тем, как это принято в их «племенах». После недолгого передвижения по комнате каждый из жителей острова объединяется с себе подобными, и племена расходятся по разным углам. Ведущий говорит, что у всех жителей острова есть не только различия, но и общее. Так, все жители острова приветствуют друг друга при помощи локтей – локоть одного человека соприкасается с локтем другого. Сначала ведущий просит поздороваться локтями с членами своего племени. Затем ведущий предлагает участникам представить и продемонстрировать, как проис-

---

\*\* Упражнение представляет собой модификацию разработки К. Фопеля (Фопель, 2002) .



ходит общая встреча племен: сначала мумба здороваются с юмба, затем мамба с джамба, мумба с мамба и так далее. Затем представители разных племен перемешиваются и стараются в течение одной минуты поприветствовать как можно больше жителей острова.

## Основное содержание

### Упражнение «Иностранец»

#### Задача:

- развитие навыков невербальной экспрессии и сензитивности.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** ксерокопия карточек из приложения 3.10.1.

**Приложения:** комплект карточек с фразами (3.10.1).

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на пары – иностранец и местный житель. В каждой паре иностранец получает карточку с вопросом и следующую инструкцию: «Вы оказались в другой стране и не знаете ни слова на местном языке, но вам нужно решить проблему. Сделать это вы можете только при помощи жестов и мимики». Без слов, используя только невербальные сигналы, иностранец задает второму участнику вопрос, указанный на карточке. Местный житель должен постараться понять, что у него спрашивают, и ответить на поставленный вопрос, также пользуясь только мимикой и пантомимикой.

#### Вопросы для обсуждения:

- Какие способы невербального общения использовались для объяснения?
- Сложно ли было общаться, не используя слов?

### Упражнение «Без слов»

#### Задачи:

- развитие сензитивности к невербальному поведению в межкультурной коммуникации;
- развитие способов невербального выражения чувств.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Материалы:** карточки-жребии с названиями различных чувств (не менее 10 карточек).

**Процедура проведения.** Ведущий спрашивает у участников, по каким признакам они могут догадаться о том, что чувствует человек рядом с ними. Вероятнее всего, ведущий получит ответ: «По выражению лица». Далее участникам предлагается потренироваться в распознавании и выражении мимических проявлений различных чувств. Первый участник тянет жребий с названием какого-либо чувства. Он должен, не называя этого чувства, показать его при помощи мимики, а остальные участники должны угадать его. Затем тянет жребий следующий участник и так далее.

После этого по аналогичной схеме ведется работа с пантомимическими (подвигаться, встать и походить, и т.д.) и интонационными (участники должны с соответствующей интонацией сказать предложение: «Это ты») компонентами невербальной и паравербальной экспрессии.

После этого следует обсуждение и обобщение полученного опыта.

### **Упражнение «Международная конференция»**

#### **Задачи:**

- развитие сензитивности к невербальным знакам в межкультурной коммуникации;
- осознание различий в значении одних и тех же невербальных знаков в разных культурах;
- формирование толерантности в отношении межкультурных отличий в невербальном поведении.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Материалы:** ксерокопия комплекта карточек из приложения 3.10.2.

**Приложения:** карточки с описаниями трактовок невербального знака «ОК» в разных культурах (3.10.2).

**Процедура проведения.** Ведущий приглашает одного из участников и обращается к нему со словами: «Представьте, что вы Петр Петрович (или Светлана Петровна) – преподаватель одной из российских школ. Вас пригласили участвовать в международной педагогической конференции. Язык конференции – английский, вы его знаете, но не очень хорошо, поэтому подкрепляете свою речь жестами. Вы уже познакомились с другими участниками конференции, а затем устроились в гостинице. Когда вы спустились в гостиничный холл, то увидели нескольких знакомых участников из разных стран. На их расспросы о том, как вы устроились в гостинице, вы отвечаете распространенным американским жестом «ОК» (большой и указательный палец образуют кольцо), который, как вам кажется, все жители земли понимают одинаково. Затем вы по очереди общаетесь со всеми, кто к вам подходит».

Пятерым участникам, которые выступят в роли представителей разных стран, ведущий раздает карточки с описанием значения американского жеста «ОК» в пяти различных культурах (приложение 3.10.2). Первый участник подходит к Петру Петровичу и задает ему вопрос: «Как вы устроились в гостинице?». Петр Петрович говорит «Нормально» и показывает жест «ОК». На этот жест «иностранец» реагирует в соответствии с тем, как это принято в «его культуре». Вокруг этого между ними происходит диалог. Диалог происходит на русском языке, главное внимание направлено на невербальную коммуникацию. После завершения диалога с одним участником конференции к Петру Петровичу подходит коллега из другой страны и так далее. По желанию в роли Петра Петровича могут выступить два-три человека, в этом случае они не присутствуют при разыгрывании сценок предыдущими участниками.



### **Вопросы для обсуждения:**

- Что чувствовал участник, который находился в роли преподавателя из России?
- Удалось ли кому-то из побывавших в роли Петра Петровича выяснить или понять, в чем причины непонимания?
- Сталкивались ли вы в своей жизни с подобными случаями?
- Какие эмоции испытывают люди в тех ситуациях, когда их поведение воспринимается, по их мнению, неадекватно, какие реакции в таких случаях наиболее типичны?

### **Рефлексия занятия**

- Какую роль играет невербальная коммуникация в межкультурном общении?
- Существуют ли универсальные невербальные знаки, которые воспринимаются во всех культурах одинаково, если да, то какие?
- Какие общие рекомендации по использованию невербальных знаков вы могли бы дать человеку, которому предстоит общение с представителями другой культуры?

## **ЗАНЯТИЕ 11 ПОНЯТЬ ДРУГУЮ КУЛЬТУРУ: ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ**

### **Цели занятия:**

- осознание роли вербального компонента в межличностном и межкультурном общении;
- понимание культурных различий в вербальных способах выражения чувств и мыслей.

### **Разминка**

#### **Игра острова Шри-Ланка «Собираем чай»**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Игроки делятся на две группы: одни изображают чайные кусты, другие – сборщиков чая. «Кусты чая» сидят на корточках, по прямой линии, на расстоянии метра друг от друга. «Сборщики чая» бегают друг за другом, обегая кругом кусты чая один за одним. Они будто срывают чайные листочки.

Один из играющих изображает «ветер», он ловит «сборщиков чая». Когда «ветер» пробегает мимо «кустов чая», то «кусты» низко сгибаются. Кого из сборщиков чая поймает ветер, тот и исполняет его роль. Ветер не имеет права ловить тех «сборщиков», кто схватился за руки с «кустом чая».

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?

- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### Основное содержание занятия

#### Упражнение «Языковой барьер»

##### *Задачи:*

- получение представлений о типологии людей на основе ведущей репрезентативной системы;
- принятие различий между людьми;
- осознание роли вербального компонента в общении.

*Необходимое время:* 30 минут.

*Материалы:* бумага и ручки.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам взять ручки и бумагу и в 10–15 предложениях описать свои впечатления от последнего отпуска или каникул.

Затем ведущий говорит примерно следующее: «Окружающий мир огромен и очень разнообразен. Он оказывает влияние на нас посредством самых разных воздействий: температуры, запахов, вкусов, звуков, зрительных образов. У человека есть несколько чувствительных или сенсорных каналов, при помощи которых он воспринимает этот многоликий мир и взаимодействует с ним.

Таких каналов три: аудиальный (слуховой), визуальный (зрительный) и кинестетический (связанный с осязанием и двигательными впечатлениями). Обычно человек более ориентирован на один из каналов. Это его доминантный, ведущий канал восприятия. Остальные – запасные каналы. У каждого человека, безусловно, есть все три канала, но доминирует один.

Как и по типам темперамента, людей можно охарактеризовать по ведущему каналу. В зависимости от того, какой канал восприятия у человека является доминантным, выделяют три типа людей – аудиал, визуал и кинестетик.

Эти типы различаются между собой не только внутренне (аудиалы, визуалы и кинестетики имеют разное мышление, ценности, разную субъективную картину мира), но и внешне. Они по-разному общаются, разговаривают, по-разному обустраивают пространство вокруг себя, любят разные вещи. Их движения, позы и взгляды различаются. Даже дышат аудиалы, визуалы и кинестетики по-разному.

Для того чтобы коммуникация проходила успешно, очень важно понять, какие преимущественно каналы восприятия информации используете вы и ваши партнеры по общению».

Далее участникам предлагается определить свой ведущий сенсорный канал. Для этого они должны проанализировать соотношение визуальных, аудиальных и кинестетических образов в описаниях своего отпуска, сделанных ранее.



Если в описании преобладают такие образы, как движение или неподвижность; панорама; цвет; яркость, контрастность, размер образов, трехмерность, фокусность, угол зрения, под которым видится изображение, и т.д., то, вероятнее всего, автор этого текста – визуал.

В тексте аудиала большинство образов связаны с такими параметрами, как громкость, ритм, модуляция, темп, тональность, тембр и паузы.

Кинестетик оперирует такими понятиями, как температура, текстура на ощупь, вибрация, давление, движение, интенсивность, вес, плотность, расположение, и т.д.

После определения участниками своего ведущего канала ведущий рассказывает, что есть много способов узнать, к какому типу относятся их партнеры по общению – это наблюдение за позой и движениями человека, за его мимикой и дыханием, за движениями его глаз. Но одним из самых удобных и действенных способов является внимательное отношение к тому, какие слова и образы (аудиальные, визуальные или кинестетические) использует человек в своей речи.

Часто бывает так, что при общении люди с разными ведущими сенсорными системами плохо понимают друг друга, поскольку между ними существует своеобразный «языковой барьер» – они говорят на разных языках своих ведущих репрезентативных систем. Поэтому для того, чтобы сказанное вами было более понятным для партнера по общению, лучше использовать в своей речи слова, характерные для его сенсорного типа. Тогда вы будете говорить с ним на одном языке.

После этого группа разбивается на три подгруппы. Задача каждой подгруппы – разработать «словарь» для общения с представителями одного из трех сенсорных типов. Необходимо придумать понятные для данного типа формулировки для:

1. привлечения внимания;
2. приветствия;
3. выражения радости;
4. выражения удивления;
5. выражения злости;
6. описания явлений окружающего мира (например, дождя);
7. аргументации своей точки зрения в споре;
8. выражения своего понимания мысли, высказанной партнером;
9. выражения своего непонимания мысли, высказанной партнером;
10. завершения контакта, прощания.

Когда эта работа окончена, подгруппы возвращаются в круг и рассказывают о результатах своей работы.

***Вопросы для обсуждения:***

- Легко ли было составлять «разговорник» для носителей другой ведущей репрезентативной системы?

- Случалось ли вам, разговаривая с человеком вашей лингвистической группы, но имеющим другую репрезентативную систему, чувствовать себя непонятым?

### **Упражнение «Народная мудрость»**

#### **Задачи:**

- знакомство с пословицами и афоризмами различных народов Востока и Запада;
- осознание различий в вербальных средствах – метафорах, образах, сравнениях, использующихся в языках разных народов для передачи одних и тех же мыслей;
- осознание сходства основных систем ценностей и представлений даже у далеких и сильно различающихся народов и культур.

**Необходимое время:** 50 минут.

**Материалы:** карточки из приложения 3.11.1.

**Приложение:** примеры пословиц разных стран мира (3.11.1).

**Процедура проведения.** Ведущий делит участников на подгруппы по 3–4 человека. Каждая подгруппа получает одну из четырех карточек, на которой написаны пословицы и афоризмы, принадлежащие одному народу или одной культуре (приложение 3.11.1). Участники в каждой подгруппе должны внимательно прочитать пословицы на своей карточке и проанализировать их по следующим пунктам, которые заранее следует выписать на доске или листе ватмана.

1. Определите, какие ценности преобладают в данной культуре.
2. Сгруппируйте пословицы и афоризмы в зависимости от тех ценностей и установок, которые в них отражены.
3. Выделите характерные метафоры, образы, выражения, средства, использованные в пословицах и афоризмах.
4. Попытайтесь найти аналоги этим пословицам в русском языке.
5. Сравните ценности, установки данного народа, а также образы и метафоры, использованные в данных пословицах, с теми, которые характерны для русского народа и русского языка.
6. Определите, какой культуре и какому народу принадлежат эти пословицы и афоризмы.

На обсуждение в подгруппах дается 15 минут, после чего по очереди с небольшими докладами, опираясь на вышеперечисленные пункты, выступают представители от каждой подгруппы. В завершении каждого доклада подгруппа предлагает свою версию относительно того, какому народу принадлежит мудрость, а затем выслушиваются версии других участников, после чего ведущий сообщает, какому народу на самом деле принадлежат пословицы и афоризмы. После выступления представителей от всех подгрупп проводится общее обсуждение в группе.



### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было определить, какому народу принадлежат пословицы и афоризмы?
- Много ли нашлось пословиц и афоризмов разных народов, которым нет аналогов или которые противоречат ценностям русской культуры?
- Почему ценности разных культур и народов перекликаются и пересекаются?
- Если ценности и установки разных народов в большинстве своем общечеловеческие, то каким же образом безошибочно или довольно легко удалось догадаться, каким народам принадлежат пословицы и афоризмы?

### **Рефлексия занятия**

При обсуждении занятия следует обратить внимание на следующие моменты:

- ценности, жизненные установки, представления о том, что хорошо и что плохо, как правило, являются сходными у различных народов и в разных культурах, однако средства, которые используются для выражения этих ценностей в языках разных народов – метафоры, образы, сравнения – различны;
- в разных культурах одни и те же ценности выражаются через различные языковые средства, обусловленные особенностями образа жизни и окружающей среды, включая климат, природу, растительный и животный мир, жизненный опыт, господствующие виды деятельности и способы организации досуга;
- часто значимые межкультурные различия во внешнем, словесном выражении не позволяют разглядеть те общечеловеческие ценности, которые стоят за внешними различиями и препятствуют межкультурному взаимопониманию.

## **ЗАНЯТИЕ 12 КУЛЬТУРА, ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО**

### **Цели занятия**

- осознание межкультурных различий в представлениях о времени и пространстве;
- осознание представлений о времени и пространстве в собственной культуре;
- понимание роли различий в представлениях о времени и пространстве в качестве барьеров в межкультурном понимании.

### **Разминка**

**Сомалийская игра «Але-бум»**

**Необходимое время:** 7 минут.

**Процедура проведения.** См. раздел II, занятие 11

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие качества и способности развивает эта игра?

- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

### Основное содержание

#### Упражнение «Культура и время»

##### *Задачи:*

- понимание межкультурных различий в представлениях о времени;
- сознание представлений о времени в собственной культуре.

*Необходимое время:* 40 минут.

*Материалы:* ксерокопии набора карточек из приложения 3.12.1. для каждого участника.

*Приложения:* карточки с ситуациями и вариантами ответов (3.12.1).

*Процедура проведения.* Упражнение построено по классической схеме культурного ассимилятора. Ведущий раздает каждому участнику карточку 1 из приложения 3.12.1. Участники должны ознакомиться с ситуацией, описанной в карточке, и выбрать из приведенных ниже объяснений то, которое кажется им наиболее правильным, и отметить его галочкой. Затем заполненные бланки сдаются ведущему. После этого участники получают карточку 2 и работают с ней по аналогичной схеме. В это время ведущий подсчитывает, сколько участников выбрало каждый из вариантов объяснений к карточке 1. Аналогичным образом проводится работа с карточкой 3.

Затем ведущий знакомит участников с результатами своих подсчетов, и группа переходит к обсуждению полученных результатов.

Обсуждение проводится отдельно по каждой ситуации. Ведущий предлагает обосновать свою точку зрения участникам, выбравшим разные варианты ответов. В ходе краткой дискуссии ведущий делает небольшие пояснения и затем дает правильный ответ.

##### *Вопросы для обсуждения:*

- К каким последствиям для межкультурной коммуникации могут привести различия в восприятии времени?
- Что можно сделать для минимизации возможных недоразумений, связанных с этим?

#### Упражнение «Личность и пространство»

##### *Задачи:*

- получение представлений о личностном пространстве человека;
- осознание необходимости учитывать размеры личностного пространства человека в процессе общения.

*Необходимое время:* 40 минут.

*Материалы:* сантиметровая лента или рулетка, мел, бумага и карандаш.

*Процедура проведения.* Ведущий просит подняться со стульев 3–4 участников и по очереди подходит к каждому из них на расстояние 20–30 см, глядя при этом в глаза. Все



остальные участники должны внимательно наблюдать за тем, что происходит. После этого ведущий спрашивает у участников, к которым он подходил, что они чувствовали, когда он подошел к ним так близко.

Затем, вновь медленно по очереди приближаясь к каждому из этих участников, он просит их показать, на каком расстоянии ему следует остановиться, чтобы те, к кому он подходит, чувствовали себя комфортно, какая дистанция при общении с ним была бы для них предпочтительней. После этого группе предлагается обсудить, на каком расстоянии они обычно общаются со своими супругами, друзьями, близкими родственниками, а также с коллегами и незнакомцами. Подводя итоги, ведущий говорит, что психологи выделяют четыре зоны личного пространства человека, так называемые «зоны комфорта». Первая зона – интимная (0–50см), вторая – личная (50 см–1 м), третья – социальная (1–3м), четвертая – публичная (более 3 м).

Ведущий предлагает одному из участников (добровольцу), которому было бы интересно исследовать особенности своего личного пространства, выйти в центр круга. Остальные участники должны по очереди медленно подходить к нему со своих мест (получается, что к стоящему в центре поочередно подходят со всех сторон: спереди, сзади, справа и слева). Участник, стоящий в центре, должен прислушиваться к ощущениям, возникающим у него по мере приближения других участников. В тот момент, когда дистанция между ними станет минимальной, оставаясь при этом комфортной, и дальнейшее приближение вызовет у него неприятное ощущение, он должен останавливать каждого приближающегося к нему человека, сказав «стоп» и сделав останавливающий жест выставленной вперед ладонью. Первый участник из круга начинает приближаться, и только после того, как он будет остановлен, начинает движение следующий, и так далее. После остановки каждый участник должен оставаться на своем месте. Когда все участники подойдут на минимальную, но комфортную дистанцию, ведущий обращает внимание группы на то, какую форму имеет личное пространство человека. Для наглядности можно отметить положение каждого участника на полу мелом, а потом соединить плавной линией и сделать соответствующие измерения при помощи рулетки.

При необходимости можно повторить подобную процедуру с другим участником.

После этого ведущий предлагает группе обобщить полученный опыт. В центре листа ватмана рисуется человечек и группе предлагается совместно изобразить личное пространство среднестатистического человека. Ведущий начинает медленно двигать карандаш от нижнего края листа к фигурке человечка (приближаться к нему спереди). Группа должна остановить ведущего в том месте, где, по мнению участников, проходит граница его личного пространства. Ведущий ставит в этом месте отметку. Затем ведущий так же медленно начинает движение карандаша от верхнего края листа к человечку (приближаться сзади) и ставит отметку в том месте, где, по мнению группы, дальнейшее приближение будет вызывать дискомфорт. Аналогично для левого и правого краев листа (направления слева и справа). Затем ведущий соединяет все отмет-

ки плавной линией, обозначающей границы личностного пространства среднестатистического человека. Ведущий подводит итог: личностное пространство человека имеет, как правило, яйцевидную форму, человек чувствует себя более комфортно, если потенциальный партнер по общению подходит к нему спереди, и испытывает дискомфорт при приближении сзади. Как правило, для правшей более благоприятным является расположение собеседника справа, а не слева (у левшей – ситуация обратная).

### **Вопросы для обсуждения:**

- Случалось ли с вами такое, чтобы собеседник вторгся в ваше личностное пространство во время общения? Как это происходило? Что вы при этом чувствовали?
- Как вы считаете, от чего зависит размер личностного пространства?

### **Упражнение «Встреча»**

#### **Задачи:**

- осознание межкультурных различий в размерах личностного пространства;
- получение представлений о высококонтактной и низкоконтактной культурах;
- осознание того, что различающиеся представления о пространстве могут привести к неудачам в межкультурном общении.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** карточки из приложения 3.12.2.

**Приложения:** карточки с описанием ролей (3.12.2).

**Процедура проведения.** Ведущий говорит, что размеры личностного пространства могут отличаться у людей разного пола и возраста. Особенно сильно они могут различаться у представителей различных культур. Так, выделяют высококонтактные и низкоконтактные культуры. Для первых характерны меньшие размеры личностного пространства, чем для вторых.

Ведущий предлагает группе проиллюстрировать эти различия на конкретном примере. Двоим участникам предлагается разыграть сценку встречи представителей японской и испанской культуры. Они получают карточки (см. приложение 3.12.2) и действуют исходя из заданных в них ролей.

Затем группа переходит к обсуждению увиденного.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вам кажется, какая из культур (японская или испанская) относится к высококонтактным, а какая – к низкоконтактным?
- Каковы особенности общения представителей высококонтактных и низкоконтактных культур?
- Назовите, какие еще культуры, по вашему мнению, являются высококонтактными? А низкоконтактными?
- Как вы думаете, как чувствует себя представитель высококонтактной культуры, общаясь с представителями низкоконтактной, и наоборот?



- Вы считаете себя представителем высококонтактной или низкоконтактной культуры? Почему?
- Приходилось ли вам когда-либо общаться с людьми, размеры личностного пространства которых отличались бы от ваших? Что вы при этом чувствовали?

### **Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о культурных различиях в восприятии пространства и времени?
- Какое влияние эти различия оказывают на межкультурное общение?

## **ЗАНЯТИЕ 13 КУЛЬТУРНОЕ МНОГООБРАЗИЕ**

### **Цели занятия:**

- стимулирование межкультурного интереса и стремления к повышению межкультурной компетентности у участников;
- обобщение и закрепление знаний и навыков, полученных в ходе тренинга;
- завершение тренинга.

### **Разминка**

#### **Суданская игра «Буйволы в загоне»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача – вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются сделать это в другом. Если это им удастся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

#### *Вопросы для обсуждения:*

- Какие качества и способности развивает эта игра?
- Какие символы и культурные ценности лежат в ее основе?
- Есть ли похожие игры у других народов?

#### **Упражнение «Деловые переговоры в Токио»**

##### *Задачи:*

- развитие и оттачивание навыков межкультурного взаимодействия.

*Необходимое время:* 50 минут.

*Материалы:* по два комплекта карточек из приложения 3.13.1, 3 ксерокопии приложения 3.13.2 и 3 красиво завернутых подарка.

*Приложения:* информация о японской, тайской и российской бизнес-культуре (3.13.1.), протокол бизнес-встречи (3.13.2).

**Процедура проведения.** Для проведения упражнения ведущий выбирает троих участников. Они будут играть роль российских бизнесменов, которые должны совершить деловую поездку в Японию для переговоров с директором одной из японских фирм по имени Такиро Эномуто. Они получают карточки с информацией, необходимой для участия в переговорах (см. приложение 13.1) и удаляются в отдельное помещение для подготовки. При этом один участник получает карточку с информацией о японской, второй – о тайской, а третий – о российской бизнес-культуре. На ознакомление с материалами карточек и подготовку дается 5–7 минут.

Из оставшихся участников выбирается японский бизнесмен Такиро Эномуто. На переговорах он будет главным представителем от японской стороны. Также необходимо выбрать кого-то на роль секретаря японской фирмы. Остальные члены группы будут сотрудниками фирмы – помощниками и заместителями господина Эномутосана. Когда роли распределены, ведущий знакомит участников с некоторыми особенностями японской бизнес-культуры. Чтобы участники лучше вошли в роль, можно во время подготовки японцев включить аудиозапись японской национальной музыки, показать участникам слайды с пейзажами Японии.

Когда подготовка окончена, ведущий предлагает приступить к переговорам. Российские бизнесмены по очереди заходят в помещение тренинга. Их задача установить контакт с Такиро и произвести хорошее впечатление на японцев. При этом они должны действовать в соответствии с информацией, приведенной на их карточках. Задается время начала и конца каждой встречи (всего на 1 встречу отводится 5 минут), но участники могут соблюдать или не соблюдать временные ограничения в зависимости от роли, заданной на карточке.

После окончания каждой встречи японцы обмениваются своими впечатлениями о визите. Результаты обсуждения секретарь японской фирмы заносит в протокол встречи (приложение 3.13.2). На эту работу группе дается 5 минут. После этого начинается встреча со вторым бизнесменом, и так далее. Каждый российский бизнесмен после визита пишет небольшой отчет о том, как прошла встреча, как он был принят японской стороной, и как он оценивает свои шансы на развитие бизнес-контактов с Такиро Эномуто и его фирмой после этой встречи.

Когда все переговоры окончены, группа переходит к обсуждению. Обсуждение проходит по следующей схеме: первый российский бизнесмен представляет свой отчет о визите. Затем японцы делятся своими впечатлениями от встречи, пользуясь заполненным ранее протоколом. Аналогичным образом обсуждается второй и третий визиты.

Если в группе более 10 человек, будет целесообразно взять не три, а шесть человек (три пары) в качестве российских бизнесменов. Во время подготовки к встрече участники в парах должны распределить между собой обязанности следующим образом: один из участников будет непосредственно исполнять роль бизнесмена и вести переговоры, а другой – будет его помощником. Он должен помогать бизнесмену во время переговоров и следить за тем, чтобы в ходе встречи



он следовал предписаниям, данным на карточке. При необходимости помощник и бизнесмен могут меняться ролями.

В ходе обсуждения участники делятся своими выводами и наблюдениями.

### **Упражнение «Межкультурный карнавал»**

#### **Задачи:**

- стимулирование межкультурного интереса;
- обобщение и закрепление знаний и навыков, полученных в ходе тренинга;
- завершение тренинга;

**Необходимое время:** 50 минут.

**Материалы:** матерчатый мешочек с различными небольшими предметами по количеству участников, бланки из приложения 13.3 для каждого участника, по желанию ведущего – разноцветные ткани, элементы карнавальных костюмов.

**Приложения:** бланк для описания культуры (3.13.3).

**Процедура проведения.** Ведущий показывает участникам мешочек и говорит, что в нем – множество различных предметов. Он предлагает каждому участнику не глядя взять себе из мешочка по одному предмету.

Затем на основании ассоциаций, вызванных доставшимся предметом, каждый участник в течение 10–15 минут должен вспомнить какую-то реально существующую или придумать несуществующую культуру, используя бланки из приложения 3.13.3. Необходимо дать название своей культуре и охарактеризовать ее по каждому из параметров, перечисленных в бланке. По желанию ведущего он может предложить участникам создать национальные костюмы или их элементы из лоскутов ткани и других материалов.

После этого участники кратко представляют каждый свою выдуманную культуру (не более 3 минут на одно выступление). По желанию ведущего можно сделать эту презентацию в форме заседания этнологического общества, посвященного открытию новых культур, межкультурного карнавала, праздничного застолья или межкультурного фестиваля.

В завершении упражнения каждый участник произносит тост или пожелание группе от имени представителей своей культуры.

### **Рефлексия занятия и обобщение материала тренинга**

- Что больше всего запомнилось в ходе тренинга?
- Какая тема была наиболее сложной?
- Какая тема вызвала наибольший эмоциональный отклик?
- Чему вам удалось научиться в ходе тренинга, какие выводы удалось сделать?
- Изменились ли ваши представления, убеждения, взгляды, если да, то какие именно?
- Как вы думаете, отразится ли участие в тренинге на вашем повседневном поведении?

### ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Приложение 3.1.1

##### Бланк с перечнем вопросов

1) К каким культурным, этническим, расовым, религиозным группам вы себя относите?

--

2) К каким этническим, культурным, расовым, религиозным группам относятся ваши родители?

--

3) К каким этническим, культурным, расовым, религиозным группам относятся ваши прародители (бабушки, дедушки)?

--

#### Приложение 3.2.1

##### Бланк таблицы

<b>Жизненные ценности</b>
<b>Отношение к семье</b>
<b>Роли мужчин и женщин</b>
<b>Отношение к браку</b>
<b>Соблюдение традиций</b>



### Приложение 3.3.1

#### Карточки с изображением предметов



Река



Бумеранг



Огонь



Волосатая личинка



Попугай



Неядовитая змея



Солнце



Мужчина



Копье



Луна



Ядовитая змея



Женщина



Ехидна



Мед



Светлячок



Радуга



Утконос



Звезды



Кенгуру



Кузнечик

### Приложение 3.3.2

#### Категории внешнего мира у племени австралийских аборигенов дайрбал

##### **Байи**

Бумеранги, мужчины, кенгуру, неядовитые змеи, радуга, луна

##### **Балан**

Реки, женщины, ядовитые змеи, звезды, светлячки, огонь, солнце, утконосы, попугаи, ехидны, копыя, волосатые личинки

##### **Балам**

Мед, фрукты, съедобные листья

##### **Бала**

Кузнечик

### Приложение 3.3.3

#### Западная классификация объектов внешнего мира

##### **Природные феномены**

Радуга, река, солнце, звезды, луна, огонь

##### **Животные**

Змеи, попугаи, светлячки, волосатые личинки, кузнечики, ехидны, кенгуру

##### **Рукотворные блага**

Копье, бумеранг

##### **Люди**

Мужчины, женщины



### Приложение 3.3.4

#### Классические японские хокку (перевод В.Н. Марковой)

<p><i>Бабочки полет Будит тихую поляну В солнечном свете</i> <b>Мацуо Басе (1644–1694)</b></p>	<p><i>И осенью хочется жить Этой бабочке: пьет торорливо С хризантемы росу.</i> <b>Мацуо Басе (1644–1694)</b></p>
<p><i>Старый пруд. Прыгнула в воду лягушка. Всплеск в тишине.</i> <b>Мацуо Басе (1644–1694)</b></p>	<p><i>Цветы увяли. Сыплются, падают семена, Как будто слезы...</i> <b>Мацуо Басе (1644–1694)</b></p>
<p><i>Мошек легкий рой Вверх летит – плывучий мост – Для моей мечты.</i> <b>Такараи Кикаку (1661–1707)</b></p>	<p><i>Нищий на пути! Летом вся его одежда Небо и земля.</i> <b>Такараи Кикаку (1661–1707)</b></p>
<p><i>Ко мне на заре в сновиденье Пришла моя мать... Не гони ее криком своим, кукушка!</i> <b>Такараи Кикаку (1661–1707)</b></p>	<p><i>Вот, глупый соловей! Он принял за тенистый лес Бамбуковый плетень.</i> <b>Такараи Кикаку (1661–1707)</b></p>
<p><i>Поет соловей! Как он раскрыл широко Маленький клюв!</i> <b>Еса Бусон (1716–1783)</b></p>	<p><i>От этой ивы Начинается сумрак вечерний. Дорога в поле.</i> <b>Еса Бусон (1716–1783)</b></p>
<p><i>Луна сквозь дымку – Лягушки пруд замутили. Где вода? Где небо?</i> <b>Еса Бусон (1716–1783)</b></p>	<p><i>Долгие дни весны Идут чередой... Я снова В давно минувшем живу.</i> <b>Еса Бусон (1716–1783)</b></p>
<p><i>Комья свежей земли. Льется на полевых улиток Безучастный дождь.</i> <b>Еса Бусон (1716–1783)</b></p>	<p><i>Смотри-ка, соловей Поет все ту же песню И пред лицом господ!</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>
<p><i>Чужих меж нами нет! Мы все друг другу братья Под вишнями в цвету.</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>	<p><i>Как вишни расцвели! Они с коня сознали И князя-гордеца.</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>

<p><i>Вновь прилети весной! Дом родной не забудь, Ласточка, в дальнем пути!</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>	<p><i>Пролетный дикий гусь! Скажи мне, странствия свои С каких ты начал лет?</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>
<p><i>Нынче – как вчера... Над убогой хижинкой Стелется туман.</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>	<p><i>О, цикада, не плачь! Нет любви без разлуки Даже для звезд в небесах</i> <b>Кобаяси Исса (1763–1827)</b></p>

### Приложение 3.5.1

#### Бланк со списком утверждений и перечнем различных групп

**Инструкция.** Перед вами список утверждений и список различных этнических и культурных групп. Какие-то народы и национальности каждому из нас более близки, а какие-то – менее. Для каждой группы из предложенного списка укажите единственно верное для вас утверждение, которое может стать завершением следующей фразы: «Для меня лично возможно и желательно принять представителя данной группы...».

1. как близкого родственника (например, супруга)
2. как близкого друга
3. как соседа по дому
4. как коллегу по работе
5. как гражданина моей страны
6. как гостя (туриста) в моей стране.
7. я не хотел бы видеть его в моей стране.

В таблице напротив каждой группы поставьте только одну галочку под цифрой, высказывание под которой соответствует вашему отношению к представителям этой группы.

	1	2	3	4	5	6	7
АНГЛИЧАНЕ							
ФРАНЦУЗЫ							
ГРУЗИНЫ							
АМЕРИКАНЦЫ							
НЕМЦЫ							
ПИРЕНЕЙЦЫ							
КИТАЙЦЫ							
УЗБЕКИ							
ШВЕДЫ							



АВСТРИЙЦЫ							
НОРВЕЖЦЫ							
ВЕНГРЫ							
ЕВРЕИ							
ГРЕКИ							
НЕГРЫ							
ВАЛОНИАНЦЫ							
ГОЛЛАНДЦЫ							
ИСПАНЦЫ							
ПОРТУГАЛЬЦЫ							
ИТАЛЬЯНЦЫ							
АРМЯНЕ							
ТУРКИ							
ПОЛЯКИ							
КАЗАХИ							

### **Приложение 3.5.2**

#### **Результаты проведенных ранее исследований**

*(Индекс социальной дистанции американцев в разные годы)*

В исследовании, проведенном в 1926 году, Богардус проанализировал ответы 1725 американцев о наиболее приемлемой для них дистанции по отношению к 40 расовым и этническим группам. В числе самых предпочитаемых американцами групп (средняя социальная дистанция от 1,06 до 1,83 балла) оказались англичане, белые американцы, канадцы и жители стран Центральной и Северной Европы. Несколько большая социальная дистанция (от 1,94 до 2,47 балла) оказалась по отношению к жителям Южной и Восточной Европы. В наибольшей степени американцы дистанцировались от выходцев с Востока и чернокожих (2,69 – 3,91 балла) (Bogardus, 1958). Через 40 лет было проведено аналогичное исследование (2605 респондентов) (цит. по Zanden, 1972). Результаты обоих исследований приведены в таблице.

В столбце «Место в списке» обозначены порядковые номера этнических групп, отражающие ранг социальной дистанции. Например, по отношению к группам, обозначенным первым номером в двух представленных опросах, американцы продемонстрировали самую короткую дистанцию, а к группам, обозначенным номером тридцать, – самую длинную. В столбце «Показатели дистанции» по каждому из опросов представлены величины (индексы) дистанции.

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

Представители народов	Опрос 1926 г. (1725 чел.)		Опрос 1966 г. (2605 чел.)		Динамика показателя дистанции
	Место в списке	Показатель дистанции	Место в списке	Показатель дистанции	
Англичане	1	1.06	2	1.14	-0.08
Белые американцы	2	1.10	1	1.07	0.03
Канадцы	3	1.13	3	1.15	-0.02
Шотландцы	4	1.13	9	1.53	-0.40
Ирландцы	5	1.30	5	1.40	-0.10
Французы	6	1.32	4	1.36	-0.04
Немцы	7	1.46	10	1.54	-0.08
Шведы	8	1.54	6	1.42	0.12
Голландцы	9	1.56	11	1.54	0.02
Норвежцы	10	1.59	7	1.50	0.09
Испанцы	11	1.72	14	1.93	-0.21
Финны	12	1.83	12	1.67	0.16
Русские	13	1.88	24	2.38	-0.50
Итальянцы	14	1.94	8	1.51	0.43
Поляки	15	2.01	16	1.98	0.03
Армяне	16	2.06	20	2.18	-0.12
Чехи	17	2.08	17	2.02	0.06
Индейцы	18	2.38	18	2.12	0.26
Евреи	19	2.39	15	1.97	0.42
Греки	20	2.47	13	1.82	0.65
Мексиканцы	21	2.69	28	2.56	0.13
Американцы мексиканского происхождения	22	2.73	23	2.37	0.36
Японцы	23	2.80	25	2.41	0.39
Американцы японского происхождения	24	2.90	19	2.14	0.76
Филиппинцы	25	3.00	21	2.31	0.69
Негры	26	3.28	29	2.56	0.62
Турки	27	3.30	26	2.48	0.82
Китайцы	28	3.36	22	2.34	1.02
Корейцы	29	3.60	27	2.51	1.09
Индийцы	30	3.91	30	2.62	1.29
среднее	2.184		1.918	По «->» 0,17	По «+» 0,45

Таким образом, первым группам соответствуют показатели дистанции 1,06 и 1,07, а тридцатым – 3,91 и 2,62. По изменению места в списке можно судить о возрастании или снижении социальной дистанции. В последнем столбце табли-



цы представлены показатели динамики социальной дистанции, вычисленные на основании двух исследований. Знак «→» перед числовым значением означает, что дистанция увеличилась, знак «+» – сократилась. \

### **Приложение 3.5.3**

#### **Бланк с перечнем качеств**

Посмотрите перечисленные 48 черт характера и выберите из них по 8 наиболее типичных характеристик для представителей каждой из 6 стран (характеристики не должны повторяться):

мрачный, с чувством юмора, возбудимый, честный, готовый на риск, чванливый, серьезный, дипломатичный, разговорчивый, медлительный, конъюнктурный, слабовольный, лишенный чувства юмора, спокойный, хитрый, эмоциональный, надежный, верный, думающий только о деньгах, коллективист, мудрый, непонятливый, открытый, застенчивый, хорошо воспитанный, безответственный, правдивый, любитель пошутить, общительный, трудолюбивый, консервативный, индивидуалист, шумный, невоспитанный, заботливый, скрытный, умелый, пунктуальный, гибкий, сдержанный, проворный, вежливый, экономящий время, рассеянный, скучный, изысканный, волевой, старомодный

**Германия**

**Финляндия**

**США**

**Франция**

**Россия**

**Италия**

### Приложение 3.7.1

#### Описания искусственных культур

##### Памятка для ведущего:

*Культура 1 – индивидуализм*

*Культура 2 – коллективизм*

*Культура 3 – большая дистанция по отношению к власти*

*Культура 4 – маленькая дистанция по отношению к власти*

*Культура 5 – мужественность*

*Культура 6 – женственность*

*Культура 7 – избегание неопределенности*

*Культура 8 – толерантность к неопределенности*

#### КУЛЬТУРА 1

**Главная ценность:** индивидуальная свобода

**Важнейшее различие:** я/другие

##### 7 основных элементов:

1. Люди должны говорить то, что думают.
2. В общении предпочтительнее ясные, определенные, точные понятия.
3. Работа превалирует над отношениями.
4. Законы и права одни для всех.
5. Нарушение чужих границ ведет к вине и потере самоуважения.
6. Каждый имеет право на личное мнение по любому вопросу.
7. Отношения между начальником и подчиненным и между родителями и ребенком – это договор, основанный на взаимовыгоде.

**Слова с позитивным значением:** я, свобода, индивидуальность, самоуважение, самоактуализация.

**Слова с негативным значением:** обязательство, жертвенность, традиция, лояльность, порядочность.

##### Краткая характеристика:

- Представители культуры в речи центрированы на себе, часто используют местоимения «я» и «мое». При общении предпочитают свободный контакт глаз, в группах стремятся визуально выделяться.
- Предпочитают быть одиночками, часто находятся в оборонительной позиции. Склонны оценивать значимость других в зависимости от того, насколько они нужны.

Постоянно испытывают свои способности, поэтому для них характерен высокий уровень стресса, который проявляется преимущественно в физических и психосоматических реакциях.



Роли мужчины и женщины:

Женщины так же легко добиваются власти, как и мужчины. Гендерные роли точно не определены; представители одного пола берут на себя роль другого, если это послужит его или ее интересам в общественной или личной жизнедеятельности.

## КУЛЬТУРА 2

**Главная ценность:** гармония в группе.

**Важнейшее различие:** внутригрупповой/внегрупповой.

**7 ключевых элементов:**

1. Члены одной группы очень близки, в то время как другие люди, не входящие в группу, очень дистанцированы.
2. Необходимо избегать прямой конфронтации и поддерживать гармонию.
3. Отношения важнее работы.
4. Достижения человека зависят от групповой принадлежности.
5. Нарушение границ чужого владения ведет к потере лица всей группы.
6. Отношения воспринимаются в терминах морали.
7. Вербальное общение носит неопределенный характер. Тактичные невербальные подсказки, такие, как тон и паузы, играют решающее значение. Говорящий подстраивается под слушающего.

**Слова с позитивным значением:** мы, гармония, обязанность, долг, жертвенность.

**Слова с негативным значением:** я, самоуважение, индивидуальность, удовольствие, частная жизнь.

**Краткая характеристика:**

- Представители культуры могут быть очень молчаливыми, особенно когда находятся среди членов чужой группы. Используют местоимение «мы» вместо «я». Физически очень тесно общаются с членами своей группы, но держатся на дистанции с членами чужой группы.
- Производят впечатление несамостоятельных, нерешительных, не имеющих своего мнения. Страдают, если их поведение рассматривается как отклоняющееся. С трудом переносят одиночество.

**Роли мужчины и женщины:**

- Мужчины и женщины выполняют свои специфические роли и функции. Супружеские пары составляют часть расширенной семьи.
- Женщины заботятся о доме. Мужчины значительную часть времени проводят на работе.

## КУЛЬТУРА 3

**Главная ценность:** уважение к статусу.

**Важнейшее различие:** властный/зависимый.

### **7 ключевых элементов:**

1. Сильный всегда прав.
2. В обществе существует четкая иерархия отношений.
3. Власть – это хорошо.
4. Власть, статус и привилегии взаимосвязаны. Люди, у которых меньше власти, зависят от тех, у кого ее больше.
5. Подчиненные и дети ждут указаний. Они не говорят, пока их не спросят.
6. Общение людей определяется статусными отношениями.
7. Идеальный начальник – это доброжелательный самодержавец или «хороший отец».

**Слова с позитивным значением:** уважение, хозяин, благосклонность, протекция, послушание.

**Слова с негативным значением:** права, справедливость, потребность, совместное решение, критика.

### **Краткая характеристика:**

Представители культуры разговорчивы, обычно вежливы и спокойны. В общении сдержаны, почтительны, соблюдают дистанцию, поддерживают иерархические отношения.

Стараются не проявлять недовольства и тревожности. Выражают раздражение и недовольство косвенно.

### **Роли мужчины и женщины:**

И женщины и мужчины могут занимать лидерские позиции. В домашних и семейных делах женщины имеют решающий голос, несмотря на то, что, на первый взгляд, кажутся зависимыми от мужчин. Мужчины занимают лидирующую роль в обществе, уступая первенство в частных сферах жизни.

## **КУЛЬТУРА 4**

**Главная ценность:** равенство между людьми.

**Важнейшее различие:** ответственный за задачу / не ответственный за задачу

### **7 ключевых элементов:**

1. Неравенство между людьми должно быть сведено к минимуму. Привилегии и символы статуса не одобряются.
2. Между теми, у кого больше власти, и теми, у кого ее меньше есть и должна быть взаимозависимость.
3. Иерархия в организациях учреждена лишь для удобства.
4. Приветствуется стремление к автономии и самостоятельности.
5. С младшими и подчиненными принято советоваться.
6. В разговоре каждый может высказаться в любое время.
7. Люди, имеющие власть, стараются как можно меньше выставлять ее напоказ.

**Слова с позитивным значением:** справедливость, права, переговоры, цели, вопросы.



**Слова с негативным значением:** хозяин, слуга, протекция, послушание, приказы.

**Краткая характеристика:**

Представители культуры свободно общаются в любом социальном контексте. Стилль общения неформальный и бесцеремонный.

Могут производить впечатление непокорных, невоспитанных и ревнивых. Готовы обсуждать любые темы с любым человеком. Всегда стремятся разрешить возникающие конфликты и противоречия.

**Роли мужчины и женщины:**

Роль лидера может принадлежать как мужчине, так и женщине. Власть лидеров ограничена, при этом они должны быть находчивыми демократами; иначе их место займут другие.

## КУЛЬТУРА 5

**Главная ценность:** победа.

**Важнейшее различие:** мужчина/женщина.

**7 ключевых элементов:**

1. Материальный успех и прогресс являются основными ценностями.
2. Успешные и быстрые – лучшие.
3. Мужчины по определению сильные, а женщины – слабые. Выдающиеся достижениями людей достойны восхищения.
4. Неудача (в школе, на работе, в спорте или где-либо еще) – это катастрофа.
5. Конфликты разрешаются в спорах или в борьбе.
6. Лучший задает норму.

**Слова с позитивным значением:** карьера, соревнование, напористый, успех, победитель.

**Слова с негативным значением:** забота, солидарность, скромность, компромисс, соприкосновение.

**Краткая характеристика:**

Представители культуры шумные и разговорчивые, имеют тенденцию критиковать других и спорить. В общении часто используют прямые контакты глаз, жестикуляцию.

Могут производить впечатления мачо, ориентированы на геройство и общественное положение, любят победителей. Им бывает тяжело угодить, они стремятся к сверхдостижениям, всегда готовы защищаться и винят других в своих ошибках.

Быстрый темп жизни может вызывать стресс.

**Роли мужчин и женщин:**

Мужчины обладают большей властью и занимают лидерские позиции. Женщины занимают подчиненное положение и выглядят послушными (по крайней мере, внешне). Женщина может следовать мужскому стереотипу поведения, но, чтобы преуспеть, ей надо быть особо выносливой. Пассивное поведение приветствуется

у женщин, но не у мужчин. Мужчины должны быть активными, агрессивными и выносливыми, они смотрят на жизнь как на игру, в которую играют мужчины и в которой женщины выступают в качестве выигрывающих.

### **КУЛЬТУРА 6**

**Главная ценность:** забота о других, особенно о слабых.

**Важнейшее различие:** заботящиеся/нуждающиеся в заботе.

#### **7 ключевых элементов:**

1. Важно заботиться о слабых и защищать уязвимое.
2. Общество должно быть снисходительным.
3. Особое значение придается равенству и солидарности.
4. Маленькие и неумелые вызывают теплые чувства.
5. Мужчины и женщины должны быть скромными, спокойными и сочувствующими.
6. Значимость выдающихся достижений и людей приуменьшается.
7. Конфликты должны разрешаться путем компромиссов и переговоров.

**Слова с позитивным значением:** забота, скромность, компромисс, мягкость, соприкосновение.

**Слова с негативным значением:** карьера, борьба, агрессивность, напор, количество.

#### **Краткая характеристика:**

Представители культуры не повышают голоса, в разговоре предпочитают демонстрировать согласие и дружелюбие.

Общаются на короткой дистанции, часто прикасаются друг к другу. С сочувствием относятся к себе и другим, не слишком настойчивы в достижении успеха, с трудом отстаивают свои права и рвут отношения.

#### **Роли мужчины и женщины:**

Мужчины и женщины рассматриваются как равные. Гомосексуальность не осуждается. Любовь и нежность характерны как для женщин, так и для мужчин. Родители посвящают детям много времени.

Поскольку женщины рожают и выкармливают детей, им нужны перерывы в профессиональной жизни. Во всех других отношениях они равны мужчинам.

### **КУЛЬТУРА 7**

**Главная ценность:** определенность.

**Важнейшее различие:** истина/ложь.

#### **7 ключевых элементов:**

1. Все, отличающееся от нашего, – опасно.
2. Хорошо известное начинание принимается, неясные ситуации и незнакомые начинания избегаются.
3. Правила важны, даже если они никогда не работают.



4. Существуют жесткие табу по поводу того, что неприлично, неправильно или непристойно.
5. Время – деньги.
6. Существует только одна истина, и она на нашей стороне.
7. Эксперты и специализация очень ценны.
8. Слова с позитивным значением: структура, правда, закон, определенность, предсказуемость.

**Слова с отрицательным значением:** эксперимент, интуиция, относительность, спонтанность, неструктурированность.

#### **Краткая характеристика:**

Представители культуры очень разговорчивы, в беседе иногда шумны и эмоциональны, чувствуют себя некомфортно при средней дистанции общения.

Могут производить впечатление людей с черно-белым восприятием мира, ригидными убеждениями, подчиненных правилам. В любой ситуации в первую очередь стремятся, установить, что правильно, а что нет.

#### **Роли мужчины и женщины:**

Мужские и женские роли четко определены и им жестко следуют. Поведение мужчин и женщин определено правилами, традициями и заботливо охраняющимися границами.

Женщина, как правило, правит домом, семьей, детьми и религиозными ритуалами. Профессиональная квалификация мужчин важна для их общественного признания. Мужчина должен заботиться о женщине и обеспечивать дом и семью. Пожилых мужчин обычно уважают.

## **КУЛЬТУРА 8**

**Главная ценность:** исследование.

**Важнейшее различие:** срочное/ждущее.

#### **7 ключевых элементов:**

1. Все «другое», новое вызывает любопытство.
2. Двусмысленные ситуации и незнакомые начинания не вызывают дискомфорта.
3. Количество правил должно быть сведено к необходимому минимуму.
4. Агрессию и эмоции надо скрывать.
5. Труд ценится только тогда, когда он необходим.
6. Толерантное отношение к новаторским идеям и отклоняющемуся от общепринятого поведению.
7. Ценятся руководители, обладающие здравым смыслом.

**Слова с позитивным значением:** креативность, спонтанность, относительность, интуиция, гибкость.

**Слова с негативным значением:** структура, обязанность, предсказуемость, закон, недвусмысленность.

### **Краткая характеристика:**

Представители культуры говорят негромко, их выражения могут быть неточными. Предпочитают задавать открытые вопросы. Движения медлительны, неспешны, неформальны, естественны.

Следуют скорее прагматическим, чем моральным убеждениям, расслаблены и принимают каждый день таким, какой он есть.

Могут производить впечатление людей, не имеющих твердых принципов.

### **Роли мужчин и женщин:**

Разница между полами может быть определена, а может, и не быть. Люди не следуют строгим правилам, исключения легко принимаются.

Межличностные отношения могут воплотиться во множестве форм. Гомосексуальность не рассматривается как угроза.

Женщина может легко принимать на себя новые роли, если ее жизненные обстоятельства меняются. Доминирование мужчины над женщиной не обязательно.

### **Приложение 3.8.1**

#### **Адаптированный вариант шкалы Sindcol Г. Трианиса**

1. Возможно, вы усвоили представления о том, как вы должны жить, от ваших родителей, а они, в свою очередь, от своих родителей. Вероятно, традиции, которые были в семьях ваших дедушек и бабушек, все еще занимают важное место в вашей жизни. Если эти традиции очень важны для вас, поставьте 10 баллов.

К =

2. Подумайте о том, как сильно влияют на вас те группы людей, членом которых вы являетесь, и насколько вы стараетесь соответствовать их ожиданиям. Если вы почти не считаетесь с мнением этих групп, то поставьте 10 баллов.

И =

3. Дорожите ли вы мнением соседей? Если вам безразлично их мнение, поставьте 10 баллов.

И =

4. Чем меньше сообщество, в котором вы выросли, тем больше людей (знакомые, соседи) знали почти все про вашу жизнь. Поэтому для вас важно было соответствовать их ценностям, идеалам и образу жизни. Насколько велико было сообщество, в котором вы выросли? Если вы выросли в мегаполисе, поставьте 0 баллов, если в таком месте, где все жители знали друг друга, поставьте 10.

К =



5. Принадлежали ли люди, с которыми вы общались в детстве и в школьном возрасте, к разным культурам или традициям? Поставьте 10 баллов, если большинство из ваших друзей и значимых взрослых (например, учителей), когда вы росли, были из разных культурных, этнических и религиозных групп.

И=

6. Насколько свободно вы распоряжаетесь вашими финансами? Некоторые люди не могут решить, как лучше потратить деньги, не посоветовавшись с членами семьи или друзьями. Если вы не можете потратить даже маленькую сумму денег без того, чтобы подумать о том, как это повлияет на окружающих, поставьте 10 баллов.

К=

7. Насколько хорошо вы знаете традиции своего народа? Получили ли вы специальное образование, например, в национальной, воскресной школе или других подобных местах? Изучали ли вы углубленно язык, религию, историю, обычаи, традиции вашей этнической группы? Чем больше вы знаете о своих традициях, тем выше должен быть ваш балл.

К=

8. Сколько раз вы путешествовали один за границей? Если вы путешествовали в одиночестве много раз, поставьте 10. Если вам трудно путешествовать одному и вам нужен спутник из вашей этнокультурной группы, чтобы в меньшей степени сталкиваться с проблемой изменения образа жизни, поставьте несколько баллов или ноль.

И=

9. Жили ли вы за границей больше 6 месяцев? Если да, то вы могли решить для себя, хотелось бы вам вести тот образ жизни, который ведут люди в стране, где вы жили. Если вы не жили за границей, поставьте 0; если вы каждые несколько лет живете в разных странах, поставьте 10.

И=

10. Состоите ли вы в официальном или гражданском браке? Обычно люди, состоящие в браке, должны жить не только для себя, но и уделять внимание потребностям супруга (супруги) или друга (подруги). Сколько внимания вы уделяете своему супругу? В зависимости от этого поставьте себе балл. Если вы не состоите в браке, поставьте 0.

К=

11. Росли ли вы в большой семье с братьями, сестрами и другими родственниками, с нуждами которых необходимо было считаться? Чем больше ваша семья, тем выше балл вы можете себе поставить.

К=

12. Один из показателей индивидуализма – это стиль воспитания ребенка. Если в вашей семье было принято слушаться родителей, доверять их мнению, соответствовать их требованиям, вы, вероятнее всего, стали коллективистом. Если же в вашей семье было принято поступать в соответствии с собственным мнением, демонстрировать независимость и самоуверенность, то вы скорее всего стали индивидуалистом. Оцените себя в этом диапазоне. Чем ближе вы к полюсу индивидуализма, тем выше ваш балл.

И=

13. Насколько в целом вы близки со своей семьей и насколько вы учитываете интересы членов своей семьи? Чем чаще вы учитываете интересы членов вашей семьи, тем выше ваш балл.

К=

14. Возможно, помимо семьи, есть и другие группы людей, с которыми вы ощущаете близость и к чьему мнению вы прислушиваетесь. Это могут быть коллеги по работе, соседи, люди одной с вами веры, расы, национальности, политической ориентации, люди со схожими взглядами на гражданские и личные права человека, окружающую среду, образ жизни, со схожими эстетическими вкусами.

Выберите 3 или 4 группы, к которым вы себя чувствуете ближе всего. Оцените вашу близость к каждой из них от 10 до 1 балла и посчитайте средний балл вашего коллективизма.

$K = X + Z + Y + (W)$

3(4)

15. Является ли ваша работа или род деятельности такими, что вы можете принимать решения, игнорируя потребности и точку зрения других? Чем в большей степени вы можете это себе позволить, тем выше должен быть ваш балл.

И=

16. Позволяют ли вам ваша работа и ваш образ жизни уделять вашим личным делам столько внимания, сколько вы считаете нужным. Или вы должны всегда учитывать потребности и мнения других людей? Чем больше вам приходится считаться с другими людьми, тем выше балл вы ставите.

К=



---

17. Какой процент времени вы работаете в одиночку? Если вы работаете один практически все время, вам не приходится считаться с мнениями и потребностями других людей. В этом случае поставьте 10 баллов.

И=

18. Вам нравится быть одному (например, гулять в одиночестве) или вы предпочитаете проводить время с другими людьми? Чем больше вам нужны другие для того, чтобы проводить ваш досуг, тем выше будет ваш балл по данному пункту.

К=

19. Считаете ли вы, что большую часть времени вы занимаетесь своими личными делами, не обращая внимания на то, соответствует ли это общепринятому поведению? Если вы больше ориентируетесь на себя, поставьте 10 баллов.

И=

20. Насколько вам необходимо уединение? Если оно вам необходимо, поставьте 10 баллов; если считаете, что уединение для вас не важно, поставьте 0.

И=

21. Много ли вы обычно уделяете внимания мнению и потребностям других людей в ваших занятиях или в вашей работе? Чем больше внимания вы этому уделяете, тем выше должен быть ваш балл.

К=

22. В литературе, кино и на телевидении часто используются сюжеты о том, как молодые люди наперекор родственникам, друзьям и традициям стремятся быть вместе. Одобряете вы или нет такие истории? Если вы полностью одобряете такие поступки, поставьте 10 баллов.

И =

---

Сложите свои баллы по вопросам: 2, 3, 5, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 22. Это ваш общий балл индивидуализма.

И=

Сложите свои баллы по вопросам: 1, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21. Это ваш общий балл коллективизма.

К=

### Приложение 3.9.1

#### Карточки с описанием приветственных жестов в разных культурах

<p><b>ВЫ ИЗ ТИБЕТА</b> Снимите головной убор правой рукой, а левую руку заложите за ухо и высуньте язык</p>	<p><b>ВЫ ИЗ ЭФИОПИИ</b> Положите ладонь на ладонь собеседника, затем ударьте себя ею по груди. Можно обнять собеседника, но только нельзя дотрагиваться до его затылка</p>
<p><b>ВЫ ИЗ ИНДОНЕЗИИ</b> Пожмите руку своего собеседника обеими руками, так вы покажете ему, что принимаете его близко к сердцу</p>	<p><b>ВЫ ПЛЕМЕНИ ТУАРЕГ</b> Подайте руку собеседнику ладонью вверх; следом за тем резко отдерните руку назад, проведя кончиками пальцев по ладони собеседника</p>
<p><b>ВЫ ИЗ ФРАНЦИИ</b>  Дважды поцелуйте друг друга в обе щеки</p>	<p><b>ВЫ ИЗ ПЛЕМЕНИ МАОРИ</b> Согнув указательный палец правой руки, поднесите его к кончику носа и потрите нос костяшкой второй фаланги</p>
<p><b>ВЫ ИЗ ЯПОНИИ</b> На расстоянии трех шагов поклонитесь (руки опущены вдоль туловища)</p>	<p><b>ВЫ ИЗ КИТАЯ</b> Слегка поклонитесь, руки скрещены на груди</p>
<p><b>ВЫ ИЗ САМОА</b> Обнюхайте друг друга</p>	<p><b>ВЫ – ЭСКИМОС</b> потритесь друг о друга носами</p>
<p><b>ВЫ ИЗ ИНДИИ</b> Слегка поклонитесь, руки сложены перед лбом</p>	<p><b>ВЫ ИЗ ИСПАНИИ</b> Поцелуйте друг друга в щеки, руки лежат на предплечьях друг друга</p>



### Приложение 3.10.1

#### Комплект карточек с фразами

Подскажите, пожалуйста, как пройти в аптеку?
Будьте добры, пиццу и стакан колы.
Подскажите, пожалуйста, где здесь метро?
Осторожнее, здесь скользко!
Прекрасный вид, не правда ли?
Мы с вами раньше не встречались?
Во сколько отходит поезд?
Есть ли здесь неподалеку китайский ресторан?
Этот автобус идет до вокзала?

### Приложение 3.10.2

#### Карточки с описаниями трактовок невербального знака «ОК» в разных культурах

<p><b>Вы – житель Японии.</b> В вашей стране американский жест «ОК» означает деньги в ситуации купли-продажи. Если кто-то показывает вам такой жест, это может означать, что человек, например, дал кому-то взятку. Если собеседник показывает вам такой жест, то вы должны отреагировать на него так, как принято в вашей культуре.</p>
<p><b>Вы – житель Туниса.</b> В вашей стране американский жест «ОК» означает «Я тебя убью». Если собеседник показывает вам такой жест, то вы должны отреагировать на него так, как принято в вашей культуре.</p>
<p><b>Вы – житель Венесуэлы.</b> В вашей культуре американский жест «ОК» имеет явно выраженный неприлично-сексуальный смысл. Если собеседник показывает вам такой жест, то вы должны отреагировать на него так, как принято в вашей культуре.</p>
<p><b>Вы – житель Греции.</b> В вашей культуре значение американского жеста «ОК» можно описать как желание «отмахнуться». Если собеседник показывает вам такой жест, то вы должны отреагировать на него так, как принято в вашей культуре.</p>
<p><b>Вы – житель Мальты.</b> В вашей культуре при помощи американского жеста «ОК» изображают мужчину – пассивного гомосексуалиста. Если собеседник показывает вам такой жест, то вы должны отреагировать на него так, как принято в вашей культуре.</p>

### Приложение 3.11.1

#### Примеры пословиц разных стран мира

(Карточка 1 – японские пословицы, карточка 2 – арабские пословицы, карточка 3 – немецкие пословицы, карточка 4 – американские пословицы, карточка 5 – английские пословицы).

#### КАРТОЧКА 1

Не бойся немного согнуться, прямее выпрямишься.

Кто чувствует стыд, тот чувствует и долг.

За излишней скромностью скрывается гордость.

Прямой человек, что прямой бамбук, встречается редко.

У человека внешность обманчива.

Тигр бережет свою шкуру, человек – имя.

Тщеславию, как сыпи, любой подвержен.

В дружбе тоже знай границу.

Кто терпелив, тот бедности не поддается.

Все, что цветет, неизбежно увянет.

Тот, кто много говорит, ничего не знает, тот, кто много знает, молчит.

Утку, которая крикает, застрелят первой.

#### КАРТОЧКА 2

У кого язык длинный, мысли короткие.

Ростом с пальму, а умом с ягненка.

Один финики ест, а другой косточки убирает.

Лучше спокойно есть луковицу, чем с оглядкой курицу.

Прожорлива, как червь, а работает, как калека.

Подкрашенные глаза не выносят дыма.

У плотника дверь всегда сломана.

Укушенный змеей боится веревки.

С минарета да на дно колодца.

Одной голове две руки служат.

Дружба после вражды слаще халвы.

#### КАРТОЧКА 3

Люби порядок, он сбережет твоё время и силы.

У работы горькие корни.

Золотой ключик открывает все двери.

Глупость и гордость растут на одном дереве.

Против глупости даже боги бессильны.

С ссорами и спорами далеко не уйдешь.



Нечестно нажитое добро редко идет на пользу.  
Умение быть довольным – самое большое богатство.  
Одно слово для умного значит больше, чем целая проповедь для дурака.

#### **КАРТОЧКА 4**

Бог помогает тому, кто сам о себе заботится.  
Чистота и набожность стоят рядом.  
Если не выносишь жара, уйди из кухни.  
Привычка рано ложиться и рано вставать приносит человеку здоровье, богатство и мудрость.  
Счастлива та страна, у которой нет истории.

#### **КАРТОЧКА 5**

Плохой компромисс лучше, чем хорошая тяжба.  
Треснувшую дружбу можно склеить, но она никогда уже не будет прочной.  
Кот в перчатках мышей не поймает.  
В закрытый рот муха не влетит.  
Друга не узнаешь, пока не понадобится его помощь.  
Хорошую репутацию легче утратить, чем приобрести.  
Болезни к нам являются верхом, а от нас уходят пешком.  
Все девушки хороши, но откуда же тогда берутся плохие жены?  
Желанный, как вода в туфлях.  
Берегись молчащей собаки и тихой воды.  
Привычка — вторая натура.

### **Приложение 3.12.1**

#### **Карточки с ситуациями и вариантами ответов**

#### **КАРТОЧКА 1**

Иван Петрович приехал в Иран в деловую поездку. Его деловой партнер Саид назначил ему встречу в чайхане в 11 часов. Иван Петрович немного опоздал – пришел в 11.20. Когда он пришел, Саида не было на месте. Иван Петрович подождал полчаса и ушел.

Как вы думаете, почему Иван Петрович не застал Саида?

Выберите один, наиболее правильный, на ваш взгляд, ответ.

1. Саид – деловой человек, он пришел вовремя, подождал 15 минут и ушел.
2. Саид заболел и не смог предупредить Ивана Петровича о том, что не сможет прийти.
3. Иван Петрович перепутал место или время встречи.
4. Саид пришел через час после того, как Иван Петрович ушел.
5. Саид забыл о том, что назначил встречу Ивану Петровичу.

### КАРТОЧКА 2

Свен Свенсон – шведский бизнесмен, работает в Лиссабоне (Португалия). Несколько дней назад его пригласил поиграть в теннис португальский знакомый Антонио. Свен появился на корте ровно в 10, как было назначено. Антонио пришел на корт вместе с незнакомым Свену человеком. До того, как Свен и Антонио вышли на корт, Антонио минут пятнадцать беседовал с этим человеком в стороне. Во время игры он также несколько раз отлучался, извинившись перед Свенном.

Как вы думаете, чем было обусловлено поведение Антонио?

Выберите один, наиболее правильный, на ваш взгляд, ответ.

1. У Антонио случилось что-то серьезное, но, чтобы не нарушать планы Свена, он все же решил не отменять игру.
2. Антонио – не очень хорошо воспитанный человек, поэтому часто ведет себя, не считаясь с другими.
3. Антонио параллельно решал еще несколько вопросов, так как привык делать несколько дел одновременно.
4. Антонио чем-то обижен на Свена, культурные традиции не позволяют ему сказать об этом прямо, поэтому всем своим поведением хочет показать ему свою обиду.

### КАРТОЧКА 3

Светлана Николаевна – учитель английского языка в пятом классе московской школы. Ее урок стоит первым в расписании в классе, где учится мальчик из Афганистана Масуд. Масуд обычно приходит почти к концу ее урока, что, естественно, не нравится Светлане Николаевне.

Как вы думаете, почему Масуд опаздывает?

Выберите один, наиболее правильный, на ваш взгляд, ответ.

1. Масуд живет далеко от школы, поэтому проблемы с транспортом в Москве не позволяют ему приехать вовремя.
2. Масуду тяжело дается английский язык, поэтому, чтобы не отвечать на уроке, он старается прийти попозже.
3. Масуд и его родители считают, что опоздание на несколько минут – это не опоздание.
4. У Масуда много сестер и братьев, поэтому мама не успевает всех их вовремя собрать.
5. Масуду кажется, что Светлана Николаевна недолюбливает его, и он старается избегать общения с ней.
6. Масуду не нравится Светлана Николаевна, поэтому он не любит посещать ее уроки.



### **Правильные ответы:**

#### ***Карточка 1***

Правильный ответ – 4. Для мусульманской культуры характерно циклическое понимание времени, в отличие от линейного в европейских странах. Опоздания на деловые встречи – нормальное явление.

#### ***Карточка 2***

Правильный ответ – 3. Шведская культура относится к моноактивным, а португальская – к полиактивным, где принято заниматься несколькими делами одновременно.

#### ***Карточка 3***

Правильный ответ – 3. В мусульманской культуре считается «Когда Бог создал время, он создал его достаточно», поэтому опоздание на 15 минут считается вполне допустимым.

### **Приложение 3.12.2**

#### **Карточки с описанием ролей**

##### **КАРТОЧКА 1**

Вы – Антонио Сальвадоре, из Барселоны.

В вашей стране принято общаться на близком расстоянии (40 – 50 см), при этом хорошим тоном является прикосновение к собеседнику. При встрече принято приветствовать знакомого и часто дотрагиваться до него.

Вы приехали в Японию, где вас встречает ваш хороший знакомый Харуки Мацумото. Вы очень рады его видеть и при встрече ведете себя так, как это принято в вашей культуре.

##### **КАРТОЧКА 2**

Вы – Харуки Мацумото родом из Токио.

В японской культуре принято общаться на расстоянии не менее трех шагов (1,5 м) от собеседника.

Вы встречаете своего знакомого Антонио Сальвадоре, который на неделю приехал в Токио из Испании. Вы рады его видеть. При общении с ним вы должны вести себя так, как это принято в вашей культуре.

### **Приложение 3.13.1**

#### **Информация о национальной бизнес-культуре**

##### **КАРТОЧКА 1**

Вы – бизнесмен, вот уже несколько лет ваши дела идут хорошо, и теперь пришла пора выходить на международный рынок. Недавно вы начали активный поиск

зарубежных партнеров. Уже намечены переговоры с представителями нескольких государств. На днях у вас состоится первая такая встреча с бизнесменом из Японии. Вскоре вы вылетаете в Токио. Вы, конечно, знаете о том, что существуют межкультурные различия, и для того, чтобы произвести хорошее впечатление, решили хорошенько подготовиться, заранее разузнав о том, какие существуют культурные особенности, правила поведения, этикета, принятые в этой стране.

Как раз недавно ваш друг побывал в туристической поездке в ряде восточных стран. В том числе в Таиланде, поэтому вы обратились к нему, чтобы он подсказал вам, как вести себя с восточными людьми. Он выдал вам целый ряд ценных советов.

1. Тайские фамилии очень длинные и трудные для иностранцев. К тайцам можно обращаться по имени, к которому добавляется слово кхун, например «кхун Сомчай».
2. В Таиланде левая рука считается нечистой, поэтому при обмене визитной карточкой нужно пользоваться только правой рукой.
3. Тайцы характеризуются гибким отношением ко времени, сами опаздывают на встречи, так как застряли в пробке или предыдущая встреча продлилась дольше, чем ожидалось. Они считают, что люди и взаимоотношения более важны, чем расписания и графики, поэтому нельзя прервать одну встречу, чтобы вовремя попасть на следующую.
4. Зрительный контакт тайцев довольно длительный, хотя не такой, как у жителей Ближнего Востока или Латинской Америки.
5. Во время переговоров в Таиланде стараются чередовать дискуссии и развлечения, приветствуются элементы игры в работе. Тайцы много улыбаются – когда им хорошо, грустно и даже когда они сердятся.
6. Если вы приготовили подарок, преподносить его нужно правой рукой, поддерживая правый локоть левой. Можно обойтись и без подарков, так как тайцы не ожидают их во время переговоров.

### КАРТОЧКА 2

Вы – представители российского бизнеса, вот уже несколько лет ваши дела идут хорошо и теперь пришла пора выходить на международный рынок. Недавно вы начали активный поиск зарубежных партнеров. Уже намечены переговоры с представителями нескольких государств. На днях у вас состоится первая такая встреча с бизнесменом из Японии. Вскоре вы вылетаете в Токио. Вы, конечно, знаете о том, что существуют межкультурные различия, и для того, чтобы произвести хорошее впечатление, решили хорошенько подготовиться, заранее разузнав о том, какие существуют культурные особенности, правила поведения, этикета, принятые в этой стране.



У вас осталось совсем немного времени, но вы все же решили пройти краткосрочную обучающую программу для людей, ведущих бизнес с японцами. И вот что вы узнали.

1. В Японии на первом месте в визитке стоит фамилия, а не имя, к деловым партнерам обращаются по фамилии, добавляя суффикс «сан», например, Ватанабе-сан.
2. В Японии принято брать протянутую визитку двумя руками – это признак уважения и вежливости. Положить ее нужно в наружный или внутренний карман пиджака. Если вы положите визитку в карман брюк или отложите в сторону, переговоры на этом могут закончиться.
3. Японцы ценят пунктуальность и строгую приверженность к расписаниям и графикам, поэтому опоздать на встречу – испортить о себе впечатление.
4. Прямой и длительный контакт глаз японцы могут принять за попытку запугивания и проявление враждебности.
5. В Японии шутки и анекдоты во время переговоров – дурной тон, свидетельствующий о недостаточно серьезном отношении к предмету переговоров.
6. Обмен подарками – важная часть японской бизнес-культуры, играющая важную роль в установлении взаимоотношений. Хороший подарок – дорогой коньяк или что-то вкусное национальное. Подарок должен быть упакован очень красиво. Упаковка подарка даже важнее, чем его содержимое. Подарки нужно вручать и принимать обеими руками, а открывать его не сразу, а позже.

### **КАРТОЧКА 3**

Вы – опытный бизнесмен, вот уже несколько лет ваши дела идут хорошо, и теперь пришла пора выходить на международный рынок. Недавно вы начали активный поиск зарубежных партнеров. Уже намечены переговоры с представителями нескольких государств. На днях у вас состоится первая такая встреча с бизнесменом из Японии. Вскоре вы вылетаете в Токио.

Вы уже много лет вели успешные переговоры с разными партнерами в России. У вас не возникает проблем в переговорах, так как вы знаете общепринятые правила ведения переговоров. Они следующие:

На визитках на первом месте стоит фамилия, затем – имя и отчество. Обращаться принято по имени и отчеству, обращение по фамилии считается безличным и излишне сухим.

Обмен визитными карточками не является обязательным. Вы можете не иметь визитной карточки. Не придается особого значения тому, как дать или принять визитку. Обычно визитка принимается правой рукой, если вы – правша, или левой, если вы – левша. Затем визитка кладется в карман, в визитницу или в сумку. Если у вас нет возможности немедленно убрать визитку, допустимо положить ее на стол рядом с собой.

Принято гибкое отношение ко времени, допустимо опаздывать на встречи по разным причинам, например, если вы застряли в пробке или предыдущая встреча продлилась дольше, чем ожидалось. Люди и взаимоотношения более важны, чем

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

---

расписания и графики, поэтому нельзя прервать одну встречу, чтобы вовремя попасть на следующую.

Зрительному контакту придается большое значение, взгляд является важным компонентом невербальной коммуникации, поскольку часто несет эмоциональную окраску (доброжелательный, неодобрительный, вопросительный и т.д.)

Во время переговоров хорошим тоном является проявление остроумия, вовремя рассказанный анекдот или какая-нибудь шутка.

Принято обмениваться подарками с партнерами по бизнесу, причем, получив подарок, нужно сразу же развернуть его и выразить свою благодарность. Самым распространенным подарком является водка или дорогие конфеты, причем получивший такой подарок ставит его на стол, угощая всех присутствующих.

### Приложение 3.13.2

#### Протокол бизнес-встречи

Протокол бизнес-встречи № \_\_\_\_\_.

Общее впечатление о визитере
Что понравилось в поведении визитера?
Что в поведении визитера произвело неприятное впечатление?
Что вы думаете о соблюдении визитером временных рамок встречи?
Оцените то, как визитер при встрече обратился к вам и вашим коллегам?
Что вы можете сказать о невербальном поведении визитера во время встречи (взгляд, мимика, движения)?
Что вы можете сказать о вербальном поведении визитера во время встречи (темы разговора, использование метафор, шуток, анекдотов и т.д.)?
Планируете ли вы продолжить сотрудничество и почему?

### Приложение 3.13.3

#### Бланк для описания культур

1. Придумайте название для культуры.
2. Охарактеризуйте культуру с точки зрения культурных измерений (индивидуализм – коллективизм, дистанция власти, соревновательность, избегание неопределенности).
3. Перечислите наиболее важные понятия (категории) для этой культуры.



- 
4. Какие символы, образы наиболее характерны для этой культуры (например, что могло бы быть изображено на ее гербе)?
  5. Перечислите слова с позитивным и с негативным значением.
  6. Какие семейные наставления получают дети в этой культуре?
  7. Опишите отношение культуры к пространству (контактность – дистантность).
  8. Какое в этой культуре отношение ко времени?
  9. Кратко охарактеризуйте типичного представителя этой культуры.

*Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макаrchук,  
О.Е. Хухлаев, А.И. Щепина*

### Раздел IV

---

## «ПОЗВОЛЬ ДРУГИМ БЫТЬ ДРУГИМИ»

### Тренинг по профилактике мигрантофобии

В нашем обществе, как и в любом другом, есть люди, которым живется труднее, чем большинству. Это – инвалиды, нищие, люди пожилого возраста, вынужденные мигранты. Отношение к ним – лакмусовая бумажка, определяющая уровень гуманности, нравственности и цивилизованности общества.

Вынужденные мигранты – беженцы и вынужденные переселенцы – одна из самых бесправных и незащищенных категорий населения. В отличие от добровольной миграции, когда люди меняют место жительства с целью учебы или улучшения экономического положения, вынужденная миграция происходит по причине опасности для жизни, насилия, преследований или чрезвычайных обстоятельств (стихийных бедствий, войн). Впервые после Великой Отечественной войны беженцы появились на территории России в начале 90-х гг. прошлого века. Их появление было связано с рядом вооруженных конфликтов в Азербайджане, Чечне, Северной Осетии и Южной Осетии, Таджикистане, Приднестровье, Абхазии, а также с вытеснением русского населения из бывших республик Советского Союза. По официальным данным число вынужденных мигрантов в 1991–2001 г. составило менее 2 миллионов человек, а по неофициальным – до 5 миллионов и более.

В связи с большим притоком мигрантов на территорию России в 1992 году был создан специальный орган – Федеральная миграционная служба и приняты законы: «О вынужденных переселенцах» и «О беженцах» (1992–1993). В соответствии с этими законами беженцем признается лицо, не имеющее российского гражданства, а вынужденным переселенцем – гражданин Российской Федерации. Вынужденные переселенцы имеют право на получение различных видов государственной поддержки (ссуды, жилья, помощи в строительстве), а беженцы считаются категорией, временно проживающей на территории России, и поэтому не имеют таких прав.

В конце 1992 г. Россия присоединилась к некоторым международным соглашениям, в частности, к Женевской конвенции о статусе беженцев 1951 г. и к протоколу ООН 1967 г. «О статусе беженца». Новая редакция Закона «О беженцах», принятая



в июне 1997г., привела определение «беженец» в соответствии с Женевской конвенцией. По российским законам беженцы и вынужденные переселенцы, получившие соответствующий статус в Российской Федерации, имеют равные с гражданами России права на социальную защиту и медицинскую помощь, работу по найму или предпринимательскую деятельность, устройство детей в государственные или муниципальные образовательные учреждения. К сожалению, за принятием законов не последовали соответствующие подзаконные акты исполнительной власти, обеспечивающие возможность их практической реализации.

В последнее десятилетие мигранты приезжали на территорию России из всех стран ближнего и ряда стран дальнего зарубежья, а также из «горячих точек» самой России. Большинство среди них составляет русскоязычное население бывших советских республик и Чечни. Значительно меньшая по численности категория – беженцы и лица, ищущие убежища, из дальнего зарубежья – из стран так называемого третьего мира, преимущественно Центральной Азии (Афганистан, Ирак) и Африки (Ангола, Конго, Сомали, Эфиопия и др.). Точное число прибывших в Россию беженцев неизвестно. По данным Московского представительства управления верховного комиссара по делам беженцев ООН (УВКБ ООН), к концу 2002 года количество ищущих убежища в России составило около 150 тысяч человек. Подавляющее большинство из них (свыше 70%) составляют мигранты из Афганистана, покинувшие родину в течение последних десяти лет в результате преследований моджахедов и талибов.

Если для вынужденных мигрантов из СНГ разрабатываются законы и программы поддержки, то миграционная политика в отношении людей, прибывших из дальнего зарубежья практически не дает им возможности обрести законный статус. Практически все они, включая тех, кто зарегистрирован в УВКБ ООН, находятся на территории России нелегально и не имеют возможности законно жить и работать.

Вынужденные мигранты, большинство из которых покинули родину вследствие тяжелых, а порой и трагических обстоятельств, и после переезда испытывают значительные трудности: отсутствие статуса, работы, жилья, средств к существованию, доступа к образованию и медицинской помощи. Помимо экономических и юридических проблем, у вынужденных мигрантов возникают и психологические. Это и высокий уровень стресса, сложности адаптации в новой среде, отсутствие моральной поддержки. Возникающие трудности отражаются на психическом здоровье – вынужденные мигранты страдают от депрессии, тревожности, страхов, что иногда приводит даже к мыслям о самоубийстве и к попыткам покончить с собой, а также сказывается на их отношениях с окружающими, как с членами собственной семьи, так и с новыми соседями.

Проблемы вынужденных мигрантов еще больше усугубляются в случае негативного отношения к ним со стороны принимающего общества. Очень важно то, на что направлена политика принимающих стран: на поощрение иммиграции или на

ее ограничение. Например, в развитых странах Центральной и Северной Европы, в Германии, в США на основе законодательных актов в отношении всех возможных категорий вынужденных мигрантов действуют разветвленные системы по их приему, обустройству и интеграции. В этом случае иммиграция воспринимается как приток свежих сил и умов. При этом учитываются как интересы людей, которые ищут убежища, так и интересы самого принимающего государства.

Помимо государственной политики состояние и положение мигрантов в большой степени зависит от отношения местного населения, которое далеко не всегда однозначно позитивно или негативно. Это обусловлено различиями в традициях, обычаях, установках, ценностях и поведении, сформировавшихся в разных условиях. Проблемы во взаимоотношениях с местным населением возникают и у русскоязычных мигрантов, приезжающих в Россию из различных точек бывшего СССР, и у беженцев из дальнего зарубежья, не знающих русского языка и русской культуры. Русские вынужденные переселенцы из стран СНГ и «горячих точек» России, прожившие долгие годы среди людей других национальностей, приезжая на историческую родину, ждут понимания и теплого приема, но часто наталкиваются на холодную стену равнодушия.

Еще тяжелее приходится беженцам из стран Центральной Азии (Афганистан, Иран, Ирак) и Африки, сильно отличающимся по поведению и по внешнему виду от местного населения. Они становятся объектом негативных высказываний и агрессивных действий со стороны определенных группировок, таких, как скинхеды. Беженцы из дальнего зарубежья находятся практически в полной социальной изоляции от местного населения, поэтому, даже после многих лет пребывания в России, они практически не знают русского языка, не имеют представления о местных обычаях и традициях, не знакомы с нормами поведения, принятыми в стране пребывания. Отсутствие полноценного общения с местным населением – источник характерного для большинства мигрантов чувства отчужденности, ненужности и бесполезности.

У местного населения непохожесть мигрантов вызывает непонимание и раздражение. В ответ мигранты начинают жить изолированно от остального населения, ориентироваться только на своих и объединяться в группы. Это превращает их в устойчивый объект негативных социальных установок и приводит к мигрантофобии. Мигрантофобию в России пока еще нельзя назвать массовой и повсеместной, тем не менее она достаточно заметна и усиливает межгрупповую дифференциацию и дискриминацию в обществе.

Таким образом, интеграция людей другой расы, культуры, национальности в новое общество в большой степени зависит от открытости и признания со стороны местного населения. Отношение в обществе к меньшинствам и уязвимым группам, в том числе к беженцам и вынужденным переселенцам, является ярким показателем того, насколько развитым и здоровым можно считать это общество.



Поэтому не только мигрантам необходимо приспособиться к основным ценностям общества, но и общество должно приспособить свои социальные институты к потребностям групп меньшинств.

Испытывая страх и недоверие в отношении мигрантов, люди часто забывают о том, что мигранты могут принести обществу огромную пользу: это и приток свежих умов и сил, и новые трудовые ресурсы, и смягчение демографического кризиса, на грани которого находится, по оценкам специалистов, Россия. Во многих странах, начинающих экономический подъем, важнейшим позитивным фактором развития стало именно стимулирование потока иммигрантов и их привлечение в различные сферы экономики.

Кроме того, нужно понимать, что сложившаяся в настоящее время в мире ситуация – многочисленные военные конфликты, участвовавшие техногенные катастрофы – не позволит ослабеть потоку вынужденных мигрантов, и в любом случае многим странам, в том числе и России, предстоит принимать у себя беженцев и вынужденных переселенцев. От того, насколько каждый из нас окажет посильную помощь, протянет руку дружбы, зависит не только положение мигрантов, но и спокойствие, и благополучие местного населения.

Разработка и внедрение в социальную практику психологических программ, направленных на профилактику и преодоление мигрантофобии и других форм ксенофобии, на воспитание позитивного отношения к социально уязвимым группам, могут внести важнейший вклад в гуманизацию человеческих отношений, способствуя повышению культурной сензитивности к людям различных национальностей, готовности к принятию различий, сочувствию, сопереживанию.

Программа тренинга, которая здесь представлена, посвящена профилактике и преодолению одной из относительно новых форм ксенофобии в нашем обществе – мигрантофобии. Ее специальная цель – формирование у подростков установок толерантного сознания и норм толерантного поведения в отношении одной из наиболее незащищенных и уязвимых групп российского общества – вынужденных мигрантов. Содержательная направленность программы накладывается на общую идеологию тренингов толерантности – развивать личность нравственную и социально активную, сделать толерантность внутренней ценностью, разбудить сердечность и заботу о других людях, развивать личность, осознающую собственную уникальность и необходимость единения с другими людьми, многообразие, многосторонность окружающего мира и понимающую, что то, каким будет этот мир, зависит от каждого. В контексте этих задач отрабатываются самые различные социальные навыки, позволяющие подростку постигать трудное искусство успешно жить в мире и согласии с собой, и с другими. Это навыки позитивного взаимодействия, решения конфликтных ситуаций, отработка способов успешной коммуникации, формирование социальной адекватности, социальной чувствительности, корректировка самооценки, самоанализ и самопознание своего «я» и своего «я среди других».

Тренинг включает три проблемных блока:

### ***1. Кто мы? (занятия 1 – 2)***

#### ***Цели:***

- введение участников в ситуацию тренинга, постановка целей и задач тренинга, принятие правил работы в группе, формирование интереса к теме тренинга;
- развитие у подростков стремления понять и изучить себя, свои достоинства и слабые стороны, осознать свое место в группе;
- развитие чувства собственного достоинства и умения уважать других;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию;
- развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи.

### ***2. Кто они? (занятия 3 – 4)***

#### ***Цели:***

- осознание многообразия общества и наличия в нем социально уязвимых групп;
- понимание условности выделения групп и границ между группами;
- ознакомление с проблемой вынужденной миграции и причинами миграции;
- развитие социальной чувствительности, эмпатии, повышение сензитивности по отношению к социально уязвимым группам.

### ***3. Мы и они: шаг навстречу (занятия 5 – 9)***

#### ***Цели:***

- ознакомление участников с понятием «толерантность», его значимостью как качества личности, важного для построения позитивных отношений между разными людьми и разными группами;
- развитие воображения подростков в поисках собственного понимания толерантности;
- развитие понимания сложности и противоречивости человеческой натуры и собственной личности, осознание единства личности, взаимодействия ее позитивных и негативных сторон;
- формирование умения находить положительные стороны в негативных явлениях и качествах;
- знакомство с механизмами формирования стереотипов, предубеждений;
- формирование толерантности по отношению к социально уязвимым группам, развитие способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию;
- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие	Время	Приложение
<b>Часть 1. Кто мы?</b>		
<b>Занятие 1. Давайте знакомиться: здравствуйте, это я!</b>	1 час 55 минут	
1. Вводная часть	10 минут	
2. Знакомство		
<i>Как меня зовут</i>	15 минут	
<i>Имя – качество</i>	5 минут	
3. Разминка		
<i>Я люблю, я умею, я считаю правильным</i>	10 минут	
4. Основное содержание		
<i>Интервью</i>	30 минут	
<i>Кинопробы</i>	25 минут	
<i>Место под солнцем</i>	10 минут	
5. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 2. Давайте знакомиться: здравствуйте, это мы!</b>	1 час 35 минут	
1. Разминка		
<i>«Склеенные» ноги</i>	7 минут	
<i>Как шариком забить гвоздик?</i>	7 минут	
2. Основное содержание		
<i>Непохожий на меня, просто так, прохожий...</i>	20 минут	
<i>Футболки</i>	35 минут	
<i>Я – особенный</i>	15 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Часть 2. Кто они?</b>		
<b>Занятие 3. Мигранты: кто они такие?</b>	1 час 35 минут	
1. Разминка		
<i>Пианино</i>	5 минут	
<i>По какому признаку</i>	15 минут	
2. Основное содержание		
<i>С кем ты?</i>	25 минут	
<i>Найди беженца</i>	15 минут	4.3.1
<i>Кто такие мигранты</i>	15 минут	4.3.2
<i>Ассоциации</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 4. Почему люди покидают родину</b>	2 часа	
1. Разминка		
<i>Белая ворона</i>	10 минут	
<i>Картошка</i>	10 минут	

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

2. Основное содержание		
<i>Почему люди покидают родину?</i>	20 минут	
<i>Карта нетерпимости</i>	30 минут	4.4.1
<i>Репортажи с мест</i>	30 минут	4.4.2
<i>Мое любимое место</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Часть 3. Мы и они: шаг навстречу</b>		
<b>Занятие 5. Две стороны человека</b>	1 час 40 минут	
1. Разминка		
<i>Ветер перемен</i>	5 минут	
<i>Противоположности</i>	5 минут	
2. Основное содержание		
<i>Черное и белое</i>	30 минут	
<i>Восточный базар</i>	20 минут	
<i>Театр марионеток</i>	25 минут	4.5.1
<i>Весы толерантности</i>	5 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 6. Человек и его тень</b>	1 час 45 минут	
1. Разминка		
<i>Странные сказки</i>	15 минут	
<i>Тень</i>	5 минут	
2. Основное содержание		
<i>Тени исчезают в полдень</i>	40 минут	
<i>Из минуса делаем плюс</i>	35 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 7. Кто виноват?</b>	1 час 45 минут	
1. Разминка		
<i>Лавина</i>	5 минут	
<i>Защитник</i>	10 минут	
2. Основное содержание		
<i>Кто виноват?</i>	25 минут	
<i>День рождения императора</i>	10 минут	
<i>Сила неприязни</i>	45 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 8. Пойми и помоги</b>	2 часа	
1. Разминка		
<i>Круг настроения</i>	5 минут	
<i>Какого ты цвета</i>	15 минут	
2. Основное содержание		
<i>Клубок</i>	15 минут	
<i>Войди в роль беженца</i>	20 минут	4.8.1
<i>Слушается дело</i>	45 минут	4.8.2



<i>Подари значок</i>	10 минут	
3. Рефлексия	10 минут	
<b>Занятие 9. Завершение</b>	1 час	
1. Разминка		
<i>Волшебный мяч</i>	5 минут	
<i>Импульс</i>	5 минут	
<i>Групповая картинка</i>	10 минут	
2. Основное содержание		
<i>На бис</i>	30 минут	
<i>Посылка беженцу</i>	10 минут	

## ЧАСТЬ 1. КТО МЫ?

### ЗАНЯТИЕ 1

## ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ: ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!

#### Цели занятия:

- введение участников в ситуацию тренинга, постановка целей и задач тренинга, принятие правил работы в группе;
- формирование интереса к теме тренинга;
- развитие у подростков стремления понять и изучить себя, свои достоинства и слабые стороны, осознать свое место в группе.

#### Вводная часть

##### *Задачи:*

- подготовка подростков к участию в тренинге;
- знакомство с целями и задачами тренинга;
- принятие правил групповой работы.

*Необходимое время:* 10 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга (см. введение к тренингу). Обсуждаются и совместно принимаются правила групповой работы.

#### Знакомство

##### *Задачи:*

- знакомство участников;
- введение в ситуацию тренинга;
- создание непринужденной атмосферы;
- самовыражение.

Если участники группы не знакомы или плохо знакомы друг с другом, необходи-

мо в начале занятия провести серию классических упражнений на знакомство, например, таких, как «Снежный ком», «Сосед справа, сосед слева...» (см. раздел 1). Если же члены группы учатся в одном классе и достаточно знают друг друга, можно провести следующие упражнения.

### **Упражнение «Как меня зовут»**

**Необходимое время:** 15 минут.

**Процедура проведения.** Участникам предлагается по кругу рассказать о своих именах. Рассказ можно построить, используя ответы на следующие вопросы:

- Что означает твоё имя?
- Знаешь ли ты, кто именно дал тебе твоё имя?
- Тебе нравится твоё имя?
- Как называют тебя родители, друзья?
- Как тебя называли, когда ты был совсем маленьким?
- Как ты считаешь, подходит ли тебе твоё имя?
- Как бы тебе хотелось, чтобы тебя называли в группе?

### **Упражнение «Имя – качество»**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Материалы:** небольшой мячик.

**Процедура проведения.** Один из участников, держа в руках мячик, называет своё имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и его имя. Например: «Саша – смелый, Оля – общительная...». Затем мяч перекидывается другому участнику, и тот называет своё имя и качество. Ведущему необходимо следить, чтобы мяч побывал у каждого участника.

## **Разминка**

### **Упражнение «Я люблю, я умею, я считаю правильным»**

**Необходимое время:** 10 минут.

**Процедура проведения.** Участники продолжают представлять себя. Представление начинается со слов «Я люблю...», либо «Я умею...», либо «Я считаю правильным...». Участники с помощью мимики и жестов должны показать, что они любят, умеют и считают правильным. Группа должна угадать, что показывает доброволец, затем каждый по очереди занимает его место.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Интервью»**

**Задачи:**

- развитие социального интереса, способности к позитивной оценке другого человека;
- развитие способности к самопознанию, самовыражению;



- развитие коммуникативных навыков;
- повышение самооценки через получение обратной позитивной связи, поддержки от группы.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Процедура проведения.** Группа разбивается на пары. В каждой паре один участник становится журналистом, а другой – человеком, у которого берут интервью.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Представьте, что вы журналист, который работает на телевидении. Главный редактор программы вызвал вас к себе в кабинет и сказал, что необходимо срочно взять интервью у самого обычного с виду человека. На основе интервью журналист должен представить репортаж об этом человеке и показать его уникальность и ценность для окружающих». На интервью дается 3 минуты, затем участники меняются ролями. После окончания интервью все возвращаются в круг, и журналисты по очереди представляют свои репортажи. Участники могут задавать журналистам вопросы.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как журналистам удалось справиться со своей задачей?
- С какими трудностями вы столкнулись во время интервью?
- Насколько откровенны были ваши собеседники?
- Удалось ли узнать что-то новое и необычное о людях, с которыми вы давно знакомы?
- Легко ли в человеке найти позитивные качества и увидеть его неповторимость?

### **Упражнение «Кинопробы»**

**Задачи:**

- развитие у участников чувства эмпатии по отношению друг к другу;
- получение обратной связи от группы.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам представить, что они известные кинорежиссеры и проводят кинопробы. Одному участнику предлагается начать упражнение первым. Он должен выбрать из группы одного актера и придумать для него роль, которая, по мнению режиссера, лучше всего подходила бы актеру. Это может быть герой известных фильмов, спектаклей, книг или персонаж, придуманный самим режиссером. Режиссер должен как можно подробнее рассказать о роли: что это за персонаж, каков его характер, его прошлое и т.д. Затем актер отвечает, насколько предложенная роль подходит ему, и, по желанию, рассказывает о роли, которую он сам хотел бы сыграть. После этого актер становится режиссером и выбирает нового актера. Каждый участник может побывать актером только один раз. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы все участники группы побывали как в роли актера, так и режиссера.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было выступать в роли режиссера?
- Была ли роль, выбранная для вас, неожиданностью, или такое предложение показалось вам вполне естественным? Почему?
- Как вы думаете, чем руководствовался режиссер, подбирая для вас именно эту роль?

### **Упражнение «Место под солнцем»**

#### **Задачи:**

- получение обратной связи от группы;
- обсуждение вопросов, возникших у участников по поводу правил групповой работы, а также ее содержания и формы.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** мяч.

**Процедура проведения.** Ведущий кладет в центре комнаты мяч и предлагает участникам расположиться на разном расстоянии вокруг него, в зависимости от того, насколько им понятно, чем они будут заниматься на тренинге, зачем нужны эти занятия, по каким правилам будет строиться групповая работа. Чем ближе участник встает к мячику, тем понятнее для него содержание и форма тренинговой работы, чем дальше – тем больше вопросов возникает по этому поводу. Далее, оставаясь на выбранных местах, участники задают свои вопросы, высказывают возможные сомнения и опасения, а ведущий дает им разъяснения.

### **Рефлексия занятия**

- Удалось ли открыть в себе и других участниках группы новые качества, черты, стороны, которые вы раньше не замечали или о которых вы не знали?
- Каковы ваши ожидания от тренинга?
- Считаете ли важной тему тренинга и почему?

## **ЗАНЯТИЕ 2 ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ: ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО МЫ!**

### **Цели занятия:**

- самопрезентация участников;
- формирование мотивации участников к самопознанию и самораскрытию;
- осознание участниками своей групповой принадлежности;
- понимание причин, побуждающих людей объединяться в группы;
- знакомство участников с многообразием социальных групп в обществе;



- осознание влияния групповых норм на поведение людей;
- формирование мотивации участников на тренинговую работу.

## **Разминка**

### **Упражнение «Склеенные ноги»**

*Необходимое время:* 7 минут.

*Процедура проведения.* Участники стоят шеренгой и представляют, что левая нога каждого «склеена» с правой ногой соседа слева, а правая – с левой ногой соседа справа. Им нужно пройти от первоначальной линии до другой заданной линии (например, до стены или до лежащей на полу веревки). Участники могут переговариваться друг с другом и вырабатывать общие стратегии передвижения. Если у какой-то пары ноги расцепились, то вся группа возвращается на исходную позицию.

### **Упражнение «Как шариком забить гвоздик»**

*Необходимое время:* 7 минут.

*Материалы:* веник, мяч, тетрадь или любой другой хорошо знакомый детям предмет.

*Процедура проведения.* Ведущий демонстрирует участникам принесенный предмет и просит подумать о том, каким необычным способом может быть использован этот предмет. Затем участники передают друг другу предмет и при помощи пантомимы показывают свой способ использования. После каждой демонстрации ведущий просит группу угадать, что хотел показать участник. Ведущий следит за тем, чтобы варианты использования предмета не повторялись. Например, обычной шваброй можно сбивать яблоки с дерева, забивать гвозди, летать на ней, как Баба-яга, доставать вещи, закатившиеся под мебель, играть в хоккей и т.п.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Непохожий на меня, просто так, прохожий...»**

*См. Раздел II, занятие 2.*

### **Упражнение «Футболки»**

*Задачи:*

- самопрезентация участников;
- повышение групповой сплоченности;
- осознание своей собственной групповой принадлежности;
- осознание многообразия социальных групп и оснований для объединения людей.

*Необходимое время:* 35 минут.

*Материалы:* белые футболки по одной для каждого участника или изображенные футболки на листе бумаги, маркеры, фломастеры.

**Процедура проведения.** Упражнение проводится в 3 этапа:

**Этап 1.** Участник получает футболку или изображение футболки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Каждый из вас принадлежит или хотел бы принадлежать к какой-то группе. Людей в этих группах могут объединять самые разные признаки, от принадлежности к тому или иному социальному классу до интересов и хобби. Подумайте, к какой группе принадлежите вы. А теперь представьте себе, что ваша группа решила преобразоваться в партию единомышленников. И вам было поручено создать футболку, которая бы демонстрировала принадлежность к вашей партии. Футболка может быть любого цвета, с любыми надписями или рисунками. Придумайте и сделайте такую футболку. На это вам дается 10 минут».

**Этап 2.** Участники демонстрируют свои футболки с изображениями. Затем ведущий предлагает отыскать общее в символике футболок и объединиться в группы на основе сходства изображений или их смысла. Затем участники рассказывают о своей группе, о том, с кем и почему они объединились.

**Этап 3.** Ведущий обращает внимание участников на то, что в жизни они принадлежат одновременно не к одной, а к нескольким группам (например, все они являются членами своей семьи, учениками в школе, пассажирами в транспорте, приверженцами того или иного стиля в музыке и т.д.). Каждая из этих групп живет по своим законам. И являясь членами той или иной группы, мы вынуждены играть по правилам, принятым в этой группе. Иными словами, в разных группах люди играют разные роли: например, в семье можно играть роль «преданного сына», «принцессы», «маменькиного сынка»; в школе – «примерной ученицы», «шута» или «аутсайдера».

Затем ведущий просит участников рассказать о том, какие роли они предполагают играть в тех группах, футболки для которых сделали, какие правила приняты в этих группах, накладывает ли какие-то ограничения принадлежность к этой группе.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что нового вы узнали о себе и той группе, к которой вы принадлежите или хотели бы принадлежать?
- К каким еще группам вы принадлежите и по каким правилам живут эти группы?
- Как вы думаете, что заставляет людей объединяться в компании? А в более крупные социальные группы?

**Упражнение «Я – особенный!»**

**Задачи:**

- понимание детьми соотношения общего и индивидуального в группе;
- осознание участниками собственной индивидуальности.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** бумага формата А4, карандаши или фломастеры.



**Процедура проведения.** Участники делятся на подгруппы из трех человек. Каждая подгруппа получает лист бумаги, на котором выделены две графы: «общее» и «особенное». Им нужно решить, в чем все участники в подгруппе похожи между собой, и записать на листе три объединяющих признака. Например, мы все любим футбол, умеем печь шарлотку, любим повеселиться в хорошей компании. Ведущий должен обратить внимание на то, чтобы участники в процессе выполнения упражнения не фиксировались на внешних признаках, а постарались узнать друг о друге что-нибудь новое. Затем на том же листе бумаги члены подгруппы записывают по одному качеству, по которому каждый из участников отличается от остальных, например, Лиза – особенная, потому что умеет танцевать индийские танцы.

**Вопросы для обсуждения:**

- Приятно ли вам было узнать, что у вас есть много общего с другими ребятами?
- Ваши отличия от других ребят помогают или мешают вам в общении?
- Нужно ли, чтобы все в компании были похожи?

**Рефлексия занятия**

- Удалось ли вам почувствовать разницу между «я» и «мы»?
- Может ли современный человек жить в обществе и не принадлежать ни к каким группам?
- Членом каких групп одновременно может быть один человек?

## ЧАСТЬ 2. КТО ОНИ?

### ЗАНЯТИЕ 3

## МИГРАНТЫ: КТО ОНИ ТАКИЕ?

**Цели занятия:**

- осознание многообразия общества и наличия в нем социально уязвимых групп;
- развитие социальной чувствительности, сочувствия;
- осознание условности выделения некоторых групп и границ между группами;
- ознакомление с проблемой вынужденной миграции.

**Разминка**

**Упражнение «Пианино»**

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Группа садится в круг. Участники кладут ладони на колени соседей таким образом, чтобы левая рука находилась на правом колене соседа слева, а правая – на левом колене соседа справа.

По сигналу ведущего участники начинают хлопать по коленкам соседей подряд по кругу, стараясь не сбиваться. Тот, кто сбивается, выбывает из круга. Когда упражнение начинает получаться хорошо, его можно усложнить. Любой участник по своему желанию может изменить направление, для этого он делает два хлопка вместо одного, после чего упражнение выполняется в обратную сторону.

### **Упражнение «По какому признаку»**

*См. Раздел II, занятие 1.*

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Найди беженца»**

#### **Задачи:**

- знакомство с проблемами социально уязвимых групп;
- понимание распространенности проблемы миграции;
- осознание причин вынужденной миграции.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Приложения:** копия плаката «Найди беженца» из руководства для преподавателей «Права человека, беженцы и УВКБ ООН» (4.3.1).

**Материалы:** несколько копий плаката «Найди беженца» формата А4.

**Процедура проведения.** Ведущий демонстрирует участникам плакат и предлагает высказать свои предположения относительно того, какой из человечков «Лего» на плакате может быть беженцем, а также объяснить, почему они так думают. Ведущий поощряет участников высказывать как можно больше предположений, и когда будет названо достаточно фигурок, начинается обсуждение.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Всегда ли можно по внешним признакам опознать беженца?
- Есть ли в реальной жизни какие-то предпосылки к тому, чтобы тот или иной человек стал беженцем?
- Существует ли признак, который объединял бы все названные фигурки?
- Велика ли вероятность того, что завтра вы можете стать мигрантом?

Далее делается вывод о том, что жизнь любого человека может сложиться так, что он будет вынужден искать убежища в другой стране, то есть беженцем может стать каждый.

### **Лекция «Кто такие мигранты»**

#### **Задачи:**

- предоставление подросткам информации о вынужденных мигрантах;
- развитие сочувствия, эмпатии, сострадания к социально уязвимым группам.

**Необходимое время:** 15 минут.



**Приложения:** лекция «Кто такие мигранты?» (4.3.2).

Ведущий может подготовить лекцию самостоятельно или воспользоваться материалами приложения 4.3.2, а также информацией из введения к тренингу.

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Задача:**

- актуализация представлений участников о мигрантах.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** лист ватмана, маркеры.

**Процедура проведения.** Участникам предлагается в течение минуты подумать о том, какие ассоциации вызывает у них слово «мигрант», а затем по кругу назвать свои ассоциации. Ведущий фиксирует сказанное на листе ватмана. Затем из полученного списка каждый должен выбрать один или несколько пунктов (из названных другими), которые являются, на его взгляд, наиболее точными. В результате участники формируют общее представление группы о мигрантах.

### **Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о мигрантах и беженцах?
- Изменилось ли что-то в вашем отношении к ним?

## **ЗАНЯТИЕ 4 ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПОКИДАЮТ РОДИНУ?**

### **Цели занятия:**

- получение представления о причинах миграции;
- повышение сензитивности по отношению к социально уязвимым группам.

### **Разминка**

**Упражнение «Белая ворона»**

**Необходимое время:** 10 минут

**Процедура проведения.** См. Раздел III, занятие 6.

### **Основное содержание занятия**

**Групповая дискуссия «Почему люди покидают родину?»**

**Задачи:**

- осознание причин, по которым люди вынужденно покидают родину;
- повышение сензитивности по отношению к мигрантам.

**Материалы:** лист ватмана, фломастеры.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий проводит дискуссию, используя следующие вопросы (во время обсуждения ведущий может фиксировать на ватмане важные моменты):

- Многие из вас хотели бы попутешествовать, посмотреть мир, может быть, даже поехать учиться в другую страну. Но принять такое решение вы, наверное, хотели бы сами, без постороннего давления. Но что бы вы почувствовали, если бы обстоятельства вынудили вас покинуть свой дом?
- Попробуйте представить ситуацию, которая заставила бы вас покинуть место, где вы живете сейчас?
- Есть ли среди ваших знакомых люди, которые покинули родину не по своей воле? Рассказывали ли они вам, что заставило их оставить родные места и искать убежище на чужбине?
- Не всегда люди покидают свои дома вследствие того, что их жизни угрожает непосредственная опасность. Искать себе убежище в других краях часто бывают вынуждены представители определенных групп населения. Так, талибы в Афганистане преследовали ученых и учителей. Это происходило потому, что талибы считали, будто все необходимые человеку знания содержатся в священной книге мусульман – Коране, а все остальные знания противны воле Аллаха. Как вы думаете, по каким еще причинам люди могут подвергаться преследованиям?
- Бытует мнение, что люди уезжают с насиженных мест в поисках выгоды, более легкой жизни. Согласны ли вы с этим? Давайте подумаем, так ли много они приобретают?
- Все понимают, что переезд из России в США ради повышения благосостояния не равнозначен бегству из дома ночью под дулами автоматов, когда у человека нет выбора. Далеко не всегда кто-то угрожает непосредственно конкретному человеку, угрозы могут присутствовать в сообщениях по радио и телевидению, надписях на стенах. Например, в Таджикистане в начале 90-х на стенах домов встречались надписи: «Русские, не уезжайте, нам нужны рабы».
- Более того, может не быть прямой угрозы жизни, однако представители конкретных групп при обращении в больницы, школы, органы власти могут давать человеку понять, что у него нет никаких шансов жить в этой стране, что он здесь лишний. И тогда он оказывается перед выбором – оставаться на родине, где не будет ни нормальной работы для него, ни возможности учиться его детям, или уехать, покинуть родные места?

Итогом дискуссии должен стать перечень причин, по которым люди покидают родину.

### **Упражнение «Карта нетерпимости»**

#### **Задачи:**

- показать, насколько широко распространена нетерпимость в мире и как велика ее опасность;



- дать участникам представление о реальном положении беженцев в мире;
- стимулировать у участников активность в поисках путей выхода из глобальных конфликтов.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Материалы:** карта мира, флажки, карточки из приложения 4.4.1.

**Приложения:** карточки с историями из жизни беженцев (4.4.1).

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам разделиться на подгруппы по 2–3 человека и раздает им карточки с описанием реальных историй, происходящих в «горячих точках» (приложение 4.4.1). Подгруппам дается время на то, чтобы прочитать историю и подготовить небольшое сообщение о событиях в «горячей точке», о которой шла речь на доставшейся карточке. Участники называют эту «горячую точку» планеты, отмечают ее на карте флажком и рассказывают остальным о том, что происходит в этом месте, используя материал, приведенный на карточке, а, возможно, и другую информацию.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие чувства вызвала у вас прочитанная история?
- Можно ли оправдать человеческие жертвы, к которым приводят эти конфликты?
- Каковы основные причины конфликтов в мире?
- Какие вы могли бы предложить способы, помогающие избежать или не допустить возникновения «горячих точек»?

### **Упражнение «Репортажи с мест»**

**Задачи:**

- дать участникам представление о причинах вынужденной миграции;
- развитие эмпатии и чувства сострадания;
- развитие сочувственного отношения к беженцам.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Приложения:** карточки, на каждой из которых написана одна из причин вынужденной миграции (4.4.2), приложение к введению.

**Процедура проведения.** Ведущий делит участников на подгруппы по 3–4 человека в каждой и предлагает им представить себя сотрудниками международной телекомпании, которая специализируется на выпуске новостей и репортажей непосредственно с мест событий. Телекомпания получила заказ на создание серии телепередач, посвященных причинам вынужденной миграции в мире. Каждая подгруппа – это журналистская команда, задача которой – подготовить репортаж о том, как и почему люди в разных уголках земного шара становятся беженцами.

Представители каждой группы вытягивают одну из карточек (приложение 4.4.2). Каждая подгруппа должна осветить именно ту причину миграции, которая указана на их карточке. За материалом журналисты могут отправляться в любую точку Вселенной, а также в прошлое или в будущее. В основу репортажа могут быть положены

как реальные исторические события, так и фантастические, придуманные самими участниками. Для подготовки репортажа о том, как человек становится беженцем, подгруппам дается 15 минут. Репортаж может включать интервью, когда один член группы представляет беженца, а другой – репортера. Также подгруппа может придумать видеосюжет – инсценировать события, происходящие с мигрантами. В инсценировке могут быть задействованы все участники подгруппы.

Важно, чтобы ведущий акцентировал внимание подростков на том, что репортажи должны быть посвящены именно причинам, по которым люди становятся беженцами, а не их последующим злключениям. Репортаж должен главным образом отражать не то, как люди уезжают, а то, из-за чего они это делают – другими словами, события, которые происходят в их стране и определяют необходимость отъезда. Ведущий отводит определенное время на выполнение поставленной задачи, после чего каждая подгруппа проводит демонстрацию подготовленного репортажа.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Какая из сцен произвела на вас наиболее сильное впечатление и почему?
- Удалось ли почувствовать то, как люди становятся беженцами? Если нет, то что этому помешало? Могли бы вы представить себя на месте этих людей?
- Когда человек приезжает на новое место, он далеко не всегда рассказывает окружающим, почему он уехал. Что изменится в нашем восприятии мигрантов, если мы, общаясь с ними, будем знать и понимать причины их отъезда?

### **Упражнение «Мое любимое место»**

#### ***Задачи:***

- развитие социальной восприимчивости, эмпатии;
- самопознание, самопрезентация.

***Необходимое время:*** 10 минут.

***Процедура проведения.*** Перед выполнением упражнения ведущий может сказать примерно следующее: «Все мы живем в нашем городе уже давно, а многие живут здесь всю жизнь. За это время вы, конечно, уже хорошо изучили свой город, его достопримечательности. Наверное, у каждого есть любимые места, в которых вам нравится бывать. Может быть, вас привлекает архитектура или ландшафт местности, может быть, исторические события, связанные с этими местами, а возможно, и ваши собственные воспоминания.

Представьте себе, что вы познакомились с человеком, который недавно приехал издалека и поселился в нашем городе, и решили показать ему город. Но время позволяет вам побывать только в каком-то одном месте».

Затем участникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Что это за место? Почему именно это место вы захотели показать человеку, приехавшему издалека? Чем вас привлекает это место?».



### Рефлексия занятия

- Какие новые чувства и мысли у вас появились по отношению к беженцам?
- Как вы думаете, чему беженцы могли бы научить других людей, чему мы могли бы научиться у них?

## ЗАНЯТИЕ 5 ДВЕ СТОРОНЫ ЧЕЛОВЕКА

### Цели занятия:

- самопознание, самовыражение;
- осознание сложности и противоречивости человеческой природы вообще и собственной личности в частности.

### Разминка

#### Упражнение «Ветер перемен»

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу на стульях, количество которых равно числу участников, не считая ведущего, а ведущий стоит в центре круга. Он произносит фразу: «Подул сильный ветер и сдул всех ... (далее называется любой признак, например: кто в брюках, кто любит поспать, у кого есть домашнее животное)». После этого те из сидящих в кругу, к которым относится окончание фразы, должны быстро встать и поменяться местами, а ведущий в это время пытается сесть на один из освободившихся стульев. Тот, кто не успевает занять стул, становится ведущим. Если ведущий затрудняется с выбором окончания фразы, то он говорит: «Подул сильный ветер, и это был ветер перемен» – и тогда все участники должны поменяться местами.

#### Упражнение «Противоположности»

*Необходимое время:* 5 минут.

*Материалы:* небольшой мячик.

*Процедура проведения.* Один из участников называет определение, которое может быть применимо к описанию человека (например, добрый, худой, умный), и кидает мяч другому члену группы. Тот должен поймать мяч и назвать определение, противоположное сказанному (соответственно, злой, толстый, глупый). Затем он называет новое определение и кидает мяч третьему участнику, и так далее. Упражнение продолжается либо до тех пор, пока мяч не побывает у всех участников, либо пока не иссякнет набор определений.

### Основное содержание занятия

#### **Упражнение «Черное и белое»**

*См. Раздел II, занятие 6.*

#### **Упражнение «Восточный базар»**

*См. Раздел II, занятие 6.*

#### **Упражнение «Театр марионеток»**

##### **Задачи:**

- работа с понятиями толерантной и интолерантной личности;
- развитие самопознания;
- самовыражение при помощи метафорических средств;
- осознание и принятие своих позитивных и негативных сторон.

**Необходимое время:** 25 минут.

**Материалы:** заготовки марионеток по две на каждого участника (приложение 4.5.1), наборы карандашей и фломастеров. Вместо марионеток могут быть использованы заготовки, вырезанные из двух листов бумаги. В этом случае также понадобится скотч, с помощью которого бумажные марионетки прикрепляются к рукам.

**Приложения:** выкройка марионеток (4.5.1).

**Процедура проведения.** Упражнение состоит из трех этапов.

**Этап 1.** Ведущий раздает каждому участнику по две заготовки марионеток и говорит следующее: «Вряд ли на свете найдется хоть один человек, который абсолютно всегда поступает толерантно. Под влиянием обиды, раздражения, а может быть, из-за плохо начавшегося дня, мы можем повести себя нетерпимо, агрессивно. Как бы то ни было, в каждом из нас есть признаки как толерантного, так и интолерантного человека. Давайте попытаемся при помощи карандашей и фломастеров изобразить на этих марионетках, как могли бы выглядеть наши толерантность и интолерантность, если бы они были самостоятельными живыми существами».

На рисование участникам дается 7–10 минут.

**Этап 2.** После того, как марионетки готовы, участникам предлагается по очереди выступить от лица своей толерантности и интолерантности, начав выступление так: «Я – Петина толерантность (интолерантность). Чаще всего я появляюсь, когда... Главные мои качества – это...».

**Этап 3.** Ведущий подходит по очереди к участникам и представляется им как мигрант или, например, инвалид (можно использовать также другие социально незащищенные и отвергаемые группы, например, бомж, наркоман, больной СПИДом, старик, безработный, алкоголик, нищий и т.п.). Участники обращаются к нему от лица своей интолерантной и толерантной марионетки поочередно.



**Вопросы для обсуждения:**

- От лица какого из персонажей было легче выступать, а от какого – труднее? Почему?
- Показались ли высказывания кого-то из участников от лица толерантности и интолерантности близкими вам, если да, то какие именно?
- Какие чувства вы испытывали, говоря от лица своей интолерантности и толерантности?
- Что нового вы узнали о себе, выполняя это упражнение?

**Упражнение «Весы толерантности»**

**Задачи:**

- развитие самопознания;
- осознание сложности собственной личности.

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура проведения.** Участникам предлагается надеть марионетки на обе руки, закрыть глаза и представить, что их руки – это чаши весов, на одной из которых находится их толерантность, а на другой – интолерантность. Нужно подобрать такое положение весов, которое отражало бы соотношение толерантной и интолерантной части личности участников. Когда все участники подберут это положение, ведущий предлагает им открыть глаза.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы думаете о соотношении толерантности и интолерантности в вас самих?
- Какое положение весов вы хотели бы зафиксировать?

**Рефлексия занятия**

- Что нового вы узнали о понятии «толерантность» по сравнению с предыдущим занятием?
- Какие качества присущи толерантной личности? Какие качества характерны для интолерантной личности?
- Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?
- «Человек – существо противоречивое» – согласны ли вы с этим утверждением? Если да, то, по вашему мнению, хорошо это или плохо?

## **ЗАНЯТИЕ 6 ЧЕЛОВЕК И ЕГО ТЕНЬ**

**Цели занятия:**

- осознание единства личности, взаимодействия ее позитивных и негативных сторон;

- формирование умения находить положительные стороны в негативных явлениях и качествах;
- понимание механизмов стереотипизации.

### Разминка

**Упражнение «Странные сказки»**

*См. Раздел II, занятие 6.*

**Упражнение «Тень»**

*См. Раздел II, занятие 7.*

### Основное содержание занятия

**Упражнение «Тени исчезают в полдень»**

*См. Раздел II, занятие 7.*

**Упражнение «Из минуса делаем плюс»**

*См. Раздел II, занятие 7.*

### Рефлексия занятия

- Изменилось ли сегодня ваше отношение к самому себе? Если да, то с чем это связано?
- Как вы считаете, ваши отношения с другими людьми определяет персона или тень?
- Как вы считаете, по отношению к беженцам у людей чаще всего проявляется персона или тень? А у вас? Почему так происходит?
- Возможно ли, на ваш взгляд, управлять своей тенью?

## ЗАНЯТИЕ 7 КТО ВИНОВАТ?

### Цели занятия:

- развитие понимания механизмов формирования стереотипов, предубеждений;
- развитие понимания психологического механизма феномена «козла отпущения»;
- формирование умения снимать незаслуженные обвинения и справляться с конфликтными ситуациями.

### Разминка

**Упражнение «Лавина»**

*См. Раздел II, занятие 8.*

**Упражнение «Защитник»**

*Необходимое время:* 10 минут.

**Процедура проведения.** Все участники начинают молча передвигаться по комнате. Дается следующая инструкция: «Выбери кого-нибудь из участников группы



и представь себе, что ты его боишься. Продолжай движение по комнате, но таким образом, чтобы расстояние между тобой и тем, кого ты боишься было наибольшим, но ни в коем случае не показывай ему, что ты его избегаешь. Теперь выбери кого-то, кто будет твоим защитником. Ему тоже нельзя показывать, что ты его выбрал. Во время движения по комнате старайся сделать так, чтобы твой защитник находился между тем, кого ты боишься, и тобой. Двигаться нужно как можно быстрее». Затем ведущий считает до 10, на счет «10» все останавливаются. По просьбе ведущего каждый говорит, кто был его защитником и кого он боялся.

## Основное содержание занятия

### Упражнение «Кто виноват?»

*См. Раздел II, занятие 8.*

### Упражнение «День рождения императора»

*См. Раздел II, занятие 8.*

### Упражнение «Сила неприязни»

#### *Задачи:*

- понимание причин возникновения неприязни в межгрупповых отношениях;
- понимание силы и значимости воздействия на людей негативных оценок;
- понимание природы межгрупповых конфликтных ситуаций и умения их оценивать и анализировать;
- развитие межгрупповой сензитивности и эмпатии.

*Необходимое время:* 45 минут.

*Материалы:* доска или флипчарт, бланки для записи высказываний и их оценки, маркеры.

*Процедура проведения.* Группа делится на две подгруппы: беженцы и местные жители. Каждой из подгрупп дается задание в течение 3 минут придумать 5 типичных высказываний, которые выражали бы неприязнь по отношению к другой подгруппе.

После этого каждая группа оценивает, насколько сильно проявляется неприязнь в каждом их высказывании – насколько сильно с их помощью можно обидеть человека из другой подгруппы (оценки даются по 10-балльной шкале). Каждая из подгрупп выписывает свои высказывания на отдельном листе так, чтобы другая подгруппа их не видела.

Затем подгруппы садятся друг напротив друга и хором (или по одному человеку от группы) произносят эти фразы. Каждая подгруппа говорит по очереди. Подгруппа, к которой обращено высказывание, каждый раз сообщает, насколько обидным, по их мнению, было высказывание, присуждая балл неприязни. Резуль-

## ИСКУССТВО ЖИТЬ С НЕПОХОЖИМИ ЛЮДЬМИ

---

таты (сила неприязни чужого высказывания) записываются на доске (флипчарте) в двух таблицах.

Дальше участники подгрупп сообщают, как они ранее сами оценили, насколько обидны их высказывания – это значение записывается в соответствующую графу.

После подсчета разности делается вывод о том, что со стороны обидчика неприязнь обычно воспринимается не так сильно, как со стороны того, к кому она обращена. Полученная разность представляет собой различия в оценке неприязни. Чем она выше, тем ниже оценивают авторы высказываний негативизм своих высказываний. Именно на этом поле возникают многочисленные конфликты, в которых нет ни правых, ни виноватых. Их причина – разница во взгляде изнутри и снаружи.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Расскажите о ваших чувствах в заданных ролях?
- Какие у вас возникли идеи, замечания?
- Могут ли, по вашему мнению, негативные высказывания послужить причиной конфликта?
- От чего может зависеть глубина и сила конфликта?
- Каким образом опыт, полученный в этом упражнении, можно использовать для улучшения отношений с другими людьми?

### **Рефлексия занятия**

- Как вам кажется, есть ли в вашей школе, городе, регионе люди, которых незаслуженно обвиняют в чем-то? Почему это происходит?
- Как вы думаете, в чем причина неприязни людей по отношению друг к другу? Можно ли здесь что-нибудь изменить?

## ЗАНЯТИЕ 8 УЧИМСЯ СОЧУВСТВИЮ

### **Цели занятия:**

- развитие способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию;
- формирование толерантности по отношению к социально уязвимым группам;
- самопознание и повышение самооценки.

### **Разминка**

#### **Упражнение «Круг настроения»**

*Необходимое время:* 5 минут.

*Процедура проведения.* Участники стоят в кругу. Каждый по очереди делает шаг вперед и обозначает свое настроение «здесь и сейчас» при помощи звука и жеста, вся группа повторяет за ним.



### **Упражнение «Какого ты цвета?»**

**Необходимое время:** 15 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий просит каждого участника подумать о том, какой цвет наилучшим образом отражает его эмоциональное состояние, его характер. При этом не следует ориентироваться на то, какой цвет из одежды больше всего подходит – здесь более всего важно ощущение цвета.

Затем участникам предлагается посмотреть на своего соседа слева и подумать о том, какой цвет больше всего соответствует его характеру, больше всего подходит ему.

Потом по очереди участники рассказывают о том, что они придумали относительно наиболее подходящего цвета для их соседа. После каждого рассказа сосед объявляет, какой же цвет он на самом деле загадал и, если есть желание, объясняет причины.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «Клубок»**

**Задачи:**

- выражение признательности, позитивная обратная связь.

**Необходимое время:** 15 минут.

**Материалы:** клубок ниток или небольшой мяч.

**Процедура проведения.** Один из участников бросает любому другому мяч (лучше – клубок ниток, а конец нитки оставляет себе), при этом говоря слова благодарности за что-то, выражая восхищение каким-то качеством, и т.п. Приняв комплимент, участник бросает клубок следующему и так далее. Когда все получили свою «порцию» благодарности и сплетены единой «сетью», участники делают общее объятие.

### **Упражнение «Войди в роль беженца»**

**Задачи:**

- развитие у старшеклассников способности поставить себя на место другого человека;
- формирование сочувственного отношения к социально уязвимым группам общества.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Приложения:** карточки с описанием наиболее типичных ситуаций, в которые попадают беженцы (4.8.1).

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает участникам группы о социальном и правовом положении вынужденных мигрантов – относительно новом явлении в нашей стране. Вынужденные мигранты – переселенцы и беженцы – в наибольшей степени страдают от нетерпимости окружающих и нуждаются в особой поддержке. Многие из них пережили ужас войны, потеряли близких и родной дом. На новом месте условия их жизни часто оставляют желать лучшего. Кроме того, они чувствуют себя одинокими и чужими среди новых соседей.

Ведущий предлагает участникам карточки (приложение 3.8.1) с описаниями различных ситуаций, в которые попадают беженцы. Участники в соответствии с прочитанными историями должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица. Время на прочтение и подготовку рассказа – 5–7 минут.

**Вопросы для обсуждения:**

- Насколько трудно было войти в роль беженца?
- Какие чувства вы испытали, оказавшись в роли беженца?
- Какими способами местное население может поддержать беженцев?

**Упражнение «Слушается дело»**

**Задачи:**

- закрепление знаний, полученных на тренинге, и применение их при обсуждении конкретных ситуаций;
- формирование у участников активной позиции в отношении соблюдения прав человека;
- формирование толерантности по отношению к социально уязвимым группам.

**Необходимое время:** 45 минут.

**Приложения:** карточки с сюжетами для рассмотрения в суде (4.8.2).

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам группы представить, что они присутствуют на судебном заседании. Из числа участников выбираются судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3–5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор – обвинителем, присяжные заседатели после обсуждения между собой выносят свое решение, а судья зачитывает приговор. В суде рассматриваются несколько дел. По каждому делу суд должен принять специальное решение. Ведущий может придумать свои сюжеты для рассмотрения в суде или воспользоваться приведенными в приложении 3.8.2. Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие были проблемы при принятии решения?
- Всегда ли можно легко прийти к однозначному решению проблемы?
- Задумывались ли вы раньше над проблемой прав человека?
- Какие мысли у вас появились по данной проблеме после полученного в упражнении опыта?

**Упражнение «Подари значок»**

**Задачи:**

- снятие напряжения и повышение психологической работоспособности;
- повышение групповой сплоченности.

**Необходимое время:** 10 минут.



**Процедура проведения.** Ведущий предлагает каждому участнику выбрать из группы человека, которому он хотел бы подарить значок. Особенности подарка (надпись на значке, символика, цвет и т.д.) должны быть продуманы в соответствии с особенностями личности данного человека.

Воображаемый значок подробно описывается и вручается поочередно каждым участником выбранному члену группы со словами: «Я дарю тебе значок, он...цвета, на нем нарисовано...» и т.д.

Ведущему следует предупредить участников, что получающий подарок может отказаться, если ему он не понравится. Также ведущему следует проследить, чтобы ни один человек из группы не остался без подарка.

**Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было выполнить это задание?
- Как вам кажется, верно ли дарители отразили в подарке ваши особенности?
- Всегда ли, общаясь, мы стараемся понять, увидеть друг друга?

**Рефлексия занятия**

- Какие трудности мы испытываем, когда пытаемся поставить себя на место другого человека и понять его переживания?
- Как вы думаете, каковы причины возникновения конфликтов между разными людьми, разными группами?
- Каким образом надо вести себя, чтобы таких конфликтов стало меньше?
- Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, понимании и поддержке?

## **ЗАНЯТИЕ 9 ЗАВЕРШЕНИЕ**

**Цели занятия:**

- подведение итогов тренинга, совместное обсуждение его результатов;
- получение обратной связи от группы;
- обмен чувствами и впечатлениями, возникшими в ходе тренинга;
- прощание участников тренинга.

**Разминка**

**Упражнение «Волшебный мяч»**

**Необходимое время:** 7 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий обращается к участникам: «У меня в руках – невидимый волшебный мяч. Каждый из вас может превратить его в любой

предмет по своему желанию. Ваша задача – при помощи пантомимы изобразить, во что именно вы превращаете мяч. Нужно стараться изображать так, чтобы окружающим было понятно, что за предмет вы имеете в виду». Когда первый участник закончит свое волшебство, он передает мяч своему соседу слева, и так дальше по кругу.

### **Упражнение «Импульс»**

*Необходимое время:* 7 минут.

*Процедура проведения.* Все участники становятся в круг и берутся за руки. По часовой стрелке им нужно передать рукопожатие. Ведущий пожимает руку своему соседу слева, тот своему соседу и так далее. Когда рукопожатие вернется к ведущему с другой стороны, он говорит: «Импульс». Упражнение повторяется несколько раз, до достижения результата в секундах, равного количеству участников, деленному на два.

### **Упражнение «Групповая картина»**

*Необходимое время:* 10 минут.

*Процедура проведения.* Группа по кругу на словах рисует картину. Тема может быть как определена заранее, так и спонтанно возникать в процессе рисования.

Каждый участник по кругу говорит, что он в этот момент рисует на холсте (дерево, дом и пр.). Затем он «передает» картину следующему. При этом участник, получая картину, каждый раз говорит, что на ней нарисовано, и только потом рассказывает, что нарисует он сам.

## **Основное содержание занятия**

### **Упражнение «На бис»**

*Задачи:*

- проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы;
- обмен чувствами и впечатлениями;
- получение обратной связи от группы.

*Необходимое время:* 30 минут.

*Материалы:* доска или флипчарт, маркеры.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам вспомнить и назвать упражнения, которые им больше всего запомнились и понравились в ходе тренинга. Участники называют упражнения, а ведущий записывает сказанное ими на доске. Затем участники выбирают любимое упражнение (одно или несколько) с помощью голосования, которое затем проводится.



---

### Упражнение «Посылка беженцу»

#### **Задачи:**

- развитие эмпатии по отношению к социально уязвимым группам общества;
- мотивация участников на сочувствие и деятельную помощь вынужденным переселенцам.

**Необходимое время:** 6 минут.

**Процедура проведения.** Ведущий может начать упражнение словами: «Представьте себе, что в центре круга стоит большая коробка. Коробка не запечатана, а на одной из стенок надпись: «Посылка беженцу». У каждого из нас есть возможность положить туда что-то до того, как посылка будет отправлена. Это могут быть не только вещи и материальные предметы. Вы можете послать беженцу какое-нибудь событие или, например, необходимое ему качество. Подумайте, что это будет».

Затем участники по кругу рассказывают о своих подарках беженцу. В конце занятия, по усмотрению ведущего, может быть проведено чаепитие.

### ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Приложение 4.3.1. Плакат «Найди беженца»



*Руководство для преподавателей  
«Права человека, беженцы и УВКБ ООН»*

#### Приложение 4.3.2. Лекция «Кто такие вынужденные мигранты»

Почему люди надолго или навсегда покидают родные места или, иначе говоря, мигрируют? Издавна представители разных народов отправлялись в чужие земли торговать, учиться, обращать местное население в свою веру, оказывать помощь или покорять эти земли. В настоящее время, когда расстояние между странами и континентами сократилось благодаря современным видам транспорта, миграция



стала еще более распространенным явлением. Многие отправляются в другие края по собственному желанию, как, например, экономические мигранты, которые покидают родину в поисках работы и лучшей жизни. Но есть и те, кто не собирался оставлять родные края, но был вынужден уехать.

В отличие от добровольных мигрантов, таких людей называют вынужденными мигрантами. К ним относятся беженцы и вынужденные переселенцы. Нам всем больше знакомо слово «беженцы» – это люди, которые в буквальном смысле бегут от постигшей их страшной участи, теряя своих близких, оставляя свои кров, имущество, родную землю. Понятие «вынужденные переселенцы» звучит более мирно и спокойно, но за ним также скрываются человеческие страдания и трагедии. Главное отличие понятий «беженец» и «вынужденный переселенец» состоит в том, что беженцами в России считаются люди, приехавшие в Россию из дальних стран. Они не являются гражданами Российской Федерации. А вынужденные переселенцы либо являются гражданами России, либо без особых проблем могут получить российское гражданство.

В нашей стране в последнее десятилетие вынужденных переселенцев стало очень много, так как в результате распада Советского Союза множество людей устремилось из его бывших республик на территорию России.

В последние годы не ослабевает поток вынужденных мигрантов из беспокойных регионов самой России, в первую очередь, из Чечни. Оттуда, спасая свои жизни, в центральную Россию и другие ее регионы приезжает как русскоязычное, так и коренное население. И наконец, есть беженцы и лица, ищущие убежища, из дальнего зарубежья – из стран так называемого третьего мира, в основном Центральной Азии (Афганистан, Ирак) и Африки (Ангола, Конго, Сомали, Эфиопия и др.).

Откуда бы ни приехал мигрант, его культура так или иначе отличается от той, к которой он вынужден приспосабливаться. Это относится и к русским мигрантам. Они, приезжая в Россию и возвращаясь на свою историческую родину, чувствуют себя чужаками и лишними, также, как, например, афганцы или африканцы. Мигранту трудно найти работу, у него нет своего дома, он потерял очень много из того, что приобрел за долгие годы, включая друзей и связи. Местные жители обычно недовольны наплывом мигрантов, считая, что они создают дополнительные проблемы и на них тратится много средств.

Больше половины беженцев и вынужденных переселенцев – дети. Их число в мире ежедневно возрастает приблизительно на 5 тысяч человек. Часто они покидают родной дом, не успевая взять любимые игрушки, книги, вещи. Оказавшись в безопасном месте – другой стране, они сталкиваются с новыми трудностями. Иногда ситуация на родине складывается так, что в течение нескольких лет ребенок вообще не посещал школу, например, потому что была война. В этом случае он сильно отстал от ровесников и на новом месте ему приходится учиться с детьми, которые намного младше его.

Все знают, как тяжело прийти в класс новенькому просто из другой школы – прием может быть не очень радушным. А если ребенок приехал из таких мест, где все иное – другая культура, другие обычаи, другая внешность, традиции, правила поведения, другой язык? Такой ребенок вместо так необходимых ему понимания и поддержки может встретить насмешки, недоброжелательное отношение со стороны сверстников. Родители, пережившие тяжелые события, порой не в состоянии оказать своим детям эмоциональную поддержку. Дети вынужденных мигрантов страдают еще и от того, что их родители часто оказываются безработными или выполняют тяжелую, низкоквалифицированную работу, даже если у них хорошее образование.

В мире существуют организации, которые помогают беженцам и вынужденным переселенцам. В первую очередь следует назвать Управление Верховного комиссара по делам беженцев ООН, Международный Красный Крест, Российский Красный Крест. Они помогают материально, дают кров, предоставляют продовольствие, заботятся о поддержании физического и психологического здоровья и соблюдении прав вынужденных мигрантов.

Тем не менее возможности поддерживающих организаций тоже ограничены, поэтому при оказании помощи зачастую практически не уделяется специального внимания детям, психическое и физическое здоровье которых подорвано пережитыми эмоциональными потрясениями. Только 25% детей-беженцев в мире получают хотя бы минимальное образование, а возможность развития творческих и других способностей, как правило, доступна лишь единицам.

Завтра кто-то из нас может оказаться в тяжелой ситуации. И пусть мы не будем одиноки, пусть мы найдем сочувствие и поддержку у окружающих людей. Помня об этом, давайте не забудем протянуть руку помощи несчастным и одиноким людям нашей страны – мигрантам и беженцам. Если мы не можем им помочь и найти слова сочувствия, постараемся не унижить их недобрым словом или еще более ранить тяжелым взглядом. И только мы все вместе и каждый из нас в отдельности, проявляя сочувствие и оказывая реальную поддержку словом и делом, можем помочь мигрантам обрести свой новый дом.

### Приложение 4.4.1. Истории из жизни беженцев

#### 1. «В поисках лучшего будущего»

Двадцатилетняя Фария с ее маникюром искрящегося голубого цвета, уверенной улыбкой и почти безупречным американским английским опровергает большинство привычных представлений об афганских женщинах. Когда талибы захватили ее родной город, она вместе со своей семьей бежала в Пакистан, где они присоединились к миллионам других афганских изгнанников. Зачастую беженцы теряют все, но одним из парадоксов афганского кризиса является то, что огромное число девочек смогли за границей, главным образом, в Пакистане и Иране, получить образование, чего они были бы лишены дома.



В самом Афганистане при режиме талибов лишь немногие тайно посещали занятия в подпольно организованных классах, но сегодня сотни тысяч детей хлынули во вновь открывшиеся школы.

Многие традиционные семьи в сельских районах не хотели, чтобы их дочери учились, но сегодня и это укоренившееся предубеждение, похоже, меняется. «Неграмотные люди подобны слепым, – сказал один подросток. – Я надеюсь, что люди (в Афганистане) не захотят и дальше оставаться слепыми».

*Мишель Браун и Вероника Мартин. Обучая Фарию // Беженцы, журнал УВКБ ООН. 2002. Т.1. № 126. С. 28–29.*

### **2. «Спасаясь, он сам оторвал то, что осталось от его руки...»**

Алие К., портной, отец семерых детей, был схвачен мятежниками во время нападения на его деревню Сереколья в мае 1998 г. Повстанцы сожгли деревню дотла, а потом, связав вместе Алие и парня из соседней деревни, повели их в лес к своему лагерю. Вскоре партизаны решили отсечь ему левую руку. «Их было трое, – вспоминает Алие, – один держал меня на мушке, другие рубили». Они положили его руку на пень, и после четырех ударов ножом она повисла на обрывках кожи и мышечной ткани. Мятежники во главе с молодым командиром по кличке Москит поранили и правую руку Алие, а затем, избив его и второго парня, прогнали их из лагеря. Как и во многих других случаях подобных зверств, совершаемых в Сьерра-Леоне, мятежники не говорили, для чего им понадобилось калечить Алие. Но ему дали письмо, обращенное к нигерийским войскам, поддерживающим гражданское правительство, в котором, вероятно, объяснялись их цели. Алие пробирался через заросли, его раны кровоточили. Перевязать их было нечем. В конце концов он оторвал то, что осталось от левой руки, и выбросил в кустарник, потому что она мешала ему бежать. Он нашел свою семью, и в поисках убежища они отправились пешком в соседнюю Гвинею.

*Уилкинсон Р. Мы простим...мы никогда не забудем // Беженцы, журнал УВКБ ООН. 2001. Т.1. №118. С. 8.*

### **3. «Тяжелое испытание»**

Ачол Куол было 7 лет, когда она вместе с матерью и четырьмя братьями бежала из своей деревни на юге Судана из-за ожесточенных боевых действий, которые велись между повстанцами и правительственными войсками. Сначала с огромными трудностями они добрались до Эфиопии, затем вернулись в Судан, после чего направились на юг, в Кению, и этот путь занял несколько лет.

«У нас почти не было воды, мы питались лишь листьями и плодами растений, – вспоминает девочка. – Несколько девочек съели львы». Где-то в Буше она потеряла свою маму, которую до сих пор не нашла.

Другая девочка, Адеу, вспоминает, как они переправлялись через реку Гило на границе между Суданом и Эфиопией. «Помню, меня держали два моих дяди, которые помогли мне перебраться на другой берег. Одного из них смыло, и больше я его никогда не видела. Позже мне рассказали, что его съел крокодил, как и некоторых других людей, которые пытались переправиться через реку».

Суданские подростки, мальчики и девочки, добрались до лагеря беженцев Какума в Кении в начале 90-х гг.

*Ниабера Э. Львы, крокодилы-людоеды и голод // Беженцы, журнал УВКБ ООН. 2002. Т.1. № 126. С. 8–9.*

#### 4. «Домой, в Россию»

Обычная русская семья жила на одной из центральных улиц, как им самим казалось, самого красивого города – Душанбе. Но после того как на глазах у спрятавшейся в кустах около остановки матери озверелая толпа в халатах перевернула автобус с одетыми в европейские одежды людьми и буквально растерзала несколько женщин, оказавшихся без платков на головах, стало понятно, что счастливое время закончилось.

Затем начались погромы. Толпы полупьяных мужчин и подростков ходили по русским квартирам, грабя и насилая, а зачастую и убивая их хозяев. А днем по улице проходила толпа с криком: «Маши, квартиры наши!», напоминая русским о том, что время их в этой стране истекло. Уходя на работу, муж точно не знал, вернется ли он обратно домой, да и любой выход за покупками в магазин был похож на маленький подвиг.

Ну а потом отъезд: контейнеры, стоящие месяцами на запасных путях, взятки бесчисленным чиновникам, у которых главный аргумент – автомат, разбитый вагон в поезде, подозрительно останавливающийся на каждом полустанке, а то и в степи («А может, бандиты?»), и наконец ... долгожданная Россия.

*Из материалов фонда «Гражданское содействие» (сайт «Гражданское содействие» <http://www.refugee.ru>).*

#### 5. «Друг к другу в гости»

Одного из их соседей расстреляли 29 марта 1999 г., сразу же после того, как сербские войска захватили деревню Жегра. К тому времени, как Митант Зимани с мужем и детьми удалось бежать в горы, у подножия которых располагалась деревня, были убиты еще 14 жителей Жегры. Семья шла 30 часов, пока не оказалась в безопасности в республике Македония.

По ту сторону границы их приютила семья македонских албанцев Мюрсели, а через три месяца они вернулись в родную деревню.

Прошло два года, и в Македонии сложилась напряженная ситуация, пришла очередь семьи Мюрсели покинуть свой дом и в поисках безопасности бежать в



Косово, они прошли через горы тем же маршрутом, что и Митант Зимани. Теперь обе семьи мечтают о том, чтобы ходить друг к другу в гости по случаю праздников, а не войны.

*Плата добром за добро // Беженцы, журнал УВКБ ООН. 2001. Т.3. № 124. С. 11.*

#### **6. «Под бомбами»**

Одиннадцатилетняя Милана жила в Грозном и как все обычные дети ходила в школу, пока не началась война. Три месяца девочка просидела вместе со своей мамой под бомбежками в подвале, не выходя на улицу. Многие из соседей и родственников, которые тоже спасались в подвале, не возвращались после того, как покидали его в поисках съестного или воды. Однажды в подвал попала граната, но девочка чудом осталась жива, получив несколько осколочных ранений. Лишь только через месяц Милана смогла получить медицинскую помощь.

В конце концов семья Миланы покинула Грозный и переехала в другой, более спокойный российский город, но на этом испытания не закончились. На новом месте отца девочки преследовали проблемы с устройством на работу. Милану никак не принимали в школу из-за отсутствия необходимых документов, а следы от осколочных ранений на ее теле вызывали постоянные насмешки со стороны местных ребятшек во дворе.

*Из материалов фонда «Гражданское содействие» (Сайт «Гражданское содействие» <http://www.refugee.ru>)*

#### **Приложение 4.4.2. Материал для карточек «Причины миграции»**

1. Преследования по расовым или национальным признакам.
2. Преследования по религиозным убеждениям.
3. Преследования по политическим взглядам.
4. Преследования из-за принадлежности к определенной социальной группе.
5. Война, боевые действия и полицейские спецоперации.
6. Отсутствие возможности прокормить себя и свою семью.

#### **Приложение 4.5.1. Выкройка марионетки**

Для проведения упражнения необходимо заготовить для каждого участника по две пальчиковые марионетки из белой ткани (ситец, бязь). Размеры марионетки должны соответствовать среднему размеру руки участников тренинга. Обычно выкройка каждой из сторон производится из квадрата материи 15 x 15 см.

Ниже представлен образец марионетки после проведения тренинга (с уже нанесенным рисунком).



### Приложение 4.8.1. Ситуации из жизни беженцев

1. Ты – мальчик 12 лет из Чечни. Несколько месяцев назад ты со своими родителями бежал из Чечни в Центральную Россию. Ты очень хочешь учиться, но тебя не принимают в местную школу потому, что у твоих родителей нет прописки. Можешь ли ты что-нибудь изменить?

2. Ты – девочка, тебе 15 лет, твои родители – беженцы из Грузии. Ты ходишь в школу, но у тебя нет настоящих друзей. Тебе кажется, что одноклассники относятся к тебе не очень хорошо. Может быть, так происходит потому, что твое поведение и твоя внешность отличают тебя от других? Какие чувства ты испытываешь по отношению к местным сверстникам?

3. Ты – сын беженцев из Афганистана. Уже несколько лет вы живете всей семьей в Москве. Твои родители – образованные люди, но у них нет законного права работать в России, и они плохо знают русский язык. Ты ходишь в школу для детей беженцев, но после ее окончания ты не имеешь права поступить в институт, хотя очень хочешь стать врачом. Какие чувства ты испытываешь, когда думаешь о своем будущем?

4. Ты – маленькая девочка. Из-за военных действий ты со своей семьей вынуждена срочно бежать из своего дома. Родители могут взять с собой только самое необходимое. Все твои любимые вещи, игрушки придется оставить. Что бы тебе хотелось забрать и что ты сможешь взять с собой?

5. Твои родители – русские вынужденные переселенцы из Казахстана. Твоя семья уже несколько лет живет в России. Ты учишься в школе, у тебя есть друзья среди местных сверстников, но твои родители никак не могут привыкнуть к жизни на новом месте. Почему твоя мама все время грустит? О чем она вспоминает? Что не нравится здесь твоим родителям?



## Приложение 4.8.2. Ситуации для суда

### *Дело «Предвзятый директор»*

В одной из школ директором является всеми уважаемый педагог с 40-летним стажем – Марья Ивановна Всезнаева. Она рассказывала коллегам, что в молодости ей приходилось общаться с жителями кавказского региона, после чего у нее сложилось совершенно определенное представление об их интеллектуальных способностях и отношении к учебе. Она считает, что учить их чему-либо не нужно, а главное – совершенно бесполезно, все равно ничего не поймут. Среди учеников этой школы достаточно много детей-мигрантов из Армении, в каждом классе их учится по 2–3 человека.

Марья Ивановна не скрывает своего предвзятого к ним отношения, также нередко она язвительно высказывается о них и их семьях на педагогических советах. Поскольку Марья Ивановна пользуется авторитетом в коллективе, другие учителя со временем также стали предвзято относиться к приезжим детям. В результате успеваемость детей-мигрантов резко снизилась. Несколько человек были оставлены на второй год. Эти ребята не хотят ходить в школу, они говорят, что стали чувствовать себя в школе людьми «второго сорта», «отбросами», вечно во всем виноватыми.

В последнее время в город стало приезжать много переселенцев из Чечни. Когда они обратились к Марье Ивановне с просьбой принять их детей на учебу, то получили категорический отказ. Как объяснила Всезнаева: «Все равно ваши дети ничему учиться не могут и только другим мешают». Родители-мигранты обратились в суд.

Суду предлагается вынести решение по поводу данного дела и выразить свое мнение относительно того, как должны были вести себя все участники конфликта.

### *Дело «Тренер в ответе»*

Мастер спорта по боксу Семен Петрович Твердорук после окончания физического факультета пединститута некоторое время дрался на ринге, но когда возраст стал давать о себе знать, создал секцию бокса для окрестных подростков. Недостатка в желающих посещать эту секцию не было – ведь в районе не хватало спортивных секций, заниматься в свободное время ребятам было нечем, да и тренером Семен Петрович был неплохим – нравился ребятам. Семен Петрович тоже любил детей, да и человеком он был хорошим: ответственным, инициативным, принципиальным, твердым. Дело свое он любил и старался быть для ребят не просто тренером, но и наставником, достойным примером во всем. Семен Петрович считал себя патриотом и полагал, что Россия сейчас, как никогда, нуждается в верных ей людях, готовых постоять за интересы своего народа. Поэтому именно патриотизм в первую очередь он старался воспитать у своих подопечных. Однако понимание

патриотизма было у Семена Петровича своеобразным: он считал, что основная опасность для России состоит в том, что на ее территории проживает слишком много приезжих. Прогнать их из города он считал своим долгом. «Россия – для русских» – крупными буквами было написано на стене в его секции.

Ребята верили каждому слову своего тренера. И вот однажды они решили воплотить мечту своего кумира в жизнь. Вооружившись цепями и металлическими трубами, они, сжав зубы и чеканя шаг, пошли по улицам города. Они избивали всех, попадавшихся им на пути, кто хоть отдаленно напоминал приезжего. «Мы заставим вас убраться домой!» – говорили они своим жертвам.

Суду предстоит вынести вердикт относительно виновности участников, а также о том, как проявлять патриотизм без нарушения закона.

### *Дело «Родители против смешанных браков»*

Рома Монтеки и Юлия Капулетти учились в одной группе в институте. На третьем курсе они были распределены на практику на одно предприятие. Работая вместе, они лучше узнали друг друга и поняли, что их объединяет много общего. Они стали проводить много времени вместе, часто перезваниваться, подолгу разговаривая о вещах, интересных им обоим. Хотя их однокурсники давно уже многозначительно улыбались, видя их вдвоем, сами они не сразу поняли, что полюбили друг друга. А когда поняли, то поняли и то, что хотят быть вместе всю жизнь. Они решили, что поженятся сразу после окончания института. Влюбленные держали свои планы в тайне от родителей, поскольку опасались, что они не одобряют выбора своих детей, ведь Роман родился на Кавказе и жил в студенческом общежитии. Юлины родители считали, что он общается с Юлей из-за корыстных соображений, так как хочет «осесть» в их городе. Тем более что, по их мнению, традиционная роль женщины в восточной семье совершенно не подходит для их образованной и независимой дочери.

Получив дипломы об окончании института, ребята в тот же день рассказали родителям о том, что хотят пожениться. То, как отнеслись к этому их родители, превзошло все их опасения. Родители Юли заявили, что свадьба состоится только через их трупы, а родители Ромы сказали, что они уже давно выбрали для сына хорошую невесту дома и только ждут его возвращения.

Однако дети продолжали тайно встречаться, и родители Капулетти, решив, что «лягут костями, лишь бы не допустить этой свадьбы», обратились в суд, чтобы их дочь оградили от преследований этого маньяка. В свою очередь, родители Монтеки объявили сыну о том, что день свадьбы с выбранной ими невестой уже назначен, и его отсутствие будет воспринято как оскорбление рода.

Суду предлагается решить, насколько обоснованы и правомерны действия родителей, и выразить свое мнение о свободе выбора жизненного пути.



## ЛИТЕРАТУРА

- Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. М., 2001.
- Асмолов А.Г. Толерантность как культура XXI века // Толерантность: объединяем усилия. М., Летний сад, 2002.
- Бахтин М.М. Формы времени и хронотопа в романе. Очерки по исторической поэтике // Бахтин М.М. Литературно-критические статьи. М., 1986.
- Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М., 1982.
- Браун М., Мартин В. Обучая Фариио // Беженцы, журнал УВКБ ООН. 2002. Т.1. № 126. С. 28–29.
- Воннегут К. Гаррисон Берджерон // Фантастика века / Составитель Вл.Гаков. М.: «Полифакт», 1999. С. 469–472.
- Ивахненко Е.Н. Российская альтернатива «притерпелости» – веротерпимость и толерантность // Век толерантности, 3 – 4, 2001.
- Келер Х. Загадка страха. М., 2003.
- Конфуций. В поисках мудрости. М., 2001.
- Лара У. Злоключения слов–изгоев // Личность и мир. М., 2001.
- Левада Ю. «Человек советский» десять лет спустя. 1989–1999. Предварительные итоги сравнительного исследования // ВЦИОМ на Полит. Ру.
- Льюис Р. Деловые культуры в международном бизнесе: от столкновения к пониманию. М.1999.
- Маслоу А. Мотивация и личность. М., 2006.
- Моруа А. Толстопузы и долговязы. М., 2000.
- Ниабера Э. Львы, крокодилы-людоеды и голод // Беженцы.УВКБ ООН, 2002. – Т.1. – № 126.
- Права человека, беженцы и УВКБ ООН: руководство для преподавателей Управления верховного комиссара ООН по делам беженцев.
- Ройтер В. Год 2000: на пути к культуре мира и ненасилия. М., Элит-клуб, 1998.
- Солдатова Г.У. Практическая психология толерантности, или Как сделать так, чтобы зазвучали лучшие струны человеческой души? // Век толерантности: научно-публицистический вестник. М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 2003. Вып. 6.
- Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е. Психодиагностика толерантности // Психологи о мигрантах и миграции в России: информационно-аналитический бюллетень М.: «Смысл», 2002. № 4.
- Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Прокофьева Т.Ю., Кравцова О.А. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности, М.: МГУ, 2003 г.
- Топорнин В.Н. Пространство культуры и встречи в нем // Восток–Запад. Исследования, переводы, публикации. М., Наука, 1989.
- Уилкинсон Р. Мы простим...мы никогда не забудем // Беженцы.УВКБ ООН, 2001. Т. 1. № 118.
- Уильямс Б. Нескладная добродетель//О терпимости. Курьер ЮНЕСКО, 3, 1990.
- Уолцер М. О терпимости. М.: «Идея–пресс», 2000.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М.: «Генезис», 2000. Т. 1.
- Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2002.
- Allport G. The Nature of Prejudice. Cambridge, MA: Addison-Wesley, 1954.
- Arvey, R.D., Bhagat, R.S. and Salas, E. (1991), ``Cross-cultural and cross-national issues in

- personnel and human resources management: where do we go from here?"; *Personnel and Human Resource Management*, Vol. 9, pp. 367-407.
- Bhagat, R.S. and Prien, O.K. (1996), "Cross-cultural training in organizational contexts", in Landis, D. and Brislin, R.W. (Eds), *Handbook of Intercultural Training*, 2nd ed., Sage, Thousand Oaks, CA, pp. 216-30.
- Black, J.S. (1988), "Workrole transitions: a study of American expatriate managers in Japan", in Black, J.S. and Gregersen, H.B. (1991). *Antecedents to Cross-cultural Adjustment for Expatriates in Pacific Rim Assignments*. *Human Relations*, Vol. 44 No. 5, pp. 497-515.
- Black, J.S. and Gregersen, H.B. (1990) 'Expectations, Satisfaction and Intention to Leave of American Managers in Japan', *International Journal of Intercultural Relations*, 14(4): 485-506.
- Bock P.K. *Culture shock*. N.Y.: Alfred A. Knopf, 1970.
- Bogardus E. *A social distance scale // Sociology and social research*. London, 1958.
- Brislin, R.W. (1993). *Understanding culture's influence on behavior*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace.
- Byrnes F.C. *Role shock: An occupational hazard of American technical assistants abroad*. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 1966, 368, 95-108.
- De Verthelyi, R. (1995). *International students' spouses: Invisible sojourners in the culture shock literature*. *International Journal of Intercultural Relations*, 19, 387-411.
- Dinges, N. G., & Baldwin, K. D. (1996). *Intercultural competence: A research perspective*. In Landis, D., & Bhagat, R. S. (Eds.), *Handbook of intercultural training* (2nd ed.106-123). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fontaine, G. (1996). *Roles of social support systems in overseas relocation: Implications for intercultural training*. *International Journal of Intercultural Relations*, 10(3), 361-378.
- Guthrie G.M. *A behavioral analysis of culture learning // R.W.Brislin, S. Bochner & W.J. Lonner (Eds.) Cross-cultural perspectives on learning*. N.Y.: Wiley, 1975.
- Guzzo R. A., K. A. Noonan and E. Elron (1994). «Expatriate Managers and the Psychological Contract.» *Journal of Applied Psychology*, 79(4): 617-626.
- Harris, P. R. & R. T. Moran (1991). *Managing cultural differences* (3<sup>rd</sup> ed.). Houston: Gulf.
- Hartley E.L. *Problems in prejudice*. New York, 1946
- Harvey, Malcolm (1997): *Les langages juridiques français et anglais: une étude comparative*, thèse, Université Lumière Lyon 2
- LaFromboise, T., Coleman, H. L., & Gerton, J. (1993). *Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory*. *Psychological Bulletin*, 114, 395-412.
- Lakoff, G. (1990). *Women, fire and dangerous things*. Chicago: University of Chicago Press.
- Oberg K. *Culture shock: Adjustment to new cultural environments*. *Practical Anthropology*, 1960, 7, p. 177-182.
- Smalley W. *Culture shock, language shock, and the shock of self-discovery*. *Practical Anthropology*, 1963, 10, 49-56.
- Spitzberg B. H. *A model of Intercultural Communication Competence // Intercultural Communication / Ed. by Larry A. Samovar, Richard E. Porter*. USA, Wadsworth Publishing Company, 1999.
- Tung, R.L. (1987), "Expatriate assignments: enhancing success and minimizing failure", *Academy of Management Executive*, Vol. 1 No. 2, pp. 117-26.
- Twenty Active Training Programs / Eds. M. Silberman, V. Whiting*. San Diego, CA: Pfeiffer & Company, 1992.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of cultural shock*. Philadelphia: Routledge
- Zanden J.W. *American Minority Relations*. New York, 1972



## СОДЕРЖАНИЕ

*Обращение министра образования Правительства Московской области  
Л.Н. Антоновой*

### **Введение**

*А.Г. Асмолов*

Уроки толерантности: поддержка этнического  
и культурного разнообразия в современном обществе .....4

*Г.У Солдатова*

Практическая психология толерантности .....8

Общие рекомендации по проведению тренингов толерантности .....24

### **Раздел I**

*Г.У Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Е. Шарова*

«ЖИТЬ В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ»

Тренинг толерантности .....27

### **Раздел II**

*Г.У. Солдатова, А.В. Макаrchук*

«МОЖЕТ ЛИ ДРУГОЙ СТАТЬ ДРУГОМ?»

Тренинг по профилактике ксенофобии .....81

### **Раздел III**

*Г.У Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макаrchук*

«НА ПЕРЕКРЕСТКЕ КУЛЬТУР»

Тренинг межкультурной коммуникации и компетентности .....186

### **Раздел IV**

*Г.У Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макаrchук, О.Е. Хухлаев, А.И. Щепина*

«ПОЗВОЛЬ ДРУГИМ БЫТЬ ДРУГИМИ»

Тренинг по профилактике мигрантофобии .....270

Формат 60x90/16. Объем 19,5 п.л. Гарнитура Times New Roman. Печать офсетная.  
Тираж 20 000 экз. Заказ №  
Отпечатано в ОАО Подольская фабрика офсетной печати.  
г. Подольск, Ревпроспект, 80/42.