

Программа

**«Формирование общероссийской
идентичности как фактор
гармонизации межнациональных
отношений и профилактики
экстремизма»**

Ставрополь 2022

Содержание

Модуль 1. Формирование толерантности и культуры межнационального общения	3
Модуль 2. Социально-психологические особенности толерантного человека. Конфликтологическая культура личности	7
Модуль 3. Предрассудки и стереотипы	15
Модуль 4. Дискриминация	19
Модуль 5. Формирование общероссийской идентичности	24
Литература	29

Программа

«Формирование общероссийской идентичности как фактор гармонизации межнациональных отношений и профилактики экстремизма»

Авторы-составители: Магомедов Д.З., председатель Дагестанского регионального республиканского отделения Всероссийского фонда «Нет алкоголизму и наркомании», специалист по научной работе с молодежью Управления научных исследований ДГПУ, Омарова П. О. – кандидат психологических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Дагестанский государственный педагогический университет» (г.Махачкала)

Модуль 1. Формирование толерантности и культуры межнационального общения.

Знакомство и представление участников.

Информирование о целях образовательной площадки.



Приветствие-знакомство «Имя + прилагательное».

Цель: знакомство участников, разряжение обстановки.

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди назвать свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву своего имени и обозначающим какое-нибудь хорошее качество. Остальные участники называют слова-комплименты участника.



запоминание, ускорит знакомство и

Знакомство - «Баранья

Первый участник называет свое предыдущего и свое, третий – имена последний – должен назвать всех.

на первую букву имени Это облегчит разрядит обстановку.

голова»

имя, второй – имя двух предыдущих, Тот, кто ошибается,

шлепает себя ладонью по лбу и говорит «Баранья голова» и начинает новую цепочку имен.

Приветствие «Меня зовут...».

Все участники становятся в круг. По очереди каждый из них называет себя и то, что он умеет (показывая это движением), остальные хором повторяют за ним. Например, «Меня зовут Патимат, я люблю танцевать». Все остальные – «Тебя зовут Патимат, ты любишь танцевать»

Правила группы

Вступление: «Ни одна социальная общность – ни семья, ни трудовой коллектив, ни государство не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно правила бывают писанные (утвержденные документально) и неписанные, негласные, но четко соблюдаемые в данной общности. Нарушение правил вызывает применение определенных санкций к конкретному нарушителю.

Тренинговые группы тоже вырабатывают свои собственные нормы, причем в нашей группе они могут быть специфичны, если это действительно необходимо. Мы все,



участники групповой работы должны принять нормы, которые обязаны выполнять на всем протяжении групповой работы. К примеру, могут быть предложены следующие правила:

«Здесь и теперь» - этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом нашего анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент. Это – чувства, переживаемые участниками в данный момент, мысли. Кроме специально оговоренных случаев запрещается проекция в прошлое и будущее. Этот принцип способствует глубокой рефлексии – развитию психологического механизма самопознания, способности к анализу своих чувств, мыслей, поступков.

«Искренность и открытость» - самое главное в работе группы – не лицемерить, не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что Вас действительно волнует и интересует, тем более успешной будет работа группы в целом. Раскрытие своего Я другому, есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направленно на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствует получению и представлению другим честной обратной связи, той информации, которая так нужна каждому участнику. Эта информация запускает не только механизм самопознания, но и механизм межличностного взаимодействия в группе.

«Я» - основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных чувств и переживаний. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «мне кажется...», «Я чувствую». Это так важно потому, что оно напрямую связано с выполнением задачи тренинга – принимать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

«Активность» - в работе группы отсутствует возможность вести себя пассивно, «отсидеться» в уголке. Психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех во всем, что происходит в тренинге является, обязательной.

Большинство упражнений носит коллективный характер и подразумевает включение всех участников. Даже если упражнение носит демонстративный характер, в котором играют свои роли несколько участников, остальные должны будут дать оценку происходящему и высказать собственное мнение об успешности выполнения задания. Поскольку тренинг запланирован на достаточно большое количество времени, крайне нежелательно отсутствие кого-либо даже на одном из занятий и даже кратковременное отсутствие на одном упражнении.

«Конфиденциальность» - Все, что говорится в группе относительно конкретных участников, должно не обсуждаться за пределами занятий. Это – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

Ожидания, опасения

Ведущий предлагает участникам на стикерах двух цветов обозначить ожидания (пожелания) и проблемы, которые их волнуют в связи с темой тренинга. Когда тренинг подойдет к завершению, можно обсудить с участниками разницу между тем с какими представлениями они пришли на тренинг, и каковы их впечатления по завершению тренинга.



Разминка «Тележка с овощами»

У каждого участника должен быть стул, кроме ведущего. Каждому игроку присваивается название овоща, согласно заранее составленному списку («огурец», «помидор», «тыква», «картошка»), причем, каждый овощ должны представлять как минимум 3 человека. Затем ведущий игры начинает считалку: «Тележка с овощами ехала-ехала, натолкнулась на камень, и перемешались...» (он называет любые из «имеющихся» овощей, либо их комбинации).

Те участники, которые представляют названные овощи, должны поменяться местами. При этом ведущий тоже должен стремиться занять одно из мест. Тот участник, который останется без места, становится ведущим. Если крикнули: «Тележка с овощами!» - все меняются местами.

Мини-лекция «Толерантность и культура межнационального общения».

Тренер может подготовить собственную лекцию, либо воспользоваться предложенными нами методическими материалами к лекциям-интерактивам.



Упражнение «Надо договориться».

Цели:

- сконцентрировать внимание участников;
- осознать ценность сотрудничества;
- показать, что для достижения сотрудничества необходимо прикладывать усилия;
- сплотить группу.

Ход упражнения.

Участникам предлагается сыграть в очень простую игру. Необходимо сосчитать до десяти. Но сделать это должна вся группа. Первый участник говорит "один", второй - "два", и т. д.

Есть только одна проблема - если участники произнесут число одновременно - группа начинает сначала. В течение всей игры запрещены любые разговоры.

Обсуждение:

- как началось упражнение?
- чего хотелось каждому сначала?
- почему сначала ничего не получалось?
- как удалось досчитать до десяти?
- появился ли в группе лидер или порядок сформировался сам собой?
- чему нас учит это упражнение?

Упражнение «Я уникален тем, что...»

Цели.

- научиться осознавать собственную уникальность и гордиться ею;
- осознать уникальность других;
- создать атмосферу открытости и доверия.

Ход упражнения.

Попросите участников подумать о чем-то, что отличает их от всех остальных в группе. Участник говорит, например "у меня шесть старших братьев". Если никто в группе не может сказать "Я тоже", участник получает 1 балл, если же кто-то из группы может сказать "я тоже", то ход переходит к этому участнику. В конце игры подсчитываются баллы.

Ведущий группы также участвует в упражнении и своими репликами переводит разговор с внешних характеристик на более внутренние, а также на вопросы культурных, религиозных и других различий.

Обсуждение:

- что участники чувствовали?
- хотелось ли им выделиться?
- что нового они узнали друг о друге;
- что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то в группе похож на них;
- что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож;
- хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей. Почему?
- хорошо ли быть уникальным?
- каждый ли человек уникален. Почему?
- что делает нас уникальными?
- что мешает нам оставаться уникальными?

Разминка «Горец сказал...»

Группа встает в круг. Тренер дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду выполнять различные движения (Показывает движения: поднимает руки вверх, одну опускает, опускает вторую, изменяет положение ног и т.п.). Ваша задача быть внимательными и повторять за мной движения. Но повторять не все движения, а только те, перед которыми произносится фраза «Горец сказал». Если я делаю движения, не предваряя их этой фразой, вы должны стоять в позе «руки по швам». Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Он остается в кругу, но не участвует и стоит, скрестив руки на груди».

Упражнение «Мир различий».

Цель:

- на практике осознать преимущества разнообразия в обществе;
- улучшить процессы коммуникации в группе.

Потребуется набор синих фломастеров, набор красных фломастеров, набор зеленых, и т.д. (4 - 8 цветов) и маленькие наклейки таких же цветов. При этом наклеек каждого цвета - разное количество. Один из цветов должен быть представлен только одной наклейкой.



Ход работы.

Нужно наклеить на каждого участника одну из наклеек. Выбор цветов должен быть случайным. Участникам нужно без слов собраться в группы по цветам. Каждой группе раздаются фломастеры ее цвета и листы бумаги. При этом каждый участник получает собственный карандаш, который он не имеет права никому отдавать. Группы получают разные задания (например, нарисовать праздник, время года, эмблему толерантности и т.д.). Задание - конкурсное, и победившая группа получит приз. Группам нужно небольшое время на выполнение задания.

Во время первой части занятия очень важно создать ощущение жесткого соревнования между группами, чувство соперничества и конкуренции, которое участникам придется преодолеть потом.

Жюри должно быть избрано заранее. Условия их работы обговорите с ними так, чтобы остальные участники их не слышали.

Нужно позволить группам представить свое название, лозунг и картину. Жюри смотрит выступления всех команд и ставит всем группам одинаково низкий балл. Тренер объявляет, что приз не получает никто. Затем у участников спрашивают мнение о причинах таких результатов. Когда группа приходит к мнению, что все дело в том, что рисунки одного

цвета, тренер дает дополнительное время, чтобы они могли что-нибудь придумать. Можно незаметно направлять участников к принятию решения об объединении.

Когда участники, наконец, образуют группу разных цветов, нужно дать им еще бумагу, чтобы они могли выполнить задание, используя все имеющиеся у участников цвета. Нужно предложить каждому участнику сделать вклад в рисунок, независимо от того, насколько хорошо он рисует.

Обсуждение.

Часть 1:

- трудно ли было найти людей своего цвета?
- что чувствовали члены самой многочисленной группы?
- что чувствовали все остальные, когда нашли "своих"?
- что чувствовал участник, который остался один?
- что участники чувствовали в отношении других команд? Хотелось ли им победить, доказать, что они лучше, и т.д.?
- что они почувствовали, когда все получили одинаково низкий балл?
- трудно ли было договориться и начать рисовать вместе?
- получилась ли совместная картина лучше, чем те, которые были нарисованы одним цветом?

Часть 2:

Тренер приводит пример "красных", "зеленых" и "синих" в обычной жизни.

Разные люди могут приносить различную пользу обществу. Разнообразие участников делает тренинг более интересным. Многообразие культурных традиций делает интересной жизнь страны.

Разминка «Артисты»

Участники – артисты цирка, которые репетируют свое выступление. Участники разбиваются на две команды. Строятся в две шеренги, как на «Веселые старты». Им предлагается всем положить правую руку на плечо впереди стоящего, а выпрямленную левую ногу поднять до уровня колена впереди стоящего. По команде тренера команды должны доскакать до противоположной стены. Повторить несколько раз.

Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Модуль 2. Социально-психологические особенности толерантного человека. Конфликтологическая культура личности.

Рефлексия итогов первого модуля.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с цветом настроения: «Если бы мое настроение было цветом, то это был бы ...синий».

Это упражнение позволяет (согласно цветовой гамме Люшера) определить реальное эмоциональное состояние участника, даже если он по каким-то причинам стремится его скрыть или не знает, как выразить словами свои ощущения. Если участник выбирает черный, коричневый, серый или белый цвет, либо их оттенки (дымчатый и т.д.) это свидетельствует о эмоционально-психологическом неблагополучии. На этого участника в течении дня следует обратить особое внимание.

Разминка «Датский бокс»

Игру придумали датчане, скучая долгую темную зиму у себя на Севере.

Ход выполнения:

Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки.

Инструкция: «Сожмите руку в кулак и прижмите к кулаку своего партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный – к безымянному, средний к среднему, указательный – к указательному. Стойте так, как будто вы привязаны друг к другу. Большие пальцы должны вступить в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем на счет «три!» начинается бокс. Побеждает тот, чей палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого можно начать следующий раунд. Все поняли суть игры?».

После пяти раундов – перерыв, чтобы рука отдохнула и смена партнера.

Упражнение «Черты толерантной личности».

Цели:

- ознакомить участников с основными чертами толерантной личности;
- дать возможность участникам оценить степень своей толерантности.

Ход выполнения:

Участники получают бланки опросника. Тренер объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Черты толерантной личности

Колонка А Колонка В

1. Расположенность к другим
2. Снисходительность
3. Терпение
4. Чувство юмора
5. Чуткость
6. Доверие
7. Альтруизм
8. Терпимость к различиям
9. Умение владеть собой
10. Доброжелательность
11. Умение не осуждать других
12. Гуманизм
13. Умение слушать
14. Любознательность
15. Способность к сопереживанию

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.

На заполнение опросника дается 3 – 5 минут.

Затем тренер заполняет заранее подготовленный бланк опросника на флипчарте. 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 качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Участники получают возможность:

Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.

Сравнить представление о себе («+» в колонке «А») с портретом толерантной личности, созданным группой.

Информационный блок «Социально-психологические особенности толерантной личности».

Тренер может остановиться на характеристике толерантной личности, данной Г.У. Олпортом:

- ориентация на себя (толерантный человек больше ориентирован на личностную независимость, меньше – на принадлежность внешним институтам и авторитетам);
- потребность в определенности (признает многообразие, готов выслушать любую точку зрения и чувствует меньший дискомфорт в состоянии неопределенности);
- меньшая приверженность к порядку (толерантный человек менее ориентирован на социальный порядок, менее педантичен);
- способность к эмпатии (склонность давать более адекватные суждения о людях);
- предпочтение свободы, демократии (для него не имеет большого значения иерархия в обществе);
- знание самого себя (толерантный человек хорошо осведомлен о своих достоинствах и недостатках и не склонен во всех бедах обвинять окружающих);
- ответственность (развито чувство ответственности, не перекладывает ответственность на других);
- защищенность (ощущение безопасности и убежденность, что с угрозой можно справиться).

Игра «Восточный рынок».

Все участники получают лист бумаги, складывают пополам и разрывают по линии сгиба. Затем эти куски бумаги складывают пополам и разрывают по линии сгиба. Затем эти четвертушки бумаги складывают пополам и разрывают по линии сгиба. На полученных восьмушках каждый участник пишет свое имя (получается всего 8 раз). Подготовленные записки складываются и кладутся вместе с кусочками бумаги других участников. Горка бумажек тщательно перемешивается. Каждый участник берет себе произвольно 8 штук. Затем в течение 5 минут каждый должен уговорами, спорами, обменом, обманом – вернуть себе «дорогой товар». Побеждают первые трое.

Вопросы к обсуждению:

- Что понравилось, а что нет?
- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, агрессивный маркетинг, взаимный обмен, попытку обмануть партнера?
- Попытайтесь теперь назвать имена участников, с которыми вы торговались.

Информационный блок: знакомство со стратегиями поведения личности в конфликте:

- соперничество
- сотрудничество
- компромисс
- уклонение / уход / избегание
- приспособление

Схема позволяет наглядно понять, как та или иная стратегия поведения в конфликте позволяет достигнуть цели или сохранить хорошие отношения.

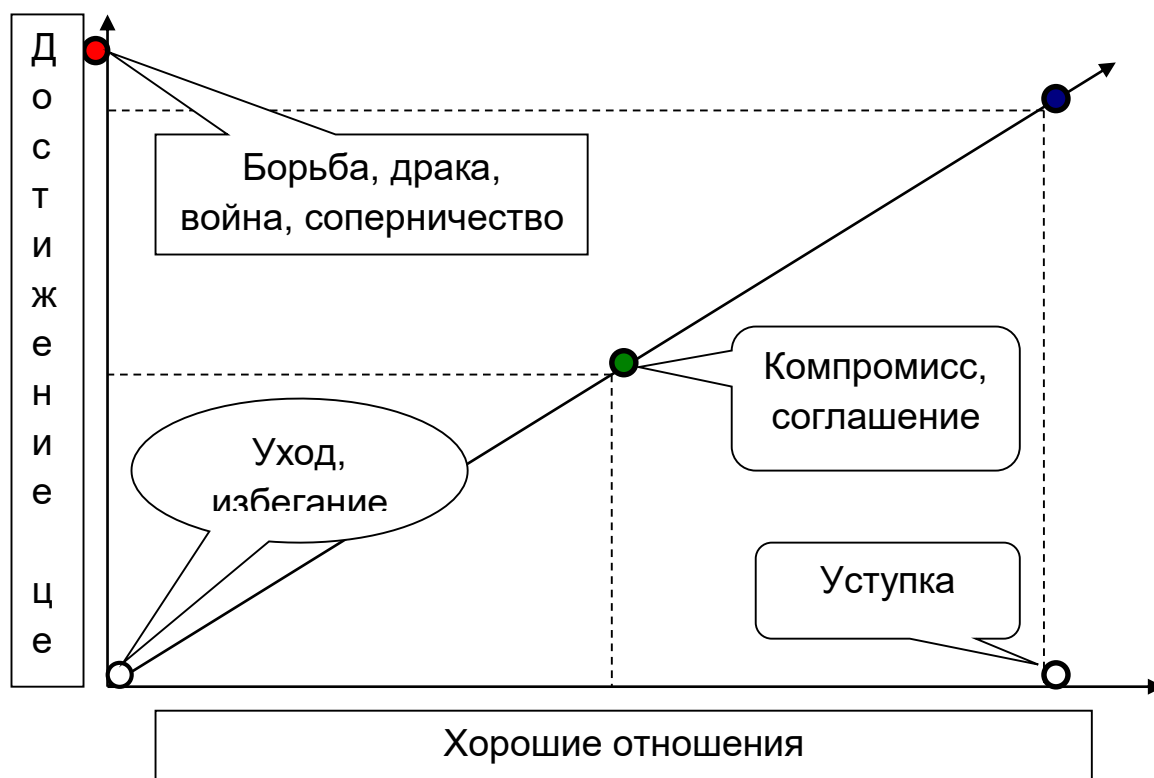


Схема 1. Стратегии поведения в конфликте

Соперничество (война, борьба) – навязывание другой стороне предпочтительного для одной стороны решения. Данная стратегия ущербна при решении проблем, т. к. не дает оппоненту возможности реализовать (в какой-либо мере) свои интересы. Эта стратегия оправдана: явной конструктивности предлагаемого одним из оппонентов решения, выгоды результата для всей группы, отсутствия времени. Соперничество целесообразно в экстремальных ситуациях и при высокой вероятности опасных последствий.

Уход от решения проблемы, или избегание, применяется при отсутствии сил и времени для решения противоречия, стремлении выиграть время, нежелание решать проблему вообще.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию вынуждают: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него, незначительность проблемы. Если существует угроза еще более серьезных негативных последствий.

Компромисс – состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник обладают одинаковыми возможностями; наличия взаимоисключающих интересов, угрозы потерять все.

Сотрудничество – наиболее эффективная стратегия поведения в конфликте. Она направляет оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Стратегия наиболее эффективна: в ситуации сильной взаимозависимости оппонентов, склонности обоих игнорировать различие во власти, важности решения для обеих сторон, непредубежденности участников.



Упражнение «Воинственный круг».

Цели:

- осознание личных стратегий поведения в конфликте.
- самооценка собственной конфликтологической культуры.
- развитие навыков бесконфликтного общения и поиска оптимальных партнерских взаимоотношений.

Ход выполнения:

Участники тренинга встают в круг.

Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною, покинут комнату и станут водящими. Затем они по очереди по моему приглашению будут входить в комнату, и пытаться проникнуть в центр круга».

Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг».

Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить проникновения водящего в круг. Однако если он сможет нас убедить пропустить его в круг, а не выберет силовую тактику, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, пропускать или не пропускать водящего в круг, должен ориентироваться на чувства, вызываемые партнером, на убедительность его поведения и просьб».

После выполнения упражнения группа садится в круг, и тренер проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на поведение (вербальное и невербальное) других участников общения и его учет в построении эффективных стратегий собственного поведения.

Упражнение «Личность в конфликте»

Цель: осознание различий в поведении людей в конфликтных ситуациях.

Материалы: карточки с заданиями, бумага для выполнения заданий.

Ход выполнения:

Группа располагается полукругом, перед ней ставятся стол и стулья.

Тренер предлагает 3 участникам группы выйти за дверь и быть готовыми решать несложные арифметические задачи. Условно их можно назвать «математики».

Оставшимся в комнате участникам группы тренер дает следующую **инструкцию:** «Сейчас ушедшие за дверь участники будут по одному входить, садиться за стол и решать предложенные задачи. 2-3 человека подойдут к столу и будут организаторами помех, мешая выполнять задания. Еще три человека будут «журналистами», каждый из которых прикреплен к своему «математику».

По моей команде работа закончится, и решавший расскажет нам о своих чувствах во время выполнения задания. Наша задача — внимательно следить за поведением «математиков», проявлением их эмоциональных состояний, выслушать их рассказы и запомнить их реакции».

Инструкция организаторам помех: «Вам надо встать или сесть рядом с решающим задачу и стараться отвлекать его от работы - шутить, комментировать его действия, громко разговаривать между собой. При этом ни в коем случае не следует оскорблять человека. Уместными могут быть, например, такие фразы: «Да, задачка сложная. Не каждому по зубам», «Неправильно ты понял, не как все» «Как ты себя чувствуешь?», «Как спал?», «Что



ел на завтрак?», «Смотрел ли вчера футбол?», «Что делаешь вечером?», «Где купила такую красивую заколку (бант и т.п.)?»).

Инструкция «математикам» (дается за дверью): «Вас по очереди будут приглашать в комнату, и предлагать для решения несложные задачи. Условия, в которых вам придется работать, будут не совсем обычными. Ваша задача - выполнить работу и рассказать группе о том, как вы себя чувствовали, решая задачи, что вам помогало и мешало идти к цели, как вы преодолевали помехи». Важно, чтобы работающий ощутил конфликт между желанием решить задачу и необходимостью реагировать на помехи.

Инструкция для «журналистов»: «Ваша задача – взять у своего подопечного интервью на тему «Традиции аборигенов Канады. После завершения математиками своего задания вы должны рассказать нам, что вы узнали и как это происходило».

Задания (по одному на каждой карточке) тренер выдает «математику». Начинать надо с самых простых задач. Если тренер видит, что задачи успешно решаются, необходимо давать более сложные задачи и при необходимости усиливать давление на «математика». Важно добиться от «математика» проявления реакции на неудачу и помехи. Тренер сам определяет момент, когда следует прекратить выполнение заданий.

После того как все «математики» закончат выполнение заданий, группа садится в круг и обсуждает их поведение, реакции и рассказы о том, что они чувствовали. Задача тренера - вывести участников на осознание того, что в конфликтной ситуации люди ведут себя по-разному и испытывают разные чувства.

Затем группа садится в круг, выслушивает результаты работы каждой подгруппы и обсуждает возможные реакции людей на конфликты, особенности самочувствия в конфликтной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства чаще всего испытывали наши «математики», сталкиваясь с помехами при выполнении задания?
- Какие чувства обычно возникают у вас в похожих ситуациях?
- Какие чувства возникали у вас, когда вы наблюдали ситуации с «математиками» (желание помочь, сочувствие, злорадство и т.п.)?
- Как бы вам хотелось вести себя в конфликте? Приведите примеры, достойные подражания.
- Как вели себя журналисты?
- Почему вы не помогли (или помогли) своему интервьюируемому?

Примерные задачи для математиков:

Задача № 1.

Когда хозяин вышел в сад с ружьем, с одной яблони упало 4 соседа, а с другой на 3 соседа больше. Сколько бессовестных соседей было у хозяина?

Правильный ответ - 11 соседей.

Задача № 2

Петр Петрович, надеясь накопать червяков для рыбалки, роет землю вглубь со скоростью 30 см в минуту. На глубине 1 м 20 см в этом месте проходит кабель высокого напряжения, снабжающий местную телестудию, которая транслирует передачу «Куда пойти лечиться?».

Через сколько минут подойдет к концу эта интересная передача?

Правильный ответ - 4 минуты.

Задача № 3.

Баба Яга утверждает, что Змей Горыныч не пролетит 1000 км без дозаправки. Кощей Бессмертный поспорил с ней на бочку кваса, что пролетит. Змей Горыныч

пролетел 4 часа со скоростью 247 км /ч и, совершив вынужденную посадку, съел Ивана Царевича. Проспорила Баба Яга бочку кваса или не проспорила?

Правильный ответ: Баба-Яга не проспорила (выиграла)!

Советы тренеру:

- В группу «математиков» необходимо включать участников, которые, по-разному поведут себя в конфликтных ситуациях. Выбор должен основываться на результатах наблюдения за участниками на предыдущих занятиях.
- В группу «организаторов помех» следует включать активных, инициативных участников.
- Можно написать на листе ватмана все выявленные переживания и реакции участников и подвести группу к осознанию многообразия реакций на конфликт.
- Следует обязательно поблагодарить всех «математиков» и «журналистов», отметив их смелость и важный вклад в исследовательскую работу группы.

Информационный блок «Этнические конфликты».

Тренер может остановиться на классификации этнических конфликтов А.Н. Ямскова (1997):

- социально-экономические, при которых выдвигаются требования гражданского равноправия (от прав гражданства до равноправного экономического положения);
- культурно-языковые, при которых выдвигаемые требования затрагивают проблемы сохранения или возрождения функций языка и культуры этнической общности;
- политические, если участвующие в них этнические меньшинства добиваются политических прав (от автономии местных органов власти до полномасштабного конфедерализма);
- территориальные - на основе требований изменения границ, присоединения к другому - «родственному» с культурно-исторической точки зрения - государству или создания нового независимого государства.

Упражнение «Мой психологический портрет».

Цели:

- развитие представлений о социально-психологических особенностях толерантного человека.
- осознание своих личных социально-психологических качеств и возможных векторов их развития.

Ход выполнения:

Часть 1. Участникам предлагается из набора качеств личности, которые характеризуют четыре сферы (1. межличностные отношения и общение, 2. поведение, 3. деятельность, 4. переживания и чувства) выбрать из каждой сферы по 3 качества, которые характерны для толерантного человека.

Затем проходит обсуждение результатов индивидуальной работы участников. Те качества, которые встретились в работе большинства участников, записываются на листе ватмана и вывешиваются.

Часть 2. Участникам предлагается выбрать из списка в каждом блоке по 3 качества, которые лучше всего подходят лично к ним. Затем нужно сравнить со списком идеальных качеств толерантного человека. По предлагаемой ниже формуле участники могут вычислить свой коэффициент толерантности и получить наглядное представление о том, какие качества им нужно в себе развивать.

Формула для вычисления соответствия реальных качеств идеальным

И – количество идеальных качеств

Р – количество реальных качеств

П – процентное соотношение

$$P = \frac{P}{I} \times 100\%$$

Набор качеств личности

1. Межличностные отношения, общение	2. Поведение
1. Вежливость 2. Заботливость 3. Искренность 4. Коллективизм 5. Отзывчивость 6. Радушие 7. Сочувствие 8. Тактичность 9. Терпимость 10. Чуткость 11. Доброжелательность 12. Приветливость 13. Обаятельность 14. Общительность 15. Обязательность 16. Ответственность 17. Откровенность 18. Справедливость 19. Совместимость 20. Требовательность	1. Активность 2. Гордость 3. Добродушие 4. Порядочность 5. Смелость 6. Твердость 7. Уверенность 8. Честность 9. Энергичность 10. Энтузиазм 11. Добросовестность 12. Инициативность 13. Интеллигентность 14. Настойчивость 15. Решительность 16. Принципиальность 17. Самокритичность 18. Самостоятельность 19. Уравновешенность 20. Целеустремленность
3. Деятельность	4. Переживания, чувства
1. Вдумчивость 2. Деловитость 3. Мастерство 4. Понятливость 5. Скорость 6. Собранность 7. Точность 8. Трудолюбие 9. Увлеченность 10. Усидчивость 11. Аккуратность 12. Внимательность 13. Дальновидность 14. Дисциплинированность 15. Исполнительность 16. Любознательность 17. Находчивость 18. Последовательность 19. Работоспособность 20. Скрупулезность	1. Бодрость 2. Бесстрашие 3. Веселость 4. Душевность 5. Милосердие 6. Нежность 7. Свободолюбие 8. Сердечность 9. Страстность 10. Стыдливость 11. Взмолновенность 12. Восторженность 13. Жалостливость 14. Жизнерадостность 15. Любвеобильность 16. Оптимистичность 17. Сдержанность 18. Удовлетворенность 19. Хладнокровие 20. Чувствительность

Психодиагностическая шкала

	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужчины	0-10	11-34	35-45	45-54	55-63	64-66	67
Женщины	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69

Разминка «Тух-тиби-дух»

Игра-кричалка для снятия напряжения и агрессивности. Участники подходят друг к другу и грозя пальчиком кричат «Тух-тиби-дух!» Тот, кому это прокричали имеет право три раза повторить фразу тому, кто прокричал ее. Может быть заменена на любую другую разминку на выбор тренера

Рефлексия. Подведение итогов.

Модуль 3. Предвззудки и стереотипы.

Рефлексия итогов второго модуля.

Игра «Большие и маленькие».

Цели:

- помочь участникам осознать, что любое описание человека является относительным,
- развить навыки невербальной коммуникации,
- создать веселую атмосферу.



Ход выполнения: Тренер проводит воображаемую черту посреди комнаты и встает на этой черте. Затем предлагает участникам "пусть все высокие перейдут в правую половину комнаты, а все низкие - в левую".

Нужно придумать еще несколько критериев. После этого тренер просит участников выстроиться по росту без слов.

Обсуждение

Оно должно концентрироваться на мысли, что обычно бывает невозможно разделить людей на две группы по какому-то признаку. Нет "высоких и низких". Все зависит от ситуации. Наклеивание "ярлыков" часто мешает общению и сотрудничеству.

Вопросы:

- было ли трудно выполнить первую часть упражнения?
- почему трудно однозначно решить, на какую половину встать?
- что выяснилось, когда стали выполнять вторую часть упражнения?
- бывают ли в жизни ситуации, когда людей неправомерно относят к той или иной группе?
- случалось ли вам самим навешивать на других такие ярлыки?

Информационный блок "Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания"

Цель: Осознание и выявление этнических стереотипов в себе и окружающих и их роли в конструировании межэтнического взаимодействия

Этапы работы:

- Что такое стереотипы?
- Что представляют из себя этнические стереотипы
- Содержание этнических стереотипов
- Автостереотипы (личные стереотипы) и гетеростереотипы (групповые стереотипы)
- Влияние этнических стереотипов на межэтническое взаимодействие



- Роль социальных институтов в создании и трансляции этнических стереотипов
- Истинность и ложность этнических стереотипов

Упражнение «Ярлыки»

Цели:

- показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предвззудков;
- дать возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствующему себя униженным.

Участники становятся в круг. На спины участникам расклеиваются ярлыки с нейтральными либо сомнительными обозначениями участника. Список негатива:

- Цыганка
- Скинхед
- Молодой человек, больной СПИДОМ
- Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком
- Кавказец-мусульманин
- Человек из деревни с большим мешком
- Африканский студент
- Подросток, похожий на наркомана
- Бывший заключенный
- Таджик в национальной одежде
- Милиционер
- Инвалид со складной коляской
- Китаец, который ест странно пахнущую еду
- Человек, говорящий на непонятном языке.

Всем участникам предлагается расселиться в гостинице по три человека (найти себе двух партнеров).

Ориентировочные вопросы к обсуждению:

- трудно ли было найти партнеров?
- каковы причины желания поселиться с человеком в одном номере (почему вы выбрали именно этих партнеров?)
- каковы причины нежелания поселиться с человеком в одном номере? Когда нами руководит страх, когда - безгливость, когда - неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы?
- можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких случаях? А нужно ли с ними что-то делать?
- может ли кто-нибудь не захотеть поселиться с вами? А если дело происходит в другой стране?
- как мы поступаем, когда оказываемся в одном номере с нежелательным человеком? Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?
- виноваты ли те, кто нам не нравится?
- что они почувствуют, если увидят наше недовольство?
- как лучше всего поступать в таких случаях?

Ролевая игра «Покорение космоса»

Цель: осознание многообразия культурных традиций.

Ход выполнения:

Трем участникам предлагается сыграть роль землян, отправленных в экспедицию на неведомую планету. Они удаляются на несколько минут и готовят те вопросы, которые они зададут инопланетянам (15-20).

Тренер помогает в составлении этих вопросов, настраивая их на серьезный лад. Оставшимся тренер дает установку «Если спрашивающий будет улыбаться – все кричат «Да!», если нет – все кричат «Нет!»». После того как, «земляне» попытаются опросить инопланетян, они вновь удаляются и пытаются в течение 3 минут составить отчет о неведомой планете.



Затем они сообщают его «Центру управления полетами», в который превращаются бывшие инопланетяне. После этого тренер сообщает землянам, с какой установкой им отвечали инопланетяне, делает резюме упражнения.

Обсуждение:

1. Какова была реакция «землян» на поведение «инопланетян»?
2. С какими трудностями столкнулись «земляне»?
3. Каковы впечатления «землян»? Каковы впечатления «инопланетян»?
4. С какими «необычными», на ваш взгляд, культурными особенностями народов России вы знакомы?
5. Для чего необходимо сохранять культурное наследие народов России?

Упражнение "За и против".

Цель: Выявить пользу и вред стереотипов.

Ход выполнения:

Упражнение состоит в том, что по кругу высказываются участники о пользе и вреде стереотипов в жизни личности и общества, продолжая одну из следующих фраз:

"Стереотипы необходимы, потому что..."

"Стереотипы мешают, потому что..."

Упражнение «Культурный словарь».

Цель:

- исследовать понятия, имеющие отношение к проблеме толерантности;
- исследовать разницу восприятия одних и тех же слов разными людьми;
- улучшить процессы коммуникации в группе.

Материалы: список понятий, бумага и фломастеры для каждой команды.

Ход работы.

Необходимо разделить участников на небольшие группы (3-4 человека). Дайте каждой группе несколько листов белой бумаги и фломастеры.

Тренер вызывает к себе по одному представителю от каждой группы. Тихо сообщает им слово-задание.

Участники возвращаются в свои группы и молча рисуют им это слово. Цель группы - догадаться, о каком слове идет речь. Группа, догадавшаяся первой, получает наибольшее число баллов. Вторая группа - на балл меньше, и т.д. К тренеру подходят следующие участники, и игра продолжается.

Примеры слов: расизм, добро, беженцы, ненависть, равенство, кавказцы, русские, предрассудок, насилие, справедливость, культура, различия, внешность, родина и другие слова, имеющие отношение к теме тренинга.

После завершения игры и подсчета баллов, тренер просит участников сравнить, как разные люди рисовали одни и те же слова.

Обсуждение:

- было ли трудно угадывать?
- а рисовать?
- какие слова удались легче, какие - труднее?
- почему разные люди рисуют одни и те же слова по-разному?
- что отражается в том, как люди рисуют слова?

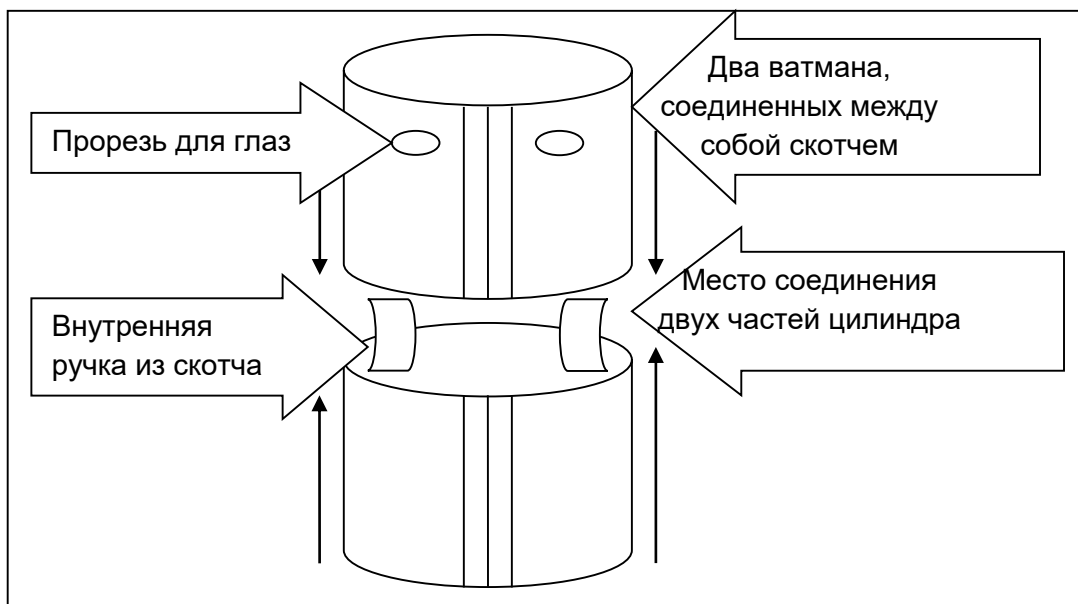
Упражнение «Три богатыря»

Материалы:

1. Скотч.
2. Бумага (ватман) формата А1 12 листов.
3. Фломастеры

Подготовка к упражнению:

1. Возьмите два ватмана соедините их скотчем по высоте в круг.
2. Сделайте еще один круг из двух ватманов.
3. Соедините скотчем два круга по высоте между собой.
4. Внутри сделайте ручки из скотча для того, чтобы участник мог надеть на себя цилиндр и передвигается в нем, поддерживая цилиндр за ручки.
5. Сделайте прорезы для глаз.
6. Сделайте еще два таких же цилиндра.
7. Пронумеруйте цилиндры от 1 до 3.
8. На внешних цилиндрах прикрепите название какой-либо этнической группы, конфессии, субкультуры либо любой другой групповой социальной общности («ярлык»).



Ход упражнения:

1. Попросите выйти из группы троих добровольцев (желательно, чтобы они были схожей комплекции).
2. Наденьте на участников цилиндры так, чтобы участники под ними не было видно.
3. Затем предложите участникам в цилиндрах вернуться в аудиторию, и выстроится в шеренгу.
4. Предложите участникам группы дать характеристику людям, спрятанным за цилиндрами. При этом не акцентируйте внимание участников на том, чтобы характеристика соответствовала надписи на цилиндрах («ярлыку»)

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно ли было дать характеристику каждому из троих участников?
2. На что вы ориентировались, когда характеризовали участников?
3. Помогали ли вам надписи на цилиндре дать характеристику участнику?

4. Можно ли по тем надписям-ярлыкам, которые повесили на наших участников, дать реальную характеристику?

5. Какие ощущения испытывали участники, которые слушали высказывания группы о себе?

6. Можно ли оценивать людей по ярлыкам?

Игра «Укради невесту».

Половина группы сидит лицо в круг, половина - стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить на свой стул так, чтобы этого не заметил тот, кто стоит у сидящего за спиной. Задача стоящего – не отпустить, поймать своего подопечного.

Рефлексия. Подведение итогов.

Модуль 4. Дискриминация.

Рефлексия итогов третьего модуля.

Упражнение «Вертушка первого впечатления».

Материалы: фломастеры и листы бумаги формата А4.

Ход выполнения:

Тренер раздает участникам по листу бумаги и фломастеру и просит написать в центре имя участника. Затем участники по кругу передают друг другу свои листы. Получив соседний лист, участник должен написать свои позитивные впечатления о соседе и передать лист по кругу дальше. Так продолжается до тех пор, пока к участнику не вернется его лист. Затем проводится обсуждение результатов.

Разминка «Ветер дул...»

Участники сидят в кругу. Ведущий стоит в центре круга и говорит «Ветер дул, дул и сдул тех, у кого ... черные шнурки». При этих словах те участники, у которых действительно черные шнурки, должны встать и поменяться местами с кем-то из тех, кого тоже «сдул ветер». Задача каждого, в том числе и ведущего, - найти себе место. Тот, кто места не нашел, становится ведущим. Новый ведущий объявляет, кого на этот раз «сдул ветер» (у кого короткие стрижки, кто пил утром кофе, кто любит мороженое и т.д.).

Ролевая игра «Сделай шаг вперед»

Цели:

- Обратить внимание на неравенство возможностей в обществе.
- Вызвать понимание возможных индивидуальных последствий принадлежности к каким-либо социальным меньшинствам или культурным группам.

Необходимо создать успокаивающую атмосферу, включив спокойную, негромкую музыку.

Тренер может просто попросить всех соблюдать тишину. Всем участникам раздаются произвольно выбранные ролевые карточки, с просьбой не показывать их другим.

Тренер приглашает всех занять места (желательно, сесть на полу) и прочитать свои роли. Затем просит участников начать вживаться в свои роли.

Чтобы помочь им в этом, зачитываются некоторые из следующих вопросов, делая после каждого паузу, чтобы у них было время подумать и образно представить себя и свою жизнь.

Вопросы:

- Как прошло ваше детство? В каком вы жили доме? В какие игры играли? Чем занимались ваши родители?
- Что представляет собой ваша повседневная жизнь сегодня? Каково ваше социальное окружение? Что вы делаете по утрам, во второй половине дня, вечерами?

- Какой образ жизни вы ведете? Где вы живете? Сколько зарабатываете в месяц? Чем занимаетесь в свободное время? Как проводите отпуск?
- Что вас волнует и чего вы опасаетесь?

Нужно попросить всех участников сохранять полную тишину и выстроиться в ряд (как на линии старта). Тренер сообщает участникам, что собирается зачитать список «Ситуации и события». Всякий раз, когда кто-то из участников может утвердительно ответить на зачитанное высказывание, он делает шаг вперед. Остальные остаются на своих местах без движения.

Зачитывается по одной ситуации. После каждой делается пауза, давая людям время сделать шаг вперед и посмотреть на свою позицию по отношению к остальным. В конце нужно попросить всех запомнить свое итоговое положение.

Ролевые карточки:

Вы – безработная мать-одиночка	Вы – председатель молодежной политической организации, ассоциированной с партией, которая в данное время находится у власти.
Вы – дочь директора местного банка, изучаете экономику в университете	Вы – сын иммигранта-китайца, владеющего процветающим предприятием быстрого питания.
Вы – девушка-мусульманка арабского происхождения, живущая вместе с глубоко верующими родителями.	Вы – сын (дочь) посла США в стране, где вы сейчас проживаете.
Вы – солдат срочной службы, выполняющий свой воинский долг.	Вы – владелец преуспевающей импортно-экспортной фирмы.
Вы – молодой инвалид, передвигающийся только в коляске.	Вы – пенсионер, в прошлом рабочий обувной фабрики.
Вы – 17-летняя цыганка, не окончившая даже начальную школу.	Вы – молодой художник-наркоман.
Вы – ВИЧ-инфицированы	Вы – манекенщица африканского происхождения.
Вы – безработный педагог, не-достаточно хорошо владеющий новым официальным языком страны пребывания.	Вы – 27-летний бездомный
Вы – 24-летний беженец из Афганистана	Вы – 19-летний сын крестьянина в отдаленном горном селе.
Вы – незаконный иммигрант из Мали.	Вы – 24-летний молодой человек с Северного Кавказа, поступивший в вуз г.Москвы

Инструкция тренеру: четко и громко зачитывайте утверждения. После каждого высказывания дайте персонажам время решить, делать ли шаг вперед, а также оглянуться на других.

- Вы никогда не испытывали серьезных финансовых трудностей.
- У вас приличное жилье с телевизором и отдельным телефоном.
- Ваш язык, религия и культура пользуются уважением в обществе, в котором вы живете.
- С вашим мнением по социальным и политическим вопросам считаются.
- К вам обращаются за советом по различным вопросам.
- Вы не боитесь, что вас остановит полиция.
- Вы знаете, к кому обратиться за советом и помощью в случае необходимости.
- Вы никогда не испытывали дискриминации из-за своего происхождения.
- Ваша социальная и медицинская защищенность полностью отвечает вашим needs.
- Раз в году вы можете позволить себе уехать в отпуск.
- Вы можете себе позволить приглашать к себе друзей на ужин.
- У вас интересная жизнь, и свое будущее вы видите в положительном свете.
- Вы можете себе позволить учебу и работу по избранной вами профессии.
- Вы не боитесь преследования, издевательства на улицах и нападок в прессе.

- Вы можете принимать участие в общенациональных и местных выборах.
- Вы свободно отмечаете наиболее важные религиозные праздники с родственниками и близкими.
- Вы имеете возможность участвовать в международных мероприятиях за рубежом.
- Минимум раз в неделю вы можете себе позволить сходить в театр или в кино.
- Вам не приходится опасаться за будущее своих детей.
- Вы можете позволить себе покупку новой одежды, как минимум, раз в три месяца.
- Вы можете себе позволить влюбиться в кого угодно.
- Вы пользуетесь признанием и уважением в обществе, где живете.
- Вы можете пользоваться преимуществами, предоставляемыми интернетом.

Дав пару минут для выхода из ролей, тренер приступает к подведению итогов и выводам. Спрашивает о впечатлениях от упражнения в целом, а потом переходит к обсуждению поставленных проблем и выяснению того, чему участники научились.

Примеры вспомогательных вопросов:

- Какие ощущения возникали при продвижении вперед или стоянии на месте?
- В какой момент те, кто чаще шагал вперед, заметили, что остальные от них отстают?
- Возникало ли у кого-то ощущение, что в какие-то моменты его основные права игнорировались?
- Могут ли участники отгадать, кто какую исполнял роль в упражнении? (на этом этапе каждый раскрывает свою роль).
- Насколько легко или трудно было участникам играть свои роли? Как они пытались представить себе человека, чью роль играли?
- Отражает ли упражнение положение в обществе в целом? Каким образом?
- Какие права человека поставлены на карту в каждой из ролей? Мог ли кто-либо утверждать, что его права не уважались или что он не мог их реализовать?
- Какие первоочередные меры можно было бы принять с целью решения проблем неравенства в обществе?

Воздействие этого упражнения заключается в том, что участники наглядно видят увеличение разрыва между людьми особенно к концу, когда расстояние между теми, кто шагал вперед, и теми, кто оставался на месте, не может не бросаться в глаза. Для усиления этого эффекта важно скорректировать роли с учетом жизненных реалий самих участников упражнения. Внося эти коррективы, следите за тем, чтобы возможность двигаться вперед (т.е. отвечать утвердительно) оставалась лишь у минимума участников. Этот принцип применяется и в том случае, если группа большая и вам нужно придумать дополнительные роли.

На этапе анализа и подведения итогов важно выяснить, на основании чего участники составили представление о своих персонажах. На основании личного опыта или других источников информации (из прессы, книг, анекдотов)? Все ли уверены, что имеющиеся у них сведения и представления об этих лицах достоверны? Таким образом, вы можете показать, как работают стереотипы и предубеждения.

В этом упражнении особенно целесообразно провести связь между различными поколениями прав (гражданскими и политическими, с одной стороны, и социальными, экономическими и культурными – с другой), а также их доступностью.

Игра «Побег из тюрьмы»

Расставьте по комнате пары стульев. Одна пара должна стоять в центре. Это будет «тюрьма». Рассадите группу по стульям и попросите каждую пару взяться за руки. Расцеплять руки нельзя! Присвойте каждой паре номер, включая пару, сидящую в «тюрьме». Пары должны запомнить свои номера и сохранять их до конца игры.

Пара, находящаяся в «тюрьме», водит. Они называют два или больше номеров, и пары с этими номерами должны поменяться местами. Пара, сидящая в «тюрьме», пытается в это время занять одно из освободившихся мест. Если они хотят, чтобы все пары поменяли свои места, то кричат: «Побег из тюрьмы!». Новая пара, попавшая в «тюрьму», начинает игру сначала.

Информационный блок «Дискриминация». В ходе информирования участников тренер может затронуть основные международные документы о дискриминации, которые приведены ниже.

Международные документы о дискриминации:

29.06.1951: Конвенция относительно равного вознаграждения мужчин и женщин за труд равной ценности

20.12.1952: Конвенция о политических правах женщин

25.06.1958: Конвенция относительно дискриминации в области труда и занятий

14.12.1960: Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования

14.12.1960: Рекомендация о борьбе с дискриминацией в области образования

10.12.1962: Протокол об учреждении комиссии примирения и добрых услуг для разрешения разногласий, которые могут возникнуть между государствами, участвующими в конвенции о борьбе с дискриминацией в области образования

20.11.1963: Декларация Организации Объединенных Наций о ликвидации всех форм расовой дискриминации.

21.12.1965: Международная конвенция о ликвидации всех форм расовой дискриминации

06.06.1967: Вопрос о нарушении прав человека и основных свобод, включая политику расовой дискриминации и сегрегации и апартеида во всех странах, особенно в колониальных и других зависимых странах и территориях

07.11.1967: Декларация о ликвидации дискриминации в отношении женщин

13.05.1968: Воззвание Тегеранской конференции

30.11.1973: Международная конвенция о пресечении преступления апартеида и наказании за него

10.11.1975: Ликвидация всех форм расовой дискриминации

27.11.1978: Декларация о расе и расовых предрассудках

28.11.1978: Декларация об основных принципах, касающихся вклада средств массовой информации в укрепление мира и международного взаимопонимания, в развитие прав человека и в борьбу против расизма и апартеида и подстрекательства к войне

18.12.1979: Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин

25.11.1981: Декларация о ликвидации всех форм нетерпимости и дискриминации на основе религии или убеждений

22.11.1983: Второе десятилетие действий по борьбе против расизма и расовой дискриминации

10.12.1985: Международная конвенция против апартеида в спорте

18.12.1992: Декларация о правах лиц, принадлежащих к национальным или этническим, религиозным и языковым меньшинствам

11.09.1995: Пекинская декларация

06.10.1999: Факультативный протокол к Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин.

Упражнение «Параолимпийские игры»

Цель работы – проведение командных соревнований «Параолимпийские игры» в условиях ограничения физических возможностей команд с целью демонстрации дискриминации в отношении лиц с инвалидностью.

Материалы: листы формата А4, фломастеры-маркеры, скотч, набор карандашей, листы ватмана, секундомер.



Ход выполнения:

Тренер делит группу на 4 команды:

«здоровых», «слепых», «безруких» и «безногих».

Команда «здоровых» выполняет упражнение без каких-либо ограничений. Команда «слепых» выполняет все задания только с закрытыми глазами. Команды «безруких» выполняет задания, не используя руки, а команда «безногих» - сидя на стульях (не используя ноги).

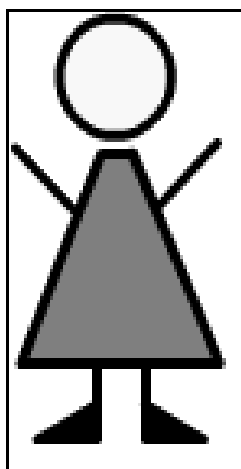
Все команды по очереди выполняют задания (под секундомер). Результаты записываются на флипчарте. Выигрывает команда, потратившая меньше всего времени на выполнение всех заданий в сумме.

Задания для соревнований:

1. Тренер раскладывает на полу листы бумаги формата А4 в виде дорожки и прикрепляет их скотчем к полу. Нужно как можно быстрее всей командой преодолеть дорожку, наступая на каждый лист дорожки.

2. Тренер на одном листе ватмана на полу раскладывает набор карандашей. На другом конце комнаты кладет другой лист ватмана. Нужно как можно быстрее переложить карандаши с одного ватмана на другой.

3. На флипчарте изображена фигурка человека. Нужно как можно быстрее и без ошибок нарисовать такую же (вызывается по 1 участнику от каждой команды).



4. Тренер демонстрирует три хлопка в прыжке. Необходимо повторить всей командой действия тренера.

Лист для контроля результатов:

	1 конкурс	2 конкурс	3 конкурс	4 конкурс	Итоги
Здоровые					
Слепые					
Безрукие					
Безногие					

При подведении итогов команда здоровых практически всегда выигрывает. При этом тренер хвалит победившую команду и ругает проигравших. Чаще всего, четвертое место занимают «безногие».

Обсуждение:

- что испытывали команды «слепых», «безногих», «безруких», когда столкнулись с заведомо дискриминационными условиями выполнения конкурсных заданий?
- какие чувства испытывали по отношению к «здоровым»?
- почему «здоровые» не помогли другим командам?
- возникало ли желание помочь представителям других команд?
- каковы, на ваш взгляд, цели этого упражнения (на что оно направлено)?

Игра «Козы и волки»**Цели:**

- исследовать причины, по которым люди вызывают или не вызывают доверие;
- изучить ощущения группы и чужака.

Материалы: карточки по количеству участников группы. На части из них написано слово "козленок". На 2х- 3х написано "коза". На 2х -3х - "волк".

Ход выполнения:

Участники по жребию вытягивают карточки, которые определяют их роль в игре. Карточки с ролью «козы» или «волка» показывать нельзя. Тренер напоминает участникам сказку про семерых козлят.

Правила игры:

В одном углу комнаты в тесный круг садятся "козлята" - это "домик". Остальные участники отходят в другой конец комнаты. Каждый из них по очереди подходит к домику, и старается убедить козлят, что он - коза. Цель козлят - решить, пускать или не пускать претендента в домик. Если они впустят волка, он съедает одного козленка (участник выбывает из игры), если прогонят настоящую козу - один козленок умирает от голода (мама не принесла молока). Цель козлят - остаться в живых. Цель коз и волков - попасть в домик.

Обсуждение:

- что чувствовали козлята?
- на чем они основывались, когда принимали решение?
- почему иногда они ошибались?
- часто ли наши впечатления о людях бывают ошибочными?
- что чувствовали козы, когда их принимали за волков?
- как они пытались убедить козлят?
- бывает ли, что, не пустив кого-то в группу, группа что-то теряет?
- приятно ли было волкам быть волками?
- случается ли в жизни, что кто-то оказывается "волком" против своей воли?

Упражнение «Считалочка»

Участники группы встают в круг. Тренер дает инструкцию.

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди будет называть числа: 1,2 и так далее. Однако тем, кому выпадет называть число 3, а также тем, чье число делится на 3 (например, 6,9,12 и т.д.), следует молчать. Вместо называния своего числа они должны подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Давайте представим, что нам всем достались эти числа и покажем по моей команде, что надо делать в этом случае. Итак, три-четыре! (Группа прыгает и хлопает). Давайте сначала сделаем пробную попытку до числа 24, а потом начнем игру. Числа будем называть по часовой стрелке, а те ребята, которые ошибутся, выбывают из игры».

Рефлексия. Подведение итогов.

Модуль 5. Формирование общероссийской идентичности

Рефлексия итогов 4 модуля.

Разминка «Броуновское движение»

Инструкция: «Давайте представим, что все мы - атомы. Атомы находятся в непрерывном движении. В процессе движения атомы объединяются в молекулы, затем разъединяются и снова беспорядочно двигаются. Объединяться в молекулы мы будем по моему хлопку. Одновременно с хлопком я буду называть цифру, обозначающую количество атомов, которые должны объединиться в молекулу. Некоторое время атомы стоят, обнявшись, изображая молекулу. Затем по хлопку и команде «Побежали!», молекула распадается на атомы, которые снова хаотично бегут по комнате до следующей команды».

Упражнение "Пословицы и сказки народов России".

Цель: идентификация с разными культурами.

Ход игры:

Участники делятся на микрогруппы и представляют в виде действия пословицу или сказку одного из народов России. Остальные участники должны угадать, какие качества национального характера были представлены в действиях.

Обсуждение:

1. Какие черты характера представлены в этих действиях?

2. Отличаются ли пословицы и сказки различных народов? В чем это выражается?

3. Какие особенности национального характера являются наиболее характерными для народов нашей страны, региона?

Игра на «Межгалактический турнир по гиперболлингу»

Цели:

- осознание своей культурной и общероссийской идентичности.
- развитие навыков взаимодействия и умения работать в команде.
- развитие навыков социального партнерства.
- поиск надэтнической общности.

Ход игры:

Тренер делит группу на три малые группы-команды и присваивает каждой команде одно из названий: «Шестиногие пятилапы», «Криминальные антропоиды» и «Мозговые синусоиды». Согласно инструкции от тренера, все три команды представляют одну Галактику и прилетели на планету «Кучерявых дробоидов», чтобы принять участие в Межгалактическом турнире по гиперболлингу.

У каждой команды своя характеристика и потребности, которые сообщаются тренером.

«Шестиногие пятилапы» - чемпионы своей Галактики. У них шесть ног и пять лап. Они изнежены и привыкли получать лучшее. Вероятность выиграть турнир (при соблюдении их потребностей) – 90%. Для жизни им необходимы вода, воздух и канализация (так как у них постоянно работают органы выделения).

«Криминальные антропоиды» - самые агрессивные представители Галактики. На турнир попали, потому что обещали в противном случае переломать ноги «Шестиногим пятилапам». Для жизни им необходимы вода (не менее 3 раз в день) и воздух.

«Мозговые синусоиды» - представляют собой интеллектуальные сущности. Не имеют тела, поэтому для жизни им достаточно небольшое количество воздуха. По непонятной причине любят горячую воду. При подаче горячей воды вероятность выиграть турнир – 63%.



Представитель планеты «Кучерявых дробоидов» (его роль исполняет тренер) тайно болеет за конкурирующую команду, поэтому старается помешать командам галактики победить в турнире. Ему поручено разместить три команды в трех разных гостиницах различного уровня. Если хотя бы одна команда не заселится в гостиницу, то вся Галактика снимается с Межгалактического турнира по гиперболингу. Каждой команде выдается три карточки с описанием условий проживания в гостиницах.

В первой гостинице «5 звезд» - созданы все условия для комфортного проживания:

- прекрасный вентилируемый воздух, наполненный ароматами сосны;
- чистая родниковая вода;
- горячее водоснабжение – круглосуточно;
- система бассейнов для семейного отдыха;
- отлично работающая система канализации;
- специальные спальные места для оздоровительного целебного сна;
- круглосуточное питание, меню которого включает 234 наименования;
- система спа-салонов.

Во второй гостинице «3 звезды» - созданы некоторые условия:

- есть воздух;
- работает электричество;
- кормят два раза в день. Меню включает 7 наименований, но только те блюда, которые являются национальной пищей «Кучерявых дробоидов».
- есть канализация;
- спать можно на матрасах на полу.
- воду привозят в специальных контейнерах 5 раз в день.

В третьей гостинице «Красный карлик» - условия просто ужасные, так как гостиница вообще не достроена:

- есть подача воздуха, но в нем слишком много технических взвесей;
- канализация работает плохо;
- питание нужно покупать в соседнем ресторане;
- приступили к постройке бассейна.
- постели в гостиницу еще не завезли.
- нет подачи воды.

Командам дается 10 минут, чтобы выбрать, в какой гостинице они поселятся. Затем по одному представителю команды делегируется для сообщения выбора команды. Затем этим трем представителям дается 10 минут, чтобы договориться (так как если все три команды не заселятся, то Галактика покидает турнир).

Сложность выбора для команд заключается в том, что только «Мозговые синусоиды» могут выжить в третьей гостинице.

Участникам необходимо осознать не только свою планетарную, но и галактическую принадлежность.

Обсуждение:

- трудно ли было сделать выбор?
- почему команды смогли договориться (не договориться)?
- что чувствовали члены команды, заселившейся в первую гостиницу?
- что чувствовали члены команды, заселившейся во вторую гостиницу?
- что чувствовали члены команды, заселившейся во третью гостиницу?
- что помогло найти общее столь разным командам?

В ходе обсуждения тренер помогает участникам осознать, что несмотря на культурные, религиозные, этнические, экономические и другие различия, мы все имеем

общую гражданскую принадлежность и общероссийскую идентичность. Упражнение позволяет перейти к лекции - интерактиву.



Мини-лекция «Формирование общероссийской идентичности как фактор профилактики экстремизма и гармонизации межнациональных отношений».

Тренер может подготовить собственную лекцию, либо воспользоваться предложенными нами методическими материалами к лекциям-интерактивам.

Упражнение «Россия – наш общий дом».

Цели:

- поиск общего и различного;
- осознания культурного многообразия Российской Федерации;
- формирование общероссийской идентичности.



Материалы: ватман, фломастеры (возможно – краски и кисти), скотч.

Ход выполнения:

Тренер разбивает группу на 4-5 подгрупп. Каждая команда получает задание создать картину «Россия - наш общий дом».

Основные напутствия-пожелания тренера участникам перед началом работы над картиной:

- показать культурное многообразие народов, населяющих РФ.
- отобразить природные ландшафты и биоразнообразие России.
- показать достижения российской культуры, науки, техники, спорта.

После выполнения картин команды защищают свои проекты, проводится обсуждение.

Обсуждение:

- Опишите свои впечатления от работы над проектами картин.
- Как проходил выбор объектов для отображения на картине?
- Как формировалась общность участников при выполнении проектов картин?
- Какие чувства вы испытывали, обсуждая достижения российской культуры, науки, техники, спорта?
- Испытывали ли вы гордость от понимания величия своей страны?
- Каков ваш возможный вклад в процветание России?

Игра-разминка «Тигр, мышь и слон».

Подготовка: отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

1. Участники делятся на две равные команды.
2. В каждом раунде игры каждая команда выбирает одного из трех зверей: тигра, мышь или слона. Выигрывает та команда, чей зверь может прогнать другого: тигр прогоняет мышь, слон прогоняет тигра, мышь прогоняет слона. Животных можно изобразить следующим образом: тигр – руки вытянуты вперед, словно лапы, угрожающе рычит; мышь – передвигается присев, руки на голове (подрагивают, как дрожащие ушки), негромко попискивает; слон – туловище слегка наклонено вперед, руки со сложенными ладонями раскачиваются вперед-назад, словно хобот, исполнен достоинства и молчалив.
3. Команды собираются у противоположных стен помещения, за минуту участники должны договориться между собой, какого зверя они будут представлять в первом раунде. Когда решение принято, все начинают громко считать: раз... два...

4. На счет «три» члены обеих команд быстро принимают позы, символизирующие данного зверя. Теперь становится ясно, какой «зверь» в состоянии прогнать другого. Если обе команды выбрали одно и то же животное, победителя нет.

5. Команда, выигравшая три раза подряд, получает аплодисменты.

Упражнение «Рука дающая и рука принимающая»

Тренер предлагает каждому задуматься над тем, что он предпочитает - давать или принимать. Рука ладонью вниз – принимающая, ладонью вверх – дающая. Тренер предлагает найти партнера.

Вопросы к обсуждению:

1. Почему вы выбрали дающую или принимающую?
2. Легко ли было найти руку?
3. Какие руки остались без пары, почему?
4. Что вы чувствовали, когда не нашли пару?

Информация от тренера:

1. Знаете ли вы, какая группа крови может передаваться всем людям? (первая группа – универсальный донор)
2. Люди с какой группой крови могут принимать кровь любой группы? (с четвертой)
3. Какие группы крови есть на планете? Сколько их в процентном соотношении? (Первая группа – 47%, вторая – 41%, третья – 9%, четвертая 3%)
4. Как вы думаете, о чем этот факт говорит?

Человечество – единый социальный организм, все люди зависят друг от друга, нуждаются друг в друге. У нас всегда есть то, чем мы можем поделиться, а у других – то, что нужно нам. Важно знать и понимать, что от нас зависит жизнь и благополучие других людей, их хорошее настроение, поэтому важно предлагать делиться тем, что мы имеем с другими людьми, помогать им в их затруднениях, какими малыми не казались бы нам наши возможности. Важно уметь попросить о помощи, когда вы в ней нуждаетесь и верить, что люди вам не откажут. Только вместе мы сможем справиться с любой бедой и найти выход из любого положения.

Упражнение «Живая Россия»

Цель: формирование общероссийской идентичности.

Материалы:

- фломастеры-маркеры, ручки, карандаши, обычные фломастеры;
- офсетная бумага формата A2;
- бумага для рисования формата A4;
- ватман;
- рулонная бумага;
- краски и кисти;
- бумажный и прозрачный скотч, булавки, скрепки;
- различные ткани.



Ход выполнения:

Тренер разбивает группу на 4-5 подгрупп. Каждой подгруппе предлагается в течение 5 минут придумать и изобразить в виде «живой скульптуры» свое видение России. Участник могут использовать все подручные материалы, которые имеются в помещении.

После того, как подгруппы покажут свои работы, аналогичное задание предлагается уже всей группе. Получившиеся «живые скульптуры» фотографируются на память.

Упражнение «Слово планете»

Тренер оглашает задание группе: «У вас есть 15 секунд, чтобы что-нибудь сказать группе или всему человечеству. Что вы будете говорить, принципиально не важно. Аудитория, вне зависимости от того, что вы говорите, должна реагировать так, как будто только что выслушала что-то очень важное и замечательное, чего ни разу в жизни не слышала. Причем, начинать аплодировать надо точно через 20 секунд, вне зависимости от того, все ли сказал человек». Каждый по кругу выступает. После участники опрашиваются, и каждый делится ощущениями, которые у него были до, вовремя и после упражнения.

Шеринг (обсуждение работы тренинга)

Подведение итогов. Вручение сертификатов об участии в тренинге.

Литература:

1. Богдзевич А. и др. Тренер, группа, семинар (другой путь образования молодежи) – Берлин, 2009 – 142 с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика, игры, упражнения. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. - 384 с.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2002. – 169с.
4. Диалог культур / Методическое пособие, подготовленное в рамках Федеральной целевой программы «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе (2001-2005 годы)» доступ 10.09.2011: <http://www.tolerance.ru/master-klass/met6-3.html>
5. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд-во ЛГУ, 1985
6. КОМПАС Пособие Совета Европы по образованию в области прав человека с участием (на русском языке). <http://eucb.coe.int/compass/ru/contents.html>, доступ 14.03.2011.
7. Лебедева Н.М., Лунева О.В., Стефаненко Т.Г. Тренинг этнической толерантности для школьников – М., 2004.
8. Натаров В.И. Методические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга как активного метода обучения //Вестник психосоциальной и коррекционной-реабилитационной работы. – 1997. - №3. - С. 3 - 14.
9. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Изд-во Московского университета, 1982. – 168 с.
10. Руденский Е.В. Социально-психологический тренинг как форма социального обучения личности // Социально-психологический тренинг / Под ред. Е.В. Руденского.- Новосибирск: НГАЭиУ, 1995. – 48 с.
11. Рудестам К. Е. Групповая психотерапия. Пер. с англ. СПб.: Питер Ком, 1999. - 384 с.
12. Солдатова .Г.У, Макачук А.В. Может ли "другой" стать другом?. Тренинг по профилактике ксенофобии // М.: Генезис, 2006. – 256 с.

13. Фоппель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.