



## Копилка мастерства

А.В. Макаrchук, Г.У. Солдатова

# Из книги «Может ли «другой» стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии»

### **Тренинг по профилактике ксенофобии как инструмент развития социокультурной компетентности личности**

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 обще-

нии, 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 этническому, культурному, социальным и мировоззренческим различиям. В промежуточный ряд показателей рассматриваемого континуума попадают устойчивость к стрессу, психотравмирующим факторам (стрессоустойчивость), к неопределенности, конфликтам, поведенческим отклонениям, агрессивному поведению, нарушению границ и норм. Весь этот ряд поднимается от психофизиологического уровня до социального — от умения «держать себя в руках» до «искусства жить с непохожими», от индивидуального уровня, когда, например, решается проблема базового доверия, до группового, когда на

**Книга «Может ли «другой» стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии»  
А.В. Макаrchук и Г.У. Солдатовой скоро выходит в издательстве «Генезис».**

125464, г. Москва, а/я 32, Издательство «Генезис»  
E-mail: [info@genesis.ru](mailto:info@genesis.ru)

Тел.: (495) 995-0889  
[www.knigi-psychologia.com](http://www.knigi-psychologia.com)

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 сторон 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 не похожими 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 и любознательности, осознание ценности других людей и потребности в них, формирование желания расширить свою идентичность, выйти за рамки принадлежности только лишь к собственной группе.

Здесь также поставлена важная задача — формирование позитивного настроя 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 навыков 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 но-

выми 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 достигнуть 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, к 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 — принятие 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. Необходимо приоритет воспитания чувства гражданства 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 др.).

Помимо упражнений на развитие креативности и воображения, в разминочной части каждого занятия используются игры различных народов мира и их модификации (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 упраж-

нения 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\*. 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), однако 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 (Ток-шоу «Может ли «другой» стать другом?», «Кто виноват?», «Тот, кого я не люблю»). Признание неприязни (кого и почему не любишь, кого боишься) и понимание ее причин позволяют 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. Но одна из важнейших наших задач — работа с когнитивными схемами и особенностями повседневного знания, уже имеющегося у участников

\* Ксенофобия — очень эмоциональный феномен.

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, отрефлексированный 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 повседневного мышления, но к тому же 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 («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», «пред-

рассудки», «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?», «Пузовельские 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 (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 («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 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 (например, «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, следующей после каждого занятия и чрезвычайно важной 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 различия — 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 последствием 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 (например, упражнения «Свои и Чужие», «Ксенофобы и ксенофилы», «Кто виноват?» и др.) позволит осознать социальную устарелость и опасность труднопреодолимых барьеров между людьми, увидеть пагубность и несвоевременность 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

(упражнения «Конфликт и сотрудничество», «Пузозвязельские 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 («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 такая группа, на осознание значимости групповой принадлежности, некоторых закономерностей группового поведения («С кем ты?», «Групповая визитка», «Пузозвязельские 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. Для этого, а также для контроля и регуляции процессов, происходящих в группе на разных этапах тренинга, очень полезным для ведущего может оказаться специально подготовленное нами Приложение «Социально-психологические закономерности группового поведения».

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. В контексте этой задачи и прорабатываются типичные этнофобии, мигрантофобия и отношение к стигматизированным «чужим». Решение этой задачи предполагает работу с эмоциями 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.

#### **Общие рекомендации по проведению тренинга**

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы с учениками старших классов. Программа «Я, мы и другие» рассчитана на 13 занятий. Средняя продолжительность одного занятия — от полутора до трех часов. Занятия проводятся с периодичностью 1—2 раза в неделю. Рекомендованное число участников группы — не более 15 человек.

#### **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** включает следующие формы: лекции, игры, мозговой штурм, групповые дискуссии, психотехнические 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 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.

В тренинге необходима работа «здесь и теперь», 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.

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

Для решения поставленных целей при проведении тренинга используются различные методы: социально-перцептивные, ситуационные, импровизационные, моделирующие и ролевые игры; социодраматические, бихевиоральные, когнитивные, экспрессивные методы; упражнения, предполагающие обратную связь, обмен чувствами; техники присоединения, фиксирующие состояние «здесь и теперь».

Структурированность и детальная разработанность тренинга делает доступным большинство его упражнений 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.

#### **Занятие 2. Мы и другие**

##### *Цели:*

- 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 удается, 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 и 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.

*Вспомогательные материалы:* 10 камешков средней величины.

*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 следующим образом (при этом ведущий раскладывает камни или кубики в центре комнаты). 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 страшному проклятью. 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 дей-

ствия обсуждаются 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.

#### **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 своего места в обществе и находит его 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 или интроверт) и др.».

Затем ведущий предлагает участникам сделать свой выбор. Он задает вопрос: «Кем бы вы хотели быть?»

Предлагаемые варианты выбора:

- Землянином или инопланетянином?



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

Каждый участник должен выбрать предпочитаемую им группу и объединиться в определенном месте комнаты с теми, кто сделал такой же выбор. С этой целью комнату делят пополам воображаемой линией, и в зависимости от выбора группы участники становятся на ту или иную сторону.

*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, пройдохий...»**

*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 не похожий на вас человек?
- В чем ваши сильные стороны по сравнению с не похожим 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: брезгливость, 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 выскажутся, ведущий предлагает им представить себя одним из членов той группы, к которой они испытывают неприязнь, и рассказать о себе из роли 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 вы-





## II Всероссийская научно-практическая конференция «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ОБРАЗОВАНИИ»

26—27 октября 2006 г., г. Барнаул

**Организаторы:** Министерство образования и науки Российской Федерации, Федерация психологов образования России, Барнаульский гос. педагогический университет, Комитет администрации Алтайского края по образованию.

**Направления работы конференции:** 1) Психическое и психологическое здоровье: содержание, соотношение и операционализация понятий в контексте междисциплинарного подхода; 2) Психологическая культура в образовании и современном обществе; 3) Методологические основы, содержание и современные тенденции психологического образования в средней и высшей школе; 4) Проблема диагностики психологической культуры и психологического здоровья школьников и педагогов в практической психологии образования; 5) Роль психологической службы в повышении психологической культуры, обеспечении психологического здоровья участников образовательного процесса; 6) Проблема психического здоровья в вузовской подготовке психологов.

Подробная информация об условиях участия в конференции и публикации представлены на CD в разделе «Мероприятия» и на сайте [www.gospsy.ru](http://www.gospsy.ru)

полняют 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 дисциплинирование 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?
- Что может помешать этому?