

В. А. Лобова

**ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ПОДРОСТКОВ**

Методическое пособие

Ханты-Мансийск  
2011

Департамент образования и молодежной политики  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
Обско-угорский институт прикладных  
исследований и разработок  
Лаборатория системных психологических  
и психофизиологических исследований



Лобова В. А.

**ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ**

**Методическое пособие**

Ханты-Мансийск  
2011

УДК 316.6; 39; 376  
ББК 88.5+74.6+63.521(=660)  
Л 68

*Рецензенты:*

Суртаев Б. М. – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет»;  
Козырева Т. В. – кандидат социологических наук,  
доцент кафедры философии и социально-политических наук  
ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет»

Лобова, В. А.

Л 68 Этнопсихологическое сопровождение подростков : методич. Пособие / В. А. Лобова. – Ханты-Мансийск : ООО «Доминус», 2011. – 117 с.

Методическое пособие содержит информацию о технологиях этнопсихологического сопровождения подростков коренных малочисленных народов Севера. Представленные технологии позволяют подросткам и их родителям интегрироваться в среду своих сверстников. Предназначено для студентов, преподавателей, педагогов-практиков, работающих с подростками в школах, летних оздоровительных лагерях и реабилитационных центрах.

УДК 316.6; 39; 376  
ББК 88.5+74.6+63.521(=660)

© ООО «Доминус», издание, 2011  
© Лобова В. А., 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Особенности этнопсихологического сопровождения подростков коренных малочисленных народов Севера	6
Основные направления этнопсихологического сопровождения подростков КМНС в условиях модернизации образования	8
Модель формирования позитивной этнической идентичности подростков КМНС в учебно-воспитательном процессе	14
Основные технологии этнопсихологического сопровождения для подростков коренных малочисленных народов Севера	15
Арт-терапия	15
Библиотерапия	21
Гарденотерапия	22
Глинотерапия	24
Игровая терапия	25
Иппотерапия	30
Лекотерапия	31
Музикотерапия	33
Сказкотерапия	36
Танцетерапия	40
Терапия театральным искусством	41
Туротерапия	42
Литература	44
Приложение	48
Планы тренинговых занятий для учащихся старших классов из числа коренных малочисленных народов Севера	48
План «Позитивная этническая идентичность» для учащихся 8–9 классов	48
План тренинга «Позитивная этническая идентичность» для учащихся 10–11 классов	50
Сокращенная программа тренинга «Позитивная этническая идентичность» для старшеклассников	52
План тренинга «Позитивная этническая идентичность» для учащихся 8–9 классов	54
Программа тренинга «Позитивная этническая идентичность» для учащихся 10–11 классов	84

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема оптимизации взаимоотношений между этническими группами и развитие межэтнической толерантности как объективной потребности общества актуальна на современном этапе его развития в связи с ростом миграционных процессов, усилением влияния средств массовой информации. Остро стоит данная проблема в поликультурных регионах, где вопросы этнической толерантности становятся определяющими при взаимодействии представителей различных культур.

На сегодняшний день в современном обществе характер межэтнического взаимодействия во многом определяется установками на ценностное равенство этнических культур, осознанием специфики взаимодействия с представителями других этносов, особенностями этнического самовосприятия. Формирование позитивной этнической идентичности и этнической толерантности в условиях поликультурного общества приобретает в современной школе особую актуальность, поскольку является одним из способов формирования личности, образования, обучения и воспитания человека.

Известно, что ментальность детей и подростков коренных малочисленных народов Севера (КМНС) характеризуется амбивалентным мироощущением. С одной стороны, им присуще мифологическое сознание, уникальность уклада традиционного образа жизни и малочисленность; с другой стороны, они ощущают свое особое место в системе отношений с доминирующим большинством пришлого населения. Это обстоятельство обуславливает то, что дети и подростки КМНС в ситуации межэтнического взаимодействия выражают фрустрированность, напряженность, тревожность, комплекс этнической неполноценности. Это негативно сказывается на формировании самосознания детей и подростков КМНС, на процессах их адаптации в изменяющемся социуме.

Актуальность данной работы определяется недостаточной разработанностью подходов, средств и методов этнопсихологического сопровождения детей и подростков коренных малочисленных народов Севера в условиях современной образователь-

ной среды. Основную часть рекомендаций составляют методы и приемы работы с детьми и подростками КМНС. Предложена модель формирования позитивной этнической идентичности подростков КМНС в учебно-воспитательном процессе и показаны различные формы построения занятий, которые и составляют основную часть пособия (тренинги, ролевые игры, дискуссии). Программы тренингов могут способствовать формированию эффективного поведения личности в ситуациях межкультурного взаимодействия, развитию способностей выхода из конфликтной ситуации, повышению терпимости и уважения к другому человеку, другим мнениям, непредубежденность при оценке людей и событий.

Отбор представленных технологий учитывает психофизиологические особенности развития подростков КМНС, право-полушарную направленность психической деятельности и использует методы, связанные с использованием фантазирования образов и сюжетов, такие как игровая терапия, музыко- и сказкотерапия. Их применение способствует усвоению подростками через сказку особенностей этнической культуры, влияет на приобщение к историческому опыту своего народа. Получение в ходе работы эмоционального опыта предшествующих поколений стимулирует освоение новых форм поведения и формирование положительного отношения к себе как представителю этноса.

Представленные психологические технологии основаны на использовании средств изобразительного искусства, таких как арт-терапия, терапия театральным искусством, музыкотерапия и др. Использование данных подходов способствует творческому развитию личности подростка КМНС, его социальной активизации и расширению кругозора. Данные технологии помогают приобрести необходимые коммуникативные навыки, апробировать различные социальные роли, способствуют выработке позитивной установки с помощью примера, тренинга.

В работе представлен основной перечень национальных сказок для работы с детьми и подростками КМНС, показаны формы их использования, обосновано их влияние на развитие сенсорных функций, снятие «зажимов», расширение спектра общения, повышение социальной активности и интеллекта

в целом. Все технологии этнопсихологического сопровождения подростков включают характеристику преобладающих методов, описывают содержащиеся в них элементы инноваций, режим и условия использования. Они могут быть использованы в работе с подростками КМНС как в учреждениях образования, так и социальной защиты, культурно-досуговых и социально-педагогических центрах.

### **Особенности этнопсихологического сопровождения подростков коренных малочисленных народов Севера**

На сегодняшний день приоритетной целью модернизации образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры является обеспечение высокого качества образования, которое сводится не только к обученности учащихся, набору знаний и навыков, но связывается с воспитанием, понятием «качество жизни», раскрывающимся через такие категории, как «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность». Сфера ответственности системы образования по отношению кучащимся из числа КМНС не может быть ограничена рамками задач преодоления трудностей в обучении, но включать в себя задачи обеспечения успешной социализации, сохранения и укрепления здоровья, защиты прав всех подростков.

Важнейшей задачей модернизации является обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализация и дифференциация, что предполагает:

1) защиту прав личности обучающегося из числа КМНС, обеспечение его психологической и физической безопасности, психологическую и педагогическую поддержку и содействие ребенку в проблемных ситуациях;

2) квалифицированную комплексную диагностику возможностей и способностей ребенка КМНС, начиная с раннего возраста;

3) реализацию программ преодоления трудностей в обучении, участие специалистов системы сопровождения в разработке образовательных программ, адекватных возможностям и особенностям учащихся КМНС;

4) участие специалистов сопровождения в психолого-педагогической экспертизе профессиональной деятельности педагогов образовательных учреждений, образовательных программ и проектов, учебно-методических пособий и иных средств обучения;

5) психологическую помощь семьям детей групп особого внимания и др.

Задача формирования самостоятельной, ответственной и социально мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда, определяет необходимость широкого использования в системе этнопсихологического сопровождения подростков КМНС соответствующих программ развития социальных навыков, способности к личностному самоопределению и саморазвитию.

**Объектом этнопсихологического сопровождения** выступает образовательный процесс (учебно-воспитательный процесс), предметом деятельности является ситуация развития подростка КМНС как система отношений ребенка: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой. Этнопсихологическое сопровождение развития подростка КМНС может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

**Целью этнопсихологического сопровождения** подростка КМНС в учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития личности (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте).

#### **Задачи этнопсихологического сопровождения**

1. Предупреждение возникновения проблем развития подростка КМНС.

2. Помощь (содействие) подростку КМНС в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями.

3. Этнопсихологическое обеспечение образовательных программ.

4. Развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся КМНС, родителей, педагогов.

**Виды (направления) работ по этнопсихологическому сопровождению**

1. Профилактика.
2. Диагностика (индивидуальная и групповая, скрининг).
3. Консультирование (индивидуальное и групповое).
4. Развивающая работа (индивидуальная и групповая).
5. Коррекционная работа (индивидуальная и групповая).
6. Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, администрации образовательных учреждений, педагогов, родителей.
7. Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательных учреждений).

**Основные направления этнопсихологического сопровождения подростков КМНС в условиях модернизации образования**

I. На сегодняшний день ресурсы системы этнопсихологического сопровождения подростков КМНС недостаточно задействованы в решении актуальных задач воспитания. В этом направлении необходимо:

1. Обеспечить активное участие педагогов-психологов в разработке и сопровождении программ воспитания.

2. Осуществлять поиск и апробацию форм эффективного взаимодействия классных руководителей, классных воспитателей и учителей-предметников, социальных педагогов и педагогов-психологов, педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов в образовательных учреждениях всех типов и видов.

3. Расширить использование в структуре этнопсихологического сопровождения подростков КМНС методов работы с ценностно-смысловыми ориентациями учащихся; тренингов

личностного роста, межличностного общения, бесконфликтного взаимодействия, ассертивности, самостоятельности; методов развития критического мышления, противостояния негативным социальным влияниям (СМИ, реклама), групповому давлению и манипуляциям.

Основным содержанием развития подростков КМНС в условиях современной школы должно стать, с одной стороны, приобщение воспитанников к национальной культуре и традициям своего народа, его духовным и нравственным ценностям; с другой, – формирование интеллектуальных и нравственных качеств воспитанников с учетом этнопсихологических особенностей и традиций народной педагогики. В связи с этим в воспитательный потенциал современной школы необходимо широко внедрять базовые средства этнической культуры (игр, состязаний, фольклора, труда, обычаяев и обрядов, декоративно-прикладного искусства, праздников и др.)

Такой важнейший аспект воспитательной работы образовательных учреждений, как создание и поддержка детских и молодежных объединений, также требует адекватного этнопсихологического сопровождения. В современной практической психологии имеется значительный арсенал методов работы с малыми группами и коллективами, методов формирования лидерских способностей и качеств, процедур инициации и т. д., которые следует шире использовать для решения задач воспитания и социализации детей в деятельности подростковых объединений.

II. Важнейшим направлением этнопсихологического сопровождения подростков КМНС является *сохранение и укрепление здоровья детей*.

Основными задачами работы в данном направлении являются:

- 1) формирование установок на здоровый образ жизни;
- 2) развитие навыков саморегуляции и управления стрессом;
- 3) профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании, заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ/СПИД, суицида, школьного и дорожного травматизма.

Основные компоненты программы профилактики и охраны здоровья учащихся из числа КМНС:

1. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия учреждения, организация рационального питания.
2. Профилактика психоэмоционального напряжения и утомления.
3. Оптимизация двигательного режима.
4. Оптимизация медицинского обслуживания.
5. Работа с учащимися КМНС по формированию здорового образа жизни.
6. Образовательная работа с педагогами, обслуживающим персоналом, родителями.
7. Снижение последствий дидактогенных факторов (переутомление, физическое закрепощение, гиподинамия и т. д.)
8. Формирование у подростков КМНС здоровьесберегающих навыков работы за компьютером.

Современные подходы к построению эффективных профилактических программ утверждают необходимость не только давать учащимся из числа КМНС информацию о поведенческих рисках, опасных для здоровья, но формировать навыки здорового жизненного стиля. Необходимым условием эффективности обучения здоровому образу жизни становится использование широкого диапазона интерактивных видов деятельности (тренинги, ролевые игры, моделирование ситуации и т. д.)

Содержание воспитания и обучения в сегодняшней школе должно учитывать этнопсихологические особенности подростков. Отрыв от родителей, резкое изменение пищевого рациона, непривычная система требований, создает состояние стресса и негативно сказывается на психическом здоровье учащихся. Это отражается в замкнутости детей, нередких проявлениях депрессий и агрессии. Профилактикой данных негативных явлений может стать решение таких задач, как приобщение к здоровому образу жизни, совершенствование навыков, необходимых в производственно-хозяйственной деятельности, физическая подготовка.

III. Специфическим предметом этнопсихологического сопровождения ребенка являются *отношения подростка с сообществом сверстников*. На сегодняшний день четко установлена связь между социально-эмоциональным благополучием подростка в сообществе, учебном коллективе и его успешностью в учебной деятельности. Специалист сопровождения призван

решать особый тип проблемных ситуаций, связанных с отвержением подростка сообществом, в частности, из-за этнических различий, особенностей внешности и др.

Разрешение подобных ситуаций требует, с одной стороны, работы с окружением подростка КМНС по преодолению у сверстников негативных стереотипов, формированию способности к принятию, толерантности, так и с самим подростком по развитию самопринятия, поддержке его веры в свои силы. Нельзя недооценивать серьезность таких проблем, как стигматизация (клички и прозвища), насмешки над подростком, исключение из общешкольных мероприятий.

IV. Этнопсихологическое сопровождение подростка КМНС на этапе перехода на *профильное обучение* в старшей школе должно включать в себя организацию всестороннего изучения индивидуальных и личностных особенностей выпускников основной школы, их интересов и склонностей.

Необходимо обеспечить внутреннюю дифференциацию обучения в старшей школе. В основу определения профиля должен лежать учебный профиль школьника из числа КМНС как субъекта образовательного процесса, его субъектный опыт. Исследования показывают, что если выбранное направление в обучении находится в соответствии с указанными характеристиками, то повышение требований и увеличение учебной нагрузки не влечет утомления и связанных с ним невротических явлений, а, наоборот, способствует повышению эффективности обучения.

Задача перехода на профильное обучение требует разработки и применения комплексной модели этнопсихологического сопровождения, которая, с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультативную работу, тренинги и др., с другой стороны, включила бы в модель сопровождения всех субъектов: учащегося, родителей, педагогов, учителей, значимых сверстников. Данная модель призвана не просто поддержать личность в его профессиональном выборе, но обеспечить формирование самой способности к сознательному, ответственному выбору.

Предметом внимания должна стать не только способность к планированию учебной и профессиональной карьеры, но более фундаментальная способность к проектированию собственного жизненного пути. На данном этапе необходимо шире реализо-

вывать такую важную технологию сопровождения, как «проектирование индивидуальной траектории (маршрута) профессионализации». Профильное обучение должно строиться как подлинно развивающее, где профильность, вариативность образования в старшей школе напрямую должна быть связана с вариативностью развития, а индивидуальная траектория профессионализации с индивидуальной траекторией развития.

V. Решение задач этнопсихологического сопровождения подростка КМНС не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с подростком, но требует организации работы с педагогами и родителями как участниками учебно-воспитательного процесса.

Традиционно данное направление определялось как психологическое просвещение. Утверждение парадигмы развивающего, личностно-ориентированного образования, задачи повышения профессионализма педагогических кадров требуют перехода от традиционной модели психологического просвещения к модели развития психологической компетентности педагогов, включая этнопсихологический компонент как один из основополагающих, оснащению их антропо- и психотехниками, позволяющими решать актуальные задачи развития и воспитания подростка КМНС, его обучения.

В настоящее время педагогам приходится работать с неоднородным контингентом подростков. Реальная практика образования испытывает потребность в педагоге-профессионале, способном к работе с различными категориями учащихся (учащихся с особенностями в развитии, одаренных подростков, подростков – представителей различных этнических и субкультурных общностей) в соответствии с различными типами норм развития: среднестатистической, социокультурной, индивидуально-личностной.

Современной школе, в которой обучаются дети коренных малочисленных народов Севера, необходимо учитывать непростые взаимоотношения семьи и образовательных учреждений, найти способынейтрализации негативных последствий отрыва ребенка от семьи в условиях интернатской системы обучения. В результате обучения в школе-интернате отмечается утрата семьей своих функций, формируются такие неблагоприятные

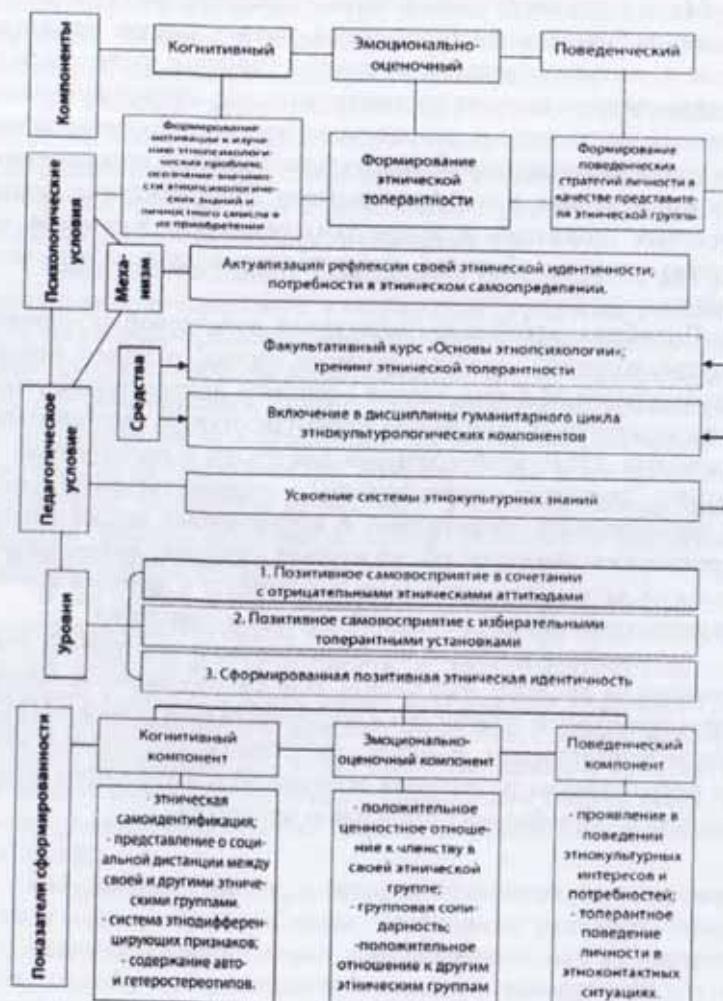
последствия для формирования личности, как социальное иждивенчество, потребительское отношение к жизни, нарушение передачи трудового и культурного опыта, потеря национальных духовных ценностей и др.

Многие родители испытывают недостаток знаний в области этнопедагогики и этнопсихологии, имеют низкую педагогическую и психологическую культуру. Работу с родительской общественностью следует рассматривать как важнейшую задачу, решаемую в системе этнопсихологического сопровождения как в традиционных формах консультирования и просвещения, так и в достаточно новой для системы сопровождения форме совместных (родители и подростки) семинаров-тренингов по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов.

Приобщая детей к истокам своей этнической и мировой культуры, сохранивая традиции родного народа, развивая навыки межкультурного общения, можно воспитать подрастающее поколение с позитивной этнической идентичностью и толерантными установками, столь необходимыми для жизни в полиглазническом обществе. Этническая идентичность – социокультурный феномен, соединяющий когнитивные и аффективные представления и переживания личности об этнических группах, возникающих в реальных актах взаимодействия со своими и с другими этносами и проявляющийся в реальном этническом поведении.

Активизация процесса по формированию позитивной этнической идентичности является актуальной задачей современной школы. Модель позитивной этнической идентичности подростков КМНС в учебно-воспитательном процессе представлена на рисунке «Модель формирования позитивной этнической идентичности подростков КМНС в учебно-воспитательном процессе».

## Модель формирования позитивной этнической идентичности подростков КМНС в учебно-воспитательном процессе



## ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

### Арт-терапия

Арт-терапия – психологическая технология, основанная на использовании средств изобразительного искусства. Активно применяется в деятельности педагогов, психологов, социальных работников, дефектологов.

Вид деятельности – художественно-творческая, прикладная, изобразительная.

Используемый инвентарь – кисти, мольберт, краски, музыкальные записи, предметы для эскизов, бумага, художественный наглядный материал.

#### Специфика построения занятий по арт-терапии

- Музыкальный разогрев (5–10 минут): приветствие, танец под музыку, введение в арт-терапию.
- Рисование под музыку (15–30 минут): задания на развитие мелкой моторики, творческого воображения, правлевостороннего ориентирования.
- Релаксация (5–10 минут): действия по снятию напряжения на фоне спокойной музыки, телесно-ориентировочные упражнения.

#### Основные принципы построения арт-терапии

- Доступность и постепенное усложнение задания.
- Учет индивидуальных медико-психологических показаний.
- Учет возможностей и интересов детей конкретного возраста с тенденцией к некоторому опережению.

#### Методические приемы организации занятий арт-терапией

- Использование классической музыки.
- Использование медиативной музыки и музыки, воспроизводящей звуки природы.
- Рисование сначала под классическую, потом под медиативную музыку.

## Результаты арт-терапии

1. Развитие коммуникативных навыков с помощью музыки и элементов рисования: преодолевается негативное отношение друг к другу, подростки становятся контактными.
2. Стабилизируется психо-эмоциональный фон в группе. Появляется возможность коррекции негативных эмоциональных состояний.
3. Внимание становится более устойчивым.
4. Значительно улучшается работоспособность учащихся.
5. Развивается мелкая моторика руки.
6. Развивается творческое, образное мышление.
7. Подростки получают возможность выразить себя и быть услышанными.

Арт-терапия связана с визуальным искусством и подразумевает возможность актуализации психических резервных возможностей, формирование на их основе адекватного поведения за счет творческой изобразительной деятельности. Для арт-терапии не нужны художественные способности. Главное, чтобы подросток через рисунок смог отразить внутреннее состояние, ощущения, переживания, без акцента на художественные достоинства.

Прием эстетотерапии, основанный на невербальном воздействии художественных форм, применяется при формировании духовной личности. При этом он выступает в пассивной роли зрителя или в активной роли, выражая свои эмоции в художественном образе.

Изобразительная деятельность имеет большой биологический смысл – рисование играет роль одного из механизмов выполнения программы совершенствования организма, его психики. Известно, что в первые годы жизни ребенка оно развивает сенсомоторную координацию, формирует зрительные образы, помогает овладевать формами. Оно способствует развитию межполушарного взаимодействия, т. к. в процессе рисования координируется конкретно-образное мышление, связанное с работой правого полушария мозга, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие. Особенно важна связь рисования с мышлением и речью. Ребенок в рисунке оформляет свое знание о предметном и социальном мире. Поэтому детское рисование называют графической речью.

Таблица

Характеристика основных технологий в сфере этнopsихологического сопровождения подростков

Технология	Вид деятельности	Реабилитационная направленность	Преобразующие методы	Характер деятельности	Используемый инвентарь
Арт-терапия	Художественно-творческая, практическая, прикладная, изобразительная	Развитие тонкой моторики, самопознание, коррекция психомotorной сферы, расширение кругозора, восприятия, развитие памяти, внимания, ассоциативного и образного мышления	Различение, диалог, показ, изложительность, игра, поощрение	Творчество, познание, образное мышление, фантазия	Кисти, мольберт, краски, музикальные записи, предметы для эскизов, бумага, художественный наглядный материал
Библиотерапия	Чтение, пересказ, обсуждение, сочинение	Развитие интеллекта, логического мышления, отвлечение отличных проблем, выражение политической установки с помощью примера, тренинга эмоций	Диалог, рассказ, изложительность, игра, информативность	Сюжетогенерация, подключение внимания, образно-экспрессивное восприятие, анализ, умозаключение, познавательный	Книги, записи чтецов, музыкальных фрагментов, магнитофоны, иллюстрации
Гардстоктерапия	Выращивание, сбор, сушка растений, составление плоских и объемных композиций	Развитие тонкой моторики, ориентации в пространстве, логического мышления, эстетического вкуса, расширение кругозора общения, релаксация	Диалог, показ, повтор, рассказ, поощрение	Активность, творчество, общение, соответствие с жизнедеятельностью, познание	Растительный материал, цветочные горшки, складной инструмент, кисть, нитки, бумага, ткань и др.
Глинетерапия	Манипуляции с пластическими материалами (разминание, лепка, разрывание по рабочему полу, фантазированное обрашение)	Развитие пластических сенсорных функций, тренинг моторных функций, снятие заикнов, расширение спектра общения, повышение социальной активности, привлечение социальных ролей	Диалог, показ, повтор, рассказ, пример, разъяснение	Активность, творчество, общение, соответствие с жизнедеятельностью	Пластичный материал, необходимые для работы инструменты, краски, объемные формы, литература по теме

<b>Игровая терапия</b>	Игра (а обучение, воспитание, спорт, досуг, и образование, коммуникации, получении информации, профориентации, афориро-вание социальных ролей)	Развитие психических сен-сорных функций, тренинг эмоций, снятие задолженно-сти, расширение спектра обще-ния, повышение социальной активности, интеллектуаль-ной ориентации в пространстве, профориентации, афориро-вание социальных ролей	Диалог, тренинг, информативность, инструктивность, показ	Активность, азарт, интеллектуаль-ность, творчество	Инсценировка побирается в зависимость от условий игры и реабилитационной направленности, использу-ются музыкальные инст-рументы, техника
<b>Нигогра-ния (лечеб-ная вербла-кая эзоте-ра)</b>	Двигательная ак-тивность, выни-мательность, осторож-ность	Диалог, игра, повторе-ние, поощрение, тренинг	Диалог, игра, повторе-ние, поощрение, тренинг	Активность, кон-центрация внимания, эмоциональ-ность	Ложиль, снаряжение для езды
<b>Музыкоте-рапии</b>	Манипуляции с игрушкой, физиали-рование образов и сюжетов	Развитие психических сен-сорных функций, тренинг эмоций, снятие задолженно-сти, расширение спектра обще-ния, повышение социальной активности, интеллектуаль-ной ориентации в пространстве, профориентации, афориро-вание социальных ролей	Диалог, повтор, рассказ, показ, пример	Активность, твор-чество, общение, соответствие с жизнедеятельно-стью	Куклы (люди и животные), механизмы, предметы утвари
<b>Исполнение (во-кальное, ансамблевое, хоровое и на-музыкальных инст-рументах) прослу-шивание музыкаль-ных произведений и их фрагментов</b>	Терапия психолого-педагогической сферы, развитие меж социальной при неподчинен-ности, снятие задолженно-сти, обратного мышле-ния, расширение кругозора, общения, развитие социальной активности, профориентации	Тренинг, диалог, показ, иллюстратив-ность, игра, повтор, рассказ	Стимулаторный, творческий, познавательный	Музыкальный инструмент, аудиотехники, пластинки, ноты, диски, музыкальная техника	

<b>Сказкотера-пия</b>	Рассказ, пересказ, театрализация, исполнение	Тренинг экспрессивной сферы, афоризация в социаль-ных ролях, понятие своего статуса, овладение коммуни-кационными навыками, развитие образно-логического мышления	Диалог, импрови-зация, иллюстратив-ность, поощрение, рассказ	Активность, эмо-циональность, эмоциональность, проективность, образное мышление	Куклы, разметки, элементы костюмов, рисунок, музыкальные инструменты
<b>Танкотера-пия</b>	Разучивание и ис-полнение движений, участие в танце-вальной программе	Развитие опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, пластич-ки, формирование коммуни-кативной сферы, коррекция психомоторической сферы.	Тренинг, диалог, показ, повтор, поощрение, рассказ	Художественно-творческий, обу-чающий, разви-вающийся.	Музыкальный инструмен-ты, музыкальная аппаратура, систетехника, костюмы
<b>Терапия-театраль-ным искус-ством</b>	Участие в спектаклях, представлениях, разучивание ролей, речевые упражнения	Развитие психомоноли-нейской сферы, развитие пластич-ки, управление двигательны-ми функциями, освоение несложных социальных ролей, развитие памяти, речи, восприятия, коммуни-кативных навыков, профориентации	Тренинг, диалог, повтор, иллюстративность, информативность, игра, показ, рассказ	Активность, эмо-циональность, творчество, поз-нание, обучение, развитие	Костюмы, куклы, декора-ции, режиссер, музыкант, скрипто-, видеопаттерн
<b>Туртера-пия</b>	Путешествия, экскурсии, походы, выезды, общие	Развитие физических воз-можностей, отвлечение от личных проблем, выработка позитивной установки, тре-нинг эмоциональной сферы, культуротворчество	Информативность, тренинг, пример, поощрение, увещевание	Активный	Необходимое туристское обмунирование и оснащение

Рисование помогает ребенку упорядочить бурно усваиваемые знания, оформить и зафиксировать модель все более усложняющихся представлений об окружающем мире. Существуют мнения, что индивидуальные особенности рисуночной деятельности являются отражением индивидуально-психологических свойств ребенка, его мироощущения, характера, самооценки и других свойств личности. В рисунке ребенок бессознательно предлагает тот вариант, который соответствует особенностям его персонального мира. С этих позиций детский рисунок зарекомендовал себя для исследования личности ребенка. В практике используются так называемые рисуночные пробы («Рисунок семьи», «Нарисуй человека», «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек»)

Движимый творческим потенциалом и потребностью выпустить наружу свои эмоции, ребенок создает уникальные поделки, рисунки. И этот успех в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь. Человек видит, что из бросового материала (веточки, листья, клочки бумаги, песок, глина, камни) можно создавать красивые изделия. Сознание получает возможность больше замечать и активно работать с новыми возможностями. Так же можно решить и психологическую проблему – посмотреть на нее по-другому, не так, как смотрел раньше. Психика человека приобретает гибкость. Арт-терапия дает возможность подростку изменить взгляд на самого себя, обрести уверенность в собственных силах.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, локальный.

*Режим, условия* – время проведения – по самочувствию, желанию. Периодичность – график занятий, желание произвольно. Продолжительность – по психовозрастной устойчивости, желанию. Место проведения – наиболее подходящее помещение, открытая местность.

*Элементы инноваций* – сочетание с другими социокультурными технологиями, применение изопродуктов в культурном досуге, мероприятиях, акциях.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагоги-

ческие. Социальные формирования: семья, неформальные объединения.

*Возрастные границы* – для всех возрастных групп.

### **Библиотерапия**

Библиотерапия – социально-культурная технология, в основе которой реализуются различные виды деятельности с книжно-печатным материалом.

Вид деятельности – чтение, пересказ, обсуждение, сочинение.

Используемый инвентарь – книги, записи чтецов, музыкальных фрагментов, магнитофон, иллюстрации.

### **Требования к библиотечному занятию**

1. Непосредственная связь художественного произведения с жизненным опытом читающего и жизнью окружающего мира.

2. Эмоциональность занятия, вызванная содержанием книги.

3. Осмысление прочитанного, пересказ для развития связной, выразительной, образной речи.

4. Словесное рисование, инсценировка литературного произведения, ролевая игра.

В библиотерапии особое место отводится художественным произведениям, а так же публицистическим и научно-популярным изданиям. Реабилитационные эффекты – развитие воображения, памяти, художественного вкуса, расширение познавательной сферы, кругозора, удовлетворение информационной потребности, налаживание коммуникативных связей с единомышленниками, творческое соотнесение своей личности с художественным образом, что способствует развитию виртуального сознания, приобщение к культуре страны и мира, развитие артикуляционных и речевых возможностей, формирование логического мышления при пересказе. Систематические занятия детей и подростков художественным творчеством позволяют гармонизировать личность подростка, научить терпимости и доброжелательности, повысить самооценку, приобрести оптимистический взгляд на жизнь.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, локальный.

*Режим, условия* – время проведения произвольное. Периодичность – по желанию и самочувствию. Продолжительность – по психовозрастной устойчивости, желанию. Место – сидя в помещении или на воздухе.

*Элементы инноваций* – соотнесение с другими жанрами социально-культурной деятельности, универсальность использования.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Организации: государственные, общественные. Социальные формирования: семья, неформальные объединения.

*Возрастные границы* – для всех возрастных групп.

### **Гарденотерапия**

Гарденотерапия – особое направление психосоциальной, трудовой и педагогической реабилитации, при помощи приобщения детей и взрослых к работе с растениями.

Вид деятельности – выращивание, сбор, сушка растений, составление плоских и объемных композиций.

Используемый инвентарь – растительный материал, цветочные горшки, садовый инвентарь, клей, иглы, бумага, ткань и др.

#### **Элементы гарденотерапии в изобразительной деятельности**

1. Работа с растениями в зимнем саду и на приусадебном участке.
2. Специально организованные занятия с подростками в дневном стационаре.
3. Изобразительная деятельность с использованием растительных материалов (коллаж, изготовление поделок из цветочной крошки).
4. Занятия в студии флористики и фитодизайна для подростков.
5. Специально организованное наблюдение за растениями в природной и искусственной среде.
6. Цикл игр. познавательного характера.

7. Творческие задания.

8. Семинары-практикумы по аранжировке цветов для родителей, старших школьников.

#### **Принципы коррекционной работы**

1. Принцип комплексного подхода.
2. Принцип гуманности.
3. Принцип оптимальности.
4. Принцип системности.
5. Принцип новизны и достаточного разнообразия организуемой деятельности.
6. Принцип одобрения и принятия.
7. Принцип активного привлечения родителей.
8. Принцип деятельной коррекции.

#### **Основные коррекционные задачи**

Формирование адекватной самооценки детей и подростков с ограниченными возможностями.

Предупреждение невротических и неврозоподобных расстройств, психического инфантилизма.

1. Коррекция психоэмоциональной и волевой сферы.
2. Развитие элементарных трудовых и профессиональных навыков.
3. Развитие познавательной и творческой активности.
4. Систематизация знаний об окружающей жизни.
5. Формирование гуманного отношения к природе.

#### **Реабилитационные эффекты**

1. Развитие тактильной и психологической чувствительности к живому.
2. Привитие трудовых навыков.
3. Удовлетворение познавательных потребностей.
4. Развитие художественного вкуса.
5. Расширение представлений об окружающем мире.
6. Тренировка мелкой моторики рук, точности движения.
7. Нормализация взаимоотношений с окружающими через общение с природными объектами.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая.

*Уровень применения* – предметный.

*Режим, условия* – время проведения – по индивидуальному самочувствию, желанию. Периодичность – по индивидуальному самочувствию. Продолжительность – по психоэмоциональной устойчивости. Место проведения – сад, участок, помещение.

*Элементы инноваций* – проективность, использование в дизайне, профориентация.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения и организации (государственные и общественные): образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Социальные формирования: семья, неформальные объединения, временные краткосрочные группы.

*Возрастные границы* – для всех возрастных групп (начиная с 4-х лет) на основе медицинских рекомендаций.

### **Глинотерапия**

Глинотерапия – эффективный способ реабилитации, имеющий в своей основе работу с пластическими материалами.

Манипуляции с пластическими материалами (разминание, лепка, размазывание по рабочему полю, фантазирование образов).

*Используемый инвентарь* – пластический материал, необходимые для работы инструменты, краски, объемные формы, литература по теме.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, локальный.

*Режим, условия* – время проведения произвольное, либо по графику работы кружка. Периодичность – произвольная или по медицинским показаниям. Продолжительность – по психо-возрастной устойчивости, желанию. Место проведения – удобное для работы помещение.

*Элементы инноваций* – проективность, соотнесение с жизненными ситуациями, снятие зажимов, средство общения.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения и организации (государственные и общественные): образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Социальные формирования: семья, неформальные объединения, временные краткосрочные группы.

### **Игровая терапия**

Игровая терапия – комплекс социально-культурных реабилитационных технологий, в основе которых лежит использование игры. Вид деятельности – игра (в обучении, воспитании, спорте, досуге, оздоровлении, коммуникации, получении информации, профориентации).

Цель игровой терапии – активизация формирования произвольности психических процессов: внимания и памяти, развитие умственной деятельности, воображения, речи, опорно-двигательной и волевой активности. Если рассматривать игрующую терапию как разновидность социально-культурной деятельности, то ее цель – вовлечение человека с ограниченными возможностями в социальные виды взаимодействия, выявление творческого потенциала, способностей, увеличение коммуникативных навыков, выработка активной жизненной позиции, содержательное насыщение досугового времени.

#### **Функции игры**

1. Воспитывающая.
2. Адаптирующая.
3. Развивающая.
4. Социализирующая.
5. Коррекционная.
6. Рекреационная.

Ролевая игра – важная часть жизни подростка. В обстановке игры проявляется личность подростка. Существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание условности и реальности созданной ситуации. В игре проявляется только подростку присущая форма реагирования.

#### **Формы участия в игре**

1. Подросток – зритель.
2. Подросток – участник ролевой игры под руководством взрослого.
3. Подросток – участник свободно протекающей ролевой игры.

В игровом общении подросток постепенно осваивает механизм полноценной адаптации к условиям и требованиям жизни. Игра развивает ориентацию, учит поиску необходимого решения,

оптимального выхода. Участие в игре формирует и закрепляет у человека с ограниченными возможностями устойчивую установку на рациональное, содержательное, целенаправленное использование свободного времени. Игровая терапия позволяет опробовать типы поведения, выделив наиболее подходящие для конкретной личности подростка в определенной жизненной ситуации. Именно ролевое поведение отражает его внутреннее психологическое состояние и функциональные тенденции.

### Виды игровой терапии

1. **Направленная (директивная) игровая терапия** характеризуется участием взрослого в игре. Это педагогически организованные сюжетно-ролевые игры. Подростки в этих играх сами создают роли и игровые ситуации с воссозданием деятельности и отношений взрослых и подростков в социуме. Применение направленной игровой терапии ориентировано на самостоятельную игру. Такой вид игровой деятельности позволяет решать следующие задачи:

- 1) расширение репертуара самовыражения;
- 2) достижение саморегуляции и эмоциональной устойчивости;
- 3) коррекция отношений;
- 4) воспитание творческой инициативы;
- 5) пробуждение любознательности;
- 6) воспитание нравственных качеств.

#### Основные методы организации направленной игровой деятельности:

- 1) метод непосредственного игрового тренинга;
- 2) метод театрализации;
- 3) метод состязательности;
- 4) метод равноправного духовного контакта;
- 5) метод воспитывающих ситуаций;
- 6) метод импровизации.

2. **Ненаправленная игровая терапия** ориентирована на самостоятельную игру, где человек выражает свой собственный внутренний мир, самочувствие. Отсюда и наличие самостоятельно организуемых и развивающихся сюжетов: импровизации,

сочинения, проективные игры (песочные, строительные) и др. Роль взрослого сведена к минимуму: организация атмосферы взаимопонимания, эмоциональное сопереживание, установление ограничений в игре. Таким образом, взрослый может выступать как равноправный партнер, подчиняющийся правилам игры, что снижает дистанцию между ним и ребенком, раскрепощая последнего.

**Эффективность применения игровых средств определяется:**

- 1) повышением степени контактности учащегося в микросреде;
- 2) участием в различных видах деятельности;
- 3) улучшением психологического самочувствия;
- 4) мотивацией к преодолению средовых барьеров;
- 5) желанием включиться в активный образ жизни;
- 6) повышением интереса к явлениям жизни.

### Принципы игровой терапии

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок или подросток чувствовал бы себя комфортно, защищено, без всякого напряжения.

2. Наличие активной деятельности.

3. Оживление абстрактных символов для формирования положительных мотиваций.

4. Реальное проживание искусственно созданных самим учащимся или подсказанных взрослым ситуаций и самостоятельный поиск выходов и решений из сложившихся проблем.

*Форма деятельности – индивидуальная, групповая.*

*Уровень применения – универсальный, предметный, локальный.*

*Режим, условия – время проведения – по индивидуальному самочувствию, желанию. Периодичность – каждый день. Продолжительность – по психоэмоциональной устойчивости. Место проведения – на открытой или закрытой площадке.*

*Элементы инноваций – проективность, ограничения игрового процесса.*

*Базовый ресурсодержатель – учреждения и организации (государственные и общественные); образования, социальной*

защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Социальные формирования: семья, неформальные объединения, временные краткосрочные группы.

*Возрастные границы* – для всех возрастных групп с соответствующим подбором игр.

### **Психодрама**

Проигрывание и проживание проблемной ситуации отдельного ребенка или подростка из числа КМНС целесообразно проводить посредством психологической игры (игры-драмы или игры-проживания). Цель – приобретение социальных и здоровьесберегающих навыков. Специалисту, использующему данный метод, необходимо учитывать такие аффективные особенности детей и подростков, представителей коренных малочисленных народов Севера, как:

- безоговорочное доверие любому человеку, вплоть до жизни (отсутствие чувства социальной опасности, сформированности механизмов противодействия инакомыслию, инакодействию);
- своеобразие проявления стенического и астенического страха (страх, стыд, юмор проявляются у представителей из числа КМНС зачастую тогда, когда причин для их проявлений как будто бы нет).

Игровой замысел должен быть выражен в виде проблемы, которую предстоит решить, и проявляться в названии игры. Оговоренные правила помогают определить поведение учащихся в ходе игры и порядок игровых действий, позволяющих участникам проявить себя. К оборудованию относятся средства, необходимые для игры и усиления эмоционального воздействия: фломастеры, бумага, видеомагнитофон и др. Завершением игры является ее результат в виде решения проблемы. Игра обязательно сопровождается рефлексией, поэтому ее использование возможно к концу начальной школы.

### **Символдрама**

Использование метода символдрамы в работе с детьми и подростками показывает его высокую эффективность. Для работы с детьми и подростками КМНС рекомендуется использовать как мотивы основной ступени символдрамы, так и специальные

мотивы. Как индивидуальный, так и групповой курс должен включать не менее 8 занятий продолжительностью 40 минут. Каждое занятие должно состоять из четырех этапов: предварительной беседы, упражнения на расслабление, представления образов на заданную психологом тему (мотив) и их последующего обсуждения. В предварительной беседе в зависимости от предлагаемого мотива могут обсуждаться темы о взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми. Желательно во время предварительной беседы предложить ребенку или подростку вспомнить запомнившиеся случаи из раннего детства. Предварительная беседа должна занимать не менее 10–15 минут от общего времени, отводимого на проведение сессии.

Расслабление тела должно проводиться по схеме переживания тепла, тяжести и расслабления во всех частях тела. Представление образов длится 15–20 минут. Последующие занятия необходимо начинать с обсуждения образа, которые ребенок или подросток представлял на предыдущем занятии, и того рисунка, который он рисовал вне сессии, изображая то, что представлял в образе. Необходимо расспросить, что было приятно рисовать, а что неприятно; что наиболее запомнилось, как чувствовал себя между сеансами, видел ли сны.

Последовательность мотивов символдрамы в процессе психотерапии детей и подростков:

1. Использование методов символдрамы с мотивом «Цветок» и «Луг» для проработки проблем раннего детства.
2. Метод символдрамы с мотивом «Ручей» для изменения направления развития детского сценария, пути выхода из затруднений.
3. Метод символдрамы с мотивом «Гора» для проработки объектной зависимости, проблем развития и самооценки.
4. Метод символдрамы с мотивом «Дерево» и «Опушка леса и существо, которое выходит из темноты леса» для содействия в решении актуальных проблем и использования образов для проработки проблем отношений.
5. Метод символдрамы с мотивом «Дом», «Три дерева», «Надел земли» с использованием образа для работы с личностными проблемами учащихся КМНС, а также с затруднениями в сексуальной сфере и психосоматикой.

## **Иппотерапия**

Иппотерапия (лечебная верховая езда) – реабилитация и оздоровление человека с привлечением потенциала, верховой езды на лошади. Иппотерапия является признанным средством реабилитирующего воздействия на больных соматическими, психическими заболеваниями, реконвалесцентом после травм. Применяется при сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и других заболеваниях.

Иппотерапия имеет благотворное влияние с точки зрения общеукрепляющего, психологического, эстетического, воспитательного эффекта. Верховая езда способствует активизации двигательной и дыхательной функций, кровообращения. Необходимым условием занятий является активное и сознательное участие больного в реабилитационном процессе, а также сочетание педагогических, психологических, социально-культурных и медицинских технологий. Иппотерапия способствует активизации познавательной сферы ребенка: концентрируется внимание, развивается слухо-зрительно-моторная координация, повышается способность к обучению, усвоению новых навыков и сведений. В ситуации групповой езды к вышеперечисленным факторам присоединяется получение опыта нахождения в группе, подчинения групповым правилам, нахождения своей социальной роли, построения соответствующей модели поведения.

### **Цели иппотерапии**

1. Выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями от общения с лошадью и другими животными, природой.
2. Активный поиск новых форм взаимодействия с миром.
3. Подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости.

*Форма деятельности – индивидуальная, групповая.*

*Уровень применения – универсальный, предметный, локальный.*

*Режим, условия – время проведения по самочувствию. Периодичность – по медицинским предписаниям. Продолжительность – по самочувствию. Место – закрытая или открытая площадка.*

*Элементы инноваций – включение в оздоровительные программы, культурно-досуговые мероприятия, социальные проекты.*

*Базовый ресурсодержатель – учреждения: ипподром, конная ферма, комплекс, сельское подворье. Наличие тренера обязательно.*

*Возрастные границы – с 3-х лет (нахождение на лошади вместе со взрослыми обязательно).*

*Характер нарушений – кроме лиц с тяжелыми психическими нарушениями, острый период заболевания.*

*Противопоказания для занятий иппотерапией: гемофилия, острые респираторные заболевания, диабет, хронические заболевания почек, повреждения позвоночника.*

## **Лекотерапия**

Лекотерапия – метод социально-культурной и психологической реабилитации учащихся разных возрастов с помощью игрушек. Вид деятельности – манипуляции с предметом, фантазированием образов и сюжетов.

Используемый инвентарь – куклы (люди и животные), механизмы, предметы утвари.

Игрушки – игровые предметы, изображающие живое существо или модель неодушевленного мира, которые помогают ребенку или подростку удовлетворить потребность осознания окружающих явлений и событий, эмоционально-психологического восприятия и отношения.

### **Функции игрушек**

1. Оживляют мир игры.
2. Приближают желаемое, интересное.
3. Помогают выразить стремление получать знания.
4. Помогают проверить умения и ловкость, сообразительность и находчивость.

### **Компоненты игры**

1. Роль как специальная позиция, которая выражается через манипулирование предметами и моделирует социальные отношения; свобода в игре иллюзорна, она задана ролью.

2. Игровые действия, которые сначала бывают деталями и подробностями, а со временем сворачиваются во внутренний план действий, сохраняя прежнюю логику и последователь-

ность. Сначала игровые действия и предметы задают роль, а впоследствии роль задает выбор действия

3. Игровое употребление предметов выполняет важную функцию замещения. Ребенок в воображаемой ситуации манипулирует предметами, которые символизируют реальные объекты.

4. Реальные отношения между играющими являются партнерскими. Здесь обговаривается сюжет, распределяются роли, игровые предметы. Во время игры производится контроль над соблюдением сюжета и выполнением ролей.

#### **Формы участия в игре**

1. Ребенок как зрителей смотрит на игру кукол.

2. Ребенок является участником ролевой игры, в которой ему предлагается играть либо его самого, либо кого-то другого. Создается симбиотическая пара: ребенок – взрослый.

3. Дети могут свободно играть без направления и подсказки взрослых.

4. Дети могут играть в придуманные ими игры с помощью игрового материала, а педагог направляет скрытые возможности ребенка.

Наличие куклы в игре создает особую ситуацию для развития фантазии ребенка. Кукла в игре играет роль недостающего участника, она обогащает игру. Именно через театрализованное игровое общение с куклами осуществляется интенсивная эмоциональная регуляция психологического самочувствия и общения дезадаптированных детей, снятие многих психологических проблем: неврозов, фобий, замкнутости, отрицательных качеств и черт характера (злобы, зависти, конфликтности, жадности и т. д.)

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, локальный.

*Режим, условия* – время проведения произвольное. Периодичность – по желанию и самочувствию. Продолжительность – неограниченная. Место – произвольное, удобное.

*Элементы инноваций* – проективность, включение в жизненные ситуации, снятие зажимов, средство поощрения.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Организации: государственные, общественные. Социальные формирования: семья, неформальные объединения.

*Характер нарушений* – для всех типов нарушений (с учетом рекомендации врачей и классификации ВОЗ).

#### **Музыкотерапия**

Музыкотерапия – метод социально-культурной реабилитации, использующий разнообразные музыкальные средства для психолого-педагогической и лечебно-оздоровительной коррекции личности, развития ее творческих способностей, интеллектуальной сферы, кругозора, активизации социально-значимых качеств.

Вид деятельности – исполнение (вокальное, ансамблевое, хоровое и на музыкальных инструментах) прослушивание музыкальных произведений и их фрагментов.

Используемый инвентарь – музыкальный инструмент, аудиозаписи, пластинки, ноты, диски, музыкальная техника.

Элементы инноваций – интегративное сочетание с другими видами искусства, музыкальное проектирование, применение в труде, учебе, досуге.

*Терапевтический эффект*: физическое оздоровление за счет развития моторных функций, ловкости рук, тонкости слуха.

#### **Реабилитационные эффекты**

1. Эстетизация вкуса.

2. Развитие чувства ритма.

3. Воспроизведение музыкальных образов.

4. Выработка навыков использования возможностей голоса, дыхания.

5. Развитие нравственно-волевой сферы: активности, самостоятельности, решительности, выдержки, чувства коллектизма, навыков сотрудничества, стремления к победе.

Для реабилитационного процесса может быть использована любая музыка, соответствующая по характеру и степени воздействия его целям. Особое значение для реабилитации имеет собственное исполнение на музыкальных инструментах. Основ-

ными задачами коррекционных музыкально-игровых занятий является стимулирование умственного и физического развития подростка, преодоление имеющихся у него нарушений в соответствии с его возможностями. Двигательная активность под музыку усиливает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, регулирует нервную деятельность, развивает силовые возможности детей.

### Элементы коррекционного музыкально-игрового занятия

Вводная часть предполагает внесение дисциплины и организованности в занятие:

- 1) упражнения на развитие произвольного слухового внимания;
- 2) упражнения на развитие координации движений и совершенствование чувства ритма;
- 3) упражнения на развитие координации слова и движения;
- 4) музыкально-ритмические движения.

Основная часть занятия:

- 1) слушание музыки;
- 2) пение включает в себя работу на развитие артикуляционного аппарата;
- 3) музикализация на музыкальном инструменте привлекает даже самых робких и инертных детей к активности в выражении своих чувств радости от возможности играть. Участие в оркестре сочетает навыки игры на инструменте с развитием общей музыкальности, с воспитанием чувства ответственности и своей значимости. Во время игры на музыкальном инструменте ребенок чувствует себя равноправным партнером, солистом или лидером в определенной сфере, где его возможности по сравнению с другими сферами могут быть выше. Таким образом, моделируется и закрепляется положительный опыт ребенка – чувствовать себя полноценным человеком;

- 4) заключительная часть включает разучивание танцев или хороводов, драматизацию песен, проведение подвижных игр и соревнований. Проводятся упражнения на релаксацию, снимающие эмоциональное напряжение, успокаивающее детей. Игра на музыкальном инструменте имеет профессионально-

ориентационную направленность, поскольку приобретенные умения могут стать будущей профессией и средством к жизнеобеспечению.

В музыкальных играх моделируются ситуации, в которых дети и подростки имеют возможность показать свои умения, учатся помогать друг другу, входить в положение другого ребенка, чувствовать себя членом коллектива. Взаимодействуя со сверстниками, дети получают необходимый жизненный опыт, возможность контактировать с детьми более здоровыми и имеющими разные отклонения в развитии, адекватно реагировать на их поведение в различных жизненных и игровых ситуациях. Совместные музыкальные игры активно формируют нравственные чувства, способность к сопереживанию и сочувствию, любожелательность и доброту.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая, массовая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, локальный.

*Режим, условия* – время проведения – по самочувствию, желанию. Периодичность – график занятий, желание, произвольно. Продолжительность – по психовозрастной устойчивости, желанию. Место проведения – наиболее подходящее помещение, открытая площадка. Положение – сидя, стоя.

*Элементы инноваций* – интегративное сочетание с другими видами искусства, музыкальное проектирование, применение в труде, учебе, досуге.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Организации: государственные, общественные. Социальные формирования: семья, неформальные объединения, временные краткосрочные группы.

*Возрастные границы* – для всех возрастных групп (с соответствующим подбором музыкального материала).

*Характер нарушений* – кроме неслышащих. Для них используются громкие нарушений звуки с четким ритмом.

### Исполнение фольклорных сюжетов народов ханты, манси, ненцы

Один и тот же сюжет в фольклоре ханты может исполняться в прозаической и в песенной форме, либо в форме ритми-

зированной прозы. Специальный темп и тембр голоса исполнителя может вводить детей в состояние транса. Этому способствует ритуальная обстановка и частые повторы отрывков. Результатом может являться состояние катарсиса, как у слушателей, так и у исполнителя. Исполнение таких песен народными певцами перед детьми в школе всегда производит огромное, порою потрясающее впечатление. Слушатели чувствуют, словно и они, и миропорядок рождены заново.

### Сказкотерапия

Сказка – один из основных жанров фольклора, эпическое, преимущественно прозаическое произведение волшебного, авантюрного или бытового характера с установкой на вымысел. В социально-культурной деятельности является одним из ведущих видов и способов эмоционально-психологического, педагогического влияния, социально-нравственного формирования.

Вид деятельности – рассказ, пересказ, театрализация, исполнение.

Используемый инвентарь – книги, реквизит, элементы костюмов, рисунки, музыкальные инструменты.

### Реабилитационные эффекты

1. Формирование отношения к персонажу, действию на эмоциональном уровне (тренинг эмоциональной сферы).
2. Проявление собственных поведенческих позиций, необходимых для социализации.
3. Идентификация собственного я с тем или иным персонажем.
4. Удовлетворение потребности в познании волшебных загадочных явлений жизни.
5. Коллективное участие в совместном действии.
6. Приобщение к народной художественной культуре.

В поведенческом блоке центральной задачей является обеспечение адекватного ролевого развития, т. е. умение принимать роли, адекватные новым ситуациям и умение изменять своим привычным ролям в новых ситуациях.

Нарушения в ролевом развитии может негативно сказаться на формировании личности ребенка, разрушить ведущую

деятельность дошкольника – ролевую игру, затруднить общение со сверстниками и родителями, привести к возникновению психосоматической патологии.

### Структура занятия

1. Вступительная беседа о персонаже.
2. Разминка – побывать таким же, как персонаж: мимическая, телесная, голосовая, дыхательная, глазная.
3. Конкурс «на самого страшного персонажа», поиграть с ним.
4. Беседа о полезных свойствах персонажа.

### Эффективные способы реализации творческих индивидуальных качеств личности

1. Формирование чувства «Мы».
2. Обязательное установление личностного контакта с детьми.
3. Демонстрация собственной расположности.
4. Показ ярких целей совместной деятельности.
5. Постоянное проявление интереса к детям.

### Варианты работы со сказкой в социально-культурной деятельности

1. Праздники.
2. Театрализованные представления.
3. Конкурсы.
4. Шоу.
5. Литературно-художественные мероприятия.
6. Выставки рисунков по сказочным сюжетам.
7. Карнавал персонажей и т. д.

Форма деятельности – индивидуальная, групповая, масштабная.

Уровень применения – универсальный, предметный, локальный.

Режим, условия – время проведения любое. Периодичность – произвольно. Продолжительность – по психовозрастной устойчивости, желанию. Место проведения – любое подходящее.

Элементы инноваций – компьютерные технологии, проспективность, формирование новых представлений о мире.

*Базовый ресурсодержатель – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические.*

### **Варианты использования национальных сказок в работе с подростками**

1. Драматизация национальных сказок. Распределение ролей может проходить в разном порядке: по желанию, по жребию, по назначению психолога (например, робкому ребенку поручают сыграть роль богатыря, главного героя). Одну роль на протяжении сказки могут исполнять несколько детей и т. д.
2. Чтение национальных и других сказок и обсуждение качеств героев.
3. Пересказ национальной сказки.
4. Продолжение начатой сказки.
5. Викторина по сказкам: перечислить все знакомые сказки; назвать сказки, где главный герой – олень; узнать сказку по отрывку.
6. Составление небольших комментариев к сказкам о животных.
7. Определение сходства сказок народов ханты и манси со сказками других народов.

### **Основной перечень национальных сказок для работы с подростками**

«Каждый другом силен», «Умный Сойтын», «Храбрая Татья», «Хитрец и силач», «Спор двух храбрецов», «Отважный сын», «Кто сильнее всех», «Глупый богач», «Смелчик Ядури», «Храбрый Нядыга», «Обман и правда», «Сказка о смелой девочке Носке», «О людях в рыжих одеждах и храбром юноше», «Жадный глухарь», «Хитрая лиса», «Всемогущая Катыргын», «Находчивый стрелок», «Лучший охотник на побережье», «Идэ», «Ими-Хиты и Вошинг Урт», «Отчего у зайца длинные уши», «Гордый олень» и др.

Целительное воздействие сказок на детей признается психологами различных школ и убеждений, независимо от этнической принадлежности. Специалисты, работающие с детьми, могут использовать сказки и метафоры как средство для установления контакта с детьми. Педагоги могут использовать сказки

и метафоры в школьных ситуациях. Так же, как и в случае с отдельным подростком, они позволят классу обсуждать трудные и шекотливые темы «безопасным» путем.

Сказки и метафоры – это один из самых эффективных способов применения методики для социального моделирования. Они включают увлекательные методы обучения поведенческим моделям. На ребенка, участвующего в психотерапевтическом процессе, благотворно оказывается процесс отождествления, идентификации слушателя с удачливым героем в сказке или истории. Катарсический эффект «безопасного» признания ребенком подавляемых чувств и эмоций, связан с наблюдением за вымышленными героями.

Применение национальных сказок необходимо рекомендовать специалистам, занимающимся аффективными проблемами детей КМНС и общей терапией их поведения.

Процесс формирования позитивной этнической идентичности у школьников будет успешно осуществляться, если: учитываются этапы становления этнической идентичности; осуществляется опора на взаимосвязь когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов этнической идентичности; используются игровые приемы, методики сказкотерапии для формирования позитивной этнической идентичности; многократно реализуются приемы создания новых образов и форм поведения на основе преобразования прошлого опыта ребенка и непосредственно воспринимаемого им содержания сказки.

Психологические механизмы воздействия сказки на личность подростка имеют следующие особенности:

- 1) активное воздействие сказки на эмоционально-образный потенциал личности;
- 2) усвоение детьми и подростками через сказку особенностей этнической культуры, приобщение к историческому опыту своего народа;
- 3) получение в ходе работы со сказкой эмоционального опыта предшествующих поколений, который стимулирует освоение новых форм поведения и формирование положительного отношения к себе как представителю этноса.

## **Танцетерапия**

Танцевально-двигательная терапия – социально-культурная технология реабилитации, ставящая своей целью создание и разрешение контролируемых кризисов в безопасной среде на основе видов танцевального искусства для обучения детей, не способным адаптироваться к травмирующим жизненным обстоятельствам.

Вид деятельности – разучивание и исполнение движений, участие в танцевальной программе.

Используемый инвентарь – музыкальный инструменты, музыкальная аппаратура, светотехника, костюмы.

### **Цели танцетерапии**

- 1) Расширение сознания собственного тела и его возможностей.
- 2) Повышение самооценки путем развития образа тела (Я-концепции).
- 3) Освоение социальных навыков.
- 4) Соотнесение чувств и движений.

### **Реабилитационные эффекты**

1. Преодоление гиподинамики.
2. Развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Повышение интеллектуального и эстетического уровня.
4. Формирование устойчивых социально-психологических и ментальных ориентаций.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая, мас-совая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, ло-кальный.

*Режим, условия* – время проведения по расписанию заня-тий, самочувствию. Периодичность – по самочувствию, меди-цинским рекомендациям. Продолжительность – по психово-зрастной устойчивости, желанию. Место проведения – закрытое помещение или открытая площадка.

*Элементы инноваций* – интегративное сочетание с други-ми видами искусства, профориентация.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагоги-ческие. Социальные формирования: семья, неформальные объе-динения, временные краткосрочные группы.

*Возрастные границы* – для всех возрастных групп (с соот-ветствующим подбором музыкального материала).

## **Терапия театральным искусством**

Терапия театральным искусством – социально-культурная реабилитационная технология, способствующая творческому развитию, социальной активизации, приобретению коммуника-тивных навыков, психологическому балансу, аprobации соци-альных ролей с помощью драматизации, импровизации.

Вид деятельности – участие в спектаклях, представлениях, разучивание роли, речевые упражнения.

Используемый инвентарь – костюмы, куклы, декорации, реквизит, музыко-, свето-, видеоаппаратура.

*Форма деятельности* – индивидуальная, групповая, мас-совая.

*Уровень применения* – универсальный, предметный, ло-кальный.

*Режим, условия* – время проведения по индивидуальному самочувствию, графику занятий. Периодичность – по расписа-нию занятий. Продолжительность – по психовозрастной устой-чивости. Место проведения – сцена, класс, сценическая площа-дка, в семье.

*Элементы инноваций* – компьютерные технологии, проек-тивность, формирование новых представлений о мире, сочета-ние с другими видами деятельности, применение в труде и на-досуге.

*Базовый ресурсодержатель* – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагоги-ческие. Организации: государственные, общественные. Социальные формирования: семья, неформальные объединения, временные краткосрочные группы.

## Туротерапия

Туротерапия – реабилитационная технология социально-культурной деятельности, в основу которой положены туристические виды.

### Туризм классифицируется

- по цели – оздоровительный, познавательный, спортивный;
- по основному занятию – поход, путешествие на транспорте;
- по способу передвижения – пешеходный, водный, лыжный, с наличием животных, железнодорожный, автобусный, автомобильный;
- по сезонности – летний, зимний, межсезонный;
- по составу туристов – молодежный, семейный, детский, инвалидный;
- по продолжительности – туризм выходного дня или отпускного периода;
- по характеру нагрузок – пассивный, активный.

Основные функции туризма:

- 1) воспроизводящая;
- 2) компенсаторная;
- 3) восстановительная;
- 4) реабилитационная.

Многофакторное терапевтическое воздействие туризма способствует переключению мышления на оздоровительное, когда ситуация не кажется безысходной, и человек находит решение проблем.

Рассматривать туризм как средство реабилитации позволяют следующие факторы:

1. Туризм – двигательная активность, которая компенсирует ограниченность движений.
2. Туризм создает сферу полноценного общения, возможность установления социальных контактов, аprobации социальных ролей, получения поддержки, интеграции в общество.
3. Туризм предоставляет возможность осваивать экологокультурные виды деятельности: эстетика природы, архитектуры, памятников материальной культуры, которые способствуют балансированию эмоциональных переживаний.

Правила эффективного использования технологий туризма в социально-культурной реабилитации инвалидов:

- 1) вид туризма подбирается в зависимости от физических нарушений и в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, учитывая персональный интерес, желание, место проживания, ожидаемые реабилитационные результаты;
- 2) обеспечение безопасности для туристов и их окружения;
- 3) наличие некоторой физической подготовки, психологической переносимости трудностей;
- 4) планируемые нагрузки должны быть адекватны состоянию здоровья.

Подготовка туристов подразделяется на физическую, техническую, тактическую, психологическую и специальную (связанную с выполнением прикладных задач – сбора материалов, решения реабилитационных задач, подготовки волонтеров и пр.). Выбор маршрута и его продолжительность зависят от цели путешествия, ресурса свободного времени. Выбирается район, пункты следования, составляется график движения по дням с постепенным увеличением нагрузки.

Форма деятельности – индивидуальная, групповая.

Уровень применения – универсальный, предметный, локальный.

Режим, условия – время проведения произвольное. Периодичность – по желанию и самочувствию. Продолжительность – по психовозрастной устойчивости, желанию. Место – по маршруту.

Элементы инноваций – соотнесение с другими видами социально-культурной деятельности, проективность.

Базовый ресурсодержатель – учреждения: образования, социальной защиты, культурно-досуговые, социально-педагогические. Организации: государственные, общественные. Социальные формирования: семья, неформальные объединения.

Возрастные границы – для всех возрастных групп.

Характер нарушений – для всех типов нарушений.

## Литература

1. Авдуевская, Е. П. Особенности социализации подростка в условиях быстрых социальных изменений [Текст] / Е. П. Авдуевская, С. А. Баклужинский // Труды по социологии образования. – Т. 3. – Вып. 4. – М. : ЦСО РАО, 1995. – С. 118–132.
2. Айхингер, А. Психодрама в детской групповой терапии [Текст] / А. Айхингер, В. Холл. – М. : Генезис, 2003. – 256 с.
3. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с.
4. Беляева, Е. В. Психологопедагогическое воздействие сказки на формирование этнической идентичности школьников [Текст] / Е. В. Беляева : дисс. канд. психол. н. – Курск, 2005. – 204 с.
5. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками [Текст] / М. Р. Битянова. – СПб. : Питер, 2006. – 304 с.
6. Богатырева, Т. Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками 10–13 лет : учеб.-практ. пособие [Текст] / Т. Л. Богатырева. – М. : Пед. об-во России, 2005. – 144 с.
7. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии [Текст] / К. Бремс. – 2-е междунар. изд. – М. : Эксмо-Пресс, 2002. – 640 с.
8. Вайнер, М. Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников : учеб. пособие [Текст] / М. Э. Вайнер. – М. : Пед. об-во России, 2004. – 96 с.
9. Волков, Б. С. Психология общения в детском возрасте : практ. пособие [Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Пед. об-во России, 2003. – 240 с.
10. Волков, Б. С. Психология подростка [Текст] / Б. С. Волков. – М. : Академ. Проект, 2004. – 208 с.
11. Волков, Г. Н. Этнопедагогика : учеб. для сред. и высш. педагогич. учеб. заведений [Текст] / Г. Н. Волков. – М. : Академия, 2000. – 175 с.
12. Воспитание толерантной личности в поликультурном социуме [Текст] // Сборник авторских и адаптированных программ / под ред. В. С. Кукушина. – Ростов н/Д. : ГинГо, 2004. – 271 с.
13. Гарднер, Р. Психотерапия детских проблем [Текст] / Р. Гарднер. – СПб. : Речь, 2002. – 416 с.
14. Гребенщикова, Л. Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол [Текст] / Л. Г. Гребенщикова. – СПб. : Речь, 2007. – 128 с.
15. Гречев, А. Г. Психологические тренинги с подростками [Текст] / А. Г. Гречев. – СПб. : Питер, 2007. – 368 с.
16. Гречев, А. Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов [Текст] / А. Г. Гречев, Т. А. Бедарева. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
17. Гумилев, Л. Н. Психологическое несходство этносов [Текст] / Л. Н. Гумилев // Психология национальной нетерпимости. – Минск, 1998. – С. 21–22.
18. Джинотт, Х. Д. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии [Текст] / Х. Д. Джинотт. – СПб. : Речь, 2006. – 272 с.
19. Дреев, О. И. Архетипы коллективного бессознательного и природа этнических конфликтов [Текст] / О. И. Дреев // Диалог. – 2004. – № 2. – С. 22–29.
20. Заморев, С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы [Текст] / С. И. Заморев. – СПб. : Речь, 2002. – 135 с.
21. Калмыкова, Е. М. Этническая идентичность и самоактуализация личности [Текст] / Е. М. Калмыкова // Психология в вузе. – 2008. – № 1. – С. 57–68.
22. Капская, А. Ю. Развивающая сказкотерапия для детей. Планета чудес [Текст] / А. Ю. Капская, Т. Л. Мирончик. – СПб. : Речь, 2007. – 230 с.
23. Колесов, Д. В. Современный подросток: Взросление и пол : учеб. пособие [Текст] / Д. В. Колесов. – М. : МПСИ, Флинта, 2003. – 200 с.
24. Копыгин, А. И. Арт-терапия детей и подростков [Текст] / А. И. Копыгин, Е. Е. Свистовская. – М. : Генезис, 2007. – 197 с.
25. Крыжановская, Л. М. Артпсихология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков : учеб. пособие [Текст] / Л. М. Крыжановская. – М. : Пед об-во России, 2004. – 160 с.
26. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2002. – 992 с.
27. Кукушин, В. С. Этнопедагогика и этонопсихология [Текст] / В. С. Кукушин, Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 350 с.
28. Кушнер, П. И. Этнические территории и этнические границы [Текст] / П. И. Кушнер. – М., 1951. – С. 42.
29. Лебедева, Н. М. Тренинг этнической толерантности для школьников : учеб. пособие для студ. психол. спец. [Текст] / Н. М. Лебедева, О. В. Лунева, Т. Г. Стефаненко. – М. : Изд-во «Привет», 2004. – 358 с.
30. Лебедева, Н. М. Этническая толерантность и техники улучшения межкультурного взаимодействия [Текст] / Н. М. Лебедева // Кросскультурная психология: актуальные проблемы : сб. статей / под ред.

- Л. Г. Почебут, И. А. Шмелевой. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2005. – 377 с.
31. Можгинский, Ю. Б. Агрессивность детей и подростков [Текст] / Ю. Б. Можгинский. – М. : Генезис, 2006. – 181 с.
  32. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития : учеб. [Текст] / В. С. Мухина. – 10-е изд., перераб. И доп. – М. : Академия, 2006. – 608 с.
  33. Нахимовский, А. И. Практическая психотерапия детей и подростков [Текст] / А. И. Нахимовский. – СПб. : Речь, 2003. – 384 с.
  34. Павлов, С. И. Психология этнической идентичности детей коренных малочисленных народов Севера [Текст] / С. И. Павлов, В. С. Мухина // Развитие личности. – № 3–4. – С. 55–75.
  35. Подросток и депрессия: межличностная психотерапия [Текст] / Л. Марсон и др. – М. : ЭКСМО, 2003. – 320 с.
  36. Подольский, А. И. Диагностика подростковой депрессивности: теория и практика : учеб. пособие [Текст] / А. И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб. : Питер, 2004. – 201 с.
  37. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / Под ред. И. А. Дубровиной. – М., 2004. – 176 с.
  38. Психология подростка : учеб. [Текст] / Под ред. А. Реана. – СПб. : Прайм-еврознак, 2006. – 480 с.
  39. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте [Текст] / Под ред. И. А. Дубровиной. – М. : Академ. Проект, 2004. – 128 с.
  40. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность [Текст] / Авт.-сост. С. А. Пырочкина, О. П. Погорелова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 123 с.
  41. Рикер, П. Я – сам как другой [Текст] / П. Рикер. – М., 2008. – 416 с.
  42. Романова, О. Л. Развитие этнической идентичности у детей и подростков [Текст] : автореф. дисс. ... канд. психол. наук / О. Л. Романова. – М., 1994. – 21 с.
  43. Солдатова, Г. У. Психология межэтнической напряженности [Текст] / Г. У. Солдатова. – М. : Смысл, 1998. – 252 с.
  44. Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учеб. для вузов [Текст] / Т. Г. Стефаненко. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2004. – 368 с.
  45. Татарко, А. Н. Взаимосвязь этнической идентичности и психологических стратегий межкультурного взаимодействия [Текст] : автореф. дисс. канд. психол. н. / А. Н. Татарко. – М., 2004. – 24 с.
  46. Татарко, А. Н. Оценка результатов тренинга межкультурного взаимодействия [Текст] / А. Н. Татарко, Н. М. Лебедева, Т. Г. Стефаненко, О. В. Лунева // Межкультурный диалог в школе. – Кн. 1: Теория и методология. – М., 2004. – С. 149–181.
  47. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика) [Текст] // Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 368 с.
  48. Трофимова, Л. С. Особенности формирования идентичности [Текст] / Л. С. Трофимова. – М. : 2007. – 217 с.
  49. Федосенко, Е. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги [Текст] / Е. Федосенко. – СПб. : Речь, 2008. – 192 с.
  50. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами [Текст] / К. Фопель. – М. : Генезис, 2007. – 208 с.
  51. Формирование толерантности личности в полизначической образовательной среде [Текст] / под ред. В. Н. Гурова. – М., 2004. – 240 с.
  52. Фридман, Л. М. Психология детей и подростков : справочник для учителей и воспитателей [Текст] / Л. М. Фридман. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2003. – 480 с.
  53. Хотинец, В. Ю. Психологические характеристики этнокультурного развития человека [Текст] / В. Ю. Хотинец // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 60–72.
  54. Хухлаева, О. В. Психология подростка : учеб. пособие [Текст] / О. В. Хухлаева. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2005. – 160 с.
  55. Шаргородская, Л. В. Формирование и развитие предметно-практической деятельности на индивидуальных занятиях [Текст] / Л. В. Шаргородская. – М. : Теревинф, 2006. – 32 с.
  56. Шевченко, Ю. С. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков [Текст] / Ю. С. Шевченко. – СПб. : Речь, 2003. – 552 с.
  57. Шурухт, С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности [Текст] / С. М. Шурухт. – СПб. : Речь, 2006. – 112 с.
  58. Шэффер, Д. Дети и подростки: психология развития [Текст] / Д. Шэффер. – 6-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 976 с.
  59. Эклайн, В. Игровая терапия [Текст] / В. Эклайн. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2007. – 416 с.
  60. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон. – М. : Флинта, 2006. – 341 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПЛАНЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ИЗ ЧИСЛА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

#### План «Позитивная этническая идентичность» для учащихся 8–9 классов

№ п/п	Цели занятия	Содержание занятия
1	<b>Занятие 1.</b> Цель: формирование позитивной этнической идентичности.	1. Упражнения «История моего имени», «Рассказ от имени национального предмета», «Анализ пословиц», «Живая скульптура», «Сказочники», «Сложи лист». 2. Фраза, которую нужно продолжить «Я – это...»
2	<b>Занятие 2.</b> Цель: развитие толерантного поведения, конструктивного взаимодействия в группе; воспитание терпимости и уважения к другому человеку, другим мнениям, непредубежденность при оценке людей и событий; условия благополучного взаимодействия людей в группе.	1. Беседа на тему «Толерантность» Основные понятия «критерии толерантности и проявления нетерпимости». Толерантность как норма. 2. Ролевые игры, связанные с темой «Толерантность». 3. Ролевая игра «Поведение в гостях».
3	<b>Занятие 3.</b> Цель: формирование способов интерпретации поведения людей исходя из особенностей их собственной культуры.	1. Упражнение «Я доверяю тебе». 2. Дискуссия по проблеме: «Факторы, влияющие на формирование культуры».
4	<b>Занятие 4.</b> Цель: расширение представлений по проблеме агрессии, изучение своих психологических особенностей, научение «безвредным» способам	1. Упражнение «Фотография». 2. Упражнение «Выставка». 3. Упражнение «Автобиография». 4. Упражнение «Моя проблема».

	разрядки гнева и агрессивности.	
5	<b>Занятие 5.</b> Цель: развивать внимание к поведению другого, умение вести разговор, адекватно осознавать себя.	1. Упражнения «Части моего «Я», «Значимые люди», «Ассоциации», «Комplименты», «Самопредъявление». 2. Игра-тренинг «Таможня».
6	<b>Занятие 6.</b> Цель: профилактика страха, расширение представлений о чувствах, развитие коммуникативных навыков.	1. Упражнение «Волшебный туннель». 2. Сказка «Как лошадка Лу стала храброй».
7	<b>Занятие 7.</b> Цель: развитие уверенности в себе.	1. Упражнения «Я – хозяин?», «Солнечный круг», «Кисть руки». 2. Беседа «Руководство по уверенному успешному поведению». 3. Игра «Князь».
8	<b>Занятие 8.</b> Цель: помочь преодолеть неуверенность в себе, утверждать свои права и собственную ценность, не ущемляя права других, развивать личностную уверенность.	1. Упражнение «Письмо себе любимому». 2. Упражнение «Вы сами». 3. Упражнение «Здравствуй, Я, мой любимый». 4. Упражнение «Все равно ты молодец».
9	<b>Занятие 9.</b> Цель: повышение уровня доверия, сближение группы.	1. Упражнения «Поддержка», «Падение на руки». 2. Упражнение «Круг доверия или круг надежных рук». 3. Упражнение «Молекулы». 4. Упражнение «Слепой и поводырь».
10	<b>Занятие 10.</b> Цель: развитие сплоченности группы.	1. Упражнение «Золотой и черный стул». 2. Упражнение «Исповедальная свеча». 3. Упражнение «Ответы за другого». 4. Упражнение «Мой портрет глазами других». 5. Упражнение «Угадай, каким меня видят?»

**План тренинга**  
**«Позитивная этническая идентичность»**  
**для учащихся 10–11 классов**

№ п/п	Цели и задачи	Структура и содержание занятия
1	<b>Занятие 1.</b> Цель – формирование позитивной этнической идентификации. Задачи: 1) знакомство с приветствиями разных народов; 2) выработка определения толерантности.	1. Игры с этнокультурной спецификой: «Рукопожатие или поклон», «Добрый день, салют, шалом!» 2. Упражнения «Это мое имя», «Представление с чужих слов», «Лепестки», «Наша группа».
2	<b>Занятие 2.</b> Цель – выявление уровней толерантности/интолерантности. Задачи: 1) осознание видов интолерантности; 2) осознание собственного восприятия принципов терпимости.	1. Упражнение «Вспомните ситуацию». 2. Упражнение «Ассоциации толерантности». 3. Упражнение «Декларация принципов терпимости». 4. Упражнение «Телефакс».
3	<b>Занятие 3.</b> Цель – поведение личности в ситуациях межкультурного взаимодействия. Задачи: 1) развитие способностей выхода из конфликтной ситуации; 2) иллюстрация основных моделей поведения личности и представленных стратегий.	1. Дискуссия «Стратегии поведения личности в конфликте». 2. Тестирование (тест на оценку уровня конфликтности, определение ведущей стратегии в конфликте). 3. Организационная игра «Алские башни». 4. Ролевая игра «Распределение сердец».
4	<b>Занятие 4.</b> Цель – знакомство с этническими стереотипами и границами межкультурного понимания. Задачи: 1) осознание собственной идентичности; 2) идентификация с разными культурами; 3) формирование способности реэмоилировать информацию; 4) проговорить вслух свои собственные стереотипы по восприятию другого народа.	1. Беседа «Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания». 2. Дискуссия «Польза и вред стереотипов». 3. Упражнения «Я – это ты, ты – это я», «Цепочка стереотипов», «За и против», «Что бы я сказал», «Мой герб», «Я и группа», «Групповой портрет».

5	<b>Занятие 5.</b> Цель – научиться ценить индивидуальность другого. Задачи: 1) осознание собственного опыта и переживаний во взаимодействии с представителями других культур; 2) выявление установок на желаемую степень близости с представителями какого-либо народа.	1. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность». 2. Упражнение «Шкала Богардуса». 3. Тест «Ранжирование ценностей». 4. Упражнение «Пословицы и сказки народов мира».
6	<b>Занятие 6.</b> Цель – усвоить принципы и нормы толерантного поведения в межкультурной среде. Задачи: 1) анализ нормативно-правовой базы по правам личности; 2) выработка толерантного поведения к «иному».	1. Упражнение «обсуждение документов». 2. Упражнение «Опасный пунш». 3. Игра «Сделано в Югре». 4. Упражнение «Кодекс толерантности».
7	<b>Занятие 7.</b> Цель – оценка собственной толерантности. Задачи: 1) обучение взаимодействию, внимание друг к другу. 2) выработка толерантного поведения.	1. Дискуссия «Характеристики толерантного и интолерантного поведения». 3. Упражнение «Живые картинки». 4. Упражнение «Совместный рассказ».
8	<b>Занятие 8.</b> Цель – Повышения самооценки участников тренинга в межкультурном взаимодействии.	1. Упражнение «чемодан». 2. Упражнение «этнические стереотипы».

## **Сокращенная программа тренинга «Позитивная этническая идентичность» для старшеклассников**

**Основная цель** – ознакомление с проблематикой этнической идентичности, осознание своей этнической идентичности, повышение межкультурной компетентности.

### **Задачи**

1. Познакомить учащихся с понятием «социальной идентичности» и «этнической идентичности».
2. Сформировать представление о компонентах этнической идентичности.
3. Показать специфику формирования комплексной этнической идентичности на примере этнической идентичности представителей народа ханты и манси.
4. Рассмотреть этническую идентичность как основу национализма и толерантности.
5. Побудить участников к осознанию и развитию собственной этнической идентичности.

Тренинг включает 4 занятия длительностью по 1,5 часа.

### **Структура занятия**

1. Разминка. Разминка состоит из коротких динамичных упражнений, задачей которых является сплочение группы, повышение ее работоспособности и мотивации на работу.
2. Основная часть. Во время основной части проводятся упражнения и игры, раскрывающие тематическое содержание занятия, предъявляется теоретический материал.
3. Обсуждение. Задачей обсуждения является рефлексия участниками материала занятия, способствующая его лучшему усвоению и стимулирующая осмысление и формирование личностного отношения к проблематике тренинга.

### **Темы занятий**

- I. Понятие этнической идентичности.
- II. Признаки этнической группы.
- III. Компоненты этнической идентичности.
- IV. Ценности как составляющая этнической идентичности.

V. Специфика этнической идентичности народов ханты, манси, ненцы.

VI. Этническая идентичность, национализм и толерантность. Проведение занятий предполагает обязательное знакомство педагога с теоретическими вопросами этнопедагогики и этнопсихологии, базовыми понятиями и концепциями.

Нельзя превращать тренинг в лекцию, важно дозированное сообщение этнопедагогических и этнопсихологических знаний.

Тренинг предполагает обращение к личному опыту участников, обсуждение вопросов, имеющих личностное значение, в связи с этим необходимо особое внимание уделить ощущению комфорта и безопасности участников:

- 1) ввести принцип конфиденциальности;
- 2) обеспечить необходимую анонимность при выполнении заданий;
- 3) не заставлять озвучивать информацию, которую участники хотели бы оставить при себе;
- 4) не настаивать на комментариях или рассказах, если участники сопротивляются.

Тренинг проводится в группе 12–19 человек.

## ПЛАН ТРЕНИНГА «ПОЗИТИВНАЯ ЭТНИЧЕСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8–9 КЛАССОВ

Цель – конструирование адаптивных моделей поведения и социальных взаимодействий, обеспечивающих наиболее полную социализацию и интеграцию детей КМНС в социокультурной среде.

Основные задачи:

- 1) формирование позитивной этнической идентичности;
- 2) предоставление условий для полноценной реализации своих способностей и потенциальных возможностей;
- 3) коррекция неблагоприятных психологических состояний, приводящих к трудностям в межличностном общении.

Программа тренинга предусматривает работу, направленную на снижение тревожности в ситуациях межкультурного взаимодействия, формирование установок на толерантное поведение в инокультурной среде, освоение изоморфных атрибуций, т. е. способов интерпретации поведения людей исходя из особенностей их собственной культуры, моделирование межгруппового взаимодействия.

Занятия должны проводиться в течение двух месяцев, два раза в неделю, продолжительность занятий 45–60 минут. Основные направления работы педагогов с учащимися 8–9 классов – обучить детей способам конструктивного разрешения конфликтов, преодолевать неуверенность в себе, страх, утверждать свои права и собственную ценность, не ущемляя прав других, развивать личностную уверенность, развивать умение принимать роли, соответствующие новым ситуациям, формировать умение изменять своим привычным ролям в старых ситуациях, т. е. обладание ролевой гибкостью и ролевой креативностью.

**Занятие 1.** Толерантность как норма. Цель: развитие толерантного поведения, конструктивного взаимодействия в группе. Терпимость и уважение к другому человеку, другим мнениям, непредубежденность при оценке людей и событий условия благополучного взаимодействия людей в группе.

Опишите, пожалуйста, в чем суть названных характеристик, зачем нужны человеку перечисленные качества и насколько эти качества выражены у вас самих (1 – совсем не выражено, 5 – очень сильно выражено).

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

Оцените психологический климат в вашем классе, чтобы на реальном материале понять значение толерантности и взаимного уважения друг к другу.

Инструкция: ниже приведены пары слов, с помощью которых можно оценить взаимоотношения в группе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре ты отметишь цифру, тем более, по твоему мнению, выражена эта характеристика в твоем классе.

*Для взаимоотношений в вашем классе характерны:*

Дружелюбие	1 2 3 4 5	Враждебность
Согласие	1 2 3 4 5	Несогласие
Удовлетворенность	1 2 3 4 5	Неудовлетворенность
Увлеченность	1 2 3 4 5	Равнодушие
Продуктивность	1 2 3 4 5	Непродуктивность
Теплота	1 2 3 4 5	Холодность
Сотрудничество	1 2 3 4 5	Конкурентность
Взаимная поддержка	1 2 3 4 5	Недоброжелательность
Интерес	1 2 3 4 5	Скука
Успешность	1 2 3 4 5	Неуспешность

Подсчитайте сумму баллов. 10–20 – благоприятный психологический климат в классе. 21–35 – средние взаимоотношения. 36–50 – негативный психологический климат в классе.

**Беседа на тему «Толерантность»** Толерантность – уважение и признание равенства всех людей, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований; отказ от сведения этого многообразия к единобразию или к преобладанию какой-либо одной точки зрения. Толерантность – синоним терпимости к другому человеку, несмотря на его отличия.

*Критерии толерантности:*

- 1) равноправие всех людей независимо от их пола, расы национальности, религии;
- 2) взаимоуважение членов общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам и др.);
- 3) равные для всех возможности для участия в политической жизни;
- 4) сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств;
- 5) возможность следовать своим традициям для всех культур, представленных в данном обществе;
- 6) свобода вероисповедания при условии, что это не ущемляет прав и возможностей других членов общества;
- 7) сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
- 8) позитивная лексика в различных сферах межэтнических, межрасовых, межполовых отношений.

*Проявления нетерпимости:*

- 1) оскорблени, насмешки, выражение пренебрежения;
- 2) игнорирование;
- 3) негативные стереотипы и предубеждения, предрассудки;
- 4) этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как лучшей по сравнению с другими группами);
- 5) поиск врага (перенос вины за несчастье и социальные проблемы на ту или иную группу);
- 6) преследования, запугивания, угрозы;

7) дискриминация по признаку пола, национальности и других отличий;

8) расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);

9) этнофобия (антисемитизм, кавказофобия и др.) – неприязнь к представителям других групп и культур, убеждение в их вредности для общества;

10) империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);

11) осквернение религиозных или культурных символов;

12) изгнание;

13) сегрегация (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов обычно в ущерб интересам одной группы);

14) репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид ( содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Приведите примеры из истории или из реально известных вам событий толерантного и нетолерантного поведения, дайте им оценку.

Каково, по вашему мнению, значение толерантного отношения людей друг к другу?

Каково лично ваше мнение о значимости толерантных отношений жителей нашей страны разных национальностей друг к другу?

*Ролевые игры, связанные с темой «Толерантность».*

Ведущий сообщает, что темой игры будет жизнь беженцев в России. Ученики разделяются на команды по 2–4 человека. Каждой команде необходимо разыграть одну из сценок.

1. Мальчик 12 лет, беженец из Чечни, несколько месяцев назад вместе с родителями бежал в Москву из Грозного. Мальчик очень хочет учиться, но его не принимают в российскую школу, поскольку у его родителей нет прописки. Роли: мальчик, директор школы, москвич – ровесник беженца.

2. Девочка 15 лет, ее родители – беженцы из Грузии. Она ходит в школу, но ей кажется, что у нее нет настоящих друзей. Однажды происходит конфликт девочки-грузинки с однокласс-

ником. Русская одноклассница это наблюдает. Роли: девочка-грузинка, одноклассник, одноклассница.

3. Мальчик-казах приехал в Россию с родителями. Он поступает в школу и оказывается самым способным учеником в классе. На классном часе учитель хвалит мальчика, при этом неделикатно говорит другим ученикам: «Вы что, хуже какого-то казаха?» Одноклассники должны прореагировать на это замечание. Роли: учитель, мальчик-казах, одноклассники.

#### *Ролевая игра «Поведение в гостях».*

Учителям предлагается разыграть сценки на заданную тему из разных исторических эпох, разных культур.

Для помощи ученикам можно использовать литературу типа Этнопсихологического словаря, Энциклопедии этикета, описания истории обычая и быта). Обсуждение сценок предполагает исследование изменения норм поведения с другими.

**Занятие 2.** Цель: формирование способов интерпретации поведения людей исходя из особенностей их собственной культуры.

#### *Упражнение «Я доверяю тебе».*

Мы сейчас сделаем упражнение, которое покажет уровень доверия друг к другу и будет учить нас доверию. Упражнение называется «Я доверяю тебе!»

Надо обсудить, как понимают доверие члены группы, что им нужно, чтобы доверять друг другу. Есть серьезная опасность, что разговор перейдет на высокие материи, на сложные теории, и тогда ни о чем договориться не удастся, поэтому беседу стоит перевести в предметную плоскость: «Ты ему доверяешь? Нет? Почему? Какие у тебя чувства к нему?»

Как правило, в результате простых вопросов приходит понимание, что доверием считается чаще всего возможность быть рядом в безопасности. Это ощущение уюта и тепла. И тогда можно переходить к упражнению. Это упражнение проходит в режиме живой цепочки. Делается это так. Все встали, двое стоящих рядом образовали первую пару, левый от левого и правый от правого образовали вторую пару и т. д., так круг сужается в линию, состоящую из пар, стоящих лицом друг к другу.

В этих парах будет происходить контакт, потом по команде ведущего все делают небольшой шаг вправо и встречаются с

новым партнером. Обратите внимание на концы живой цепочки: при каждом переходе там кто-то оказывается в одиночестве. Это нормально, он не должен никуда переходить, встречаться с таким же одиноким с другого конца. Пусть встречается с самим собой. Это очень важно.

Итак, полная живая цепочка встреч, переход к новым партнерам осуществляется с помощью ведущего только сначала, а потом идет стихийно. Что должно происходить во время контакта? Надо встретиться глазами со стоящим перед тобой человеком и настроиться на него, понять свои чувства к нему, произнести одну из четырех фраз: «Я доверяю тебе» (если доверяешь партнеру), «Я не доверяю тебе» (если не чувствуешь к нему доверия; сама эта фраза – уже доверие партнеру!), «Я не пойму, доверяю ли я тебе» (если есть сомнение), «Я не хочу говорить об этом» (если не хотите доверять партнеру свои мысли и чувства).

Ведущий предупреждает, что это упражнение, в первую очередь, на внутреннюю, перед самим собой, честность. Очень трудно говорить «Не доверяю», это удается только самым честным и сильным. Если кто-то выражает опасение, что его правдивость может кого-то задеть, устраивается голосование: кто хочет, чтобы ему говорили в этом упражнении только правду, только искренне? Упражнение идет под музыку по одной минуте на контакт, первые встречи пусть организует ведущий, чтобы все происходило в молчании и сосредоточенности на своих чувствах. Создайте настроение!

Через 10–15 смен имеет смысл прервать работу, пусть все закроют глаза и осмыслят, что они делают. Помогут им в этом вопросы ведущего для самоконтроля: кому и почему вы доверяли? Были ли вы искренни перед собой? Перед партнером? Покупали ли вы доверие игрой в теплоту, симпатию? Разрешали ли себе быть самим собой? Когда упражнение заканчивается, все садятся. Вопросы ведущего в общий круг: Кто из вас устал? Кто переполнился чувствами и энергией? Высказываются все, кто хочет, делятся своими мыслями и, главное, чувствами.

Для того чтобы все имели возможность высказаться, можно предложить собраться в группы по четыре человека, кто с кем хочет, и в течение 10 минут обсудить между собой, что чувствовали, что приобрели. Что увидели? Что поняли? После об-

суждения ведущий задает вопросы: кто в четверке самый открытый? Самый деловой? Самый критичный? Самый теплый? Самый закрытый? Если бы у тебя было много душевных сил, кому ты подарил бы тепло в твоей группе? Участники отвечают на вопросы ведущего, показывая рукой.

#### *Дискуссия по проблеме: «Факторы, влияющие на формирование культуры – это...»*

Проведение дискуссии сводится к «собиранию идей» и напоминает «мозговой штурм». Ведущий объясняет задание: «Сейчас мы вместе постараемся найти как можно больше предложений фразы: «На формирование культуры влияют...»

Ваша задача по очереди произносить те мысли, представления, которые приходят Вам на ум. Мой помощник будет на листе ватмана, где уже написана сама фраза, фиксировать ваши суждения, мнения, ответы. Итак, мы начинаем, пожалуйста, ваши предложения...» После того как большинство ответов будет высказано, ведущий должен позитивными подбадриваниями стимулировать дальнейшую работу группы.

Ведущий не должен останавливать кого-то в ходе дискуссии или указывать, что такое предложение уже было высказано, не может называть свои ответы, поскольку важно фиксировать ответы, актуализированные у слушателей данной группы. После того как все ответы будут высказаны, преподаватель предлагает их систематизировать по наиболее выраженным основаниям. Упражнение «Все равно ты молодец». Первый участник начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...» Второй должен ответить: «Все равно ты молодец, потому что...»

#### *Занятие 3. Цель: формирование этнокультурной сензитивности, снижение тревожности в ситуациях межэтнического взаимодействия.*

Упражнение «История моего имени». Ведущий просит рассказать о своем имени, отвечая на следующие вопросы: Что означает Ваше имя? Знаете ли Вы его историческое происхождение? Как родители выбирают имена для своих детей? Носили кто-нибудь из других членов семьи это же имя? Нравится или не нравится Вам Ваше имя? Почему? Отмечаете ли Вы праздники, связанные с Вашим именем?

Участники сами выбирают удобную форму изложения. После окончания рассказа желающие могут задать вопросы. Также можно провести обсуждение по следующим вопросам: Что нового узнали? Как предмет отражает традиции, характер народа? Что общего и отличного есть в представленных предметах? Задача ведущего привлечь внимание к этнокультурным различиям или сходствам в рассказах об именах. Важно вызвать интерес к истории своего имени, истории своей семьи, своего народа.

Например, можно рассказать, что, несмотря на то, что со времен крещения (XVII в.) у народа ханты существовали русские православные имена, обращаться по имени к ребенку считалось неправильным. Считалось, что если злые духи услышат настоящее имя ребенка, то они могут навредить ему. Согласно поверьям, в новорожденного ребенка вселялась душа одного из предков, иногда новому члену рода давали имя этого предка. Если дети часто болели, по традиции им давали дополнительное, защитное имя. Обычно это было какое-нибудь некрасивое слово, считалось, что в таком случае злые духи не польстятся на ребенка.

На Руси наречение именем являлось важным моментом в жизни ребенка. Обычно ему давали имя святого (по месяцеслову), памяти которого посвящен этот или ближайшие дни. Считалось, что святой будет ангелом-хранителем, небесным заступником человека. Вместе с христианским именем младенцу обычно давали и некрестильное, защитное имя, прозвище, которое должно было оградить его от зла. Ведь, зная имя, лихие люди или темные силы могли нанести человеку вред. Чужим именем назывались, скрывая настоящее. Такие имена наряду с теми, что давали при крещении, были у русских людей вплоть до конца XVII века. Защитное имя употреблялось в быту.

И зачастую только после смерти человека оказывалось, что на самом деле его зовут совсем не так. В старину верили, что зло, обращенное к ненастоящему имени, не коснется человека, которого зовут иначе. Крестильное имя знали обычно самые близкие родственники. Мало кому известно, что при крещении царевич Дмитрий, убитый в Угличе, был наречен Уаром, а боярин Богдан Хитрово при крещении был назван Иовом. По-

рой защитное имя словно бросало вызов нечистой силе. В документах XV века упоминается Ивашка, Дьялов сын, а также зафиксировано обращение женщины к «мужу и господину Негодяю». Первый, Смирный, Паук, Злодей, Нехорошко – такие имена можно было не только услышать, но и встретить в деловых бумагах.

У Ставропольских туркмен существует праздник имнанречения – «аттарча» – «дадим ребенку имя». Имя ребенку мог дать как родственник (отец – ота), так и просто уважаемый в селе человек, а также мулла (сам или по подсказке родителей). При появлении на свет малыша устраивали торжество, резали барабана. Во время пиршества шейные позвонки зарезанного животного отдавали (отдают и сейчас) ляде новорожденного (брату матери – дайя) или женщине, принимавшей роды. В позвонки вставляли деревянную палочку или прут и сушили. Считалось, что ребенок будет хорошо держать голову.

На седьмой день ребенку давали имя. В недавнем прошлом у ставропольских туркмен были распространены имена, восходящие еще к доисламской традиции: Палта-Полат («стальной топор»), Клыч – («кинжал»), также использовались имена библейского происхождения, которые упоминались в Коране: Иса (Иисус), Мусса (Моисей), Мух (Ной). Также детей нарекали именами Аллаха (у него было 99 имен). Рахман (в переводе с арабского «Милостливый»), Рахим – «Милосердный», Азиз – «Могучий», Джаббар – «Гигантский». Причем имена Аллаха носили не только мальчики, но и девочки. Басира – «Всевидящая», Халима – «Терпеливая», Гульнар – «Цветок света».

Однако, как указывают ученые-арабисты, пророк Мухаммед был против того, чтобы простые люди носили имена Аллаха. Родители, выбирая имя своему ребенку, должны подумать, смогут ли их дети достойно носить имя Аллаха и стать «Гигантским», «Могучим» и т. д. Если нет, то ребенка они обрекают на духовные страдания. Также использовались имена, связанные с исламским культом: Хаджи – «Совершивший поломничество», Мустафа – «Избранник Аллаха» и др. Получили распространение имена жен Пророка, первых «праведных» Халифов, мусульманских святых. Например, Айша – самая любимая жена пророка, Осман, Омар, Хасан, Хусайн – мусульманские святые.

Женские имена Сания и Рабига этимологически происходят от числительных «вторая» и «четвертая».

Также в культуре туркмен известны имена, даваемые со смыслом. Так, если в семье новорожденные умирали, то ребенку давали чаще всего имена Курупурсын – «Пускай живет», Токтохан – «Останься», Омирузек – «Долгая жизнь». Известны наречения именем по особым приметам: родинке, родному пятнищу. Например, Мэнгли – «Имеющая родинку». Имена также давались в связи с различными событиями. Например, если девочка рождалась после смерти отца, ее называли Эрман («Скорбь»). Детей, родившихся в день праздника по случаю окончания поста, называли Байрамали (мальчика) и Байрамтотой (девочку). Также туркмены давали имена, заимствованные у других народов, Эльмира (исп. принцесса), Гозель (турк, красавица), Лейла (араб. ночь). Многие имена туркмен часто олицетворяют красоту природы. Айгуль – «Луноподобный цветок», Гулиста «Страна цветов», Алмахан – «Яблоневый цвет» и др.

*Упражнение «Рассказ от имени национального предмета».* Основной целью данного упражнения является формирование этнокультурной сенситивности. Группа делится на подгруппы по этническому признаку. Каждой подгруппе необходимо вспомнить предмет материальной культуры своего народа, например, национальное блюдо, предмет одежды, быта и др. Затем участники подгрупп разрабатывают рассказ от имени задуманного национального предмета, не называя предмета, описывают его другим участникам.

Рассказ следует вести от первого лица. Например, я являюсь центром дома, от меня, как правило, «пляшут» (речь идет о русской печи). Важно, чтобы рассказ был оригинальным, включал как можно больше подробностей. В рассказе могут учитываться название на национальном языке, материал, из которого создан предмет или блюдо, процедура создания, создатели, основные качества, способ использования, отношение к этому предмету и др. На подготовку дается не более 10 минут. Можно разыгрывать сценки.

После выступления подгруппы остальные участники могут задавать вопросы, их задача – отгадать задуманный предмет. По итогам упражнения проводится обсуждение. Ведущий выяс-

няет, что нового узнали о материальной культуре народов, как предметы отражают традиции, характер народа, что общего и отличного в материальной культуре народов и др. Далее ведущий предлагает обсудить те чувства, которые вызывает у подростков этническая принадлежность (гордость, спокойную уверенность, никаких чувств, обиду, ущемленность, униженность) и ответить на вопросы: с чем это связано, каковы причины таких чувств?

Задача – провести анализ особенностей эмоциональной составляющей этнической идентичности (позитивной, негативной, неопределенной). После этого преподаватель переходит к теоретическому объяснению проблемы этнической идентичности.

**Упражнение «Анализ пословиц».** Предлагается вспомнить и написать 3–5 наиболее употребительных пословиц и поговорок своего народа и, объяснив значение каждой пословицы, определить, какие особенности ментальности родного для участников этноса, какие ценности отражаются в предложенных пословицах и поговорках. Далее группа делится на подгруппы по этническому признаку. Каждая подгруппа располагает набором пословиц.

Далее в ходе групповой дискуссии участникам этнически гомогенных подгрупп предлагается расставить пословицы и поговорки в соответствии с иерархией норм и ценностей, свойственной их народу в наши дни. Выписать в иерархической последовательности ценности и пословицы или поговорки их отражающие. После обсуждения каждая подгруппа представляет полученные результаты всей группе. На этом этапе ведущий ориентирует группу на выявление особенностей миропонимания и ценностей, скрытых в пословицах своего народа, сравнение особенностей ментальности своего и чужого народов, нахождение сходств и различий между ними. Важно показать, что ценности и нормы разных народов не следует оценивать по принципу «хорошо–плохо».

**Вторая часть.** Подгруппам предлагается выбрать из представленных пословиц ту, которая в наибольшей степени характеризует представителей своей культуры и продемонстрировать эту пословицу другим группам с помощью невербальных средств (жестов, пантомимики). Задача наблюдающих заключается в раз-

гадывании показанной пословицы. Далее участники подгрупп объясняют, почему они выбрали именно эту пословицу.

**Третья часть.** Участники делятся на этнически гетерогенные подгруппы. Им предлагается список пословиц, которые необходимо классифицировать на три группы: первая группа должна включать абсолютно одинаковые пословицы и поговорки, имеющиеся в разных культурах; вторая – имеющие одинаковый смысл, но отличающиеся языковым выражением; третья – имеющие специфический смысл, сочетающийся со специфичностью изобразительных средств, что отражает этнокультурную специфику ментальности. Также предлагается найти близкие или противоположные по смыслу пословицы в разных культурах и соотнести их. В ходе общего обсуждения ведущий должен привести к пониманию того, что основополагающие нормы и ценности всех народов универсальны, поэтому смысл большинства пословиц совпадает, более того, фольклористами выявлено большое количество абсолютно идентичных пословиц в разных культурах.

**Упражнение «Живая скульптура».** Ведущий предлагает разделиться слушателям на подгруппы по этническому признаку. Задача подгрупп – создать, используя собственные тела в качестве материала, единую скульптуру, отражающую основные особенности ментальности своего народа, и подготовить ее презентацию. После подготовки проходит показ скульптур, участники раскрывают символический смысл скульптур. После этого группа обсуждает увиденные скульптуры по плану: Какие черты ментальности удалось выразить автором скульптуры? Какими выразительными средствами они пользовались? Насколько получились различными скульптуры? Что лежит в основе этих различий? Были ли сложности в определении того, что изображено в скульптуре другой группы? Что нового удалось узнать о разных народах в этом упражнении? Что общего можно было обнаружить в скульптурах?

**Упражнение «Сказочники».** Группа делится на подгруппы по этническому признаку. Каждая подгруппа получает набор карточек, на которых написаны следующие слова: «мать», «отец», «три сына», «невеста», «отец невесты», «чужеземный царь», «войско», «конь». Все группы получают задание напи-

сать сказку, где действовали бы все указанные персонажи по мотивам сказок своего народа. Затем проходит презентация сказок. При обсуждении сказок необходимо остановиться на том, какие ценности и нормы нашли в них отражение.

**Упражнение «Сложи лист».** Для проведения упражнения необходимо раздать каждому участнику по листу бумаги формата А-4. Ведущий раздает листы бумаги, предлагает педагогам взять лист в руки, закрыть глаза и выполнять команды: сложите листок пополам, разгладьте место сгиба и по линии сгиба вырвите кусочек бумаги; снова сложите листок пополам и повторите процедуру. И так до тех пор, пока есть возможность продолжать эту процедуру. Когда получатся маленькие, многократно сложенные листки, ведущий предлагает развернуть их, разместив перед собой, и открыть глаза. После этого проводится обсуждение. При этом ведущий обращает внимание участников тренинга на то, что первоначально у всех листы были совершенно одинаковыми, каждый из участников выполнял одни и те же команды ведущего, тем не менее, узор у всех разный. Далее можно обсудить, почему так получилось? Ведущий подчеркивает неповторимость всех узоров, то, что особенности каждого из них делают интересным их сравнение. После обсуждения проводится дискуссия с помощью метода «Собирание идей».

*Фраза, которую нужно продолжить «Толерантность – это...»*

**Занятие 4.** Цель: обучить расширение представлений по проблеме агрессии, изучение своих психологических особенностей, научение «безвредным» способам разрядки гнева и агрессивности.

Дети сидят в кругу. Ведущий читает притчу. «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать с за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я про-

сил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Ведущий задает вопросы детям. В чем мораль этой притчи? Мораль. Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами притча говорит о том, что в каждой личности есть определенное количество агрессивности. Агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности.

Что может случиться, если агрессия выйдет за пределы допустимой нормы?

**Упражнение «Фотография».** Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые обидели вас или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты.

Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Мысленным взором постарайтесь увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным.

А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3–4 раза и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

**Упражнение «Выставка».** Сядьте поудобней. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые обидели вас или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Мысленным взором постараитесь увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком.

Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвешаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было вверх ногами, и досмотрите сюжет до конца. А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов. Что вы видите, слышите, чувствуете при этом?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3–4 раза и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь? Подводятся итоги. Обязательно проговаривается, что делали, какой опыт приобрели, как этот опыт будет помогать в жизни.

**Занятие 5.** Цель: развивать внимание к поведению другого, умение вести разговор, адекватно осознавать себя.

**Упражнение. «Части моего Я».** Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Ведущий предлагает учащимся вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на самих себя, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что там изображено. Подростки обмениваются впечатлениями: трудно ли было выполнить задание; трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

**Упражнение Игра-тренинг «Таможня».** Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – ключ, монета). Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший эту роль на себя выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего выпускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «проводит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое учащихся, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

**Упражнение «Значимые люди».** Материалы: бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит учащихся нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть необязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто

значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок. После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показать рисунки, рассказывая при этом об изображённых там людях; – кто они; – чем значимы для учащихся, чем дороги; – так же близки они ему теперь, если речь идет о прошлом; – хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность прямо сейчас (например, есть не выраженное чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно необходимо поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула».

**Занятие 6.** Цель: профилактика тревоги, расширение представлений о чувствах, развитие коммуникативных навыков.

**Упражнение «Моя проблема».** Материалы: бумага, ручка.

Ведущий. В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом дела, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них. После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих 1) боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес; 2) стремлении обвинить в своих проблемах других. Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками в трудностях и в возможностях совладания с ними.

**Упражнение «Ассоциации».** Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет что все вопросы водящего должны быть однотипны (на что, на кого похож тот, кого зага-

дали): – на какое время суток; – на какое время года; – на какую погоду; – на какой цвет радуги и т. д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнить так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

**Упражнение «Автобиография».** Каждый член группы рассказывает о тех событиях своей жизни, в которых формировались или проявлялись его положительные личностные качества.

**Упражнение «Комplименты».** Все участники группы (включая руководителей) по очереди дают характеристику тому, на кого указал жребий. В характеристике разрешается называть только положительные качества, причем не придумывать их, а реально находить у обсуждаемого человека. После этого проводится обсуждение (выясняется, ожидал ли человек услышать о себе так много хорошего, приятно ли это ему было и т. п.)

**Упражнение «Самопредъявление».**

Участники группы по очереди рассказывают о себе. Так же как и в предыдущем задании, требуется называть только свои положительные качества, причем не выдуманные, а реально существующие. От задания «Ведущее качество» оно отличается тем, что в этом случае требуется развернутая и подробная самохарактеристика. Руководитель просит всех участников группы задавать выступающему вопросы, которые помогут ему вспомнить свои положительные качества. Можно также впрямую что-то подсказать, если он явно затрудняется.

**Занятие 7.** Цель: развитие уверенности в себе.

**Упражнение «Я – хозяин?»** Эта игра – тренинг уверенности в себе. Основной механизм – ролевая игра, мотив – ситуация командного состязания, брошенного вызова.

Вопросы ведущего: «Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не-хозяине?» Обычно отвечают: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суеверный человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими.

Итак, одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто в себе уверен, встаньте! Поздравляю тех, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но

докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: «Андрей, закрой, пожалуйста, форточку, девушкам холодно!» Ведущий может проанализировать сделанное, обратив внимание, в первую очередь, на успешные моменты.

Прекрасно! Но это было мое мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили! Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок «забывает», что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Коротко обсудите это.

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («Хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином. Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем – если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем – если считают, что говоривший – человек зависимый, не уверенный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: «я – хозяин!» Далее – командная игра; группа разбивается на команды. Группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Предупреждение: ваша задача – обязательно оказаться в группе! Все внимательны и активны. Обратите внимание на тех, кто оказался вне команды.

Итак, образовались четыре команды: Альфа, Бета, Гамма, Дельта. Перед каждой командой стоит двойная задача: найти в соседней команде слабого (или слабых, это могут быть и юноши, и девушки) и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих слабых.

Опровержение слабый может выразить словами и действием, лучше действием. Стоит подсказать, что можно оставаться в своей команде или перейти в обвиняющую команду. Последнее, очевидно, труднее и годится только для уверенных в себе людей. На подготовку – 5 минут.

Команда называет слабых у соседей, те опровергают своей реакцией и своими действиями. Ведущий комментирует и подчеркивает стороны слабых. Обычно собственно игра (доказательство «я – хозяин») играется по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т. д. Иногда на больших конкурсах для экономии времени игру можно запустить во всех группах одновременно. В этом случае к каждой команде нужно направить судей (из нейтральных команд).

**Упражнение «Солнечный круг».** Ученикам предлагается на листе формата А 4 или А3 изобразить солнце: в центре, в круге – «Я», а на расходящихся лучах сделать надписи «могу», «горжусь», «лучше других умею», «знаю», «думаю, что», «ценю», «стремлюсь к», «развиваюсь в», «избавляюсь от» и т. п. Около соответствующего луча ученику необходимо написать все возможные окончания предложения, реально характеризующие его личность и поведение. Работы обсуждаются в группе и индивидуально.

**Игра «Кисть руки».** На листе ученик обводит кисть руки и подписывает лист. Ученики обмениваются листами в случайном порядке. Участник, получивший лист, должен написать комплимент и пожелание хозяину листа. Затем ученики получают свои собственные листы, знакомятся с восприятием другими их личности, что значительно способствует позитивному самосознанию и развитию рефлексивности.

**Руководство по уверенному успешному поведению.** Если вы хотите кому-либо отказать, скажите ему ясно и однозначно «Нет» и объясните, почему отказываетесь, но не извиняйтесь слишком долго. – Отвечайте без паузы. — Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно. – Смотрите на человека, с которым вы говорите, следите за его неверbalным поведением. – Не упрекайте себя за неуверенность, а анализируйте ситуацию с учетом того, как будет лучше поступить в подобной ситуации, если она повторится.

**Игра «Князь».** Ведущий предлагает ученикам вообразить ситуацию: «Вы все – жители процветающей страны, ее почтенные граждане, прославившиеся в той или иной деятельности.

Один из вас – великий полководец, другой – мудрец и учитель, третий – хитрый и умный посол, четвертый – знатный и богатый купец и т. д. К каждому из вас будет обращаться посланец правителя страны, предлагая взять на себя управление одним из подчиненных княжеств. Он будет уговаривать вас, предлагать вам помочь (лучших мастеров, деньги, защиту) в управлении княжеством.

Ваша задача – постараться выторговать у него как можно больше, временно отказываясь от поста князя, но при этом не упустить тот момент, когда посланец правителя решит, что вас не уговорить, и откажется от идеи сделать князем именно вас». Затем ведущий начинает по очереди обращаться к каждому игроку, уговаривая его принять пост князя и ориентируясь на конкретную индивидуальную ситуацию. В результате игры развиваются коммуникативные навыки, повышается чувство уверенности в себе, ответственность, развивается эмпатия.

**Занятие 8.** Цель: помочь преодолеть неуверенность в себе, утверждать свои права и собственную ценность, не ущемляя прав других, развивать личностную уверенность.

**Упражнение «Письмо себе любимому».** Это упражнение помогает человеку сделать одну из самых важных для себя вещей – полюбить самого себя, разрешить себе это, осознать свою любовь. Участники сидят кругом, ведущий просит всех взять ручки и листки бумаги.

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются).

**Упражнение «Вы сами».** Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека! Время на письмо – 15 минут, под тихую музыку. Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма? Важно, с какими чувствами, а не про что. Любовь – или любое другое живое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо? По ходу ведущий может давать комментарии. Вы написали самому себе прекрасные письма. Вы получили эти письма. Но что делают воспитанные люди, получив письмо? Естественно, отвечают на

него. Поэтому у вас сейчас будет 10 минут на то, чтобы ответить на свое письмо. Пожалуйста, отвечайте конкретно на то письмо, которое вы получили. Обсуждение ответов. Кто кому писал, какая часть личности обращалась к тебе?

**Упражнение «Здравствуй, Я, мой любимый».** Сядьте удобно. Я предложу вам отнести очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога... Поставьте ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...». Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене.

И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая... Взглядите на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твоё внимание, твоё тепло, твою заботу. Пройдись по нем и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьется кровь, чувствуется легкое покалывание.

Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки. Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня.

Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко. И вот луч внимания мягко и те-

пло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают.

Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир. Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

«И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги. И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве только мое тело – это Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что откликается на душу другого человека. Моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую.

И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе. Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, – спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя настоящим человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете. Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем. Сильно вздохните, откройте глаза – и окажетесь здесь.

*Упражнение «Все равно ты молодец».* Упражнение выполняется парами. Первый участник пары начинает рассказ со слов «Меня не любят за то, что...». Второй должен начать со слов «Все равно ты молодец, потому что...». Обсудить приятные и неприятные моменты упражнения. Затем участники меняются ролями.

**Занятие 9.** Цель: повышение уровня доверия, сближение группы.

*Упражнение «Поддержка».* Участник группы рассказывает сидящему слева о своей проблеме. Его партнер говорит что-то, с целью оказания поддержки говорящему. Затем рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Все участники должны быть в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

*Упражнение «Падение на руки».* Это упражнение помогает сближению группы и установлению в ней теплых, доверительных отношений. Запрет и отсутствие физического контакта в той или иной степени нарушают нормальное общение, особенно для тех людей, которые в нем нуждаются.

**Упражнение «Падение на руки в паре».** У людей разные руки. На одни руки приятно смотреть, приятно их прикосновение, руки мягкие и надежные. Другие руки неловкие, жесткие, и прикосновения их не радует. А какие руки у вас? И кстати, доверяете ли вы рукам?

Собственно упражнение заключается в том, что один игрок встает спиной к другому на расстоянии шага от него – и падает назад, а он встречает его на свои руки. Ведущему стоит показать это на примере какой-либо одной или нескольких пар. Иногда имеет смысл подобрать пары таким образом, чтобы в одной было все легко и без затруднений (как пример того, как надо), а в другой предвидеть проблемы: боится падать или партнер не очень ловок. Тогда с этими парами стоит поработать и показать, как решаются подобные проблемы.

**Упражнение «Падение на руки в парах в карусельке».** Если первое упражнение прошло удачно, можно устроить смену пар по типу карусельки. Ребята пусть образуют внешний круг, девушки – внутренний, ведущий – в центре. Девушки стоят лицом к ведущему и по его сигналу одновременно все падают назад на руки юношей. В каждой паре происходит 3–4 падения, после этого перед сменой партнера короткий обмен впечатлениями: как чувствовала себя девушка, что она может сказать о партнере, что он может сказать о девушке. Попрощались, новая встреча, в новой паре юноше и девушке можно дать возможность обменяться фразами.

**Упражнение «Круг доверия (круг надежных рук)»** Это упражнение (иногда его называют «Восковая палочка») – аналог и развитие предыдущего. Задачи и результаты те же. Образовать круг из 8 человек лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону.

Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорной ногой и готовыми – надежными и нежными – руками. После демонстрации, когда всем ясно, как это делается (никто не боится), круг надежных и нежных рук устраивается для всех. Для этого об-

щий круг (в котором, естественно, ребята и девушки распределены равномерно) делится на группы по 8–9 человек свободным выбором. Эти группы образуют круги, внутри которых организуется качание по 2 минуты в тишине, под музыку и голос ведущего.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута:чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

**Упражнение «Молекулы».** Инструкция: «Сейчас вы будете ходить по комнате. Когда я назову цифру, вы должны объединиться в группы с таким количеством человек». Последней называется цифра два, для того чтобы разбить участников на пары для следующего упражнения.

**Упражнение «Слепой и поводырь».** Задание. Одному человеку из пары предлагается закрыть глаза и на протяжении примерно 5 минут представлять, что он слепой. Каждому второму из пар также предлагается как можно более реально представить, что перед ними слепые люди и что им необходима помощь. Предложите «поводырям» взять за руки своих подопечных – «слепых». После этого необходимо поставить игровую задачу:

а) познакомить «слепых» с комнатой, в которой находится группа, т. е. свободно поводить их по комнате;

б) не просто поводить, а максимально сориентировать «слепых» в комнате; возможны варианты выполнения упражнения: когда «слепой» и его «поводырь» в основном молчат, когда они общаются, но инициатором-рассказчиком является «поводырь»; когда они общаются, но «поводырь» уже не рассказывает, а скорее загадывает «слепому» загадки.

После выполнения задания ведущий предлагает «слепым» рассказать о своих ощущениях в этой роли, об их переживаниях и наблюдениях. Вопросы: не было ли вам страшно? Уверенно ли вы себя чувствовали? Довольны ли вы своим поводырем? Что было труднее всего отгадать? и т. д. После этого «слепой» и «поводырь» должны поменяться ролями.

### **Занятие 10. Цель: развитие сплоченности группы.**

**Упражнение «Золотой и черный стул».** В центре стоит стул, на который может сесть любой участник игры. Все остальные садятся плотно вокруг него. Сидящий на стуле диктует условие: если он говорит, что стул «золотой», то все будут говорить о сидящем на нем только хорошее; если «черный», то все скажут же искренне, от души будут говорить о его слабых сторонах и недостатках. Кто и на какой стул хочет попасть? Поднимется очень много рук, надо пройти и спросить у каждого, на каком стуле он хочет сидеть.

Большинство хочет сидеть на «черном», но мы начнем с «золотого». Желающие на «золотой» стул, шаг вперед! Кого из вас группа знает хуже других – шаг назад! А кого из вас группа знает лучше всех? Выбранный член группы садится на стул.

Чтобы лучше мы поняли тебя, вспомни и прочти свое любимое стихотворение. Можно разрешить членам группы задать сидящему на стуле несколько вопросов. Для разминки все могут говорить сидящему на стуле о приятных впечатлениях, которые он вызывает. Теперь будет происходить то же, но по порядку. Ведущий задает порядок, и все высказываются по очереди. Когда все высказались в свою очередь, можно высказаться дополнительно. После того, как все высказались, сидящий на стуле говорит о своих впечатлениях по этому поводу.

Теперь игра с «черным» стулом. Кто окажется на «черном» стуле, решит сидевший на «золотом». Встаньте, желающие сидеть на «черном» стуле. Поднимите руки те, кто уверен, что группа их знает очень хорошо... Процедура «черного» стула та же, как и «золотого».

**Методическое замечание.** Упражнение можно разнообразить. Например, стул может быть «цветным», и тогда можно характеризовать сидящего на нем разносторонне. Это не должна быть механическая сумма достоинств и недостатков человека, нужно стараться говорить, избегая оценок «хорошо» и «плохо».

**Упражнение «Исповедальная свеча».** Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен.

Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечу в руки. Вы сядете и поднимите ее на уровень глаз. Вы будете смотреть только на свечу, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы.

Вам будут задавать вопросы о вас. На этот стул может сесть любой, кто возьмет на себя обязательство отвечать на вопросы откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что сможете искренне ответить, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Ведущему очень важно создать соответствующую атмосферу, где неуместны пустые разговоры. Стоит подсказать группе, что вопросы нужно задавать не случайные, а сокровенные.

**Упражнение «Ответы за другого».** Инструкция: Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентаций. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится.

Давайте проверим, насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этоголагаю вам следующее упражнение.

Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Вопросы: 1. Любимый цвет? 2. Любимое мужское имя? 3. Любимое женское имя? 4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого? 5. Самая неприятная для вас человеческая черта? 6. Самое ценное для вас человеческое качество? 7. Чего вам в жизни не хватает больше

всего? 8. Ваше любимое времяпрепровождение? 9. Книги какого жанра вы предпочитаете? После упражнения ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпадших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

**Упражнение «Мой портрет глазами других».** Материалы: бумага и фломастеры. Ведущий обращается к участникам группы с вопросом: Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? «Натурщику» предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает: Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то не очень. В этот момент, как правило, кто-нибудь говорит, что не умеет рисовать и не желает обижать «натурщика» его уродливым портретом.

Что же! Мы откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы поставим более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!» Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем.

Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается. После небольшой паузы, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников:

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой

скрывается чуткая и нежная человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите! Рисование продолжается в течение 10–15 минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. «Натурщик», разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

Обсуждение. «Натурщик» берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с «портретом». «Художник-автор» поясняет верно, ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке.

**Упражнение «Угадай, каким меня видят?».** Эта игра-упражнение разыгрывается в микрогруппах примерно по 8 человек. Выбор широк: можно выбрать того, кого хорошо знаешь, или кого почти не знаешь, чем он тебе интересен. Игра идет следующим образом. Выбирается водящий, он должен уйти за дверь. Однако перед выходом пусть он встанет перед группой, а все, не высказывая вслух, постараются сформулировать впечатление о нем: какой он, какие главные черты его характера?

Когда водящий выходит за дверь, в микрогруппах дают ему оценку-определение (не менее одного). В сильных группах могут составляться глубокие психологические портреты. Итог записывается. Вышедшему за дверь имеет смысл подумать, что о нем могут сказать члены его группы. Когда он вернется, ему нужно угадать, как охарактеризовала его группа. Он угадывает до тех пор, пока на назовет хотя бы 3–4 качества, сформулированные группой. Лучше больше, но на одного человека отводится не более двух минут. Предположение играющего о впечатлении, которое он производит, тоже характеризует человека. Желательно угадать суть личности. Если про человека сказали «стеснительный», а он говорит, что «застенчивый», то суть угадана.

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «ПОЗИТИВНАЯ ЭТНИЧЕСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ

На протяжении тренинга могут использоваться различные психогимнастические упражнения для разминки и снятия усталости. Обязательное правило их использования – проводить в начале каждой сессии. Если есть необходимость проиллюстрировать какой-то информационный этап тренинга и заодно дать возможность отдохнуть участникам, можно использовать контекстные упражнения-разминки. Также в течение всей работы могут проводиться упражнения на повышение уровня сплоченности участников тренинга.

### Занятие 1. Структура занятия:

- I. Знакомство участников тренинга.
- II. Информирование о целях, задачах тренинга.
- III. Сбор сомнений, опасений и ожиданий участников семинара.
- IV. Выработка правил, принципов работы данной группы участников.

V. Формирование команды на основе преодоления психологических барьеров в первые моменты общения.

**Упражнение «Это мое имя».** Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом. Участники поочередно называют свои имена и рассказывают о них 20–30 минут.

Участники усаживаются в круг. Инструкция: Предложите игроку сидящему справа от Вас, встать со стула и назвать как свое полное имя, так и имя, которым он хотел бы называться в группе. Затем выступающий должен сообщить что-нибудь о своем имени. Он может, например, попытаться ответить на такие вопросы:

1. Что означает моя фамилия?
2. Откуда моя семья?
3. Нравится ли мне мое имя?
4. Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
5. Знаю ли я, что означает мое имя?
6. Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем?
7. Кто еще в семье носил это имя?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 2 минуты. Закончив говорить, выступающий снова садится на свое место. Игра идет дальше по кругу против часовой стрелки.

**Варианты проведения игры:** Выступающий встает в центр круга. Ведущий идет вместе с игроком по кругу и ведет разговор о его имени. Выступающий выбирает какого-нибудь участника, которому он хотел бы представиться. Он рассказывает ему о том, какие ассоциации вызывает у него собственное имя.

**Упражнение «Представление с чужих слов».** Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом. Каждый участник характеризует себя от имени своих знакомых, родных, друзей (выбрать надо одного человека). Время проведения: 30 минут. Материалы: бумажные салфетки для всех членов группы. Этапы работы:

1. Каждый участник решает, с чьих слов он будет представлять себя. Это может быть любой человек, достаточно знакомый с ним: одноклассник, учитель, друг, сосед и т. д., однако среди членов группы его быть не должно.
2. Из салфетки изготавливается маленькая фигурка, символизирующая выбранного человека.

3. Тот, кто готов к представлению, поднимается со стула, держа в руках бумажную фигурку, от лица которой он говорит:

Я – приятель Дмитрия. Я хочу сказать буквально пару слов о нем и так, чтобы сам Дмитрий был бы со мной согласен. Дмитрий очень сдержаный человек и не очень охотно оказывается в центре внимания...

4. После того как все участники выполнят упражнение, наступает время обратной связи, вопросов и замечаний.

**Упражнение «Лепестки».** Цель. Это прекрасное упражнение, способствующее расслаблению и повышающее уверенность в себе. Кроме того, каждый может получить массу личных впечатлений от других членов группы.

Материалы: заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

**Этапы работы:** Участники делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через десять минут можно пройти по комнате, показать остальным свой «цветок» и поговорить о том, что написано в каждом лепестке. Следите за тем, чтобы участники не задерживались и через 2–3 минуты переходили к следующему партнеру. После того как каждый поговорит со всеми, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

**Лепестки:**

1. Три вещи, которые мне нравятся.
2. Три вещи, которые мне не нравятся.
3. Человек, которым я восхищаюсь.
4. Три места, где я жил.
5. Что бы я хотел сделать.
6. Чем я горжусь.

**Упражнение «Наша группа».** Цель: формирование коллектива. Это достаточно необычное упражнение, больше похожее на ритуал. Участники должны уже быть знакомы друг с другом, но упражнение поможет углубить знакомство. К тому же оно может помочь по-новому взглянуть на внутренние отношения в группе. Лучше всего, если группа не будет слишком большой – примерно 8–10 человек.

**Этапы работы:**

1. Группа удобно располагается по кругу. Начните с настройки на работу. Необходимо еще раз проговорить цель тренинга.
2. Каждый участник произносит свое имя, а остальная группа повторяет его.
3. Теперь все закрывают глаза. Участники опять называют свои имена, остальные также повторяют его; добавляется лишь то, что каждый член группы сопровождает повторение очередного имени каким-либо движением, которое в его понимании соответствует владельцу имени, олицетворяет его.
4. Далее следует третий круг. Снова все по очереди произносят свои имена. Но в этот раз группа уже не повторяет имени вслух, а каждый старается нарисовать мысленную картину того, какой лично ему представляется энергия толерантности говорящего. Тот, кто увидел эту картину, описывает ее вслух.

Например: «Коричневый медведь, ручей в горах, прохлада и т. д.» Отведите на этот этап достаточно времени. Следующее имя и соответственно следующие картины называются только тогда, когда полностью закончено описание предыдущего.

5. После того как была охарактеризована энергия толерантности всех членов группы, участники должны сконцентрироваться на «центре» группы и постараться представить себе взаимодействие всех личных энергий: как они соотносятся между собой, как выглядят, как двигаются. Каждый участник описывает то, что он «видит». Так постепенно образуется общая картина, которая отражает совместную энергию толерантности группы и ее действие. Сделайте акцент на то, что описываются должны все картины, не только красивые и приятные для окружающих. Ведь возможно, что кто-то «увидит» отрицательные черты, но это тоже очень ценно.

6. Для создания такой общей картины группы вам потребуется много времени. Иногда случается так, что группа открывает свой общий символ, задачу, цель или предпринимает воображаемое путешествие в будущее. Если участники решили, что образ группы создан, упражнение можно заканчивать. Каждый делает три глубоких выдоха, потягивается и открывает глаза. Теперь можно обсуждать получивший образ и его значение для дальнейшей работы.

#### **Игры с этнокультурной спецификой**

**Рукопожатие или поклон.** Цель: Познакомиться с приветствиями разных народов. Время проведения: 10 минут. Этапы игры:

1. Участники здоровятся друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция);
- объятие и троекратное лобзание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);

- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия).

2. Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя.

3. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д.

**Замечания:** Эта игра подходит для знакомства участников в поликультурных группах. В ходе ее поддерживается атмосфера толерантности, уважительное отношение друг к другу. Кроме того, участникам наверняка будет интересно по-разномузнакомиться с людьми. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

*Добрый день, шалом, салют!* Цель: Познакомиться с приветствиями разных народов. Время проведения: 10 минут. Этапы игры:

1. Приготовьте для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. (Возможно, с помощью членов группы Вы расширите список слов-приветствий). Если Вы работаете с поликультурной группой, то впишите на карточку среди прочих приветствия, «родные» для участников.

2. Попросите участников начать игру, встав в круг.

Пройдите по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и пусть каждый вытащит не глядя по одной.

Предложите членам группы прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя.

В заключение предложите участникам кратко обменяться впечатлениями.

**Замечания:** Эта игра также подходит для поликультурных групп.

**Занятие 2. Толерантность / Интолерантность. Структура занятия:**

- I. Выявление уровней интолерантности.
- II. Погружение в базовую тему тренинга – диалог культур.
- III. Определение толерантности.

**Упражнение «Вспомните ситуацию».** Цель: осознать виды интолерантности. Этапы игры:

1. В парах вспомните, пожалуйста, ситуации, когда вы чувствовали себя ущемленно или обиженно.

2. В парах вспомните, пожалуйста, ситуации, когда вы себя почувствовали некомфортно в связи со своей этнической принадлежностью.

3. В малых группах необходимо выписать проявления интолерантности по отношению к участникам группы в течение их жизни на основе уже предложенных ситуаций (языковая, возрастная, религиозная и т. п.)

4. Формируется сводный список уровней интолерантности.

5. Каждая группа должна выбрать один вид интолерантности и проиллюстрировать его в виде сценки.

6. Остальные должны угадать и проанализировать в чем это проявлялось конкретно (в словах, во взглядах, в насмешках, в жестах и т. п.)

**Упражнение «Ассоциации толерантности».** Цель: выработать определение толерантности. Этапы игры:

1. Выработка каждым участником словесных ассоциаций на слово толерантность.

2. Выработка в малых группах образных ассоциаций на слово толерантность.

**Упражнение «Декларация принципов терпимости».** Цель: Осознание собственного восприятия принципов терпимости. Этапы игры:

1. Ознакомление с Декларацией принципов толерантности.

2. В каждую малую группу взять для обработки один фрагмент из «Декларации» для проработки согласия и несогласия с прочитанным и выдвижения собственной версии.

3. Обсуждение полученных результатов.

**Занятие 3. Поведение личности в ситуациях межкультурного взаимодействия. Структура занятия:**

I. Ознакомление с информационным блоком по стратегиям поведения личности в конфликте.

II. Выявление ведущих стратегий поведения личности у участников тренинга-семинара.

III. Иллюстрация основных моделей поведения личности.

IV. Выявление основных психологических механизмов межличностной коммуникации.

*Информационный блок. Знакомство с пятью стратегиями поведения личности в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, уклонение, приспособление.*

*Тестирование: тест на оценку уровня конфликтности В. И. Андреева; тест Томаса-Килмена на определение ведущей стратегии.*

*Организационная игра «Адские башни».* Необходимое время: около часа. Цель: это упражнение на построение команды, в котором делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникационных барьеров между участниками. Такие барьеры возникают в связи с тем, что люди, расценивая свое восприятие мира как единственно верное, зачастую отказываются принимать иные точки зрения. В «Адских башнях» эта концепция взята на вооружение и используется для побуждения игроков задуматься о факторах, как способствующих, так и препятствующих построению единой команды.

Размер группы: инструкции, представленные ниже, рассчитаны на группу хотя бы из 12 человек (то есть две команды по 6 человек в каждой). Если по каким-то причинам вы захотите иметь команды большей или меньшей численности, вы можете изменить количество карточек с инструкциями. При наличии достаточного места играть может любое количество человек. Этапы работы:

1. Разбейте группу на команды по 6 человек.

2. Дайте каждой команде побольше деталей из «лего» или какого-нибудь другого похожего конструктора. Объясните, что им будет нужно построить башню.

3. Всем участникам каждой из команд вручите карточку, на которой будут записаны данные, касающиеся какой-то одной

части задания. Подчеркните, что этой информацией ни с кем нельзя делиться.

4. Объявите, что игра будет проходить в полном молчании, и разрешите игрокам приступить к делу.

Инструкции для карточек:

1. Башня должна состоять из 20 блоков.

2. Башня должна иметь высоту в 10 уровней.

3. Башня должна быть построена только из белых, красных и желтых «кирпичиков».

4. Башня должна быть построена только из синих и желтых «кирпичиков».

5. Шестой уровень башни должен отличаться по цвету от остальных.

6. Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что постройте башню самостоятельно.

Обсуждение итогов игры: За игрой в «Адские башни» интересно наблюдать со стороны (если сможете, запишите ее на видео), так как отдельные игроки неизбежно придут к замешательству, неразберихе и разочарованию, едва лишь поймут, что все их попытки следовать инструкциям приводят исключительно к противодействию со стороны членов их команд. Их постигнет разочарование, как только они поймут, что вся совместная работа над общей задачей сводится к выявлению того факта, что на деле ничего подобного не происходит. Например, какой-нибудь игрок пытается положить синий «кирпичик» только для того, чтобы другой игрок убрал его с явным негодованием. Третий постарается удержать других от каких бы то ни было действий вообще, и т. д. По окончании действия полезно обсудить ситуации – они повторяются всякий раз, когда используют эту игру.

1. Побеждает игрок, которому поручено быть единственным строителем. Такое случается, если эту роль отводят волевому человеку, который хорошо владеет неверbalными методами общения и ясно дает понять, что не потерпит никакой оппозиции. В этих условиях другие члены команды более или менее терпеливо – в зависимости от темперамента – сидят в сторонке и наблюдают за «самозванцем». Все идет гладко, пока этот человек не сделает что-то, противоречащее инструкциям

другого игрока: последний заявляет молчаливый протест, к которому строитель обычно прислушивается и соответственно изменяет конструкцию. Когда двое протестующих вступают между собой в конфликт (возможно, из-за того, что одного из них не устраивает цвет «кирпичей»), строитель зачастую начинает экспериментировать, меняя один «кирпич» на другой, пока оба спорщика не будут удовлетворены – тем, например, что используются исключительно желтые кирпичи.

Такое поведение команды чаще всего оказывается эффективным, в результате чего группа, подобная описанной выше, может построить башню первой и остаться очень довольной своим выступлением, изделием (башней) и друг другом. Так происходит, вероятно, по причине того, что никто из них «не потерял лица». Первоначальное унижение, испытанное членами команды, которых отстранили от работы, компенсируется их последующими указаниями «строителью», как и что ему строить. Это другой аспект лидерства как компромисса между вожаком и подчиненными.

2. Самозванный строитель терпит поражение от мощной оппозиции в лице других игроков, которые настаивают, чтобы их допустили до «кирпичей». Такое поведение обычно приводит к серьезным конфликтам. Мы видели, как люди вырывали «кирпичи» друг у друга или вынимали их из конструкции. Если события примут такой оборот, башня вряд ли будет построена.

3. Налицо комбинация описанных стратегий. Между потенциальными строителями идут непрерывные переговоры, которые отнимают много времени. Каждый «кирпич» становится предметом неверbalной, иногда горячей, дискуссии. При достаточном времени башня, в конце концов, вырастет, но команда, ведущая себя подобным образом, обычно проигрывает соперникам, которые выбирают стратегию 1.

*Ролевая игра «Распределение сердец».* Время проведения игры – 2–3 часа. Цель: Развитие способностей выхода из конфликтной ситуации на основе корректного разрешения конфликта, а также иллюстрация представленных стратегий. Инструкция: Представим себе больницу, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся четыре человека:

пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению; 16-летняя беременная девушка, сирота, у нее больное сердце; молодая, симпатичная женщина, которая пользуется исключительной любовью со стороны сотрудников; врач той же больницы, в которой ведут операции по пересадке донорского сердца; учительница, мать двоих детей, муж недавно погиб в автомобильной катастрофе. У всех ситуация критическая. Каждому из них осталось жить один месяц. Проблема – кому отдать единственное донорское сердце. Этапы игры:

1. Деление группы на 4 команды.
2. Каждая группа выбирает одного из пациентов для дальнейшей защиты.
3. Подготовка в группах одного представителя для ведения переговоров с представителями из других групп для принятия общего решения.

Обсуждение итогов игры:

- 1) Какие стратегии поведения были использованы представителями в ходе переговоров?
- 2) Каким способом были реализованы те или иные стратегии представителями?
- 3) Какие основные психологические механизмы вы увидели при реализации соперничества, сотрудничества, уклонения, приспособления и компромисса?

*Упражнение «Телефакс».* Цель: проработать умения активного слушания. Это упражнение похоже на игру «Испорченный телефон», но в ней есть своя изюминка. Время проведения: 15 минут. Подготовка: Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбку, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш. Этапы игры:

1. Группа делится на команды по шесть–восемь игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону) или на пол. Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний – карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).
2. Каждая команда сейчас будет работать, как телекоммуникационная линия. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее перепра-

вить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Играчи не должны переговариваться между собой.

3. Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!» После этого можно сравнить обе карточки.

4. Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.

5. В конце игры обсудите несколько вопросов:

1. Слаженно ли работала команда?

2. Как можно было повысить эффективность работы?

3. Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Варианты: Играчи могут посыпать и текстовые сообщения, например, простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т. д.

**Занятие 4. Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания. Структура занятия:**

I. Осознание этнических стереотипов в жизни участников тренинговой группы.

II. Знакомство с основными понятиями: этническая идентичность, этнические стереотипы, межкультурное взаимодействие, границы межкультурного понимания.

III. Обмен личным опытом переживаний по представленным понятиям.

IV. Знакомство с результатами исследования «Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания».

V. Погружение в собственный опыт межкультурного общения. Упражнение «Цепочка стереотипов». Цель: Осознание стереотипов межкультурного взаимодействия. Этапы работы:

1. Все участники встают или садятся в кружок. Один из участников садится в центр круга в неудобной позе, например на корточках, и высказывает эпитеты в адрес той этнической группы, роль которой он выбрал.

2. Комментарии в адрес этнической группы могут заключаться в психологических характеристиках, рассказах, анекдотах, слушая из личного опыта общения, литературных образах и т. п.

3. Роль в центре круга занимают по очереди все участники группы. Каждый из них выполняет новую роль. После того, как каждый участник побывал в роли этнического «меньшинства», происходит обсуждение. Вопросы для обсуждения:

1) Что Вы чувствовали, оказавшись в роли меньшинства?

2) Что Вы чувствовали, оказавшись в роли большинства?

3) Согласны ли Вы со всеми характеристиками, которые прозвучали?

4) Хотелось ли Вам по ходу высказываний возразить в ответ?

5) Хотели бы Вы в реальности оказаться в роли сыгранных народа?

6) Что нового Вы узнали об этом народе сегодня?

**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:

1) Что такое стереотипы?

2) Что представляют из себя этнические стереотипы?

3) Содержание этнических стереотипов.

4) Автостереотипы и гетеростереотипы.

5) Влияние этнических стереотипов на межэтническое взаимодействие.

6) Роль социальных институтов в создании и трансляции этнических стереотипов.

7) Истинность и ложность этнических стереотипов.

**Упражнение «За и против».** Цель: Выявить пользу и вред стереотипов.

Этапы игры:

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

2. Стереотипы необходимы, потому что...

3. Стереотипы мешают, потому что...

**Дискуссия.** Цель: Осознание стереотипов. Опираясь на результаты предыдущего упражнения, происходит обсуждение роли стереотипов в жизни человека.

**Упражнение «Пословицы и сказки народов мира».** Цель: Идентификация с разными культурами. Этапы игры:

1. Участники делятся на микрогруппы и представляют в виде действия пословицу или сказку одного из народов мира.

2. Остальные участники должны угадать, какие качества национального характера были представлены в действиях.

Обсуждение игры:

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?

**Упражнение «Что бы я сказал».** Цель: Проговорить вслух свои собственные стереотипы по восприятию другого народа.

Этапы игры:

1. Что бы я хотел сказать как ханты русскому татарину? Как русский – ханты?
2. Как ханты – американцу? Как ханты – китайцу? и т. д.
3. Все высказывания вывешиваются на общую доску.
4. Групповое обсуждение.

**Упражнение «Продолжи фразу...»** Цель: Осознание собственного отношения к этническому разнообразию.

Этапы игры: Предлагается несколько фраз для продолжения.

Это хорошо, что в мире существует этническое разнообразие, потому что появляется множество возможностей для знакомства с людьми, принадлежащими разным культурам ...

Это плохо, что появляется множество возможностей для знакомства с людьми, принадлежащими разным культурам, потому что осознаешь, что твоя культура отличается от других...

Это хорошо, что осознаешь, что твоя культура отличается от других, потому что начинаешь с большим интересом относиться к своей культуре...

Это плохо, что начинаешь с большим интересом относиться к своей культуре, потому что это может привести к оценке всего мира через призму своей культуры...

Это хорошо, когда оценка всего мира происходит через призму своей культуры, потому что... и т. д.

**Упражнение «Синквейн – толерантность».**

Цель: Способность резюмировать информацию – важное умение. Оно требует вдумчивой рефлексии, основанной на багатом понятийном запасе. Этапы игры:

Синквейн – это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях. Происходит от французского слова «5». Таким образом, синквейн – это стихотворение, состоящее из 5 строк: 1 – тема существительное, 2 – два прилагательных, которые по своему мнению подходит к теме существительного, 3 – три глагола по теме, 4 – осмысленная фраза на данную тему, 5 – резюме к теме (желательно 1 слово или словосочетание). Индивидуально пишут синквейны, потом по группам – общий.

Обсуждение игры.

**Упражнение «Мой герб».** Цель: Рассмотреть семейные ценности в формировании этнических установок. Этапы игры: Нарисуйте свой герб, включив в него наиболее важную информацию о Вашей семье, семейных занятиях, истории, достижениях, интересах, талантах, хобби, родине семьи.

**Упражнение «Я и группа».** Цель: Осознание персональной и социальной идентичности. Этапы игры:

Рассказ каждого о себе: к каким группам он себя относит, и что по его мнению соответствует его личности.

После выступления всех ребята формируются в группы по принципу: выдели один пункт, наиболее приятный тебе (пол, национальность, знак зодиака и т. п.). Каждая группа на ватмане рисует «человека группы», за контуром которого пишутся те характеристики ребят, которые присущи всем, а внутри – присущие одному конкретному. Все находят в себе что-то уникальное, неповторимое.

Выступления группы. И рефлексия чувства: приятно ли тебе сознавать что ты – часть группы. Как ты чувствовал.

Обсуждение игры: Каждый из нас одновременно относится к множеству групп и играет различные роли. Но все это мы делаем присущим т. нам образом, воплощая свою индивидуальность и уникальность в этих ролях.

**Упражнение «Я и группа» (вариант «Групповой портрет»)** Этапы игры:

**Задание микрогруппам:** найти как можно больше критериев классификации людей на определенные типы.

**Составьте групповой портрет в соответствии с выявленными признаками.**

**Упражнение «Я – это ты. Ты – это я».** Цель: Осознание собственной идентичности. Этапы игры:

Участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы.

После общения в парах участники представляют друг друга взаимно обмениваясь ролями.

**Обсуждение игры:**

- 1) Что легче сделать: рассказать о себе или о других?
- 2) Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера?
- 3) Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер?
- 4) В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность.

**Занятие 5.** Я и народы, которые меня окружают. Структура занятия: Осознание собственного опыта и переживаний во взаимодействии с представителями других культур.

**Упражнение «Учимся ценить индивидуальность».** Цель: научиться ценить индивидуальность другого. Время проведения: 60 мин. Этапы игры: если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать инакость партнера. Члены группы рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш.

1. В начале игры скажите примерно следующее: «Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы – как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

2. Предложите каждому игроку написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.

3. Приведите три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы используйте свою фантазию и чувство юмора.

4. Участники записывают свои имена и выполняют задание (3 минуты). Предупредите, что Вы соберете записи и зачищаете их, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

5. Соберите листочки и еще раз отметьте положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и обучению и т. д. Потом прочтите каждый текст, и пусть игроки угадают, кем он написан. Если автора не удается «вычислить», он должен называться сам.

**Упражнение «Шкала Богардуса».** Цель: Для выявления установок на желаемую степень близости с представителями какого-либо народа в течение многих десятилетий. Материалы: используется «шкала социальной дистанции», предложенная Э. Богардусом. Этапы игры: Респондентам предлагается согласиться или не согласиться с тем, чтобы представители того или иного этноса жили с ним в одном городе, были бы соседями, коллегами по работе, друзьями, родственниками, членами его семьи и т. п. Предлагаем Вам подумать о вашей социальной дистанции с представителями разных народов.

Я ничего не имею против того, чтобы представители данной национальности	Названия национальностей
1. Жили бы со мной в одном городе	
2. Были бы моими соседями	
3. Учились бы вместе со мной	
4. Были бы моими друзьями	
5. Были бы моими родственниками	
6. Были бы членами моей семьи	
7. Я хотел бы как можно реже общаться с этими людьми	

**Обсуждение игры:** Обсудить друг с другом в группах итоги тестирования.

**Упражнение «Имитационная деловая игра «миклухи» и «маклаи».** Цели игры: Научить участников игры понимать, как функционирует культура, что значит быть в незнакомой культурной среде, какие чувства и эмоции испытывают люди, попав в нее; как нужно вырабатывать сознание и поведение. Время проведения: 3 часа. Материалы: Карточки с написанными цифрами (по количеству «маклаев»), ручки, карандаш, бумага, книги. «Маклаи» должны подготовить небольшие вещи для обмена.

Информация: Культура «миклухов» и культура «маклаев».

«Миклухи» имеют следующие культурные характеристики. Их основная черта – страсть к познанию, поэтому они очень любознательны, постоянно что-нибудь читают, пишут и вычисляют. Для этого у каждого имеются ручка или карандаш, бумага или книга. Практически невозможно встретить ничего не делающего «миклуху». Члены этой культурной группы задают очень много вопросов на научные, философские, религиозные, политические (но не наличные) темы как друг другу, так и гостям, навещающим их. Но, считая себя очень большими интеллектуалами, они полагают, что отвечать на вопросы гостей – это ниже их достоинства. Они всегда делают какие-нибудь открытия, о чем можно догадаться по их восклицаниям: «А все-таки она вертится!», «Яблочко обязательно упадет на голову!», «Эврика!», «Все относительно!», «Архимед был прав!»

«Миклухи» постоянно о чем-то думают; они серьезны и сосредоточены, и это отражено на их лицах. Улыбаться в их среде не принято: улыбка считается признаком несерьезности.

В этой культуре существует культив молодежи и дискриминация пожилых. Последние задают вопросы молодым, начиная со слов «Ваша молодость, как вы полагаете...» и при этом слегка кланяются им. Если члены группы видят, что пожилой человек сидит, они ему говорят: «Уступи место молодому». Самый большой знак уважения – подойти к молодому члену группы или гостю, дотронуться кончиком указательного пальца до его лба и при этом сказать «мик-мик». Естественно, «миклухи» ничего не рассказывают «маклайам» о своей культуре (это условие игры).

«Маклаи» видят смысл жизни в радостном проведении времени, общении. Они стараются общаться как можно с большим количеством членов своей группы. Они любят улыбаться, говорить

только комплименты и посыпать воздушные поцелуи не только друг другу, но и гостям. В этой культуре царит матриархат: власть и привилегии имеют только женщины: им поклоняются, они начинают разговор, члены группы ведут разговор только о женщинах. Сексизм заключается в дискриминации мужчин: они не имеют права подойти к женщинам и задать вопрос первыми. Когда женщина обращается к ним, то в знак уважения к ней они должны поглопать себя два раза ладонью по груди.

«Маклаи» обладают еще одной уникальной чертой: они страшно любят обмениваться чем угодно. Для этого у каждого в руке имеются три карты и на них написано по одной цифре «1», «2» и «3». Карточку они никому не показывают, особенно гостям. Обмен может начать только женщина. Она подходит к члену группы, задает ему вопрос о том, как он поживает или что делает его сестра, сноха, бабушка или любая другая женщина в семье. Затем она выбирает любую из своих карт и тот, с кем она разговаривает, должен отгадать цифру, написанную на карте, произнеся вслух слова «мак» столько раз, сколько, по его мнению, изображает цифра (например, «мак-мак-мак» означает «3»). Если член группы отгадал цифру, то женщина должна сказать «лай», что означает «да». После чего они должны обменяться любо вещью. Если не отгадал, тогда она должна сказать «вой», что означает «нет», и перейти к другому. Ни в первом, ни во втором случае она не должна кивать головой.

«Маклаи» доброжелательны к гостям лишь в том случае, если те задают вопросы о женщинах, на все остальные вопросы они обиженно отвечают «лай-лай» и вежливо отходят от них. «Маклаи» тоже, естественно, ничего не рассказывают «миклухам» о своей культуре.

**Этапы игры:** Изучение двумя культурными группами – «миклухами» и «маклайами» – друг друга.

1. Перед началом игры очень кратко познакомьте ее участников с целями, сделав приблизительно следующее введение: «Все мы принадлежим к различным культурным группам: этническим, профессиональным, религиозным, возрастным, половым и т. д. Попав в иную культурную обстановку, мы нередко теряемся, чувствуем себя неуютно, не знаем, как реагировать на иной язык, символы, традиции, правила этикета. Предлагаемая

деловая игра поможет вам развить многокультурную чувствительность и лучше узнать, как вести себя в иной культурной среде». Время: 2–3 минуты.

2. Разделите группу участников на две культуры – «миклухи» и «маклаи» – и направьте их в разные комнаты, расположенные неподалеку друг от друга, но достаточно изолированные. Если нет такой возможности, одну группу можно поместить в коридоре. Время: 3–5 минут.

3. Дайте каждой группе листок бумаги с описанием ее культуры – правил поведения, ценностных ориентаций, отношений, традиций, типичных видов повседневной деятельности, – а также необходимые материалы (карточки с цифрами «маклайам», ручку, карандаши, бумагу, книги – «миклухам»). Желательно, чтобы в каждой группе было по одному руководителю из числа преподавателей, заранее хорошо ознакомившихся с правилами игры. После прочтения описания культуры члены групп должны попрактиковаться в новой для них роли, действуя так, как предписано их культурой, чтобы они чувствовали себя уверенно и комфортно. Обратите внимание участников на то, что начало игры может показаться несколько сложным, но после репетиции дело пойдет лучше. Очень важно играть с пониманием своей ответственности. Время: 10–13 минут.

4. Попросите обе группы выбрать «послов» и определить последовательность их визитов.

5. По команде руководителей начинайте и заканчивайте обмен «послами». Во время двухминутного визита «посол» должен внимательно наблюдать за поведением членов другой группы, с тем чтобы понять их нормы поведения, ценности и другие культурные характеристики. Он может задавать косвенные вопросы о том, что обозначает каждое конкретное поведение членов группы или какие правила существуют в ней. Но спрашивать не напрямую, так как его задача в том и состоит, чтобы попытаться самому определить культуру посещаемой им группы, по возвращении в свою группу «посол» может весьма кратко, в течение нескольких секунд, рассказать членам своей группы о том, что увидел в другой группе, и предложить свои гипотезы о содержании культуры другой группы. Члены группы имеют право задавать «послам» вопросы о культуре другой

группы, которые помогут им во время визита, а также для построения общей картины по окончании обмена визитами. Чтобы поддержать дух игры, «послам» можно придумать знак отличия, например, головной убор из полоски плотной бумаги с надписью «Посол».

Время: пока последний «посол» не закончил визит в другую культурную группу. Если в каждой группе окажется более 15 человек, то лучше ограничить число послов до 8 человек. Число может быть больше или меньше в зависимости от ситуации, но нужно следить за тем, чтобы участники не теряли интереса к игре, потому что при слишком большом количестве слов интерес может ослабеть, а при слишком маленьком – члены группы не успеют «войти» в культуру другой группы.

6. По окончании последнего визита «послов» дайте членам группы задание составить культурный портрет другой группы, основываясь на их рассказах. Время: 5–10 минут.

7. Соберите членов обеих групп вместе для обсуждения результатов игры.

#### Обсуждение игры:

1. Попросите «миклухов» описать «маклаев». Кратко опишите на доске основные их характеристики, предложенные игроками (скорее всего они будут нелестными для «маклаев»).

2. Затем попросите «маклаев» описать «миклухов» и также кратко напишите на доске основные характеристики, предложенные ими, которые тоже наверняка будут не совсем приятными для «миклухов».

3. Попросите «миклухов» описать свои чувства и ощущения, которые они испытывали, когда пришли к «маклайам».

4. Попросите «маклаев» описать свои чувства и ощущения, которые они испытывали, когда пришли к «миклухам».

5. Попросите «миклухов» описать свою культуру.

6. Затем попросите «маклаев» описать свою культуру.

7. Спросите по очереди представителей обеих групп, в какой культуре они предпочли бы жить и почему.

8. Продолжите подведение итогов обсуждением вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- С какими трудностями сталкивается индивид, прия в иную культурную группу (этническую, языковую, половую, религиозную и т. п.)?
- Легко ли находиться в иной культуре? Почему? О чем всегда нужно помнить, когда попадаешь в незнакомую культурную среду, для того, чтобы не попасть в неловкую ситуацию и как успешно с этим справиться?
- Можно ли судить о другой культуре или о ее представителе, используя критерии, традиции, вкусы, ценностные ориентации, принятые в вашей культурной группе? Почему «да» или «нет»?
- Как лучше подготовиться внутренне, перед тем как ехать в другую страну, войти в чужой дом или в иную культурную группу? Почему предлагаемые вами методы так важны?
- Можно ли сказать, что культура «миклухов» лучше, выше, цивилизованнее, чем у «маклаев»? Почему «да» или почему «нет»?
- Можно ли то же самое сказать о культуре «маклаев» по отношению к культуре «миклухов»?
- Как научиться понимать иную культуру? Какие проблемы могут возникать в процессе ее познания?
- Какие ваши личные стереотипы и предвзятые представления как члена группы «миклухов» или «маклаев» мешали вам понять другую культурную группу?
- Можно ли рассказать о другой культурной группе, не прибегая к категоричным и обобщенным оценочным суждениям? Обоснуйте свой ответ.
- Какой опыт вы приобрели в ходе этой имитационной (деловой) игры?
- Какие выводы вы сделали для себя в результате игры?
- Попросите игроков критически оценить свои поведение, чувства, эмоции и предположения о другой культуре и сказать, что они сделали бы по-другому, если вновь участвовали в этой игре.

**Занятие 6. Принципы и нормы толерантного поведения в межкультурной среде. Структура занятия:**

- Анализ нормативно-правовой базы по правам личности.
- Выработка толерантного поведения к «иному».

- Разработка собственного кодекса толерантности.
  - Проработка собственных сценариев участников толерантного и интолерантного поведения.
- Упражнение «Обсуждение документов».** Цель: анализ нормативно-правовой базы по правам личности. Этапы игры:
- Участники тренинга по микрогруппам обсуждают основные международные документы, раскрывающие проблему равноправия людей, соблюдения прав личности и недопустимости дискриминационной практики.
  - Групповая дискуссия о неоднозначности понятий и необходимости выработки разделяемых в тренинговой группе определений.
- Упражнение «Опасный туннель».** Цель: заставить участников почувствовать проблемы, связанные с коммуникацией в условиях различных культур в многонациональном коллективе. Время проведения: около 30 минут. Этапы игры:
- Объявить цель упражнения.
  - Раздайте текст Конкретного примера и Вариантов ответов. Попросите людей прочесть их и в индивидуальном порядке за 10 минут выстроить возможные ответы в порядке повышения вероятности (1 – низший бал, 5 – высший).
  - Попросите всех разбиться на небольшие группы (допустим, по 3 человека в каждой) и сравнить баллы; на это отводится 10 минут.
  - Соберите всех на пленарную сессию. Раздайте Комментарии и приступите к их обсуждению.
  - Обсуждение предложенных материалов.
    - Согласна ли большая часть участников с комментариями? Да? Нет? Почему?
    - Как еще прокомментировали бы участники вводную часть?
    - Что нового узнали они о работе с людьми, воспитанными в различных культурных условиях?
  - Организуйте общую дискуссию о диетических и прочих ограничениях, известных членам группы. Испытывали ли они когда-нибудь неловкость, не имея возможности выбрать пищу, питье и форму поведения по собственному вкусу? К какому компенсаторному поведению они прибегали? Как можем мы научиться сами

и научить окружающих быть более чуткими к нуждам других людей, основанным на иных культурных ценностях?

**Материалы:** Текст: Ахмед недавно эмигрировал в Австралию и нашел себе место менеджера в довольно маленькой, конкурентоспособной частной компании, выпускающей электронное оборудование. Он очень толковый, симпатичный человек, и в компании считают, что им повезло с ним. В прошлое воскресенье его пригласили на барбекю по случаю заключения нового крупного контракта. Угощение было обильным – там были «ангелы на конях» и другие экзотические закуски, всевозможные салаты, ромовые бабы и целый поросенок, зажаренный на вертеле. Спиртное лилось рекой – пиво, различные крепкие напитки и пунш, щедро сдобренный водкой.

Генеральный директор, организовавший барбекю в собственном саду, старался всячески угодить Ахмеду. Он знал, что Ахмед стойко выдержал культурный шок, вызванный переездом в другую страну, что он хочет обзавестись друзьями и старателен в работе. Однако сегодня Ахмед был невыносим. Для начала он прибыл один и ни словом не обмолвился о своей жене, хотя генеральный директор знал, что он женат, и был заранее уверен, что Ахмед возьмет жену с собой, чтобы представить ее присутствующим. Затем Ахмед, который по собственному признанию, был страшно голоден, отказался что-либо есть или пить и через 20 минут, коротко извинившись, ушел с вечеринки. Более того – свой следующий рабочий день Ахмед провел в том же дурном настроении. Генеральный директор начал думать, что Ахмед так и не сможет прижиться. Что же, в конце концов, с ним стряслось?

#### Варианты ответов

**Ответ А.** Когда Ахмед увидел, что все его коллеги пришли на вечеринку со своими женами, он был оскорблен тем фактом, что его жену не пригласили официально. Поставьте ваш балл.

**Ответ Б.** Ахмед не взял с собой жену, потому что его брак был на грани распада; именно поэтому он держался столь не-приветливо. Поставьте ваш балл.

**Ответ В.** Ахмеда оскорбило присутствие секретарши и прочего обслуживающего персонала, так как он думал, что вечеринка предназначена только для менеджеров. Поставьте ваш балл.

**Ответ Г.** Культурный шок, который переживал Ахмед, был сильнее, чем казалось его шефу. Он чувствовал себя настолько не в своей тарелке, что не мог расслабиться и радоваться жизни. Поставьте ваш балл.

**Ответ Д.** Ахмед – мусульманин. Когда он увидел, что на столе нет ничего, что он мог бы съесть или выпить, то ушел, так как был сильно голоден. Он понимал, что поступает невежливо, а на следующий день держался напряженно потому, что не знал, как ему объяснить суть проблемы и в то же время не «раздуть» ее. Поставьте ваш балл.

**Комментарии.** Гипотеза А. Это маловероятно. Ахмед скорее счел бы неуместным брать жену на «фирменную» вечеринку, каким бы неформальным ни было торжество. Он провел на вечеринке слишком мало времени, чтобы разобраться, кто из гостей был служащим компании, а кто – нет. 1 балл.

Гипотеза Б. Это возможно, хотя у нас нет доказательств. Содержание Конкретного примера показывает, что причина недовольства Ахмеда больше связана с тем, что происходило на вечеринке. 2 балла.

Гипотеза В. Это возможно, однако Ахмед, независимо от соблюдения иерархии на его прежнем рабочем месте, – человек сообразительный. У него было время оценить сравнительную неформальность обстановки в австралийских офисах. К тому же весьма вероятно, что он слышал, как секретарши обсуждали предстоящую вечеринку в течение рабочей недели. 3 балла.

Гипотеза Г. Похоже, что Ахмед действительно пережил на вечеринке культурный шок, но какого рода? Мы знаем, что он прочно обосновался на новой работе и ценился компанией. Вряд ли он, приняв приглашение, почувствовал себя настолько нежеланным гостем, что ему пришлось вскоре уйти – особенно при том, что опекать его взялся сам генеральный директор. Что же разгневало его так, что он продолжал сердиться даже на следующий день? 4 балла.

Гипотеза Д. Это самое правдоподобное объяснение. Правоверные мусульмане не едят свинину и не употребляют алкоголь. Если у Ахмеда возникла хоть капля сомнений насчет состава закусок (и в самом деле – «ангелов на конях» готовят с беконом), салатов или пунша, то он и не стал к ним присасывать-

ся. Более того – он мог оскорбиться тем, что его хозяева с таким пренебрежением отнеслись к его культурным взглядам и религиозным убеждениям. Сегодня австралийцы, устраивая вече-ринки (а они – известные мясоеды), чаще готовят специальные вегетарианские блюда, так как население Австралии становится все более многонациональным. 5 баллов.

**Упражнение «Сделано в Югре».** Цель: исследовать некоторые аспекты соблюдения в процедуре приема на работу (РВП). Время проведения: около 30 мин. Материалы:

1. Приготовьте Материалы для обсуждения.

2. Приготовьте 5 головных повязок. Для этого возьмите лист белой бумаги формата А-4 и сложите его вдоль пополам, потом еще раз, чтобы получилась полоска. На каждую из них нанесите жирными черными буквами одну из следующих надписей:

Меньшинство (отметьте; вы можете написать Абориген, Индеец, Азиат, Черный, Латиноамериканец или какое-то другое слово, означающее в вашей стране принадлежность к непривилегированным меньшинствам).

Женщина – представитель профсоюза.

ККК (отметьте: это означает «ку-клукс-клан», но вы можете обозначить эту категорию лиц иным словом или фразой).

РВП (отметьте: эта аббревиатура обозначает чиновника, обеспечивающего равные возможности при приеме на работу).

Когда вы пометите все полоски, скрепите концы каждой из них скотчем (примерьте одну из них сами, чтобы убедиться, что она хорошо сидит).

3. Уберите из класса все столы.

4. В центре комнаты поставьте в круг пять стульев. Это будет «аквариум».

5. Расставьте вокруг «аквариума» оставшиеся стулья так, чтобы хватило всем зрителям.

Этапы игры:

1. Объясните, что упражнение с «аквариумом» выполняет маленькую группу добровольцев, а все остальные являются зрителями. Единственным отклонением от заданного порядка будет то, что вы будете время от времени останавливать дискуссию, и зрители смогут меняться местами с «рыбками».

2. Вызовите 5 добровольцев и вручите каждому из них по повязке. Попросите их вести себя так, словно они в действительности принадлежат к категории лиц, указанных на головных повязках.

3. Посадите их в «аквариум», а всех остальных – вокруг.

4. Опишите обстановку. Раздайте всем по экземпляру материалов для обсуждения.

5. Когда дискуссия наберет обороты (через 5-7 минут), остановите ее и попросите одного или нескольких зрителей поменяться местами с «рыбками»: занять их места в кругу и надеть их повязки. Однако каждый вновь прибывший может интерпретировать свою роль, как ему вздумается. Вы можете назначать замену сами или вызывать добровольцев.

6. Возобновите дискуссию с того момента, на котором она была прервана. Отведите на нее еще около 5 минут.

7. Повторите операции пунктов 5 и 6.

8. При желании вы можете повторять эти действия через каждые 5 минут, пока состав «рыбок» не обновится полностью хотя бы раз, но в этом случае упражнение продлится дольше получаса.

**Анализ:** объявите упражнение официально оконченным; затем спросите участников, вынесли ли они что-нибудь из занятия. Если да, то что именно? Если нет, то почему они считают его неэффективным?

**Завершение:** спросите наугад у нескольких человек, известны ли им примеры предубеждения, демонстрируемого на рабочем месте из-за пола, цвета кожи и т. п. сотрудника. Помогите классу суммировать основные принципы политики РВП.

Материалы для обсуждения:

Произошло слияние двух компаний. Вашу британо-американо-австралийскую и т. п. компанию возглавил японский директор. Он ничего не имеет против женщин или других непривилегированных категорий – ему просто не приходит в голову продвигать их по службе, так как это абсолютно не принято в японской компании. Между тем в компании есть три вакантных места менеджеров среднего звена. Новый глава компании (ГК) собирается действовать обычным для себя порядком и отдать предпочтение внутренним кандидатам, однако он имеет в виду

только белых мужчин. Как могли бы вы убедить его в необходимости принять в расчет хотя бы одну женщину и одного представителя меньшинства? Вы и группа ваших единомышленников собрались в неформальном порядке, чтобы обсудить стратегии.

Соответственно, вы и ваши единомышленники: представитель непривилегированного меньшинства, женщина, представитель профсоюза, консерватор (мужчина или женщина, придерживающиеся консервативных взглядов на разделение труда между полами) и чиновник РВЛ (лицо, обеспечивающее равные возможности при приеме на работу).

Вот некоторые моменты, которые вы хотите обсудить (возможно, вы предложите другие):

1. Как удобнее напомнить ГК о политике РВП, которой придерживается Компания?
2. Как обеспечить учет других кандидатов, помимо белых мужчин?
3. Какую акцию поддержки могла бы инициировать группа?
4. Какие программы тренинга можно было бы предложить компании в целях создания условий для служебного роста сотрудников, которые в настоящее время находятся в непривилегированном положении?
5. Чем сможет группа доказать ГК, что улучшение положения женщин и представителей меньшинств отвечает интересам компании?

*Упражнение «Кодекс толерантности».* Цель: разработка кодекса толерантности. Этапы игры:

1. Задание по микрогруппам.

Участникам тренинга предлагается общая структура «Кодекса толерантности»:

- Пreamble.
- Девиз кодекса.
- Общие принципы.
- Правила и нормы толерантного взаимодействия.
- Резюме.

2. Обсуждение и разработка кодексов в микрогруппах.

3. Оформление «Кодексов толерантности».

#### 4. Творческая презентация и защита проектов.

**Занятие 7. Оценка собственной толерантности. Структура занятия:**

- I. Выработка критериев толерантности.
- II. Собственная оценка толерантности.
- III. Спроектировать продвижение идей толерантности в профессиональной деятельности.

*Упражнение «Характеристики толерантного и интолерантного человека».* Цель: Выработать характеристики толерантного и интолерантного человека.

Этапы игры:

1. Разделите лист на две колонки. В каждой из них составьте список качеств, которые на Ваш взгляд, характеризуют толерантного или интолерантного человека.
2. Отметьте те качества, которые на Ваш взгляд, присутствуют в Вас лично.

*Упражнение «Ранжирование ценностей».* Цель: осознание собственных ценностей толерантности. Время проведения: 60 минут. Этапы игры:

Наши ценности тесно связаны с нашим самосознанием и самоуважением. Поэтому мы очень болезненно переживаем, если сами предаем важные для нас ценности, а также ощущаем себя несвободно, когда наши ценности игнорируют другие. Совершенно естественно, что различия в ценностных предпочтениях разных социальных групп легко приводят к конфликтам. Поэтому мы должны уметь говорить на важные для нас, ценностные темы и учиться находить общий язык с совершенно разными людьми, в том числе и с теми, которые отличаются от нас по мировоззрению. В этом упражнении игроки, поделенные на четверти, должны расставить и степени значимости восемнадцать ценностей, предложенных профессором Милтон Рокич. В процессе выполнения упражнения возникает оживленное общение между участниками, поскольку каждый высказывает свою точку зрения и отстаивает ее. Для каждой четверки Вам потребуется одна копия Приложения к этому упражнению.

1. Участники разбиваются на группы из четырех человек. Чтобы группы оказались подобранными по случайному принци-

1. L'pyma gerjiteca ha romahha no hetipie-nats' hejoberk.  
2. K'pato pacckaknike o shachenni uchenocetcii. Mhorre mpej-  
berka — kar a jnkhon, tar n a mpojeccnahanjibon. Muherre mpej-  
muhinametin oshajatior cogtreyhinni tokman spchinha te mnu  
nhache bonpochi n mogjapaior cogtreyhinni (racto heoco3hanho) co  
coxokci uchenocetcii qnchitaujci. K'zishenhrre yctarobekn otjeah-  
nixx rjehob romahha nmeiot gomphome shachenni jnq osheneh pado-  
tpe. To ochobrim sompoccam jnjkho githi jocchityo coriacne,  
nhache oshachocetcii ronfimkto yrcminharetci.

3. Pa3ajantie rompochinni (no qnhyi ha muplymy). Y'rek-

4. Romahy cogenpabotci bmete n ipjeccrbarajot pegyapitrati  
5) Kak pa3ajangabotci uchenocetcii  
4) Tlochny nmcchabotci uchenocetcii  
3) Karne uchenocetcii gbiti mpojecc mpmihattin eji-  
2) Hacromakr ycmewutin gbiti mpojecc mpmihattin eji-  
1) Hto a jaahoe p'ema arbiacetcia ochobmon uchenocetcio  
6) Mocci jnkhun?

7) Karne ni hnx sakhi jnq romahha no  
kromahja? Karne ni hnx sakhi jnq romahha no  
kromahja?

8) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
9) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
10) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
11) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
12) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
13) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
14) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
15) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
16) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
17) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
18) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
19) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
20) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
21) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
22) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
23) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
24) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
25) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
26) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
27) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
28) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
29) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-  
30) Karne uchenocetcii gbiti mpmihattin eji-

Жила-была одна девушка, которая целый день ничем другим не занималась, кроме как пряла и ткала...

Жил-был могучий король, у которого было три сына, и любил он их больше жизни. Он думал: «Хорошо бы было, если б мои сыновья отправились посмотреть мир...»

2. Приготовьте маленький мяч, держите его в руках, когда начнете рассказывать историю. Начав рассказ, бросьте мячик кому-нибудь из группы. Этот человек должен будет продолжить Вашу историю – он может произнести одно слово, а может и несколько предложений. После этого он бросает мячик следующему участнику. Мячик делает процесс более живым и интересным. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

3. Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжетные линии, однако Вы должны предупредить участников, что придумываемая ими сказка должна иметь хороший конец.

4. Предупредите участников, что каждый может говорить то, что кажется уместным, но его рассказ должен состоять не более чем из трех-четырех предложений.

### Варианты

Вы можете рассказать группе не начало истории, а ее конец – и тогда игроки будут придумывать все остальное. Концовки могут быть такими:

– А на скале, скрытый от старушки розовым кустом, нога на ногу сидел эльф и с удовольствием наблюдал за праздником...

– Она вышла из воды и легла на траву, подставив лицо золотым солнечным лучам. Она увидела птиц на ветках, плоды на деревьях, цветы на траве. Она увидела людей, идущих по лужайке. Тогда она встала и пошла им навстречу. И люди стали крепко обнимать ее...

– Я думаю, сегодня мы многому научились, – сказал он. Они обнялись и долго еще танцевали...

– После того как из замка выгнали последних врагов и очистили его от паутины, принц и принцесса стали королем и королевой страны. Правили они мудро и жили долго и счастливо...

### Занятие 8. Завершение работы. Структура занятия

I. Повышение самооценки участников тренинга в межкультурном взаимодействии.

II. Формирование обратной личностной связи участников тренинга.

**Упражнение «Чемодан».** Цель: Создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы. Этапы игры: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.

2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.

3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы.

4. Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.

5. Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди. Допустим, ты, Михаил, начнешь, а дальше продолжит Люба и так далее. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили».

Тренер может предложить использовать временного ориентира опыт обсуждения участника, которому первому собирают чемодан. Переходить к обсуждению качеств следует только тогда, когда руководитель сбора чемодана выслушает предложения. Во время сбора чемодана тренер сидит за кругом. Для

того чтобы сделать эту процедуру более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный чемодан в виде записи. При планировании работы группы тренер должен учесть, что на сбор чемодана в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы.

Модификация 1. Этапы игры: «Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают свое мнение». Тренер может участвовать в упражнении, но помнить при этом, что члены группы могут поговорить с ним и по завершении работы.

Модификация 2. Этапы игры: «Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (тренер ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции». После того как все высажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т. д.

*Упражнение «Этнические стереотипы».* Предлагаем Вам принять участие в создании типичных портретов народов, проживающих в нашем округе. Опишите ханты, манси, ненцев русских, татар, марийцев, чувашей, немцев, евреев и др. представителей народов Югры через следующие категории: 1) отношения к обществу, к большим группам; 2) отношения к малым группам непосредственного окружения; 3) отношение к людям; 4) гуманистические и коммуникативные характеристики; 5) отношение к труду; 6) отношение к себе; 7) отношение к собственности; 8) общая направленность личности; 9) опыт и образ жизни.

Обсудите полученные портреты в своей группе. Совпадают ли характеристики, данные Вами представителям разных народов, с характеристиками Ваших друзей. Как вы думаете, чем объясняется совпадение Ваших взглядов или расхождения во взглядах.

Обско-угорский институт  
прикладных исследований и разработок

Лобова Вера Александровна

## ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Методическое пособие

Оригинал-макет подготовлен ООО «Доминус»

Подписано в печать 27.12.2011

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman.

Усл. п. л. 7,3. Тираж 150 экз. Заказ № 27.

Отпечатано в ИП Шепелев  
628012, Ханты-Мансийский автономный округ,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Крупской, 26