**Программа тренинговых занятий по формированию этнической идентичности и развитию толерантности «Интересные люди»**

Боршова Евгения Александровна, куратор

 ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. Володи Солдатова», г. Тобольск, Тюменская область

Самой уязвимой сферой человеческих взаимоотношений в обществе является сфера отношений между различными этническими, политическими и религиозными группами.

Исследования показывают, что в детской и подростковой среде распространена оскорбительная лексика, унижающая людей другой культуры или религии, негативные стереотипы и предубеждения. Нередко представители других национальностей подвергаются остракизму; известны молодежные группировки, по строенные по избирательному принципу и выдвигающие профашистские лозунги. В основе такого рода поведения лежит кризисная трансформация идентичности по типу гиперидентичности (этноэгоизм, этноизоляционизм, национальный фанатизм), когда сверхпозитивное отношение к собственной группе порождает убежденность в превосходстве над «чужими». С другой стороны, есть вероятность, что формирование этнической идентичности подростка пойдет по типу гипоидентичности, в первую очередь, этнонигилизма, который характеризуется отчуждением от своей культуры, нежеланием поддерживать собственные этнокультурные ценности, негативизмом и нетерпимостью по отношению к своему народу.

Ни гиперидентичность, ни гипоидентичность не могут обеспечить толерантного поведения по отношению к окружающим людям. Основой полноценной личности является позитивная этническая идентичность, в структуре которой позитивный образ собственной этнической группы сосуществует с позитивным ценностным отношением к другим этническим группам. Ее формирование предполагает воспитание уважения к своему народу, гордости за его историю, традиции, ценности и достижения и в то же время – постижение многообразия культурного и этнического мира, отказ от противоположности «меньшинство-большинство», «титульный-нетитульный», принятие другого вне зависимости от его национальности и вероисповедания, понимание непохожести и единства как двух сторон одного и того же процесса.

Известно, что проблемы, связанные с формированием идентичности, являются ключевыми для подросткового возраста. Поэтому, с нашей точки зрения, различным аспектам формирования идентичности подростка, в том числе и этнической идентичности, должно уделяться большое внимание.

Мы предлагаем тренинговую программу «Интересные люди», **целью** которой формирование позитивной этнической идентичности и адекватных этнических стереотипов.

Для достижения заданной цели нами были выделены ряд **задач:**

1. Развить чувство собственного достоинства участников тренинга и умения уважать достоинство других людей.
2. Помочь осознать участникам тренинга свои этнические, политические, религиозные стереотипы и их влияние на поведение.
3. Развить навыки рефлексии в условиях межэтнического взаимодействия.
4. Развить социальную чувствительность, доверие, умение понять другого человека.
5. Смоделировать позитивное поведение в ситуациях межэтнического поведения.
6. Закрепить готовность реализовать полученные знания и навыки в различных жизненных ситуациях.

Данная программа разработана для подростков и юношей 15-18 лет. Программа рассчитана на 13 занятий продолжительностью от 40 минут до часа. Проводятся 2 раза в неделю. Число участников не должно превышать 15 человек.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

Рефлексия занятия. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. В сценарии тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, ориентированные на содержание. На любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

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

 Данная программа включает **несколько разделов:**

1. «Здравствуй!». Цель: знакомство участников тренинга друг с другом, установление и принятие правил групповой работы, создание положительного эмоционального фона в группе.
2. «Наши различия». Цель: помочь участникам понять, что «отличный» не значит «плохой», помочь осознать свою этническую идентичность и «красоту различий».
3. «Пирамида ненависти». Позволяет участникам познакомиться с такими понятиями как стереотип, этнический стереотип. Цель: помочь участникам осознать свои этнические стереотипы.
4. «Разрыв шаблона». Цель: дать подросткам возможность попробовать на себе роль объекта стереотипизации и того, кто ее осуществляет.
5. «От слов к делу». Цель: закрепление положительного эмоционального настроя и формирование готовности применять полученные знания и умения в жизненных ситуациях. Данный раздел позволяет так же участникам понять и решить, какие действия может предпринять каждый человек и группа в целом для того, чтобы не допустить негативного влияния этнических стереотипов и для того, чтобы каждый увидел достоинства и уникальность себя и других людей.

**Критерии эффективности программы:**

* 1. Повышение уважения особенностей других людей и самоуважения.
	2. Повышение уровня этнической толерантности.
	3. Повышение уровня доверия к людям других национальностей.
	4. Повышение уровня развития рефлексии.

**Содержание программы тренинга «Интересные люди»**

**Раздел I «Здравствуй!»**

# **Занятие 1**

**Цель:** знакомство членов группы друг с другом.

**Задачи:**

* Познакомить участников тренинга друг с другом.
* Сформулировать приемлемые для всех участников правила поведения во время занятий.
* Создать в группе доброжелательную атмосферу

Участникам тренинга сообщаются основные правила работы в группе:

1. Правило конфиденциальности: информация, полученная о ком – то на занятии за пределами этого круга не выносится.
2. Правило уважения к чужому мнению.
3. Один человек – один голос: если участник говорит, его нельзя перебивать или мешать ему.
4. Стремление понять другого человека.
5. Добровольность и активность участия.
6. Правило «0-0»: нужно вовремя, без опозданий приходить на тренинговое занятие.

Входная рефлексия.

**Упражнение 1 «Приветствие»**

**Цель**: создание положительной атмосферы.

Участники сидят в кругу. Водящий выходит в круг, выбирает следующего человека, подходит к нему, здоровается пожимая руки. Вышедший участник свободной рукой приветствует другого. Образуется цепочка, в которой игроки держаться за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «Здравствуйте!».

**Упражнение 2 «Паутина»**

**Цель:** раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Материал: клубок ниток.

Инструкция: У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя, сказать, как бы вам хотелось, чтобы вас называли в этой группе и рассказать что-нибудь о себе. Например, чем любите заниматься, есть ли хобби, любимая музыка и т.д.

Игру начинает ведущий. Рассказав о себе, он перебрасывает клубок другому участнику, при этом зажав конец нити рукой. Таким образом, все участники оказываются в паутине, связанные между собой.

Рефлексия: какие чувства испытывали, когда рассказывали о себе? Трудно ли было рассказывать о себе? Если да – то почему?

**Упражнение 3 «Бинго!»**

**Цель:** получение информации о членах группы, развитие коммуникативных навыков**.**

Каждому участнику выдается «бинго» – формуляр. (см. приложение 1)

Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик и просит поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть «Бинго!»

Рефлексия: трудно ли было выполнять задания? Если да, то почему?

###### Упражнение 4 «Чем ты мне нравишься!»

**Цель:** повышение внутригруппового доверия и сплоченности.

**Процедура проведения:** Участники группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, на основе какой-либо симпатии. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что мне нравится твой оптимизм, или ты хорошо сегодня выглядишь…». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали, когда делали друг другу комплементы?

- Было ли у вас несколько вариантов ответа, так что приходилось выбирать?

**Упражнение 5 «Подарок»**

**Цель:** закрепление положительного эмоционального настроя

Инструкция группе: «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы, ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат по­дарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча»

Когда все получат подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы..

Рефлексия.

1. Какие трудности у вас возникли при выборе подарка?
2. Какие чувства вы испытывали при передаче подарка вашему партнеру?
3. Легко ли вам было понять, какой подарок подарил вам ваш партнер?
4. Совпадали ваши ожидания с подарком или нет?

Выходная рефлексия:

* с каким настроением, сегодня пришли и с каким уходите?
* было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
* что вы узнали нового? Какие будут пожелания участникам группы

**Раздел II «Наши различия»**

**Занятие 2**

**Цель:** осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом и межэтническом взаимодействии, помочь осознать участникам, что «другой» не значит «плохой».

**Упражнение 1 «Рукопожатие или поклон»**

**Цель:** Познакомиться с приветствиями разных народов.

**Этапы:**

1. Участники здороваются 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:

- объятие и троекратное лобызание 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);

- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

2.Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круга 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.

В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

**Упражнение 2 «Четыре угла – четыре выбора»**

**Цель:** Повышение уровня сплоченности участников.

**Этапы:**

1. Информирование *.* Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. На время игры для каждого раунда Вам понадобятся по четыре больших листа бумаги (формат A3) и скотч. Прикрепите в четырех углах комнаты листы бумаги и напишите на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Листы крепятся на видных местах.

2. Члены группы становятся на середину комнаты.

3. Объявите участникам, что в ходе игры они смогут лучше узнать друг друга. Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим.

4. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу (3 минуты).

5. Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времен года.

6. В третьем раунде Вы можете использовать названия четырех музыкальных инструментов, например: скрипка, саксофон, арфа, барабан.

7. В четвертом нарисуйте на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круг и фигуру неправильной формы.

8. После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

Обсуждение игры:

* Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?
* Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу?
* Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Замечания:

* Возможные варианты записей:
* инструменты: молоток, пила, клещи, игла;
* города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;
* напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко;
* животные: лев, антилопа, змея, орел;
* здания: вилла, бунгало, замок, храм;
* знаменитые люди: А. Эйнштейн, Дж. Пуччини, В. Шекспир, Билл Гейтс.

**Упражнение 3 «Большие и маленькие»**

**Цели:**

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

**Ход занятия:**

Проведите воображаемую черту посреди комнаты. Встаньте на этой черте. Теперь скажите «пусть все высокие перейдут в правую половину комнаты, а все низкие – в левую».

Игнорируйте сомнения тех детей, которые не знают, куда им встать. Запретите детям разговаривать во время выполнения задания.

Повторите ту же процедуру, разделив, например, тех, кто учится хорошо и тех, кто учится плохо.

Придумайте еще несколько критериев. После этого попросите детей выстроиться по росту без слов.

Затем попросите их выстроиться по успеваемости (если два человека учатся одинаково хорошо, они могут стать рядом).

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

**Вопросы:**

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

**Упражнение 4 «Аплодисменты по кругу»**

**Цель:** закрепление позитивного эмоционального настроя.

**Инструкция:** Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам упражнение, в ходе которого аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Итоговая рефлексия**: С какими чувствами и ощущениями вы уходите? Что понравилось или не понравилось? Что нового узнали? Чем полезно вам было это занятие?

**Занятие 3.**

**Цель:** развитие наблюдательности, доверия, умения понимать других людей.

##### Упражнение 1 «Какой Я?»

**Цель:** осознание своего актуального «Я», выявление сильных и слабых сторон своей личности, осознание перспективы личностного развития.

Инструкция:

Этап 1. На листке бумаги напишите вопрос: «Какой Я?» Ответы запишите в столбик, делая акцент на морально-нравственные качества. Пишите то, что приходит в голову, это могут быть слова, фразы, предложения. Таких характеристик-ответов должно быть не менее 10-15.

Этап 2. Прочитайте то, что вы написали о себе. Теперь из 15 определений выберите 5-6 наиболее важных, тех, которые характерны для вас. Подумайте, может быть некоторые характеристики вы сможете объединить в одну общую. Запишите их.

Этап 3. Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Какими вы видите себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из воображаемого будущего. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?

После выполнения всех этапов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли.

**Упражнение 2 «Шкала Богардуса».**

**Цель:** Для выявления установок на желаемую степень близости с представителями какого-либо народа.

**Материалы:** используется «шкала социальной дистанции», предложенная Э.Богардусом. (см.приложение 1)

**Этапы:**

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 семь и т.п. Предлагаем Вам подумать о вашей социальной дистанции с представителями разных народов, используя адаптированный О.Л.Романовой вариант шкалы Богардуса.

### Упражнение 3 «Интересные люди»

**Материалы.**

Вам потребуются вырезки из газет или журналов с фотографиями, изображающими необычные лица или фигуры людей. Постарайтесь, чтобы эти фотографии изображали людей различных национальностей, религий, людей из различных социальных групп.

**Ход занятия:**

Раздайте участникам по одной врезки из журнала, которая бы изображала разных людей, разной национальности, разного вероисповедания, разной профессии и т.д (интересно, если каждая фотография попадется двум участникам);

Пусть участники внимательно рассмотрят свою вырезку и ответят для себя на вопросы: что за человек изображен на фотографии, как его зовут, откуда он, сколько ему лет, где он работает, как живет, и т.д., о чем сейчас думает этот человек, какие у него в жизни проблемы, и т.д.

Пусть участники найдут тех, с кем у них попались одинаковые фотографии, и сравнят свои мысли. Потом каждая пара делится результатами с группой.

**Обсуждение**

* трудным или легким было задание?
* что помогало участникам составлять свои предположения?
* как они думают, соответствуют ли их предположения действительности?
* отличались ли предположения в парах? Почему да и почему- нет
* часто ли мы в жизни предполагаем многое о людях на основании их внешнего вида (расы, пола, одежды)?

Что может помочь опровергнуть такие предположения?

**Упражнение 5 «Мне понравилось…»**

**Цель:** закрепление положительного эмоционального настроя

Каждый участник по кругу высказывается о том, что ему сегодня на занятии понравилось, продолжая фразу «Мне понравилось…».

Итоговая рефлексия.

**Раздел III Пирамида ненависти**

**Занятие 4**

**Цели:** познакомить участников тренинга с такими понятиями как стереотип, этнический стереотип, помочь осознать подросткам свои этнические стереотипы и их влияние на поведение.

### Упражнение 1 «Информация»

«Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания»

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

Что такое стереотипы?

Этнический стереотип – представления о моральных, умственных и физических качествах, присущих представителям различных народов. Например, говорят, что все немцы аккуратны и пунктуальны, евреи – жадные, русские – злоупотребляют алкоголем и т.д.

Этнические стереотипы принято подразделять на автостереотипы и гетеростереотипы.

Автостереотипы – мнения, суждения, оценки, относящиеся к своему народу, его представителям. Гетеростереотипы – совокупность оценочных суждений о других народах. Они могут быть как положительными, так и отрицательными.

Обсуждение: у участников спрашивают как они понимают что такое стереотип, этнический стереотип?

**Упражнение 2 «Все яблоки красные»**

**Цель:** Познакомить участников с понятием «стереотип».

**Ход работы:**

Прочтите участникам историю про Элли в стране фруктов и овощей.

История про Элли.

Вы все знаете Элли из книжки про Волшебника Изумрудного Города. Вы только не знаете, что Элли никогда в жизни не видела никаких овощей и фруктов, так как в Канзасе они не росли, а в Волшебной Стране они ей просто не попадались. Как-то в Канзасе опять начался ураган. Только на этот раз он привез Элли не в Волшебную Страну, а в страну овощей и фруктов. Сначала Элли увидела большой красный шар. «Кто ты?» - спросила Элли. «Помидор» - ответил шар. И Элли пошла дальше. Тут ей попался большой желтый шар. Он представился - «Лимон» и предложил ей попробовать кусочек себя. Элли откусила кусочек лимона, и он был таким кислым, что она чуть не за­плакала. Она обиделась на лимон и пошла дальше. Тут она увидела длинный фрукт, который тоже предложил ей отведать кусочек себя. Она попробовала, и ей очень понравился вкус. «Дай я запомню как тебя зовут» - сказала Элли. «Банан» - ответил фрукт. И Элли пошла дальше. Она присела на полянку. С дерева свисал другой красный шар. «Эй, помидор, давай поболтаем» - сказала Элли. «Я не помидор, я – яблоко» - прозвучал обиженный голос. «Да ладно, я тебя знаю, ты круглый и красный. Ты – помидор, и нечего меня обманывать.» Яблоко очень расстроилось и упало с дерева. О «поболтать» уже не могло быть и речи.

Элли пошла дальше, и вдруг ей захотелось есть. Она находилась на поле, где кругом были одни желтые шары. «Попробуй нас, мы такие сладкие» - шептали они. «Нашли дурочку. Вы желтые – значит вы кислые» - сказала Элли. Она осталась голодной, а сладкие дыни только пожали плечами. Но вот на тропинке она увидела длинный плод. «Дай откушу» - сказала она. Горький перец никогда не пользовался популярностью. Он был рад угостить Элли. От горечи и удивления Элли опять заплакала.

Для большей наглядности можно раздать роли и попросить участников исполнить историю по ролям.

* Спросите, кто из участников понял проблему Элли.
* В чем была ее ошибка.
* Если группа не сможет сразу ответить на вопрос, помогите вопросами типа:
«Все ли яблоки красные?», «Все ли желтые фрукты – кислые?»
* Попросите участников помочь Элли. Поставьте небольшую сценку. Пусть кто-нибудь играет Элли, а остальные подходят по очереди и объясняют Элли, в чем она ошибается**.**

**Обсуждение:**

* почему Элли неправильно думала о разных фруктах?
* от этого она выиграла или проиграла?
* а фрукты?

Объясните детям, что то, что мы наблюдали в случае Элли называется словом «стереотип». Расскажите на примере Элли, как стереотипы образуются в жизни. Попросите детей самих привести примеры стереотипов.

* какую положительную роль стереотипы играют в жизни?
* в чем отрицательная роль стереотипов?

**Упражнение 4 «Я желаю…»**

**Цель:** закрепление положительного эмоционального настроя

Каждый участник говорит пожелание любому из присутствующих: «Настя,

Я желаю тебе…». При этом участник, которому говорят пожелание отвечает: «Спасибо!».

Итоговая рефлексия.

**Занятие 5**

**Цели:** развития навыков взаимопонимания в условиях активизации этнических предубеждений и групповой дискриминации; расширение представлений о межкультурных различиях

**Упражнение 1 «Фисташки»**

**Цели:**

* подготовить участников к дальнейшей работе;
* поговорить о том, какие у нас различия и что у нас общего.
**Ход занятия:**

Раздайте детям по две фисташки в скорлупе и попросите пока их не есть и не снимать скорлупу. Важно, чтобы упражнение проходило в спокойной, слегка «магической» атмосфере. Многое здесь зависит от тона вашего голоса. Лучше, если обсуждение будет проходить в групповой форме.

Попросите участников ответить на следующие вопросы

Какие фисташки на ощупь?

* А какие люди на ощупь?
* Как бы вы описали скорлупу?
* Как бы вы описали человеческое тело?
* У фисташек одинаковые размер и форма?
* А у людей одинаковые размеры и форма?
* Фисташки одного цвета?
* А люди одного цвета?
* Есть ли на фисташках трещины или он чуть-чуть расколоты?
* А люди могут ломаться и трескаться?
* Потрясите фисташки. Вы чувствуете звук?
* А какие звуки издают люди?
* Откройте фисташки. Изнутри они другие, чем снаружи? В чем различия?
* А люди отличаются внутри и снаружи?
* Съешьте фисташки. Какие они на вкус?
* Можно ли сказать, что у человека есть вкус?
* Плохо ли делить фисташки на плохие и хорошие ?
* А можно ли так поступать с людьми?

#### Упражнение 2 «Карусель»

**Цель:**

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты с представителями разных национальностей

- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. Е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

* Перед вами православная монахиня…
* Перед вами буддийский монах…
* Перед вами маленький цыганенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его…
* Перед вами азербайджанец, который предлагает вам купить обувь…

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Обсуждение:** трудно ли было устанавливать контакт? Если да – то с кем и почему? С каким человеком было легче устанавливать контакт? Почему?

**Упражнение 3 «Желание»**

**Цель:** закрепление позитивного настроя

Каждый участник пишет на листке желание…

Задача: заставить партнера его выполнить, не говоря о нем. Затем продемонстрировать листок.

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Какие чувства испытывали, когда ваше желание исполняли?

Итоговая рефлексия.

**Занятие 6**

**Цель:** выработать навыки невербального общения и умения понимать других людей, развить социальную чувствительность и наблюдательность, помочь осознать участникам тренинга свои этнические стереотипы.

**Упражнение 1 «Глухой – немой – слепой»**

**Цель:** развитие навыков невербального общения и умения понимать других людей

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого – и – немого» : он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой – и – немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении задания? Что помогало и что мешало выполнять упражнение?

**Упражнение 2 «Стереотипы в нашей жизни»**

**Цель:**

* научится распознавать стереотипы в себе и в обществе

Вам понадобится: мячик или другой легкий предмет. В идеале – диктофон. Примечание: это занятие проводится с группой, уже знакомой с понятием «Стереотип». Ход занятия:

Сядьте в круг. Вам потребуется небольшой мячик или другой предмет, который можно бросать друг другу. Назначьте участника, который будет записывать все, что происходит в группе Вот история Рашида, мальчика из Дагестана….», киньте мячик другому члену группы и попросите его сказать следующее предложение. Дальше он должен бросить мяч кому-нибудь еще. Таким образом группа развивает историю. Через какое-то время попросите мячик и скажите: «А вот история Ани, русской девочки из деревни». Пусть группа составит и эту историю. Вы можете выбрать тех героев, которые актуальны для вашей местности, школы и группы, то есть тех людей, по поводу кото­рых в группе существуют самые сильные стереотипы. Игра будет интересной, если будет происходить быстро. Попросите наблюдателя зачитать обе истории.

Обсуждение:

* что мы узнаем о наших героях?
* какие черты мы приписали нашим героям?
* почему мы приписали им именно эти черты?
* что общего у наших историй, и что их отличает друг от друга?
* а что отличает их от нас?
* что из того, что мы внесли в наши истории, является стереотипом?
* есть ли в них доля правды?
* а что не правда в этих стереотипах?

**Упражнение 3 «Герой»**

**Цель:** развитие гибкости мышления, повышение активности группы, закрепление положительного эмоционального настроя

Инструкция: Каждому из нас, по очереди, надо будет, пользуясь только невербальными средствами, изобразить любого выбранного им литературного герои или реального жившего или живущего сейчас человека, Это должен быть известный всем человек. Все остальные будут внимательно смотреть и постараются понять, кого изображает выполняющий задание участник. Если группе сразу не удается понять, кто изображен, надо будет найти другие выразительные средства. Но при этом каждый участник, когда группа угадала его героя, должен от имени этого героя сказать пожелание группе.

Итоговая рефлексия.

**Раздел IV Разрыв шаблона**

**Занятие 7**

**Цели:** развить навыки рефлексии в условиях межэтнического взаимодействия, смоделировать позитивное поведение в ситуации межэтнического взаимодействия.

**Упражнение 1 «Стул хвастовства»**

**Цель:** развить чувство собственного достоинства

Ведущий выставляет стул немного вперед.

Ведущий: «Этот стул не простой. Это – стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться…чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути

После каждого хвастовства ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы.

Обсуждение: какие чувства испытывали участники, которые побывали на этом стуле? Трудно ли было хвастаться перед другими своими достижениями?

#### Упражнение 2 «Ярлыки»

**Цель:**

* дать участникам возможность почувствовать себя на месте «стигматизированных (отмеченных «ярлыком») людей;
* увидеть недостатки такого подхода к людям;
* изучить процессы, которые заставляют стигматизированных людей подтверждать мнение общества о них.

Вам понадобятся – наклейки с надписями, материалы для задания

**Ход работы.**

Вам потребуются наклейки. Напишите на них различные национальности, например «чеченец», «цыган (-ка)», «еврей», «негр», «русский» и т.д.

* Подойдите к каждому из участников и наклейте ему на спину одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Попросите участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены. Запретите участникам смотреться в зеркало. Дайте всей группе какое-нибудь интересное задание, (например, нарисовать что-нибудь). Скажите, что участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы на­писанное на наклейках – правда. Обсуждение. Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете?
* подтверждали ли участники свои наклейки?
* почему это происходило?
* всем ли досталась одинаковая работа?
* как это связано с наклейками?
* существуют ли «наклейки» в реальной жизни?
* откуда мы узнаем о качествах других людей?
* всегда ли наше мнение о других людях соответствует действительности?
* влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?
* если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже? А в реальной жизни? Приведите примеры.

**Упражнение 3 Синквейн «Национальность»**

**Цель:** научить подростков излагать собственные мысли и чувства в нескольких словах, развить рефлексию

Синквейн – стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях, состоит из 5 строк.

Первая строка – название, или тема.

Вторая строка – два прилагательных, которые, по мнению подростков, наиболее точно и полно отражают тему.

Третья строка – три глагола, подходящие к теме.

Четвертая – осмысленная фраза на заданную тему.

Пятая строка – резюме, или итог (в нескольких словах).

Каждый должен выбрать определенную национальность или народ. При этом в стихотворении участник должен отразить только положительные качества этого народа.

Затем, когда каждый участник создал свой синквейн, подростки объединяются в микрогруппы по 3 – 4 человека и сочиняют групповой синквейн. Далее каждая подгруппа по очереди зачитывают вслух свои творения.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении задания? Что помогало, и что мешало выполнять упражнение?

**Упражнение 4 «Предметы»**

**Цель:** преодоление стереотипов поведения.

У тренера в руках мяч. Инструкция: «Сейчас мы будем, бросая друг другу мяч, называть любые предметы. Поймавший мяч без слов, молча совершает любые действия с тем предметом, который ему достался, а мы все постараемся понять, какие действия совершаются. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

Это упражнение можно усложнить, дав задание проделать с предметом нестандартное действие. Наблюдающие за выполняемым действием должны понять его характер. Этот вариант работы побуждает участников группы преодолевать стереотипы поведения. Например, если в первом варианте упражнения участник, получивший «утюг», как правило, начинает совершать движения, имитирующие глажение, то во втором случае совершаются очень разнообразные действия: кто-то использует утюг как зеркало, кто-то колет им орехи, а кто-то греет о теплый утюг озябшие руки.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении упражнения?

Итоговая рефлексия.

**Занятие 8**

**Цель:** развить наблюдательность, смоделировать ситуации взаимодействия меньшинства и большинства, развить навыки рефлексии.

**Упражнение 1** **«Круг»**

У участников есть одна минута, чтобы внимательно посмотреть друг на друга. Далее все разворачиваются спиной в круг. После этого одному из участников задается вопрос, например: «Кто сидит пятым слева от тебя?» А затем целый ряд вопросов, например: «Есть ли часы?», «Накрашены ли ногти?» и т. Д. Если участник дает неправильный ответ, необходимо повторить вопрос до правильного ответа. В конце упражнения все поворачиваются и ведущий просит еще раз всех посмотреть друг на друга.

Это упражнение позволяет участникам сосредоточиться друг на друге и наладить то взаимодействие, которое необходимо для эффективного проведения занятия. Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:

- какие ощущения вы испытываете после выполнения этого упражнения?

- насколько вам удалось справиться с заданием?

* на что вы ориентировались, когда выполняли задание?

**Упражнение 2 «Козы и волки»**

**Цель:**

* исследовать причины, по которым люди вызывают или не вызывают доверие;
* изучить ощущения группы и чужака;
* поработать с чувствами страха и безопасности.

Вам понадобятся бумажки с надписями «коза» и «волк»

**Ход занятия:**

Вам потребуются кусочки бумаги по количеству участников группы На части из них написано слово «козленок» На2х- Зх- «коза» На2х-3х- «волк»

Попросите участников вытащить бумажки и не показывать их друг другу. Напомните участникам сказку про семерых козлят. Опишите правила игры:

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

 **Обсуждение.**

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

Случается ли в жизни, что кто-то оказывается «волком» против своей воли?

### Упражнение 3 «Узник»

**Цель:** развитие способностей к пониманию мимики, языка телодвижений, развитие навыков невербального общения

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»)». После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

**Упражнение 4 «Пожелание»**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы в группе

Всем участникам выдается листочек и ручка. Каждый участник должен на листочке написать любое пожелание. Затем сворачивает этот листок и кладет в коробку. Когда все участник напишут пожелания, каждый из них внимает листочек с пожеланием, читает его вслух и говорит, кому это пожелание он адресует.

Итоговая рефлексия

**Занятие 9.**

**Цель:** развить умение уважать достоинство других людей, так же доверие к другим , развить способность к самопознанию и самоанализу.

**Упражнение 1** **«Поделись со мной»**

**Цель:** расширение репертуара способов взаимопонимания

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

* нежность,
* умение сочувствовать,
* умение создавать хорошее настроение,
* эмоциональность,
* доброжелательность,
* интеллект,
* организаторские способности,
* твердость характера,
* решительность,
* креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

**Упражнение 2 «Мусульмане – христиане»**

**Цель:** исследовать стереотипы по отношению к различным этническим и религиозным группам, их содержание, виды их проявления в жизни.

Понадобятся рабочие бланки:

**Русские**

Русские любят …

Мы все знаем, что русские…

Русских можно отличить по…

Русские всегда поступают …

Все остальные считают, что русские…

**Татары**

Татары любят …

Мы все знаем, что татары…

Татар всегда можно отличить по …

Татары всегда поступают …

Все остальные считают, что татары…

**Украинцы**

Украинцы любят …

Мы все знаем, что украинцы…

Украинцев всегда можно отличить по …

Украинцы всегда поступают …

Все остальные считают, что украинцы…

Разделите участников на несколько групп.

Каждая группа будет работать с одним из рабочих листов. Раздайте рабочий лист каждому участнику группы. Попросите участников самостоятельно заполнить рабочие листы. Снова соберитесь в единую группу. Обсудите ответы.

. Обсуждение.

* было ли трудно заполнять рабочие листы?
* если каким-то группам это было легче, а каким-то – труднее, то почему это произошло?
* совпадают ли мнения всей группы?
* действительно ли все мусульмане/ русские / евреи такие, как написано в рабочих листах?
* каким образом у вас сформировалось именно такое мнение?
* влияют ли на ваше мнение стереотипы?

**Упражнение 3 «Ладони»**

**Цель:** повышение доверия к другим людям

Один из участников садится на стул, который стоит в центре круга. Этот участник становится водящим. Каждый из участников подходит к водящему и кладет руки ему на ладони.

Задача водящего – с закрытыми глазами отгадать, чья рука у него на ладонях. Затем по желанию выбирается следующий водящий.

Обсуждение: трудно ли было угадывать? Какие чувства испытывал участник, который угадывал? Что помогало?

### Упражнение 4 «За что мы любим»

**Цель:** формирование умения высказывать свои симпатии по отношению к окружающим.

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем.

Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем определить человека, к которому она относится. Пожалуйста, кто начинает? Можем начать слева направо. Пожалуйста, начали! Ну, сейчас можно подвести итог. Ведущий, пожалуйста, определите, кого из присутствующих мы узнали быстрее всего, следовательно, кто оказался в числе самых популярных личностей.

Обсуждение: Что помогало высказывать симпатии? Какие чувства испытывали участники?

**Раздел V. От слов к делу**

**Занятие 10.**

**Цели:** обучить межэтническому и межкультурному пониманию, формировать позитивное отношение к своему народу и к другим этносам, развитие способности понимания жизненных ситуаций с точки зрения представителей чужого этноса, формировать готовность реализовать полученные знания и умения в реальной жизни.

**Упражнение 1 «Мы похожи!?»**

**Цель:** повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что…

- Я отличаюсь от тебя тем, что…

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты – на тему «Чем мы отличаемся».

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

**Упражнение 2 «Волшебная рука»**

**Цель:** создание условий для самопознания и раскрытия себя в группе.

**Оборудование:** листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

**Процедура проведения:** Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Рефлексия**:**

- трудно ли было открываться группе?

- что нового узнали о себе?

Итоговая рефлексия.

**Занятие 11.**

**Цель:** развитие навыков невербального общения,формировать желание и готовность участников тренинга реализовать полученные знания и умения в реальной жизни.

**Упражнение 1 «Зеркало»**

**Цель:** развитие навыков невербального общения

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — сымитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

1) пришиваем пуговицу;

2) собираемся в дорогу;

3) печем пирог;

4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары.

Осуждение: какие трудности испытывали при выполнении упражнения? Какие чувства?

**Упражнение 2 «Как поступить?»**

**Цель:** поможет участникам исследовать ситуации, в которых нетерпимость может проявляться в их повседневной жизни и возможные способы реакции в таких случаях.

Вам понадобятся:

карточки по числу подгрупп, возможно – разные предметы для костюмов. Ход работы:

1. Разделите участников на пары. Каждая пара получает одну карточку. Участники должны рассмотреть ситуации, выбрать самый подходящий и самый неподходящий вариант поведения.
2. Каждая пара делает презентацию своей ситуации. Рассказывает о возможных вариантах и о тех, которые были выбраны. Группа комментирует. После этого вся группа должна ответить на вопросы:
* что выиграют в каждом из выбранных вариантов те, кто вовлечен в ситуацию?
* что проиграют в каждом варианте те, кто вовлечен в ситуацию?
* могут ли быть какие-то еще пути решения, кроме предложенных?

Кто может помочь разрешить ситуацию?

* **Обсуждение:**
* попросите участников вспомнить подобные ситуации, случавшиеся с ними в жизни;
* как они вели себя в таких случаях?
* что мешает нам иногда поступать так, как мы считаем правильным?
* что (или кто) может помочь нам вести себя так, как мы считаем правильным?
* что можно сделать, чтобы такие ситуации вообще не возникали вокруг нас?

**Упражнение 3 Коллаж «Красота различий»**

**Цель:** закрепить полученные на занятиях знания и умения

**Материалы:** старые журналы, листы ватмана, краски, карандаши, фломастеры, клей.

**Ход:** Участникам предлагается составить коллаж на тему «Красота различий», используя необходимые материалы. Затем обсуждается полученное произведение.

**Упражнение 4 «Чемодан»**

**Цель:** Создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

**Этапы:** «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».