

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №101» г. Перми

**«Принято»**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от “28” августа 2022 г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «СОШ № 101» г. Перми

Е.Л. Лялина

Приказ № 059-08/98-01-03/4-153 от “28” августа 2022 г.



**Программа внеурочной деятельности**

**«ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИИ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Учитель обществознания  
МАОУ «СОШ №101» г. Перми  
**Борисова Кристина Олеговна**

ПЕРМЬ  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	7
Принципы коррекции и развития, которые реализуются в программе.....	8
Методы коррекции.....	9
Механизмы реализации программы.....	9
Структура программы.....	10
Система взаимодействия.....	14
Планируемые результаты.....	14
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	15
Библиографический список.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	59

## Пояснительная записка

В связи с тем, что Россия поликультурная страна, постоянно пополняющаяся мигрантами, как из стран ближнего, так и дальнего зарубежья, детские коллективы зачастую представлены детьми разных национальностей. Наряду с различными факторами, вызывающими агрессию у детей, немаловажное значение имеет национальный фактор. В чем же причина агрессивного поведения людей вообще и детей в частности? Многие ученые утверждают, что среди этих причин следующие.

Немаловажное значение имеет отличие в языках, национальной кухне, одежде, нормах общественного поведения, отношении к выполняемой работе. Но основная причина в этноцентризме общающихся, который определяется известным психологом И.С. Коном, как склонность рассматривать явления и факты чужой культуры, чужого народа сквозь призму культурных традиций и ценностей своего собственного народа [3].

Это подтверждают и исследования ученых: Анцупова А.Я., Шипилова А.И., Кона И.С., Целищевой З.А., Сильченко К.М.[1,7].

Так, в современных реалиях и в виду особой актуальности Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации во исполнение пункта 1.4.4 протокола от 17 августа 2022 г. № Д07-31/07пр по вопросу реализации в Пермском крае положительных практик работы по адаптации, социализации и интеграции несовершеннолетних иностранных граждан в образовательных учреждениях осуществляют отбор лучших (эффективных) практик работы по адаптации, социализации и интеграции в сфере российского образования несовершеннолетних иностранных граждан.

Бесспорно, характер межличностных и межнациональных отношений зависит от уровня воспитанности человека, от наличия у них таких

нравственных качеств, как доброта, альтруизм, милосердие, толерантность и др.

Ученые различных дисциплин исследуют агрессивное поведение людей и пытаются найти выход из сложившейся ситуации. Во многих работах объектом является ребенок, что объясняется нестабильностью его развивающейся психики, активностью развития и восприимчивостью ко всему тому, что его окружает и воздействует на него.

Кроме того, надо учитывать, что агрессивное поведение с чертами этнической и религиозной неприязни возникает у человека на ранних стадиях индивидуального развития, и если остается без должного внимания, то может закрепиться или обостриться по мере взросления [6]. Следовательно, чем скорее начнется работа по профилактике агрессивного поведения в детском возрасте, тем больше шансов избежать агрессивного поведения во взрослой жизни.

Среди причин, свидетельствующих о неумении педагогов предотвратить проявления агрессии на национальной почве, первостепенное место занимает проблема недостаточного уровня знаний, умений и навыков организации воспитательной работы с учащимися по профилактике агрессивных проявлений в области межличностных и межнациональных отношений.

У некоторой части педагогов наблюдается недостаточный уровень знаний, умений и навыков организации межкультурных коммуникаций, позитивного межнационального общения, способов и приемов профилактики агрессивного поведения в детских и молодежных многонациональных коллективах.

Весьма значимой является также проблема низкого уровня межкультурной компетентности педагогов, предполагающей наличие у них способности адекватно реагировать на этнокультурные особенности и межкультурные различия учащихся и их родителей. Зачастую педагоги не

умеют во время диагностировать у некоторых учащихся или у группы учащихся агрессивные проявления и тем самым предотвратить более серьезные агрессивные поступки.

В мае 2021 года в педагогическом коллективе МАОУ «СОШ №101» г. Перми был проведен мониторинг Министерством образования и науки Пермского края по профилактике экстремизма, гармонизации межэтнических и межкультурных отношений в образовательных организациях, с целью составления рекомендаций по организации профилактической работы в образовательных организациях с целью предупреждения возникновения рисков совершения противоправных деяний несовершеннолетних иностранных граждан и в отношении них, в том числе с учетом национального и религиозного фактора. Результаты мониторинга обобщены в письме минпросвещения России от 12.09.2022 г № 07-6179.

Результаты мониторинг педагогического коллектива продемонстрировали, что большинство педагогов в недостаточной степени владеют способами и приемами диагностики выявления агрессии в их детских многонациональных коллективах. Между тем знание методов исследования межличностных и межнациональных отношений в детских и молодежных многонациональных коллективах является очень значимым аспектом профессионализма педагога.

Педагоги при оценке проявлений агрессии детьми своего класса чаще всего опираются на собственное наблюдение и беседы. Но, как известно, здесь трудно избежать субъективизма.

В настоящее время разработана целая группа прикладных методов, применение которых в учебном процессе позволило сделать изучение межличностных и межнациональных отношений эффективным и целенаправленным. К их числу относятся: биографическая рефлексия, полевое наблюдение, интерактивное моделирование, ролевые игры, самооценка. Реальное представление о наличии явной или скрытой агрессии

у обучающихся своего класса дают анкетирование, тесты, шкалирование, ранжирование, социометрия и др.

Стоит помнить, что дети часто демонстрируют не свои собственные убеждения и установки, а отзеркаливают то, что видят в окружающей среде (поведение и высказывания родителей, информацию в СМИ и пр.)

Наша задача как педагогов – не дать этим установкам зафиксироваться, стоит помочь ребенку критически рассмотреть и объективно оценить собственное поведение.

Стоит помнить, что отрицание проблемы не помогает решить проблему. Высказывания «...они не хотели тебя обидеть», «...они не нарочно», «...не обращай внимания», «...они просто шутят» – закрепляют за агрессорами право поступать подобным образом. Эти высказывания представляют собой газлайтинг, транслируют жертве мысль «все не так, как тебе кажется», которая, в свою очередь лишает человека уверенности в собственном восприятии и адекватности [4]. Как следствие – формируется ощущение собственной беспомощности, симптомокомплекс жертвы (ощущение безвыходности, бессилия, неспособности влиять на ситуацию), также может возникнуть защитная агрессия.

Микроагрессии способствуют:

1. Неинформированность: лица, несущие ответственность за ребенка не поставлены в известность о происходящем, специалисты учреждения не обладают обсуждаемой компетентностью, как следствие – не замечают микроагрессии или сами являются ее источником.
2. Табуированность: существует запрет на обсуждение и вынесение в фокус внимания определенных тем (мы все живем в России, поэтому нет тут никаких национальных различий; не говорите глупостей – у нас ко всем требования одинаковые).
3. Неразделенность: ребенку не с кем поделиться, поскольку его проблему обесценивают, или особенность специфическая и неверно

трактуются (например, застенчивость из-за неуверенного владения языком может восприниматься как лень и нежелание учиться).

Повышению показателей благополучия и профилактике микроагрессии способствуют просвещение педагогов и родителей, вынесение в фокус внимания возможных проблем и трудностей, связанных с индивидуальными особенностями детей; готовность открыто обсуждать возникающие проблемы и трудности, выяснять причины конфликтов; готовность устанавливать доверительные отношения опираясь на этику конфиденциальности, способность оказывать поддержку [7].

Данная программа позволяет сформировать знания об этнокультурных особенностях обучающихся и основы толерантного отношения к представителям других национальностей. Педагогам, в свою очередь, уверенно осуществлять педагогическую деятельность, требующую налаживание межкультурного взаимодействия, повышение этнокультурной компетентности и толерантности.

Данная программа позволит всем участникам образовательного процесса освободиться от собственных стереотипов и увидеть этническую картину мира представителя другой культуры, понимание тактики ведения переговоров представителя иной национальности.

### **Цель и задачи программы внеурочной деятельности**

**Целью программы** является профилактика агрессивного поведения подростков к другим национальностям, посредством формирования у них конструктивных форм выражения агрессии и толерантности к другим культурам.

#### ***Задачи программы:***

1. Развитие навыков конструктивного межличностного взаимодействия.
2. Повышение уровня компетентности педагогов относительно факторов, способствующих увеличению агрессии в поликультурной

коммуникации подростков и способов совладения с данным явлением.

3. Формирование навыка у обучающихся грамотно действовать в конфликтных ситуациях;

4. Развитие межнациональной толерантности у обучающихся МАОУ «СОШ №101» г. Перми.

### **Принципы развития, которые реализуются в программе**

Принципы реализации программы:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей подростка - согласует требования соответствия хода психологического и личностного развития подростка нормативному развитию, с одной стороны, и признание уникальности и неповторимости конкретного пути личности – с другой стороны. Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного подростка.

2. Принцип системности развития психологической деятельности. Учет в коррекционной работе профилактических и развивающих задач.

3. Деятельностный принцип коррекции - создание условий для ориентировки в трудных конфликтных ситуациях, организация необходимых основ для позитивных сдвигов в развитии личности.

Формирование обобщенных способов ориентировки подростков в различных сферах предметной деятельности, межличностных взаимодействий.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия - необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

5. Принцип опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности. Этот принцип является важным, так как, опираясь на

положительные качества, усиливая и развивая их, компенсируя с их помощью отрицательные черты, педагог воздействует на подростка и таким образом происходит процесс положительного формирования личности.

### **Методы, используемый в программе**

Для профилактической работы с подростками, их родителями (законными представителями) и педагогами используются следующие методы: методы игротерапии, методы активного обучения.

Игротерапия – это один из методов с применением всех видов игр. Игротерапия помогает развивать творческий потенциал, снимает болезненное внутреннее напряжение, тревожность, устраняет ощущение недоверия к миру и взрослым, избавляет ребенка от враждебности и агрессивных тенденций. Ребенок через игру познает свой внутренний мир, свое эмоциональное состояние. По суждению А. Я. Варга, «игровая терапия – нередко единственный путь помощи тем, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил, кто еще смотрит на мир снизу-вверх, но в мире фантазий и образов является повелителем». [9]

Активные методы обучения - это методы, которые побуждают учащихся к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Активное обучение предполагает использование такой системы методов, которая направлена главным образом не на изложение педагогом готовых знаний, их запоминание и воспроизведение, а на самостоятельное овладение подростками знаниями и умениями в процессе активной мыслительной и практической деятельности.

### **Механизмы реализации программы**

Программа занятий для подростков рассчитана на 11 занятий, 1 занятие в неделю, по 60-90 минут.

Возраст участников 14-17 лет, разного пола. Оптимальное количество участников в группе 8 - 15 человек.

Каждое занятие состоит из трех основных этапов:

1 этап - организационный;

Задачи первого этапа - настроить участников на активную работу и контакт друг с другом.

2 этап - основной;

Задачи второго этапа - выполнить задания по профилактике агрессивного поведения

3 этап - заключительный;

Задачи третьего этапа - провести рефлексию и закрепить положительные моменты.

### **Структура программы**

Программа профилактики агрессивного поведения подростков состоит из двух блоков - диагностического и практического.

Работа по программе начинается и заканчивается диагностикой.

Для выявления уровня склонности к агрессивному поведению подростков используются следующие методики:

1. Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения (прил. 1).

2. Опросник «Ауто- и гетероагрессия». Методика разработана Е. П. Ильиным для определения направленности агрессии на себя или на других (прил. 2).

3. Методика диагностики показателей и форм агрессии Басса-Дарки (прил. 3).

4. Экспрессопросник «Индекс толерантности», разработанный Г.У. Солдатовой, О.А., Кравцовой, О.Е. Хухлаевым и Л.А. Шайгеровой с целью диагностики общего уровня толерантности (прил. 4).

5. Для получения педагогом объективных данных о наличии социальных дистанций между членами многонационального ученического коллектива может быть использована методика «Шкала социальной дистанции» американского социолога Эмори Богардуса [8] (прил.5).

Практический блок включает занятия, которые проводятся для подростков по профилактике агрессивного поведения. Основные методы работы: беседа, дискуссия, интерактивная лекция, психологические игры и упражнения.

Формы работы: индивидуальная и групповая.

*Таблица 1*

***Календарно-тематическое планирование занятий с подростками***

Тема занятия	Цели
Занятие № 1. «Первичная диагностика»	Определение склонности к агрессивному поведению, выявление направленности агрессии на себя или на других и диагностика общего уровня толерантности.
Занятие № 2 «Будем знакомы»	Знакомство участников, мотивация на работу, знакомство с правилами работы в группе, развитие умения осознавать себя.
Занятие №3. «Агрессия в моей жизни»	Формирование представления об агрессии, рефлексия своего агрессивного поведения.
Занятие №4. «Чувства и эмоции»	Формирование умения контролировать и понимать свои эмоции, формирование понятия

	о допустимости и недопустимости проявления агрессии в различных жизненных ситуациях.
Занятие №5 «Моя национальная идентичность»	Формирование собственного восприятия человеком самого себя и восприятия окружающих нас людей с точки зрения национальной идентичности
Занятие №6 «Язык как компонент национального самосознания»	Формирование собственного восприятия языка как основного средства формирования национального самосознания.
Занятие №7 «Этнические стереотипы и предубеждения»	Развитие навыков взаимопонимания в межкультурном взаимодействии в условиях активизации этнических стереотипов и предубеждений. Знакомство с культурами разных народов.
Занятие №8 «Толерантность – гармония в разнообразии»	Привлечь внимание к проблеме толерантности в современном обществе.
Занятие №9 «Учимся общаться»	Развитие межличностного взаимодействия и закрепление способов конструктивного поведения.
Занятие №10 «Эмоциональный атлас тела»	Исследование групп «раздражителей», которые наиболее ярко проявляются в телесных реакциях и прямой связи существующей между нашими эмоциями и их телесным выражением.
Занятие №11 «Вторичная диагностика»	Определение эффективности проведенных занятий по профилактике агрессивного поведения подростков.

Для повышения психолого-педагогической компетентности педагогов,

родителей (законных представителей) необходимо проводить мероприятия, направленные на просвещение в вопросах агрессивного поведения подростков.

*Таблица 2*

***Тематический план работы со специалистами образовательного учреждения***

Тема занятия	Цели
Круглый стол «Культурный ассимилятор»	Повышение этнокультурной компетентности и развитие способности понимания жизненных ситуаций с точки зрения представителей чужого этноса, видения мира с позиции другой культуры.
Семинар-практикум для педагогов «Причины агрессии в поликультурной коммуникации»	Просвещение в вопросе как не дать установкам зафиксироваться, научить ребенка критически рассмотреть и объективно оценить собственное поведение в отношении представителей других культур.
Семинар-практикум «Профилактика агрессивного поведения подростков в межнациональных отношениях»	Повышение компетентности педагогов в вопросе профилактики агрессивного поведения подростков, осознание своей позиции в общении с подростками, склонных к агрессивному поведению.
Просветительское мероприятие для педагогов «Я принимаю твоё «Я»	Повышение компетентности педагогов в вопросе, этнокультурных и этнопсихологических особенностей

	представителей различных национальностей.
--	---

### **Система взаимодействия**

Реализация программы учитывает взаимодействие классного руководителя с участниками образовательного процесса: педагогами-предметниками, родителями (законными представителями).

Функции родителей (законных представителей) при реализации программы: повышают знания в области профилактики агрессивного поведения подростков в поликультурной коммуникации, принимают рекомендации педагога по выстраиванию взаимодействия с агрессивными подростками.

Функции специалистов для обеспечения реализации профилактических действий:

1. Классный руководитель проводит мероприятия по выявлению агрессивного поведения подростков по отношению к другим национальностям, осуществляет профилактическую работу агрессивного поведения подростков в поликультурной коммуникации.

2. Социальный педагог совместно с психологом, проводит диагностику подростков, взаимодействует с учителями-предметниками.

3. Педагоги-предметники включают рекомендации педагога-психолога в свою работу с подростками, склонными к агрессивному поведению.

4. Педагог осуществляет индивидуальную диагностику подростков, определяет пути индивидуального развития, обучения и воспитания, консультирует подростков, их родителей (законных представителей), формирует компетентность у педагогов по вопросам профилактики агрессивного поведения подростков.

### **Планируемые результаты**

В результате работы с подростками с агрессивным поведением ожидается снижение уровня агрессивности подростков и уменьшение проявления агрессивных форм поведения по отношению к другим национальностям.

Педагоги научатся выявлять и устранять причины агрессии подростков, будут знать способы установления положительных отношений с подростками, научатся устанавливать эмоциональный контакт с подростками склонными к агрессии.

Родители (законные представители), овладеют способами конструктивного взаимодействия с подростком, научатся оказывать психологическую помощь подросткам, овладеют конструктивными способами коммуникации с подростками.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Количественные и качественные показатели профилактической программы:

1. Сравнительный анализ результатов входной и вторичной диагностики будет демонстрировать уменьшение количества обучающихся, склонных к агрессивному поведению по отношению к представителям других национальностей и повышение количества обучающихся транслирующих толерантное отношение.
2. Обучающиеся освоили и закрепили конструктивные формы выражения агрессии.
3. Повышение уровня компетентности педагогов относительно факторов, способствующих увеличению агрессии подростков по отношению к другим национальностям и способов совладения с данным явлением;

### **Библиографический список**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Учебник. – М.: Юнити, 2001. – 552 с.
2. Доронченков А.И. Межнациональные отношения и национальная политика в России: актуальные проблемы теории, истории и современной практики. – СПб., 1995.
3. Кон И.С. Психология предрассудка (О социально-психологических корнях этнических предрассудков) / И.С. Кон // Новый мир. – 1966. – № 9. – С. 187-205.
4. Пантин В.И. Вызовы глобальной безопасности в XXI веке: межэтнические и междивизиональные конфликты [Текст] / В.И. Пантин // Вестник Московского университета. Серия 27. Глобалистика и геополитика. – 2018. – № 1-2. – С. 110 – 119.
5. Прохоренко И.Л. Проблема национальной идентичности в условиях европейской интеграции: испанский случай [Текст] / И.Л. Прохоренко // Ибероамериканские тетради. – 2019. – № 1(11). – С. 49 – 55.
6. Семенов И.С. Национализм, сепаратизм, демократия... Метаморфозы национальной идентичности в «старой» Европе [Текст] Полис. Политические исследования. – 2018. – № 5. – С. 70-87. DOI: 10.17976/jpps/2018.05.07.
7. Целищева З.А., Сильченко К.М. Проблемы межкультурной коммуникации в молодежной среде и пути их решения // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 882-885.
8. Шкала социальной дистанции. — Текст: электронный // Психологическая диагностика: [сайт]. — URL: <https://sites.google.com/site/test300m/ssd> (дата обращения: 04.10.2022).
9. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия [Текст] / А. Я. Варга, Т. С. Дробкина. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
10. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. - СПб.: Питер, 2014. – 368 с.

11. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9) . – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. -2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
13. В.В. Величко, А. В. Дергай, Д. В. Карпиевич, О. М. Савчик. Межкультурное образование в школе. – Минск: Тесей, 2001. – 205 с.

### МЕТОДИКА «АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ» (Е.П. ИЛЬИН, П.А. КОВАЛЕВ)

Опросник применяется для выявления склонности к вербальной и физической агрессии. Возрастной диапазон – начиная с младшего подросткового возраста. Опросник состоит из 41 суждения. Имеет шкалы: склонность к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонность к физической агрессии: прямой и косвенной, уровень несдержанности.

#### Инструкция

Опрашиваемому предлагается несколько вопросов об особенностях его поведения и чувств. На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» или «Нет». Работать нужно быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна первая реакция опрашиваемого, а не результат слишком долгих размышлений.

Отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов, это не испытание способностей, а лишь выявление особенностей поведения.

#### Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я в резкой форме требую, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия обидчику.
7. Бывали случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я говорю ему все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта в классе (школе) я чаще всего «выплескиваю» свое раздражение в разговоре с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я ее применяю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках одноклассников, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать учителю (тренеру, руководителю кружка), но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если кто-то взял мою вещь, не отдает ее, то я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я от злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, Яне прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю учителя (тренера, руководителя кружка), если остаюсь недоволен его решением.
31. Вымещать зло на детях, раздавая им подзатыльники, я считаю не допустимо.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей в школе я часто грублю дома родителям.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне наступили на ногу, то я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них самих плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Шкалы: склонность к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонность к физической агрессии: прямой и косвенной, уровень несдержанности.

Ключ к тесту

Склонность к прямой вербальной агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.

Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

Склонность к косвенной вербальной агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.

Ответы «Нет»: 22, 26.

Склонность к косвенной физической агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.

Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

Склонность к прямой физической агрессии:

Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.

Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36,40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Уровень несдержанности респондента = косвенная физическая агрессия + прямая физическая агрессия + прямая вербальная агрессия.

Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов.

### ОПРОСНИК «АУТО- и ГЕТЕРОАГРЕССИЯ»

Методика разработана Е. П. Ильиным для определения направленности агрессии на себя или на других (Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – с.320-321).

#### Инструкция

Сейчас я оглашу ряд положений, касающихся вашего поведения. Если они соответствуют имеющейся у вас тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет, то знак «-».

#### Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов в свой адрес, если допускаю оплошность в каком-нибудь важном для меня деле.
2. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
3. Когда у меня что-то не получается в совместной работе с другими, я прежде всего ругаю себя, а не партнеров.
4. От злости я часто посылаю проклятия своему обидчику.
5. При возникновении конфликта с другими людьми я чаще всего обвиняю себя.
6. Если кто-нибудь меня раздражает, я готов(а) сказать все, что о нем думаю.
7. Я часто проклиная себя за то, что сделал(а) не то, что хотел.
8. Когда на меня кричат, я тоже начинаю кричать в ответ.
9. Иногда я выражаю досаду на себя каким-нибудь физическим действием (ударяю себя по бедру, по лбу и т. п.).
10. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
11. Если я совершаю поступок, который кажется мне недостойным, я долго корю себя, не стесняясь при этом в выражениях в свой адрес.
12. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
13. Если я делаю глупость, то ругаю себя последними словами.
14. В споре я начинаю сердиться и кричать.
15. Когда кто-то не отдает мне долг, я обвиняю прежде всего самого себя: так мне, дураку, и надо.
16. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
17. Поссорившись с кем-то, я никогда не обвиняю себя.
18. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
19. Даже если я злюсь на себя, я не прибегаю к сильным выражениям в свой адрес.
20. Как бы ни был я зол, я стараюсь не оскорблять других.

*Ключ к опроснику*

Шкала аутоагрессии: начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и ответы «нет» по пунктам 17 и 19.

Шкала гетероагрессии: начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 и ответы «нет» по пунктам 18, 20.

Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале. Сравнение полученных баллов позволяет судить о том, какой вид агрессии более выражен у данного человека.

## МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФОРМ АГРЕССИИ БАССА-ДАРКИ

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная агрессия – агрессия, направленная на другое лицо окольным путем или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и закон
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Процедура тестирования

Ведущий читает вопросы пункт за пунктом, называя их номера. Испытуемые получают бланки с номерами и около каждого номера ставя «плюс», если они согласны с утверждением, и «минус», если не согласны. Для удобства обработки бланк совпадает с ключом к тесту.

Далее приводится полный список вопросов-утверждений, который был использован на занятиях.

Инструкция:

Отвечайте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» – если не согласны. Старайтесь долго не думать над вопросами.

Вопросы

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.

7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал(а) мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен(на) ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен(льна) к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал(а).
15. Я часто бываю не согласен(на) с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен(льна), чем кажется окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен (способна) на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых я ненавижу бы по-настоящему.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял(а) вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случай, когда я был(а) настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов(а) первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал(а), что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват(а) по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал(а) занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

*Обработка результатов*

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием баллов (по одному за каждый ответ):

1. Физическая агрессия: «да» – № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;  
«нет» – № 9, 17, 41.
2. Косвенная агрессия: «да» – № 2, 18, 34, 42, 56, 63;  
«нет» – № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» – № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;  
«нет» – № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» – № 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: «да» – № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;  
«нет» – № 44.
6. Подозрительность: «да» – № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;  
«нет» – № 65, 70.
7. Вербальная агрессия: «да» – № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;  
«нет» – № 39, 74, 75.
8. Угрызения совести, чувство вины: «да» – № 8, 16, 24, 32, 40, 47,  
54, 61, 67.

Шкала 1, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 2, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 3, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 4, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 5, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 6, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 7, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Шкала 8, суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности; враждебность – общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия – активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Индекс враждебности включает в себя 5-ю и 6-ю шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс - минус 4, а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса—Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ЭКСПРЕССОПРОСНИК «ИНДЕКС ТОЛЕРАНТНОСТИ», РАЗРАБОТАННЫЙ Г.У. СОЛДАТОВОЙ, О.А. КРАВЦОВОЙ, О.Е. ХУХЛАЕВЫМ и Л.А. ШАЙГЕРОВОЙ

Поскольку толерантность является свойством личности, обеспечивающим «иммунитет» к агрессивному поведению по отношению к другим национальностям, необходим мониторинг этого свойства особенно у обучающихся, включенных в группу риска.

В дальнейшем, динамика значений толерантности показывает эффективность профилактической работы в данной группе.

Диагностический инструментарий толерантности также разнообразен и включает различные измерительные процедуры. Рекомендуется экспрессопросник «Индекс толерантности», разработанный Г.У. Солдатовой, О.А., Кравцовой, О.Е. Хухлаевым и Л.А. Шайгеровой с целью диагностики общего уровня толерантности.

Опросник состоит из трех субшкал: этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.

#### Инструкция

Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения.

№	Утверждение	Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1.	В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение						
2.	В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности						
3.	Если друг предал, надо отомстить ему						
4.	К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение						

5.	В споре может быть правильной только одна точка зрения						
6.	Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах						
7.	Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные						
8.	С неопрятными людьми неприятно общаться						
9.	Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и другие точки зрения						
10	Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества						
11	Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности						
12	Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше						
13	Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же						
14	Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей						
15	Для наведения порядка в стране необходима «сильная рука»						
16	Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители						
17	Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение						
18	К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться						
19	Беспорядок меня очень раздражает						
20	Любые религиозные течения имеют право на существование						
21	Я могу представить чернокожего человека своим близким другом						
22	Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к						

другим						
--------	--	--	--	--	--	--

*Обработка результатов:* Для количественного анализа подсчитывается общий результат, без деления на субшкалы. Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 («абсолютно не согласен» - 1 балл, «полностью согласен» - 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы («абсолютно не согласен» - 6 баллов, «полностью согласен» - 1 балл). Затем полученные баллы суммируются.

*Ключ № 1*

Номера прямых утверждений	Номера обратных утверждений
1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19

Индивидуальная или групповая оценки выявленного уровня толерантности осуществляются по следующим ступеням:

*Низкий уровень толерантности:* 22 - 60 баллов. Такие результаты свидетельствуют о выраженных интолерантных установках по отношению к окружающему. Эти люди составляют группу риска экстремистского поведения и должны прежде всего включаться в систему профилактики экстремизма.

*Средний уровень:* 61 - 99 баллов. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

*Высокий уровень:* 100 - 132 балла. Представители этой группы обладают выраженными чертами толерантной личности. Однако авторы отмечают, что результаты, приближающиеся к верхней границе (больше 115 баллов), свидетельствуют о размывании у человека «границ толерантности», что может быть связано, например, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Важно учесть также, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности.

Качественный анализ толерантности основан на разделении на субшкалы.

*Ключ № 2*

Субшкала	Номера утверждений
Этническая толерантность	2, 4, 7, 11, 14, 18, 21
Социальная толерантность	1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20
Толерантность как черта личности	3, 5, 9, 13, 17, 19, 22

### Методика «Шкала социальной дистанции»

Участникам предлагается список из семи суждений, отражающих различную степень социальной дистанции. При опросе респонденты отмечали то суждение, которое соответствовало допускаемой ими близости с членами заданной группы.

#### Бланк методики

Инструкция: Перед Вами (А) список утверждений и (Б) список групп.

А. Для каждой группы из предложенного списка укажите единственно верное для Вас утверждение, которое может стать завершением следующей фразы: "Для меня лично возможно и желательно принять представителя данной группы..."

- как близкого родственника (например, партнера по браку)
- как близкого друга
- как соседа по дому
- как коллегу по работе
- как гражданина моей страны
- как гостя (туриста) в моей стране.
- Я не хотел бы видеть его в моей стране.

Б. Список групп составляется в соответствии с целями исследования. При необходимости в список могут быть включены представители сексуальных меньшинств, приверженцы политических партий и общественных движений. Таким образом, шкала Богардуса может быть использована при измерении социальной дистанции не только между расовыми и этническими группами, но также между группами, различающимися по самым разнообразным признакам: возрасту, полу, профессии, религии и т.п.

#### *Обработка результатов*

Номер утверждения на шкале отражает величину социальной дистанции (1 – минимальная, 7 – максимальная). Социальная дистанция членов одной группы (респондентов) по отношению к другим группам (указанным в стимульном материале) вычисляется как среднее арифметическое индивидуальных ответов. Соответственно, чем меньше этот показатель, тем короче социальная дистанция между двумя группами и тем сильнее выражены позитивные чувства одной группы по отношению к другой. Возможна также оценка каждого пункта шкалы как отдельного утверждения, например, в диапазоне: абсолютно согласен (1) – абсолютно не согласен (7), что предполагает соответствующую обработку результатов.

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОБУЧАЮЩИМЕСЯ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В  
ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ**

**Занятие № 1. «Первичная диагностика»**

**Цель:** определение склонности к агрессивному поведению, выявление направленности агрессии на себя или на других и диагностика общего уровня толерантности.

**Материалы:** методика «Агрессивное поведение», опросник «Ауто- и гетероагрессия», «Методика диагностики показателей и форм агрессии Басса-Дарки», экспрессопросник «Индекс толерантности».

**Ход занятия**

**Методика «Агрессивное поведение» (Приложение 1)**

**Цель:** выявления склонности к вербальной и физической агрессии подростков.

**Содержание:** участнику предлагается 40 вопросов об особенностях его поведения и чувств. На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» или «Нет». Работать нужно быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна первая реакция опрашиваемого, а не результат слишком долгих размышлений. Отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного.

**Шкалы:** склонность к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонность к физической агрессии: прямой и косвенной, уровень несдержанности.

После инструкции участники, у кого есть вопросы, поднимают руки, ведущий подходит к ним и помогает. Если вопросов нет, участники приступают к работе.

**Опросник «Ауто- и гетероагрессия» (Приложение 2)**

**Цель:** определения направленности агрессии на себя или на других.

**Содержание:** участникам предлагается 20 положений, касающихся их поведения. Если положения соответствуют имеющейся у участника тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет, то знак «-».

**Шкалы:** аутоагрессии и гетероагрессии.

Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале. Сравнение полученных баллов позволяет судить о том, какой вид агрессии более выражен у данного человека.

## **Методика диагностики показателей и форм агрессии Басса-Дарки (Приложение 3)**

**Цель:** выявление форм агрессивных и враждебных реакций.

**Содержание:** прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, участникам предлагается примерить, насколько они соответствуют их стилю поведения, образу жизни, и ответить одним из четырех возможных ответов: «Да», «Пожалуй, да», «Пожалуй, нет», «Нет».

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием баллов по следующим шкалам: Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, подозрительность, вербальная агрессия, угрызания совести, чувство вины.

## **Экспрессопросник «Индекс толерантности» (Приложение №4)**

**Цель:** определение общего уровня толерантности.

**Содержание:** участникам предлагается 22 утверждения. Далее им предстоит оценить насколько они согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения.

Индивидуальная или групповая оценки выявленного уровня толерантности осуществляются по следующим ступеням: низкий уровень толерантности, средний уровень толерантности, высокий уровень толерантности.

Качественный анализ толерантности основан на разделении на субшкалы: этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.

## **Занятие № 2 «Будем знакомы»**

**Цель:** знакомство участников, мотивация на работу, знакомство с правилами работы в группе, развитие умения осознавать себя.

### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Восточный рынок»**

**Цели:**

1. знакомство, сокращение дистанции в общении;
2. снижение чувства напряженности благодаря включению в игровую ситуацию «здесь и теперь»;
3. обращение внимания участников друг на друга, объединив их соревнованием в партнерских отношениях.

Размер группы: 15–20 человек.

Ресурсы: комната, позволяющая свободное передвижение участников; лист бумаги, ручка/карандаш на каждого игрока.

Время: от 10 минут.

*Ход упражнения*

Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке «Али-Баба и сорок разбойников»? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание «восточный базар»?

- Крики...
- Запах еды и пряностей...
- Яркость, буйство красок...
- Бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже...

Замечательно! А вот, как описал чувственность и яркую энергетику восточного рынка известный израильский писатель Амос Оз:

*...Была невероятная притягательность в этих переливающихся через край и растекающихся вокруг базарах, заворачивающих и искушающих так, что перехватывало дыхание и плавилась душа. Коленки дрожали от обилия овощей, фруктов, сыров, сдобренных разными приправами, от острых запахов и кушаний, дерущих горло, потрясающих, чуждых, чужих, странных, дразнящих, возбуждающих... И эти алчные руки, которые щупают, роются, погружаются в потаенную глубину этих груд из фруктов, зелени, красных перцев, пряных маслин... И изобильная нагота этой мясной плоти, болтающейся на крюках, окровавленной, обнаженной, от которой поднимается пар, лишенной кожи и не знающей стыда... И все это разнообразие приправ, пряностей, специй, доводящее едва не до обморока, все это разнузданное и околдовывающее многоцветье горького, острого и соленого. А над всем этим еще и необузданный аромат кофе, проникающий до самых печенок, и запахи, поднимающиеся от всяких стеклянных сосудов, наполненных напитками всех цветов с кусочками льда и дольками лимона. И эти крепкие базарные грузчики, смуглые, взлохмаченные, обнаженные до пояса, мускулы играют под кожей, подрагивая от напряжения, потные тела их лоснятся под солнцем.*

*(Цит. по: Амос Оз. Повесть о любви и тьме. Тель-Авив: Едиот ахронот, 2005. С. 61)*

Итак, через несколько минут мы попадем с вами на настоящий рынок. Он в разной культуре, в разных странах — различен. Но всегда — символ общения, деятельности, активной жизни.

...Каждый получает лист бумаги и карандаш/ручку. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их, в свою очередь, опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре карточки. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво напишем свое имя и, если в группе есть

участники с одинаковыми именами, то, кроме имени, еще и первую букву фамилии. Теперь каждую «записку» по отдельности сложим дважды текстом внутрь. Должны получиться записки одинакового формата!

Подготовленные записки тренер собирает в большую шляпу (или прозрачный пакет, корзинку), обходя участников группы.

– Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами отправимся на восточный рынок. По моему хлопку вам нужно побыстрее добраться до записок и найти все восемь записок с вашими именами, которые вы написали! Сделайте это любым, приемлемым для вас способом! Для этого у вас будет всего пять минут! Через пять минут рынок закроется, так что советую поспешить. Первые три «покупателя», которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросов нет?

Начали!

Тренер выкладывает в центре комнаты горку собранных записок, тщательно перемешав их.

...Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т. д. Тренер время от времени поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до «закрытия рынка». Закрывая «рынок», объявляем имена трех победителей игры.

*Итоги игры*

Кто же оказался самым успешным посетителем нашего рынка? Встречайте аплодисментами трех победителей игры! (Тренер объявляет имена первых собравших по восемь записок со своими именами.)

*Рефлексия*

Расскажите, как вам удалось выиграть? Какую тактику игры вы выбрали? Активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, попытку обмануть партнера?

Что вам понравилось, а что — нет в прошедшей игре?

Как вы ведете себя в сходных жизненных ситуациях, когда есть цейтнот, когда не определено четко, что можно, а что нельзя, когда у партнеров есть разные личные интересы? Находите ли вы сходство между вашим поведением в игре и тем, какой вариант сценария вы проигрываете в реальной жизни?

### **Упражнение «Дух группы»**

Участники рисуют на листе ватмана любую фигуру, олицетворяющую группу (например, фигуру человека, здание университета, большое дерево, гору и т.д.). Лист бумаги с нарисованной фигурой лежит в центре круга. У каждого участника есть 1 минута на то, чтобы подумать, какая манера вести себя, какие установки будут полезны для совместной работы, а какие нет.

После этого участники должны написать внутри фигуры ключевое слово – название качества, чувства, ощущения, которое кажется им полезным для эффективного взаимодействия в группе. На этом же листе, но за пределами фигуры участники записывают то, чего они хотели бы избежать в групповом взаимодействии. Затем ведущий предлагает подобрать для фигуры имя.

Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 30 минут.

### **Упражнение «Азбука»**

**Цель:** получение обратной связи, развитие способности к самоанализу.

Ресурсы: лист с алфавитом, ручка или карандаш на каждого участника.

Каждый из участников тренинга получает лист, на котором в одном или двух столбцах расположены буквы русского алфавита.

В течение 15 минут просим участников подумать об итогах занятия, о том, что смогло произойти, что ожидалось, но, увы, не состоялось, о встречах, темах, о работе группы и ведущего, об открытиях... Потом, на каждую из букв алфавита, попросим написать по слову или предложению-ассоциации.

Таким образом, мы получаем ассоциативную карту итогов работы на занятии.

### **Занятие №3. «Агрессия в моей жизни»**

**Цель:** формирование представления об агрессии, рефлексия своего агрессивного поведения.

#### **Упражнение №1 «Письма гнева»**

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что – то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма.

#### **Упражнение №1**

**Цель:** осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура: Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один, чтобы созидать – и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожать или разрушать – и тогда их агрессия – деструктивна.

Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит – очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

1. В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
2. Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход, или наоборот, стараетесь сдерживать?
3. Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?
4. Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Необходимое время: 1–2 часа.

### **Упражнение №3 «Я злюсь, когда...»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

**Содержание:** Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

После завершения упражнения обсуждается.

### **Упражнение №4 «Чудо-ладошка»**

**Цель:** способствовать оптимизации внутригрупповых связей, активизировать самосознание, формировать позитивное самоощущение и способность к позитивной оценке других людей.

**Оборудование:** листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству,

которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору.

Обсуждается по кругу: понравилось, что написали его соседи, или нет. Что участники испытывают после оценки своих товарищей?

### **Рефлексия:**

Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

Что у вас получилось лучше всего на занятии?

Какие встречались барьеры и трудности?

Назовите одним словом ваше состояние после занятия?

## **Занятие №4. «Чувства и эмоции»**

**Цель:** формирование умения контролировать и понимать свои эмоции, формирование понятия о допустимости и недопустимости проявления агрессии в различных жизненных ситуациях

### **Упражнение «Окно эмоций»**

Цели:

- осознанный анализ личной карты эмоционального поведения;
- разобраться в том, есть ли «плохие», «запрещенные» в межличностной коммуникации чувства;
- обсудить преимущества и опасность стереотипов, предубеждения, ярлыков в коммуникации.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: ручка (карандаш) и рабочий бланк на каждого участника, доска (флип-чарт), маркеры.

### **Ход упражнения**

Каждый участник получает рабочий бланк.

Задание — индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 минут.

— Вспомните прошедший день, неделю, месяц... Что происходило с вами в этот период, какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал? Иными словами — попытайтесь определить, в каком из «окон» вы находились чаще, в каком — реже? В чем причина?

<b>РАБОЧИЙ БЛАНК</b>	
Сердитый Возмущенный Гневный Раздраженный	Счастливый Энергичный Радостный Удовлетворенный
Испуганный Обеспокоенный Встревоженный	Грустный Печальный Одинокий

Как вы чувствуете себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный, приятный, желаемый?

Тренер во время самостоятельной работы группы готовит на доске такой же рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения итогов задания в общем кругу.

### Итоги упражнения

После окончания индивидуальной работы тренер приглашает желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.

Это упражнение прекрасно выводит нас на разговор о стереотипном поведении, о типичных эмоциях, «запрещенных» чувствах, о темпераменте, о текущих проблемах, перспективах, задачах...

В групповом обсуждении также важно коснуться «хороших» и «плохих» чувств.

Нет «разрешенных» и «запрещенных» эмоций, «правильных» и «неправильных». «Хорошие» — это те эмоции, которые доставляют мне и окружающим радость, с которыми мне хорошо, приятно и свободно. «Плохие» — это те, из-за которых мы испытываем страдания.

Когда мы сердимся, раздражены, испуганы, мы выражаем тем самым неудовольствие... собой. Я сержусь на учителя, который ставит мне 2 за отсутствие домашнего задания потому, что Я НЕ СДЕЛАЛ ЕГО. Я агрессивую, злюсь перед предстоящей встрече с одноклассником другой национальности, потому что ЗНАЮ, ЧТО Я ЗАВИСИМ ОТ МНЕНИЯ ОДНОКЛАССНИКОВ И НЕ МОГУ НАЙТИ С НИМ КОНТАКТ, что эта встреча поставит МЕНЯ В ЗАВИСИМОЕ, НЕЛОВКОЕ положение.

Так мы «выбрасываем свой мусор» на «соседскую территорию»! Пар выпущен, но ситуация НАШЕЙ ЖИЗНИ реально не изменилась.

Наш гнев может рядиться в разные одежды: Моралиста, Всегда Правого, Заботливого Друга, Судьи, Святоши, Обиженного... Но при этом он ОСТАЕТСЯ С НАМИ и больше всего от таких эмоций и в содержательном, и в формальном плане страдаем мы сами! В саду наших страстей мы – самые ревностные садовники! Только нам доступно обихаживать или корчевать растущие в нем деревья. Ведь гнев, раздражение, радость, удивление, тревога — это не сами события, а всегда наша реакция на события!

Очень часто мы сами являемся источниками микроагрессии. Стоит помнить, что те вещи (шутки, замечания), которые мы позволяем себе в приватном кругу, недопустимы для специалистов, находящихся на виду у других (детей, подростков, родителей).

**Это не обязывает нас любить всех вокруг, но:**

- стоит научиться отделять свои чувства и эмоции от человека, которых их вызвал,
- стоит помнить, что нас раздражают не сами люди, а их поступки, привычки, т.е. определенные СИТУАЦИИ,
- стоит воздерживаться от критических замечаний в адрес других, если вашей жизни и здоровью ничего не угрожает,
- научиться формулировать общие правила и личные просьбы (сейчас моя очередь, вообще-то тут очередь – вместо «нахалка»),
- помнить, что идеальных людей нет и мы тоже кому-то не нравимся.

### Упражнение №2

Вспомните ситуации, в которых вас очень сильно раздражал человек определенной национальности. Попробуйте отделить ситуацию от этого человека, отделить свои чувства и мысли от этого человека

Раздражают...	Ситуация	Мои эмоции, чувства
Цыгане вопросами, где больница...	Ситуация, в которой меня пытаются развести на деньги	Страшно, когда эта толпа кружится вокруг меня. Но я уже в курсе, чем это грозит и лучше близко не подходить

### Занятие №5 «Моя национальная идентичность»

**Цель:** формирование собственного восприятия человеком самого себя и восприятия окружающих нас людей с точки зрения национальной идентичности.

#### Упражнение №1. Тест «Кто Я?»

Выполните тест. Тест Куна. Тест «Кто Я?» Тест двадцати высказываний М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой.

Запишите, как вы можете охарактеризовать себя:

Я...  
 Я...  
 Я...  
 Я...  
 Я...  
 Я...  
 Я...

Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...  
Я...

**Шкалы:** самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я.

#### **Назначение теста**

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

#### **Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?**

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

#### **Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?**

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

**Проанализируйте результаты с точки зрения национальной идентичности. Указали ли вы эту сферу, на какой она позиции, что это о вас говорит?...**

### **Упражнение №2.**

**Прокомментируйте приведенные ниже высказывания. Аргументируйте свою точку зрения.**

Не нужно показывать различия между народами и их представителями, так как это разобщает людей (*ответы обучающихся*).

Нужно, чтобы в классе (школе) учились дети одной национальности (*ответы обучающихся*).

Проблема этнических напряжений (конфликтов) раздувается СМИ, а на самом деле она не так глобальна (*ответы обучающихся*).

Возрождение и поддержание народных традиций сдерживает продвижение общества вперед к более прогрессивному развитию (*ответы обучающихся*).

Нужно говорить об общей российской культуре и стремиться ее развивать, а не поддерживать национальные меньшинства (*ответы обучающихся*).

«Глобалисты» лишают народы своей уникальности и неповторимости (*ответы обучающихся*).

Нужно запретить межэтнические браки, так как это несет угрозу генетическому фонду нации (*ответы обучающихся*).

Люди никогда не будут жить в мире и согласии (*ответы обучающихся*).

### **Занятие №6 «Язык как компонент национального самосознания»**

Язык как основное средство формирования национального самосознания выполняет следующие функции:

- средство обозначения наиболее важных понятий;
- средство общения между членами всех возрастных групп;
- средство «искренности» для глубоких эмоций и убеждений;
- средство передачи культурного опыта между поколениями;
- средство развития наиболее существенных для этноса форм духовной культуры.

А.Д. Карнышев выделяет «...следующие основные функции национального языка:

- он является средством обозначения наиболее важных для данного этноса понятий и символов, отображения окружающего мира в определенных лингвистических категориях;
- он выступает средством общения между всеми представителями этнической группы;

- он обеспечивает выражение каждым индивидом наиболее глубинных, искренних чувств и эмоций, слагаемых собственного духовного мира;
- он представляет возможность обмениваться наиболее значимыми ценностями традиционной культуры между представителями разных поколений, а через свои письменные формы и с ценностями далеких предков;
- наконец, без национального языка невозможно дальнейшее развитие свойственного для этноса менталитета (мировосприятия и миропонимания), существенных свойств духовных богатств этноса».

### Упражнение №1

Прочтите специфические русские слова, не имеющие прямых аналогов в иностранных языках. Укажите, как часто вы используете в речи эти слова (часто, иногда, практически никогда).

Выберите **один** из часто используемых терминов и проведите небольшой анализ:

- в каких ситуациях вы применяете это слово,
- какие ассоциации с этим словом можно выстроить,
- как бы вы описали бы иностранцу смысл этих слов (на русском)?

Термин	Примерный перевод с английского	Частота использования
Пошлость	По мнению профессора Гарвардского университета Светланы Бойом, «русское слово «пошлость» сочетает в себе vulgarity (вульгарность), triviality (тривиальность), soullessness (бездуховность) и sexual promiscuity (сексуальную распущенность)».	Часто Иногда Практически никогда
Тоска	Тоску можно охарактеризовать как («душевные страдания безо всякой очевидной на то причины») или «боль и метания души... смутное беспокойство, ностальгия, любовные переживания».	
Надрыв	Иногда надрыв можно описать как «воображаемые чувства, чрезмерно преувеличенные и сильно искаженные».	
Стушеваться	В английском языке «stushevatsya» описывается как «стать менее заметным, уйти на задний план, потерять ведущую роль, покинуть сцену, смутиться/смешаться в	

	неловкой и неожиданной ситуации, стать кротким и смущенным».	
Авось	«Делать что-либо без четкого плана действий, необдуманно, не прилагая должных усилий, рассчитывая на удачу»	
Беспредел	Поведение человека, который нарушает не только закон, но и все существующие нравственные и социальные нормы	
Юродивый	Люди, которых считают близкими к Богу, которые выглядели как сумасшедшие и добровольно отказались от земных радостей во имя Христа	
Хамство	Грубость, высокомерие и наглость в сочетании с безнаказанностью	

### Упражнение №2

Посмотрите материалы, посвященные специфическим иностранным словам прямых аналогов которым нет в русском языке.

[https://orfogrammka.ru/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/c%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B%D1%85\\_%D0%BD%D0%B5%D1%82\\_%D0%B2\\_%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC\\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B5/](https://orfogrammka.ru/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/c%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B%D1%85_%D0%BD%D0%B5%D1%82_%D0%B2_%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B5/)

### Упражнение №3

Выберите 5-7 из терминов, которых вам не хватает в русском языке, проведите небольшой анализ:

- как часто вы попадаете в такую ситуацию, испытываете это чувство?
- есть ли в русском языке близкие понятия (какие именно)?

<https://www.adme.ru/svoboda-kultura/20-slov-kotoryh-net-v-russkom-yazyke-849760/>

### Упражнение №4

*Проанализируйте высказывание. Играет ли в этом случае какую-либо роль национальное самосознание? Не звучит ли злободневно это высказывание?*

Крупный русский ученый-лингвист Н.С.Трубецкой (1890-1938) так характеризует национализм, который он называет ложным: «Чаще всего приходится наблюдать таких националистов, для которых самобытность

национальной культуры их народа совершенно неважна. Они стремятся лишь к тому, чтобы их народ во что бы то ни стало получил государственную самостоятельность, чтобы он был признан «большими народами», «великими державами» как полноправный член «семьи государственных народов» и в своем быте во всем походил именно на эти «большие народы».

*Перечислите составляющие компоненты национальной культуры.*

*Приведите примеры творчества писателей, в том числе современных, где находят свое отражение национальный колорит, национальные легенды.*

Один из наиболее осязаемых результатов исторического пути – национальная культура. Как остроумно заметил русский философ С.Н. Булгаков (1871 – 1944), чтобы познать себя в национальном смысле, не нужно заглядывать себе за пазуху или рассматривать себя в лупу, но следует изучать национальное творчество.

### **Упражнение №5**

Прочтите стихотворение Иосифа Бродского «Речь о пролитом молоке» (1967)

<http://www.world-art.ru/lyric/lyric.php?id=7570>

*Попробуйте кратко сформулировать мнение автора по «национальному вопросу». Аргументируйте свое мнение цитатами из текста.*

### **Упражнение №6**

Прочтите статью «Швейцарские диалекты в меняющемся мире»

[https://www.swissinfo.ch/rus/%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8B-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F\\_%D1%88%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%8B-%D0%B2-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%8F-%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5/44163922](https://www.swissinfo.ch/rus/%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8B-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D1%88%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%8B-%D0%B2-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%8F-%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5/44163922)

*Подумайте, какие трудности могут возникать в связи с использованием населением государства различных языков и диалектов?*

*Есть ли подобные трудности у населения Российской Федерации? Приведите примеры?*

### **Упражнение «Я ДУМАЮ, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ...»**

Цель: получение обратной связи

Упражнение выполняется в группах по четыре человека. Каждый участник должен по очереди обратиться к остальным членам его группы со словами: «Мне кажется, что ты считаешь (думаешь), что я в общении...».

Сложность задания заключается в том, что человек должен посмотреть на себя глазами другого и сказать, какие качества, особенности видит в нем именно этот человек.

Тот, к кому обращаются, должен ответить, с чем из сказанного он согласен, а с чем нет. При этом не нужно добавлять что-то еще, то есть уточнять свое мнение о человеке, необходимо только согласиться или не согласиться с его словами.

Далее участники меняются ролями. В итоге каждый член «четверки» должен получить обратную связь от всех участников своей подгруппы.

### **Занятие №8 «Этнические стереотипы и предубеждения»**

**Цель:** развитие навыков взаимопонимания в межкультурном взаимодействии в условиях активизации этнических стереотипов и предубеждений.

#### **Разминка**

Участники группы встают в круг друг за другом. Тренер дает инструкцию.

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

#### **Упражнение «Отгадай, о ком идет речь»**

**Цель:** осознание существования этнических стереотипов, их роли и функций в общении.

Необходимые материалы, бумага, ручка, листы с заданиями.

Участникам предлагается разделить на группы. Каждой группе (или каждому участнику) дается листок с набором прилагательных, описывающих определенную этническую общность, причем разные группы получают разные задания. Участникам предлагается в течение 5—10 мин ответить на вопрос, поставленный в задании. Результаты ставятся на обсуждение.

*Инструкция к упражнению:* все участники получают полный набор характеристик и определяют, к каким этническим (культурным) общностям или нациям они относятся. Если работа проводится в группах, можно провести небольшое соревнование: какая группа быстрее и точнее всех выполнит задание.

*Советы педагогу:*

Это упражнение не только продолжает тему культурного различия но в нем также поднимается тема этнических стереотипов и их функций в межгрупповом взаимодействии, в частности функции защиты позитивной этнической идентичности. В предлагаемой модификации данного упражнения мы впервые ввели два набора характеристик: один содержит только позитивные характеристики, а другой — только негативные. Хотя работа проводится с достаточно абстрактным текстовым материалом, не исключено, что он в ходе обсуждения может вызвать определенную (отрицательную) эмоциональную реакцию у учащихся. Следует с пониманием и уважением отнестись к проявлениям этих чувств. Однако не стоит делать их предметом обсуждения, поскольку в этом случае педагог должен направить дискуссию в конструктивное русло.

В случае, когда абсолютно положительный стереотип приписывается своей группе, а отрицательный — этноконтактной группе, можно предположить наличие межгрупповой напряженности, скрытого (или даже открытого) конфликта, взаимных обид, ощущения межгрупповой угрозы. Если в тренинге участвуют представители двух конфликтующих сторон, и они приписывают одинаковый отрицательный стереотип друг другу, на этом примере тренеру следует деликатно и профессионально вскрыть природу этнических стереотипов и показать, что в ситуации конфликта они теряют «зерно истины» и, становясь жесткими, иррациональными и несправедливыми, перестают служить источником корректной информации и выполнять познавательную функцию в межкультурном общении.

Если участники затрудняются приписать эти проективные варианты какой-либо реальной этнической группе, в дискуссии следует «вскрыть» проективную природу этих стереотипов и показать, что данное задание может служить хорошей диагностикой степени напряженности и конфликтности межкультурного общения в реальной жизни.

*Вопросы для обсуждения*

- Какие трудности возникли при выполнении задания? Чем они были вызваны?
- Приходилось ли вам в повседневной жизни сталкиваться с подобными стереотипами? Насколько широко, на ваш взгляд, они распространены? Есть ли в них, по-вашему, «зерно истины»?
- Какие из перечисленных качеств вы считаете положительными, какие — отрицательными?

- Можете ли вы себе представить, как представители данных групп оценили бы такие свои характеристики? Как вы сами оцениваете характеристики представителей своей группы (если таковые есть)?
- Какой этнической группе вы приписали абсолютно положительный стереотип, а какой — абсолютно отрицательный? Как вы думаете, почему это произошло?
- Как вы думаете, почему так живучи этнические стереотипы и какую роль они выполняют в жизни? Можно ли им доверять и руководствоваться ими в межкультурном общении?

### **Упражнение «Сочинение на заданную тему».**

Цель: привести к рефлексии собственного опыта участия в дискриминации других и сформировать эмпатию по отношению к «жертвам» отвергающего поведения.

Ученикам раздаются сочинения Нелли Цой «Воспоминания детства»

В письменной или устной форме (в виде обсуждения) школьники отвечают на вопросы к этому упражнению.

*Вопросы для обсуждения*

- Что вы почувствовали, выслушав (прочитав, если текст раздается) эту историю?
- Как Нелли поняла, что одноклассники отвергают (третируют) ее?
- Как было лучше всего для Нелли отнестись к тому, что одноклассники ее третируют?
- Что, по-вашему, чувствовала Нелли, наблюдая, как третируют других детей?

Приведите, как минимум, два разных варианта возможного поведения Нелли, когда она видела, как одноклассники «клюют» других детей? Какой вариант лучше и почему?

- Как Нелли объяснила свое участие в насмешках над другими?

Какие у нее были варианты поведения, когда ее пригласили поучаствовать в насмешках над Аней Ивановой? Какой вариант лучше? Почему?

- Иногда люди не делают то, что они считают правильным. Почему?
- С разных точек зрения Нелли в этой истории является жертвой, зрителем и преследователем.

А. Вспомните случай из вашей жизни, когда вы сами оказались жертвой, зрителем или преследователем.

Б. Опишите этот случай: что ему предшествовало, где это происходило, кто был участником этого события (как можно подробнее).

Примерный план изложения:

1. Что вы сделали или сказали в этой ситуации?
2. Как вы думаете, почему вы так поступили?
3. Хотелось ли вам поступить по-другому? Что вас остановило?
4. Что другие люди сделали или сказали в этой ситуации?
5. Думаете ли вы об этой ситуации по-другому сейчас, спустя время?

На основе индивидуальной работы с предложенной ситуацией может быть организована групповая дискуссия с целью выработки конструктивных стратегий поведения в ситуации дискриминации или отвержения. В рамках этой дискуссии должны быть обозначены все предложенные стратегии и в ходе группового обсуждения проанализированы возможные последствия реализации каждой из стратегий. Именно по результатам анализа последствий и должен делаться вывод о предпочтении той или иной стратегии. Кроме того, в ходе групповой дискуссии могут обсуждаться и вопросы о причинах нетерпимости среди людей вообще и в детском коллективе в частности и, таким образом, можно развивать потребность детей в рефлексии собственного поведения и поведения других людей и способность к ней.

### **Рефлексия**

Группа садится в круг. Педагог предлагает только желающим сказать, что было самым значимым, главным в этом занятии.

### **Упражнение «Добрые слова»**

Тренер говорит примерно следующее: «Человеческий язык включает много добрых и ласковых слов. Их знают все. Слышать их всегда приятно. Однако далеко не все люди употребляют эти слова. Одни стесняются, другие не умеют. Вы часто говорите добрые слова своим близким, друзьям? Чтобы нести добро в мир, надо уметь эти слова произносить. Как сказал поэт: «Давайте говорить друг другу комплименты». Закроем глаза и подберем ласковые, добрые слова для соседа слева. Кто придумал такие слова, откройте глаза. Когда все откроют глаза, я пойму, что у всех есть эти слова и смелость их произнести».

Педагог обращается к участнику (лучше к самой смелой девочке): «Таня, ты говоришь добрые слова соседу слева. Затем он повторяет эти слова с местоимением “я”. А потом адресует свои собственные слова своему соседу».

Тренеру важно удержаться от произнесения примерных слов, так как важно, чтобы дети сделали это сами.

В результате упражнение состоит из цепочки подобных высказываний:

- Коля, ты очень добрый человек!
- Я — очень добрый человек. Ты, Маша, — классная девчонка.

- Я — классная девчонка, а ты, Женя, — солнышко!
- Я — солнышко, а ты, Анвар, — настоящий друг и т.п.

Упражнение заканчивается, когда последний участник говорит добрые слова человеку, начавшему цепочку.

*Ритуал прощания*

Участники встают в круг, берутся за руки, поднимают их вверх и хором говорят: «Всем спасибо»

## **Занятие №8 «Толерантность-гармония в разнообразии»**

Цель: знакомство участников тренинга с понятием «толерантность» и формирование навыков толерантного поведения.

### **Ход тренинга**

Здравствуйте! Приятно вновь видеть вас на нашем тренинге. И сегодня мы с вами поговорим о толерантности. Надеюсь, все находятся в прекрасном настроении и готовы работать.

Начнём мы с небольшого теста Бойко «Толерантность» (проводится тест, подсчитываются баллы, озвучиваются результаты)

Думаю, что каждый из вас услышав результаты сделал выводы о степени развития у себя толерантности. А продолжить дальше работу я вам предлагаю с небольшой разминки.

### **Упражнение «Утро в зоопарке»**

Участниками предлагается выбрать себе образ животного в зоопарке и по сигналу (фраза –в зоопарке наступило утро) изображая животное выйти из своих клеток и как можно с большим количеством животных поздороваться с помощью звуков своего животного. Далее участникам предлагается обсудить со всеми ли животными было комфортно рядом, кого можно было терпеть рядом, с кем было страшновато и т. д.

Сегодня мы вновь поговорим о «Толерантности»  
-Давайте вспомним, что это такое? (ответы участников)

Все верно, если дословно, то толерантность переводится как терпимость. Но это далеко не полное понимание этого термина. Чтобы лучше в нем разобраться, я задам вопрос:

-В каких ситуациях у человека может возникнуть нетерпимость к другим людям? (ответы детей).

Как вы видите в основном нетерпимость проявляется по отношению к людям: другой национальности, другого вероисповедания другого состояния здоровья, другой внешности, нежели мы сами (слишком полные люди, с родимыми пятнами, с заячьей губой и т. д.); других вкусов (фанат спорта, музыки).

-Чтобы лучше почувствовать понятие толерантности, предлагаю всем активно включиться в упражнение.

### Упражнение «Неожиданная ночевка»

*Содержание:* игра позволяет лучше познакомиться с понятием толерантность, а также с ситуациями, в которых ее необходимо проявлять. Кроме того, оно позволит осознать свое отношение к разным, непохожим на них, людям.

*Реквизит:* карточки (карточки распечатать заранее). Каждому участнику на спину на булавке вешается карточка так, чтобы он не знал, какая карточка ему досталась. Зато он может видеть карточки других участников упражнения. Договоритесь, чтобы ребята не рассказывали друг другу, какая карточка кому досталась.

*Карточки:* таджик, инвалид без руки, глухонемой, наркоман, актриса, ВИЧ инфицированный, человек со страшным лицом, чернокожий человек, спортсмен, чеченец, врач, больной с синдромом Дауна, алкоголик, военный, богатый бизнесмен, панк, скинхед, гот, любитель тяжелого рока, байкер.

*Правила игры:* На спину каждому участнику прикалываются карточки, которые будет соответствовать некому персонажу. Участники не знают своего персонажа, зато видят чужие роли. С участниками заранее договариваются, что до конца упражнения они не раскроют никому, какой персонаж на его карточке, и даже случайно не назовут его в процессе игры.

*Инструкция для участников:* Вы все пассажиры одного самолета который летит в другой город. Представьте, что погода нелетная и самолет совершает вынужденную посадку на полпути, и вы вынуждены заночевать в гостинице. Вам предоставили трехместные номера. Вы должны решить, кто с кем переночует в одном номере (на пол человека внимания не обращайтесь). Обращайте внимание только на карточки на спине. И помните: держите в секрете, кому какая роль досталась. Вы должны распределиться так, чтобы всем хватило места. В трехместном номере может заночевать один, два или три человека. Компания предоставила 8 номеров. Номера могут остаться пустыми. Но никто при этом не должен остаться без ночлега. Все понятно? Тогда вперед!

*Обсуждение результата игры* (Ведущий должен сконцентрировать внимание участников на том, что отвергнутыми оказались не сами ребята, а их персонажи).

*Вопросы для обсуждения:*

1. Кто с кем оказался в одном номере?
2. Кто оказался один?
3. Почему именно эти персонажи оказались одиноки?
4. О чем это говорит?

В этом упражнении было много людей, которые непохожи на нас. И мы смогли понять, как мы к ним относимся. Мы с вами почувствовали на себе, что значит нетерпимость. А также узнали, кто больше всего подвержен нетерпимому отношению со стороны других. Это те люди, кто не похож на нас, или кто, как нам кажется, может представлять для нас угрозу.

Хотя часто эта угроза надуманна и является плодом нашего собственного невежества. Например: (озвучиваются роли тех, кто остался один, а ведь именно они больше других нуждаются в нашем принятии и поддержке)

Возвращаясь к понятию «толерантность» можно сделать вывод, что в толерантном отношении нуждаются люди, которые на нас в чем-то не похожи. И, к сожалению, в обществе всегда существует, и будет существовать проблема разного отношения к таким людям.

### **Упражнение «Две маски»**

Участниками предлагается разделиться на 2 группы, одна группа создает маску «Толерантность», вторая группа создает маску «Антитолерантность». Участниками разрешается украшать маски надписями, использовать ассоциативные цвета и т. д. после завершения работы над масками, вызываются 2 добровольца, которым предлагается от имени 2-х игровых персонажей озвучить истории радикально изменившие их жизнь.

*Правила упражнения:* участник от имени персонажа зачитывает историю, а команды высказываются об озвученной ситуации от имени своей маски. В конце упражнения участникам представляющим персонажи с историями предлагается озвучить чувства, которые они испытывали.

*Истории для персонажей:*

#### **1. История Петрушки**

Я Петрушка, мне 17 лет, у меня очень хорошая семья, мои родители очень меня любят и не в чем мне не отказывают, а в последнее время почему-то стали меня чему-то учить, наставлять, давать советы, вообще совсем меня достали и я ушел из дома, познакомился с прикольными людьми, они делают что хотят, живут как хотят, и распоряжаются своей судьбой как хотят, с ними было очень весело, я попробовал очень много всего разного. Вообще, как говорится «Взял от жизни все» а теперь я болен ВИЧем, мне уже 18 лет и надо идти работать, скрывать свою болезнь я не имею права.

#### **2. История Волка**

Здравствуйте, я Волк, много лет тому назад я совершил очень много разных нехороших дел, и все это преступления. Я жил в очень большом лесу когда совершал все свои злодеяния, за них я был наказан и длительное время находился в местах лишения свободы, после я вернулся в сой лес чтобы извиниться перед всеми кого обидел, но многих зверей уже не было, а другие не все захотели со мной разговаривать, так как слава обо мне разнеслась по всему лесу. Сегодня я переехал жить в другой, более глухой и далекий лес, но сегодня соседи увидели, как ко мне приходил участковый Медведь

Потапыч, а после я видел, как соседи что-то спрашивали у него. Слава о моем прошлом сопровождает меня, но я уже совсем не такой, я давно понял все свои ошибки и раскаялся.

### **Рефлексия**

Обмен чувствами, мыслями, мнением по теме тренинга.

Толерантность это один из принципов взаимоотношений в обществе, на основе которого был принят и существует всем известный в обществе этикет общения. И действительно, исход любой ситуации напрямую зависит от форм взаимодействия людей друг с другом.

## **Занятие №9 «Эмоциональный атлас тела»**

### **Упражнение**

#### **Цели:**

- обнаружить и рассмотреть типичные реакции тела на эмоциональные раздражители;
- исследовать группу «раздражителей», которые наиболее ярко проявляются в телесных реакциях;
- понять прямую связь, существующую между нашими эмоциями и их телесным выражением;
- осознать важность и смысл пословицы «В здоровом теле – здоровый дух» и научиться работе над снятием мышечных напряжений, «телесного панциря»;
- проверить, насколько индивидуальное и универсальное присутствуют в физиологическом проявлении разнообразных психических состояний, в цветовом восприятии эмоции.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: большой рулон бумаги, который затем будет разрезан на листы длиной 160–180 см каждый (их количество равно количеству участников!), фломастеры, кисточки и краски.

Время: 45–60 минут.

#### **Ход упражнения**

Просим добровольца лечь на расстеленный на полу рулон бумаги. Очерчиваем его контуры. Затем так же делают и все остальные участники: ложатся на большой лист бумаги, кто-то из группы очерчивает его контур.

После того, как этот этап пройден, предлагаем проделать в воображении следующую работу — найти цветовой эквивалент нескольким эмоциональным состояниям. На свободной части своего листа каждый самостоятельно записывает названия нескольких эмоций и состояний:

страх — \_\_\_\_\_

радость — \_\_\_\_\_

стыд — \_\_\_\_\_

гнев – \_\_\_\_\_  
грусть – \_\_\_\_\_  
ревность – \_\_\_\_\_  
уверенность в себе – \_\_\_\_\_

Справа от названия эмоций необходимо написать (и сделать цветовую метку!), с каким цветом ассоциирует каждый эти чувства. Затем участники самостоятельно раскрашивают контуры своих тел, заполняя соответствующим цветом те участки, в которых ярче и чаще всего проявляется конкретная эмоция.

Скажем, если я ощущаю гнев как эмоцию бордового цвета, которая проявляется в спазмах в горле, желудке, в напряжении шеи, усиленном сердцебиении, то именно эти части я раскрашу бордовым цветом.

### **Завершение и обсуждение упражнения**

Обсуждение посвящено пониманию естественной природы наших чувств и той связи, которая существует между телесным и духовным, эмоциями и их «отражением» в нашем теле.

- Могут ли чувства быть «правильными» и «неправильными»?
- Как научиться умению определять эмоцию, находить место, где она «живет»?
- Как наше тело реагирует на эмоции определенного типа?
- Что мы можем делать с этим знанием? Как можно добиться регуляции эмоций через телесную регуляцию, умению владеть телом, снимать мышечные зажимы?
- Как после этого упражнения видится вам связь между душой и телом?

Беседа с группой о возможностях нейтрализовать нежелательные эмоции. Разговор о мышечном панцире, о «задавленных» эмоциях и опасностях, скрытых в неумении «утилизировать» сильные чувства, освободиться от них. Проверка того, насколько индивидуальное и универсальное присутствуют в физиологическом проявлении разнообразных психических состояний, в цветовом восприятии эмоции...

**Предлагаем обучающимся практические упражнения для снятия эмоциональных зажимов в теле и выработке двигательной раскрепощенности. Они предназначены для индивидуальных занятий. Вы можете выполнять их самостоятельно.**

#### *Снятие зажима*

Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плеч и туловища; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперед плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

#### *Напряжение и расслабление рук*

Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли. Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью. Расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

#### *Напряжение и расслабление тела*

Лягте спиной на пол. Полностью вытяните ноги, положите руки вдоль тела. Дышите легко и свободно. Крепко сожмите ягодицы. Затем напрягите икры и бедра. Напрягите все ваше тело, одновременно делайте равномерные вдохи и выдохи — удерживайте напряжение примерно минуту. Старайтесь не выгибаться вверх, чтобы не получился «мост». Даже когда вы достигли уровня максимального напряжения, ягодицы должны касаться пола. Позвольте напряжению полностью уйти. Возьмитесь руками за колени и покачайтесь так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Если упражнение удалось, вы почувствуете расслабление и тепло во всем теле. Если вы слишком сильно вытягивали ноги, у вас может появиться ощущение покалывания в стопах и икрах. Упражнение помогает быстро освободиться от напряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине

#### *Крик*

Наберите полную грудь воздуха, прикройте лицо подушкой и закричите изо всех сил. Повторите крик несколько раз до ощущения опустошения.

#### *Высвобождение двигательной активности*

Встаньте и закройте глаза, мысленно исследуйте свое тело с подошв до головы, зафиксировав особенно напряженные участки. Откройте глаза, осторожно подвигайте и потрясите своим телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабится. Проверьте тело еще раз и при необходимости повторите упражнение.

#### *Истерика*

Лягте на спину в постель, колотите руками и ногами по постели и издавайте любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.

#### *Разрядка гнева и агрессии*

Составьте список людей, мест и ситуаций (включая себя самого), которые вызывали или вызывают гнев. Выберите

объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите на колени подушку, а на нее — руки ладонями вверх, закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопыванию все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость. Можно представлять подушку объектом гнева, притоптывать ногами, выкрикивать бранные слова и проклятья.

#### *Ахиллесова пята*

Найдите эмоцию, контроль над которой вы боитесь потерять больше всего. Позвольте себе выразить ее, используйте для этого любые предметы, игрушки. Выразите свои чувства в танце, в борьбе, в любом движении. Попробуйте изобразить свои переживания в рисунках, в лепке... Теперь вернитесь к своему чувству, посмотрите, как оно изменилось, как изменилось ваше отношение к этому чувству. Вы все еще боитесь его или вы стали с ним друзьями?

### **Рефлексия**

#### **Упражнение «Лестница тренинга»**

Для этого упражнения необходимо условно разделить класс на два сектора. В одном — меньшем — будет старт. Другую часть делим скотчем (или проводим линии любым другим способом) на пять следующих друг за другом полос. Это — «лестница» нашего тренинга!

Группа выстраивается в линию перед первой (стартовой полоской). Тренер предлагает группе представить, что изображенная на полу лестница — это метафора групповой работы в ходе тренинга. Чем успешнее, ярче, эффективнее она была, тем выше (от 1 до 5) поднимаются участники, всякий раз определяя (каждый — для себя) тот уровень, которого он достиг.

Тренер предлагает самые разные категории для оценки:

1. Насколько тема увлекла вас?
2. Насколько группа была готова к обсуждению острых вопросов?
3. Насколько вы смогли сблизиться с товарищами по группе?
4. Насколько тренеру удалось найти контакт с участниками, с вами?
5. Насколько я удовлетворен организацией работы?
6. Насколько семинар оказался полезным и практичным для меня?

### **Занятие №10 «Учимся общаться»**

**Цель:** развитие межличностного взаимодействия и закрепление способов конструктивного поведения

#### **Ход занятия**

В данной таблице предлагаю определить, какая из стратегий наиболее подходит к вашему поведению в конфликте.

Ребятам предлагается предугадать свои стратегии поведения в конфликте при помощи самооценивания, заполнив таблицу (максимальное количество баллов 12):

стили поведения в конфликте	самооценивание	результаты тестирования
сотрудничество		
соперничество		
компромисс		
избегание		
приспособление		

### Упражнение «Конфликт»

Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы по 3 человека, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация №1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры

Ситуация №2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Ситуация №3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

Ситуация №4. Ты, новичок в классе, скромная и застенчивая девочка-таджичка, предпочитает уединение обществу одноклассников. С первых дней учебы являешься предметом насмешек и шуток, от обиды – плачешь, чем вызываешь еще большее количество насмешек.

Обсуждение каждой ситуации по схеме, предложенной в начале занятия:

1. Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
2. Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?
3. Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

### Упражнение

Приведите известные вам примеры средовой микроагрессии и противоположные примеры – способствующие интеграции в общество дискриминируемых этнических групп.

Пример средовой микроагрессии	Пример действий, направленных на интеграцию
 <p data-bbox="225 819 687 943">Интернет-мем: Как нужно выглядеть, чтобы тебе сдали квартиру</p>	<p data-bbox="730 297 1485 376">Например, датская социальная реклама «All That We Share»</p> <p data-bbox="730 383 1485 421"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nifq_hrQhRo">https://www.youtube.com/watch?v=nifq_hrQhRo</a></p>
...	...

## Рефлексия

### Упражнение «Цветной стул»

Здесь, в центре комнаты я ставлю стул. Есть известное упражнение — «Горячий стул», когда сидящий на нем выслушивает от товарищей далеко не всегда только приятные мнения о себе. Есть стул «золотой» — он предполагает выражение симпатии и комплименты в адрес сидящего. Наш стул — «цветной».

Тот, кто сядет на него, получит возможность услышать от любого из участников группы откровенное мнение о себе. Будьте готовы не только к «поглаживаниям», но и к нелицеприятным вещам, к сложным вопросам.

У сидящего в центре игрока тоже есть право на пять вопросов.

Пять вопросов к товарищам — это немало. Стоит хорошенько подумать, чтобы максимально полно реализовать свое право не только на ответ, но и на попытку прояснить отношение к себе.

Очень хотелось бы, чтобы каждый из вас воспринял происходящее как акт дружества и откровенности, а не как пустую болтовню. Вдумайтесь в то, что для вас действительно важно в сидящем напротив человеке. Что вы хотите узнать о нем, чем хотели бы с ним поделиться?

### Занятие 11 «Вторичная диагностика»

**Цель:** определение эффективности проведенных занятий по профилактике агрессивного поведения подростков

**Материалы:** Опросник «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), Экспрессопросник «Индекс толерантности».

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

### Круглый стол «Культурный ассимилятор» Кросс-культурная техника Ситуация №1

В одну из сельских школ Ингушетии был направлен на работу русский учитель истории Александр Дмитриевич. Учитель быстро завоевал доверие и уважение детей, так как его уроки были очень интересными, а оценки справедливыми.

На одном из уроков Иса, ученик 10-го класса, достал из кармана дорогой и красивый нож и стал демонстрировать его одноклассникам.

Учитель молча подошел к юноше, забрал нож и положил его на свой стол. Ученик в ответ на такой поступок учителя молча вышел из класса. Вечером домой к учителю пришли ингушские мужчины во главе с отцом мальчика. Состоялась неприятная беседа, в которой мужчины требовали от изумленного учителя не только возвращения ножа лично Исе, но и извинений перед ним.

Как бы вы объяснили Александру Дмитриевичу поведение отца мальчика и мужчин, пришедших с ним:

1. Ингушские мужчины очень вспыльчивы и при решении межличностных конфликтов проявляют излишнюю эмоциональность.

2. Мужчины пришли к Александру Дмитриевичу в нетрезвом состоянии.

3. Мужчины посчитали, что своим поступком Александр Дмитриевич оскорбил Ису.

4. Мужчины хотели таким образом «выжить» учителя из села.

Вы выбрали объяснение №1. Это возможный вариант ответа, так как для многих жителей Кавказа характерны взрывная эмоциональность, повышенная чувствительность к чужим поступкам. Однако в ситуации нет указаний на то, что мужчины вели себя слишком эмоционально, проявляли излишнюю вспыльчивость. Вернитесь к ситуации и найдите более точное объяснение.

Вы выбрали объяснение №2. Русскому человеку такое объяснение действительно может показаться правдоподобным. Однако представителям народов Северного Кавказа присуща культура питья. Появление в нетрезвом виде рассматривается как серьезный проступок и осуждается. Поэтому данное объяснение неверно. Найдите другой ответ.

Вы выбрали объяснение №3. Это правильный вариант ответа. В русской культуре нож имеет значение близкое к символу агрессии, силы.

Однако у народов Северного Кавказа нож - атрибут мужчины, он является показателем мужского достоинства, чести, мужества. Обычно его дарят мальчикам как свидетельство того, что он стал мужчиной. Часто родители и родственники выбирают для подарка либо старинный нож, являющийся семейной реликвией, либо очень дорогой нож, сделанный на заказ. Если кто-то посягнет на нож, это может быть проинтерпретировано как посягательство на достоинство мужчины.

Конфликт между Александром Дмитриевичем и Исой был воспринят ингушами как конфликт между двумя мужчинами, один из которых унизил и оскорбил другого.

Вы выбрали объяснение №4. Это неверный вариант ответа. Во-первых, в ситуации указано, что Александр Дмитриевич пользовался уважением и доверием детей.

### **Ситуация №2**

Иван приехал в гости в Кабардино-Балкарию к своему однокласснику Барасби. Однажды утром вместе с другими гостями они должны были на специально заказанном автобусе ехать в селение на свадьбу старшего брата Барасби. Барасби предложил Ивану сесть в автобус, а сам отошел, чтобы решить какие-то вопросы по организации торжества.

Наш герой сел на переднее сиденье, а так как автобус стал быстро заполняться гостями, занял соседнее место для друга. Через некоторое время в автобус вошел почтенный старец в большой папахе и собрался сесть рядом с Иваном, но тот вежливо сообщил ему, что место занято. Несмотря на это кавказец не отходил, и Иван вынужден был еще раз попытаться объяснить ему, что место занято, и указать на множество свободных мест сзади. В это время в автобус вошел Барасби, поспешил к пожилому человеку, помог ему сесть на выбранное место и долго перед ним извинялся. Иван был в недоумении, всю дорогу его терзало неприятное ощущение, что он сделал что-то не так.

Как вы думаете, как Барасби объяснил случившееся Ивану? Выберите подходящий, по Вашему мнению, ответ:

1. Почтенный старец занял это место раньше, поэтому так настойчиво пытался сесть на него.
2. Почтенный старец не владел русским языком, поэтому он не понял Ивана, решив, что тот хочет уступить ему свое место.
3. Почтенный старец не хотел сидеть рядом с «чужаком» и надеялся, что вынудит его перейти вглубь автобуса, сев на занятое для Барасби место.
4. Почтенный старец был уверен, что место на переднем сидении принадлежит ему по праву.

Вы выбрали объяснение №1. Русскому человеку подобное объяснение может показаться вполне обоснованным, однако в предложенной ситуации

нет никаких указаний на то, что почтенный старец занял место в автобусе раньше Ивана. Вернитесь к ситуации и сделайте другой выбор.

Вы выбрали объяснение №2. Если бы даже пожилой человек не знал русского языка, он бы смог понять по поведению Ивана, что тот пытается «отстоять» место для своего друга и указывает на свободные места в глубине автобуса. Попробуйте найти более точное объяснение.

Вы выбрали объяснение №3. Данное объяснение отвергается большинством жителей Северного Кавказа, которые известны своим гостеприимством. Из описания ситуации видно, что почтенный старец не проявлял нежелания находиться рядом с Иваном, наоборот, он претендовал на место рядом с ним. Найдите более точное объяснение ситуации.

Вы выбрали объяснение №4. Это лучший вариант ответа. Традиционные культуры Северного Кавказа являются культурами коллективистическими с четкой вертикальной иерархией, чему соответствует сохранившаяся до сих пор концепция почетного места. Так как позиция «впереди» считается более престижной, чем позиция «позади», строго соблюдается правило уступать старшему по возрасту и (или) рангу переднее сиденье в автомобиле или автобусе. Именно поэтому почтенный старец в большой папаше был так настойчив в желании его занять. В то же время он ничего не имел против Ивана как соседа, так как гость на Кавказе, даже молодой, вправе претендовать на одно из почетных мест.

### **Ситуация №3**

На праздновании дня рождения Андрея собрались все его друзья. Последними, когда компания уже сидела за столом, пришли школьная подруга Андрея Катя и Руслан, недавно приехавший в Москву из Ингушетии. Руслана посадили рядом с Катей на свободные места в конце стола. После этого Руслан, недовольный местом, которое ему досталось за столом, хмурился весь вечер, хотя хозяева, как ни в чем не бывало, общались с ним и всячески развлекали. В следующий раз Руслан отказался идти в гости в компанию Андрея.

Как бы вы объяснили Руслану, почему его посадили за праздничным столом на столь непочетное место?

1. Место в конце стола считается у русских особо почетным.
2. Русские очень пунктуальны и в конце стола сажают припозднившихся гостей в наказание за опоздание.
3. Его хотели обидеть, посадив за столом рядом с девушкой.
4. В этой компании не имеет значения место гостя за столом.

Вы выбрали объяснение №1. Данный ответ не верен, так как подобного правила в русской культуре не существует. Попробуйте найти другой вариант ответа.

Вы выбрали объяснение №2. Это не так. Русские сами часто опаздывают (представители многих других культур даже считают, что

опоздания - неотъемлемая черта русского характера), поэтому они снисходительны к опозданиям других. Вот и в этом случае Руслану оказывали большое внимание и всячески развлекали. Найдите правильное объяснение ситуации.

Вы выбрали объяснение №3. Данный ответ может рассматриваться правильным объяснением с точки зрения кавказца, так как место за столом на Кавказе должно соответствовать статусу гостя. Посадив мужчину рядом с женщиной, хозяйка тем самым распространяют ее более низкий статус на него. Однако в тексте нет указаний на то, что хозяйка пользовались каким-либо принципом при рассадке гостей. Поэтому данный вариант ответа не является подходящим.

Вы выбрали объяснение №4. Это правильное объяснение, так как в современной русской молодежной среде не соблюдаются строгие правила этикета, характерные для застолий в традиционных культурах. Места за праздничным столом не делятся на более почетные и менее почетные, тем более не выделяются отдельные места для мужчин и для женщин. При этом большее значение придается не тому, где гость сидит, а тому, какое внимание ему оказывается. Катя и Руслан оказались рядом в конце стола только потому, что пришли в гости к Андрею последними.

## **Семинар-практикум для педагогов «Взаимодействие с агрессивными подростками»**

### **Как общаться с агрессорами**

Стоит помнить, что дети часто демонстрируют не свои собственные убеждения и установки, а отзеркаливают то, что видят в окружающей среде (поведение и высказывания родителей, информацию в СМИ и пр.) Ваша задача – не дать этим установкам зафиксироваться, стоит помочь ребенку критически рассмотреть и объективно оценить собственное поведение.

В предупреждении проявлений микроагрессии можно использовать следующие техники:

**Перефразирование.** *Я правильно понимаю, ты действительно сказал «Узбеки» и какое-то нецензурное слово?»*

**Попросите уточнить.** *Можно поподробней, что конкретно ты имеешь в виду, обращаясь к Зарине словом «узбечка».*

**Продвигайте эмпатию.** *Спросите как бы они чувствовали себя, если бы кто-то так сказал об их группе, партнере/друге/ребенке. Тебе понравится, если я буду обращаться к тебе «Эй, ты, русская».*

**Используйте юмор. Преувеличьте комментарий.** *Ты очень наблюдательна. Зарина действительно узбечка. Ты, наверное много знаешь об Узбекистане, можешь назвать столицу?.. А сказать что-то по-узбекски... А Зарина с нами по-русски говорит, представляешь?*

**Подвергните сомнению стереотип.** *Очевидно, под словом узбечка ты понимаешь что-то плохое? Давай разберемся в твоих представлениях?..*

*А другие девочки тебе так никогда не делали, только Зарина тебя толкает? А другие девочки себя так никогда не ведут, только Зарина? Видишь, проблема не в Зарине, а в предвзятом к ней отношении...*

**Сделайте вид, что вы не поняли.** *Почему ты решила обратить внимание на то, что Зарина – узбечка? Тем более непонятно, что ты увидела смешного. Вот ты – русская, но никому это не кажется смешным.*

**Отметьте что есть общего у говорящего с другим человеком. Напомните о правилах.** *Аня, Зарина такая же ученица нашей школы, как и ты. Или ты так не считаешь?*

**Скажите им, что они слишком умны, чтобы говорить такие вещи.** *Давайте не будем вести себя как люди, которые нападают на все, что кажется им непривычным.*

**Обратитесь к ценностям и принципам.** *Вы действительно считаете, что все окружающие вас люди должны соответствовать вашим представлениям и ожиданиями?*

**Отделите намерение от последствия.** *Я понимаю, что вы не хотели никого обидеть, но тем не менее, обидели и стоит принести извинения.*

Первостепенная задача психолога – формировать отношения доверия и безопасности с каждым, с кем он вступает во взаимодействие.

Первостепенная задача учителя – формировать отношения доверия и безопасности с каждым, с кем он вступает во взаимодействие.

**Коммуникативные техники во взаимодействии с агрессивными подростками:**

**Признание чувств. Выражение эмпатии и сочувствия.** *Я понимаю, что тебе обидно. Любой на твоём месте заплакал бы.*

**Поделиться своим опытом, если подобный был....**

**Выразить свои чувства.** *Мне тоже очень неприятно, когда я слышу такое, даже если ко мне не относится.*

**Предоставляйте информацию, предлагайте альтернативные перспективы.** *Да, у людей много стереотипов. Так вести себя неприемлемо. Давай подумаем, что можно сделать.*

### Упражнение №1

**Кейс:** Новичок в классе, скромная и застенчивая девочка-таджичка, предпочитает уединение обществу одноклассников. С первых дней учебы является предметом насмешек и шуток, от обиды – плачет, чем вызывает еще большее количество насмешек. Вы стали свидетелем нескольких эпизодов, сформулируйте, свои реакции.

Эпизод	Ваша реакция по отношению к	Ваша реакция по отношению
--------	-----------------------------	---------------------------

	жертве	к агрессору
Одноклассник: Феруза – плакса, поплачь еще (смех)	...	...
Одноклассник: Феруза, привет, Таджикистан		
Одноклассник: А у вас там в Таджикистане все не моются?		
Учитель: Горе ты наше луковое, ну разве можно так расстраиваться из-за безобидных шуток		
Родители: Что мы только не говорим, объясняем, что нельзя так переживать, нужно не обращать внимания		
Уборщица: Ну что ты, по-русски не понимаешь? Отойди, говорю		

### Упражнение №2

Определите, в адрес какой этнической группы направлены следующие проявления микроагрессии:

а) [https://www.youtube.com/watch?v=N4BpvaT\\_HqY](https://www.youtube.com/watch?v=N4BpvaT_HqY)

...
-----

б) <https://www.youtube.com/watch?v=KqgcomkqTZg>

...
-----

### Упражнение №3

Меритократия – по большей части миф. Дети из благополучных и обеспеченных семей не имеют равных возможностей с детьми из неблагополучных или малообеспеченных.

Когда администрация школы и педагоги на собраниях говорят о демократии, инклюзии и равных правах, речь чаще всего идет только о равных **требованиях**: единая школьная программа, система оценивания, требования к социальным навыкам, внешнему виду, социальной активности, этике поведения и пр.

Знания и социальные навыки по определению **не идентичны** у тех детей, которые с детства слышат «спасибо/пожалуйста» от родителей, которым помогают делать уроки и могут нанять репетиторов, оплатить все выездные школьные мероприятия, и тех детей, которые делают уроки голодными, в перерывах между родительскими скандалами и поездка с классом в цирк для них сродни полету на Луну. Такая же разница существует между детьми коренных национальностей и детьми мигрантов и малых народов.

Не стоит удивляться, что такие дети учатся хуже остальных, не демонстрируют привычных для нас форм вежливости.

Требовать идентичности от детей воспитанных в разных культурах, а тем более указывать на разницу – это микроагрессия.

**Вспомните, проявляли ли вы к обучающимся подобного рода микроагрессию? В чем она выражалась?**

### **Семинар-практикум «Профилактика агрессивного поведения подростков»**

Стоит помнить, что отрицание проблемы не помогает решить проблему. Высказывания «...они не хотели тебя обидеть», «...они не нарочно», «...не обращай внимания», «...они просто шутят» – закрепляют за агрессорами право поступать подобным образом. Эти высказывания представляют собой газлайтинг, транслируют жертве мысль «все не так, как тебе кажется», которая, в свою очередь лишает человека уверенности в собственном восприятии и адекватности. Как следствие – формируется ощущение собственной беспомощности, симптомокомплекс жертвы (ощущение безвыходности, бессилия, неспособности влиять на ситуацию), также может возникнуть защитная агрессия.

#### **Микроагрессии способствуют:**

- **Неинформированность:** лица, несущие ответственность за ребенка не поставлены в известность о происходящем, специалисты учреждения не обладают обсуждаемой компетентностью, как следствие – не замечают микроагрессии или сами являются ее источником.
- **Табуированность:** существует запрет на обсуждение и вынесение в фокус внимания определенных тем (мы все живем в России, поэтому нет тут никаких национальных различий; не говорите глупостей – у нас ко всем требования одинаковые).
- **Неразделенность:** ребенку не с кем поделиться, поскольку его проблему обесценивают, или особенность специфическая и неверно трактуется (например, застенчивость из-за неуверенного владения языком может восприниматься как лень и нежелание учиться).

Повышению показателей благополучия и профилактике агрессии способствуют просвещение педагогов и родителей, вынесение в фокус внимания возможных проблем и трудностей, связанных с индивидуальными особенностями детей; готовность открыто обсуждать возникающие проблемы и трудности, выяснять причины конфликтов; готовность устанавливать доверительные отношения опираясь на этику конфиденциальности, способность оказывать поддержку.

### **Упражнение №1**

Приведите известные вам примеры средовой агрессии и противоположные примеры – способствующие интеграции в общество дискриминируемых этнических групп.

Пример средовой микроагрессии	Пример действий, направленных на интеграцию
 <p data-bbox="225 992 707 1111"><b>Интернет-мем: Как нужно выглядеть, чтобы тебе сдали квартиру</b></p>	<p data-bbox="730 472 1484 551">Например, датская социальная реклама «All That We Share»</p> <p data-bbox="730 555 1477 633"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nifq_hrQhRo">https://www.youtube.com/watch?v=nifq_hrQhRo</a></p>
...	...

Очень часто мы сами являемся источниками микроагрессии. Стоит помнить, что те вещи (шутки, замечания), которые мы позволяем себе в приватном кругу, недопустимы для специалистов, находящихся на виду у других (детей, подростков, родителей).

Это **не обязывает нас любить всех вокруг**, но:

- стоит научиться отделять свои чувства и эмоции от человека, которых их вызвал,
- стоит помнить, что нас раздражают не сами люди, а их поступки, привычки, т.е. определенные СИТУАЦИИ,
- стоит воздерживаться от критических замечаний в адрес других, если вашей жизни и здоровью ничего не угрожает,
- научиться формулировать общие правила и личные просьбы (сейчас моя очередь, вообще-то тут очередь – вместо «нахалка»),
- помнить, что идеальных людей нет и мы тоже кому-то не нравимся.

## Упражнение №2

Вспомните ситуации, в которых вас очень сильно раздражал человек определенной национальности. Попробуйте отделить ситуацию от этого человека, отделить свои чувства и мысли от этого человека

Раздражают...	Ситуация	Мои эмоции, чувства
Цыгане вопросами, где больница...	Ситуация, в которой меня пытаются развести на деньги	Страшно, когда эта толпа кружится вокруг меня. Но я уже в курсе, чем это грозит и лучше близко не подходить

### Упражнение №3

Сформулируйте способы выхода из агрессивных установок (более реалистичные установки)

Микроагрессия	Выход из микроагрессии
Мне не нравится, когда коверкают русский язык, но...	...вьетнамцы говорят по-русски, а я по-вьетнамски нет
Меня бесят настырные и наглые дети, но...	...настырность ребенка от национальности не зависит
...	...

### Просветительское мероприятие для педагогов «Я принимаю твоё «Я»

Учителям МАОУ «СОШ №101» г. Перми предстоит подготовить небольшой доклад для просветительского мероприятия, посвященного этнокультурным и этнопсихологическим особенностям представителей различных национальностей.

**Задание:** Разработайте план информационно-просветительского мероприятия по теме «Этнокультурные и психологические различия детей российской и ... национальностей»

По предложенной схеме:

Параметр	Характерно для россиян	Характерно для.....
Культурные особенности (одежда, религия, праздники)	<i>Например: Спортивная форма на физ-ре</i> ...	<i>Культура не предполагает короткие шорты ни у девочек, ни у мальчиков. Есть</i>

		<i>праздники, в дни которых нельзя учиться (какие именно и когда именно)</i>
Коммуникативные особенности (формы обращения при различиях в статусе, особенности невербальной коммуникации)	<i>Например: К старшим принято обращаться по имени и отчеству ...</i>	<i>К старшим принято обращаться по имени или званию и фамилии (профессор Иванова) или к старшим недопустимо обращаться первым вообще (будет сидеть и в туалет не попросится)</i>
Психологические особенности (личностные, эмоциональные)	<i>Например: Проявляют и коллективистские и индивидуалистские черты</i>	<i>Выраженные коллективисты, отторжение группой будет восприниматься очень болезненно. Или дружат только «со своими»</i>
Ценности и мировоззренческие установки (отношение к учебе, к дружбе, к времени, понимание честности, справедливости и т.д.)	...	...

**Обратите внимание: выделенные вами параметры для сравнения должны быть:**

- сопоставимы – если вы пишете об отношении ко времени у русских, значит этот параметр нужно отразить и в другой культуре;
- существенны – не пишите о том, что не относится непосредственно к адаптации учащихся в школе (например, про выбор жен и похоронные обряды);
- конкретны – не пишите общих фраз культурологического характера (ценят традиции и уважают старших): какие именно традиции ценят, в чем проявляется уважение к старшим;
- проанализированы – с точки зрения влияния на процесс адаптации (например, как отношение мусульман к женщинам может повлиять на восприятие учителей женского пола);

- информативными – ваша информация должна быть полезной, наглядно показывать, с какими трудностями ребенок той или иной национальности может столкнуться в школе.

Дайте рекомендации культработникам по интеграции детей (...) национальности в массовое учреждение культуры.

Дайте рекомендации родителям: какие навыки, формы поведения, привычки помогут ребенку адаптироваться лучше.

Те же самые требования: не пишите общих фраз про коммуникативные навыки, уверенность в себе и прочее. Должна быть адресность и конкретность, основанная на учете национальных особенностей, связанных с ними особенностях менталитета, привычек и пр.

Например, у представителей восточных культур есть манера дарить подарки (учителям, зарубежным коллегам). Т.е., классный руководитель должен быть морально готов к мешкам сухофруктов и тюбетейкам ручной работы, если в классе появился узбекский мальчик. Не принять дорогостоящий подарок или оставить его в классе для нашей культуры – нормально, потому что антикоррупционный закон и пр., а с точки зрения азиата – это проявление неуважения к их персоне. И бывает непонятно, как поступить...