

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КУЗБАССА
ГАУК «ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА КУЗБАССА ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Методические
рекомендации

В. В. БУЛГАКОВА

Планета ЧУВСТВ

Программа
социально-психологического
сопровождения инофонов



КЕМЕРОВО, 2025

Министерство культуры и национальной политики Кузбасса

Государственное автономное учреждение культуры
«Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи».

Программа социально-психологического сопровождения инофонов

«Планета чувств»

Методические рекомендации

Кемерово 2025



УДК 159.922.7

ББК 88.41

Б-90

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	2
Тема: Знакомство. Язык эмоций — всемирный язык	4
Тема: Мир чувств и эмоций у разных народов	6
Тема: Невербальный язык общения	9
Тема: Речь как важное средство вербального общения	13
Тема: Мой дом — моя крепость	16
Тема: Мир без конфликтов	18
Список литературы	24
Специальное игровое поле «Спросить и рассказать»	25

Автор-составитель: Булгакова В. В. — кандидат культурологии, главный библиотекарь отдела инновационно-методической и проектной деятельности ГАУК «Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи»

Редактор: Крым И. А. — кандидат филологических наук, главный специалист отдела библиотечных коммуникаций ГАУК «Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи»

Компьютерная верстка: Половников С. В. — специалист отдела обеспечения доступа к электронным ресурсам и развития цифровых компетенций ГАУК «Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи»

Ответственный за выпуск: Майнгардт Н. Л. — директор ГАУК «Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи»

Булгакова, В. В. Планета чувств. Программа социально-психологического сопровождения инофонов : методические рекомендации / В. В. Булгакова ; ред. И. А. Крым ; Государственное автономное учреждение культуры «Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи». — Кемерово, 2025. — 28 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потребность современной библиотеки в неординарной творческой личности очень высока. Требования времени — готовность к переменам, мобильность, активность, способность к решению множества задач. С этим придётся столкнуться библиотекарю в своей профессиональной деятельности. Сегодня ценится не только информационная и познавательная компетентность, но и владение навыками эффективной коммуникации, умение работать с разнородной аудиторией.

Участие в формировании культуры мира, необходимость разработки программ и проектов, направленных на расширение этнокультурного состава пользователей, социокультурную адаптацию детей-мигрантов и их родителей — эти целевые установки предъявляют особые требования к практической подготовке специалиста учреждения культуры. К сожалению, в профессиональной литературе вопросы содержания и формы работы библиотекаря с детьми и взрослыми из разных социальных и этнических групп остаются по-прежнему недостаточно раскрытыми. Тем не менее, многонациональность образовательной и культурной среды обуславливает необходимость появления методических разработок и рекомендаций.

В 2021 году специалисты Государственной библиотеки Кузбасса для детей и молодёжи поставили перед собой задачу — помочь семьям иностранных граждан и молодёжи в освоении новой для них культурной и социальной среды. Благодаря гранту Президента Российской Федерации по поддержке творческих проектов общенационального значения в области культуры и искусства впервые в Кузбассе появился Центр социокультурной адаптации, который получил название «Солнечный кот». Организационное и финансовое сопровождение обеспечило Министерство культуры и национальной политики Кузбасса. Общественные объединения и национальные диаспоры помогли сотрудникам библиотеки в информационном и содержательном аспектах.

Основная цель, которая была поставлена при создании Центра, — удовлетворение культурных, образовательных и досуговых потребностей иностранных граждан, которые переехали в Россию из стран ближнего зарубежья, воспитание уважения к новому месту жительства и формирование навыков доброжелательного общения и сотрудничества с окружающими людьми.

Полученный опыт во время организации и проведения тренинговых занятий в Центре «Солнечный кот» позволил автору данного пособия В. В. Булгаковой разработать программу социально-психологического сопровождения инофонов «Планета чувств». Напомним, что термин «инофон», изначально обозначающий «носителя иностранного языка и соответствующей картины мира», в исследованиях последних лет имеет тенденцию к расширению значения и используется также для характеристики обучающихся из стран ближнего зарубежья и национальных регионов России (А. М. Ямалетдинова, 2022).

Многонациональную группу участников программы «Планета чувств» составляли молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет из Таджикистана, Узбекистана и Азербайджана. Безусловно, данная категория пользователей нуждается в социально-психологической поддержке, поскольку она находится под воздействием ряда неблагоприятных факторов. Занятия с этой группой направлены на развитие коммуникативных способностей, контроль собственных эмоций и чувств, формирование навыков распознавания эмоций другого человека, профилактику и предотвращение конфликтных ситуаций на этнической почве и др.

Программа «Планета чувств» является психопрофилактической и базируется на психосоциальном подходе. Для данного подхода главным являются проблемы адаптации человека в окружающем мире, его целостность в различных жизненных ситуациях. Наличие психолого-педагогического и библиотечного образования позволили автору разнообразить формы и методы работы, а также находить новые пути решения поставленных задач.

При разработке тренинговой программы для молодых людей разных социальных и этнических групп акцент был сделан на повышение их эмоционального интеллекта (темы «Язык эмоций — всемирный язык», «Мир чувств и эмоций у разных народов») и улучшение межличностного общения (темы «Мир без конфликтов», «Невербальный язык общения», «Речь как важное средство вербального общения», «Мой дом — моя крепость»).

Каждое занятие имеет свои цели и задачи, содержит небольшой теоретический блок, инструкции к проведению игр и упражнений, а также примерные вопросы для обсуждения. Как показала практика, проведение подобных встреч помогает ведущему создать в группе дружескую атмосферу доверия, доброжелательного и открытого общения; облегчает, тем самым, процесс адаптации к новым и непривычным условиям. В ходе проигрывания различных ситуаций молодые люди становятся более терпеливыми, гибкими и внимательными, испытывают меньше страхов и стрессов. Именно групповое взаимодействие учит простым жизненным мудростям, которые сформулированы известным психологом и писателем Клаусом Фопелем: «Проанализируй ситуацию, в которой ты оказался, и прими решение, не позволяя себя подгонять; отношение людей — большая ценность, и важно уметь поддерживать их, чтобы они не испортились; не ожидай от других, что они прочтут твои мысли, говори им о том, что ты хочешь, думаешь и чувствуешь; не обижай других людей и не давай им «потерять лицо»; не нападай на других, когда тебе плохо» (К. Фопель, 2010).

В данное пособие включены авторские игры, приёмы и упражнения, которые могут использовать в своей практике психологи, библиотекари, учителя, социальные работники, организаторы культурно-массовых мероприятий. На их основе можно разработать собственные занятия и мероприятия, направленные на социокультурное развитие инофонов. Количество участников в таких группах не должно превышать 8–10 человек, поскольку увеличение численности ведёт к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику; исчезновению условий для проявления индивидуальности и быстрой утомляемости.

Информационной базой для создания программы социально-психологического сопровождения инофонов «Планета чувств» послужили несколько источников. Учебное пособие О. В. Хухлаевой и М. Ю. Чибисовой «Работа психолога в многонациональной школе» сочетает обзор теоретических концепций и практическое руководство по организации такой деятельности. Отдельно рассматривается взаимодействие со школьниками, педагогами и родителями. Некоторые игры позаимствованы из книги М. Кипниса «Тренинг межкультурных отношений», в которой представлен богатый практический опыт организации международных семинаров, лагерей, групповых тренингов и творческих мастерских в России и за рубежом (на протяжении многих лет автор занимался организацией межкультурного взаимодействия с людьми разного возраста). Большой интерес представляет книга К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать». Предлагаемые автором интерактивные упражнения учат не только детей, но и взрослых понимать свои чувства, уважительно и позитивно относиться к себе и к другим.

Безусловно, большое значение для успешной социокультурной адаптации детей и взрослых из разных этнических групп имеет её содержательная сторона. В последнее время наблюдаются тенденции к активному поиску форм и методов работы с библиотечной аудиторией, к которой нужен дифференцированный подход. Однако специалистам библиотек нужно учитывать уровень владения русским языком и развития познавательных процессов, возрастные особенности, этнические различия, индивидуальные и групповые интересы такой аудитории. Не стоит бояться комбинировать разные формы и методы взаимодействия. Иногда даже обычный разговор с детьми или взрослыми может стать мощным психологическим тренингом, который раскроет их резервы владения речью. Цель библиотекарей — сделать такие занятия радостными, интересными и полезными для всех.

ТЕМА: ЗНАКОМСТВО. ЯЗЫК ЭМОЦИЙ — ВСЕМИРНЫЙ ЯЗЫК

Базовые эмоции (радость, интерес, страх, гнев, отвращение, печаль) являются универсальным языком, который одинаково понятен всем этническим группам. Как правило, они обозначаются звуками и мимикой. Учеными было установлено, что люди разных национальностей и языковых групп способны успешно распознавать эмоции друг друга по выражению лица, несмотря на заметные различия в лицевой мускулатуре. Это наблюдение подтверждает гипотезу об универсальности языка эмоций.

Задачи занятия: познакомиться с участниками программы; определить возрастные и культурные различия, национальные и коммуникативные особенности многонациональной группы; разработать и принять внутригрупповые правила; создать атмосферу эмоциональной безопасности и эмпатии во время проведения тренинговой работы; развить навыки невербальной коммуникации; создать настрой на спонтанное самовыражение; повысить коммуникативную компетентность подростков и молодых людей.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Знакомство — это самый первый элемент работы с группой, которая будет посещать игровые тренинговые занятия. Во время первой встречи происходит настрой участников на установление контакта, конструктивное общение и творческую деятельность. Все присутствующие занимают свои места в импровизированном кругу. Осматриваются по сторонам. Привыкают к обстановке творческой мастерской. Сначала представляется ведущий (игропрактик), кратко рассказывает о себе, содержании упражнений, техник и методик; знакомит с целями и задачами таких встреч. По очереди подросткам и молодым людям предлагается назвать своё имя, сказать несколько слов о себе.

Далее — разработка правил и традиций группы. Если участники затрудняются самостоятельно сформулировать их, то ведущий может предложить традиционные правила, которые соблюдаются во время внутригрупповой работы. Вот лишь некоторые из них: «Мы не опаздываем, потому что ценим личное время», «Мы не перебиваем, потому что учимся слушать и слышать друг друга», «Мы не осуждаем», «Мы не критикуем», «Мы уважаем мнение другого», «Мы стараемся быть вежливыми и доброжелательными» и др.

Следующий этап посвящается беседе о том, что такое человеческие эмоции и чувства. Ведущий раскрывает содержание данной темы: «Чувства и эмоции — это важная составляющая, которая помогает нам понять самих себя и других людей. Очень важно научиться распознавать эти чувства в себе, признавать и понимать, о чем они могут говорить. Чтобы показать своё отношение к происходящему вокруг, не обязательно использовать слова: наши эмоции проявятся через выражение лица, мимику и телодвижения. Оказавшись в другой стране, не зная языка её жителей, мы сможем объясниться с любым из них, эмоционально транслируя информацию через язык тела и интонации».

Ведущий обращается к аудитории: «Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства и эмоции людей? Для чего их нужно знать и понимать?» Можно давать подсказки: изучать чувства и эмоции необходимо, чтобы лучше понимать себя и окружающих, общаться без ссор; уметь сдерживать свои эмоции в случае необходимости, уметь правильно выразить, показать свои чувства и др. После совместного обсуждения переходим к практикуму.

УПРАЖНЕНИЕ «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»

Инструментарий: наборы метафорических ассоциативных карт «Лица», «Портреты», «Эмоции», «Люди», «Чувства и эмоции», «Эмоциональный интеллект» и др. Также можно использовать открытки, репродукции картин, любые вырезки из журналов и газет с изображением человеческих лиц.

Предварительно выкладываем все карты на столе изображением вниз (в закрытую). Открывая три карты по очереди, каждый участник должен рассмотреть лица, изображённые на них. Высказать свое мнение, какую эмоцию они передают.

После выполнения упражнения идёт групповое обсуждение: по каким признакам можно определить, что человек испытывает радость, гнев, испуг, удивление, обиду и др.

Можно продолжить разговор о мимике, которая помогает нам выразить эмоции: движение бровей, раскрытие и закрытие глаз, приподнимание или опускание уголков губ, положение подбородка и др. Кроме мимики мы обращаем внимание на жестикуляцию (движение рук и ног); позу, которую принимает человек во время разговора, походку и др.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОКАЖИ ЭМОЦИЮ»

Инструментарий: наборы метафорических ассоциативных карт «Лица», «Портреты», «Эмоции», «Люди», «Эмоции и чувства», «Эмоциональный интеллект» и др. Также можно использовать открытки, репродукции картин, вырезки из журналов и газет с изображением человеческих лиц.

Предварительно выкладываем все карты (картинки) на столе изображением вниз (в закрытую). Каждый участник берет себе любую карту, не показывая ее остальным. Основное задание для всех: по изображению узнать эмоцию, настроение и изобразить её с помощью мимики, пантомимики, звуков или голосовых интонаций. Затем ведущий просит каждого члена группы придумать (вспомнить) ситуацию, в которой возникает эта эмоция. Остальные «зрители» должны угадать, что происходит в мини-сценке.

Упражнение завершается групповым обсуждением: какую ситуацию угадать было сложно или наоборот — легко; по каким наиболее ярким признакам можно было понять, какую ситуацию показывает «артист».

УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ ЭМОЦИЮ»

Инструментарий: карточки с шаблонами человеческих лиц и названиями эмоций.

Всем участникам раздаются карточки, на которых указаны названия эмоций: «радость», «грусть», «удивление», «разочарование», «усталость», «мечтательность», «подавленность», «интерес», «любопытство», «зависть» и др. Под каждым названием изображен пустой овал, похожий на человеческое лицо. Основное задание для всех: дорисовать лица людей, которые испытывают указанные чувства и эмоции. Привести собственные примеры, жизненные ситуации, когда находились в таком же состоянии, испытывали эту же эмоцию.

Занятие завершается небольшой игрой на усмотрение ведущего: «Аплодисменты», «Пожелание по кругу», «Рукопожатие», «Благодарю» и др.

ТЕМА: МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ У РАЗНЫХ НАРОДОВ

Задачи занятия: улучшить навык межкультурной коммуникации; осознать причины возникновения тех или иных чувств; повысить интерес к устному народному творчеству; развить образное мышление; повысить межкультурную компетентность.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

В ходе второго занятия мы продолжаем разбирать тему, посвященную чувствам и эмоциям, которые являются естественной частью внутреннего мира человека. Такие из них, как любовь, привязанность, радость и счастье, вызывают в нас ощущение тепла и защищённости. Другие, например, страх, печаль, злость, раздражение — заставляют нас испытывать эмоциональный холод, незащищённость, одиночество. Чувства и эмоции отличаются по своим особенностям и характеристикам. Рассмотрим эти различия.

Эмоции — это простые и непосредственные переживания в данный момент, которые могут испытывать люди и животные. Они стремительно возникают и относительно быстро исчезают. Чувства же свойственны только человеку, они могут сохраняться в течение длительного времени, некоторые из них достаточно устойчивы и продолжительны. Они отражают потребности, интересы, ценности, взгляды и установки каждого человека.

Мир чувств и эмоций в разных культурах имеет свои особенности, незаметные на первый взгляд для жителей других стран. Социально-культурная среда, в которой мы существуем, может сильно влиять на наши эмоции и на то, как они выражаются.

Ведущий может привести несколько примеров для наглядности. Например, как отличается у разных народов выражение признания или уважения по отношению к другим людям. Один из примеров — как дарят подарки. Во многих западных культурах принято открывать подарки перед дарителем и сразу же выражать благодарность. Мы делаем ещё один шаг — говорим «спасибо» дарителю, даже если нам не нравится подарок.

А вот пример другого выражение чувств: в Китае или Японии принято открывать подарки тогда, когда даритель уже ушёл. В Китае также принято несколько раз отказываться от подарка, прежде чем принять его. Для западной культуры это было бы невежливо. Следует отметить, что в Китае и Японии нужно принимать подарок двумя руками, иначе вас посчитают грубым и заносчивым. В ходе беседы можно предложить участникам тренинга привести примеры из личного опыта.

Далее — ведущий обращается к группе: «Сейчас я попрошу вспомнить ситуацию вашего общения с человеком, который является представителем этнической группы, чья культура, воспитание, взгляд на жизнь сильно отличается от вашего. Сложно ли вам было понять его? Постарайтесь сформулировать, в чём именно была трудность при взаимодействии с ним». Идёт совместное обсуждение заданной темы. Переход к практикуму.

УПРАЖНЕНИЕ «МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МЫ ПОХОЖИ»

Участники тренинга кидают друг другу мяч, произнося такие слова: «Мне кажется, что нас с тобой объединяет... (работа, город, друзья, возраст, учеба, цвет глаз или волос, стиль в одежде и др.). Если тот, к кому обращаются, согласен, то он отвечает: «Да». Если не уверен или не согласен, отвечает: «Может быть». А вот «Нет» говорить нельзя.

ИГРА-РАЗМИНКА « ЭМОЦИИ НЕ ПОВТОРЯЕМ»

Ведущий просит каждого игрока повторить за ним определенную фразу, но уже с другой интонацией и эмоциональной окраской (грустно, радостно, грустно, заискивающе, доброжелательно, требовательно, испуганно и др.) Фразы могут быть такими: «Сосед, что за дела?», «Здравствуй, друг!», «Я могу к тебе обратиться с просьбой?», «Я хочу признаться тебе в своих чувствах!», «Я очень долго думал, прежде чем тебе это сказать» и др.

ИГРА «В НАРОДНОЙ МУДРОСТИ — ЗОЛОТЫЕ СЛОВА?»

Инструментарий: карточки с пословицами и поговорками разных народов мира.

Ведущий: «Общение с другими людьми — это источник познания и радости. Пословицы и поговорки разных народов дают подсказки, как наладить гармоничные отношения с окружающими, не теряя себя и своих ценностей. Каждая пословица может чему-то научить, подсказать или предостеречь. Как это происходит, мы сейчас узнаем».

Каждый из присутствующих вытягивает по очереди карточку, зачитывает вслух народную мудрость и анализирует, как можно понять её содержание. В пословицах и поговорках заключена определенная мораль. Совместными усилиями группа пытается понять, какие морально-нравственные уроки можно извлечь из анализируемой фразы, как они могут быть применены в повседневной жизни. Разные мнения и точки зрения могут расширить субъективное понимание и привести к новым интересным идеям.

ПРИМЕРЫ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК РАЗНЫХ НАРОДОВ:

- Гнев — враг человеку, а разум — друг его (татарская пословица)
- Добрый человек — как солнце, злой человек — как змея (тувинская пословица)
- Если считаешь себя правым — не кричи (арабская пословица)
- Злое слово камнем на сердце падает (киргизская пословица)
- Злась — стареют, смеясь — молодеют (русская пословица)
- Кто потерял самообладание, тот всё потерял (французская пословица)
- Минута спора — сто дней раздора (каракалпакская пословица)
- Самое большое богатство — это спокойствие (русская пословица)
- Сердитый человек рано стареет (армянская пословица)
- Слово как пчела: она имеет и жало, и мед (персидская пословица)
- У огня не бывает прохлады, а у гнева — рассудка (таджикская пословица)
- Удерживай гнев твой, иначе поседеешь в молодости (китайская пословица)
- Умный молчит, когда дурак ворчит (русская пословица)
- Доверять — хорошо, слишком доверять — опасно (осетинская пословица)
- Кто терпеть умеет, тот и плов ест (азербайджанская пословица)
- Уважают не чин, а человека (белорусская пословица)
- Если нрав горяч, жди неудач (японская пословица).
- Всюду, куда приходит уверенность, рассеивается сомнение (персидская пословица.)

ИГРА «ПРАЗДНИЧНЫЙ УЖИН»

Инструментарий: распечатанные листовки «Меню национальных блюд разных народов».

Группа разбивается на подгруппы (можно на пары) с равным количеством участников. Каждая подгруппа получает одно меню национальной кухни: узбекской, китайской, индийской, грузинской, французской, русской, турецкой и др. Ведущий в роли офи-

цианта просит игроков в течение пяти минут сделать свой выбор и записать заказ на отдельном листке. После этого официант отказывается «принимать индивидуальные заказы», ссылаясь на какие-то «объективные причины».

Он предлагает каждой подгруппе в течение пяти минут сделать однородный групповой заказ, который ограничивается одним — максимум двумя наименованиями блюд. Это всё, что смогут получить все участники подгруппы. Идёт совместное принятие решения.

Обсуждение проводится в общем кругу и строится около вопросов: «Что вы почувствовали, когда получили отказ от официанта принять индивидуальный заказ?», «Сложно ли вам было подобрать одно блюдо на всю группу?», «Что вам помогло принять общее решение?» и др.

Занятие завершается упражнением на выбор: «До встречи», «Пожелание по кругу», «Рукопожатие», «Я, как подарок», «Сюрприз» и др.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМИГРАЦИЯ»

Инструкция может быть следующей: «Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Всё знакомо, ко всему привыкли. И вот вы решили переехать в другой город или страну. С одной стороны, это интересно, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? А теперь вспомните тех людей, которых вам будет не хватать? По кому из них вы больше всего будете скучать? Почему? Составьте два списка имён и ответьте на эти вопросы. Все участники отвечают на вопросы, идёт коллективное обсуждение.

ТЕМА: НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ

В любой национальной культуре наряду со словесным существует и собственный язык жестов. Этот язык, как правило, связан с традициями и историей народа, и усваивается он с момента рождения ребенка. Тот или иной жест в разных культурах может означать разные понятия. В ходе этого занятия рассматриваются наиболее распространённые жесты, общие для различных культур, а также особенности невербального поведения у разных народов.

Задачи занятия: развить взаимное доверие и наблюдательность, содействовать сплочению группы; познакомить с невербальными средствами общения; повысить спонтанность и эмоциональную активность; закрепить невербальные навыки общения.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Встреча начинается с демонстрации небольшого отрывка из немого кинофильма «Собачья жизнь» с участием известного актера Чарли Чаплина. После его просмотра ведущий задает вопросы: «Что происходило во время этой сценки? Как вы думаете, что чувствовали главные персонажи? По каким признакам вы поняли, что они чувствовали?». Идёт групповое обсуждение.

Далее ведущий раскрывает содержание термина «невербальное общение». Дается краткий теоретический материал, который при необходимости можно сократить.

Систему невербальных средств составляют:

- паралингвистические компоненты: голос и его качества (темп, тембр, диапазон, тональность).
- экстралингвистические (лат. extra — сверх) средства: включение в речь пауз, смеха, покашливания, особенностей дыхания, внешнего вида и т.д.
- кинесические (греч. kinetikos — относящийся к движению): жесты, мимика, позы, взгляд.
- проксемический ((лат. proximus — близкий, ближайший): организация пространства, расстояние между людьми при общении.

Многочисленные психологические исследования показывают, что 60–80% информации человек получает за счет невербальных (неречевых) средств общения. Во-первых, это выражение глаз, мимика, осанка, походка. Во-вторых, это прикосновение в ситуации взаимодействия (объятия, рукопожатие, отталкивание, поцелуи и др.). В-третьих, это расположение людей в пространстве во время разговора. Мимика — это движение мышц лица, она чаще всего даёт правдивую информацию о том, что переживает человек. То есть глаза, взгляд, выражение лица человека способны, порой, сказать больше, чем произнесённые слова. Все части лица (лоб, брови, глаза, нос, подбородок, губы) выражают основные человеческие эмоции (страдание, гнев, радость, удивление, страх, интерес, печаль и др.).

Интересно, что легче распознаются положительные эмоции — радость, восторг, восхищение. Труднее — такие отрицательные эмоции, как гнев, печаль, отвращение. Часто с помощью простых жестов удаётся установить контакт с людьми совсем другой культуры и этнической группы. Психологи условно разделили жестовый язык на пять групп.

Жесты-иллюстраторы — жесты, обозначающие размер, форму предмета, пространственное расположение объекта и др. Применение жестов-иллюстраторов культурно обусловлено. Главное различие заключается в их интенсивности. Так, жители Средиземноморья активнее пользуются такими жестами, чем народы Центральной или Северной Европы.

Жесты-регуляторы — это жесты, выражающие отношение говорящего к чему-либо. К ним относят улыбку, кивок, направление взгляда. Жесты-регуляторы играют очень важную роль в начале и в конце беседы. Одним из таких жестов является рукопожатие.

Не случайно немецкий философ И. Кант назвал руку «видимой частью мозга». Рукопожатие может быть очень информативным, в том числе по интенсивности и продолжительности.

Жесты-эмблемы — это заменители слов или фраз в общении. Например, сжатые вместе руки (что-то вроде рукопожатия), сердечки из пальцев и ладоней и др. Национальная специфика проявляется в том, что в разных культурах используются разные жесты-символы для обозначения одних и тех же или близких понятий. Например, для того, чтобы показать самоуверенность того или иного действия, европейцы приставляют один или два пальца к голове, как бы показывая тем самым пистолет. В аналогичной ситуации жители Папуа и Новой Гвинеи проводят рукой по горлу.

Жесты-адаптеры (адаптер от лат. «приспособляю») сопровождают обычно наши чувства и эмоции. Они напоминают детские реакции и проявляются в ситуациях стресса, волнения; становятся первыми признаками переживаний: почёсывать в разных местах, перебирать отдельные предметы, теребить пуговицу, дергать мочку уха, грызть ногти и др.

Жесты-афффекторы выражают эмоциональное состояние человека, его отношение к происходящему (жалость, радость, открытость, искренность). Жесты, отражающие внутреннее состояние человека, как правило, не контролируются и выражаются у большинства людей сходным образом.

В конце 60-х годов прошлого века зарубежные психологи разработали теорию дистанций общения. Они выделили четыре расстояния (зоны) для общения:

1. Публичная зона (составляет примерно 400–750 см). На этом расстоянии друг от друга находятся в процессе общения люди, не имеющие каких-либо личных или деловых отношений, не намеренные идти на дальнейшее сближение друг с другом. Пример публичной зоны в коммуникации — лекции и митинги.
2. Социальная зона (около 120–140 см). Люди, общающиеся на таком расстоянии друг от друга, являются знакомыми или коллегами; между ними сложились только деловые взаимоотношения.
3. Личная зона (45–120 см). В пределах этой зоны относительно друг друга располагаются люди, между которыми сложились не только деловые, но и личные взаимоотношения.
4. Интимная зона (от 0 до 45 см. В эту зону допускаются только самые близкие люди (дети, родители, супруги, близкие друзья и родственники).

Зона комфорта, которая связана с личным пространством, неодинакова у разных людей. Её размер зависит от нескольких факторов:

- От особенностей национального характера. Принято считать, что народы делятся на контактные и неконтактные. К контактным относятся многие южные темпераментные этносы (латиноамериканцы, итальянцы, представители Южного Кавказа). Общаясь, они располагаются близко к собеседнику и часто касаются его рукой. Неконтактные народы, к которым относятся, например, жители Северной Европы, напротив, имеют довольно большое личное пространство и избегают тактильных контактов с собеседником. Японцы предпочитают держаться на расстоянии от партнера по общению и не допускать прикосновений.
- От индивидуально-психологических особенностей личности. Это врождённые и приобретённые уникальные свойства, которые являются условиями психической активности человека и определяют специфику выполнения им какой-либо деятельности. Это темперамент, характер, эмоции, склонности и способности и др.
- От степени уверенности и самооценки человека. Существует мнение, что люди с завышенной самооценкой склонны нарушать личное пространство собеседника.
- От особенностей воспитания и условий взросления. Дети, не имеющие братьев и сестёр, обладают большим личным пространством, чем те, кто вырос в многодетной

семье. Тот, кто в детстве имел собственную комнату, повзрослев, будет более ревностно оберегать своё личное пространство, чем дети, выросшие в тесноте.

- От места проживания. Считается, что жители больших городов относятся к нарушению своего личного пространства более спокойно, чем те, кто живёт в небольших населённых пунктах. Во время занятия ведущий может обратиться к участникам группы: «Попробуйте занять наиболее комфортное место в этом кабинете. А теперь максимально увеличим расстояние между собой, отодвинем стулья друг от друга. Экспериментируем дальше: уменьшаем дистанцию, насколько это возможно». Все делятся своими чувствами и эмоциями. Обсуждение строится вокруг вопросов: «На каком расстоянии вам было комфортно? На каком — дискомфортно? Какое сейчас хочется занять место в пространстве?»

Практикум также может включать мимические и пантомимические игры и упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ-РАЗМИНКА «КАК РАЗГОВАРИВАЮТ ЧАСТИ ТЕЛА»

Участники по очереди выполняют задания, которые даёт игропрактик. Покажите, как говорят плечи «Я не знаю». Как говорит палец: «Иди сюда», «Нет, нет!», «Я сержусь! Мне не нравится, что ты делаешь». Как руки капризного ребёнка требуют: «Я хочу!», «Дай мне!» «Купи мне!». Как говорит голова «Да» и «Нет». Как говорят руки: «Хочу обнять тебя», «Люблю тебя», «Садись», «Повернись», «Я наелась», «Сфотографируй меня», «До свидания», «Все отлично», «Я злюсь», «Я замёрзла». Как говорят ноги: «Хочу танцевать», «Я уже устала, не хочу идти», «Побежали отсюда».

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗДОРОВАТЬСЯ БЕЗ СЛОВ»

Участники делятся на пары. Каждая пара придумывает свой способ приветствия без слов (например, пожать друг другу руку, помахать рукой, обняться, кивнуть головой и т.д.) и демонстрирует его. Главное правило: повторяться нельзя.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАШИФРОВАННОЕ ПИСЬМО»

Инструментарий: бумажные конверты, вырезки из журналов и газет с изображением людей в разном эмоциональном состоянии.

Ведущий играет роль почтальона. Каждому участнику он вручает необычные конверты с заданиями. В каждый конверт вложено три фотографии или журнальные вырезки с изображением людей в разном эмоциональном состоянии. Необходимо расшифровать каждую фотографию: описать, что испытывает персонаж, какие события в его жизни могли произойти. Главное в данном упражнении — фантазировать и учиться комбинировать разнообразные события, собирая их в общий сюжет.

УПРАЖНЕНИЕ «ОЖИВШИЙ ПОРТРЕТ»

Инструментарий: открытки с репродукциями картин известных русских и зарубежных художников.

Участники получают репродукцию портрета, созданного русским или зарубежным художником. Задача каждого — «оживить» портрет, не только приняв позу изображённого на картине персонажа и соответствующее выражение лица, но еще и произнести несколько реплик от его имени.

УПРАЖНЕНИЕ «СОБЕСЕДОВАНИЕ»

Инструментарий: наборы метафорических ассоциативных карт «Лица», «Портреты», «Эмоции», «Люди», «Чувства и эмоции», «Образы».

Игроки получают следующую инструкцию от ведущего: «Представьте себе, что вам доверили провести собеседование. Какого бы сотрудника, члена коллектива, нового студента в вашу группу из предложенных портретов вы бы выбрали? И почему? Как вы

понимаете выражение: «Встречают по одежке?» Что включает «одежка»? Обсуждение строится вокруг вопросов: «От чего зависит первое впечатление о человеке? Насколько важно создать хорошее впечатление о себе, расположить к себе людей?».

УПРАЖНЕНИЕ «СТАКАНЧИК»

Инструментарий: пластиковый стакан

Все участники садятся в круг. Ведущий даёт первому игроку пластиковый стакан и объясняет правило: «Вам нужно передать этот стакан по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился». Игра завершается либо тогда, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

УПРАЖНЕНИЕ «УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ФУРШЕТ»

Группа собирается вокруг воображаемого стола. Инструкция следующая: «Представим на столе ассортимент различных блюд и напитков. Каждый участник по очереди берёт себе что-то из любимого и мимически отыгрывает поедание своего блюда. Например, можно «очистить» и «съесть» банан; насладиться чашечкой обжигающего ароматного кофе; с удовольствием полакомиться пирогом или с помощью ножа и вилки попытаться справиться с жёстким стейком. Всё, на что богата ваша фантазия, можно отведать за этим столом. Единственное условие — не повторяться и отыграть застолье так, чтобы каждому было понятно, что мы едим или пьём». Далее игроки делятся своими догадками и предположениями.

УПРАЖНЕНИЕ «ОФОРМЛЕНИЕ ПОДАРКА»

Инструментарий: картонные коробки маленьких размеров, декоративная обёрточная бумага, лента (тесьма, верёвка, шпагат), ножницы, скотч.

Данное упражнение выполняется в паре. Каждая пара получает от ведущего «подарок» (обычную пустую картонную коробку), декоративную обёрточную бумагу, ленту для упаковки, ножницы. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте, что вас пригласили на День рождения к вашему общему другу. Ваша задача — не произнося ни единого слова друг другу, совместно упаковать «подарок» для вручения его имениннику. Каждый из вас может действовать только одной рукой. Правой или левой — решайте сами. На выполнение этого упражнения дается 6–7 минут».

УПРАЖНЕНИЕ «ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ»

Всем участникам предлагается принести на следующую встречу особую вещь или предмет, символизирующий, по его мнению, культуру, к которой он принадлежит. На вопрос, о какой культуре идёт речь, можно ответить, что решение об этом придётся принять каждому человеку самостоятельно. Может быть дана и такая инструкция: «Представьте, что вам предложили принять участие в составлении коллекции нового музея. В этом музее будут храниться разные экспонаты, отражающие вашу связь со своей культурой и своим народом. При этом помните, что в такой музей можно поместить только материальный предмет. Если его у вас нет, вы можете его нарисовать или дать описание в виде небольшого эссе. Главное, чтобы этот экспонат отражал связь с вашей страной, народом и культурой».

Занятие завершается упражнением на выбор: «До встречи», «Пожелание по кругу», «Рукопожатие», «Подарок», «Сюрприз», «Радуга мнений» и др.

ТЕМА: РЕЧЬ КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Язык представляет собой комплементарное объединение двух систем: вербальной и невербальной. Речевая коммуникация рассматривается как цепочка состояний, в которой производство, передача и приём вербального (от лат. слова *verbalis* — устный, словесный) сообщения являются лишь частью общего процесса общения. Коммуникативный акт оказывается неполным, если мы отвлекаемся от невербальных средств.

Задачи занятия: провести нестандартное знакомство и творческую самопрезентацию; развивать творческое и ассоциативное мышление; тренировать коммуникативные навыки, необходимые для успешного взаимодействия, в том числе и межкультурного; создать ситуацию реального межкультурного взаимодействия; сформировать навыки сотрудничества; способствовать сближению участников тренинга.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Члены группы занимают свои места в творческом пространстве. Проводится упражнение на приветствие «Моя пластилиновая фигурка». Участникам необходимо взять кусочек пластилина или глины, принять удобное положение, закрыть глаза и слепить то, что отразит их настроение на данный момент. Открыть глаза, посмотреть на полученную фигурку, дать ей имя или название. Обсуждение результатов творческого процесса происходит по кругу.

Далее ведущий рассказывает о некоторых эффективных и универсальных речевых приёмах, используемых для того, чтобы расположить к себе собеседника, независимо от его национальной принадлежности.

Приём «Имя». Он основан на произнесении вслух имени человека, с которым вы разговариваете. И это не только вежливость. Звук собственного имени вызывает у человека не всегда осознаваемое приятное чувство.

Приём «Улыбка». Кому вы чаще по-доброму и искренне улыбаетесь — своему другу или недоброжелателю? Большинство людей улыбаются именно своим друзьям. Если при общении с ними у человека приятное выражение лица, мягкая приветливая улыбка, то скорее всего это условный сигнал: «Я – ваш друг». Но иногда ситуация требует того, чтобы мы улыбнулись. Она возникает, когда у собеседника нужно вызвать положительные эмоции, расположить его к себе. Если вам трудно улыбаться «по заказу», то можно для начала порекомендовать следующее: оставшись наедине с самим собой, улыбнитесь тому, кто смотрит на вас из зеркала, то есть — самому себе.

Приём «Комплименты». Это слова, содержащие небольшое преувеличение достоинств, которые желает видеть в себе собеседник. Разумеется, каждому из нас приятно слышать комплименты в свой адрес. При этом мы осознаем, что сказанное, пусть и небольшое, но всё же преувеличение. Если человеку часто повторять «ты же великолепно с этим справляешься», хотя на самом деле это не совсем так, то через некоторое время он действительно поверит в свои способности и будет стремиться реализовать имеющийся потенциал. Например, сравните: «Тебе очень идёт этот цвет» (комплимент) и «Ты самая красивая» (лесть). Лесть грубее комплимента и чаще может быть отвергнута из-за неправдоподобности. Тем не менее, есть люди, которым лесть нравится. Недопустимо, если комплимент противоречит фактам. Например, ваша подруга не спала ночь, мучаясь от зубной боли, а вы ей скажете, что она прекрасно выглядит. Такие слова будут восприняты как насмешка.

Приём «Терпеливый слушатель». Не перебивать, учиться слушать собеседника до конца.

Приём «Личная жизнь». У каждого человека есть личные интересы, увлечения и жизнь вне работы или учебного процесса. И если с человеком повести разговор в русле его выраженного личного интереса, это будет сопровождаться положительными эмоциями.

Затем проводится обсуждение в общем кругу. Желательно, чтобы каждый присутствовавший высказался, согласен ли он с данными рекомендациями или нет. В ходе

групповой беседы ведущий может задавать ряд простых вопросов: Легко ли вы знакомитесь, завязываете новые дружеские и деловые связи? Любите ли вы знакомиться? Что может толкнуть вас на разговор с незнакомым человеком? С кем бы вы хотели познакомиться, если бы представилась такая возможность? О чем бы вы стали говорить с этим персонажем? Какие вопросы вы зададите незнакомому человеку при первой встрече? Зачем нужны друзья? Переход к практикуму.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ»

На прошлом занятии ведущий просил каждого участника нарисовать или принести на эту встречу особенную вещь или предмет, символизирующий, по его мнению, культуру, к которой он принадлежит. Упражнение проводится при условии, если участники подготовились к его выполнению. Кто-то принёс символ своей национальной культуры, кто-то выбрал предмет, отражающий его принадлежность к определенной профессиональной группе, субкультуре. Возможно, что некоторые решили «обозначить» свою культурную принадлежность на основании личных интересов, религии, половой принадлежности, географического места проживания.

В ходе игры каждому предлагается показать символ, объяснить свой выбор и решение о культурной принадлежности. Затем игроков просим объединиться в группы на основании сходства выбранных предметов. Каждая группа формулирует, чем похожи их предметы. Идёт обсуждение. Ведущий фиксирует на флипчарте содержательные компоненты культуры (флаг, народный костюм, предметы быта, украшение, амулет и др.).

УПРАЖНЕНИЕ «ОДНО ИЗ ДВУХ»

Ведущий просит сделать выбор между двумя предметами, качествами, местами, природными явлениями, городами, странами и др. Участники делают выбор по кругу и объясняют причину своего предпочтения. Суть упражнения в том, что разные люди по-разному ассоциируют понятия и слова. Таким образом, игроки не только тренируют воображение, но и ближе знакомятся.

Примеры выбора: Корни или крылья? Дыня или арбуз? Кино или театр? Власть или слава? Карьера или любовь? Проза или стихи? Путешествовать или побыть дома? Ум или чувства? Красота или доброта? Море или горы? Белое или черное? Утро или вечер? Сладкое или соленое? Говорить или молчать? Зима или лето? Восток или Запад?

ИГРА «СПРОСИТЬ И РАССКАЗАТЬ»

Инструментарий: игровое поле, фишки (по количеству игроков), карточки с вопросами, карточки с темами рассказов, игровой кубик.

Для проведения игры требуется специальное игровое поле (см. стр. 25). Участники ставят фишки на старт и по очереди кидают кубик. Каждый из них передвигает фишку на столько позиций, сколько выпало на кубике и, в зависимости от того, какое это поле («рассказать» или «спросить») он берёт карточку из конверта «рассказать» или «спросить» (не выбирая, карточки лежат лицевой стороной вниз). Зачитывает вслух задание. Игра продолжается примерно 30–40 минут.

Тематика вопросов и рассказов может быть подобрана в зависимости от возраста, интересов, целей и задач тренинговой группы. Вот лишь примерные темы: «Знакомство», «Воспоминания моего детства», «Мои интересы и увлечения», «Моя Родина», «Моя будущая профессия», «Семья и семейные ценности», «Эмоции и чувства», «Мои вкусы и предпочтения», «Мужчина и женщина», «Праздники и традиции», «Сюрпризы» и др.

ИГРА «МАТРЕШКА» (АВТОР М. КИПНИС)

Инструментарий: набор матрёшек с наполнением (5 в 1)

Игра способствует самораскрытию и помогает самопознанию членов группы. Очень важна доверительная и поддерживающая атмосфера. Участникам необходимо внимательно слушать ответы друг друга, избегая комментариев, насмешек, реакций, которые могут обидеть и помешать открытому самовыражению. Добровольцу, вышедшему пер-

вому, даётся в руки матрёшка. Ведущий предлагает, открывая её, называть о себе один факт, который еще никто из присутствующих не знает (свою особенность характера, личное качество, воспоминание из детства, событие или интересный случай из жизни). Игра начинается со слов: «Это я (называет свое имя), каким меня знают окружающие! А это факт из моей жизни, о котором еще никто не знает». Следует краткий рассказ. Можно вести разговор о качествах человека, удачах, приятных воспоминаниях и др.

Занятие завершается упражнением на выбор: «До встречи», «Пожелание по кругу», «Пожелание по имени», «Что мне запомнилось больше всего», «Радуга мнений» и др.

ТЕМА: МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ

Изучение семейных традиций помогает понять культурное многообразие и ценности людей разных этнических групп. В России проживает более 190 народностей. Каждый народ самобытен сам по себе практически во всех сферах. Его история, география проживания, религия и быт оказывают огромное влияние на уклад семейной жизни. Институт семьи — самый первый и самый значимый в жизни человека. В нём формируется его характер, привычки и жизненные ценности.

Немаловажную роль в становлении личности играют и семейные традиции. Под семейными традициями понимают обычаи, которые передаются веками от старших поколений младшим. В каком возрасте женятся и как растят детей в трёх совершенно разных этнических группах? Как супруги распределяют обязанности? На примере шорской семьи мы рассмотрим отличительные особенности взаимоотношений супругов, распределение обязанностей между ними в воспитании детей, формировании духовно-нравственных качеств и др.

Задачи занятия: расширить знания молодых людей и подростков о семейных традициях у разных народов; познакомить со стереотипами восприятия мужского/женского поведения; познакомить с образом семьи и дома в разных культурах; развить терпимость к различным культурным ценностям, установкам и убеждениям; тренировка навыка коммуникации и совместной работы в группе

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Занятие начинается со звуков музыкального инструмента. Во время его звучания, все занимают свои места в импровизированной творческой мастерской. Выполняется упражнение на приветствие. Участники рассказывают о своих впечатлениях от предыдущего занятия, характеризуют своё настроение в настоящий момент. Затем ведущий объявляет сегодняшнюю тему занятия и задаёт вопрос: «Какие эмоции у вас вызывают следующие слова: дом, домашний очаг, семья, родители?»

У разных народов существуют свои традиции и обычаи, связанные с семьёй. Они отражают особенности культуры, истории народа и религии. Они зависят от среды и общественных норм. Ведущий может задать следующие вопросы: «В каком возрасте женятся и как растят детей у вас на родине? Как ваши родители распределяют обязанности внутри семьи? Кто главный в семье? Кто занимается воспитанием детей? Кто отвечает за материальное благополучие семьи?».

Молодые люди отвечают на вопросы, идёт коллективное обсуждение. После обсуждения семейных традиций у разных народностей, участники приступают к изготовлению бумажного коллажа на тему «Дом моей мечты» или «Мой дом — моя крепость».

УПРАЖНЕНИЕ-РАЗМИНКА «ДОМ МОЕЙ МЕЧТЫ»

Инструментарий: различные художественные материалы для создания коллажа: ватман, цветная бумага, глянцевые журналы, газеты, фотографии, рекламные флаеры, фломастеры, клей, ножницы и др.

Ведущий даёт краткую инструкцию: «Коллаж нельзя сделать неправильно. Для его выполнения не требуются художественные способности. Берётся чистый ватман, на его поверхность приклеиваются картинки, фотографии, слова, которые вырезаются из многочисленных журналов, газет и др. Но всё это должно быть связано с темой «Дом моей мечты». Просто как «рука возьмёт и как глаз подскажет». Пространство создаём спонтанно и интуитивно».

Когда работы готовы, каждый участник по очереди показывает получившийся коллаж и рассказывает о доме своей мечты. Обсуждение строится вокруг вопросов: Какие ассоциации вызывает у меня понятие «Дом», «Мечта», «Домашний очаг»? Реально ли для вас создать дом своей мечты? Каким он будет?

ВИРТУАЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО ЭКСПОЗИЦИИ «ШОРСКИЙ УЛУС КЕЗЕК»

Экскурсию проводит научный сотрудник Кузбасского музея-заповедника «Томская Писаница». Он рассказывает о жизни шорской семьи: об обязанностях мужчины и женщины, о семейных традициях, о воспитании детей, о способах ведения домашнего хозяйства. Идёт рассказ и об охоте, которая также являлась неотъемлемой частью традиционного образа жизни шорцев, с ней связано множество ритуалов и обрядов. Во время виртуального осмотра свадебного шалаша, ребята узнают о подготовке к взрослой жизни детей в шорской семье, о проведении свадебной церемонии и др. После завершения экскурсии по «Шорскому улусу Кезеку», молодые люди задают вопросы, обмениваются впечатлениями.

Справка: Одним из самых многочисленных из так называемых «коренных» народов Кузбасса считаются шорцы, хотя во всех официальных документах они проходят как «малочисленный народ Севера». Шорцы — тюркоязычный народ, проживающий на юге Кемеровской области в горнотаёжной местности, получившей в начале XX в. название Горная Шория. К сожалению, сегодня наблюдается постепенное исчезновение традиционной шорской культуры в силу всё большего нарастания урбанизации.

УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕСТВА МУЖЧИНЫ. КАЧЕСТВА ЖЕНЩИНЫ»

Участникам необходимо разделиться на две группы для выполнения упражнения «Качества мужчины. Качества женщины», «В семейной жизни важно...». Каждой подгруппе нужно составить список качеств мужского характера и список качеств женского характера. Обсуждение и сравнение названных качеств в каждой подгруппе. Далее ребята по кругу называют то, что наиболее важно в отношениях мужа и жены, чтобы семья оставалась крепкой и гармоничной.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕ МУЖСКОЕ ЭТО ДЕЛО»

Ведущий даёт инструкцию: «Вам необходимо в ходе совместного обсуждения составить список мужских и женских обязанностей в современной семье. Полученный список должен устраивать всех членов группы». Дискуссия должна быть продолжительной и продуктивной. В конце зачитывается получившийся список. Завершается занятие ритуалом прощания (упражнение «Домашний очаг», «Подарочек», «Надпись на заборе», «Колокол» и др.).

Примерные вопросы для обсуждения упражнений: Почему для тебя так важна твоя семья? Ты когда-нибудь скучал очень сильно по своей семье? Ты хочешь, чтобы братьев и сестёр у тебя было больше? Меньше? Чем в своей семье ты гордишься? Кем из членов твоей семьи ты гордишься? Что особенного есть в твоей семье? Занятие завершается упражнением на выбор: «Фруктовый салат», «Подарочек», «Радость — это когда...» и др.

ТЕМА: МИР БЕЗ КОНФЛИКТОВ

Когда встречаются личности с разными жизненными установками, ценностными ориентациями и целями, вряд ли можно избежать взаимного непонимания и даже прямого столкновения. К сожалению, во многих странах мира сейчас все больше обостряются межнациональные конфликты. Есть люди, которые доброжелательно и уважительно относятся к представителям других этнических групп. Но есть и те, кто может испытывать неприязнь к ним. Отношения между народами и государствами строятся так же, как и между обычными людьми. Всегда есть правые и виноватые, довольные и недовольные, сильные и слабые, обиженные и обидчики.

Задачи занятия: получить теоретические знания по психологии конфликта, выработать психологические умения и навыки решения конфликтных ситуаций, научиться анализировать конфликт.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Встреча начинается со слов ведущего: «Пока мы будем беседовать на тему конфликтов, прошу вас подумать и ответить себе на следующие вопросы: часто ли вам в жизни приходилось ссориться или конфликтовать? Как вы обычно ведёте себя в конфликте? Долго ли помните о нем и переживаете его последствия? Приходилось ли вам извиняться перед кем-либо после ссоры?»

Совместными усилиями пробуем сформулировать определение термина «конфликт». Все ответы группы записываются на флипчарте. Идёт совместное обсуждение. Затем ведущий даёт определение рассматриваемого термина: «Конфликт (от лат. conflictus — столкновение) — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Конфликт — это распространённая черта социальных систем, он неизбежен и неотвратим, а потому должен рассматриваться как естественный фрагмент человеческой жизни, одна из форм нормального человеческого взаимодействия. Хотя конфликт и не лучшая форма человеческого взаимодействия, мы должны перестать воспринимать его как какую-то угрозу, патологию или аномалию. Конфликт может содержать в себе позитивные возможности. И если мы начнем относиться к конфликту как к сигналу, говорящему о том, что надо что-то изменить, мы сможем занять более конструктивную позицию» (Н. В. Гришина, 2009).

Далее можно подробно остановиться на рассмотрении типологии конфликтов и стилей поведения в них. Всего таких стилей пять: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. Для наглядной иллюстрации ведущий предлагает разобрать и проанализировать простую жизненную ситуацию, которую приводит Р. Р. Калинина в книге «Введение в психологию семейных отношений»: «Представьте себе молодую супружескую пару. Муж и жена хотят одновременно смотреть TV, но разные телевизионные каналы. Например, рок-концерт и сериал. Рассмотрим поведение супругов в конфликте:

Избегание: один из супругов, увидев, что другой собирается смотреть свою программу, не заявляет о своем желании смотреть другой канал. Он безмолвно уступает.

Приспособление: один из супругов отказывается смотреть телевизор в пользу другого. Другой без спора и отставания своей позиции уступает.

Соперничество: оба супруга отстаивают свое право смотреть телевизор, переключать каналы, не отступают друг другу.

Компромисс: супруги, частично уступив друг другу, решают, что они будут переключать канал каждые 10–15 минут. Или сегодня жена смотрит сериал, а завтра муж смотрит рок-концерт.

Сотрудничество: супруги решают купить второй компьютер (планшет) чтобы больше не ссориться «из-за пустяков». Идёт обсуждение заданной ситуации.

Переход к практикуму. Все предлагаемые игры и упражнения направлены на закрепление теоретических знаний по психологии конфликта и выработку некоторых психологических умений на разрешение спорных и сложных жизненных ситуаций.

ИГРА «КОВЁР МИРА» (АВТОР К.ФОПЕЛЬ)

Инструментарий: Один толстый плед (примерный размер — 90 x 150 см) или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блёстки для вышивания, бисер, ракушки и др.

Игра «Ковёр мира» предлагает хорошую стратегию разрешения конфликтов в группе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает молодых людей и подростков отказаться от скандалов, споров, слёз и драк, заменив их обсуждением проблемы.

Ведущий даёт инструкцию: «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите или делили в детстве со своими братьями или сестрами? О чём вы спорите с другими людьми в настоящее время? Как вы чувствуете себя после таких споров? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения и интересы? Например, интересы детей и родителей, учеников и педагогов».

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. Ведущий стелет плед в центр круга, а на него кладет какой-либо условно ценный предмет. Это может быть шкатулка, украшение, сувенир, подарочная коробка, приглашение на концерт, сертификат и др.

Представьте себе, что Сергей и Елена хотят получить этот предмет, но он один, а их двое. Сейчас они оба сядут на «ковёр мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить данную проблему. Никто из них не имеет права просто так взять этот ценный предмет. Пусть оба участника игровой ситуации займут места на ковре. У кого из группы есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?» Начинается обсуждение.

После пяти минут дискуссии нужно предложить присутствующим украсить игровое поле: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковёр мира» нашей группы. Я напишу на нём все ваши имена, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему молодые люди символическим образом делают «ковёр мира» частью своей жизни. Самостоятельное решение спора и есть главная цель этой стратегии. Игра придаст участникам внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Примерные вопросы для обсуждения игры: Почему так важен для нас «ковёр мира»? Что происходит, когда в споре побеждает более сильный? Почему недопустимо применение в споре насилия? Что вы понимаете под справедливостью?

ИГРА-СИМУЛЯЦИЯ «РАЗНЫЕ ОСТРОВА» (АВТОР О. В. ХУХЛАЕВА)

Инструкция, которую даёт ведущий: «Вы все — жители разных островов. Жители каждого острова чем-то похожи друг на друга, но во всех городах они любят общаться, высказывать своё мнение по разным вопросам. Именно этим мы и займёмся: будем разговаривать сначала в своём городе, а затем получим возможность познакомиться с соседями. Сейчас жители каждого города получают карточку, на которой написано, чем именно вы похожи. Прочтите её молча и отложите в сторону».

Ход игры:

Участники делятся на три группы: остров А, Б, В. Каждая группа получает карточку с правилами поведения, знакомится с ними.

Остров А

Вы считаете, что истина рождается в споре, поэтому постоянно дискутируете друг с другом.

Вы уважаете личное пространство другого человека, поэтому вы никогда не прикасаетесь к собеседнику.

Вы считаете, что нет ничего плохого в том, чтобы перебивать собеседника, и часто это делаете.

Остров Б

Вы считаете, что главное — сохранить хорошие отношения между людьми, поэтому обычно соглашаетесь с собеседником.

При разговоре вы стремитесь создать максимально тёплую атмосферу, поэтому часто прикасаетесь к собеседнику.

Вы используете много вежливых слов: «спасибо», «пожалуйста», «извините...»

Остров В

Вы считаете, что главное достоинство человека — скромность, поэтому предпочитаете отмалчиваться и говорите только тогда, когда к вам обращаются.

Вследствие скромности вы не смотрите в глаза собеседнику.

Вы часто переспрашиваете собеседника: это способствует взаимопониманию.

Далее ведущий даёт следующее задание, в ходе которого участники отрабатывают технику общения по полученным правилам: «Я назову тему для обсуждения. Вам нужно будет общаться с жителями своего города, соблюдая ваши правила» (2 минуты). Для обсуждения можно предложить любую спорную тему. Например: «Самое здоровое питание — вегетарианство», «Что лучше — рок или рэп» и др.

Когда правила общения в группе освоены, ведущий даёт следующее задание: «Теперь по одному жителю каждого города отправляются в соседние города. Вам нужно будет общаться с ними, сохраняя неизменными свои собственные качества. Для обсуждения предлагается новая тема.

Этот шаг повторяется 2–3 раза, причём участники могут переходить на другие острова по часовой стрелке, потом — против. Для каждой темы отводится 3 мин. После этого группы возвращаются в общий круг

Варианты тем:

- «Лучше быть умным, чем богатым»;
- «У мужчин и женщин равные права в этой жизни»;
- «Если говорить правду, то можно потерять дружбу»;
- «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь»;
- «Деньги решают всё»;
- «Мы живём лучше, чем наши бабушки и дедушки»;
- «В семье слова мужчины — это закон».

Примерные вопросы для обсуждения игры: Какими вам показались жители других планет? После получения ответов ведущий может озвучить содержание инструкций. Какие мысли и чувства у вас возникали во время общения на своей

планете и с жителями других планет? Какие реальные явления иллюстрирует эта игра. Приведите примеры.

В этой игре важно, чтобы участники не говорили друг другу о полученных ими инструкциях. В ходе обсуждения жители других городов описываются как «странные», «непонятные», «наглые», «закрытые» и др. Этому следует уделить особое внимание, так как культура — это система норм, правил и ценностей, которые члены группы считают само собой разумеющимися и которые проявляются в поведении членов группы.

ИГРА «ДРУЖЕЛЮБНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ» (АВТОР К. ФОПЕЛЬ)

Инструментарий: лист участника с описанием конфликтных ситуаций.

Пример текста на листе участника.

Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

1. Несколько твоих друзей идут вместе в кино (на прогулку, в гости, на концерт), а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...
2. Твоя подруга взяла у тебя учебник, тетрадь с конспектами, чтобы выучить материал, и не возвращает его обратно. Ты хочешь получить свой материал назад...
3. Ты не понял, как надо готовиться к семинару, и хочешь, чтобы преподаватель объяснил тебе его ещё раз...
4. Неделю назад ты пригласил девушку на свидание, но до сих пор не получил ответа...
5. Твой друг взял у тебя деньги взаймы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...
6. Кто-то из ребят смеётся над твоей новой причёской ...
7. Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...
8. Ты возвращаешься на поезде домой, у тебя травма ноги. Но у тебя билет на верхнюю полку. Нужно попросить соседа по купе поменяться местами...

Ведущий даёт инструкцию: «Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру. Я, например, хочу, чтобы вы меня слушали внимательно. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или же не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно, вежливо и дружелюбно.

Сделать это можно, например, следующим образом. Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: «Я хочу... Мне нужно...» Разумеется, мы не всегда слышим в ответ «да», и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мы должны научиться выдвигать свои требования ясно, вежливо и дружелюбно.

Представьте себе, что вы пришли за покупками в магазин, а кассир не правильно даёт вам сдачу. Что вы ей скажете? (обсудите с другими участниками группы различные эффективные и неэффективные варианты реплик в данном случае).

Теперь возьмите листы, которые я для вас приготовила. Объединитесь по трое и сядьте вместе со своими партнёрами по игре. Просмотрите один за другим все примеры. Каждый из вас должен будет сказать, как он сформулирует своё требование в описанной ситуации. А двое других будут внимательно его слушать и потом скажут, что они об этом думают (на выполнение даётся 20 минут)».

Примерные вопросы для совместного обсуждения игры: Чему полезному для себя вы научились? Как Вы высказываете свои требования: слишком робко или чересчур напористо? Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном? Как вы реагируете, когда слышите в ответ «нет»? Кто из участников умеет хорошо предъявлять требования? Что нужно делать, чтобы ваш собеседник вас услышал и понял?

УПРАЖНЕНИЕ «СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ НАМИ»

Инструментарий: флипчарт или доска, цветные маркеры для записи

На флипчарте или доске изображена таблица из двух колонок — сходства и различия. Ведущий предлагает участникам совместными усилиями заполнить сравнительную таблицу: «В первую колонку мы будем записывать названные вами признаки, темы, аспекты жизни, которые объединяют нас, наши страны, жизненные взгляды, традиции и др. А во вторую колонку мы внесем различия между нами, которые вы вспомните и назовёте».

Примерные вопросы для совместного обсуждения игры: Что такое сходство и различие между людьми, между народами? Между нами много общего? Легко ли было искать различия и сходства? Удивило ли вас что-то в этом упражнении? Спорили вы во время упражнения? Можем ли мы жить дружно, несмотря на различия между нами?

Пример заполненной таблицы участниками программы «Планета чувств» (молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет из Таджикистана)

СХОДСТВО	РАЗЛИЧИЕ
Много общих государственных праздников (Новый год, День Победы, Международный женский день и др.)	Религии (христианство и ислам)
Типы жилых домов (частные постройки, многоэтажные дома); виды общественного и личного транспорта (автобусы, троллейбусы, легковые автомобили)	Этикет, культура общения (взаимоотношения людей друг с другом)
Организация свадьбы в день вступления молодых людей в законный брак	Национальные блюда, культура питания, гастрономические традиции
Отношение к домашним животным (собаки и кошки)	Бытовые привычки и обычаи
Одежда для повседневного пользования	Обустройство интерьеров в квартирах и домах
Внешнее сходство людей (черты лица, цвет волос и глаз)	Особенности климатических условий
Проведение вступительных и выпускных экзаменов в учебных заведениях	Денежные единицы (валюта)
Изучение творчества известных российских и зарубежных писателей и поэтов	Представления о семье и семейных традициях, ценностях

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РАДУГА МНЕНИЙ»

Инструментарий: цветные стикеры для записей или карточки из цветной бумаги, ручки и карандаши.

Упражнение направлено на получения обратной связи. Для его выполнения можно использовать наборы карточек из цветной бумаги или стикеры для заметок. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всех занятий. Примерно так: синяя карточка — «ваши ощущения от работы в группе»; красная карточка — «самое ценное вы получили на наших встречах»; жёлтая карточка — «Что бы вы желали поменять в работе программы»; зеленая карточка — «ваши пожелания ведущему». Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки. На другой стороне участники программы излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему — опрос проходит анонимно. Ознакомившись с ответами, тренер сразу (или на следующий день) даёт участникам обратную связь. Также его задача — учесть замечания участников и оптимизировать дальнейшую работу, например, изменить темп выполнения заданий, давать больше теории или наоборот, сконцентрироваться на практической части.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Калинина, Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. — Санкт-Петербург : Речь, 2008. — 351 с. — Текст : непосредственный.
- Кипнис, М. Тренинг межкультурных отношений. Часть 1. / М. Кипнис. — Москва : Ось-89, 2006. — 112 с. — Текст : непосредственный.
- Кипнис, М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу / М. Кипнис. — Москва : АСТ, 2009. — 317 с. — Текст : непосредственный.
- Навстречу друг к другу. Библиотека — территория диалога культур : сборник методических материалов по формированию культуры межнационального взаимодействия у детей и молодежи / Государственное учреждение культуры «Кемеровская областная библиотека для детей и юношества»; сост. Н. Н. Куликова, С. С. Ткаченко. — Кемерово, 2017. — 178 с. — Текст : непосредственный.
- Солонкина, О. В. Психодиагностика в социально-культурном сервисе и туризме : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / О. В. Солонкина, Д. М. Рамендик. — Москва : Издательский центр «Академия», 2004. — 224 с. — Текст : непосредственный.
- Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое издание / К. Фопель. — 2-е изд. — Москва : Генезис, 2010. — 541 с.: ил. — Текст : непосредственный.
- Фопель, К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение / К. Фопель. — Москва : Генезис, 2003. — 368 с. — Текст : непосредственный.
- Хухлаева О. В. Работа психолога в многонациональной школе : учебное пособие / О. В. Хухлаева, М. Ю. Чибисова. — Москва : Форум, 2016. — 176 с. — Текст : непосредственный.
- Ямалетдинова, А. М. Современные подходы к обучению детей-инфонов русскому языку на уровне основного общего образования / А. М. Ямалетдинова, О. В. Давлетбаева, И. Б. Байтиминова. Текст : непосредственный // Вестник Башкирского университета. — 2022. — Т.27, №1. — С. 167-173.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ИГРОВОЕ ПОЛЕ «СПРОСИТЬ И РАССКАЗАТЬ»





ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА КУЗБАССА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

БУЛГАКОВА Виолетта Владимировна
ПЛАНЕТА ЧУВСТВ.
Программа социально-психологического
сопровождения инофонов
Методические рекомендации

Тираж экз.

Подписано в печать: 20.09.25

Адрес редакции: 650000, г. Кемерово, ул. Арочная, 21А

Тел.: (3842) 36-40-06

Официальный сайт библиотеки: www.libkem.su

E-mail: libkem42@mail.ru