



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРАВООЗАЩИТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДОМ МИРА И НЕНАСИЛИЯ»

КУЛЬТУРА МИРА И НЕНАСИЛИЯ

Опыт работы над пилотным проектом
«Создание методического центра по интерактивному
обучению школьников толерантности с опорой на
права человека»



Санкт-Петербург, 2007

УДК 008
ББК 71
К90

Авторы-составители и организаторы проекта:
Е. Ю. ВИЛЕНСКАЯ, Е. Д. СМИРНОВА

*Издание осуществлено при финансовой поддержке
Гагаринского фонда*

Редактор: А. С. НИКАНОРОВ
Корректор: Е. С. РОГОЗИНА
Оформление обложки: А. Е. ШАДРИН

К90 **Культура мира и ненасилия.** Опыт работы над пилотным проектом «Создание методического центра по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека» / Авторы-составители Виленская Е. Ю., Смирнова Е. Д. — СПб.: СПб РОПО «Дом мира и ненасилия»; Тускарора, 2007. — 64 с.

ISBN 5-89977-136-4

В издании описывается история создания и особенности работы методического центра по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека. Центральным элементом программы обучения являются тренинги, включающие увлекательные игры и упражнения, заставляющие участников по-новому взглянуть на отношения между людьми, осознать значение прав человека.

**УДК 088
ББК 71**

ISBN 5-89977-136-4

© Санкт-Петербургская региональная правозащитная организация «Дом мира и ненасилия»

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	4
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
КТО МЫ	7
МИССИЯ ОРГАНИЗАЦИИ	7
ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ	
Миротворческая	7
Правозащитная	8
Издательская	8
ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ «СОЗДАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ПО ИНТЕРАКТИВНОМУ ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ ТОЛЕРАНТНОСТИ С ОПОРОЙ НА ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»	
Как возник проект	9
Что предполагал проект	10
Как развивался проект	11
Наш подход к формированию толерантности	11
Почему мы выбираем интерактивное обучение (тренинги)?	14
Что нам удалось	15
Проблемы, с которыми мы столкнулись	20
ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ С ОПОРОЙ НА ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»	22
Практические занятия	23
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	63
ПРИГЛАШЕНИЕ К СОТРУДНИЧЕСТВУ	64

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы благодарны за сотрудничество учащимся 8«в», 7«б», 9«а» и 9«г» классов лицея индивидуального развития № 590 и девятиклассникам школы № 120, принимавшим участие в тренингах. Именно они являлись главным стимулом для нашей работы.

Классным руководителям Елене Владимировне Новиковой, Ирине Евгеньевне Вальковской, Татьяне Михайловне Андреевой, психологу и классному руководителю 7«б» Татьяне Анатольевне Крамаревой, психологу Ольге Алексеевне Липняковой, а также директору лицея № 590 Алексею Михайловичу Каменскому, которые организовывали и поддерживали наши встречи с их учениками.

Учителю истории школы № 120 Елене Михайловне Смирновой, являющейся новатором в использовании потенциала общественных организаций в своей педагогической практике.

Заведующей и методисту кабинета воспитательной работы кафедры педагогики социального творчества факультета социально-педагогического образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования Елене Николаевне Шавриновой и Наталье Азиковне Жуковой, благодаря которым мы смогли познакомить учителей и воспитателей Санкт-Петербурга с нашим опытом формирования толерантности.

Участникам тренингов в организации «Азария» и, особенно, Любви Спижарской, которая была инициатором и организатором данных тренингов.

Участникам тренинга по обмену опытом проведения тренингов по толерантности и тренерам, которые продемонстрировали свои наработки, Марине Ковыневой и Людмиле Гайворонской из команды «Факел» Центра гражданского образования и правового просвещения в Ростове-на-Дону, Всеволоду Луховицкому и Юлии Силинг из Молодежного центра прав человека и правовой культуры в Москве.

Участникам семинара-тренинга для активистов молодежных организаций Санкт-Петербурга по организации ненасильственных акций и, особенно, активистам Андреасу Слеку и Сергею Сандлеру из международной общественной организации «War Resisters International» («Отказники от войны»), которые поделились своим опытом.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

10 ноября 1998 года Генеральная Ассамблея ООН одобрила резолюцию, согласно которой 2000—2010 годы были объявлены Международным десятилетием культуры мира и ненасилия для детей всего мира. На каждом из нас лежит ответственность за мир, в котором мы живем. Каждый может сделать выбор: быть участником насилия или участвовать в построении мира.

К людям и группам людей обращена просьба приложить все усилия для достижения мира и ненасилия в наступающем десятилетии. Международные организации, политики, неправительственные организации, ученые и учебные заведения, храмы и религиозные сообщества, предприятия и СМИ, семьи и индивидуумы — все призваны совместно работать над этим проектом. Во всем мире распространялись флаерсы с текстом обязательств, которые каждый желающий брал на себя, поставив свою подпись под ним:

«Так как я осознаю то, что несу ответственность за будущее человечества и мира на земле, обещаю каждый день в своей семье, в своем классе, на своей работе, в своем окружении, в своей стране, на своем месте:

1. Уважать жизнь и ценность каждого человека, исключая дискриминацию и предрассудки.

2. Не применять насильственные методы и не принимать насилие во всех его проявлениях — физическое, ментальное, сексуальное, психологическое, экономическое и социальное, особенно, по отношению к наиболее обездоленным и легкоуязвимым.

3. Распределять время и материальные средства и таким образом помогать борьбе с дискриминацией и несправедливостью, с политическими и экономическими притеснениями.

4. Защищать свободу слова и культурных различий, отдавать предпочтение диалогу и коммуникации, а не фанатизму, клевете и отчужденности.

5. Потреблять, сознавая свою ответственность, с целью защиты природного баланса нашей планеты.

6. Вместе строить сообщество(а), к которому(ым) я принадлежу, уделяя при этом внимание полноценному участию

женщин, уважению демократических принципов с целью создания (новых форм) солидарности».

«Насилие наносит вред не только его жертвам, но и тем, кто совершает насильственные действия. Насилие порождает ответное насилие. Ненасилие начинается со связи с самим собой, с окружающими, со всей жизнью; это также относится к врагу, иностранцу и природе. Ненасильственное поведение несет в себе принципиальный отказ от манипуляции людьми на основе той или иной идеологии. При ненасильственном поведении цель никогда не оправдывает средства. Это требует продолжительного вклада в изменение мировоззрения. Мы подчеркиваем значение активного характера ненасилия: оно подталкивает людей к позитивному участию и взятию на себя ответственности в обществе и в мире. Ненасилие не имеет ничего общего с уходом в сторону от конфликтов. Конфликты зачастую являются неотъемлемой частью общества и иногда необходимы. Зачастую они являются двигателем изменений и улучшений. Активное ненасилие не принимает насилие как средство управления конфликтами» (из заявления участников Десятой Недели мира во Фландрии в ответ на этот призыв ООН).

КТО МЫ

Мы жители Петербурга, объединившиеся в Санкт-Петербургскую региональную общественную правозащитную организацию «Дом мира и ненасилия», хотим научиться жить без применения насилия. Нам хочется, чтобы мир стал лучше. Зачем ждать, когда это сделают другие. Изменяя себя, мы вместе можем строить мир, в котором жизнь, человеческое достоинство, свобода каждого, многообразие мира являются приоритетными ценностями. Мир, в котором мы слушаем и слышим, понимаем и принимаем друг друга, договариваемся, а не воюем. Нас шесть человек, у нас есть идеи, знания и опыт. Мы открыты для новых инициатив, нового опыта, новых людей.

МИССИЯ ОРГАНИЗАЦИИ

Формирование культуры мира, ненасилия и толерантности, уважения и навыков защиты прав человека у молодых людей, их родителей и учителей в Санкт-Петербурге и России через интерактивные методы обучения: тренинги, семинары, дискуссии, выставки, конкурсы, миротворчество и защиту фундаментальных прав человека.

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ

Миротворческая

- Проведение тренингов по ненасильственному разрешению конфликтов с участием представителей различных социальных групп из различных городов России.
- Создание методического центра по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека.
- Проведение конкурса «Война в моей жизни» для школьников России.
- Преодоление стереотипов и предрассудков через взаимодействие людей разных национальностей.

- Проведение выставок фотографий и рисунков, посвященных Чечне.
- Проведение Дня мира.

Правозащитная

- Проведение семинаров и тренингов для школьников и учителей по защите своих прав.
- Помощь представителям национальных диаспор в отстаивании своих прав (написание заявлений в органы государственной власти в контакте с другими общественными организациями).

Издательская

- Издание книг, брошюр, открыток миротворческой и правозащитной тематики.

Данная брошюра явилась результатом осуществления пилотного проекта «Создание методического центра по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека».

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ «СОЗДАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ПО ИНТЕРАКТИВНОМУ ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ ТОЛЕРАНТНОСТИ С ОПОРОЙ НА ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

Как возник проект

Наша предыдущая работа по проектам со школьниками и учителями выявила, что дети и взрослые часто нетерпимо относятся к людям, которые иначе выглядят, одеваются, иначе думают, слушают другую музыку, исповедуют другую религию, к людям других национальностей. Эти люди воспринимаются как «чужие», как нечто враждебное. Это связано, по нашему мнению, со всей предыдущей и новейшей историей нашей страны, с насаждаемым в обществе культом силы, с возрождающимся тоталитаризмом в современной России, с недостаточно развитой гражданской ответственностью и активностью у россиян.

В нашем традиционно многонациональном и многоконфессиональном городе в последнее время среди молодых людей усилилось нетерпимое отношение к людям других национальностей и проявление насилия стало частым явлением.

Эта проблема беспокоит многих равнодушных граждан, имеющих отношение к воспитанию молодых людей. Существуют организации, которые занимаются неформальным обучением школьников методикам ненасилия, толерантности. Однако наработанный ими опыт не имеет достаточного распространения как среди работающих по этой теме, так и среди тех, кто мог бы им воспользоваться.

Все это побудило нас создать методический центр по интерактивному обучению школьников толерантности, формируемой на основе признания универсальных прав и основных свобод человека. Мы приступили в 2006—2007 учебном году к осуществлению пилотного проекта по созданию такого центра при поддержке Фонда развития человеческого потенциала «Гагаринский фонд».

Что предполагал проект

Проект предполагал создание методического центра по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека для накопления, апробации и распространения методик, программ интерактивного обучения школьников толерантности с опорой на права человека.

Для этого мы планировали:

- разработать программу интерактивного обучения школьников и учителей толерантности с опорой на права человека;
- проведение демонстрационных семинаров по ознакомлению педагогов с программой по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека;
- проведение обучающих тренингов для учителей (обучение через опыт) по толерантности и правам человека;
- издать методическую брошюру по интерактивному обучению школьников толерантности с опорой на права человека для учителей по результатам проведенных в течение проекта тренингов для школьников,
- создать библиотеку и видеотеку по тематике методического центра,
- провести трехдневный тренинг по обмену методиками и опытом проведения тренингов по толерантности для неправительственных организаций из других городов России, занимающихся неформальным образованием и формированием толерантности с опорой на права человека.

Первоначально мы ориентировались на школьников, педагогов и родителей. Нашей целью было организовать место, где учителя, родители, все, кто работают с детьми и молодежью, могли бы:

- Познакомиться с уже имеющимися методиками интерактивного обучения школьников толерантности с опорой на права человека.
- Познакомиться с новыми наработками методистов центра.
- Встречаться и обмениваться собственным опытом.

- Получать методическую литературу по тематике центра, дидактический материал.
- Познакомиться с российским и международным опытом в этой области.
- Овладеть методиками через свое личное участие в тренингах.

Как развивался проект

В процессе осуществления проекта мы пришли к выводу, что не должны ограничиваться только этой целевой группой. Мы исходили из того, что в обществе нарастает агрессия, все чаще люди прибегают к насилию в отстаивании своих прав и интересов. Это происходит на разных уровнях (межличностном, общественном и межэтническом). Люди нуждаются в дискуссии по данной теме. Недостаток знаний и опыта затрудняют им поиск эффективных ненасильственных решений существующих проблем. Предлагаемые нами темы толерантности и ненасилия в разрешении конфликтов заинтересовали родственников наркозависимых (организация «Азария»), активистов молодежных движений, пожилых людей, пользующихся услугами организации «Школа третьего возраста» и др. В связи с этим произошло расширение целевой группы методического центра. Это, по нашему мнению, увеличивает набор методик и делает работу центра более многообразной и насыщенной.

Наш подход к формированию толерантности

В основу работы методического центра положена разработанная нами программа «Формирование толерантности с опорой на права человека». В программу были включены тренинги по шести темам:

1. Насилие. Что это такое? Есть ли оно в моей жизни? Как я совершаю насилие?
2. Различия между людьми. Стереотипы, нормы, ценности. Преодоление стереотипов.
3. Права человека как нравственная норма. Частное пространство человека.
4. Соперничество или сотрудничество.

5. Как построить толерантные отношения?

6. Уверенность в себе — сила без насилия.

Выбор тем основывался на **нашем понимании толерантности**. Для нас в этом понятии является наиболее актуальным:

- Признание и уважение достоинства человека как высшей ценности в каждом человеческом существе и отказ от превосходства.
- А, следовательно, признание и уважение прав человека.
- Признание и уважение индивидуальности и отказ от унификации.
- Солидарность и отказ от равнодушия.
- Сотрудничество и диалог вместо соперничества в конфликте.
- Отстаивание своих прав и интересов методами ненасилия (активное ненасилие). Сознательный отказ и от насилия, и от непротивления (покорности).

На наш взгляд, формирование толерантности напрямую связано с формированием правозащитного сознания. Толерантность — это проявление такого сознания, в основе которого лежат признание, уважение и защита достоинства человека.

Процесс формирования толерантности у разных людей может проходить на разных уровнях.

Первый уровень — уровень подсознания, когда толерантность является частью нашего естества и выражается в спонтанных реакциях.

Например, проходя мимо различных людей, одетых в одежды различных цветов, мы не фиксируем на этом своего внимания. Или мы не обращаем внимания на национальность человека.

Второй уровень — уровень мысли, когда мы мыслим категориями толерантности, уважения каждого человека без исключения, но не всегда можем контролировать свои чувства.

Например, в какой-то момент мы замечаем определенный цвет, находя его безобразным, лишенным вкуса. Или мы настораживаемся, когда видим цыган.

Третий уровень — уровень дискуссии людей с разными точками зрения. Когда я даю право на существование другой, отличной от моей точки зрения, даже если мне не близко не только эта точка зрения, но и сам оппонент мне не очень симпатичен, и я плохо про него думаю.

Например, обсуждая с кем-то цвета, один человек считает оранжевый несимпатичным, слишком крикливым, безвкусным. А мне оранжевый нравится — я считаю его солнечным, приятным. Или я считаю: *«Цыгане ведут криминальный образ жизни и не способны адаптироваться в правовом обществе»*. Но я могу допустить и не тороплюсь отвергнуть другую точку зрения: *«Человека формирует окружающая действительность, и если изменять среду, то могут меняться и люди, к каким бы национальностям они не принадлежали»*.

И, наконец, **четвертый уровень** — уровень конфликта, когда толерантность выражается в принимаемых нами решениях и конкретных действиях, в разрешении возникающих конфликтов.

Например, в магазине спорят родители, покупая сыну пуловер. Мать считает, что сын будет выглядеть отлично в оранжевом пуловере, а отец убежден, что оранжевый цвет не подходит для мальчика, «не мужской». Разрешая конфликт без насилия, не унижая друг друга, мы формируем в себе терпимое отношение к другой точке зрения. Через практику утверждения и защиты достоинства человека мы постепенно меняем и наш образ мышления (мысли и реакции).

Права человека как свод правил помогают нам становиться толерантными на уровне действий и диалога, даже если мы не готовы быть таковыми на уровне мыслей и чувств. Вот почему мы считаем, что формирование толерантности должно опираться на права человека. С другой стороны, чтобы принять для себя толерантность, человеку необходимо овладеть конкретными способами защиты своих прав без

ущерба для другой стороны. Поэтому формирование толерантности тесно связано с обучением «активному ненасилию».

Для перехода от четвертого уровня к первому важно сформировать **привязанность**: осознание связи с самим собой, с материальным окружением, с другими людьми, обществом, вселенной.

Это означает:

1. Быть **самим собой**: осознавать себя (свою индивидуальность, свои чувства, свои цели и т. д.), сохранять свою автономию, адекватно себя оценивать.

2. Осознавать **окружающий материальный мир** как свой «дом», который ты любишь, в котором ты чувствуешь себя комфортно, о котором заботишься. Ценить вложенный в его создание свой труд и труд других людей.

3. Осознать свою **связь с другими людьми**, признав их индивидуальность, автономию и неприкосновенность, научившись общению без насилия, построению диалога, выбирая стратегию сотрудничества для разрешения возникающих конфликтов. Принимать помощь и оказывать ее другим.

4. Ощущать себя **частью общества**, осознавать свою ответственность за него, участвовать в его строительстве.

5. Ощущать себя **частью вселенной**, познавать ее, ощущать ответственность за свою деятельность, бережно относиться к окружающей среде.

Обобщая опыт проведения тренингов для школьников по этой программе, можно сказать, что они позволяют школьникам освоить толерантность на четвертом уровне, то есть на уровне норматива поведения, но также способствуют формированию привязанности и позволяют становиться толерантным на глубинных уровнях.

Почему мы выбираем интерактивное обучение (тренинги)?

Конечной целью формирования толерантности является овладение нравственным знанием, которое повлечет за собой изменения в поведении. Любое нравственное знание, кото-

рое предполагает изменение в поведении, не может быть сформировано на основе теории.

Необходима практика в виде:

- интерактивных методов (тренингов), когда знание и навыки формируются на основании полученного и проанализированного в ходе игр, упражнений и дискуссий личного опыта;
- создания среды, в которой практиковались бы уважение к достоинству человека и человеческой личности, соблюдались бы права каждого индивида и использовались бы методы ненасильственного разрешения возникающих конфликтов. *Поэтому важно, чтобы обучение школьников осуществлялось параллельно с обучением педагогов и родителей.*

Тренинги являются эффективной формой обучения школьников через игру и упражнения. Они интересны, не утомительны, затрагивают эмоциональную сферу, позволяют получить навыки и опыт через личное проживание игровых ситуаций. Тренинги позволяют:

- во-первых, пробудить интерес у школьников к получению социальных знаний и навыков;
- во-вторых, помочь им начать работу по овладению ими;
- в третьих, делать это в интересной, доступной игровой и, на наш взгляд, очень эффективной форме, позволяя им получать знания через опыт.

Что нам удалось

1. В сотрудничестве с Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования мы провели демонстрационные семинары-тренинги. В этих тренингах приняли участие 55 педагогов, большинство из которых работают воспитателями в школах разных районов Санкт-Петербурга. Мы ознакомили педагогов с разработанной нами программой «Формирование толерантности с опорой на права человека», в которой использованы интерактивные методы обучения.

Они отметили, что тема очень актуальна для школы. Отзывы участников демонстрационных тренингов для педаго-

гов показали, что большая часть из них заинтересовалась интерактивными формами обучения. Так при подведении итогов тренингов учителя писали: *«Тренинг применим для детей и взрослых, очень полезен. Буду по возможности применять на практике», «Форма работы заставляет думать», «Буду использовать в своей мастерской тренинги», «Форма тренингов интересна», «Для детей нужны подобные тренинги. Попробую в группе».*

2. Был проведен обучающий тренинг для учителей 561-й школы по теме «Поведение в конфликте и частное пространство человека», а также дискуссия для учителей 111-й школы на тему «Актуальны ли для меня ненасилие и толерантность». Участники дискуссии рассказали о проблемах, которые присутствуют в их работе:

- агрессивное поведение многих учеников;
- проблема издевательств группы учащихся над своим сверстником, в том числе по национальному признаку;
- неумение защищать себя от агрессии, в том числе ученической, без ущерба для ребенка;
- проблема выгорания, накапливание агрессии внутри себя;
- общая ситуация с насилием в обществе и в семьях учеников;
- отсутствие у самих педагогов определенных навыков, позволяющих успешно справляться с этими проблемами.

3. У нас завязалось, на наш взгляд, плодотворное сотрудничество с лицеем № 590 в Красносельском районе Санкт-Петербурга. В течение проекта тренеры организации провели в этой школе тренинги для школьников (всего 18) по вышеперечисленным темам в двух группах семиклассников (всего 32 человека) и в трех группах девятиклассников (всего 48 человек). При подготовке тренингов мы учитывали возраст участников и уровень коммуникативных и социальных навыков. Во всех группах были проведены вводные тренинги, направленные на формирование тренинговой группы: создание доверия между участниками и выработку правил группы. В группах семиклассников были проведены дополнительные тренинги на тему «Чувства человека», чтобы облегчить им дальнейшую работу на тренингах.

4. Мы провели цикл занятий из 10 тренингов по 1,5 часа (всего 15 часов) в организации «Азария» для родственников наркозависимых. В тренингах приняли участие 11 человек. Для раскрытия темы мы использовали накопленный опыт проведения тренингов для школьников по формированию толерантности, а также предыдущий опыт ознакомления педагогов и студентов с методом ненасильственного разрешения конфликтов, разработанный Пат Патфорт* — бельгийской ученой, антропологом и тренером.

Вначале участникам было сложно включиться в работу. Оказалось, что люди, имеющие родственников-наркоманов, ждали от тренеров готовых рецептов для разрешения своих самых сложных проблем. Они не привыкли обращать внимание на свои потребности и анализировать свою жизненную ситуацию, что мешало им соотнести ее с предложенными упражнениями. Участники задавали много вопросов, опережающих процесс обучения, вместо того чтобы сконцентрироваться на конкретном задании.

От сопротивления участники постепенно перешли к заинтересованному изучению метода. Считаем это большим успехом, хотя до конца добрались лишь 5 человек. Все участники отмечали позитивные результаты участия в тренингах. Вот как отвечали участники на вопрос анкеты «Что Вы получили на данных тренингах?»: *«Умение правильно строить диалог. Осознание того, что важно больше разбираться в себе, терпимо относиться к другим людям», «Теоретические знания и практические навыки общения в условиях конфликтной ситуации», «Решить семейную ситуацию и наладить диалог с мужем», «Понимание разных способов общения».*

Большинство участников говорили, что смогут применить в своей жизни полученные знания, хотя для эффективного использования данной методики недостает навыков. Все участники заявили, что будут рекомендовать другим знакомиться с данной методикой.

5. Мы организовали и провели в рамках проекта 3—5 ноября 2006 года тренинг на тему «Обмен методиками и

* Пат Патфорт «На пути к ненасилию (искореняя насилие)» М.: Независимая служба мира, 1996

опытом проведения тренингов по толерантности для неправительственных организаций, занимающихся неформальным образованием и формированием толерантности с опорой на права человека».

Тренинг проходил в Санкт-Петербурге в течение трех дней. Был представлен опыт трех организаций: Центр гражданского образования и правового просвещения (Ростов-на-Дону); Молодежный центр прав человека и правовой культуры (Москва) и организация «Дом мира и ненасилия». В тренинге приняли участие представители неправительственных организаций, учителя, журналистка и одна студентка (всего 15 человек).

В первый день тренинга (3 ноября 2006 года) своим опытом делились тренеры команды «Факел» Центра гражданского образования и правового просвещения из Ростова-на-Дону Марина Ковынева и Людмила Гайворонская. Они показали тренинг «Путь к взаимопониманию». Участники отметили, что предложенные упражнения и игры помогают в доступной для школьников интерактивной форме прийти к осознанию понятий: толерантность, права человека, демократия; найти взаимосвязь между ними и актуализировать их в своей жизни.

4 ноября 2006 года свои наработки демонстрировали тренеры Дома мира и ненасилия из Санкт-Петербурга Лариса Варзанова, Елена Виленская, Елена Смирнова в тренинге «От модели насилия к модели ненасилия в отношении между людьми». Участники отметили, что предложенные упражнения помогают обсуждать вопросы, актуальные для российских школьников: *Кто несет ответственность за удовлетворение потребностей? Как распознавать насилие? Как перейти от соперничества к сотрудничеству? Как не поддаваться манипуляциям? Как стереотипы влияют на поведение людей и их взаимодействие?*

Теоретический блок вызвал очень много вопросов и отчасти сопротивления, так как за ограниченное время невозможно было осветить все аспекты рассматриваемого метода разрешения конфликтов. Однако участники выразили желание узнать эту теорию поподробнее и просили выслать им книгу Пат Патфорт, перевод которой и издание осуществляет наша организация. В рефлексии дня участники указыва-

ли: «...появились вопросы, на которые хочется найти ответы», «Получила стимул к обучению в данном направлении, так как осознала свою некомпетентность», «Интересные с методической точки зрения игры...», «Удалось узнать кое-что о себе...» и т. д.

5 ноября 2006 года тренеры Молодежного центра прав человека и правовой культуры из Москвы Всеволод Луховицкий и Юлия Силинг провели демонстрационный тренинг «Разум против предрассудков: преодоление этнической и религиозной нетерпимости» — факультативный курс. Они показали, как можно пользоваться созданными ими учебным пособием для старшеклассников и методическим пособием для учителей. Участники тренинга убедились, что данный курс позволяет школьникам осознать:

- как формируются стереотипы и предрассудки;
- как мифологическое мышление формирует образ врага;
- как научиться противостоять манипуляциям;
- как научиться отличать мнения от фактов и добывать объективную информацию.

В завершающей части тренинга участники обменялись идеями сотрудничества.

6. В феврале 2007 года был организован и проведен **семинар-тренинг для активистов молодежных организаций Санкт-Петербурга** на тему «Организация ненасильственных акций». Для его проведения были привлечены тренеры из международной общественной организации «War Resisters International» («Отказники от войны»), специализирующиеся на организации ненасильственных акций.

На семинаре состоялась дискуссия вокруг понятия «ненасилие», которая показала, насколько актуальна эта тема в молодежной среде, насколько различны представления участников о том, что такое ненасилие, и о его эффективности. Участники смогли осознать важность толерантного отношения к различным точкам зрения в поиске консенсуса при создании коалиции и потренироваться в этом. Смогли познакомиться с предложенным опытом организации ненасильственной акции и проанализировать его.

Тренинг стал апробацией методики формирования культуры ненасилия, в том числе толерантности, у молодых

людей, вовлеченных в общественную и политическую жизнь. Это очень актуально для российского общества, так как позволяет преодолевать существующий стереотип в отношении ненасилия и толерантности как проявления слабости. Поэтому мы видим, что это направление может стать частью работы методического центра по формированию толерантности с опорой на права человека, а молодые люди — одной из целевых групп центра.

Проблемы, с которыми мы столкнулись

Сегодня формирование толерантности не является для школы приоритетной темой, она чаще всего закрыта для контактов с общественными организациями, не готова к сотрудничеству с ними без одобрения государственных структур.

В то же время у нас не было возможности распространять информацию о центре в широких масштабах, чтобы привлечь внимание как к теме толерантности, так и к сотрудничеству с нами.

Мы увидели, что только единицы учителей пользуются услугами методического центра. У педагогов существуют барьеры и страхи, которые не дают им осознать необходимость включения школы в осуществление подобной программы, например, такие как:

- большая нагрузка в школе как у учителей, так и у учеников;
- отсутствие у педагогов стимулов к обучению и осознания того, что предлагаемые методики необходимы им не только в профессиональной деятельности, так как позволяют разрешать проблемы взаимоотношений с детьми, коллегами, родителями, администрацией, но и в их семейной и личной жизни;
- страх того, что в процессе работы проявятся проблемы, с которыми педагоги не смогут справиться из-за недостатка знаний и отсутствия опыта;
- страх оказаться незащищенными, когда они откажутся от насилия, основывающийся на существующем стереотипе в отношении толерантности и ненасилия как соглашательства и слабости;
- отсутствие серьезного и постоянного открытого обсуждения в обществе проблем толерантности;

- отдельные учителя, которые готовы работать в этом направлении, часто не находят поддержки со стороны администрации и коллектива школы.

Наш опыт показал, что наиболее острые проблемы целесообразно отрабатывать через такие мягкие формы воздействия, как фильмы, праздники, театральные представления и т. д. Необходимо также искать формы, которые могут сделать более привлекательными тренинги как для учителей, так и учеников. Мы думаем, что для более глубокой проработки проблем было бы целесообразно проводить не растянутые во времени тренинги, а трех-четырёхдневные дневные тренинги за пределами школы. Более эффективно было бы создавать смешанные группы: участники из разных классов, школ; ученики и учителя; ученики и родители; учителя и родители. Нам не всегда это удается из-за ограниченности наших ресурсов.

Для формирования толерантного поведения учащихся необходима **продолжительная и системная** работа по всем шести предложенным темам, так как время тренингов ограничено, и нам удавалось лишь поднять заявленную проблему, возбудить интерес к ней и начать дискуссию. Это уже много, потому что сами школьники говорили нам, что поднимаемые вопросы для них очень важны, а обсуждать их нигде. Мы думаем, что подобные тренинги целесообразно проводить регулярно, начиная с учащихся седьмого класса, и продолжать эту работу с ними до окончания школы.

Эффективно формировать толерантность у школьников невозможно без осознания проблемы и **участия** в работе над ней классного руководителя, других учителей, а в идеале всего коллектива **школы и родителей**. Важно, чтобы у ребят была возможность осуществить связь поднятых на тренинге вопросов с реальной жизнью, с изучаемыми предметами (история, литература, обществознание и т. д.), ощутить поддержку в применении новых для них моделей поведения, иметь возможность продолжить начатую дискуссию.

ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ С ОПОРОЙ НА ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

Программа разработана в рамках пилотного проекта по созданию методического центра и апробирована в ряде школ Санкт-Петербурга. Ниже приводятся основные темы программы, и раскрывается их значение.

1. Насилие. Что это такое? Есть ли оно в моей жизни? Как я совершаю насилие?

Участники, опираясь на свой опыт, осознают насилие как ответ врожденного инстинкта самосохранения на униженное положение, когда у человека нет возможности (или он не умеет) удовлетворить жизненно необходимые физические, психические или духовные потребности. Выбирая насилие, человек самоутверждается за счет другого. И это порождает замкнутый круг эскалации и распространения насилия (цепь насилия). Участники учатся распознавать насилие, осознавать последствия насилия и то, как они сами участвуют в эскалации или цепи насилия.

2. Различия между людьми. Стереотипы, нормы, ценности. Преодоление стереотипов.

Участники осознают, что различия между людьми являются данностью. И что сами по себе эти отличия не могут служить источником конфликтов. Конфликты возникают из-за нашего отношения к существующим различиям, основанного на стереотипах, общественных (культурных) нормах или личной системе ценностей, когда одни характеристики людей возвышаются, а другие принижаются. Игры позволяют участникам увидеть, как формируются стереотипы и предрассудки и как их можно преодолеть.

3. Права человека как нравственная норма. Частное пространство человека.

Участники:

- узнают основы философии прав человека, историю их появления в Конституции РФ;
- получают возможность сделать выбор: принять права человека для себя как нравственный ориентир, позво-

ляющий реализовать в своей жизни общечеловеческие ценности;

- осознают автономию личности (частное пространство) как условие ее реализации и значение неприкосновенности личности;
- осознают связь свободы с ответственностью.

4. Соперничество или сотрудничество.

Участники осознают привычную для себя стратегию поведения: побеждать любой ценой, уступать, идти на компромисс или находить взаимовыгодное решение. Приходят к осознанию того, что у них всегда есть выбор и важно его делать осознанно, понимая возможные последствия своего выбора и осознавая свою ответственность за него, тренируются в сотрудничестве.

5. Как построить толерантные отношения?

Участники осознают, что основой сотрудничества является диалог, и учатся его выстраивать. Упражняются в слушании, учатся понимать и быть понятными, быть открытыми: говорить о своих чувствах, целях, нуждах, пользуясь «Я-высказываниями», проявлять творчество в поиске решения.

6. Уверенность в себе — сила без насилия.

Участники учатся адекватно оценивать себя и других людей, позитивно относиться к различиям, тренируются в использовании своих сильных и слабых качеств, не злоупотребляя ими, не пасуя перед трудностями, узнают о ненасильственных методах защиты своих прав и интересов, проявляют солидарность с другими людьми.

Практические занятия

Программа реализуется в ходе занятий, которые включают как подачу теоретического материала, так и тренинги.

Количество игр и тренингов, которые можно применять по данной тематике, настолько велико, что мы не можем привести их всех в этом издании. При выборе игр и упражнений мы исходили из особенностей и потребностей каждой

конкретной группы. Здесь мы приводим именно те игры и упражнения, которые мы использовали в своей работе.

Тема «Насилие. Что это такое? Есть ли оно в моей жизни? Как я совершаю насилие?»

Теория, 20 минут

Явление агрессии давно привлекает внимание многих ученых. Пат Патфорт, бельгийский антрополог, доктор наук, занимается проблемами, связанными с агрессией, уже более тридцати лет. Она внесла неопределимый вклад в теорию и практику предотвращения насилия. Исследовательница работала с совершенно различными группами, начиная с детей и религиозных общин, и заканчивая заключенными и повстанцами. Пат Патфорт разработала теорию, которая является ключом к пониманию природы агрессии и управления ею.

Мы излагаем основные моменты концепции Пат Патфорт следующим образом.

Согласно Пат Патфорт, все люди имеют одинаковые потребности. Нам нужна пища, сон, тепло, безопасность, общение, любовь, признание наших достижений, возможность развиваться. Мы жаждем самоуважения, признания, самовыражения... (Мы это рассматривали эту тему в упражнении «Потребности человека»). Все люди также имеют инстинкт самосохранения, который рождает энергию, необходимую для того, чтобы человек удовлетворял свои потребности: он выращивает овощи, строит дом, занимается спортом или играет на скрипке, учится ходить и т. д.

Когда человек оказывается жертвой насилия, его самоуважение терпит крах, он боится, страдает. Его потребности не удовлетворены, он чувствует угрозу своему существованию — физическому или личностному. Никому не хочется оставаться в этом состоянии. Инстинкт самосохранения рождает энергию самозащиты. Однако не всегда человек знает, как распорядиться этой энергией. Часто энергия самозащиты превращается в агрессию, направленную на других людей или на самого себя.

Рассмотрим, как это происходит.

1. Когда энергия направляется против того, кто совершил насилие по отношению к тебе, происходит **эскалация насилия**.

Пример

- ↓ Родители настаивают на том, чтобы ты приходил домой в 21.00. Своим требованием они ставят тебя в неловкое положение перед твоей девушкой, которую родители не контролируют.
- ↓ Ты нарушаешь запрет родителей и приходишь домой в 24.00. Теперь они чувствуют насилие с твоей стороны, потому что считают, что ты с ними не считаешься. И когда ты приходишь домой, мать тебе говорит, что ты обязан выполнять ее требования.
- ↓ Ты ощущаешь покусение на твою свободу и заявляешь, что ты уже взрослый и не собираешься подчиняться.
- ↓ Родители боятся потерять самоуважение как родителей и заявляют, что если ты такой самостоятельный, то, может быть, ты сам себя будешь кормить и одевать.
- ↓ Ты оскорблен упреками и уходишь ночевать к другу.
- ↓ Родители в панике...
- ↓ Как будут развиваться события дальше?

Развиваясь, эскалация проходит несколько фаз:

- I фаза — невидимая — невербальная (без слов): осуждающие взгляды, ухмылки, позы, жесты и т. д. — начало эскалации.
- II фаза — вербальная (словесная): добавляются слова — негативная критика, суждения, используются предрассудки. Мы ищем способ, как задеть противника сильнее.
- III фаза — физическая: все слова исчерпаны, начинается физическое воздействие. Поначалу в ход идут кулаки, ноги и т. д.; затем первые попавшие под руку предметы; затем оружие.

Чаще всего люди называют насилием только видимую часть конфликта и принижают разрушительную силу эскалации в ее невидимой фазе. Очень многие участники конфликтов развивают эскалацию умно, изощренно, не нарушая букву закона. Таких людей принято считать цивилизованными. Те же, кто не умеет так изощряться, чаще становятся преступниками, так как переходят в видимую фазу —

физическое насилие. Для многих теория мести (*око за око, зуб за зуб, убитый за убитого*) представляется нормальной, потому что мы не знаем, как можно действовать иначе. Между тем это путь в тупик.

2. Когда энергия направляется против других людей, непричастных к нашему унижению, происходит расширение конфликта, образуется **цепь насилия**.

Вот пример такой цепи:

- ↓ Одноклассники обидели Оксану. Оксана — девочка из бедной семьи.
- ↓ Оксана стала смеяться над Димой. Дима — не очень сильный мальчик.
- ↓ Дима стал качать мускулатуру и избил Олега. Олег носит очки.
- ↓ Олег пошел работать в милицию. Однажды он без причины арестовал Сашу.
- ↓ Саша не взял на работу Гию. Гия — грузин.
- ↓ Гия с друзьями напугали Наташу. Наташа — блондинка.
- ↓ Парень Наташи издевается над Толиком. Толик — гомосексуал.
- ↓ Толик не хочет помогать Славе. Слава — инвалид.
- ↓ Брату Славы обидно за Славу. Он вымещает свою злость на Али из общежития. Али — палестинец.
- ↓ Али воюет против Мойше. Мойше — израильтянин.
- ↓ Анекдоты Мойше обижают Алену. Алена — русская.
- ↓ Петя — друг Алены, он служит в российской армии и часто бьет Володю. Володя из деревни.
- ↓ Володя убивает мать Расула. Расул — чеченец.
- ↓ Расул берет одноклассников Оксаны в заложники...

В цепи насилия также есть видимые и невидимые звенья. Все понемногу разряжаются друг на друге, считая, что ничего страшного не происходит. Но вдруг кто-то приходит в класс с оружием и убивает учителя или учеников.

3. **Интериоризация насилия** возникает в том случае, когда энергия самозащиты остается нереализованной, накапливается внутри человека и приводит к разрушению личности. Это выражается в пренебрежении своими потребностями, алкоголизме, наркомании. Иногда человек сам причиняет себе боль или убивает себя.

Пример

Трагическое событие случилось в школе. Один из учеников совершил самоубийство. В записке он написал, что учительница требовала принести деньги на уборку класса. Он не мог принести, так как жил с бабушкой и они нуждались в деньгах. Учительница заставляла его убирать класс. Это его унижало перед другими учениками.

Как видим, и в этом примере присутствуют невидимая и видимая фазы насилия. Мы не замечаем, что происходит с человеком, пока он не станет наркоманом или не покончит с собой.

Примеров невнимания к окружающим можно найти множество. С психологическим давлением в той или иной форме мы сталкиваемся ежедневно. Важно посмотреть на свой собственный вклад в эскалацию насилия или в расширение цепи насилия, а может быть, интериоризацию насилия. Очень важно смотреть в прошлое без чувства вины. Если вы делали то, что могли, вы не виновны. Но важно видеть, что вы делаете, и стараться понять, как вы сделали это, как все происходило, чтобы подумать, что можно было сделать иначе.

✦ **Упражнение «Потребности человека».** 30 минут

На доске вывешивается фигура младенца. Участники придумывают имя младенцу. Тренер спрашивает участников, что необходимо этому младенцу, чтобы жить, чтобы быть человеком, и записывает все, что говорят участники.

Вопросы для обсуждения:

- Все ли люди имеют одинаковые потребности?
- Как отличить потребности от желаний?
- Что чувствует человек, когда его потребности не удовлетворены?

✦ **Упражнение «Что такое насилие».** 30 минут

В течение пяти минут участники зарисовывают ситуацию, когда они ощущали, что по отношению к ним совершалось насилие. Ведущий подчеркивает, что речь идет не только о физическом насилии, но и психологическом.

В течение следующих пяти минут участники рассказывают друг другу о своем состоянии в этой ситуации.

Затем в течение 7—10 минут при помощи мозгового штурма составляется перечень элементов насилия.

Затем в списке выделяются слова, отражающие отсутствие силы (энергии), и слова, в которых присутствует сила (энергия).

Вопросы для обсуждения:

- Как насилие связано с потребностями человека?
- Откуда берется энергия в состоянии бессилия? (После небольших размышлений, как правило, участники называют инстинкт самосохранения.)

Это упражнение требует значительных эмоциональных затрат, и, если участники не готовы к этому, можно предложить им упражнения, приведенные ниже.

✦ **Упражнение «Что такое насилие».** 20 минут

Тренер раскладывает на полу иллюстрации, фотографии и обращается к участникам: «Возьмите одну фотографию (иллюстрацию), рассмотрите ее: что в этом фото показало вам, что это сцена насилия?» Участники по кругу рассказывают о своей фотографии, отмечая, что в ней указывает на насилие. Тренер записывает все называемые признаки насилия на большом листе или доске. Затем в списке выделяются слова, отражающие отсутствие силы (энергии), и слова, в которых присутствует сила (энергия).

Вопросы для обсуждения:

- Как насилие связано с потребностями человека?
- Откуда берется энергия в состоянии бессилия? (После небольших размышлений, как правило, участники называют инстинкт самосохранения.)

✦ **Молчаливая дискуссия «Насилие».** 30 минут

Участники делятся на 4—5 групп. Каждая группа получает лист бумаги, в центре которого написано слово «насилие».

Инструкция: «Вы сейчас разойдетесь по группам. Запишите на листе бумаги все ассоциации, которые у вас возникнут по отношению к слову “насилие”. Когда каждый участник запишет по одному слову, напишите ассоциации к этим словам и так далее. В результате получатся цепочки слов».

Участники собираются в общий круг и рассматривают итоговые записи. Затем в списке выделяются слова, отражающие отсутствие силы (энергии), и слова, в которых присутствует сила (энергия).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали о насилии?
- Как насилие связано с потребностями человека?
- Откуда берется энергия в состоянии бессилия? (После небольших размышлений, как правило, участники называют инстинкт самосохранения.)

✦ **Скульптура «Треугольник насилия».** 30 минут

Цель: Рассмотреть модель треугольника: насильник — жертва — свидетель. Поиск эффективных форм поведения для жертвы и свидетеля.

Тренер предлагает участникам самим выбрать ситуацию, в которой происходит насилие. Тренер приглашает 5—6 добровольцев для участия в создании скульптуры: например, два милиционера, один задержанный, три свидетеля — и выстраивает скульптуру, придавая позы, характерные для жертвы, насильника и свидетеля. Созданная скульптура замирает на 2-3 минуты, чтобы участники могли хорошо почувствовать свои роли. После этого участники рассказывают о своих чувствах в той или иной роли, наблюдатели также делятся своими чувствами. Затем тренер предлагает участникам, которые были наблюдателями, изменить скульптуру так, чтобы ситуация перестала быть насильственной. И вновь проговариваются чувства участников.

Вопросы для обсуждения:

- как должны вести себя:
 - ✓ милиционер, чтобы не злоупотребить властью;
 - ✓ задержанный, чтобы не стать жертвой;
 - ✓ свидетель, чтобы оставаться независимым.

✦ **Игра «Хрустальные люди»**

Группа разбивается на три команды, одна ставит стулья в круг и остается в классе, другая выходит из класса, третья занимает наблюдательскую позицию (стулья поодаль полукругом).

Сначала *инструкция* дается команде вне класса: «Ваша задача, чтобы люди, сидящие в классе в кругу, встали и пошли. У вас будет три попытки по две минуты, между попытками будет время на обсуждение. Сейчас у вас есть четыре-пять минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать».

Инструкция для сидящих в кругу: «Вы — хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть три-четыре минуты на то, чтобы о чем-либо договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения, каким именно. Когда время пройдет, в класс зайдет другая команда, и, возможно, они попытаются что-то сделать. У них для этого будет три попытки по две минуты».

Инструкция наблюдателям: «Наблюдайте за тем, что здесь будет происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы это походило».

После окончания игры представители команд озвучивают инструкции, данные командам.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства испытывали члены команд по отношению друг к другу?
- Какие решения приняли команды помимо инструкций?
- Что члены команды думали относительно намерений друг друга?
- Если команды действовали агрессивно, в чем причина агрессивных действий?
- Какой образ действий мог бы быть более конструктивным?
- Вопрос к наблюдателям: на что это было похоже?

✦ **Игра «Передай маркер».** 15 минут

Цель: на практике увидеть, при каких условиях становится возможной манипуляция человеком.

Материалы: два маркера.

Тренер предлагает участникам разделиться на две команды и выстроиться в две шеренги друг против друга. Тренер говорит, что команды будут передавать маркеры от участни-

ка к участнику и победит та команда, в которой маркер быстрее окажется у последнего участника.

Тренер вручает маркеры первым участникам и дает старт эстафете. Однако он все время возвращает маркер к первому участнику то у одной команды, то у другой, заявляя при этом, что нарушены правила. Тренер в конце концов может дать победить какой-нибудь из команд, или это продолжается до тех пор, пока не возникнет возмущение у играющих.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствуют участники?
- Что их возмутило?
- Почему они участвовали в этом, почему начали играть, не узнав правила?
- Как можно было избежать манипуляции?

✦ **Упражнение «Эскалация, цепь и интериоризация насилия». 20 минут**

Участники делятся на три-четыре группы. Они выбирают реальную историю и в процессе обсуждения определяют: происходили ли в ней эскалация насилия, расширение цепи насилия или интериоризация насилия. Затем в общем кругу каждая группа рассказывает о результатах работы. При необходимости группа может попросить помощи у остальных участников.

Тема «Различия между людьми. Стереотипы, нормы, ценности. Преодоление стереотипов»

✦ **Игра «Гостиница». 40 минут**

Тренер присваивает участникам определенные роли. Например: учитель, многодетная мама, наркоман, чеченец, фанат, олигарх, бездомный, губернатор, милиционер, приезжий, скинхед, больной СПИДом, грудной ребенок, пенсионер, президент и т. д.

При этом участники не знают, какая роль присвоена им самим (наименование роли пишется на липкой ленте, которая приклеивается участнику на спину). Далее участники начинают общаться, обращаясь друг к другу в соответствии с присво-

енной ролью, но не называя ее. В результате этого общения участники должны понять, какая роль им присвоена.

После того, как участники отгадают, какая у них роль, им дается следующая инструкция: все вы являетесь участниками некой многодневной конференции, и вам надо поселиться в гостинице в двух номерах так, чтобы вам было комфортно жить эти несколько дней.

Вопросы для обсуждения:

- Как участникам удалось понять, какую роль им присвоили?
- Как участники чувствовали себя в этой роли?
- Влияла ли роль на поведение?
- Как они выбирали, с кем поселиться, исходя из своей роли или своих симпатий к личности человека?
- Какие стереотипы существуют по отношению к определенным ролям?
- Возможно ли оставаться самим собой при исполнении разных ролей?
- В какой степени людей оценивают по их индивидуальным качествам, и в какой по их принадлежности к какой-либо группе или роли?

✦ **Упражнение «Кто мы такие?»**. 20 минут

Инструкция: в течение пяти минут напишите на листе бумаги несколько определений: «Кто я?», «Какой я?» Например: женщина, мать, тренер, свободолюбивая, любитель собирать грибы и т. д.

После того, как участники написали определения, встает кто-то один (по желанию) и зачитывает одно определение. Участники, которые считают, что названное определение относится и к ним тоже, встают. И так, пока не будут зачитаны все определения. При этом каждый следующий участник зачитывает только те определения, которые еще не назывались.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства участники испытывали при составлении списка, легко ли им было составить его?
- Как себя чувствовали, когда оказывались в большинстве?
- Как себя чувствовали, когда оказывались в меньшинстве?

- Как себя чувствовали, когда оказывались в одиночестве?
- Нужны ли людям различия, зачем?

✦ **Упражнение «Мы похожи, мы отличаемся».**
10 минут

Водящий выходит в круг. Он приглашает другого участника, называя, чем они с ним похожи. Например, вышедший в круг Петя говорит: «Вася, выходи в круг, потому что мы похожи: у нас черные волосы». Вышедший в круг Вася говорит: «Петя, встань в круг, потому что мы отличаемся ростом». Вася остается в кругу, а Петя становится в общий круг. Вася продолжает, он говорит: «Саша, выходи в круг, потому что мы оба веселые» и т. д. И так, пока в кругу побывают все участники.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли находить сходства и различия?
- Важно ли замечать сходства и различия, почему?

✦ **Игра «Иностранцы».** 30 минут

Несколько наиболее активных участников просят выйти за дверь (они «иностранцы»). Они получают *инструкцию*: «Вы приехали в незнакомую страну. Вам необходимо познакомиться с каждым жителем страны и что-то узнать о нем».

Оставшимся в классе участникам дается другая *инструкция*: «Вы жители особой страны, где существуют следующие правила общения:

- ✓ Перед тем, как заговорить с кем-нибудь, нужно три раза кивнуть головой. Если человек нарушает это правило, с ним нельзя общаться, вы его игнорируете.
- ✓ После разговора надо высунуть язык. Если человек этого не делает, вы ему говорите, что он зануда.
- ✓ Никто не имеет права садиться на стулья в центре класса. Если человек сел на эти стулья, то все должны близко подойти к нему, махать на него руками и громко кричать, пока он не извинится.
- ✓ Стулья расставляются парами — это ваши дома. Жители расходятся по своим домам. В процессе игры вы можете ходить друг к другу в гости и общаться по

правилам. К вам будут приходить иностранцы в гости. Иностранцам о существующих правилах не рассказывайте, пока они сами об этом не попросят».

После этого входят «иностранцы».

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль правила играют в культуре?
- Бывают ли правильные культуры?
- Почему возникают конфликты между людьми из разных культур?

✦ **Упражнение «Все коровы летают».** 20 минут

Участники сидят в кругу. Тренер говорит начало фразы (например: «Все милиционеры...», «Все русские...», «Все чеченцы...», «Все бомжи...» и т. д.) и бросает мяч одному из участников. Участник ловит мяч и заканчивает эту фразу, возвращая мяч тренеру. И так, пока мяч побывает у каждого участника. Предупредите участников, что игра должна идти в быстром темпе, важно говорить то, что приходит первое на ум.

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы продолжили фразу именно так?
- Является ли то, что говорилось фактом или нет?
- Как возникают стереотипы?

✦ **Упражнение «Узнай свой фрукт (орех)».**

20 минут

Цель: осознать значение различий между людьми и то, что они не должны препятствовать равенству.

Материалы: мандарины или орехи по числу участников.

Ход занятия. Каждого просят вытащить фрукт из пакета, внимательно осмотреть и отметить цвет, бугорки, шероховатости и какие-либо другие характерные черты, отличающие его от других, и записать все это на листочке. Все фрукты нужно собрать в коробку, перемешать и выложить на стол. Затем попросить участников отыскать свой фрукт.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы узнали свой фрукт?
- Одинаковы ли все фрукты по цвету и форме?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?
- Как связано это упражнение и различия в людях?

- Важны ли различия между людьми? Почему?

✦ **Упражнение «Мир в картинках».** 20 минут

Цель: проанализировать процесс формирования стереотипов.

Участникам демонстрируют картинку, закрытые листом бумаги с предварительно вырезанным кружком, через который можно увидеть лишь небольшой неопределенный фрагмент картинки. Предложить участникам догадаться, что изображено на них. Когда участники выскажут свои предположения, им демонстрируется картинка целиком.

Вопросы для обсуждения:

- Почему предположения не у всех оказались верными?
- Что происходит, когда люди не имеют полной информации?
- Бывают ли подобные ситуации в жизни, когда мы формируем свое представление о чем-либо на основании неполных сведений?

✦ **Игра-загадка «Счет Чингисхана».** 20 минут

Цель: расширение видения, преодоление стереотипов.

Материалы: набор из 7—10 карандашей.

Тренер сообщает участникам, что будет демонстрировать некий специальный «счет Чингисхана» от одного до десяти с помощью палочек (карандашей). Участникам предлагается внимательно наблюдать за действиями тренера, чтобы они смогли уловить логику этого счета. Тренер хаотично раскладывает «палочки» на полу или столе, при этом он кладет руки на пол (стол), открывая столько пальцев, сколько будет соответствовать числу. И предлагает участникам назвать число, которое он выложил с помощью палочек. Помощник «справляется» с этой задачей, называя правильное число, как бы подталкивая других к расшифровке загадочного кода. Так продолжается до тех пор, пока все или большинство участников не догадаются, что логики в сочетании палочек нет, а число помощник «угадывает» по пальцам тренера.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло разгадать «загадку»?
- Была ли применена манипуляция?

- Связано ли возникновение стереотипов с манипуляциями, например, в рекламе?
- Что помогает человеку противостоять манипуляции?

✦ **Упражнение «Интересные люди»**. 30 минут

Материалы: вырезки из газет или журналов с фотографиями, изображающими необычные лица или фигуры людей. Желательно, чтобы эти фотографии изображали людей различных национальностей, религий, людей из различных социальных групп. О каждом человеке должна быть информация, характеризующая его личность.

Ход занятия: участникам раздают по одной фотографии без сопровождающего текста (интересно, если одинаковые фотографии попадут нескольким участникам); каждый внимательно рассматривает свою фотографию и отвечает для себя на вопросы: «Что за человек изображен на фотографии; как его зовут, откуда он, сколько ему лет; где он работает, как живет; о чем сейчас думает этот человек, какие у него в жизни проблемы?» и т. д.

Потом каждый участник демонстрирует всем свою фотографию и рассказывает, кто, по его мнению, на ней изображен.

Затем ведущий дает настоящую характеристику человека, изображенного на фотографии.

Вопросы для обсуждения:

- Трудным или легким было задание?
- Что помогало участникам составлять свои предположения?
- Как они думают, соответствуют ли их предположения действительности?
- Часто ли мы в жизни предполагаем многое о людях на основании их внешнего вида (расы, пола, одежды)?
- Что может помочь опровергнуть такие предположения?

✦ **Ролевая игра** *. 30 минут

Участникам предлагается представить, что все они одной национальности и проживают в некоей стране, где составляют национальное меньшинство и ограничены в правах:

- ✓ не могут занимать должности при дворе (исключена светская карьера);
- ✓ не могут служить в армии (исключена военная карьера);
- ✓ не имеют права занимать должности в духовной иерархии (исключена духовная карьера);
- ✓ не могут возделывать землю и владеть ею.

Участникам предлагается представить, что они молоды, полны сил, энтузиазма и амбиций. Далее им предлагается решить для себя, что бы они предприняли для самореализации в этих условиях. Каждый называет свой выбор, все записывается и обобщается. Возможные варианты обобщения ответов:

- ✓ торговля и бизнес, ремесло, необходимое всем жителям страны (искусство, медицина, ювелирное дело и т. д.);
- ✓ ассимиляция (жениться, выйти замуж, сменить веру и т. д.);
- ✓ изоляция (обособленная жизнь внутри своего народа);
- ✓ дальняя эмиграция;
- ✓ изменить ситуацию (оппозиция, революция, борьба за права и т. д.).

После этого участники объединяются в группы согласно своему выбору.

Затем участникам предлагается представить, что прошло много времени и в этой стране все давно изменилось, уже нет ограничений, которые были когда-то. Правда, народ по-прежнему является меньшинством. Что будут думать об этом народе?

Вопросы для обсуждения:

- Что способствовало именно такому восприятию данного народа?
- Являются ли выбранные сферы деятельности национальной чертой народа?
- Всегда ли наше представление о тех или иных людях отражает их национальные особенности?
- Как можно избежать предрассудков?

* Из опыта тренеров Молодежного центра прав человека и правовой культуры. Москва.

Тема «Права человека как нравственная норма.
Частное пространство человека»

✦ **Игра «Скульптура».** 30 минут

Участники делятся на две группы. Одна изображает «скульптуру» человека с чувством собственного достоинства: один из членов группы принимает соответствующую позу и застывает в ней. Другая — человека без чувства собственного достоинства. Каждая группа выбирает «экскурсовода», который будет рассказывать, что и как выражает их скульптура. «Экскурсанты» могут вносить свои коррективы, дискутировать.

✦ **Дискуссия на тему «Стоит ли говорить о правах человека, не закрепленных в законе».** 30 минут

Дискуссия проводится в форме «волшебные очки». Участники делятся на группы, которые «смотрят на мир через разные очки». Каждая группа отстаивает одно из следующих положений:

- ✓ «человек может обладать только теми правами, которые записаны в законе»;
- ✓ «права человека бесполезны, если они противоречат существующим обычаям»;
- ✓ «права человека — это эгоизм и роскошь»;
- ✓ «каждый обладает правами человека независимо ни от чего».

Каждая группа дает ответ на вопрос дискуссии с одной из этих точек зрения. А также на вопрос, как можно было бы защищать права человека, когда в обществе преобладает данная точка зрения.

✦ **Творческое упражнение. «Права человека — коллекция рисунков, коллажей, сценок».**
30 минут

Участники делятся на группы по 3—4 человека и пытаются изобразить в виде рисунка, коллажа или комикса одно-два права из Всеобщей декларации прав человека.

Участники рассматривают рисунки друг друга и высказывают суждения о том или ином праве.

✦ Упражнение «Мое частное пространство».

30 минут

Участникам предлагается набор карточек, из которых они отбирают те элементы, которые отображают частное пространство человека. Затем каждый рассказывает о своем выборе, каким критерием пользовался при отборе.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, нужно ли защищать свое пространство?
- Как можно защищать свое частное пространство?

✦ Упражнение «Граница». 15 минут

Цель: формирование навыка соблюдения границ своего и чужого личного пространства при вступлении в контакт.

Стремление к общению, дружбе, привязанность — это естественная потребность человека. Станет ли контакт, в который я вступаю, началом дружеского общения, взаимопонимания?

Участники встают в две шеренги, лицом друг к другу, так, чтобы у каждого был партнер. Участникам в одной из шеренг тренер предлагает мысленно обозначить точку на полу, обозначающую границу своего частного пространства, до которой он позволит подойти своему партнеру из другой шеренги. После этого участникам из другой шеренги предлагается подойти к своему партнеру, стоящему в противоположной шеренге, не нарушив при этом границу его частного пространства.

Правило: общаться с партнером можно только взглядом или мимикой, без слов.

Далее тренер выясняет, как участники справились с заданием, и предлагает тем, чьи границы были нарушены, и тем, кто нарушил границу партнера, поделиться своими чувствами, ответить на вопрос, почему именно на таком расстоянии участники установили границу своего частного пространства.

Затем участники меняются ролями, и упражнение повторяется.

✦ Упражнение «Читая документы». 30 минут

Участники делятся на две группы. Одна группа получает сокращенный текст Всемирной декларации прав человека, другая — Конвенции о правах ребенка. Группы сопоставляют текст документа с перечнем потребностей, составленным ранее на тренинге по теме «Насилие...». Участники находят статьи, которые способствуют удовлетворению перечисленных ими потребностей. Затем группы представляют результаты своей работы. Разворачивается дискуссия.

✦ Игра «Конституция»

Цель: ознакомление участников с текстом II главы Конституции РФ, актуализация прав человека, формирование понятия неделимости прав человека.

Участники делятся на группы по 4—5 человек. В каждой группе, пользуясь текстом Конституции РФ, участники группируют права по их значимости на две группы: необходимые и те, от которых можно отказаться. Когда списки будут составлены, ведущие предлагают каждой группе задание — найти способ разрешения ситуации, опираясь на те права, которые участники сочли необходимыми. Ситуации, предлагаемые группам, должны быть неразрешимыми без той части прав, от которых участники решили отказаться. Группы представляют всем участникам свой выбор прав, как им удалось разрешить предложенную ситуацию, к каким выводам они пришли в результате игры.

✦ Игра «Газетный киоск»*. 40 минут

Участники делятся на три группы. Каждая группа получает тексты статей, рассказов. Группы находят среди них ситуации, в которых:

- ✓ права человека соблюдены;
- ✓ права человека нарушены;
- ✓ права человека защищены.

Затем группы рассказывают о своем выборе, мотивируют его, отвечают на вопросы других участников.

* Из опыта тренеров команды «Факел» Центра гражданского образования и правового просвещения. Ростов-на-Дону.

✦ Упражнение — дискуссия. «Взаимосвязь отдельных категорий прав человека». 60 минут

Тренер объясняет, что права человека служат защите человеческого достоинства самыми разными способами и подразделяются на категории. Так, существуют права трех поколений:

Первое поколение прав человека (права свободы). К ним относятся гражданские и политические права. В своем первоначальном понимании права человека в целом ограничивались гражданской и политической сферами. Например, право на жизнь, достоинство, свободу и личную неприкосновенность, свобода слова, свобода ассоциаций и т. д. Эти права еще называют фундаментальными правами человека, так как они главенствуют над любыми другими ценностями и интересами. *Личные свободы* защищают автономию индивидуума и запрещают вторгаться в сферу свобод человека. *Политические права* предоставляют человеку право знать о делах, касающихся общества, и участвовать в принятии решений по делам общества. В этом случае человеческое достоинство выражается в том, что человек становится субъектом, а не объектом процесса вынесения решений, касающихся жизни общества. Эти права защищаются конституцией не только от действий власти, но и от законодательства.

Второе поколение прав человека (права равенства). Сюда включаются социальные, экономические и культурные права. Например, право на равный доступ к образованию, культуре, медицинской помощи, трудовые права и т. д. Эти права обеспечивают гражданина минимумом социальной безопасности, без которого было бы трудно предъявлять свои права достойным образом. Эти права защищаются законодательством.

Третье поколение прав человека (права солидарности). Эти права еще находятся в стадии становления и признания. Они относятся к коллективным правам общества и народов. Например, право на устойчивое развитие, на мир, на здоровую окружающую среду. Продолжается дискуссия о том, можно ли эти права отнести к правам человека: с одной стороны, права человека по своей сути являются не коллективными, а индивидуальными; с другой стороны, в русле прав человека необходимо говорить о правах отдель-

ного человека, принадлежащего к какой-либо группе: национальному меньшинству, социальной группе и т. д.

Участники делятся на три группы. Группы получают задание выписать статьи Конституции РФ, в которых закреплены:

1. Личные свободы.
2. Политические права.
3. Социальные, экономические и культурные права.

Затем группы рассказывают о результатах своей работы. Остальные участники задают вопросы, оппонируют, делают добавления и поправки.

Вопросы для дискуссии:

- Должен ли человек заслужить права человека?
- Должен ли человек просить власти предоставить ему возможность осуществлять свои фундаментальные права? Например, осуществить манифестацию или ожидать, когда его освободят от издевательств в казарме?
- Являются ли права человека абсолютными?
- Правомерно ли введение обязательного предмета в смоленских школах основы православия, а в чеченских школах основ ислама? Почему?
- Всегда ли решения, принятые большинством, являются демократическими и правовыми?
- Можно ли обеспечить равенство? В чем?
- Кто отвечает за реализацию твоих прав?

Тема «Соперничество или сотрудничество»

✦ **Игра «Пустите меня в круг».** 30 минут

Участники делятся на две группы. Одна из них встает в круг (спиной в круг), крепко сцепившись руками в области локтей. Они символизируют некую группу людей, объединенных общими ценностями. Другая группа представляет собой людей, которые хотели бы тоже обладать этими ценностями. Они пытаются проникнуть в круг. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки второй команды не попадут в круг.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали?

- Какую стратегию поведения вы выбрали, почему?
- Прибегали ли к насилию? Почему?
- Удовлетворены ли вы результатом?
- Возможно ли было сотрудничество?

✦ **Игра «Ценности».** 30 минут

Участники делятся на пары. Каждая пара получает лист бумаги.

Задание. Участникам предлагается представить себе, что этот лист олицетворяет для них какую-либо ценность материального или нематериального характера (исключая жизнь и здоровье самих участников или их близких). Через 10 минут лист должен оказаться у одного из членов пары. Разрывать лист нельзя — это будет означать, разрушение ценности.

Вопросы для обсуждения:

- Каждая пара рассказывает о том, что произошло.
- Расскажите о своих чувствах.
- Удовлетворены ли вы?
- На какие мысли вас натолкнуло это упражнение?

✦ **Игра «Перетяни на свою сторону».** 20 минут

На полу обозначается линия. Участники встают в две шеренги вдоль линии, друг против друга, образуя пары. Затем они берут друг друга за руки, и каждый пытается сделать так, чтобы партнер оказался на его стороне по отношению к линии.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали? Удовлетворены ли вы результатом?
- Какую стратегию поведения вы выбрали, почему?
- Прибегали ли к насилию? Почему?
- Возможно ли было сотрудничество?

✦ **Упражнение «Паутина».** 30 минут

Тренер объявляет: «Мы будем бросать клубок друг другу следующим образом: тот, у кого оказался клубок, наматывает несколько раз нитку на палец, затем скажет: “Я умею хорошо...” — и назовет, что он умеет хорошо делать (при этом прошу не путать с тем, что нравится делать). После этого он

бросает клубок следующему участнику, у которого еще не побывал клубок».

После того, как клубок побывает у каждого, тренер останавливает игру и задает ряд вопросов:

- ✓ А что будет, если кто-то встанет? Давайте попробуем.
- ✓ А если сильно и резко потянет на себя?
- ✓ А если кто-то встанет и пойдет?
- ✓ А если сеть его не будет отпускать?
- ✓ Давайте закроем глаза и постоим так пару минут, почувствуем существующую связь.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали?
- Как это связано с жизненными ситуациями?
- Какие можно сделать выводы?

✦ **Игра «Рисуем вдвоем».** 30 минут

Участники делятся на пары. Они получают лист бумаги и один карандаш или фломастер на двоих. Каждой паре предлагается молча нарисовать картину, держа карандаш вдвоем.

Вопросы для обсуждения:

- Удовлетворены ли вы своей работой?
- Что мешало, какие были трудности?
- Что помогало?
- Какие выводы можно сделать, как можно более эффективно взаимодействовать?

✦ **Игра «Поезда».** 30 минут

Два добровольца берут на себя роль диспетчеров на железнодорожных станциях «А» и «Б».

Им дается *инструкция*: «Между вашими станциями три пути: два длинных, по ним поезда движутся только в одном направлении; один короткий, по нему поезда движутся в обоих направлениях. Когда вы пускаете поезд по длинному пути, у вас есть гарантия, что поезд не разобьется, но вы зарабатываете только одно очко. Когда вы пускаете поезд по короткому, есть риск, что он разобьется, и вы потеряете два очка, но есть и шанс заработать два очка, если диспетчер другой станции не пустит поезд по короткому пути одновременно с вами. Ваша задача — получить максимальную при-

быль. Когда вы начнете игру, у вас не будет возможности общаться».

Добровольцы выходят на середину комнаты, встают спиной друг к другу, но так, чтобы хорошо видеть доску, на которой будут записываться очки, заработанные каждым добровольцем. Им даются две карточки: на одной написано «короткий», на другой — «длинный». По команде они показывают ведущему либо одну, либо другую карточку. Заработанные ими очки записываются на доске. Проводятся 10 раундов игры, затем подсчитываются очки.

Затем приглашается следующая пара добровольцев, и игра повторяется. Игра может продолжаться до тех пор, пока одна из пар не найдет способ заработать наибольшее число очков, используя чередование карточек. Или тренер останавливает игру и подсказывает верное решение.

Вопросы для обсуждения:

- Удовлетворены ли вы результатом?
- Почему не получилось? Или почему получилось?
- Какова роль диалога в поиске сотрудничества?
- Какие выводы можно сделать, как можно более эффективно взаимодействовать друг с другом?

✦ **Игра «Синхронное движение».** 20 минут

Все стоят в круге. Без предварительной договоренности и не переговариваясь все должны начать двигаться, причем в конце игры вся группа должна выполнять одни и те же движения. Важно все делать молча.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько хорошо удавалось держать в поле зрения всех участников?
- Насколько легко менять роли ведущего и ведомого?
- Чувствовали ли вы себя вправе захватить инициативу?
- Какая роль для вас более привычна — ведущего или ведомого?
- Удовлетворены ли вы результатом?

Тема «Как построить толерантные отношения?»

✦ **Приветствие «Дублер».** 20 минут

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о себе то, что им хочется (по 2 минуты каждый): о своих интересах, что они любят и т. д.

Затем каждый рассказывает всем о своем партнере «от его лица».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда говорили от имени партнера?
- Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе? Все ли сказанное о вас соответствовало тому, что вы о себе рассказали?
- Почему возникли расхождения в том, что о себе рассказывал партнер, и тем, что вы рассказали о нем? Что мешало?

✦ **Завершение: «Спасибо, благодаря тебе...».**

15 минут

Цель: осознание и закрепление приобретенных во время тренинга знаний и навыков. Понимание значения группы и отдельных участников в процессе обучения; освоение обратной связи в доброжелательной форме (так называемые «Я-высказывания»).

Участники поочередно обращаются друг к другу в доброжелательной форме, начиная фразу словами: «Спасибо, имярек, благодаря тебе...» — и перечисляя навыки, которые они усвоили в процессе тренингов.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

✦ **Упражнение «Я-высказывания».** 20 минут

Тренер поясняет разницу между «Я-» и «Ты-высказываниями». Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным и помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывания предполагают ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а не нацелено на обвинение другого человека. Ты-высказывания, наоборот, направлены против дру-

гого человека. Если Я-высказывания позволяют выслушать собеседника и спокойно ответить, то Ты-высказывания вызывают раздражение, гнев, обиду.

Участники делятся на три-четыре группы, и каждой группе предлагаются конфликтные ситуации. Каждый участник получает набор из зеленой, желтой и красной карточек. Группы формулируют Я-высказывания для каждой конфликтной ситуации. Затем представители групп в общем кругу зачитывают свои варианты, а участники оценивают их, показывая цветную карточку: зеленую, если Я-высказывание приемлемо; желтую — скорее приемлемо; красную — не приемлемо.

Вопросы для обсуждения:

- Какие можно сделать выводы из этого упражнения?

✦ Упражнение «Большой, меньший, равный»

Участники делятся на тройки. В каждой тройке первый получает задание попросить что-нибудь у второго:

- ✓ из позиции меньшего (униженного человека);
- ✓ из позиции большего (превосходства);
- ✓ из позиции равного.

Второй получает задание покритиковать третьего из всех трех позиций.

Третий должен отказать в чем-либо первому также из всех трех позиций.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли справиться с заданием?
- Какие были трудности?
- Что помогло справиться с заданием?
- Какая позиция для вас оказалась более комфортной?
- Какие можно сделать выводы?

✦ Упражнение «Подвиг искренности»

Участники поочередно вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченным высказыванием, предполагающим рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например: «Как-то раз я сильно испугался, когда...» После этого можно участнику вручить награду (например, медаль за смелость).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда говорили о своих чувствах?

✦ **Творческое упражнение «Портрет» толерантного человека. 30 минут**

Участники делятся на три-четыре группы. Каждая группа получает набор материалов: ватман, фломастеры, ножницы, клей, журналы, цветную бумагу, другие материалы. В течение 15—20 минут они с помощью этих материалов создают коллаж — «портрет» толерантного человека: отражают те качества и умения, которые необходимы человеку, чтобы быть толерантным. Отдельные качества могут изображаться в виде вырезок из журналов, рисунков и т. д. Работы вывешиваются, участники их рассматривают, а представители групп дают пояснения. Все вместе участники составляют список выявленных качеств, записывая каждое качество на отдельной карточке и обсуждая при этом важность того или иного качества.

Хорошо, если за этим упражнением последует игра «Волшебная лавка», приведенная ниже.

✦ **Игра «Волшебная лавка». 20 минут**

Карточки с написанными качествами раскладываются на полу в одной из частей комнаты. Участники выбирают одну-две карточки с качествами, которые, как они считают, у них есть в достаточном количестве. Оставшиеся карточки остаются на полу — это волшебная лавка.

Тренер берет на себя роль волшебника и поясняет: «Вы можете приобрести себе недостающие качества у волшебника или у других участников. Для этого вы должны объяснить волшебнику или обладателю необходимого качества, сколько ему нужно этого качества, зачем оно ему, в каких случаях оно ему понадобится. И при этом предложить взамен то качество, которое есть у вас.

Игра продолжается 10 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали во время игры?
- Легко ли вам было просить и отдавать?
- Как можно было бы использовать опыт этой игры в реальной жизни?

✦ Упражнение «Объявление о поиске друга в Интернете». 40 минут

Участники случайным образом разбиваются на пары. Затем каждый сочиняет объявление о поиске друга для своего партнера, перечисляя его качества. Например: «Мой друг — отличный парень, но у него мало товарищей. Он отзывчив, знает массу анекдотов, выдувает огромные пузыри из жевачки и т. д. Буду рад, если вы свяжетесь с ним и предложите свою дружбу. Вот его адрес:...». Затем объявления зачитываются.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о партнере?
- Согласны ли участники с данной им характеристикой?
- Как складывается впечатление о человеке?

✦ Игра «Слепой, глухой, парализованный». 15—20 минут

Выбираются три добровольца: «глухой», «слепой» и «парализованный». «Глухому» дают плеер и включают громкую музыку, «слепому» завязывают глаза, «парализованный» сидит на стуле не двигаясь и молчит. Тренер дает минуту, чтобы они могли войти в роль. Остальные участники наблюдают за происходящим. *Задание* для троих: в течение пяти минут договориться, в какой цвет покрасить забор.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было договориться?
- Что помогало и что мешало?
- Что увидели наблюдатели?
- Попадали ли вы в подобные ситуации? Как вы решали проблему?

✦ Игра «Слепой и поводырь». 15 минут

В комнате расставляются стулья в качестве препятствий. Группа разбивается на пары, в которых один участник является «слепым» (закрывает глаза). Второй участник, не го-

воря ни слова, ведет его по комнате так, чтобы слепой не столкнулся с препятствиями.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали в качестве ведомого?
- Как вы чувствовали себя в роли ведущего?
- Какая роль для вас предпочтительнее? Почему?
- Что помогало выполнить задание?
- Что мешало?

✦ **Игра «История».** 30 минут

Участники выходят за дверь. Тренер приглашает одного из участников в комнату и рассказывает ему короткую историю. Затем этот участник приглашает следующего участника и рассказывает ему историю, которую ему рассказал тренер. И так далее до последнего участника. Затем тренер рассказывает, как звучала история первоначально.

Вопросы для обсуждения:

- Что произошло с историей?
- Как происходило искажение информации?
- Какие можно сделать выводы?

✦ **Игра «Форум».** 40 минут

Цель: вырабатывать умение слушать, выдерживать паузу, ясно излагать свои мысли и чувства, быть открытым, способствовать развитию личных связей между участниками тренинга, взаимное обогащение информацией по выбранной теме.

Участники сидят в круге так, как им удобно. Можно приглушить освещение и зажечь свечу в центре круга. Участники по мере желания произносят монолог на заданную или произвольную тему.

Правила: не перебивать, не вступать в диалог, начинать говорить, выдержав паузу после предыдущего монолога (например, просчитать до десяти).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Легко ли было выполнять предложенные правила?
- В чем были трудности?
- Как удавалось их преодолеть?

✦ **Игра «Сноп».** 20 минут

Цель: развитие навыков знакомства и преодоление проблем, возникающих при общении.

Участники стоят в кругу. Тренер предлагает им представить себя зернышком, которое весной бросают в теплую плодородную почву. Из зернышка прорастает тоненький росток, который под солнышком, теплыми дождями постепенно вырастает в колос. Колос наливается, становится тяжелым. Приходит пора собирать колосья в снопы. Участники — «колосья», собираются в центре круга. Их «связывают» подобно снопу: ведущие ограничивают пространство, где находятся участники, с помощью веревок. Каждому участнику дается задание: в течение 10 минут, свободно перемещаясь внутри «снопа», успеть пообщаться как можно с большим количеством участников и рассказать им, какая проблема заботит его в данный момент, что он ожидает от тренинга.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали об ожиданиях других участников группы?
- Успели ли вы пообщаться с каждым участником?
- Что помешало вам пообщаться со всеми и похожи ли эти помехи на те, с которыми вы сталкиваетесь в жизни?
- Какие уроки можно извлечь для себя из этого упражнения?

Тема «Уверенность в себе — сила без насилия»

✦ **Игра «Я — хороший, ты — хороший».**

15 минут

Участники сидят по кругу. В центре круга ставится вазочка с конфетами (по две конфеты на каждого участника. Тренер говорит: «Я хороший...» И называет свое положительное качество или умение, подходит к вазочке с конфетами, берет одну конфету себе, а вторую для того, кому хочет сделать комплимент. Он говорит: «Ты... (имя участника) хороший...» И называет положительное качество или умение этого участника. Теперь этот участник говорит: «Я хороший...» — и называет еще одно свое положительное качест-

во. Затем идет к вазочке, берет две конфеты: одну для себя, другую для следующего участника — и делает ему комплимент. Игра продолжается, пока в круге не побывает каждый участник.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было называть свои положительные качества?
- Легко ли было говорить о позитивных качествах другого?

Теория «Роль самооценки в жизни человека».

15 минут

Как правило, мы хотим принадлежать к определенной группе, сообществу людей. Нам очень важно, как оценивают нас другие люди, поскольку от их оценок часто зависит, будем ли мы приняты в тот или иной круг. Неудивительно, что большинство людей когда-либо испытывали страх оценки.

Существуют два вида неадекватной самооценки: заниженная и завышенная. О человеке говорят, что у него занижена самооценка, когда он думает о себе хуже, чем он есть на самом деле, то есть когда человек не признает своих положительных качеств. Человека же, который считает, что у него нет отрицательных качеств, принято считать человеком с завышенной самооценкой.

Люди с низкой самооценкой не могут побороть в себе страх перед оценкой, поэтому они всегда тревожны, подозрительны, слабы и уязвимы. Если у меня низкая самооценка, я демонстрирую свою слабость, не в состоянии принять похвалу, принимая ее за лесть, и т. д. Я не могу выдерживать критику, она меня уничтожает, мне не на что опереться, так как я не осознаю своих позитивных качеств. И тогда инстинкт самосохранения пробуждает во мне агрессию, которая направляется чаще против меня самого или третьих лиц. Это провоцирует ответную реакцию, и я своим поведением вызываю то, чего хотел бы избежать. Это только подкрепляет мои страхи, происходит эскалация негативных ощущений.

Людям с завышенной самооценкой необходимо все время соответствовать тому идеальному образу, который, в их представлении, отражает их личностные качества. Все их

усилия направлены на создание и поддержание имиджа. Они постоянно нуждаются в подтверждении собственных достоинств, что создает благоприятную почву для льстецов. Завышенная самооценка мешает восприятию критики, поскольку тот, кто критикует, воспринимается как враг.

Люди с неадекватной самооценкой испытывают те или иные трудности, находясь в коллективе. Например, из-за низкой самооценки я считаю, что не могу быть интересна людям, поэтому я держусь отстраненно. Окружающие считают, что я не хочу с ними общаться. Я остаюсь одна, и мое убеждение, что я не интересна людям, усиливается. Но поскольку я хочу общаться с людьми, я не удовлетворена и начинаю злиться, проявлять агрессию или впадать в уныние.

Как заниженная, так и завышенная самооценки являются одинаково ущербными, так как мешают оценить себя объективно, осознать свои слабые и сильные качества, разумно взвесить собственные силы и возможности. В обществе людей с неадекватной самооценкой все друг друга боятся, в нем много агрессии и насилия. Чтобы адекватно оценивать ситуацию, а при необходимости защищать свои права и интересы без ущерба для других людей, очень важно сформировать адекватную самооценку.

Как возникает наша самооценка? Ее нам дают — это оценка других людей, в первую очередь наших родителей. Положительная оценка очень важна в жизни человека, она позволяет развиваться его личности. Существует поговорка: если человеку постоянно говорить, что он свинья, то он захрюкает.

Но как быть, если у тебя сформировалась неадекватная самооценка. Как повысить самооценку, если ты слишком часто слышишь негативную оценку в свой адрес?

- ✓ Для начала необходимо осознать, что ты обладаешь тем же человеческим достоинством, как и те, кого ты считаешь лучше или хуже себя.
- ✓ Отказаться от восприятия себя и других людей по принципу «Я хороший — ты плохой» или «Я плохой — ты хороший». Это модели биполярного, «черно-белого» мышления, в которых всегда должны быть *победитель* и *побежденный*. Такое восприятие всегда ведет к насилию, дискриминации. Между тем истина

состоит в том, что в каждом человеке, и во мне тоже, все перемешано — и хорошее, и плохое. На библейскую заповедь «Возлюби ближнего своего, как самого себя» можно ответить так: «Возлюблю ближнего своего, потому что он такой же, как Я. А Я такой, как Я есть». Необходимо принять себя, свои особенности как отправную точку к дальнейшему совершенствованию. И принять других людей и их отличия как многообразие мира и источник познания самого себя.

- ✓ Заниматься самопознанием. Я должен знать о себе правду, о своих положительных качествах, чтобы была сила принять критику, и о своих отрицательных сторонах, чтобы знать, в каком направлении развиваться. Пока мы недостаточно сильны, чтобы слышать критику других людей, мы не принимаем то, что они говорят.
- ✓ Создавать свой круг общения из людей, которые будут поддерживать твою адекватную самооценку. Если твое окружение говорит в твой адрес только гадости, смени его, ты же не дерево!
- ✓ Научись принимать положительную оценку в свой адрес и давай ее своим близким. Положительная оценка — это то, что мы можем без труда давать друг другу — комплименты, знаки одобрения. Важно, чтобы оценка была конкретной и искренней, поскольку в противном случае она может быть встречена с недоверием. Нельзя забывать, что решение о том, принять или не принять комплимент, остается за тем, кому он предназначен.

✦ **Упражнение «Что значит любить себя».**

20 минут

Тренер зачитывает утверждения, а участники распределяются по комнате от одной стены до противоположной по степени согласия с ним. Важно договориться, какая стена будет соответствовать согласию, а какая несогласию.

Тренер приводит следующие высказывания:

- ✓ Человек, который себя любит, знает свои сильные стороны, не боится их проявлять, говорить о них.
- ✓ Знает свои слабости и может открыто их признавать.

- ✓ Позволяет себе быть самим собой. Спокойно воспринимает критику.
- ✓ Знает свои жизненные цели.
- ✓ Заботится о своем окружении: выбирает свой круг общения так, чтобы он способствовал развитию, здоровью, укреплению самооценки.
- ✓ Решает проблемы, которые у него возникают, несмотря на их сложность.
- ✓ Считает себя вправе обращаться за помощью и обращается за ней.
- ✓ Умеет постоять за себя, отстаивать свои права.
- ✓ Ему важно уважать права других людей, проявлять с ними солидарность.

Когда участники распределяются по комнате, тренер спрашивает отдельных участников из разных мест, почему они выбрали именно это положение.

✦ **Игра «Мое отражение».** 20 минут

Участники садятся в круг. Тренер сообщает, что сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Он просит: «Постарайтесь посмотреть на себя отстраненно и внимательно. Скажите:

- ✓ Что привлекательного в этом человеке?
- ✓ За что его можно любить?
- ✓ Что в нем вызывает уважение или восхищение?

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, давая себе характеристику?
- Почему?»

Внимание: эта игра эмоционально очень трудна для подростков, поэтому проводить ее следует в достаточно подготовленной группе.

✦ **Упражнение «Мой герб».** 30 минут

Участники изображают герб своей личности. Выполненные работы выкладывается в центр круга. Участники пытаются понять, что хотел сказать о себе каждый автор герба. То, что окажется непонятным или неправильно понятым, автор поясняет сам.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было найти адекватные способы самовыражения?
- Что вы чувствовали при выполнении упражнения?
- Что чувствовали, когда другие участники рассматривали и интерпретировали ваш герб?

✦ **Упражнение «Фантом».** 20 минут

Тренер называет одно из основных чувств человека и предлагает участникам вспомнить ситуацию, когда они испытывали такое чувство. Он просит зарисовать это чувство на вырезанной фигурке человека тем цветом, с которым это чувство ассоциируется, и в том месте, где рисующий его ощущает.

Предлагаемые чувства: радость, тревога, страх, интерес, любовь, обида, гнев (злость), печаль, удовольствие.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали при выполнении задания?
- С какими трудностями столкнулись?

✦ **Упражнение «Айсберг».** 20 минут

Участники делятся на две-три группы, и каждая получает задание изобразить на большом листе бумаги айсберг. Затем участники записывают в надводной части айсберга эмоции и чувства, которые люди без проблем показывают окружающим, а в подводной — те, которые они предпочитают скрывать от других.

Затем группы обмениваются рисунками и отмечают те чувства, которые, по их мнению, оказались не на месте.

Вопросы для обсуждения:

- Совпали ли ваши мнения? Почему вы бы переместили отдельные чувства в другое место айсберга?
- Чем эмоции надводной и подводной частей айсберга отличаются друг от друга?
- Почему люди боятся показывать некоторые чувства?
- Что бывает, когда человек долго сдерживает свои чувства?
- Вспомните ситуацию, когда вы испытывали одно чувство, а показывали другое. Если трудно рассказывать,

можно предложить участникам нарисовать маску, с помощью которой они скрывают отдельные чувства. Например, ирония вместо любви или веселость вместо страха...

- Помогает ли сокрытие чувств пониманию друг друга?

✦ **Творческое упражнение «Сочини сказку о себе».** 40 минут

Участники в течение 10 минут рисуют или пишут сказку о себе. Затем рассказывают ее.

Вопросы для обсуждения:

- Все ли в сказке соответствует действительности?
- Какие черты вы себе присвоили? Почему?
- От каких своих характеристик вы отказались и почему?
- Хотели бы вы воплотить этот образ в реальности?
- Что мешает этому?

✦ **Игра «Комплимент».** 15 минут

Участники делятся на пары и говорят друг другу по очереди комплименты, стараясь высказываться конкретно и искренне.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда делали комплимент и когда получали?
- Поверили ли вы тому, что о вас было сказано? Почему?

✦ **Игра «Чемодан в дорогу».** 20 минут

Участники ходят по комнате, на спинах у них прикреплены листы бумаги в форме чемодана. Они подходят друг к другу и пишут положительное качество, которое они увидели у этого человека. В результате каждый получает перечень положительных качеств, которые у него есть, чтобы поддерживать у себя адекватную самооценку и уверенность в себе.

✦ **Упражнение «Плюсы и минусы».** 10 минут

Тренер предлагает участникам разделить лист бумаги на две колонки: в первую записать свои положительные качества. Во вторую — отрицательные.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, записывая свои положительные качества?
- Что ощущали при записи отрицательных?
- Почему ощущали дискомфорт в заполнении I или II колонок? (Важно помочь участникам осознать, что этот дискомфорт демонстрирует низкую самооценку.)

✦ **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**

15 минут

Тренер дает *инструкцию* участникам: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите “Я” или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что о себе знаете. Это будет ответ на вопрос “Почему я заслуживаю уважения?”. Несколько лучей могут дописать другие».

Затем участники зачитывают свои положительные качества, а если им трудно это делать, можно предложить им зачитывать качества своего соседа, скажем, сидящего справа.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, записывая свои положительные качества? Почему?
- Поверили ли вы тому, что о вас было написано другими? Почему?

✦ **Упражнение «Сильные слабые качества и слабые сильные качества»**

Участникам предлагается составить список сильных и слабых качеств. Сделать это можно в форме мозгового штурма. Затем участники делятся на две группы. Первая группа получает задание описать ситуации, когда сильное качество становилось слабостью, а вторая группа описывает ситуации, когда слабое качество использовалось как сила. Затем участники рассказывают о результатах своей работы. Задают друг другу вопросы, высказывают свое мнение.

Вопросы для обсуждения:

- Могут ли быть ваши особенности источником силы, слабости и насилия?
- Какие выводы для жизни вы можете сделать?

✦ Упражнение (занятие) «Активное ненасилие»^{*}. 4 часа

Тренер рассказывает: «Мы уже говорили, что энергия, порождаемая инстинктом самосохранения, может преобразовываться в агрессию и стать источником насилия. Но эту же энергию можно преобразовывать и в созидательную силу, если направить ее на решение проблемы, породившей эту ситуацию. Это труднее, но не потому, что сложнее, а потому, что непривычнее.

Что же необходимо предпринять:

- ✓ Осознать проблему, то есть четко ее сформулировать.
- ✓ Постараться осознать и сформулировать **основания** (фундамент), на которых произрастает конфликт.
- ✓ Совместно с противоположной стороной искать решение, отвечая на вопрос «Что я могу сделать для другой стороны, чтобы удовлетворить ее основания?».
- ✓ Проведение переговоров. Важно спросить противоположную сторону, приемлемы ли для нее предлагаемые вами решения».

Первая часть упражнения. Участники делятся на две группы. Каждая группа выбирает ситуацию, требующую разрешения, и формулирует проблему в виде двух противоположных позиций. Выбрать можно как межличностный конфликт, так и общественный. Метод применим к любым конфликтам.

В качестве примера представим себя в роли молодого человека, которого не устраивает, что родители за него все решают. Он утверждает: «Мне не хватает самостоятельности, то есть не удовлетворяется моя потребность управлять собственной жизнью».

Позиции:

- ✓ моя позиция: «Я не хочу, чтобы вы мне указывали, что делать»;
- ✓ позиция родителей: «Мы хотим, чтобы ты подчинялся нашим решениям».

^{*} Занятие основано на теории Пат Патфорт. Для эффективного выполнения данного упражнения необходимо, чтобы тренер освоил методику его проведения через интерактивное обучение в нашем Методическом центре.

Вторая часть упражнения. Участники в тех же группах формулируют основания для позиции «Я не хочу, чтобы вы мне указывали, что делать» и позиции «Мы хотим, чтобы ты подчинялся нашим решениям». Например:

<i>Я не хочу, чтобы вы мне указывали, что делать</i>	<i>Мы хотим, чтобы ты подчинялся нашим решениям</i>
<p>Мне необходимо чувствовать себя свободным.</p> <p>Мне важно иметь возможность ошибаться.</p> <p>Мне необходимо самоуважение.</p> <p>Мне стыдно перед друзьями.</p> <p>Я боюсь, что окажусь не приспособленным к жизни.</p> <p>И так далее.</p>	<p>Мы привыкли контролировать.</p> <p>Мы боимся последствий.</p> <p>У нас не хватает опыта и знаний, как дать тебе свободу.</p> <p>Нам трудно доверять твоим решениям.</p> <p>Мы боимся, что станем не нужными.</p> <p>И так далее.</p>

Третья часть упражнения. Предыдущие группы делятся на две подгруппы, представляющие одну из сторон, и формулируют возможные решения. Например:

<i>Я не хочу, чтобы вы мне указывали, что делать</i>	<i>Мы хотим, чтобы ты подчинялся нашим решениям</i>
<p>Я могу обсудить с родителями мои и их основания.</p> <p>Я могу обсудить с родителями возможные отрицательные последствия моего решения и то, как их минимизировать.</p> <p>Я могу узнать, куда могут обратиться мои родители для решения проблем контроля.</p> <p>Я могу показать родителям свою самостоятельность в мелких вопросах, чтобы они могли доверять моим решениям.</p> <p>Я могу обращаться за помощью к своим родителям, чтобы они чувствовали себя нужными. И т. д.</p>	<p>Мы можем обсудить свои и его основания.</p> <p>Мы можем вместе проговаривать возможные последствия.</p> <p>Мы можем обсудить, в чем мы готовы предоставить ему свободу.</p> <p>Мы можем выражать сыну уважение.</p> <p>Мы можем работать со своими страхами и с проблемой контроля.</p> <p>И т. д.</p>

Четвертая часть упражнения. Каждая подгруппа выбирает переговорщика. Проводятся переговоры: переговорщик с одной стороны зачитывает предлагаемые им решения, а его

оппонент либо соглашается, либо отвергает его. Допустимо также высказывание сомнений, опасений и соображений, как они могли бы быть сняты. Затем стороны меняются ролями.

По завершении упражнения тренер рассказывает, что часто противоположная сторона не готова к сотрудничеству. В этом случае всю энергию, которая рождается в нас, мы направляем на то, чтобы сохранять адекватную самооценку, уверенность в себе и чтобы вновь и вновь заявлять о своей позиции, о нарушении наших прав, побуждая противоположную сторону к диалогу, к сотрудничеству.

Конкретные действия, которые следует предпринимать в этом случае:

- ✓ Укреплять себя (вращивать внутреннюю силу): лучше узнавать себя — свои цели, чувства, ценности, потребности; поддерживать адекватную самооценку; формировать коммуникативные навыки; развивать творчество, которое потребуется для поиска нестандартных решений; овладевать методами ненасилия.
- ✓ Избавляться от комплексов и страхов.
- ✓ Проговаривать свою позицию и свои основания противоположной стороне.
- ✓ По возможности удовлетворять очевидные основания противоположной стороны. Демонстрировать свою готовность к диалогу.

Возможно, такой подход потребует больше времени, чем очередной скандал, зато он гораздо раньше приведет к разрешению ситуации, чем вечная война. И, главное, при этом позволит сохранить нормальные отношения.

Важно дать возможность участникам задать возникшие у них вопросы или выразить свои сомнения и опасения по поводу применения этого метода.

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ

Что такое основания?

Основания являются основой существования различных позиций.

Они наши «ПОЧЕМУ», наши цели, чувства, ценности, потребности.

Отвечают на вопрос «Почему?», относительно сформулированной позиции или основания.

Каждое предложение следует начинать со слов: «Я», «Мы», «Мне», «Нам», «для Меня», «для Нас» и т. д. **Я-высказывания** предполагают ответственность говорящего за свои мысли, чувства, а не нацелены на обвинение другого человека. **Ты-высказывания** вызывают раздражение, гнев, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно ответить.

Не использовать выражения: «Я хочу...», «Я думаю...», «Я знаю...», «Я чувствую, что ты...» и т. д. То есть **не навязывать свою волю**.

Заменять эти слова на: «Я чувствую...», «Я привык...», «Я раньше думал...», «Я боюсь...», «Я обеспокоен...», «Я читала...», «Я верю...».

Три правила:

- Мы должны рассмотреть **все** основания **обеих** сторон.
- **Никаких окрашенных** (позитивно или негативно) оснований. *Это означает, что нужно, не отказываясь от своих оснований, сформулировать их так, чтобы избежать малейших оценок.*
- **Только** основания, **ничего, кроме** них.

Три «НЕ»:

- Не превращать свои основания в позитивные аргументы, то есть не стараться объяснять, что ваша позиция правильная, полезная, положительная.
- Не превращать основания другого в отрицательные аргументы, то есть не доказывать, что его позиция неправильная, вредная, отрицательная;
- Не разрушать (не отрицать) основания другого человека. Например, оппонент говорит: «мне стыдно перед друзьями», а ему отвечают: «Какие глупости» или «Ты не должен так чувствовать». **Вы не можете изменить основания другого. Если вы попытаетесь это сделать, человек закроется и не покажет вам свои основания** (ведь это то, что ему дорого, является частью него самого). **Именно поэтому люди чаще прибегают к аргументам.**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Эту и другую литературу вы сможете найти в библиотеке Методического центра Санкт-Петербургской региональной общественной правозащитной организации «Дом мира и ненасилия».

- Анн Л. Психологический тренинг с подростками. М.; СПб.: Питер, 2005.
- Защита своих прав — путь к свободе. СПб.: СПб РОПО «Дом мира и ненасилия»; Тускарора, 2006.
- Иванян Р. Г. Межкультурное воспитание молодежи в вопросах и ответах. СПб.: СПб РМБОУ «Молодежный информационный центр», 2004.
- Культура ненасилия. СПб.: СПб РОПО «Дом мира и ненасилия»; Тускарора, 2004.
- Микляева А. В. Я — подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. СПб.: Речь, 2003.
- Пат Патфорт. На пути к ненасилию (искореняя насилие). М.: Независимая служба мира. 1996.
- Первая помощь при насилии. СПб.: СПб РОПО «Дом мира и ненасилия»; Сударыня, 2005.
- Потемкина Е. Б. Свобода выбора (мастерская граждановеда). Пособие для учителей. Ростов н/Дон, 1999.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Ред. М. Р. Битянова. М.; СПб.: Питер, 2005.
- Преподавание прав человека в 5—9 классах средней школы. М.: Молодежный центр прав человека и правовой культуры; Звенья, 1997.
- Справочник для правозащитных организаций / Хельсинкский фонд по правам человека. Варшава, 1997.
- Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Ред. А. Ф. Шадуры. СПб.: Речь, 2005.
- Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2003.
- Я хочу провести тренинг. Новосибирск: НГОО «Гуманитарный проект»; ЮНИСЕФ, 2001.

ПРИГЛАШЕНИЕ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

Наш методический центр предоставляет на безвозмездной основе следующие услуги:

1. Тренинги для школьников по формированию толерантности.

2. Тренинги для учителей: *ознакомительные* по программе «Формирование толерантности с опорой на права человека»; *обучающие* по темам толерантности, прав человека и ненасильственного разрешения конфликтов; тренинги для начинающих тренеров по программе «Формирование толерантности с опорой на права человека».

3. Совместная разработка и осуществление программы «Формирование толерантности» для конкретной школы.

4. Просветительские тренинги для родителей по темам толерантности, прав человека и ненасильственного разрешения конфликтов.

5. Тренинги для всех, кто хочет научиться разрешать конфликты, защищать свои права или права своих близких, добиваться справедливости без насилия.

6. Просмотр фильмов и проведение дискуссий по теме толерантности.

Методический центр организует встречи и семинары по обмену опытом для тех, кто работает в области образования толерантности и правам человека.

У нас работает библиотека, в которой можно познакомиться с литературой по темам толерантности, прав человека и ненасильственного разрешения конфликтов и образованию в этих областях.

Мы готовы обсудить другие формы сотрудничества.

Как с нами связаться:

Адрес для писем: 191002, Санкт-Петербург, а/я 33,

Телефоны: 951 03 45; +7 921 394 14 80;

E-mail: peace@mail.wplus.net

Сайт: www.peacehouse.ru

ООО «Издательство “Тускарора”»,
тел. 316-40-52, e-mail: tuskaror@mail.wplus.net

Подписано в печать Формат 60x88/16. Тираж 500 экз. Заказ № .
Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография Наука», 199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12