

**Практическое пособие для школьных психологов, социальных работников, сотрудников социальных центров, начинающих тренеров, гражданских активистов**

Авторы-составители пособия /А.Евдокимова, И.Клочко/ под ред. М.Черниwski. – Х.: ОО «Ассоциация многодетных семей — АММА», 2017 – 20с. «Практическое пособие для проведения мероприятий по тематикам антидискриминационное сознание и ненасильственные коммуникации в постконфликтных регионах».

*Данное пособие является частью субгрантового проекта «Ненасильственные коммуникации в школе» и его цель является помочь работе школьных психологов в проведении занятий, диалог для уменьшения конфликтности и агрессии. Снизить уровень дискриминации в образовательных учреждениях и громадах Харькова и области.*

Партнеры субгрантового проекта: волонтерская инициатива «Здорова родина-щаслива дитина» и общественная инициатива «Центр поддержки семей бойцов АТО «Чекаймо тата разом».

*Субгрантовый Проект «Ненасильственные коммуникации в школе» реализован общественной организацией «Ассоциация многодетных семей — АММА» г. Харьков при тренерской и финансовой поддержке, в рамках образовательных тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе», который реализуется немецкой ГО „DRA e.V. – За европейское гражданское общество., (Берлин) в партнерстве с украинской ГО «Країна вільних людей» и другими партнерами при финансовой поддержке Министерства Иностранных Дел Германии.*

Составители пособия: руководитель общественной организации «Центр прав людини «Древо життя», тренер в тренингах «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики» Алла Евдокимова;

руководитель Центра развития личности «Лидер», психолог, тренер международных проектов, общественный деятель Инесса Ключко, со-тренер

Пособие основано на принципах и материалах Марины Чернивски – независимого тренера и консультанта образовательных тренингов: «Тренинги по антидискриминации» 2015-2016 гг. и «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2016-2017 гг., проведенных в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе».

Руководитель международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе» Мария Слезачек, ОО «DRA e.V. – За европейское гражданское общество».

Целью данного методического пособия является практическая помощь для непосредственной работы с целевыми аудиториями (школьниками и их родителями, преподавателями школ и учебных учреждений, участниками боевых действий в зоне АТО и членами их семей, ВПЛ – внутренне перемещенными лицами; общественными активистами, работающими с молодежью), в рамках программ и мероприятий по темам антидискриминация, трансформация конфликтов и ненасильственные коммуникации в конфликтных и постконфликтных регионах. Материалы, приведенные в пособии направлены прежде всего на развитие критического мышления по отношению к собственной вовлеченности в воспроизведении предрассудков и дискриминации также к попыткам предотвратить распространение нетерпимости и языка ненависти. Материалы действительно для обучения и проработки индивидуальных, а также коллективных предубеждений на основе саморефлексии и демонстрируют возможные подходы преодоления и предотвращения дальнейшей дискриминации, обусловленной войной. Фокус на ненасильственных коммуникациях обусловлен потребностями целевых групп и возможности их влияния в практических сферах - в школе, молодежной работе и т.д.

Идея разработки и воплощения данного проекта возникла в ходе образовательных тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2016-2017 гг. в рамках международного проекта под названием «Преодолеем последствия войны вместе», который реализуется немецкой ГО „DRA e.V. – За гражданское европейское общество, (Берлин) в партнерстве с украинскими партнерами, а также партнерами из других стран, при финансовой поддержке Министерства Иностранных Дел Германии.

Образовательные тренинги «Тренинги по антидискриминации» 2015-2016 гг. (два модуля по 3 дня) и «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2016-2017 гг. (2 модуля по 4 дня) проходили под тренерством – Марины Чернивски (Marina Chernivsky), директора "Kompetenzzentrum für Prävention und Empowerment", руководителя проекта «Изменение перспективы Плюс» - Центральной благотворительной организацией евреев Германии (ZWST) и свободного тренера от Института «re-flow – Institut für Dialog und Konfliktransformation», который является одним из партнеров международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе».

Алла Евдокимова прошла обучение в данных тренингах в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе» по методу «Диалогическо-Рефлексивный Подход», базирующемуся на подходе свободном от предубеждений (anti-bias-ansatz), разработанному в рамках проекта «Смена Перспектив».

## Содержание

### Часть 1 (теоретическая)

Введение .....	5
Роль предрассудков и паттернов .....	7
Дискриминация/ права человека на равное отношение .....	9
Основы коммуникации .....	12
Методы коммуникаций .....	13
Ненасильственные коммуникации .....	16

### Часть 2 (практическая)

<b>Коммуникации в школе</b> <i>(практические материалы участников тренингов «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики» /таблицы/)</i> .....	19
<b>2-дневный тренинг Аллы Евдокимовой «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики»</b> .....	24
<b>Список литературы</b> .....	41

# Введение

Затянувшийся конфликт в восточной Украине является серьезным испытанием для украинского общества. Наряду с непосредственными военными событиями, сообщениями о погибших, раненых, пытках и больше 2 млн. украинцев вынужденно покинувших свои дома, все более очевидными становятся отсроченные последствия этой войны.

Значительная часть населения Украины, находящаяся в прямом или косвенном отношении к военным действиям, систематически сталкивается с различного рода травмирующими событиями: проявлением нетерпимости по признакам происхождения, языка, статуса, религии, политических взглядов и пр. Последние несколько лет в информационном пространстве все чаще звучат тезисы, что во всех слоях общества наблюдается рост домашнего насилия на почве военного конфликта в стране. Эти данные подтверждаются представителями общественных организаций, кризисными психологами, а так же отображены в отчетах международных Фондов и Миссий таких как ОБСЕ<sup>1</sup>, ЮНИСЕФ<sup>2</sup>, ООН<sup>3</sup> и др. Между внутренними переселенцами и местной принимающей громадой возникают социальные конфликты на почве разной ментальности, политических взглядов, просто не принятия «чужаков», деления «ОНИ» и «МЫ». Участникам боевых действий, вернувшимся из зоны АТО домой, необходимо реинтегрироваться в общество. Непосредственное отношение к войне широких слоев населения Украины неоднозначно и это тоже вызывает новые социальные конфликты. Это касается как вынужденных переселенцев, так и участников военных действий и их семей, которым довольно часто приходится встречаться с дискриминацией, так и обычных граждан, которые находятся в экономическом упадке.

Любой "макроконфликт" обоснован расхождением перспектив и мнений. Военные конфликты часто являются результатом политизации острых или "спящих" конфликтных потенциалов, не редко уже заложенных исторически базовых потребностей, таких как право на равное обращение. Такие конфликты несут в себе угрозу долгосрочного разделения социума на группы, усиление существующих разграничений и дискриминационной практики. А последствия войны в восточной Украине таят в себе разносторонний потенциал для сложных непредсказуемых реакций и усугубления старых болевых триггеров, как на индивидуальном так и на историческом уровне. Такие конфликты ведут к репрессиям различного уровня и нарушению баланса между доминирующим большинством и меньшинствами. С этим связаны социальные конфликты, которые затрагивают все слои общества и являются высшей стадией развития противоречий в отношениях между

<sup>1</sup>Новости и пресс-релизы ОБСЕ, <http://www.osce.org/odihr/346406>

<sup>2</sup>Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. ЮНІСЕФ Україна. [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media\\_31252.html](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html)

<sup>3</sup>Доклад ООН, [http://www.ohchr.org/Documents/Countries/UA/UAReport18th\\_RU.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/Countries/UA/UAReport18th_RU.pdf)

людьми, группами, социальными институтами, которые характеризуются бинарной расстановкой между группами (четкое разделение на властвующее большинство и группы, самоопределение которых постоянно санкционируется), повышением уровня враждебности и дискриминационным поведением (Chernivsky, 2017)<sup>4</sup>.

Конфликты возникают практически во всех сферах нашей деятельности, но глобальные конфликтные ситуации проявляются не только на личностном уровне, а также на уровне восприятия и отношения между различными социальными группами.

*“Чем сильнее насаждаются бинарные образы групп (друг/враг) и их характеристика, тем выше потребность в разграничении и враждебности. Такие конфликты основаны не только на эмоциях и личной неприязни, они зачастую носят коллективный характер, черпают силу в бинарном образе врага и друга и приводят к агрессии, предубеждениям, враждебности, а также дискриминационному поведению. Важно отметить, что грубые предубеждения также могут быть причиной конфликтов, а привычное поведение по отношению к определенным группам может поддерживать существование напряжения и дискриминации. Большинство таких конфликтов имеют исторические подоплеку, которые активизируются во время конфликта.” (Chernivsky, 2017)*

Язык ненависти (Hate Speech)<sup>5</sup> это одно из проявлений. Не редко такие напряженные ситуации ведут к преступлениям на почве ненависти (Hate Crime)<sup>6</sup>. Управление таким конфликтом требует прежде всего понимания его глубинных причин, охват его конкретных проявлений и последствий, а также рассмотрение вовлеченности всех участников в его протекание. Несмотря на то, что ответственность за выполнение обязательств в борьбе с преступлениями на почве ненависти в конечном счете лежит на правительствах, они не должны решать эту задачу в одиночку. Организации гражданского общества могут быть основными партнерами государства в анализе и изменении ситуации, предупреждения преступлений на почве ненависти и их урегулирования.

<sup>4</sup>Марина Чернивски (2017): Методическое пособие Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/). В настоящее время в разработке, будет готово к печати в Январе 2018.

<sup>5</sup>Оксана Мороз: «Феномен hate speech», статья на сайте «ПостНаука», 2016.11.21., <https://postnauka.ru/video/68876>

<sup>6</sup>Марина Чернивски: Материалы тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2015-2017 в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

# Роль предрассудков и паттернов<sup>7</sup>

Наше восприятие других людей обусловлено не только личным опытом, а также схемами - определенными (нормативными) паттернами восприятия -, которые мы "изучаем" в процессе социализации. Восприятие конкретных людей часто обусловлено их групповой характеристикой, которую мы считаем проверенной, особенно тогда, когда у предубеждений есть косвенные причины. Такие причины называются функциями, которые несут в себе (поведенческие) схемы - например усиление комфорта, сохранение статуса, редукция многогранности информации. Легенды, предубеждения, представления по групповым признакам предопределяют отношение, поведение и выбор форм коммуникации по отношению к конкретным людям. На первый план выходит "их" групповая принадлежность - часто с негативной характеристикой. Человек с его историей становится невидимым за завесой качеств, которые ему приписывают на основе его принадлежности к той или иной группе, социально-экономическому классу или по физическим характеристикам. Память рода, поколений, исторические связи, среда обитания и языковая принадлежность – все это определяет отношение к «другим».

Таким образом наше отношение предопределено предубеждениями, которые мы не замечаем, если они не касаются нас лично. Это и есть первая причина потребности в критическом мышлении, если мы говорим о нормах поведения и восприятия "других". Так создаются стереотипы, которые порождают у нас слишком условное и упрощенное представление о других людях и социальных группах. Если, опираясь на стереотипные представления о человеке, мы в дальнейшем устанавливаем с ним контакт, заранее «зная», чего от него можно ожидать, это часто лишает нас возможности понять его как личность и предотвратить несправедливое отношение/дискриминацию.

Стереотипы поддерживаются не только личным опытом. Чаще всего, мы приобретаем их в коллективном пространстве, от родителей (семейные), друзей (социально-личностные), исторические и сословные, навязанные СМИ, которые дают упрощенные сведения и представление о положении вещей. В особенности стереотипы связанные с представлениями о так называемых (социальных, культурных...) группах являются мифами, которые передаются из поколения в поколения. Стереотипы очень живучи. Даже если люди убеждаются в том, что стереотип не соответствует действительности, они склонны не отказаться от него, а утверждать, что исключение лишь подтверждает правило. Стереотипы так же являются частью массовой культуры. Они могут формироваться на основе возраста (например, «молодежь сейчас ужасно невоспитанная»), пола («все мужчины хотят от женщин только секса»), религии («ислам – религия террора»), политических взглядов («свои» хорошие - «чужие» плохие) и т.д.

<sup>7</sup>Марина Чернивски: *Материалы тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2016-2017 гг. в рамках международного проекта "Преодолеем последствия войны вместе", [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)*

Стереотипы – это некая запрограммированная составляющая жизни подавляющего большинства людей и от них сложно (а некоторым — и невозможно) избавиться.<sup>8</sup> Почти все мы подвержены этническому, национальным, религиозным, гендерным ... Установкам. Предвзятости элемент культуры, так как они порождены конструкциями, а не биологическими причинами.

*Предвзятость в отличие от стереотипов это не только устойчивая социальная установка, это предубеждения, которые ведут к отрицательному или враждебному отношению к группам, основанное на обобщениях, неполной или искаженной информации. Они всегда несут в себе дискриминационную составляющую, которая усиливает или провоцирует в человеке насильственные проявления или поступки.<sup>9</sup>*

Совсем перестать пользоваться стереотипами очень сложно, но противостоять предвзятостям - готовым решениям и схемам - необходимо. Навыки критического мышления, опыт саморефлексии и анализ социальных установок помогают распознать и преодолеть потребность в обобщении и образе монолитного врага/ другого. Навыки ненасильственной коммуникации помогают наладить чувствительную коммуникацию свободную от предубеждений и бинарного разграничения.

*Предвзятость — это (негативная) установка; дискриминация – это поведение. Нередко источником дискриминационного поведения становятся установки, основанные на предвзятостях (Dovidio et al., 1996). Однако связь между установками и поведением нередко слаба; отчасти это связано с тем, что наше поведение отражает не только наши внутренние убеждения, нельзя сказать, что все базирующиеся на предвзятостях установки обязательно приводят к совершению враждебных действий (Zick, 2012), и нельзя утверждать, что любое угнетение есть следствие предвзятости. Расизм и сексизм — институционализированная дискриминационная практика, и она остается таковой даже тогда, когда не связана напрямую с предвзятостями.<sup>10</sup>*

<sup>8</sup>Гордон Олпорт «Становление: основные положения психологии личности» Перевод Л.Трубичиной и Д.Леонтьева, Allport G.W. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press, 1955 В кн.: Г.Олпорт.

Становление личности. Избранные труды. М.: Смысл, 2002, с.166-216, Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2005

<sup>9</sup>Марина Чернивецки: Материалы тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2015-2017 в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”,

[https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

<sup>10</sup>Д. Майерса, «Социальная психология», [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/mayers/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/mayers/index.php).

# Дискриминация/ права человека на равное отношение<sup>11</sup>

Предвзятость не является просто точкой зрения! В особенности в связке с властью/привилегированной позицией предвзятость может вести к дискриминирующему поведению. Позиция силы использует системы предубеждений, чтобы исключать или же ущемлять определенные группы людей. Это означает, что дискриминирующее поведение объединяет в себе личные взгляды с существующим, заложенным в обществе распределением сил.

Следую за общепринятыми в данном социуме привычками и признанными «нормами» мы становимся сами дискриминаторами или дискриминируемыми, даже этого, не замечая и не признавая этот факт. Независимо от виновников дискриминации и обстоятельств, в которых она происходит, основу всех её форм составляют невежество и предрассудки. Дискриминация и репрессии имеют место в обществе в целом либо совершаются должностными лицами. Как бы то ни было, и то, и другое, а также безнаказанность, которой зачастую пользуются виновные, - это нарушение прав человека.

Права человека – это неотъемлемые права каждого человека, в независимости от его национальности, местожительства, пола, этнической принадлежности, цвета кожи, религии, языка или любых других признаков. Все люди в равной степени располагают правами человека, исключая всякого рода дискриминацию. Эти права взаимосвязаны, взаимозависимы и неделимы<sup>12</sup>.

## **дискриминация**

(от лат. *discriminatio* – различение, разделение) - преднамеренное ущемление прав, интересов отдельных лиц, социальных групп, организаций, государств по сравнению с другими; несправедливое, отличающееся в негативную сторону от общепринятого отношение, основывающееся на произвольных мотивах.

(*discrimination*) Изначально слово в английском языке означало "улавливание разницы", теперь – "установление различий" между людьми по половым, расовым и классовым признакам. Дискриминация в политической системе может быть явной или скрытой. Южная Африка в период апартеида (apartheid) подала пример институционализации исключения чернокожего населения из общественно-политической жизни. То же актуально для женщин во многих странах Ближнего и Среднего Востока. Вместе с тем дискриминация по расовому и половому признакам может проявляться и на менее формальном уровне. Мерилом дискриминации и индикатором того, как она осуществляется на неформальном уровне в различных сообществах, могут служить данные об уровне образования, занятости, представительстве в политических структурах, а также количественные показатели преступности и бедности<sup>13</sup>.

<sup>11</sup> Марина Чернивски: *Материалы тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2016-2017 гг. в рамках международного проекта "Преодолеем последствия войны вместе"*, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

<sup>12</sup> Управление Верховного комиссара ООН по правам человека (УВКПЧ), <http://www.ohchr.org/RU/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx>

<sup>13</sup> Бесплатная электронная библиотека, «ГЛОССАРИЙ терминов», <http://www.nauka.x-pdf.ru>

Насаждение норм поведения и институциональных практик, которые ведут к исключению, определению человека/ группы вне социума и т.д. являются примерами не прямой дискриминации, которую очень трудно распознать с первого взгляда.

Поэтому нередко люди, имеющие какое-либо отличие от общепринятого условного стандарта, вынуждены ограничивать себя или скрывать свой статус, чтобы не попасть в ситуации, которые могут привести к нежелательным последствиям.

Это явление – давление со стороны социума – можно назвать *невидимой дискриминацией*: ее очень сложно описать и задокументировать, поскольку из-за отсутствия конфликта как такового, формально нет пострадавших и невозможно указать на нарушителя. Однако это не делает сложившуюся в обществе ситуацию менее серьезной или менее значимой.

*Прямая дискриминация* - это менее благоприятное либо ущербное отношение к лицу или группе лиц на основании запрещённого признака, либо на основании другой особенности, например, расы или пола.

*Опосредованная дискриминация* имеет место, когда обычай, правило, требование или условие, на первый взгляд нейтральные, на деле оказывают несоразмерно отрицательное воздействие на отдельных лиц или группы лиц, если этот обычай, правило, требование или условие не оправданы. Власти должны учитывать определённую разницу между группами населения, не допуская опосредованной дискриминации.

#### **Дискриминация**

... Означает нахождение отличий, разделение и выбраковку.

...В социологии говорят о дискриминации, когда параллельно нахождению отличий другого понижают в статусе.

...С помощью дискриминации зачастую регулируется допуск к ресурсам (доступность образования, ведущие посты в экономике, законодательных органах, науке и т.д.)

...проявляется как минимум в 3 плоскостях общественной жизни:

1) лично-социальной (между людьми), структурной (в организациях, в разных сферах жизни), культурно-социальной (нормы, ценности, стандарты).

...Для того, чтобы бороться с дискриминационными идеологиями необходимо понимать механизмы дискриминации<sup>14</sup>.

*«Борясь с дискриминацией и поддерживая разнообразие, мы добиваемся как индивидуальных изменений, так и практических результатов на институциональном уровне. Критическому отношению к дискриминации можно научиться. Первый шаг – это осознанная необходимость ставить под сомнение и менять собственные стандарты.»<sup>15</sup>*

<sup>14</sup> Марина Чернивки: Материалы тренингов «Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом» 2016-2017 гг. в рамках международного проекта "Преодолеем последствия войны вместе", [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

<sup>15</sup> Марина Чернивки: Материалы тренингов «Тренинг по антидискриминации» 2015-2016 гг. в рамках международного проекта "Преодолеем последствия войны вместе", Проект "Смена перспектив", 2010, <https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/vorgaengerprojekt/>

Не желание или неумения увидеть и понять позицию диктующего большинства ведут к нормативной дискриминации, которая пребывает в рамках демократического консенсуса. Ее сложно распознать, опыт тех кто подвергается этому давлению могут дать возможность поменять перспективу. Привычки и традиции тянут за собой шлейф поступков, которые мы совсем не хотим сами же принимать. В ходе проекта, во время проведения тренингов, участниками было отмечено, что зачастую, дискриминацию в социуме, обществе, в транспорте мы не замечаем. Люди привыкли к ситуациям с признаками дискриминации. Такие случаи тяжело признать, особенно если ты сам выступаешь в роли дискриминатора. А для того чтобы менять свои привычки и суждения, надо прежде признать их наличие в себе.

### Важно: Факторы усиления дискриминирующего поведения

- Парадигма групп/групповое мышление
- Привилегии принадлежности
- «Парадигма обвинения»
- Чувство превосходства
- Чувство стыда/вины
- Укоренение «категорий отличия»
- «Эффект ожидаемости»
- Желание власти, контроля
- Личные качества, характер
- «Эффект толпы»

# ОСНОВЫ КОММУНИКАЦИИ

*«Мир таков, каким его сделали мы. Если мы изменим себя, то сможем изменить и наш мир, а изменение себя начинается с изменения нашего языка и способов общения.»<sup>16</sup>*

*(Розенберг.М. «Язык жизни»)*

Предвзвещения, мифы и преубеждения влияют на формы межличностного общения в социальном пространстве. Процессы коммуникации всегда находятся под влиянием общепринятых норм и представлений. Межличностное общение должно быть построено на взаимоуважении. Но нередко именно этот процесс омрачен непониманием, исключением и даже насилием. Общение это основной процесс взаимодействия и взаимовлияния между людьми, основа социального бытия, источник познания, инструмент формирования отношений, средство влияния на систему социальных отношений и ценностей. Восстановление баланса и качества является очень важным звеном в разрешении конфликтов.

Общением или коммуникацией, профессор А.С. Белкин называет – процесс установления и развития контактов между людьми. По его словам, коммуникация выполняет несколько важных для нас функций.

- Мы общаемся, чтобы удовлетворить потребность в общении.
- Мы общаемся, чтобы усовершенствовать и поддержать наше представление о себе.
- Мы общаемся, чтобы чувствовать себя нужными.
- Мы общаемся, чтобы строить взаимоотношения.
- Мы общаемся, чтобы обмениваться информацией.
- Мы общаемся, чтобы воздействовать на других.

Общение потребность и необходимость для человека.

Уровень и качество контакта руководствуется не только конкретным опытом, но также и представлениями об этом опыте. По мнению профессора и автора научной школы, Члена координационного Совета Международного Фонда образования, доктора педагогических наук, профессора А.С. Белкина жизненный опыт: «- информация, которая стала достоянием личности, отложенная в резервах долговременной памяти, находящейся в состоянии постоянной готовности к актуализации в адекватных ситуациях.»<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Розенберг М. Язык жизни, 2009 г., ст.6

<sup>17</sup> БЕЛКИН, А. С. Витальное образование. Голографический подход / А. С. Белкин, Н. К. Жукова. — Екатеринбург, 1999.

# Методы коммуникаций

Наше общение состоит из слов, т.е. вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а невербальная информация - 5/6. При этом 55 % - это язык тела (позы, движения, мимика), около 38% - голос (интонации, ритм, тембр) и около 7 % - собственно слова.

**Вербальная** состоит из письменной и усной.

- Основные методы – усной: разговор, слова, фразы, события - конференции, совещания, доклады, презентации, групповое обсуждение, встречи один на один, неформальные беседы, диалоги, игровые мероприятия и пр.
- Соответственно – письменной: письма, меморандумы, отчеты, письменные доклады, записки, правила и процедуры, приказы, электронная почта, объявления, стенгазеты и т.д.

**Невербальная** - поведение человека, мимика лица, взгляд, интонация, тембр голоса, поза.<sup>18</sup>

Анализ массовой практики показывает, что во многих современных учреждениях (административных, образовательных, различных предприятиях и т. п.) преобладают авторитарные, манипулятивные традиции, которые можно выразить в виде своеобразных диад типа «начальник — подчиненный», «учитель — ученик» и т. п. Некоторые эксперты относят это к ментальности нашего общества, другие – к одной из составляющих нашей культуры. Исследование универсальности механизмов реализации манипуляции прямо или косвенно рассматривали многие авторы: Л. Альтюссера, Р. Барта, Г. Гирца, А. Грамши, Ю.Н. Давыдова, С. Жижика, А. Ф. Лосева, Д.К. Лукача, К. Маркса, Г. Маркузе, А.М.Пятигорского, А.К.Уледова, М. Хоркхаймера, М. Элиаде и др.<sup>19</sup>

Такой тип общения считается «непродуктивным»<sup>20</sup>, наносящим вред и характеризуется стремлением к подавлению активности партнера, его инициативы и заставляет замкнуться в своем собственном пространстве. Развитие таких отношений вызывает отчуждение и, как следствие, внутриличностный или межличностный конфликт (либо усиливает уже существующий).

<sup>18</sup> ZNavid Kermani, 2014; *Materialy Treninga, Chernivsky 2015/2016*

<sup>19</sup> Хелен Би *Развитие ребенка. «Питер» М. 2004. с. 760.*

<sup>20</sup> Березуцкая Ю.П. *Психология делового общения. Барнаул: Алтайское книжное издательство, 2002. 248 с*

Кроме того, вышеназванный тип общения можно охарактеризовать как насильственный, так как феноменология именно данного типа общения представлена манипулятивным стилем<sup>21</sup>. Кроме того, насильственное общение характеризуют следующие способы воздействия на собеседника (подчиненного, ученика):

- *требования;*
- *запреты,*
- *оценка его деятельности и поведения;*
- *сравнение с другими;*
- *критика и похвала, а также наказание и поощрение;*
- *игнорирование собеседника;*
- *подсказки, советы;*
- *нотации и правоучения*

Пример: как рассказывали участники тренинга «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики.» 24-25.03 и 7-8.04.2017 г. Харьков в рамках субгрантового проекта «Ненасильственные коммуникации в школе» дискриминация на работе, в организациях повсеместна. Одна из участниц, описала ситуацию в коллективе – сотрудницу коллеги невзлюбили за ее рвения помогать нуждающимся и ромам. Она испытывала на себе насмешки, издевки, оскорбления из-за разности ментальных предпочтений, что можно расценивать как психологическое насилие и дискриминация. Главное, что жертва насилия не могла распознать эту ситуацию и не знала, что ей делать дабы разрешить ее. Потенциал предрассудков и предрассуджений по отношению к Ромам был перенесен на конкретного человека, который не является Ромом но готов помогать и поддерживать людей, которые подвергаются многократной дискриминации. В итоге она почувствовала на себе потенциал ненависти, но возможно не смогла распознать, что за этим отношением стоит ненависть к определенной группе людей. Феномен современных коллективных, (групповых) предрассудков заключается в том, что его потенциал не распознается, так как привилегированное большинство ( в данном случае не Ромы) не готовы признать факт их предвзятого отношения. На примере современных идеологий неприятия/ненависти мы имеем дело с предрассудками как бы без наличия их носителей. Никто не хочет признать свои предрассудки и даже ненависть по отношению к другим. Участница семинара подверглась вербальному насилию и пережила на себе опыт исключения. Все это накладывает отпечаток на языке (словах) и становится особенно заметно при использовании терминов, которые обижают и унижают людей (язык ненависти).

Еще один пример, участница тренинга, (учительница, школьный психолог) описала современных родителей – нотации, правоучения, сравнение ребенка с другими, оценочные суждения, все эти качества присутствуют в воспитательном процессе. Следует заметить, что такие характеристики родителей присущи и для родителей самих родителей, т.е. старшего поколения (дедушек, бабушек) Здесь мы можем говорить о дискриминации по возрасту и жизненному опыту.

Ветеран АТО рассказал свою ситуацию – ему в маршрутке хамили и указывали, что он воевал со «своими» на Востоке Украины и его (водитель маршрутки) не отправлял воевать чтобы теперь он ездил бесплатно в маршрутке. Такое же отношение к себе, ветеран АТО, ощущает и в магазинах, и в больнице, да и просто в подъезде своего дома.

Ситуация в детском садике – девочку воспитательница оставила в закрытой темной комнате только лишь потому, что ребенок не успел одеться на прогулку. Здесь мы можем говорить о насилии со стороны воспитателя в отношениях «воспитатель-ребенок». По должностным инструкциям и обязанностям воспитатель обязана была помочь ребенку одеться и вместе с другими вывести ее на прогулку.

<sup>21</sup> БЕЛКИН, А. С. *Витализное образование. Голографический подход / А. С. Белкин, Н. К. Жукова. — Екатеринбург, 1999.*

Другой участник, молодой человек с инвалидностью с детства, дискриминацию на себе ощущает каждый день: в общественном транспорте – невозможно забраться на высокие ступеньки, среди окружающих – смотрят кто с отвращением, кто с жалостью и т.д.

Манипулятивный стиль насильственного общения проявляется в навязывании образцов для подражания и примеров правильного, с точки зрения одного из собеседников (обличенного властью), поведения<sup>22</sup>.

Пример: снова о школе, каждый из участников смог вспомнить о своем опыте и теперь уже на опыте своих детей и внуков. Участники отслеживают старую тенденцию оценки личности, а не поступков, что по сути своей не гуманно и не педагогично, так же противоречит Конвенции прав ребенка. Некоторые учителя позволяют себе унижать школьников, манипулировать похвалой или наоборот обесцениванием их успехов.

Отношения, продиктованные данным типом общения «учитель-ученик», характеризуют отношения подчинения и подавления. В таких случаях собеседник «подчиненный» испытывает чувство вины, а иногда и страха, дискомфорта, в то время как собеседник «руководитель» испытывает явную антипатию к партнеру по коммуникации.

Такое общение не несет в себе позитива, продуктивности, конструктива, которые являются необходимыми условиями нормальных отношений между людьми и, как следствие, правильного функционирования в любой группе. Таким образом, возникает необходимость в изменении подобного общения, и, соответственно, в реализации идеи ненасилия в общении.

*«Для того чтобы мысль преобразила мир,  
нужно, чтобы она сначала преобразила жизнь своего творца»*

*Альбер Камю<sup>23</sup>*

<sup>22</sup>Соломин И.Л. *Бесконфликтное общение*. — СПб.: Речь, 1994. 25 с.

<sup>23</sup>Колесник А.А. *сост. Мудрость веков. 1000 самых важных мыслей в истории человечества*. — Москва, Эксмо, 2013. 336с.,

# Ненасильственные методы коммуникации

*Ненасилие — не стратегия, которой можно воспользоваться сегодня и отказаться от нее завтра, и не та вещь, которая сделает вас кроткой овечкой; ненасилие — это создание позитивных отношений между людьми взамен негативных, доминирующих в нашем мире.<sup>24</sup>*

*Арун Ганди*

Одной из самых известных, является концепция ненасильственного общения или ненасильственной коммуникации (ННК) (Nonviolence Communication), разработанная американским психологом Маршаллом Б. Розенбергом.<sup>25</sup>

**Она направлена на развитие видов коммуникативных навыков:**

- выражение межличностных чувств, иными словами, осознание чувств, восприятий и желаний, связанных с взаимоотношениями; ясное и четкое сообщение своего внутреннего состояния (так называемые «я-сообщение» и «я-высказывание»);
- эмпатический ответ представляет собой дословное понимание состояний, мыслей, чувств, а также потребностей партнера по общению, передача ему данного понимания. Кроме того, эмпатический ответ включает в себя восприятие происходящего внутри другого человека;<sup>26</sup>
- переключение образа действия является адекватным переходом от выражения межличностных чувств к эмпатическому ответу, и наоборот, т. е. построение диалога;
- содействие, или фасилитация, то есть обучение, как эффективно научить окружающих вышеупомянутому.<sup>27</sup>

<sup>24</sup>Розенберг М. *Язык жизни. Nonviolent communication: Ненасильственное общение. М.: София, 2009 г., ст.5*

<sup>24</sup>Розенберг М. *«Язык жизни». Nonviolent communication: Ненасильственное общение. М.: София, 2009. 272 с.*

<sup>26</sup>Скворцова Л.И., Углицкая М.А. *Содержание, формы и технология развития у будущих педагогов умений ненасильственного общения // Индивидуально дифференцированная подготовка студентов к работе в образовательных учреждениях различного типа: Сборник научных трудов / под. ред. Т.В. Лодкиной, Л.А. Коробейниковой. Вологда: Русь, 2000. С. 92—107.. С. Белкин, Н. К. Жукова. — Екатеринбург, 1999.*

<sup>27</sup>Рудестам К. *Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 192 с.*

помощью административного ресурса. Они вступают в коммуникацию, чтобы достичь какой-то цели, а не породить истину в процессе агрессивного спора. Они надеются не на компромисс в чистом виде, но на совместное содействие, сотворчество в производстве каких-то культурных и социальных норм.

По сути, любую политику как проявление голосов граждан, как конструирование гражданского свободного общества или сообщества нужно составлять на основании диалога. Это поможет решить проблемы конфликта, противостояния, создаст предпосылки для формирования настоящего сообщества свободных граждан, объединяющихся абсолютно на добровольных основаниях в сообщества, которые взаимодействуют друг с другом по принципам, комфортным для всех участников. Если бы эта прекрасная идеальная теория работала в действительности, в ней не существовало бы понятия hate speech.

**Hate speech** — это понятие, которое на русский язык переводится двумя способами: либо «язык вражды», либо «риторика ненависти». Специфика этих переводов в том, что их произвели лингвисты. Например, «риторика вражды» — это термин именно лингвистический по своим основаниям, и лингвисты, занимающиеся этой проблематикой, ищут те риторические фигуры, тропы, элементы художественного языка или языка агрессии, которые превращают любое высказывание в hate speech.

Когда мы говорим о переводе «язык вражды», мы вспоминаем о тех комментариях, которые оставляют современные специалисты в области медиакоммуникаций. «Язык вражды» — это те высказывания, которые основаны на религиозной или национальной нетерпимости и провоцируют как минимум неприязнь.

**Hate speech** — это проявление дискриминации — на вербальном или дискурсивном уровне, на уровне общения по отношению к какому-то человеку, которого мы считаем принадлежащим к группе, недостойной нашего качественного и равноправного отношения. В этом смысле hate speech — это вариант дискриминации любого меньшинства, любой группы, которую мы называем меньшинством, того самого «другого».

Бороться с таким видом дискриминации очень сложно, привлечь к ответственности человека, который произносит высказывания, основанные на ненависти, имеющей основанием (источником) нетолерантность или нетерпимость, невозможно.

**ННО** сравнивают с приставными колесиками к велосипеду, они нужны до тех пор, пока человек сам не научится ездить на нем без их помощи. Обучение ненасильственному общению — общению от сердца к сердцу — тоже проходит через такие приставные колесики. Главное понимать, что они временны и цель — научиться ездить без них<sup>32</sup>.

Понимание, что такое «язык вражды» - hate speech, как изменить такой язык, построение фраз, интонаций — это и есть те самые приставные колесики в нашем общении, в нашей коммуникативной системе.

Большинство методик или специфических фраз — это как раз различные дополнительные колесики. Все они направлены на внутреннее сопереживание, эмпатию, принятие - и тогда слова приходят сами, остаются важными, но, по сути, вторичными - главное это придерживаться понимания и принятия собеседника.

Мероприятия, различного рода коммуникативные действия, проводимые с применением методов ННО, с эмпатией и сопереживанием к человеку мы смело можем называть методами ненасильственной коммуникации.

Чтобы не перегружать вас большим потоком информации, на этом мы заканчиваем теоретическую часть данного пособия. Ниже мы с удовольствием предоставим вашему вниманию упражнения, игры и полные сценарии мероприятий, апробированные на практике участниками наших тренингов/тренерами.

Все нижеприведенные практические наработки доказали свою эффективность и результативность при использовании их для решения сложных конфликтных и нестандартных ситуаций, связанных как с

<sup>32</sup> Розенберг М. «Язык жизни» *Nonviolent communication: Ненасильственное общение*. М.: София, 2009. -272 с.

ННК – это методы, которые не наносят ущерб сознанию индивида и не принуждают его к принятию определенных (заранее запрограммированных) решений. ННК это подход к общению, то есть к речи и ее восприятию, который позволяет нам говорить от всего сердца, проложить путь к душе другого человека и высвободить нашу природную способность к сопереживанию называют «ненасильственным общением» (ННО)<sup>28</sup>.

Критика ННО состоит в том, что эта теория не уделяет достаточно внимания факторам коллективного влияния на суждения, мнения... (например, исторические), а также актуально доминантные предрассудки, предвзятость, которая регулирует нашу готовность испытывать эмпатию. При работе с этим подходом необходимо учитывать эти факторы и прорабатывать способом саморефлексии наличие таких паттернов.

### ***В ненасильственной коммуникации есть гибкость.***

*Джасани Ваттимо, современный итальянский философ, писал, что насилие – это принуждение кого-либо к молчанию. «Подлинно философское определение насилия будет таким: это то, что мне препятствует спрашивать дальше. С идеей истины я могу прийти к тоталитарному обществу, с идеей ненасилия - вряд ли. Если я буду мыслить в категориях ненасилия, а не в категориях истины, более вероятно, что я буду уважать права других»<sup>29</sup>*

Метод ННО основан на языке и навыках общения, которые усиливают нашу способность оставаться людьми в самых трудных условиях. Сама ценность модели ненасильственной коммуникации, созданная М. Розенбергом в том, что автор сумел четко описать основу базовых умений и эмпатического понимания, а также дал алгоритмы, определяющие необходимые и достаточные операции, которые и составляют действие-умение. Человек, усвоивший основу таких коммуникативных действий-умений, в состоянии сделать осознанный выбор, как следовать алгоритму, выбирать те или иные операции и их последовательность. С помощью этих алгоритмов вырабатывается навык ненасильственного общения. Необходимо только усилие и научиться мыслить в других категориях.

Стоит вспомнить исследования эмпатии Мартином Хоффманом<sup>30</sup>. Он утверждает, что корни нравственного поведения следует искать в эмпатии. Только умение поставить себя на место потенциальных жертв — скажем, человека страдающего, оказавшегося в опасности или испытывающего лишения, — и таким образом разделить их горе и побуждает людей действовать так, чтобы помочь другому человеку.

Другая теория, ее еще называют идеальной (или теорией идеального коммуникативного действия), принадлежит Юргену Хабермасу<sup>31</sup>. Разбор ее должен осуществляться не только с точки зрения лингвистики, но и с точки зрения политической философии. Хабермас настаивал на том, что коммуникация — публичная она или личная — всегда должна строиться по принципу диалога. Диалог — это ситуация, в которую вступают два свободных субъекта, признающих друг друга равными. Два агента, которые уверены в том, что они свободно вступают в коммуникацию и что они не будут воздействовать друг на друга силовыми методами или с

<sup>28</sup> «Ненасильственные коммуникации в современную эпоху» О.Важенина. Интернет-конференция «Диалогические коммуникации в бизнесе» с 1.10.10 по 28.10.10, Россия, Москва.

<sup>29</sup> Джасани Ваттимо «Насилие - это то, что препятствует задавать вопросы»

<sup>30</sup> Хелен Би Развитие ребенка. «Питер» М. 2004. с. 760

<sup>31</sup> История философии: Запад-Россия-Восток (книга четвёртая. Философия Ххв.). - М.: Греко-латинский кабинет' Ю.А. Шичалина, 1999. - 448с.

# Часть 2

## (практическая)

*В данной части нашего пособия мы хотим вас ознакомить с материалами, которые наработали участники тренинга «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики» 24-25.03 и 7-8.04.2017 г. Харьков в процессе обучения в рамках субгрантового проекта «Ненасильственные коммуникации в школе».*

*Целью тренинга было рассмотрение ННК через призму антидискриминационной практики. Слушатели собрали, по их мнению, списки мероприятий, в которые могут быть включены упражнения по ННК и антидискриминационным практикам, и, которые имеют практику проводиться в школе Харькова и Харьковской области.*

*В этой части Пособия представлены наработки и видение участников тренингов относительно мероприятий и практик, которые проводятся в школах Украины и в которые можно внести составляющую по проработке антидискриминационной практики, так как эта практика слабо распространена и внедрена в мероприятия, которые проводятся в образовательных учреждениях страны. Так как антидискриминационная практика слабо распространена и внедрена в мероприятия, которые проводятся в образовательных учреждениях страны. Слушатели тренингов подошли к полученному материалу с точки зрения практичности и совместимости с принятыми нормами, учебными программами и устоявшимися правилами в украинских школах.*

**Данный материал составлен основываясь на практике участников тренингов, которые являются реально практикующими школьными психологами и социальными педагогами, а также представителями общественных организаций, представителями групп ВПЛ внутренне перемещенных лиц (переселенцев) и участников АТО и членов их семей.**

## ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ВИДЫ КОММУНИКАЦИЙ В ШКОЛЕ

### Мероприятия, которые проводятся в школах

Совещания  
 Доклады  
 Собрания  
 Презентации  
 Групповые обсуждения  
 Конференции  
 Встречи  
 Неформальные беседы  
 Представления (концерты)  
 Игровые мероприятия  
 Кружки  
 Тренинги  
 фестивали

### Мероприятия, которые не проводятся или проводятся крайне редко, но могли бы проводиться

Диалоги  
 Дебаты  
 Видеопросмотры с обсуждением  
 Театр – ФОРУМ-театр  
 Тренинговые мероприятия  
 совместные (учителя + родители)  
 Или (родители + дети)  
 «Відкритий простір»  
 «Мозковий штурм»  
 Фасилитация  
 Медиация

В данной таблице собраны мероприятия, которые (с точки зрения участников тренинга) в сценарии проведения могли бы иметь элементы из антидискриминационной практики, обучающие упражнения по ненасильственным коммуникациям, по ведению диалога. Такое внедрение в общепринятые мероприятия новых элементов, помогло бы ненасильственно, без принуждения менять привычки и стереотипное мышление как у детей, так и у взрослых.

Перечень мероприятий рекомендуемые для проведения, в сценарий которых можно включать элементы из антидискриминационной практики и обучающие упражнения по ненасильственным коммуникациям, ведению диалога –



только для взрослых

Собрания

Пед.Совет

Корпоратив

Круглый стол



только для детей

КВН

Волонтерское движение

Факультатив

Сотрудничество со специалистом,  
индивидуальная работа

Сбор макулатуры

Акция милосердия  
(благотворительство)

Мозговой штурм

Лекции интерактив

Разговор

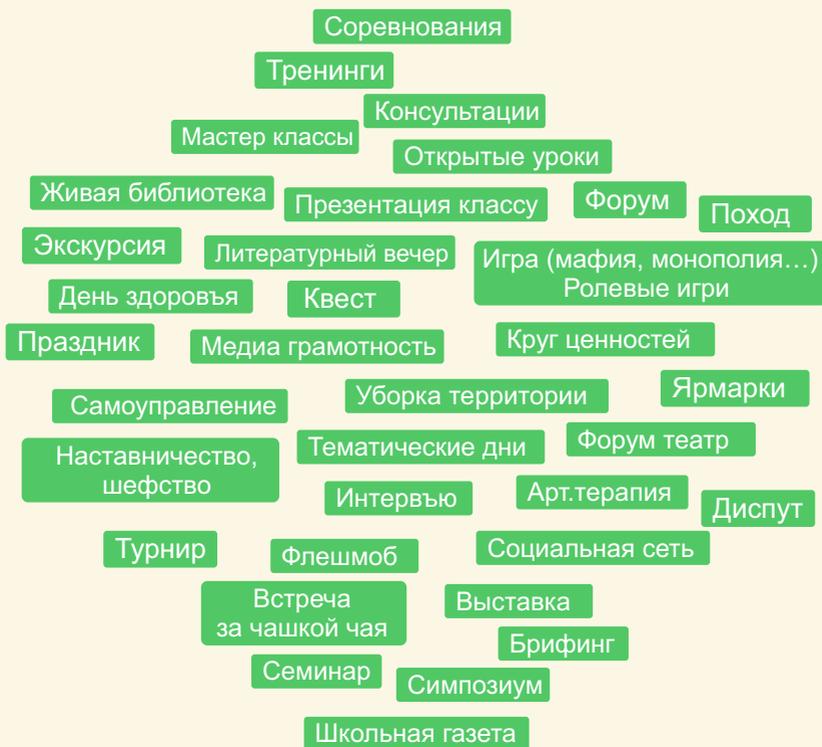
Выездные мероприятия

Историческая  
реконструкция

Фестиваль



## Мероприятия для детей и взрослых



Материалы и списки мероприятий составлены участниками тренинга «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики» 24-25.03 и 7-8.04.2017 г. Харькове основываясь на личном видении и практике.

Перечень мероприятий, которые проводили сами участники тренингов по тематике антидискриминация, профилактика насилия, права человека и с их точки зрения, эффективность таких мероприятий очень высокая и их следует рекомендовать для проведения в учебных учреждениях страны..

### Сотрудничество со специалистом, индивидуальная работа

Круг ценностей  
 Самоуправление  
 Тематические дни  
 Интервью  
 Флешмоб  
 Социальная сеть

Список составлен участниками тренинга «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики» 24-25.03 и 7-8.04.2017 г. В Харькове в рамках субгрантового проекта «Ненасильственные коммуникации в школе».

С помощью «мозгового штурма» участники тренингов наработали следующие вопросы и техники для мероприятий, которые необходимо проводить для преподавателей, и целью которых может стать отработка техник и методов ненасильственного общения, работы с моментами дискриминации.<sup>33</sup>

1. Побудить учителей вспоминать ситуации, когда они были дискриминироваными.
2. Вспоминать свои чувства в этих случаях.
3. Что могло помочь им в этой ситуации.
4. Чего тогда не хватало.
5. Мои ресурсы.
6. Зачем мне позиция «дискриминатора».
7. Самонаблюдение и наблюдение из вне.
8. Дневник наблюдений.
9. Индивидуальные консультации.
10. Консилиум по конкретному случаю дискриминации.
11. Делать прогноз (предвидение) относительно будущего тех детей, которых учитель дискриминирует.
12. Ролевые игры.
13. Супервизия.
14. Памятка, этический кодекс поведения с детьми в школе и вне школы.
15. Флешмоб проведенный учениками.
16. Медиация (круг ценностей).
17. Развитие эмпатии.
18. Упражнение на выявление позитивных качеств у группы детей, которая попала под дискриминацию.
19. Информирование об уголовной и административной ответственности.

<sup>33</sup> Марина Чернивки: *Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“*, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе» [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

## 2-дневный тренинг «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики» тренер Алла Евдокимова, со-тренер Инесса Клочко, Харьков, 2017

По материалам тренингов Марины Чернивки в рамках тренингов «Тренинги по антидискриминации»<sup>34</sup> 2015-2016 гг. и „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“, 2016-2017 гг.<sup>35</sup> в рамках проекта «Преодолеем последствия войны вместе».<sup>36</sup>

Программа тренинга «*Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики*»:

### Цели:

- сформировать ресурсное состояние участников в рамках осознанного поведения на фоне социальных и политических конфликтов
- повысить способность самоконтроля и отработать навык отслеживания проявлений дискриминации в общении
- побудить участников к совместной работе над снижением дискриминации в семье, социуме, в школе, на работе через навыки ненасильственной коммуникации.

### Вопросы 1-го дня тренинга:

1. Какие группы подвергаются дискриминации и какие нормативные параметры играют роль в возникновении дискриминации?
2. Каким образом мы сами вовлечены в поддержание и воспроизводство предрассудков и неравенства?
3. Какие условия и навыки необходимы для предотвращения дискриминации в работе?
4. Язык общения. Язык вражды.
5. Ненасильственные коммуникации - дискриминация и язык дискриминации.

*Тренинг основан на методике Диалогически-Рефлексивного Подхода<sup>37</sup> и направлен в первый день проведения мероприятия на налаживание доверия и становления группы как ресурс рефлексии и совместного дискурса. Знакомство является важным звеном в развитии групповой динамики.*

### Групповое знакомство:

- Я...
- Я живу...
- Я работаю...
- Я увлекаюсь...
- Я от тренинга ожидаю...

Цели упражнения: Групповое упражнение на разминку и создание рабочего настроения в группе. Таким образом каждому дана возможность представить себя и свою мотивацию участия в тренинге.

<sup>34</sup>Марина Чернивки: *Материалы тренингов «Тренинг по антидискриминации» 2015-2016 гг. в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе»*, <https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/vorgaengerprojekt/>

<sup>35</sup>Марина Чернивки: *Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе»* [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

<sup>36</sup>Международный проект «Преодолеем последствия войны вместе», <https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/uk/projekt-ua/>

## 1 блок – Дискриминация. «Группы. Кто я?»

*Упражнение-игра: «В группе и вне ее...»*

### Цели упражнения:

- повысить навыки саморефлексии и вызвать дискуссию о вопросах принадлежности к группам и опыту исключения
- пережить последствия исключения на своем собственном опыте
- узнать паттерны поведения в ситуации принятия /исключения
- задуматься о привилегиях большинства и возможности самоопределения
- поменять перспективу на позиции меньшинства.

### Условия проведения:

- Время: ≈ 45 минут
- Участники: 12 и более
- Помещение: по возможности большое, достаточно пространства для групповых занятий и динамичных упражнений.

*Ход упражнения:* Два или три участника покидают помещение. Во время игры важно оставаться непринужденным. Еще два участника наблюдают игру и стараются запомнить яркие моменты. Все остальные участники образуют группы из 3-5 человек, и их просят найти интересную и противоречивую тему для обсуждения. Задание для группы: не принять вовсе или принять но неохотно людей, которые вернулись в помещение. Участникам, которые вышли из комнаты, объясняют, что по возвращении в комнату они должны попытаться быть принятыми в одну из групп. Группы должны находиться на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы можно было видеть их издали и отличать друг от друга. Игра длится около 45 минут, участников, покинувших помещение, можно позвать как по одиночке, так и вместе.

### Вопросы для обсуждения после завершения упражнения-игры:

*Вопросы к активным участникам:*

- Каково быть тем, кто хочет присоединиться к группе и не быть принятым?
- Какие стратегии они использовали, чтобы быть принятыми, как бы они ответили?

*Затем нужно спросить группу, которая не принимает других:*

- Каково быть частью группы, которая отгораживается?
- Легко или трудно отвергнуть другого?

*Вопросы к наблюдавшим:*

- Что вам пришлось наблюдать?
- Каково это, когда человека не принимают?

*Два вопроса адресуются всем:*

- Можете ли вы вспомнить такие ситуации в повседневности? В какой области?
- Возможно ли этот опыт сравнить с реальной жизнью и существующими социальными группами. (Коды: отличительная одежда, определенный сленг, ритуальное приветствие).

### Вариации проведения:

Группы отвергающих могут получить разные дополнительные ролевые задания, они могут вести себя:

- Закрыто и враждебно.
- Они могут замолчать, когда приблизятся якобы новые для них люди.
- Группа может распаться и встречаться в другом месте, как только «новые» люди приближаются.
- Группа может быть объединена одним кодом (покашливать, на что другой член группы будет отвечать кивком, при слове «мы» кивать головой, при другом определенном слове разразиться смехом), который при имитации служит средством доступа (принадлежности) к группе.
- Члены группы могут заменять ключевое слово другим понятием (например, «читай книгу» вместо «курить», «книга» вместо «сигареты» и т. д.).

Вопросы для обсуждения в конце упражнения-игры (Мета-Анализ):

- Что понравилось им в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься?
- Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве» (было ли оно «гордым» или каким—то абсолютно иным?)?
- Попытайтесь вспомнить, кто был в вашей подгруппе, когда вы объединялись по сходству биографических данных или общности интересов. Назовите тех, кого запомнили.
- Кто—то обнаружил систему, по которой ведущий давал задания? Можете прокомментировать? В чем, по-вашему, смысл этой системы?
- Какие слова, фразы говорились. Интонации. На сколько обидными слова и интонации были «одиночкам»?

**Упражнение: Расстановка «Как в настоящей жизни».**<sup>37</sup>

Цель упражнения: Осознание своего положения по соотношению к другим, взгляд на «других» с точки зрения привилегий, опыта включения/выключения. Ход упражнения осуществляется через вживание в роли разных людей, чьи позиции были моделированы для данного упражнения. Роли должны носить на себе характеристику, которая отображает современные конфликты и точки напряжения.

На основе ролей и вопросов модератора происходит движение в пространстве. Движение вперед осуществляется тогда, когда игрок из позиции его роли может ответить на заданный вопрос положительно. Отрицательный ответ означает прекращение движения. В итоге расстановки важно отметить расположение всех игроков в одном пространстве.

Примеры ролей:

(Владимир), 56 лет, родом из Запорожья, физик по образованию, много лет жил с семьей в Абхазии, последние 20 лет живет в Запорожье, работает на атомной станции, двое детей, сын живет в Москве, дочь – в Анапе

(Маша), 27 лет, коренная харьковчанка, работает фотографом, отец- известный в городе предприниматель

(Мустафа), 44 года, крымский татарин, живет в Киеве пару месяцев, разведен

(Саша), 34 года, родился в Москве, живут вместе с мамой в 1 комнатной квартире, мама – киевлянка, отец - родом из Эфиопии

(Саша), 29 лет, родом из Львова, корни в России и Закарпатье, руководит еврейским ансамблем во Львове при еврейской общине, замужем

(Петро), 31 год, родом из Винницы, журналист, работает на львовском радио, его прабабушка работала некоторое время секретарем у С. Бандеры

(Зоя), 52 года, преподает танго, из России, давно живет в Украине/Львове

(Светлана), 42 года, живет в Северодонецке, работает на магазине, двое детей

(Иван), 33 года, киевлянин, закончила университет, преподает в школе, женат, ром

(Игорь), 36 лет, архитектор, родом из Черновцов, гомосексуал

(Иван), 28 лет, учитель истории, живет и работает в Днепропетровске, пропагандирует здоровый образ жизни

<sup>37</sup> *Материалы Deutsche Gewerkschaftsbund DGB (2013); Perspektivwechsel 2010; адаптировано Марина Чернивецки и Жанна Кеберльян в рамках тренингов 2015/2016*

Передвижения по линии в комнате (желательно просторный зал)

- вперед ---да
- назад ----нет

Вопросы:

Можешь ли ты

- рассчитывать на получение важной информации на твоём родном языке?
- рассчитывать на уважительное отношение со стороны чиновников?
- быть уверенным, что на работе или учебе, твои права и интересы учитываются / принимаются во внимание?
- рассчитывать на доброжелательное обслуживание в кафе/ресторане?
- отмечать религиозные праздники в соответствии с твоей религией?
- быть относительно уверенным, что на вокзале милиция не попросит тебя предъявить документы?
- без опаски целовать свою подругу/своего друга на улице?
- рассчитывать, что в случае обращения в полицию с тобой будут вежливо обращаться?
- рассчитывать на поддержку и симпатию со стороны семьи твоего друга/подруги/мужа/жены?
- участвовать в общественной и культурной жизни в городе/районе, где ты сейчас живешь?
- снять квартиру?
- заниматься работой, которая соответствует твоему образованию и/или твоим способностям?
- без ограничений/свободно передвигаться по территории Украины - быть уверенным, что твоих (будущие) детей не будут дискриминировать в школе? Ты чувствуешь себя украинцем/украинкой?
- хотел бы ты, чтобы твои дети учились на русском языке?
- чувствуешь ли ты себя частью украинского общества?
- ты собираешься навсегда остаться в Украине?
- тебя дискриминировали по «национальному признаку»?

Вопросы для обсуждения в пленуме:

- Когда, как вы себя чувствовали? Реакция?
- Что огорчило? Что заставило задуматься? Почему? Каково было ваше расположение по отношению к другим?
- Почему вы так быстро продвинулись/ или остались стоять на месте?
- Какие обстоятельства (практики) могли повлиять на расстановку?
- Какие вопросы вам показались знакомыми из вашей жизни?
- Какие вопросы / характеристика ролей стала настолько "нормализованными", что больше не бросается в глаза?
- Чтобы вы могли изменить, чтобы прервать цепочку таких практик в сфере вашего влияния?

## Модель потребностей

(Saachse 1998, Chernivsky 2010)

1. ...желание быть принятым
2. ...надежность
3. ...солидарность
4. ...автономность
5. ...целостность, невредимость
6. ...принадлежность
7. ...социальное признание

### Упражнение: МЫ & ОНИ

Вопрос «*Кто такие другие?*» всегда приводит к вопросу «*Кто такие мы?*»<sup>38</sup>

Цель упражнения: Обсуждение бинарного разделения и соотношения сил на «МЫ» и «ОНИ».

Ход упражнения при достаточном времени проведение упражнения основывается на 3 фазах: Тихая рефлексия, Групповое обсуждение, Пленум.

Задание участникам ответить на вопросы и написать это на листе бумаги.

Важно не показывать участникам вторую часть упражнения; сначала провести первую, а потом после обсуждения ввести второй вопрос на принадлежность.

#### *Принадлежность к группам*

- К каким группам я себя отношу?
- Какое соотношение сил это сопровождает?
- Какое распределение преимуществ/ недостатков с этим связано?

#### *Притисывание к группам*

- К каким группам причисляют меня?
- Какое соотношение/распределение сил это сопровождает?
- Какое распределение преимуществ/недостатков с этим связано?

#### *Обсуждение с группой: Историческая подоплека*

- Какие исторически заложенные (традиционные) «сведения, знания» могут быть важными для проведения подобных разграничений МЫ /ОНИ?
- Какие исторические, политические факторы являются сегодня наиболее конфликтными?
- Какие паттерны ведут к практике исключения и даже дискриминации?

Обсуждения результатов можно подкрепить теоретически в рамках модели Иерархия принадлежностей<sup>39</sup>

<sup>38</sup> Navid Kertani, 2014; Марина Чернивски: *Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминаций, вызванных военными конфликтами“*, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

<sup>39</sup> Проект “Смена перспектив”, 2010, Марина Чернивски: *Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“*, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

## Иерархия принадлежностей

### График: Материалы тренинга, Chernivsky 2015/2016

Принадлежности к группам	Приписывание к группам
К каким группам я себя отношу?	К каким группам причисляют меня?
Какое соотношение сил это сопровождает?	Какое соотношение/распределение сил это сопровождает?
Какое распределение преимуществ/недостатков с этим связано?	Какое распределение преимуществ/недостатков с этим связано?

Степень восприятия людей как «чужих» не зависит от их гражданства. Это происходит в том случае, если вас причисляют к группе, дефинируемой как чужая, то есть которую относят к категории «других» и которой приписывают негативные стереотипы.<sup>40</sup>

#### Упражнение «Нарисовать в символах образ «своего» и «чужого»-врага»

**Цель упражнения:** Обсуждение в группе признаков и особенностей создания образов и влияние стереотипов. Это упражнение ключевое для рефлексии устойчивых образов друга/ врага, которые моделируют наше сознание и отношение к другим, и зачастую определяет степень и наличие исключения и даже дискриминации.

Работа над упражнением требует 3 шага - индивидуальная работа, работа в группах, обсуждение в пленуме.

➤ **1 Шаг:** Выбор 2 монолитных образов (враг/ друг) - самостоятельно и потом в маленькой группе. Каждый участник рисует или составляет образы для себя.

➤ **2 Шаг:** Обсуждение в пленуме по системе - Источники, Формы, Последствия  
Где стереотипы? Где предрассудки и чем они выражены?

<sup>40</sup> Марина Чернивски: Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе» [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

Обсуждения результатов можно подкрепить теоретически в рамках модели:

### **Вытеснение адекватного восприятия другого, образом врага**

О образе врага, который доминирует в конфликтной ситуации, свидетельствует:

1. Недоверие
2. Упрощение образов
3. возложение вины на врага
4. негативное ожидание
5. отождествление со злом
6. представление «нулевой суммы» («все, что выгодно врагу, вредит нам», и наоборот)
7. деиндивидуализация («всякий, кто принадлежит к данной группе, автоматически является нашим врагом »)
8. отказ в соболезновании/эмпатии.

### **Вспомогательные вопросы для обсуждения в пленуме<sup>41</sup>**

Есть у вас в окружении дискриминация?

Кого дискриминируют?

Какие позиции преобладают у тех кто активно выступает против других?

Чем они обоснованы?

Какие образы друга/врага прослеживаются?

Обсуждения результатов можно углубить теоретически через

### **Большинство & Меньшинство**

Большинство

Меньшинство

Проблема слепоты

Борьба за признание

(Источник: Модель Anti-Bias, Chernivsky, 2010)<sup>32</sup>

<sup>41</sup> Марина Чернивски: Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе» [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

### Источники образов

- историческая подоплека, коллективная память (образы чужого, врага)
- предрассудок: устойчивая социальная установка, которая ведет к отрицательному или враждебному отношению группам, основанное на обобщениях, неполной или искаженной информации
- вытесненная и смещенная агрессия  
*Мы склонны обратить свою агрессию против тех групп, которые не вызывают у них симпатии, которые хорошо заметны и которые относительно безвластны*
- экономическая конкуренция/конфликт  
*Количество предрассудков растет, когда возникает конфликт между взаимоисключающими целями разных групп*
- личные потребности
- конформизм по отношению к социальным нормам
- неравенство в социальных, экономических и культурных условиях жизни различных (этнических) общностей

### ГЛОБАЛЬНО-ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТЕКСТ<sup>42</sup>



**МИРОВОЗЗРЕНИЕ, ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ,  
ПРЕДРАССУДКИ, СТЕРЕОТИПЫ, ВЗГЛЯДЫ**

+

**ПРИВИЛЕГИРОВАННОСТЬ, ИЕРАРХИИ**



**ДИСКРИМИНАЦИЯ**



**МЕЖЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ, ИНСТИТУЦИОННЫЕ-СТРУКТУРНЫЕ,  
ГЛОБАЛЬНО-ОБЩЕСТВЕННЫЕ (плоскости дискриминации)**

+

**ИДЕОЛОГИЯ ПРЕВОСХОДСТВА**

=

**-ИЗМЫ АНТИСЕМИТИЗМ, РАСИЗМ, СЕКСИЗМ ИТД<sup>43</sup>**

<sup>42</sup> Модель Антидискриминации по методу Anti-Bias, адаптирована Chernivsky, 2010.

<sup>43</sup> Марина Чернивски: *Perspektivwechsel Plus* (2010); *Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“*, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

### Дискриминация:

- означает в первую очередь нахождение отличий, разделение и выбраковку
- в социологии говорят о дискриминации, когда параллельно нахождению отличий другого понижают в статусе
- с помощью дискриминацию зачастую регулируется допуск к ресурсам (доступность образования, ведущие посты в экономике, законодательных органах, науке и тд.)
- для того, чтобы бороться с такими общественными феноменами как ксенофобия, антисемитизм и правый экстремизм необходимо понимать механизмы дискриминации.

### Модель: Человеконенавистничество по отношению к разным группам

(исследование: Андреас Цик et al, 2002-2101)



### Антидискриминационное сознание

- Понимание сути дискриминации и принятие ответственности...
- Осознание и критика предвззудков, а также всех проявлений дискриминации как формы превосходства и ущемления прав человека на равноправие, признание и личную свободу...
- Осознание собственной вовлеченности как на личном, так и на коллективном и историческом уровне на основе передачи культурной памяти.
- Про-активное поведение не только в критических ситуациях...<sup>44</sup>

© M. Chernivsky

<sup>44</sup>Марина Чернивски: Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“, 2016-2017 гг. в рамках международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)

### **Упражнение – География семьи как модель социальной миграции.**

*Цель упражнения:* сфокусировать внимание на историческом опыте поколений и влияние системы социальной власти на судьбы, миграцию, трансформацию опыта как отдельного человека, так семьи/рода, так и общества в целом.

*Ход упражнения:*

В большой комнате рисуется воображаемая карта – страна (Север-Юг-Восток-Запад). Участники определяют свое место проживания на данный момент.

Озвучиваются вопросы биографии:

Где вы родились?

Где вы пошли в школу/где жили до школы?

Где окончили школу?

Где учились/работали?

Далее вопросы о родителях:

Где родилась мама?

Где пошла в школу?

Где окончила школу?

Где мама училась/работала?

Где родители познакомились/пожились?

**Такие же вопросы об отце.** Потом о бабушке/дедушке по линии мамы, потом по линии отца (работа, миграция, генограмма, корни происхождения, мобильность семьи).

Глубина проведения и обсуждения зависит от группы. Ее включенности и знания своей семьи. Также от величины группы и доступного времени в рамках тренинга.

*Вопросы для обсуждения:*

Что мы знаем о своих корнях?

Переносим ли ответственность с себя на систему, власть?

Гуманна ли система переселения людей?

### **Окончание 1 дня тренинга.**

## **2 день - Тренинг «Ненасильственные коммуникации в школе. Антидискриминационные практики»**

*Цель:* погружение и ознакомление участников с теорией ненасильственного общения М. Розенберга.

Практическая отработка навыков ННО.

*Рабочие темы:*

Что такое «язык жирафа» и чем он отличается от «языка шакала», на котором говорит большинство?

Значение слова и интонации в коммуникации.

Общение по принципу «от сердца к сердцу»?

Как правильно реагировать на гнев и критику собеседника?

Как проявить сопереживание(эмпатию)?

Как заявить о проблеме, выразить свои чувства и потребности, попросить о том, в чем вы нуждаетесь, не вызывая негативной реакции окружающих?

**Основной принцип – ответ на основной вопрос: «То, что мы сейчас собираемся сказать или сделать, поможет ли это нам наладить взаимопонимание? Если не поможет, то ЧТО поможет?»**

**«И ты, и я имеем значение! Мы важны»**

**Упражнение: «Доброе утро – ты + я».**

**Цель:** Сближение группы, повышение тонуса и укрепление памяти, общее поднятие настроения. Участники становятся в круг. Первый участник говорит свое имя и приветствует всю группу, следующий участник повторяет приветствие + имя предыдущего и добавляет свое приветствие + имя. Третий участник повторяет все что сказал 1 и 2 участник, и добавляет свое приветствие + имя, и т.д. Так пока круг не замкнулся. Упражнение позволит нам – раскрепоститься и лучше узнать друг-друга.

**Шерринг:** обсуждение 1 дня тренинга. Обсуждение с участниками, как они будут применять полученные знания, опыт и информацию в своей жизни/работе.  
**Ответы на вопросы:** Что запомнилось?

**Упражнение: «Испорченный телефон».**

**Цель:** упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

**Пример сообщения:** В нашу школу купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории. Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот - следующему и т.д.

**Обсуждение:** Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? Насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки»?

Насколько важна коммуникация и общение? Язык сообщения. Интонация.

**Обсуждение личного опыта.**

Каждый участник рефлексит и вспоминает личный опыт или случай из близкого окружения дискриминации или конфликтной ситуации связанной с дискриминацией/насилием.

Обсуждение тех историй-кейсов участников, которые согласны озвучить свои случаи.

*1 час – Общие положения концепции ненасильственного общения М. Розенберга*

## Алгоритм работы по карточкам.

Я  
внутри  
Оценка  
Суждение

Ты  
снаружи  
Просьба  
Об осуществлении

Я  
внутри  
Просьба  
Об осуществлении  
от меня?  
Тебе

Я  
снаружи  
Просьба  
Об осуществлении

Я  
внутри  
ПОТРЕБНОСТЬ

Я  
снаружи  
ПОТРЕБНОСТЬ

Ты  
снаружи  
ПОТРЕБНОСТЬ

Я  
внутри  
ЧУВСТВО

Я  
снаружи  
ЧУВСТВО

Ты  
снаружи  
ЧУВСТВО

Я  
Внутри  
Наблюдение

Я  
Снаружи  
Наблюдение

Ты  
Снаружи  
Наблюдение

Ненасильственное общение состоит из простого метода для прозрачной, сопереживающей беседы, состоящей из четырех шагов:

**Наблюдения**

**Чувства**

**Потребности**

**Запросы**

**4 составляющих ненасильственной коммуникации:**

1. Эмпатия к собеседнику
2. Поиск слов, гибкость конструкций
3. Намерение удовлетворить потребности собеседников
4. Признание равной важности участников.

И направлено на внутреннее сопереживание, эмпатию, принятие - другою сторону.

Выражать себя в словах – четко и безоценочно!

Услышать и понять другого.

Говорим и описываем:

- Конкретные действия, которые мы видим и которые влияют на наше благополучие.
- То, что мы чувствуем применительно к тому, что видим.
- Потребности, ценности, желания и т. д., которые рождают наши чувства.
- Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы сделать нашу жизнь лучше.

**Шаг 1. (желтые карточки)**

**НАБЛЮДЕНИЕ:** Описываете ситуацию объективно, воздерживаясь от суждений. Факты и не более. Без оценки.

Люди часто не соглашаются с оценками, потому что смотрят на вещи по-другому, но неопровержимые факты создают точки соприкосновения для разговора.

**Шаг 2 (синие карточки)**

**ЧУВСТВА.** Почувствуйте и выразите свои эмоции, лежащие в основе конфликта.

Формулировка чувства, которое вызвало увиденное. (Я внутри) – описываем свои чувства(все).

(Я снаружи) – какие ваши чувства вы показываете или говорите.

(Ты снаружи) Тут идет попытка распознать чувство другого человека или спросить. Какие чувства вы видите у второй стороны – опишите.

Обозначение эмоции, без морального суждения, помогает тебе соединить дух взаимоуважения и сотрудничества.

**Шаг 3 (зеленые карточки)**

**ПОТРЕБНОСТИ.** Выясните и сформулируйте, чего вы хотите.

Формулировка потребности, которая является причиной данного чувства.

И попробуйте распознать потребность, которую вызвало чувство другого человека и спросите. Определение без нравственного осуждения.

Например, " я вижу, как ты отводишь взгляд, когда я говорю, а ты говоришь тихо, поэтому я ничего не слышу (наблюдение). Я чувствую себя неловко (чувство), потому что нуждаюсь в зрительном контакте".

У потребностей есть специальное значение в ННО: они характерны для всех людей и не связаны с особыми обстоятельствами или стратегиями их выполнения. - желание сходить в кино с кем-то не является потребностью. Потребность, в этом случае, это дружеские отношения.

Так же – описываем внутренние потребности и СНАРУЖИ, какие вы потребности проектируете или высказываете.

И потребности второй стороны – что вы видите за потребности с ЕГО стороны – или спросите.

#### Шаг 4 (красные карточки)

Просьба. Предъявите свои желания в виде конкретной и осуществимой просьбы.

Если идет работа с двумя сторонами одновременно – то задайте конкретный вопрос о действии, чтобы удовлетворить потребность. Без намеков, озвучивайте только то что хотите.

Например, "я заметила, что ты молчишь последние десять минут (наблюдение). Тебе скучно? (ощущения)". Если ответ да, озвучьте свое чувство и внесите предложение "мне тоже нудно. А как насчет, сходить в кино?"

Или же - "я сейчас немного занята. Может, встретимся через час, когда я закончу свою работу?"

Если хотите спрашивать, то задавайте вопрос – не требуйте – позволяйте другому человеку сказать нет и предложить альтернативу.

Здесь, как раз, есть возможность сформулировать свой запрос на основе: «и ты, и я имеем значение! мы важны»

1. Эмпатия к собеседнику
2. Поиск своих слов, гибкость конструкций
3. Намерение удовлетворить потребности собеседников
4. Признание равной важности участников..

Можно идти по карточкам по цвету – горизонтально.

Говорим о наблюдении – факты с 3 позиций. Потом – чувства, потребность, просьба.

А можно пойти по вертикали – (Я внутри) – и проходим от факта до просьбы. (Я-снаружи) – что видит 2 сторона, что вы говорите и чего требуете, какие чувства показываете. Потом (Ты снаружи), что вы видите или какие, как вы думаете чувства, видит вторая сторона.

Последний шаг – белая карточка - ОЦЕНКА – СУЖДЕНИЕ

*Выводы:* что я понял и что буду делать. Какие фразы построю, и какие слова озвучу.

Можно брать не все три позиции, только 2, или одну.

*Данный алгоритм может взять в работу МЕДИАТОР, Работа Медиатора — независимой третьей стороны, помочь сторонам разрешить имеющийся конфликт, помочь собеседникам прийти к взаимопониманию, увидеть друг в друге человечность.*

*Ему нужно только провести участников по 4 ступеням-шагам и четко расставить факты, чувства, запросы, а потом помочь правильно построить фразу – обращение. Это можно делать с одной стороной, а можно с обеими сразу (по желанию сторон).*

*Идет построение фраз и запросов – без суждений, без оценки, без оскорблений, не используя стыд, принуждения и угрозы.*

### *Упражнение: «Раздвоение личности»*

Практическое упражнение по отработке навыков и принципов построения сообщений «Я-высказывания», и отработке навыка эмпатийного слушания.

*Цели:*

- а) приобрести навык спонтанного взаимодействия с партнером;
- б) усовершенствовать умение отзеркаливать (подстраиваться к партнеру).
- в) отработать принципы построения «Я-высказывания»

Группа делится на мини-группы по 3 человека.

Необходимые материалы - небольшой стол, несколько стульев как элементы декорации.

Предлагается несколько ситуаций – проблемные ситуации (из практики личного опыта) во взаимодействии «педагог-учащийся, руководитель-подчиненный и др.». Тренер готовые ситуации предлагает или по желанию участников можно взять их реальную жизни, из личного опыта.

В каждой тройке определяются роли и вкратце намечаются основные рамки действия.

Пример истории: Скажем, спор матери и сына из—за того, что подросток постоянно возвращается домой поздно. Мать беспокоится и хочет запретить сыну вечерние отлучки. Разговор происходит дома, после очередного полуночного возвращения молодого человека с дружеской вечеринки...

Как видим, сама ситуация особенных сложностей не вызывает. Вся проблема заключается не в характере, а в форме действия. Роли между тремя участниками распределяются следующим образом: роль матери, предположим, достается одному из участников. А роль сына одновременно будут исполнять два других члена тренинговой группы. Весь текст, все реплики сына они должны произносить буквально по слову: одно слово говорит один актер, его мысль следующим словом продолжает второй, затем – вновь первый, и так, по слову добавляя, герои произносят предложение. Оба исполнителя обязаны выглядеть как один человек, играть один образ. Весь произносимый ими текст должен быть максимально не только логически, но и мелодически связным, т. е. актеры интонационно поддерживают и продолжают предложение, не позволяя паузам разбить текст на сегменты. Кроме того, играя один образ, они должны будут подстроиться друг к другу. В невербальной коммуникации: жестах, позе, мимике – работа этих двух участников должна быть направлена на то, чтобы возникла иллюзия участия одной личности (только физически «раздвоенной»). В этом и заключается смысл упражнения. Здесь работает техника «отзеркаливания» («подстройки»).

*Разговор между матерью и сыном может выглядеть примерно так:*

**Ма т ь:** Я сотни раз просила не возвращаться домой после дискотеки в столь поздний час. Ты знаешь, как я извелась, ожидая тебя!? Сколько это будет продолжаться?

**С ы н:**

1. Но, мама...
2. ...Я...
1. ... и так...
2. ...ушел...
1. ...одним...
2. ...из первых!..
1. ... Все ...
2. ...друзья...
1. ... уже смеются...
2. ...надо мной!!!

Из приведенного примера видно, что пословное произнесение не включает в себя служебные слова и части речи. При их использовании играющий может произносить несколько слов вместе.

#### *Обсуждение упражнения.*

Продолжение упражнения - отработка алгоритма «Я-сообщение» Участникам необходимо подобрать конструктивный способ общения, реагирования в уже разыгранной сценке. На основе алгоритмов коммуникативных умений. Подбора слов, гибких конструкций.

Примеры высказываний, построенных на их основе.

Ясное выражение себя:

- Выражение того, что я чувствую: «Я чувствую...», «Мне стало...»
- Высказывание о том, что я вижу (слышу) такое, с чем связаны мои чувства: «Когда я вижу...», «Когда я слышу...»
- Высказывание о том, с какими моими потребностями связаны испытываемые мной чувства: «Я бы предпочитал (надеялся, думал, рассчитывал, мне казалось...»)
- Желаемые действия, которые бы повысили душевную комфортность моей жизни: «Я бы хотел...»

Примеры я-сообщений, построенных на основе этого алгоритма:

- «Я чувствую разочарование, когда вижу в слове после шипящих букву «я». Мне сразу хочется напомнить вам правило. Может быть, вы сами его вспомните и проверите своё упражнение?»
- «Мне всегда обидно, когда я слышу о каком-то ученике, что ему «никогда не выкарабкаться из «двоек». Все вы нуждаетесь в поддержке, в добром слове, как и мы, взрослые. Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас сделал всё, что мог. Об оценках поговорим наедине, не при всём классе».

Сценка переигрывается с учетом построенных фраз.

Обсуждение: Как слова, интонация, эмпатия влияет на ситуацию, ее развитие и кульминацию. Как себя чувствуют участники, которые играли роли? Что хотелось бы добавить, сказать?

Какие коммуникации задействованы.

*Обсуждение переходит на новый уровень – Какие методы ненасильственных коммуникаций знакомы участникам. С какими они уже работали, их опыт и мнение.*

*Обсуждение: Диалогов, Форум-театра, Комиксов, Фасилитации, «Живая библиотека» и др.*

### ***Упражнение: «Мировое кафе»***

*Цель:* ознакомить участников с методикой «Мировое кафе». Дать практический навык применения данной методики с любой аудиторией для формата работы с темой дискриминации и ННО.

*Методика проведения* – разделить участников на мини-группы по 5-6 человек. В каждой группе определяется ХРАНИТЕЛЬ информации. Ему дается большой лист бумаги и маркеры. Хранителю выдается тема для работы группы. Участники садятся возле своего Хранителя. Темы могут быть приготовлены тренером/ведущим заранее или наработаны совместно с группой в аудитории.

*Пример:* (ведущий оглашает задания для групп)

Составьте совместный список по теме:

*Группа 1 - Мероприятия и методы работы в теме дискриминация для разных аудиторий взрослых.*

*Группа 2 - Мероприятия и методы работы в теме дискриминации с детьми/школьниками.*

*Группа 3 - Группы, которые являются наиболее незащищенными от проявления дискриминации в украинском социуме.*

Каждая группа определяет структуру и работает над своей темой 15 минут. Хранитель записывает на лист все предложенные варианты от участников группы.

По сигналу тренера группы перемещаются по кругу к следующему листу и Хранителю. Хранитель рассказывает тему и схему работы в его группе новым участникам. Собирает и записывает мнения/идеи новой группы. Записывает без возражений все предложения. Через 5-7 минут, по сигналу тренера снова передвижение по кругу к следующему Хранителю.

Итак, все 3 группы, кроме Хранителей, побывали у трех разных Хранителей и обсуждали 3 разные темы. После этого группы возвращаются к исходной теме и Хранителю – обсуждают свою первую тему и предложения всех участников. Готовят итоговую Презентацию по теме группы.

Каждая группа презентует свою работу.

Обсуждения со всеми участниками.

Как работалось в группах? Легко ли было Хранителям? Что было трудно, почему? Где и как можно применять метод «Мирового кафе»?

***1 час – Подведение итогов тренинга.***

Что полезного вы для себя получили в ходе этого тренинга? Какие методики будут для вас наиболее полезными в вашей работе? Какие вопросы остались?

**Конец 2 дневного тренинга.**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **БЕЛКИН, А. С.** Витягненное образование. Голографический подход / А. С. Белкин, Н. К. Жукова. — Екатеринбург, 1999.
2. **Березуцкая Ю.П.** Психология делового общения. Барнаул: Алтайское книжное издательство, 2002. 248 с.
3. Бесплатная электронная библиотека, «ГЛОССАРИЙ терминов», сайт <http://www.nauka.x-pdf.ru>
4. **Буева Л.П.** Человек: деятельность и общение. М.: Мысль, 1978. -216 с.
5. **Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу.** ЮНІСЕФ Україна. [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media\\_31252.html](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html)
6. **Економічні, соціальні й культурні права А. Ейде , К. Крауз , А. Розас,** Издательство АО БАХВА, 2006
7. **Джанин Ваттимо«Насилие это то, что препятствует задавать вопросы»** (<http://www.index.org.ru/infospace/398vatt.html>)
8. Доклад ООН, [http://www.ohchr.org/Documents/Countries/UA/UAReport18th\\_RU.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/Countries/UA/UAReport18th_RU.pdf)
9. **История философии: Запад-Россия-Восток** (книга четвертая. Философия XXв.). - М.: 'Греко-латинский кабинет' Ю.А. Шичалина, 1999. - 448с.
10. **Кара-Мурза С. Г.** Манипуляция сознанием. —М.: Эксмо, 2005. — 832 с. ISBN 5-699-08331-6
11. **Колесник А.А.** сост. **Мудрость веков. 1000 самых важных мыслей в истории человечества.** – Москва, Эксмо, 2013. 336с.
12. **Концепция ненасильственного общения М. Розенберга**  
*Х.В. Гессмани, директор Психотерапевтического института Бергерхаузен, Дуйсбург; Германия, профессор кафедры педагогического образования института педагогики и психологии; П.С. Севастьянов, аспирант, Международный центр клинической психологии и психотерапии, Институт педагогики и психологии, Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, статья «Современная зарубежная психология» №2, 2014..*
13. **Майерс Д., «Социальная психология»,** [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/mayers/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/mayers/index.php)
14. **Марина Чернивски:** Материалы тренингов „Тренинги по антидискриминации“ 2015-2016 гг. международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, <https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/vorgaengerprojekt/>
15. **Марина Чернивски:** Материалы тренингов „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“ 2016-2017 гг. международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierung\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierung_de/)
16. **Международные правовые документы о дискриминации,** сайт [http://www.memo.ru/Prawo/l\\_4.htm](http://www.memo.ru/Prawo/l_4.htm)
17. **Мороз Оксана:** «Феномен hate speech», статья на сайте «ПостНаука», 2016.11.21., <https://postnauka.ru/video/68876>
18. **Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat** <http://www.dissercat.com>
19. «Ненасильственные коммуникации в современную эпоху» **О.Важенина.** Интернет-конференция «Диалогические коммуникации в бизнесе» с 1.10.10 по 28.10.10, Россия, Москва.
20. **Новости и пресс-релизы ОБСЕ,** <http://www.osce.org/odihr/346406>
21. **Олпорт Гордон «Становление: основные положения психологии личности»** Перевод Л.Трубицкой и Д.Леонтьева, Allport G.W. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press, 1955 В кн.: Г.Олпорт. Становление личности. Избранные труды. М.: "Смысл", 2002, с.166-216
22. **Терминологическая правка В.Данченко К.:** PSYLIB, 2005
23. **Педагогика ненасилия /** Составитель Аннеми Петерс. СПб.: Тускарора, 2008. 192 с.

24. «Политика ненасильственных действий» Джин Шарп, 1973
25. Розенберг М. «Язык жизни» Nonviolent communication: Ненасильственное общение. М.: София, 2009. 272 с.
26. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 192 с.
27. Скворцова Л.И., Углицкая М.А. Содержание, формы и технология развития у будущих педагогов умений ненасильственного общения // Индивидуально дифференцированная подготовка студентов к работе в образовательных учреждениях различного типа: Сборник научных трудов / под. ред. Т.В. Лодкиной, Л.А. Коробейниковой. Вологда: Русь, 2000. 160 с.
28. Соколова Б.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SVR6Аргус, 1995. 156 с.
29. Соломин И.Л. Бесконфликтное общение. — СПб.: Речь, 1994. 25 с.
30. Все про психологию, сайт <http://psihotesti.ru/gloss/tag/gumanizatsiya/>
31. Navid Kermani, 2014; Materialy Treninga, Chernivsky 2015/2016
32. “Perspektivwechsel. Theoretische Impulse – Methodische Anregungen?” <https://static1.squarespace.com/static/555e035fe4b0d64b51005b8e/t/558c1199e4b04eac6faa6030/1435242905042/pw-broschuere-methodenbuch-web.pdf>, Чернивски, Марина: Материалы тренинга „Стратегии по предотвращению и преодолению дискриминации, вызванной военным конфликтом“, 2016-2017, международного проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, [https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen\\_de/](https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/themen/bewaeltigung-konfliktbedingter-diskriminierungen_de/)
33. Управление Верховного комиссара ООН по правам человека (УВКПЧ), сайт <http://www.ohchr.org/RU/Issues/Pages/WhatareHumanRights.aspx>
34. Хелен Би Развитие ребенка. «Питер» М. 2004. 760 с.

*Автор Пособия: Евдокимова Алла*

*Автор данного материала несет полную ответственность за его содержание. Точка зрения, отраженная здесь, может не совпадать с точкой зрения ДРА, КВЛ и МИДа Германии.*