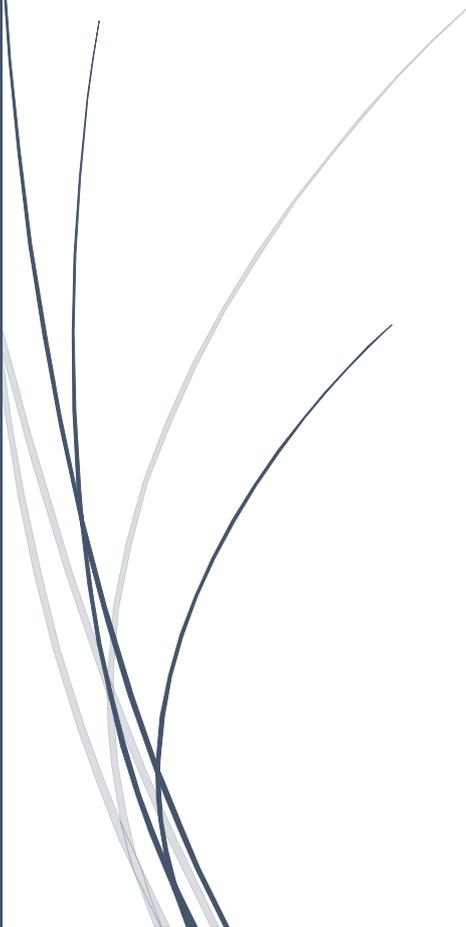




2023

Формирование
социокультурных
кейсов портфеля
практик инклюзивных
технологий в
образовании



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ
И СОДЕЙСТВИЮ ИНТЕГРАЦИИ НАРОДОВ И КУЛЬТУР В
АЛТАЙСКОМ КРАЕ

АЛТАЙСКАЯ КРАЕВАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ОХРАНЫ
ЗДОРОВЬЯ «ПОЗИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»

**Формирование социокультурных
кейсов портфеля практик
инклюзивных технологий в
образовании**

2023

УДК 658.1
ББК 65.203
Ф35

Составители:

Максимова С.Г., д.соц.н.
Омельченко Д.А., к.соц.н.
Мазайлова Т.А., к.соц.н.
Чуканова Т.В., к.соц.н.

Ноянзина О.Е., к.соц.н.
Сарыглар С.А., к.соц.н.
Черепанова М.И., д.соц.н.

Ф35 Формирование социокультурных кейсов портфеля практик инклюзивных технологий в образовании: пособие / под общ. ред. С.Г. Максимовой – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2023. – 117 с.

В пособии представлена информация об особенностях формирования социокультурных кейсов портфеля практик инклюзивных технологий в образовании, подготовленная в рамках курсов повышения квалификации по вопросам адаптации и интеграции детей и молодежи с разной миграционной историей в образовательной среде: «Коммуникативные технологии и психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей», «Инклюзивный подход в работе с детьми мигрантами в образовательной среде». Материалы направлены на совершенствование и получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в сфере содействия интеграции и адаптации молодежи с разной миграционной историей в образовательной среде.

Пособие предназначено для преподавателей среднего и высшего образования, взаимодействующих с молодыми мигрантами по социально-культурной и психологической адаптации и интеграции, способствует популяризации идей адаптации и интеграции молодых мигрантов в местное сообщество

Издание подготовлено и опубликовано с использованием гранта Губернатора Алтайского края в сфере деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций № 139/22 от 04.08.2022 по проекту «Инклюзивные технологии интеграции и адаптации мигрантов в образовательной среде».

© АКОО ПССОЗ «Позитивное развитие», 2023

© Ресурсный центр по развитию гражданских инициатив и содействию интеграции народов и культур в Алтайском крае, 2023

© ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Программы повышения квалификации	7
1.1. Коммуникативные технологии и психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей.....	7
1.2. Инклюзивный подход в работе с детьми мигрантами в образовательной среде	19
Раздел 2. Обучающие материалы по программам повышения квалификации.....	32
Социокультурные кейсы портфеля практик инклюзивных технологий в образовании. ...	32
2.1. Лекция «Адаптация и интеграция мигрантов – ключевая цель работы с мигрантами»	32
2.2. Коммуникативные технологии в работе с молодежью	47
2.3. Лекция «Конфликт. Межнациональный конфликт. Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью»	62
2.4. Лекция «Impression management – эффективные коммуникации, практики применения, психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде»	74
2.5. Лекция «Метод Майндфулнес и техники спонтанности как психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей»	112
Ссылки на презентационные материалы формирования социокультурных кейсов портфеля практик инклюзивных технологий в образовании	116

Введение

Усложнение этносоциальных и этнополитических процессов, в значительной мере обусловленных неконтролируемостью потоков мигрантов и беженцев, ставших одними из главных вызовов для современного общества, актуализировали необходимость модернизации национальной политики в России. Наиболее значима трансформация миграционной политики России в отношении государств Центральной Азии, а именно Казахстана, Узбекистана, Кыргызстана, Таджикистана.

Российская Федерация является одним из привлекательных регионов для иммиграции и ежегодно принимает десятки миллионов мигрантов. Цели пребывания мигрантов в России различны: учеба, туризм, частный визит и многое другое. Но, конечно, особую группу иностранцев составляют мигранты, прибывающие в поисках работы и учебы. С одной стороны, российская экономика нуждается в иностранной рабочей силе, но есть и другая, крайне тревожная сторона. Трудовая и учебная миграция способна не только негативно влиять на структуру занятости в нашей стране, но и вызывать, конечно, дисбаланс в социальной сфере, провоцировать различного рода конфликты, в том числе на межнациональной и межконфессиональной почве.

Отметим, что на территории Алтайского края проживают представители более чем 140 народов и народностей, многие из них – выходцы из разных регионов России, стран СНГ. На сегодняшний момент сохраняется тенденция увеличения численности населения приграничных регионов Западной Сибири за счет возрастающего количества мигрантов из стран ближнего зарубежья, преимущественно Казахстана, Узбекистана, Таджикистана и Киргизии.

С этой точки зрения приграничные регионы России являются потенциальной зоной роста межэтнической напряженности. В процессе разрешения такого рода противоречий большое значение имеет деятельность институтов гражданского общества, государственных органов, от своевременной реакции которых зависят эскалация и урегулирование конфликта, обеспечение национального мира и согласия. Однако в настоящий момент в данной области существует ряд проблем, которые и обуславливают необходимость детальной работы институтов гражданского общества в данном направлении.

Адаптация и интеграция мигрантов также является неотъемлемой частью государственной миграционной политики. Во многих странах мира накоплен значительный опыт в государственном регулировании процессов адаптации,

интеграции иностранных мигрантов. В России же данное направление только получает развитие. Так, о значимости процессов адаптации и интеграции мигрантов в миграционной политике государства впервые было упомянуто в Концепции государственной миграционной политики РФ на период до 2025 г. от 13 июня 2012 г., где отмечается, что “...важным элементом государственной миграционной политики Российской Федерации является обеспечение условий для адаптации и интеграции мигрантов...”.

От характера процессов адаптации и интеграции зависит благополучие как самих мигрантов, так и принимающего общества.

Местное население играет ключевую роль в адаптации мигрантов и является определяющим фактором их интеграции в обществе. В зависимости от того, какую позицию принимает население, эксклюзия или инклюзия мигрантов, формируются адаптивные стратегии мигрантов, которые определяются, главным образом, характером взаимодействия с местными жителями.

Адаптация и интеграция мигрантов являются одним из важнейших гуманистических приоритетов образовательной деятельности в ближайшие годы, реализация которого требует активного участия всей системы образования детей Российской Федерации.

Интеграция – это не просто формальное обустройство детей-мигрантов в образовательной среде, обеспечение их экономических и социальных прав в соответствии с существующими законами. Это взаимный процесс объединения мигрантов и принимающего населения в новую социально-культурную среду, без потери для обеих сторон ключевых параметров исходных социально-культурных идентичностей, чаще всего при доминировании культурной составляющей принимающего сообщества. При этом существует противоречие между необходимостью освоения таким учеником-мигрантом норм принимающей культуры и объединения его со сверстниками, с одной стороны, и важностью оказания ему индивидуальной поддержки – с другой.

Инклюзивная стратегия означает дифференциацию особых ситуаций, где к детям-мигрантам и молодежи с миграционной историей требуется особый подход. Таким образом, можно выделить особые образовательные потребности молодых мигрантов, связанные с пятью разными группами характеристик: язык, базовые знания, эмоциональное состояние, социальные навыки, культурные нормы и правила. Каждая из них требует отдельного направления реагирования на них образовательного учреждения, выражающегося в специфических приемах и

методах сбора информации и наличии особых компетенций у специалистов, работающих с учениками-мигрантами и иностранными студентами.

Информацию о проектах ресурсного центра и АКОО ПССОЗ «Позитивное развитие» можно получить на сайте www.rescenter22.ru.

Реализация мероприятий стала возможной благодаря поддержке Гранта Губернатора Алтайского края в сфере деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций № 139/22 от 04.08.2022 по проекту «Инклюзивные технологии интеграции и адаптации мигрантов в образовательной среде».

Выражаем благодарность нашим многолетним партнерам, активно подключающимся к проведению мероприятий проектов – Правительству Алтайского края, Алтайскому государственному университету, Дому народов Алтайского края, национально-культурным общественным организациям Алтайского края, Республики Алтай, Новосибирской, Омской и Томской областей.

Раздел 1. Программы повышения квалификации

1.1. Коммуникативные технологии и психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование и получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в сфере содействия интеграции и адаптации молодежи с разной миграционной историей в образовательной среде.

Планируемые результаты обучения:

Знать теоретические и методологические основы развития этнонациональных процессов в современном мире; теоретические основы исследования этничности и национализма; представления об особенностях этносознания и этномышления в межкультурном взаимодействии; основные закономерности этнонациональных процессов на территории постсоветского пространства, а также в условиях «демократического транзита»; механизмы трансформации теорий и концепций в области этнонациональной политики в реальные практики и отношения.

Уметь определять основные технологии межнационального и межкультурного взаимодействия в конкретных ситуациях социальной практики, её составляющих и инструментария; описывать и анализировать отдельные кейсы, связанные с этнополитическими процессами и многофакторными ситуациями; выявлять и описывать стратегии поведения отдельных акторов этнополитики (с акцентом на государственные институты, этнические элиты и СМИ); определять правовые основы деятельности региональных политических акторов и определять природу и характер регионального политического конфликта.

Владеть навыками самостоятельного анализа культуры межнационального общения; осуществления межкультурного диалога, способствующего развитию единого гуманитарного пространства; преодоления имеющихся этно-стереотипов; овладеют основными формами этнодеятельности; овладеют формами и способами разрешения этноконфликтов; получают представление о роли этнического фактора в современных молодежных субкультурах; смогут учитывать особенности межкультурного взаимодействия в реализации совместной деятельности национально-культурных объединений.

Владеть коммуникативными технологиями и психосоциальными практиками

в работе с молодежью с разной миграционной историей.

1.2. Категория слушателей. К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее образование; опыт профессиональной деятельности, связанный с психологической и социальной помощью. Лидеры национально-культурных объединений в области реализации государственной национальной политики, психологи, специалисты по социальной работе, преподаватели среднего и высшего образования, педагогические работники и другие специалисты, государственные гражданские и муниципальные служащие.

1.3. Трудоемкость обучения – 72 часов.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование разделов, (дисциплин, модулей)	Общая трудоемкость, (часов, зач. ед.)	Всего ауд. час. (зач. ед.)	Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Форма контроля
				лекции	практич., семинары	лаборатор.		
1	Теоретические и методологические основы включения коммуникативных технологий в процессе интеграции молодежи с разной миграционной историей	12	6	6			6	
2	Психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей	8	4	4			4	
3	Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью	12	6		6		6	
4	Интеграционные и инклюзивные технологии в образовательной среде	16	4		4		12	
5	Метод Майндфулнес и техники спонтанности как психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей	24	12	4	8		12	
	Итоговая аттестация							Зачет
	Итого	72	32	14	18		40	

2.2. Учебно-тематический план

	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, (часов, зач. ед.)	Всего, ауд. час. (зач. ед.)	Аудиторные занятия, час.		СРС, час.	Форма контроля
				лекции	семинары		
1	Теоретические и методологические основы включения коммуникативных технологий в процессе интеграции молодежи с разной миграционной историей	12	6	6		6	Тест
1.1.	Молодежь и миграция: социальные представления, идеалы и практики	4	2	2		2	
1.2	Адаптация и интеграция мигрантов – ключевая цель работы с мигрантами	4	2	2		2	
1.3.	Коммуникативные технологии в работе с молодежью	4	2	2		2	
2	Психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей	8	4	4		4	Тест
2.1	Психологические характеристики и варианты самореализации в возрастные периоды юношества и молодости	4	2	2		2	
2.2	Стратегии совладания студентов-мигрантов в трудной жизненной ситуации: пути поддержки	4	2	2		2	
3	Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью	12	6		6	6	Тест
3.1	Конфликт. Межнациональный конфликт. Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью	4	2		2	2	
3.2	Тренинг «Управление в сфере формирования толерантности. «Жить в	4	2		2	2	

	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, (часов, зач. ед.)	Всего, ауд. час. (зач. ед.)	Аудиторные занятия, час.		СРС, час.	Форма контрол я
				лекции	семинары		
	мире с собой и другими»						
3.3	Тренинг уверенного и асертивного поведения молодежи	4	2		2	2	
4	Интеграционные и инклюзивные технологии в образовательной среде	16	4		4	12	
4.1.	Инклюзия, инклюзивность и интеграция: от концептуальных подходов к инклюзивному дизайну образовательной среды	8	2		2	6	
4.2.	Проектирование образовательной среды: возможные региональные модели инклюзивного образования «школа – колледж – вуз»	8	2		2	6	
5	Метод Майндфулнес и техники спонтанности как психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей	24	12	4	8	12	
5.1.	Осознанность как ресурс в выборе копинг-стратегий	4	2	2		2	
5.2.	Майндфулнес как профилактика тревожных состояний	4	2	2		2	
5.3.	Техника майндфулнес – работа с эмоциями, мыслями, телом	8	4		4	4	
5.4.	Техники развития спонтанности и осознанности	8	4		4	4	
	Итоговая аттестация						Заче т
	Итого	72	32	14	18	40	

2.3. Календарный учебный график (представлен в виде расписания занятий, по форме).

2.4. Рабочая программа разделов:

Раздел 1. Теоретические и методологические основы включения коммуникативных технологий в процессе интеграции молодежи с разной миграционной историей

Тема 1.1. Молодежь и миграция: социальные представления, идеалы и практики (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Миграционные волны и новое поколение мигрантов в России: специфика внутренней и международной миграции. Миграция как инвестиционная и вынужденная стратегия. Мигранты в молодежной среде: общие тенденции, особенности межкультурной коммуникации и факторы риска конфликтов и напряженности. Молодежные движения и организации как драйверы инноваций в сфере миграционной политики.

Тема 1.2. Адаптация и интеграция мигрантов – ключевая цель работы с мигрантами. (2 час.).

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Специфика и факторы адаптации мигрантов. Этапы адаптации мигрантов. Интеграция мигрантов и интеграционная политика. Адаптивные стратегии мигрантов – основа построения «адресной» поддержки. Специфика и факторы адаптивных стратегий молодых мигрантов.

Тема 1.3. Коммуникативные технологии в работе с молодежью (2 час.).

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Коммуникативные технологии в работе с молодежью: сущность и практики. Содержание понятий «общение», «деловое общение», «коммуникация», «технология» и общая характеристика. Основные элементы коммуникативного процесса. Этапы и средства построения коммуникации.

Коммуникативная компетентность как часть культуры общения и необходимое социально-психологическое условие достижения успешной профессиональной реализации молодежи в будущем.

Эффективные техники деловой коммуникации. Коммуникативные барьеры в деловом общении. Технология как совокупность последовательных этапов, средств, приемов коммуникативного процесса. Возможность применения коммуникативных технологий в образовательном процессе. Тренинговые коммуникативные технологии в работе с молодежью. Модели взаимодействия и

сопровождения молодежи в процессе адаптации к новой образовательной среде.

Раздел 2. Психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей

Тема 2.1. Психологические характеристики и варианты самореализации в возрастные периоды юношества и молодости. (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Психология юношества, психология молодости. Психологические новообразования, определяющие переход от юношества к молодости. Психологические трудности юношества и молодости. Психологические трудности в обучения людей, юношеского возраста и в период молодости.

Тема 2.2. Стратегии совладания студентов-мигрантов в трудной жизненной ситуации: пути поддержки: семинар-тренинг. (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Социально-педагогическая адаптация студентов-мигрантов в вузе. Адаптация к новой жизненной ситуации и стратегии совладания. Стратегии совладания: активные и пассивные, продуктивные и непродуктивные, конструктивные, компенсаторные. Многообразие копинг-стратегий условие вариативности поведения.

Раздел 3. Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью.

Тема 3.1. Конфликт. Межнациональный конфликт. Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью. (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Сущность конфликта. Теории конфликта. Диагностика конфликта. Межнациональный конфликт.

Стратегии управления конфликтом. Модели преодоления конфликта в контексте адаптации и интеграции молодых мигрантов в поликультурной среде. Психосоциальные технологии преодоления конфликтов.

Тема 3.2. Тренинг «Управление в сфере формирования толерантности. «Жить в мире с собой и другими» (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

1. Знакомство. Постановка целей и задач тренинга. Выявление ожиданий участников.
2. Толерантность. Диспут о содержании понятия. Рефлексия в контексте адаптации и интеграции молодых мигрантов в поликультурной среде.
3. Упражнение «Чем мы похожи. В чем наше отличие? Общечеловеческое и этническое? Рефлексия в контексте адаптации и интеграции мигрантов в поликультурной среде.
4. Упражнение «Эмблема толерантности». Рефлексия в контексте адаптации и интеграции мигрантов в поликультурной среде.
5. Основные различия толерантной и не толерантной личности. Рефлексия в контексте адаптации и интеграции мигрантов в поликультурной среде.
6. Упражнение «Я и группа: толерантность к себе и другим». Рефлексия в контексте адаптации и интеграции мигрантов в поликультурной среде.

Тема 3.3. Тренинг уверенного и асертивного поведения молодежи (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Тренинг уверенного и асертивного поведения молодежи.

Раздел 4. Интеграционные и инклюзивные технологии в образовательной среде (2 час.)

Тема 4.1. Инклюзия, инклюзивность и интеграция: от концептуальных подходов к инклюзивному дизайну образовательной среды (2 часа).

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Развитие идей инклюзии и интеграции в образовании: базовые концепции и понятия. Мировая практика в развитии и формировании моделей инклюзии и интеграции в образовательной среде. Технологии развития инклюзивной образовательной среды на всех уровнях образования.

Тема 4.2. Проектирование образовательной среды: возможные региональные модели инклюзивного образования «школа – колледж – вуз». (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Подходы к созданию моделей инклюзивного образования. Задачи и цели развития механизмов инклюзии, субъекты инклюзии. Способы обеспечения качества и доступности образования, создания системы сопровождения инклюзии, формирования компетенций и толерантной социокультурной среды. Направления реорганизации образовательной среды: региональные особенности дизайна.

Раздел 5. Метод Майндфулнес и техники спонтанности как психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей

Тема 5.1. Осознанность как ресурс в выборе копинг-стратегий (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Осознанность как ресурсное состояние спокойствия человека. Базовые эмоции и чувства. Копинг-стратегии в жизни человека. Специфика формирования осознанности, распознавания своих и чужих состояний.

Тема 5.2. Майндфулнес как профилактика тревожных состояний (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Сущность технологии майндфулнес. Теоретические основы процедуры соединения эмоций, мыслей и тела. Специфика и функции дыхательной системы в создании безопасного пространства человека.

Тема 5.3. Техника майндфулнес – работа с эмоциями, мыслями, телом (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Отработка техник «Вокзал чувств», «Деревенская гостиница». Формирование навыков осознанного наблюдения за происходящим со стороны. Техники восполнения жизненных ресурсов.

Тема 5.4. Техники развития спонтанности и осознанности (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Разговор с телом и собой. Методы регуляции психоэмоциональных состояний. Формирование навыка спонтанности.

Перечень лабораторных работ и практических (семинарских) занятий по темам

№ темы	Наименование практических (семинарских) занятий лабораторных работ	Ауд. час.
2.1	Психологические характеристики и варианты самореализации в возрастные периоды юношества и молодости	2
2.2	Семинар-тренинг. Стратегии совладания студентов-мигрантов в трудной жизненной ситуации: пути поддержки.	4
3.2	Тренинг «Управление в сфере формирования толерантности. «Жить в мире с собой и другими»	4
5.3	Техника майндфулнес – работа с эмоциями, мыслями, телом	4
5.4	Техники развития спонтанности и осознанности	4
	Итого	18

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
1	Проанализировать тактики поведения «Видимое сотрудничество», «Ультимативная тактика», «Тактика выжимания уступок» (список литературы 4) и найти приемы их преодоления.	12
2	Проанализируйте статью Кузнецова Л.Э., Волкова Л.А. (список литературы 2) и формулируйте свое видение психолого-педагогического сопровождения студентов-мигрантов в вузе	20
3	Самостоятельная исследовательская работа: поиск и анализ моделей инклюзивного образования, выбор наиболее рациональных и эффективных моделей.	8
	Итого	40

3. Условия реализации программы (организационно-педагогические)

3.1. Материально-технические условия

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

актовый зал, конференц-зал, каминный зал, зал для выставок;

Для практических занятий по программе повышения квалификации имеется

- Мультимедиа видеопроектор Epson EMP TW-620; Экран портативный ScreenMedia Apollo 180*180 MW; Компьютер портативный ASUS F3Sv Merom Core 2 Duo T7500; Компактная цифровая видеокамера формата HDD Sony DCR-SR200E; Фотоаппарат цифровой Kodak EasyShare Z612 с дополнительной картой памяти.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Учебно-методические материалы

Рекомендуемая литература (основная)

1. Константинов В. В. Системно-динамический подход к социально-психологической адаптации мигрантов / В. В. Константинов // Человеческий капитал. - 2018. - № 4 (112). - С. 49-62.

2. Кузнецова Л.Э., Волкова Л.А. Психологическое сопровождение процесса социально-психологической адаптации личности студента-мигранта в условиях психологической службы высшего учебного заведения // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2018. № 1. С. 77-83.

3. Сосонная М.К. Роль образования в процессе интеграции и адаптации студентов-мигрантов к региональному социуму (на примере вуза Белгородской области) // Управление устойчивым развитием. 2019. № 4 (23). С. 70-76.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Кашницкий И.С., Мкртчян Н.В., Лешуков, О.В. Миграция молодежи в России // Демоскоп Weekly. – 2016. № 703-704. – С. 1-30.

2. Габдрахманов Н. К., Никифорова Н. Ю., Лешуков О. В. " От Волги до Енисея...": образовательная миграция молодежи в России // Современная аналитика образования. – 2019. – №5. – С.4-42.

3. Мукомель В. И. Особенности адаптации и интеграции представителей "полуторного поколения" мигрантов // Социология и общество: глобальные вызовы и региональное развитие. 2012. С. 8148-8156.

4. Цветков, В.Л. Психология конфликта: от теории к практике : учеб. пособие/ В. Л. Цветков. – М. : ЮНИТИ-ДАНА . – 2015. – 183 с.

4. Оценка качества освоения программы

(форма аттестации, оценочные и методические материалы)

Оценка качества освоения программы проводится в формах внутреннего мониторинга и внешней независимой оценки (на добровольной основе). По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация.

Итоговая аттестация предусмотрена в форме выпускного экзамена – тестирования по всем темам программы.

С целью оценивания содержания и качества учебного процесса, а также отдельных преподавателей со стороны слушателей и работодателей проводится анкетирование, получение отзывов.

1.2. Инклюзивный подход в работе с детьми мигрантами в образовательной среде

Общая характеристика программы

1.1. *Цель реализации программы:* совершенствование и получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в сфере содействия интеграции и адаптации детей мигрантов в образовательной среде.

Планируемые результаты обучения:

Знать теоретические и методологические основы развития этнонациональных процессов в современном мире; теоретические основы исследования этничности и национализма; представления об особенностях этносознания и этномышления в межкультурном взаимодействии; основные закономерности этнонациональных процессов на территории постсоветского пространства, а также в условиях «демократического транзита»; механизмы трансформации теорий и концепций в области этнонациональной политики в реальные практики и отношения.

Уметь определять основные технологии межнационального и межкультурного взаимодействия в конкретных ситуациях социальной практики, её составляющих и инструментария; описывать и анализировать отдельные кейсы, связанные с этнополитическими процессами и многофакторными ситуациями; выявлять и описывать стратегии поведения отдельных акторов этнополитики (с акцентом на государственные институты, этнические элиты и СМИ); определять правовые основы деятельности региональных политических акторов и определять природу и характер регионального политического конфликта.

Владеть навыками самостоятельного анализа культуры межнационального общения; осуществления межкультурного диалога, способствующего развитию единого гуманитарного пространства; преодоления имеющихся этно-стереотипов; овладеют основными формами этнодеятельности; овладеют формами и способами разрешения этноконфликтов; получают представление о роли этнического фактора в современных подростковых субкультурах; смогут учитывать особенности межкультурного взаимодействия в реализации совместной деятельности национально-культурных объединений.

Владеть инклюзивным подходом в работе с детьми мигрантами в образовательной среде.

1.2. Категория слушателей. К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее образование; опыт профессиональной деятельности, связанный с психологической и социальной помощью. Лидеры национально-культурных объединений в области реализации государственной национальной политики, психологи, специалисты по социальной работе, преподаватели среднего и высшего образования, педагогические работники и другие специалисты, государственные гражданские и муниципальные служащие.

1.3. Трудоемкость обучения – 72 часов.

1.4. Форма обучения – очно-заочная.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование разделов, (дисциплин, модулей)	Общая трудоемкость, (часов, зач. ед.)	Всего ауд. час. (зач. ед.)	Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Форма контроля
				лекции	практич., семинары	Лаборатор.		
1	Теоретические и методологические основы адаптации и интеграции детей-мигрантов в образовательной среде	12	6	6			6	
2	Психосоциальные практики в работе с детьми-мигрантами в образовательной среде	8	4	4			4	
3	Психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде	12	6		6		6	
4	Интеграционные и инклюзивные технологии в образовательной среде	16	4		4		12	
5	Арт-терапия и игровые практики как технология интеграции детей-мигрантов в образовательной среде	24	12	4	8		12	
	Итоговая аттестация							Зачет
	Итого	72	32	14	18		40	

2.2. Учебно-тематический план

№	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, (часов, зач. ед.)	Всего, ауд. час. (зач. ед.)	Аудиторные занятия, час.		СРС, час.	Форма контроля
				лекции	семинары		
1	Теоретические и методологические основы адаптации и интеграции детей-мигрантов в образовательной среде	12	6	6		6	Тест
1.1.	Работа с детьми-мигрантами в образовательных организациях: опыт регионов России в построении системной модели	4	2	2		2	
1.2	Адаптация и интеграция детей мигрантов: проблемы, угрозы и возможности.	4	2	2		2	
1.3.	Коммуникативные технологии в работе с детьми	4	2	2		2	
2	Психосоциальные практики в работе с детьми-мигрантами в образовательной среде	8	4	4		4	Тест
2.1	Психологические особенности детей разного возраста: поиск ресурсов для продуктивного взаимодействия	4	2	2		2	
2.2	Психологические трудности взаимодействия с детьми-мигрантами и их семьями: семинар-практикум.	4	2	2		2	
3	Психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде	12	6		6	6	Тест
3.1	Impression management –	4	2		2	2	

	эффективные коммуникации, практики применения, психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде						
3.2	Тренинг межкультурной коммуникации и компетентности	4	2		2	2	
3.3	Способы психологической поддержки специалистов, работающих с мигрантами: семинар-практикум.	4	2		2	2	
4	Интеграционные и инклюзивные технологии в образовательной среде	16	4		4	12	
4.1.	Инклюзия, инклюзивность и интеграция: от концептуальных подходов к инклюзивному дизайну образовательной среды	8	2		2	6	
4.2.	Проектирование образовательной среды: возможные региональные модели инклюзивного образования «школа – колледж – вуз»	8	2		2	6	
5	Арт-терапия и игровые практики как технология интеграции детей-мигрантов в образовательной среде	24	12	4	8	12	
5.1.	Арт-терапия: понятия, виды и сферы применения	4	2	2		2	
5.2.	Игра и импровизация: техники и методы развития гибкости восприятия и сплоченности детского коллектива	4	2	2		2	

5.3.	Техники арт-терапии при работе с детским коллективом, включающий детей из семей мигрантов	8	4		4	4	
5.4.	Игротерапия: техники интеграции детей-мигрантов в образовательные и внеобразовательные процессы	8	4		4	4	
	Итоговая аттестация						Зачет
	Итого	72	32	14	18	40	

2.3. Календарный учебный график (представлен в виде расписания занятий, по форме).

2.4. Рабочая программа разделов:

Раздел 1. Теоретические и методологические основы адаптации и интеграции детей-мигрантов в образовательной среде

Тема 1.1. Работа с детьми-мигрантами в образовательных организациях: опыт регионов России в построении системной модели (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Особые образовательные потребности детей мигрантов и специфика межкультурного взаимодействия с детьми не-мигрантами. Проблемы и риски педагогического сообщества в реализации инклюзивного подхода в адаптации и социализации детей-мигрантов. Модернизация системы организационного, социально-психологического и педагогического сопровождения детей мигрантов в современной России. Модель психологической и социокультурной адаптации несовершеннолетних иностранных граждан в образовательной организации: новые подходы и ресурсы поддержки.

Тема 1.2. Адаптация и интеграция детей мигрантов: проблемы, угрозы и возможности. (2 час.).

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Адаптация детей к миграции и новой среде. Интеграция детей в новом обществе: специфика и факторы. Адаптивные стратегии родителей – ограничение или возможность для ребенка? Необходимость определения адаптивных стратегий и миграционных намерений ребенка для построения эффективной работы с детьми-мигрантами.

Тема 1.3. Коммуникативные технологии в работе с детьми (2 час.).

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Коммуникативные технологии в работе с детьми: сущность и практики. Модели взаимодействия и сопровождения детей в процессе адаптации к новой образовательной среде.

Раздел 2. Психосоциальные практики в работе с детьми-мигрантами в образовательной среде

Тема 2.1. Психологические особенности детей разного возраста: поиск ресурсов для продуктивного взаимодействия (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности, основные новообразования детских возрастов. Учет психологических особенностей в организации учебной и внеучебной деятельности с детьми, в том числе и с детьми-мигрантами.

Тема 2.2. Психологические трудности взаимодействия с детьми-мигрантами и их семьями.: семинар-практикум. (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Преодоление языкового барьера. Психологический стресс. Трудности в подготовке домашнего задания. Отсутствие помощи родителей. Психологические барьеры в общении со сверстниками.

Раздел 3. Психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде

Тема 3.1. Impression management – эффективные коммуникации, практики применения, психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Микроструктурный анализ эффективных коммуникаций. Вербальное и невербальное общение. Проксемика. Паравербальные характеристики общения. Барьеры общения и их преодоление. Вызовы современности и психосоциальные технологии их преодоления.

Тема 3.2. Тренинг межкультурной коммуникации и компетентности (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Знакомство. Постановка целей и задач тренинга. Выявление ожиданий участников.

Упражнение «Я и мой народ». Рефлексия в контексте межкультурной коммуникации и компетентности.

Упражнение «Встреча с другой культурой». Рефлексия в контексте межкультурной коммуникации и компетентности.

Упражнение «Другая культура: возможно ли понимание». Рефлексия в контексте межкультурной коммуникации и компетентности.

Упражнение «Палитра культур». Рефлексия в контексте межкультурной коммуникации и компетентности.

Упражнение «Понять другую культуру со словами и без слов». Рефлексия в контексте межкультурной коммуникации и компетентности.

Тема 3.3. Способы психологической поддержки специалистов, работающих с мигрантами: семинар-практикум (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Социально-психологические условия работы специалистов по работе с мигрантами. Проблемные области и профессиональный риск. Профессиональное выгорание и способы их профилактики.

Раздел 4. Интеграционные и инклюзивные технологии в образовательной среде (2 час.)

Тема 4.1. Инклюзия, инклюзивность и интеграция: от концептуальных подходов к инклюзивному дизайну образовательной среды (2 часа).

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Развитие идей инклюзии и интеграции в образовании: базовые концепции и понятия. Мировая практика в развитии и формировании моделей инклюзии и интеграции в образовательной среде. Технологии развития инклюзивной образовательной среды на всех уровнях образования.

Тема 4.2. Проектирование образовательной среды: возможные региональные модели инклюзивного образования «школа – колледж – вуз». (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Подходы к созданию моделей инклюзивного образования. Задачи и цели развития механизмов инклюзии, субъекты инклюзии. Способы обеспечения качества и доступности образования, создания системы сопровождения инклюзии, формирования компетенций и толерантной социокультурной среды. Направления реорганизации образовательной среды: региональные особенности дизайна.

Раздел 5. Арт-терапия и игровые практики как технология интеграции детей-мигрантов в образовательной среде

Тема 5.1. Арт-терапия: понятия, виды и сферы применения (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Сущность технологии арт-терапии. Основные подходы к применению ее на практике. Метафорические карты, групповая арт-терапия, фототерапия как инструменты интеграции детей в малых группах.

Тема 5.2. Игра и импровизация: техники и методы развития гибкости восприятия и сплоченности детского коллектива (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Игра как технология установления контакта, развития и интеграции детей и взрослых. Типы, виды игр в школьном, образовательном и внеурочном процессах. Игровое пространство как условия интеграции детей-мигрантов и детей, постоянно проживающих на территории.

Тема 5.3. Техники арт-терапии при работе с детским коллективом, включающий детей из семей мигрантов (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Отработка техник «Окна нашего города», «Плохие и хорошие эмоции», «История моей фотографии». Групповое рисование, рисование в тишине.

Тема 5.4. Игротерапия: техники интеграции детей-мигрантов в образовательные и внеобразовательные процессы. (2 час.)

Вопросы, раскрывающие содержание темы.

Методы регуляции психоэмоциональных состояний. Формирование навыка спонтанности. Игры на сплоченность, проявление креативности, лидерские качества.

Перечень лабораторных работ и практических (семинарских) занятий по темам

№ темы	Наименование практических (семинарских) занятий лабораторных работ	Ауд.час.
2.1	Психологические особенности детей разного возраста: поиск ресурсов для продуктивного взаимодействия	2
3.2	Тренинг «Управление в сфере формирования толерантности. «Жить в мире с собой и другими»	4

3.3	Способы психологической поддержки специалистов, работающих с мигрантами: семинар-практикум	4
5.3	Техники арт-терапии при работе с детским коллективом, включающий детей из семей мигрантов	4
5.4	Игротерапия: техники интеграции детей-мигрантов в образовательные и внеобразовательные процессы.	4
	Итого	18

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, час.
1	Проанализировать тактики поведения «Видимое сотрудничество», «Ультимативная тактика», «Тактика выжимания уступок» (список литературы 4) и найти приемы их преодоления.	12
2	Проанализируйте статью Хухлаева О.Е., Ткаченко Н.В. (список литературы 3) выскажите свое мнение к результатам исследования. Ответьте на вопрос «Какие еще примеры отношения к культурному разнообразию вы встречали в своей профессиональной деятельности?»	20
3	Самостоятельная исследовательская работа: поиск и анализ моделей инклюзивного образования, выбор наиболее рациональных и эффективных моделей.	8
	Итого	40

3. Условия реализации программы (организационно-педагогические)

3.1. Материально-технические условия

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

актовый зал, конференц-зал, каминный зал, зал для выставок;

Для практических занятий по программе повышения квалификации имеется

- Мультимедиа видеопроектор Epson EMP TW-620; Экран портативный ScreenMedia Apollo 180*180 MW; Компьютер портативный ASUS F3Sv Merom Core

2 Duo T7500; Компактная цифровая видеокамера формата HDD Sony DCR-SR200E; Фотоаппарат цифровой Kodak EasyShare Z612 с дополнительной картой памяти.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Учебно-методические материалы

Рекомендуемая литература (основная)

1. Методические рекомендации по проведению программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан. / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой и Н.В. Ткаченко. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 221 с.
2. Симаева И.Н. Дети-мигранты в системе образования России: новый тренд научных исследований // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2017. № 1. С. 84-90.
3. Хухлаев О.Е., Ткаченко Н.В. Отношение российских учителей к культурному разнообразию в трудных педагогических ситуациях: опыт качественного анализа // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2021. Т. 10. № 1 (37). С. 33-44.
4. Программа оценки особых образовательных потребностей детей – иностранных граждан в сферах психологического благополучия, социальных навыков и культурной адаптации. / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой и Н.В.Ткаченко М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 240 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Гордон Т. С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии // Вестник ГУУ. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-samootsenki-u-detey-podrostkovogo-vozrasta-posredstvom-art-terapii> – Загл. с экрана.
2. Касцевич Т. А., Мохова Л. А. Коррекция агрессивности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. №12 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-agressivnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-sredstvami-art-terapii> – Загл. с экрана.
3. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. Эрик Берн. – Москва: Эксмо, 2021

4. Привычка как игра: какие навыки можно прокачать с помощью геймификации:

[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5efb83dc9a79474d049b24c2> – Загл. с экрана.

5. Харабаджах, М. Н. Игротерапия как метод коррекции неконструктивного поведения детей старшего дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №74-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igroterapiya-kak-metod-korreksii-nekonstruktivnogo-povedeniya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>. Загл. с экрана.

4. Оценка качества освоения программы

(форма аттестации, оценочные и методические материалы)

Оценка качества освоения программы проводится в формах внутреннего мониторинга и внешней независимой оценки (на добровольной основе). По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация.

Итоговая аттестация предусмотрена в форме выпускного экзамена – тестирования по всем темам программы.

С целью оценивания содержания и качества учебного процесса, а также отдельных преподавателей со стороны слушателей и работодателей проводится анкетирование, получение отзывов.

Раздел 2. Обучающие материалы по программам повышения квалификации.

Социокультурные кейсы портфеля практик инклюзивных технологий в образовании.

2.1. Лекция «Адаптация и интеграция мигрантов – ключевая цель работы с мигрантами»

План лекции:

1. Адаптация мигрантов: специфика и этапы
2. Как мигранты адаптируются и почему? *Адаптивные стратегии мигрантов, факторы адаптации*
3. Как выстроить работу с молодыми мигрантами? *Основы работы с мигрантами*

Введение

Миграция населения – процесс постоянный, люди всегда мигрировали, и этот процесс никогда не закончится. Миграционные процессы были и остаются двигателем общественного развития. С уверенностью можем сказать, что XXI столетие – век миграции. С каждым годом количество растет количество международных мигрантов.

Российская Федерация имеет самую протяженную границу в мире и соседствует со многими странами мира. На протяжении последних лет с момента распада СССР и образования на соседних границах новых государств Российская Федерация является главным реципиентом миграционных потоков из стран СНГ.

В условиях высокой миграционной нагрузки и притока многочисленных иноэтничных мигрантов особо актуальными и общественно значимыми становятся процессы межкультурного взаимодействия мигрантов и местного населения. От характера адаптации мигрантов в принимающем обществе зависит состояние межэтнической интеграции, социальных настроений в социуме.

В рамках данной лекции мы рассмотрим три основных вопроса. Прежде всего, поговорим о теоретических основах изучения адаптации мигрантов. Обсудим уже ставшие классическими концепции адаптации и интеграции

мигрантов. Далее мы постараемся ответить на вопросы «Почему и для чего люди мигрируют?» и «Как адаптируются мигранты?» Чтобы ответить на эти вопросы мы обратимся к современным подходам к исследованию адаптивных стратегий мигрантов. И завершим нашу лекцию небольшой практической частью и поговорим об основах работы с мигрантами.

1. Адаптация мигрантов: специфика и этапы

Вопросы адаптации и интеграции мигрантов являются ключевым предметом не только общественно-политических обсуждений, но и научно-прикладных исследований, поскольку от адаптации мигрантов зависит дальнейшее развитие общества и ее безопасность.

В современной науке термин «адаптация» интерпретируется по-разному психологами, социологами, педагогами, философами и используется практически на всех уровнях жизни людей. В общем смысле адаптация – это приспособление индивидов, социальных групп к изменяющимся условиям среды. В социологическом понимании – это процесс вхождения личности в социальную среду, освоения ее норм, правил, ценностей, новых социальных ролей и позиций.

Подробное определение термина «адаптация мигранта» можно найти в работах современных исследователей. В частности, Владимир Изявич Мукомель адаптацию мигрантов определяет как приспособление к принимающему сообществу, предполагающее поведение мигрантов, основанное на нормах и традициях принимающей стороны, но не предполагающее встречного принятия культуры мигрантов представителями принимающего сообщества.

Адаптация мигранта предполагает процесс привыкания к новым условиям инокультурной среды, полное или частичное преодоление языкового барьера и непосредственное взаимодействие с неродной культурой.

Многие авторы термины «адаптация» и «интеграция» используют как синонимы. Хотя оба понятия обозначают один сложный процесс вхождения мигранта в общество принимающей страны, мы рассматриваем адаптацию как начальный этап процесса интеграции. Интеграция, в свою очередь, это один из возможных и наиболее оптимальных, по мнению большинства исследователей и по нашему мнению, вариантов постадаптации мигрантов.

Адаптация мигрантов предполагает нахождение баланса между притязаниями мигранта и условиями, возможностями принимающей стороны. Место и роль адаптации в жизни мигрантов подробно рассматривается в теории трех фаз миграции Ш.Н. Айзенштадта, появившейся после исследований ученого

среди евреев в Израиле и Палестине. Шмуэль Ной Айзенштадт — американский и израильский социолог. Айзенштадт по итогам изучения в 1950-х гг. еврейских иммигрантов в Израиле и еврейского населения Палестины предложил новый (на тот момент) взгляд на процесс миграции, разделив его на три фазы с точки зрения социально- психологических состояний мигранта.

Формирование миграционных намерений является началом, *первой фазой* миграции. На этом этапе люди чувствуют неуверенность и неполноценность условий своей жизни и принимают решение мигрировать в другой регион, так как это представляется единственно возможным способом улучшения своей жизни как в психологическом, так и социальном, экономическом плане.

На *следующем* этапе по приезду на новое место мигранты сталкиваются с социальными нормами, культурными, структурными особенностями принимающего общества и понимают, что те жизненные навыки, нормы и ценности, по которым они воспитаны, не играют значимой роли в новом обществе. Это заставляет многих десоциализироваться, что еще более повышает их чувство неуверенности.

Как следствие у мигрантов возникает страх перед неизвестным будущим, неуверенность в завтрашнем дне, поэтому мигранты вынуждены ресоциализироваться и принять новые социальные нормы и правила.

Принятие норм и правил принимающего общества ознаменует начало третьей фазы – *фазы вхождения в новое общество*. Данную фазу Ш.Н. Айзенштадт описывает термином «*абсорбция*». Данный этап, по мнению Ш.Н. Айзенштадта, считается завершенным после смены идентичности мигранта. При включении в принимающее общество независимо от стратегии вхождения и адаптации сложно сохранить в прежнем виде свою этнокультурную идентичность.

Очередным этапом изучения адаптации индивида в чужой культурной среде стало появление теории культурного шока, разработанной канадским антропологом Калерво Обергом в 1960-е гг. Культурный шок, в понимании К. Оберга, - это дезориентация индивида при вхождении в инокультурную среду. В процессе социокультурной адаптации человек испытывает множество эмоций и переживаний, нередко негативных. Наиболее распространенными из них являются чувство отверженности, возникающее вследствие потери постоянного круга общения и отсутствия друзей и знакомых, неприятие и разочарование при осознании различий в ролевых ожиданиях, ценностных ориентациях у представителей собственной и новой культур, внутриличностный конфликт

идентичностей.

Культурный шок имеет и позитивный аспект для тех, кто его преодолевает. Первоначальный дискомфорт заставляет личность расти и развиваться, принимать новые ценности и модели поведения.

Почти четыре десятилетия спустя американский психолог Гарри Триандис, исследуя процессы адаптации мигрантов, разработал U-образную адаптационную кривую, в которой выделил пять ступеней:

Первый этап, называемый «медовым месяцем», характеризуется оптимистичным отношением мигрантов к новой стране и ожиданиями на лучшие изменения в своей жизни; как правило, мигранты, оказавшись за границей, полны энтузиазма и надежд. К тому же часто к их приезду готовятся, их ждут, и сначала они получают помощь, могут иметь некоторые льготы. Но этот период быстро проходит.

На втором этапе мигранты сталкиваются с непривычными для них условиями жизни (климатические условия, незнание языка, нормы поведения и ценности местного сообщества и непонимание их, неодобрительное отношение местных жителей и негативное отношение с их стороны к местным), которые порой приводят к разочарованию, замешательству и депрессии. На данном этапе мигранты общаются преимущественно с земляками;

На втором этапе непривычная окружающая среда и культура начинают оказывать негативное воздействие. Все большее значение приобретают психологические факторы, вызванные непониманием местных жителей. Результатом могут быть разочарование, фрустрация и даже депрессия. Поэтому в данный период мигранты пытаются убежать от реальности, общаясь преимущественно со своими земляками и жалуясь им на жизнь.

На следующем этапе по приезду на новое место мигранты сталкиваются с социальными нормами, культурными, структурными особенностями принимающего общества и понимают, что те жизненные навыки, нормы и ценности, по которым они воспитаны, не играют значимой роли в новом обществе. Это заставляет многих десоциализироваться, что еще более повышает их чувство неуверенности.

Как следствие у мигрантов возникает страх перед неизвестным будущим, неуверенность в завтрашнем дне, поэтому мигранты вынуждены ресоциализироваться и принять новые социальные нормы и правила.

Третий этап характеризуется культурным шоком и ощущением чувства

беспомощности и неспособности изменить что-либо в своей жизни. На данном этапе некоторые возвращаются на родину, не сумев адаптироваться на новом месте, а некоторые находят поддержку у окружения и преодолевают культурные различия;

На четвертом этапе мигранты характеризуются большей стрессоустойчивостью, более четкими взглядами и представлениями о жизни в новом обществе и признают необходимость интеграции в ней;

На четвертом этапе появляется оптимистический настрой, человек становится более уверенным в себе и удовлетворенным своим положением в новом обществе и культуре, считая весьма успешными приспособление и интегрирование в жизнь нового общества.

Пятый этап – полная адаптация мигранта к новым условиям. Завершенность процесса приспособления мигранта (и членов его семьи) к условиям принимающего общества означает полную адаптированность мигранта, что является залогом их благополучной жизни на новой территории, включая осуществление трудовой деятельности.

2. Как мигранты адаптируются и почему?

Переходим ко второму вопросу нашей лекции. Чтобы ответить на вопрос «Как мигранты адаптируются?» необходимо обратиться к теоретическим концепциям, раскрывающим особенности *адаптивных стратегий мигрантов*. И чтобы ответить на вопрос «Почему мигранты адаптируются или не адаптируются?» рассмотрим ключевые факторы, влияющие на характер адаптации мигрантов.

«Как мигранты адаптируются?». Адаптивные стратегии мигрантов.

В работах зарубежных и отечественных исследователей для обозначения стратегий поведения мигрантов и принимающего населения одновременно используются термины «адаптивные стратегии» или «адаптационные стратегии».

Проблема адаптивных стратегий личности традиционно изучается в психологии. Поведение является адаптивным, «если его конечной целью является установление продуктивного взаимодействия между индивидом и средой». Адаптивное поведение имеет место быть, если наблюдается несогласованность между взаимодействующими субъектами, и необходимо скоординировать и согласовать условия в той системе, где происходит данное взаимодействие. Но адаптивное поведение не всегда предполагает достижение оптимальной адаптированности личности, характер и степень адаптированности зависит от выбранной стратегии поведения.

Под адаптивными стратегиями мигрантов мы будем понимать более или менее сложный и осознанный план действий мигрантов, направленный на достижение и реализацию определенных целей с использованием собственного капитала и с учетом возможностей и ограничений принимающей стороны. Взаимодействие мигрантов и принимающего сообщества предполагает, прежде всего, межкультурную взаимосвязь, для обозначения которой чаще всего используется термин «аккультурация». Под аккультурацией понимается процесс длительного взаимодействия двух или нескольких культур, трансформирующий социокультурные паттерны участников такого взаимодействия.

Значимый вклад в развитие *теории аккультурации* внес Дж. Берри, разработавший двумерную модель аккультурации (1977). В данной модели адаптация и интеграция мигрантов в принимающем сообществе занимает центральную позицию. Согласно Дж. Берри, аккультурация приводит к изменениям как на личностном, так и на институциональном уровне, так как вхождение мигрантов в новое общество предполагает активное взаимодействие и контакты с представителями принимающей стороны, будь это местные жители или общественные, государственные структуры. Процесс аккультурации состоит из трех этапов: контакт, конфликт и адаптация. На первоначальном этапе происходит контакт между представителями разных культур, далее может наблюдаться сопротивление как стороны мигрирующих (отказ или неготовность войти в новое общество), так и стороны принимающего сообщества (отказ, непринятие или негативное отношение к приезжим). На данном этапе аккультурации возникают внутриличностные и межкультурные конфликты, и часть мигрантов на данном этапе возвращаются или предпочитают жить обособленно от местных жителей. После этапа конфликта наступает значимый и завершающий этап аккультурации – адаптация. Мигранты преодолевают внутреннее и внешнее сопротивление и стабилизируют возникшие конфликты.

Используя два индикатора (сохранение мигрантов собственной культуры и наличие межкультурных контактов между местными населением и прибывающими), Дж. Берри выделяет четыре вида аккультурации мигрантов: ассимиляция, сепарация, маргинализация и интеграция [83].

Ассимиляция представляет собой дистанцирование, отказ от своей изначальной культуры, традиций, ценностей и принятие культуры другого общества. Можно выделить два направления ассимиляции. Во–первых, принятие меньшинством культуры большинства (или доминирующей группы), во–вторых,

включение всех различных по этническому, социальному, экономическому характеристикам членов общества в новое общество.

Следующая стратегия, выделенная Дж. Берри, это *сепарация*. Сепарация (или сегрегация) подразумевает поддержку мигрантом своей собственной культуры и избегание каких-либо контактов с другими культурами. Сепарация может быть вынужденной вследствие непринятия и вытеснения со стороны принимающего общества и самопроизвольной, желанной для меньшинства, позволяя им существовать вне доминирующей группы и вести относительно обособленную жизнь даже в новой среде. Сепарация иноэтничных мигрантов может привести к формированию мигрантских и территориальных анклавов в принимающей среде и может угрожать политической, социально-экономической стабильности государства.

Третья стратегия – это *маргинализация*. Представляет собой состояние личности, находящейся на границе двух различных, иногда противоречащих друг другу, культур и потерю своей идентичности, состояние замешательства и поиска своего места, роли и определения и (или) формирования идентичности. При маргинализации мигранты теряют контакты со своей культурой и (возможно пока) не находят контактов с культурой принимающего общества.

Феномен маргинализации начал изучаться в 1920–е гг. и напрямую был связан с миграционными процессами. Впервые данный термин использовал Р.Э. Парк в своей работе «Человеческая миграция и маргинальный человек». Маргинальный человек – это человек, находящийся в состоянии кризиса в связи с переездом и переходом в новое общество. Маргинальный человек сталкивается с моральными потрясениями, вызванными столкновением различных культур и последующими изменениями. Как отмечает Р.Э. Парк, именно через сознание маргинального человека, в котором путем слияния различных культур формируются новые изменения и образования, можно изучать процессы цивилизации и прогресса.

Культурный взаимообмен с сохранением элементов собственных культур является показателем успешного, благополучного взаимодействия мигрантов и принимающего сообщества. Это наиболее выгодная и оптимальная форма аккультурации – *интеграция*. Она предполагает адаптацию приезжих и местных друг другу, обеспечивает гармоничное функционирование социальной системы и стабильность взаимоотношений между ее членами. В «идеале результатом адаптации должно быть сочетание старого и нового, которое помогает людям

вписаться в принимающее сообщество, сохраняя при этом элементы их собственной культуры».

Несмотря на критику со стороны многих исследователей, двумерная модель Дж. Берри остается одним из ключевых теорий аккультурации.

Согласно исследованиям Дж. Берри в 13 странах (США, Новая Зеландия, Израиль, Австралия, Германия, Франция, Норвегия, Нидерланды, Швеция, Португалия, Финляндия, Великобритания), стратегия интеграции характерна для 36,4% мигрантов, сепарация – 22,5%, ассимиляция – 18,7%, маргинализация – 22,4%.

Отдельного внимания заслуживают также исследования, проведенные в США и Германии.

В США в результате исследований адаптации этнических меньшинств в американское общество были разработаны многие теории аккультурации, в том числе модель аккультурации С. Сью и Д. Сью, которые занимались исследованием адаптации азиатов (китайцы-американцы) в американском обществе. Как отмечают исследователи, мигранты встают перед выбором - принять ценности и нормы американского общества или родительского традиционного общества. В результате исследований они выделили три группы мигрантов - три пути их аккультурации: традиционалисты (полное принятие и преданность культуре родителей, этноса), маргиналы (нет абсолютного принятия родительской культуры, аккультурируются в доминирующем обществе, но им характерно неустойчивое отношение к общественным ценностям и нормам), азиато-американцы (представители новой идентичности - полное включение в американское общество, принятие норм и ценностей и одновременно сохранение культуры родителей, этнической группы).

Н. Глик Шиллер и ее коллеги в результате исследований, проведенных среди мигрантов в Германии, определили пять путей интеграции мигрантов: христианские модернисты, публичные иностранцы, транснациональные семейные сети, народный космополитизм (медийная инкорпорация), региональный космополитизм. Мигранты могут интегрироваться не только по одному из названных путей, но и одновременно по нескольким. К группе христианских модернистов авторы отнесли африканских мигрантов, которые исповедуют возрожденное модернистское христианство и создают религиозные организации, которые связывают их не только с местным населением Германии, но и с другими странами и обществами.

Публичными иностранцами авторы называют мигрантов, которые стремятся развиваться как личность с культурными различиями, выбирая позицию мультикультурализма. Интеграция таких мигрантов происходит через обращение к дифференциации, поэтому мигранты интегрируются именно как иностранцы. Сторонники данной стратегии предпочитают подчеркивать свое этнокультурное различие, активно участвуя в публичных мероприятиях.

Транснациональные семейные сети более характерны для сомалийцев в Германии. Авторы подчеркивают, что они (сомалийцы) живут в Германии, но не в составе Германии. Они живут семейными анклавами, тесно общаются с такими же семьями сомалийцев в Германии, в других странах Европы и активно поддерживают связи с другими соотечественниками, оставшимися на родине. Но несмотря на такую семейную сепарацию, степень и характер их адаптации различается от поколения к поколению. Например, семьи с детьми и молодое поколение более ориентировано на интеграцию или ассимиляцию в немецком обществе, так как это позволит им успешно состояться в данном обществе.

Медийная инкорпорация или народный космополитизм характерен для русских мигрантов в Германии, выходцев из стран бывшего СССР. Как отмечают авторы, русскими мигрантами создано хорошее медийное взаимодействие – они выпускают газеты, журналы, телепрограммы и интернет-ресурсы, которые позволяют им, с одной стороны, с помощью своих соотечественников легко включиться в немецкое общество, с другой стороны, сохранить свою российскую и советскую идентичность.

Авторы выделяют еще один путь инкорпорации мигрантов – региональный космополитизм, который связан с разделением Восточной и Западной Германии. Данное разделение особенно стало актуальным для ганских мигрантов, для которых Запад воспринимался как мирная и космополитическая территория, а Восток как территория насилия и расизма. Мигранты, проживающие на западных территориях, как и значительная часть местного населения, придерживаются позиции мультикультурализма и космополитизма. А для мигрантов, проживающих на Востоке страны, больше характерна высокая этническая идентичность и закрытость, что еще больше становится причиной и фактором расовых и межэтнических конфликтов.

Н. Глик Шиллер и ее коллеги показывают, что адаптация мигрантов может происходить не только на основе глубокого взаимодействия двух культур, но и в рамках процессов социальной и культурной дифференциации. Основными

каналами интеграции мигрантов, как показывают их исследования, могут быть как мигрантские, этнические и религиозные сообщества, так и местное население и СМИ. Практически для всех мигрантов в Германии, согласно авторам, характерен транснациональный характер интеграции, когда они одновременно поддерживают связи с несколькими странами и культурами.

В результате исследований, проведенных в приграничных регионах России, нами была также предложена трехмерная модель адаптивных стратегий мигрантов, позволяющая оценить аккультурацию мигрантов с позиций сохранения собственной этнической культуры, наличия межкультурных контактов между мигрантами и местным населением (индикаторы по Дж. Берри) и знания мигрантами культуры принимающего сообщества. Модель включает в себя восемь адаптивных стратегий мигрантов:

1 – Полная интеграция. Мигранты хорошо знают российскую культуру и считают важным придерживаться ее ценностей и норм, так и сохранять собственную этническую культуру.

2 – Интеграция-намерение характерна для мигрантов, которые пока плохо или совсем не знают российскую культуру, но считают важным придерживаться норм и ценностей не только своей культуры, но и российской.

3 – Сепарация-сохранение характерна для мигрантов, которые не знают российскую культуру, предпочитают общаться только со своими земляками и считают, что представители их культуры должны придерживаться только своих культурных традиций, и не усваивать российские.

4 – Сепарация-угроза характерна для мигрантов, которые хорошо знают российскую культуру, но считают, что они сами и представители их этнической группы должны придерживаться только своих культурных традиций.

5 – Маргинализация-угроза предполагает хорошее знание мигрантами российской культуры и отказ придерживаться как российских, так и своих культурных традиций.

6 – Маргинализация-разведка характерна для мигрантов, которые еще не знают или плохо знают российскую культуру, и считают, что они сами и представители их нации не должны придерживаться ни российской, ни своей этнической культуры.

7 – Ассимиляция-намерение характерна для мигрантов, которые еще не знают или плохо знают российскую культуру, но считают, что они сами и представители их этнической группы должны придерживаться только российских

культурных норм и традиций.

8 – Полная ассимиляция предполагает хороший уровень знания мигрантами российской культуры и намерение придерживаться только ее норм и традиций.

«Почему мигранты адаптируются или не адаптируются?». Факторы адаптации миграции.

Переходим ко второй части нашего вопроса. Успех адаптации мигранта зависит как от субъективных, личностных, особенностей мигранта, так и от объективных факторов. Можно выделить 7 ключевых групп факторов, которые влияют на адаптацию мигранта в новой среде:

– Тип миграции. В зависимости от целей и причин миграции, мигранты могут по-разному относиться и проходить процесс адаптации в новом регионе. Как показывают результаты исследований, мигранты, приехавшие ради образования, работы, быстрее адаптируются в новом обществе, чем вынужденные мигранты.

– Культурная дистанция. Чем меньше культурная дистанция между принимающим и отправляющим обществом, тем легче мигранту адаптироваться и освоиться в новой среде.

– Языковые компетенции. Знание языка принимающего сообщества увеличивает шансы мигранта успешно адаптироваться в новом обществе. Незнание языка чаще всего заставляет мигрантов придерживаться стратегии сепарации и приводит к образованию этнических, мигрантских анклавов.

– Контекст принятия. Адаптация мигрантов в новом обществе во многом определяется установками принимающего сообщества по отношению к миграции в целом, миграционной политике государства, их принятием или непринятием прибывающих мигрантов.

– Отношение принимающего сообщества. В отличие от контекста принятия, данный фактор предполагает отношение принимающего сообщества к мигрантам из разных отправляющих регионов. Как известно, в зависимости от региона, страны, национальности, принимающее население может по-разному относиться к мигрантам, принимая одних, население может не признать и не принять других.

– Возраст миграции. Скорость адаптации напрямую зависит от возраста мигрирующего. Чем моложе мигранты, тем проще им адаптироваться и освоиться на новом месте.

– Внешность мигранта. «Для мигрантов, внешность которых не существенно отличается от большинства представителей принимающего сообщества, процесс адаптации может происходить проще, чем у тех, кто явно выделяется (цвет кожи

или волос, разрез глаз)».

Таким образом, мы с вами рассмотрели основные теоретические концепции в области адаптации мигрантов. Мы также обсудили, какие факторы влияют на то, насколько мигранты будут адаптированы в принимающем обществе. И мы переходим к нашему третьему вопросу, который носит более практический характер.

3. Как выстроить работу с молодыми мигрантами?

Основы работы с мигрантами.

В последние годы на государственном уровне активно развивается деятельность по созданию необходимых условий для успешной адаптации иностранных мигрантов. В каждом регионе России выпускаются информационные материалы, содержащие всю необходимую для мигрантов информацию, включая правовые, социальные, финансовые, культурные и другие вопросы.

С учетом полученных на этой лекции материалов, далее мы будем говорить о деятельности, направленной на адаптацию иностранных мигрантов и о том, как специалисту государственных/частных учреждений выстроить работу с мигрантами. На что необходимо обратить внимание? Что мы должны учесть, прежде чем начать работу с мигрантами?

Далее будут предложены рекомендации для специалистов, которые уже работают или планируют работать с иностранными мигрантами.

1. *Понимание/принятие* => Насколько Вы лично готовы отнестись к мигранту с пониманием? Готовы ли Вы работать с ним, несмотря на его миграционную историю и культуру?

2. *Знание целей своей работы* => Чего Вы хотите получить от работы с мигрантом? Чего Вы хотите от мигранта?

3. *Знание миграционной истории мигранта* => Почему он мигрировал? Какие у него дальнейшие цели и намерения? Намерен ли он остаться в России?

4. *Знание этапа адаптации мигранта* => Реалистичные ожидания. Мы рассматривали в начале лекции основные этапы миграции и адаптации мигрантов. Вы должны понимать, как долго мигрант находится в России и как долго планирует остаться, и с учетом этого объективно оценить его адаптационный потенциал.

5. *Знание адаптивных стратегий мигранта* => Хочет ли мигрант интегрироваться? Почему? Какие возможности и угрозы у этой

стратегии? => Как выстроить дальнейшую работу с мигрантом? Чтобы понять характер адаптации мигранта - если Вы уже работаете с мигрантом, можете сами попробовать определить адаптивную стратегию мигранта, если вы пока не обладаете полной информацией о мигранте, необходимо провести с ним опрос-диагностику (например, анкетный опрос или интервью). Хороший вариант – пригласить квалифицированного специалиста для проведения диагностических опросов с мигрантами.

В рамках второго вопроса лекции мы рассмотрели несколько подходов к дифференциации адаптивных стратегий мигрантов. Давайте посмотрим на примере предложенной нами трехмерной модели адаптивных стратегий мигрантов:

<i>Адаптивная стратегия мигранта</i>	<i>Примерный характер работы с мигрантом</i>
Полная интеграция	поддержка
Интеграция-намерение	помощь в интеграции
Сепарация-сохранение	активная интеграционная работа, включение в культурную среду
Сепарация-угроза	Понять, почему? => Активная интеграционная работа, включение в культурную среду
Маргинализация-угроза	Понять, почему? => Активная интеграционная работа, включение в культурную среду
Маргинализация-разведка	Активная интеграционная работа, помощь в поиске и построении новой идентичности
Ассимиляция-намерение	помощь в ассимиляции
Полная ассимиляция	поддержка

Литература:

Berry, J.W. Acculturation as varieties of adaptation / J.W. Berry // Padilla, A., Ed., Acculturation: Theory, Models and Findings. – 1980. – P. 9–25.

Churski, P. Adaptation Strategies of Migrant Workers from Ukraine during the COVID-19 Pandemic / P. Churski, H. Krocak, M. Łuczak, O. Shelest-Szumilas, M. Wozniak // Sustainability. – 2021. – № 13. – P. 8337.
<https://doi.org/10.3390/su13158337>

Eisenstadt, S.N. The Absorption of Immigrants. A Comparative Study Based Mainly on the Jewish Community in Palestine and the State of Israel / S.N. Eisenstadt. – London: Routledge and Kegan Paul LTD, 1954. – 275 p.

Glick, S.N. Pathways of Migrant Incorporation in Germany / N. Glick Schiller, B.

Nieswand, G. Schlee, T. Darieva, L. Yalcin-Heckmann, L. Fosztó // TRANSIT. – 2004. – V. 1. – I. 1. <https://doi.org/10.5070/T711009697>

Jiménez, T.R. Immigrants in the United States: How Well Are They Integrating into Society? / T.R. Jiménez. – Washington, DC: Migration Policy Institute, 2011. – 26 p.

Park, R. Human Migration and the Marginal Man / R. Park // The American Journal of Sociology. – 1928. – № 33(6). – P. 881–893.

Герасимова, И.В. Процессы адаптации и интеграции мигрантов как компоненты обеспечения национальной безопасности Российской Федерации / И.В. Герасимова // Наука. Общество. Оборона. – 2019. – № 4 (21). – С. 7. DOI: 10.24411/2311–1763–2019–10211.

Магомедова, А.Г. Экономико-демографические аспекты внешней миграции в России: монография / А.Г. Магомедова; гл.ред. В.А. Ионцев. – М.: ТЕИС, 2006. – 128 с.

Маркова, С.Д. Аккультурация: к теории вопроса [Электронный ресурс] / С.Д. Маркова // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 12. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/12/60006>

Мукомель, В.И. Адаптация и интеграция мигрантов: методологические подходы к оценке результативности и роль принимающего общества / В.И. Мукомель // Россия реформирующаяся. – 2016. – №14. – С. 411–467.

Сарыглар, С.А. Миграционное поведение: стратегии и практики социальной интеграции, специфика адаптивного поведения мигрантов в азиатском приграничье России / С.А. Сарыглар, С.Г. Максимова // Society and Security Insights. – 2020. – № 3(1). – С. 37–48. [https://doi.org/10.14258/ssi\(2020\)1–02](https://doi.org/10.14258/ssi(2020)1–02).

Сарыглар С.А. Социальная дифференциация адаптивных стратегий мигрантов (на примере исследований в приграничном регионе России) : Дис. ... канд. социол. наук: 5.4.4 / Сарыглар Сылдысмаа Артуровна; Алтайский государственный университет. – Хабаровск, 2022. – 178 с.

Эндрюшко, А.А. Теоретические подходы к изучению адаптации мигрантов в принимающем обществе: зарубежный опыт / А.А. Эндрюшко // Вестник Института социологии. – 2017. – № 23. – С. 45–70. DOI: <https://doi.org/10.19181/vis.2017.23.4.480>

Практическое задание к лекции «Адаптация и интеграция мигрантов – ключевая цель работы с мигрантами»

1. Зайдите на сайт Федеральной службы государственной статистики или сразу на сайт Управления в Вашем регионе. Используя имеющуюся статистику,

напишите о миграционной ситуации в Вашем регионе (число выбывших, прибывших, какова динамика иммиграции и эмиграции в Вашем регионе, с каких стран прибывают мигранты в Ваш регион)

2. Опишите национальный состав населения в Вашем регионе
3. Проанализировав статистику миграции и используя материалы лекции об адаптивных стратегиях мигрантов, составьте прогнозный сценарий миграционной ситуации в Вашем регионе и характер адаптации прибывающих в регион иностранных мигрантов. Вы должны написать примерное число прибывающих мигрантов в год, направления миграции, цели миграции и предположительный характер адаптации мигрантов, а также характер взаимоотношений между мигрантами и местным населением
4. Используя составленный Вами прогнозный сценарий и с учетом Вашей должности, составьте план Вашей работы по содействию социальной адаптации и интеграции иностранных мигрантов в регионе. Выделите три основные группы мигрантов, с которыми Вы предположительно будете работать (целевая группа) и предложите свой план работы с каждой из групп.

Например, мы знаем, что половина иностранных мигрантов в регионе – это граждане Таджикистана и Узбекистана. Около 60% процентов из них являются трудовыми мигрантами и приехали на 4 месяца, и высока вероятность, что им характерна такая адаптивная стратегия как сепарация (вот наша первая целевая группа – трудовые мигранты из Таджикистана и Узбекистана, предположительно живущие на одной территории и мало контактирующие с местным населением). Также мы знаем, что около 20% мигрантов с Таджикистана и Узбекистана – это студенты (значит, это еще одна наша целевая группа). Около трети прибывающих мигрантов – это мигранты-беженцы с Украины (третья целевая группа). И далее наша задача написать план работы с каждой из целевых групп. Постарайтесь написать цель работы с каждой группой, какие риски и возможности имеются у каждой группы мигрантов. И какие меры по минимизации угроз Вы готовы предложить.

2.2. Коммуникативные технологии в работе с молодежью

Современное понимание подготовки специалиста не ограничивается профессиональной и гуманитарной компетентностью, широтой кругозора и знанием основных этических норм. Сегодня подготовка специалиста в любой сфере немыслима вне коммуникативной подготовки, без умения общаться на языке оппонента с учетом знаний национально-культурных особенностей. Значимость такой подготовки возрастает, если речь идет о специалисте по работе с молодежью. Необходимо обладание коммуникативной компетентностью, т.е. определенным уровнем сформированности личностного и профессионального опыта взаимодействия с окружающими. В случае межкультурной коммуникации, речь идет об:

- умении интерпретировать специфические для данной культуры сигналы готовности реципиента к общению (или не готовности);
- степени вовлеченности в общение, умение определить долю говорения и слушания в зависимости от ситуации и культурных норм среды общения;
- умении адекватно выразить свою мысль и понять мысль собеседника;
- умении интерпретировать и использовать особенности невербального общения;
- готовности к корректировке собственного коммуникативного поведения.

Коммуникативная сторона общения, или коммуникация в узком смысле слова, состоит в обмене информацией между общающимися людьми.

Реальный процесс общения не сводится только к обмену информацией, а включает также организацию взаимодействия между общающимися индивидами, т.е. обмен не только знаниями, идеями, но и действиями (интерактивная сторона общения), а также процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания (перцептивная сторона общения). Такое деление, как мы понимаем, условно, так как в реальном общении коммуникация, перцепция и интеракция тесно связаны друг с другом.

Опрямительно сводить человеческую коммуникацию только к обмену информацией, поскольку существует ряд особенностей, не позволяющих рассматривать коммуникацию в общении в рамках теории информации. Можно выделить следующие отличия коммуникации в общении от чисто информационного процесса:

- 1) В межличностной коммуникации субъект=коммуникатор, передающий информацию, должен учитывать, что его собеседник=реципиент (принимающий

информацию) обладает своими мотивами, целями, установками, от которых зависит его восприятие переданной информации и ответная реакция.

2) Партнеры по общению не просто передают друг другу информацию, а пытаются выработать общее понимание этой информации, найти общий смысл.

3) В процессе коммуникации обмен сообщениями происходит, в том числе, для достижения определенных целей и удовлетворения потребностей, которые имеются у участников общения. А сама информация является лишь средством для достижения этих целей. Поскольку партнеры преследуют определенные цели в общении, можно говорить о том, что осуществляется психологическое воздействие участников коммуникации друг на друга посредством системы знаков с целью изменения поведения.

Необходимо помнить о формировании **профессиональной** коммуникативной компетентности специалистов, которая предполагает:

-свободное владение жанрами, которые являются определяющими для данной профессиональной сферы (письменные и устные. Правильное оформление деловых писем. Ведение деловых переговоров, совещаний и т.д.);

-умение употреблять профессиональные термины в деловом контексте (важно не просто правильное, но и уместное употребление –общаемся мы с коллегами или с клиентами, пришедшими на прием, не входящими в нашу профессиональную группу);

-знание речевых этикетных формул в деловом общении («благодарю за звонок»; «Будьте любезны, представьтесь» и т.д.);

-владение основами риторических знаний и умений;

-учет экстралингвистических факторов, которые служат важными параметрами оценки коммуникативной ситуации и планирования коммуникативных действий (невербальные средства общения);

-учет статусно-ролевых характеристик партнера по коммуникации.

Одним из значимых составляющих коммуникативной компетентности специалиста в работе с молодежью и вообще в сфере профессий «человек-человек» является уверенное владение коммуникативными технологиями, т.е. совокупностью последовательных этапов, средств, приемов воздействия (с конкретной целью) в коммуникативном процессе. Коммуникация, в силу значимости, представляла и продолжает представлять интерес для исследователей различных областей.

Пол Вацлавик, один из наиболее известных философов и лингвистов, активно

разрабатывающих проблему коммуникации, выдвинул несколько важных тезисов, посвященных коммуникации. Он считал, что

1. коммуникация неизбежна. Это означает, что любое поведение человека несет в себе определенное сообщение, то есть является коммуникацией («Деятельность и бездействие, слова или молчание все имеет ценность сообщения: они оказывают влияние на других, и эти другие, в свою очередь, не могут не ответить на эти коммуникации, и, таким образом, сами общаются... Не вызывает сомнения, что молчание или игнорирование других не является исключением... И человек за переполненной стойкой в кафе, который смотрит только перед собой, и пассажир самолета, сидящий с закрытыми глазами, сообщают, что не хотят говорить с кем бы то ни было, и соседи обычно «получают сообщение» и соответственно реагируют, оставляя их в покое»).

2 тезис. Коммуникация включает в себя, по мнению исследователя, **содержательный аспект** и **аспект отношений**. С помощью содержательного аспекта люди передают информацию, данные и факты. Аспект отношений отражает характер межличностных связей участников коммуникации. Отношения определяют, как нужно понимать переданную информацию. Можно сказать, что содержание – это поверхностный уровень коммуникации, в то время как отношения – глубинный. Чаще всего именно аспект отношений является причиной конфликта. То, насколько успешно может быть решен вопрос об отношениях, зависит от способности участников коммуникации говорить о своих отношениях (метакоммуникация). Распространенной ошибкой является попытка коммуникатора и реципиента разрешить разногласие на уровне содержания, хотя в действительности оно существует на уровне взаимоотношений (метакоммуникационном).

Не менее важны для понимания процесса коммуникации идеи Профессора Гамбургского университета Фридмана Шульц фон Туна, разработавшего модель коммуникации, которая позволяет определить множество барьеров и проблем в общении. Сам Шульц фон Тун называл эту модель «моделью четырех ушей». Название связано с тем, что в каждом сообщении можно выделить четыре аспекта, каждый из которых мы воспринимаем:

- 1) Предметное содержание
- 2) Самовыражение
- 3) Отношение
- 4) Воздействие

Рассмотрим каждый из этих аспектов.

Предметное содержание. Это то, что сообщается словами собеседнику, самая очевидная часть сообщения. Главное требование к предметному содержанию – понятность. Если есть помехи в предметном содержании (на уровне фактов) появляется неясность, двусмысленность, ставка на то, что слушатель поймет о чем идет речь. Шульц фон Тун выделил несколько критериев понятности текста. Эти критерии были выделены для письменного сообщения, в устном сообщении их не всегда возможно учесть, но ориентироваться на них стоит.

Простота: текст (сообщение) должен излагаться короткими, конкретными предложениями, можно использовать понятные специальные термины и наглядное описание.

Логичность: информация должна излагаться последовательно, с подчеркиванием наиболее существенных фактов.

Краткость/выразительность: текст (сообщение) должен четко и понятно сообщать основную мысль.

Стимулирование: текст (сообщение) должен мотивировать, увлекать, заинтересовывать. Для этого можно использовать вопросы, обращенные к читателю (слушателю), а также короткие, иллюстрирующие сказанное рассказы; примеры, сравнения, метафоры.

Следующий аспект **Самовыражение**. В каждом предложении, которое человек говорит кому-то, он сообщает что-то и о себе (почему он выбрал именно эту тему, каков стиль его речи, интонация...). Кроме того, человека представляют и его манера одеваться, и запах.

В этой связи стоит упомянуть важный элемент процесса коммуникации *технология самопрезентации*. Она всегда влияет на коммуникацию. Этот механизм социального восприятия может стать коммуникационным барьером. В случае демонстрации «превосходства», начиная с внешнего вида - одежды, символов статуса, манеры поведения демонстрация независимости может скрывать те или иные нарушения норм общения коммуникатора. Например: низкую самооценку.

А вот демонстрация «привлекательности» (внешний вид, манера общения) и демонстрация «отношения» с использованием вербальных и невербальных средств общения ведут к лучшему пониманию. Причем важно уметь показать как хорошее, так и плохое отношение.

Аспект **Отношение**. В сообщении коммуникатор проявляет свое отношение к реципиенту. Существенную роль в передаче отношения играет невербальное поведение, поскольку мы помним, что люди в большей степени доверяют тому, что видят и чувствуют, а не тому, что слышат (только 7% информации человек воспринимает посредством сказанных слов. Остальное – невербально и паравербально).

Аспект **Воздействие**. Не вызывает сомнения, что целью любого сообщения является привлечение внимания реципиента и осуществление влияния на него. Воздействие может быть как явным, так и неявным, т.е., манипуляция.

С точки зрения «модели 4-х ушей» для каждого из аспектов сообщения у нас есть свое «ухо». У разных людей чувствительность к разным аспектам сообщения может быть развита в разной степени. Важно понимать, что предметное сообщение в первую очередь обращается к разуму, а отношение и самовыражение – к чувствам.

То, к какому аспекту сообщения в наибольшей степени восприимчив человек, может зависеть как от него самого, так и от ситуации. У большинства людей наиболее развита восприимчивость к *предметному содержанию*. Восприимчивость к *аспекту самовыражения* позволяет воспринимать состояние и потребности собеседника. Если человек воспринимает многие сообщения как самовыражение собеседника, то это может стать причиной конфликта. Например, представьте себе, что вы критикуете такого человека. Эта критика является справедливой, но ваш собеседник полагает, что это просто ваш способ самовыражения. То есть вы критикуете, потому что вы сами слишком критично настроены ко всему человеку (или у вас в данный момент плохое настроение; или самоутверждаетесь за его счет). В таком случае он будет считать, что причина критики в ваших личностных особенностях, поэтому можно на нее не реагировать («Ты критикуешь меня, потому что тебе нравится находить недостатки в других»).

Те, у кого развита восприимчивость к *аспекту отношения*, напротив, все воспринимают на свой счет, не учитывая, что многое может быть связано с самовыражением. Это также может стать причиной конфликта.

Среди людей с чувствительностью к *аспекту воздействия* можно найти тех, кто всем старается угодить даже в ущерб собственным интересам (например, смеется, когда кто-то шутит, даже если ему не смешно). При чувствительности к воздействию человек может все ставить под сомнение, подозревая каждого в стремлении использовать его для достижения своих целей.

Важным условием понимания реципиентом коммуникатора является наличие общего коммуникационного «кода». Но, очевидно, что достичь полного совпадения невозможно, поскольку у каждого из нас различный языковой опыт, влияние культурных традиций, образование и т.д. Причем, чем выше сложность передаваемых сообщений, тем меньше возможность для совпадения «кода». В этом случае на помощь приходят *техники обратной связи* (или техники активного слушания). Некоторые из них:

-техника расспрашивания (прямое обращение к говорящему: «поясните на конкретном примере»);

-техника перефразирования или вербализации (высказать ту же мысль, но своими словами: «итак, вы полагаете...»). Обычно вербализация используется для выделения главных мыслей;

-техника отражения чувств (при этом внимание уделяется не содержанию сообщения, а чувствам собеседника: «вероятно, вас расстроило то, что...»). В этой связи можно упомянуть технику *«я-высказывания»*. Это способ сообщения реципиенту о Ваших собственных нуждах, чувствах и оценках без оскорбления или осуждения. Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. Модель выглядит следующим образом:

«Когда вы (далее следует необвинительное описание поведения, поступка другого человека) я чувствую (ваши ощущения в связи с этим поведением), потому что (поясняете, почему это поведение составляет для вас проблему), и я бы хотел, я был бы вам признателен (далее описание вашего желания)». Владение этой техникой повышает эффективность коммуникации;

-техника резюмирования («обобщая то, что вы сказали...»);

-техника задавания вопросов.

Техника задавания вопросов требует более подробного рассмотрения. Не задавать вопросы вовремя - не получать необходимую информацию. Необходимо правильно построить внутренний диалог, осмысливая проблему, что поможет выработать вопросы во внешнем диалоге. Существует два варианта формулировки вопросов для всестороннего охвата проблемной ситуации.

1. Античная риторика, которая включает 7 классических вопросов, способных упорядочить внутренний диалог: что?, кто?, какими средствами?, где?, почему?, как?, когда?

Учитывая особенности русского языка, можно добавить – зачем?- он семантически отличается от вопроса почему?

2. Другой вариант – 6 элементов, 6 вопросов, на которые следует ответить:
- 1-факты. Каковы факты, относящиеся к данной ситуации?
 - 2-чувства. Что я чувствую по отношению к ситуации? и другие?
 - 3-желание. Чего я хочу в действительности? и другие?
 - 4-препятствие. Что мне мешает? и другим?
 - 5-время. Когда и что следует делать?
 - 6-средства. Какие средства есть у меня и у других для решения проблемы?

В процессе внешнего диалога различаются несколько типов вопросов, которые обычно используются в деловой коммуникации.

Закрытый вопрос — это вопрос, на который можно дать однозначный ответ («да», «нет», назвать точную дату, имя или число и т.п.). Закрытые вопросы должны быть точно сформулированы, предполагать краткие ответы. Обычно они либо начинаются с местоимения «Вы», либо содержат его в вопросительной конструкции. Например, «Вы утверждаете, что...», «Не будете ли Вы возражать, если...», «Вы не будете отрицать, что...».

В любой деловой беседе они неизбежны, однако их преобладание приводит к созданию напряженной атмосферы, поскольку резко сужает «пространство для маневра» для оппонента по общению, у которого может сложиться впечатление, что его допрашивают.

Открытый вопрос — это вопрос, на который трудно ответить кратко, он требует какого-то объяснения, рассуждения. Такие вопросы начинаются со слов «почему», «зачем», «каким образом», «каковы ваши предложения», «каким будет ваше решение по поводу» и т. п., а это предполагает развернутый ответ в свободной форме. Открытые вопросы задаются с целью получить дополнительные сведения или выяснить реальные мотивы и позицию собеседника, они дают ему возможность маневрирования и более обширного высказывания.

Основные характеристики этой группы вопросов таковы:

- собеседник находится в активном состоянии, так как должен обдумывать свои ответы и высказывания;
- собеседник имеет возможность по своему усмотрению выбирать, какие данные, информацию и аргументы нам представить;
- обращение к собеседнику с открытым вопросом способствует устранению барьеров, выводит его из состояния замкнутости и сдержанности;

- собеседник (и это самое главное) становится действительным источником информации, идей и предложений по дальнейшему развитию сотрудничества.

Однако открытые вопросы дают возможность собеседнику уйти от конкретного ответа, предоставить только выгодную для него информацию и даже увести разговор в сторону. Поэтому в процессе коммуникации следует задавать наводящие, основные, второстепенные и вопросы других разновидностей.

Наводящие вопросы — вопросы, сформулированные так, чтобы подсказать собеседнику ожидаемый от него ответ.

Основные вопросы — открытые или закрытые вопросы, которые планируются заранее.

Второстепенные, или последующие, вопросы — запланированные или спонтанные, которые задаются для уточнения ответов на основные вопросы.

Альтернативный вопрос представляет собой нечто среднее: задается он в форме открытого вопроса, но при этом предлагается несколько заранее подготовленных вариантов ответа.

Зеркальный вопрос состоит в повторении с вопросительной интонацией части утверждения, произнесенного собеседником, чтобы заставить его увидеть свое утверждение с другой стороны.

Контрольные вопросы помогают управлять вниманием партнера, позволяют вернуться к предыдущим этапам работы, а также проверить достигнутое понимание. Следует отметить, что контрольные вопросы типа «кто, что?» ориентированы на факты, а вопросы «как, зачем?» в большей мере направлены на человека, его поведение, внутренний мир.

Задавая вопросы в процессе коммуникации, можно получить от оппонента профессиональную информацию, лучше узнать и понять его, узнать его позицию, обнаружить слабые стороны, дать ему возможность разобраться в своих заблуждениях. Кроме того, с помощью вопросов мы максимально активизируем нашего собеседника и даем ему возможность самоутвердиться, чем облегчаем достижение собственных задач в деловой коммуникации.

Коммуникативные барьеры

Во многих коммуникативных ситуациях человек сталкивается с тем, что его слова, желания и намерения искаженно воспринимаются собеседником или вообще теряются. Часто это напрямую связано с возникновением

коммуникативных барьеров как способа контрсуггестии. Вот некоторые из них.

(барьер) Избегание. Избегание источников воздействия, уклонение от контакта с партнером, при котором вообще никакое общение становится невозможным. Избегание проявляется в том случае, если человек воспринимает своего собеседника как источник какой бы то ни было опасности. Если это возможно, то человек вообще уклоняется от общения (например, просто не приходит на назначенную встречу или заседание). Если же избежать общения не удастся, то для защиты используются невнимательность, взгляд в сторону, различные предлоги для прекращения разговора.

Авторитет.(барьер) Действие этой формы контрсуггестии основывается на восприятии собеседника как авторитетного (или неавторитетного). Авторитетным людям оказывается полное доверие и по отношению к исходящей от них информации. И наоборот, информация, полученная от неавторитетного собеседника, воспринимается как незначимая. В связи с таким действием авторитета важным является вопрос о *тех основаниях*, которые определяют восприятие конкретного человека как авторитетного. У разных людей могут быть разные критерии авторитетности, они определяются статусом, жизненным опытом, базовыми ценностями человека. (Например, для кого-то главным критерием авторитетности являются теоретические знания, наличие научной степени. А для кого-то более авторитетным будет человек, имеющий богатый жизненный опыт по обсуждаемому вопросу).

Непонимание.(барьер) Речь идет о «непонимание» самого сообщения.

Выделяется четыре уровня непонимания – фонетический, семантический, стилистический и логический. Все четыре уровня непонимания связаны с определением некоторых свойств передаваемого сообщения, которые позволяют считать это сообщение «чужим» и потому опасным. Определив признаки «чужого» в сообщении, человек защищается – срабатывает контрсуггестия, и он не понимает.

Фонетический уровень непонимания может возникать в силу разных причин:

1. коммуникатор говорит на непонятном для нас языке (например, на иностранном);
2. коммуникатор говорит быстро, невнятно, с акцентом;
3. коммуникатор использует незнакомые или несоответствующие контексту жесты или слишком активную и быструю жестикуляцию.

Семантический уровень непонимания. Семантическое непонимание также

автоматически срабатывает, если в процессе коммуникации наш собеседник использует непонятные нам по смыслу слова. Существование этого барьера непонимания определяется тем, что слова любого языка характеризуются многозначностью. Кроме того, «смысловые поля» слов у разных людей различны, что определяет их различное понимание. Часто именно семантический уровень непонимания возникает в общении детей и взрослых: хотя они говорят на одном языке, но у детей наблюдаются, как правило, урезанные семантические поля слов, и поэтому нет полного взаимопонимания. Семантическое непонимание может возникать не только в отношении слов, но и в отношении невербальных проявлений. Это особенно важно учитывать в случае межкультурной коммуникации.

Стилистический уровень непонимания. Этот вид непонимания возникает в следующих случаях:

1) когда коммуникатор в своей речи нарушает правила построения предложения (в этом случае мы можем воспринимать человека как недостаточно грамотного, и следствием этого может быть недоверие к исходящей от него информации и невозможность найти в ней смысл);

2) при нарушении стиля, то есть соотношения между формой и содержанием сообщения;

3) при слишком сложном, перегруженном в стилевом смысле сообщении (например, смешении разных стилей);

Логический уровень непонимания. Возникает при противоречии с правилами логики.

Следует отметить, что барьеры коммуникации не являются результатом сознательно организованной защиты от воздействия. Система защиты работает автоматически, то есть обычно не осознается человеком.

Иногда в отдельную группу относят *социокультурные барьеры*.

Поскольку люди являются носителями определенных социальных качеств. Они – представители той или иной нации, этноса, социальной группы, религиозной конфессии, профессионального сообщества, демографической группы и т.д. Все это и порождает их социокультурные различия, обусловленные принадлежностью к тому или иному языковому, этническому, культурному, профессиональному и другому сообществу или ряду сообществ одновременно.

В первую очередь порождают коммуникативные барьеры социальные факторы, обусловленные принадлежностью людей к различным группам или

организациям. Одна из главных причин этого состоит в феномене «группового (общественного) сознания», которое отчетливо проявляется в сплоченных группах (общностях), особенно в таких, где есть сильный авторитарный лидер. Групповое (общественное) сознание как интегральная характеристика любой более или менее организованной существует объективно независимо от сознаний отдельных индивидов, обладает по отношению к ним принудительной силой и заставляет человека следовать нормам, принципам и правилам поведения своей группы.

Таким образом, формируясь в определенной социальной среде, человек одновременно формируется и в определенной культурной среде. Нациям, классам, социальным, профессиональным, религиозным и иным группам свойственно создавать свою собственную, отличную от других культуру, собственные знаковые системы (языки), стереотипы мышления и стандарты поведения, которые становятся особенно очевидны при столкновении с другими культурами. Это несовпадение порождает культурные барьеры коммуникации. Наиболее очевидные среди них – лингвистические и семантические барьеры. Они возникают из-за языковых различий: люди могут общаться на разных языках; они могут говорить на одном языке, но непонимать друг друга из-за различий лексиконов – богатых у одних и ограниченных у других, из-за несовпадения смыслового наполнения произносимых слов. Различаются языки не только народов, но и разных социальных групп.

Проблема культурных барьеров коммуникации это и проблема интерпретации одного и того же текста (сообщения, информации), понимаемой как расшифровка смысла, стоящего за очевидным смыслом, раскрытие более глубоких значений, заключенных в буквальном значении.

Особым типом барьеров в межкультурной коммуникации являются *психологические барьеры*, которые представляют собой психологические реакции на те или иные проявления других культур. При межкультурном общении психологическая вероятность непонимания партнеров существенно возрастает. Непривычные манеры поведения, логика рассуждений, нарушение дистанции общения, типы одежды, ошибочные интерпретации невербальных действий и т. п. могут вызывать негативные эмоции по отношению к партнеру и всей культуре, которую он представляет, и приводить к неудаче весь процесс общения. В этом случае у субъекта возникает неуверенность из-за неспособности предугадать ход процесса коммуникации и его результаты. Такое психологическое состояние человека определяется как стресс.

Способами преодоления рассмотренных барьеров выступают коммуникативные технологии, применение которых повышает эффективность протекания процесса общения. Активно применяются такие технологии, как *привлечения внимания; поддержания внимания; преодоление семантического барьера; преодоление стилистического барьера; преодоление логического барьера.*

Техника привлечения внимания.

Внимание может привлекаться внешними и внутренними факторами. Внешние – это новизна (неожиданность), интенсивность и физические характеристики сигнала, внутренние – это те, которые определяются актуальностью, важностью сигнала для человека в зависимости от его намерений и целей в данный момент.

1) Суть первого приема этой техники сводится к тому, что в начале выступления произносится фраза, прямо не связанная с основной темой, но имеющая значение, смысл, ценность для всех присутствующих и поэтому «собирающая» их внимание. Либо это может быть фраза, содержащая в себе что-нибудь неожиданное, какой-нибудь парадокс, странность (здесь задействуются внешние факторы). Это могут быть слова, сказанные намеренно громко, могут быть и действия, привлекающие внимание своей экстравагантностью (в пределах разумного), неожиданностью.

2) Прием «завлечения». Суть его заключается в том, что говорящий вначале произносит нечто трудно воспринимаемым образом, например, очень тихо, очень непонятно, слишком монотонно или неразборчиво. Слушающему приходится предпринимать усилия, чтобы хоть что-то понять, и эти усилия способствуют концентрации внимания. В этом приеме коммуникатор как бы провоцирует слушающего самого применить способы концентрации внимания.

3) Прием Контакта глаз. В процессе коммуникации оратор обводит аудиторию взглядом, контактируя глазами с каждым. Установление зрительного контакта – прием, широко используемый в любом общении, – не только в массовом, но и в личном, межличностном, деловом. Глядя на человека, мы привлекаем его внимание, а «уходя» от чьего-то взгляда, мы невербально сообщаем, что нам особенно нечего сказать собеседнику. Зрительный контакт используется не только для привлечения внимания, но и для его поддержания в самом процессе общения.

Техника поддержания внимания

Здесь используются те же факторы, что и при привлечении внимания, но

теперь – для того, чтобы внимание слушающего не отвлекалось посторонними стимулами.

1) Так используются Приемы «изоляции». Когда мы хотим спокойно поговорить с кем-то, мы отводим его в сторону (от возможных отвлекающих воздействий), уединяемся (чем меньше людей вокруг, тем больше мы можем уделить внимания друг другу). Перед началом совещания обычно закрывают двери и окна, чтобы убрать посторонний шум, и если это не удастся, то это всегда сказывается на эффективности воздействия.

2) Следующее, Приемы «навязывания ритма». Внимание человека постоянно колеблется, и если специально не прилагать усилий к тому, чтобы все время его восстанавливать, то оно будет переключаться на что-то другое. Особенно способствует такому отвлечению монотонное, однообразное изложение. Наиболее простой способ поддержания внимания заключается в постоянном изменении характеристик голоса и речи. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то выразительнее, то нейтрально, говорящий как бы навязывает слушающему свою последовательность переключения внимания.

3) Далее, «Приемы акцентировки». Они применяются в тех случаях, когда надо особо обратить внимание реципиента на важные моменты сообщения. Это можно сделать прямо и косвенно. Прямая акцентировка достигается за счет употребления различных служебных фраз: «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...». Косвенная акцентировка достигается за счет того, что места, к которым нужно привлечь внимание, выделяются, например, с помощью интонации.

Поговорим о *Технике Преодоления семантического барьера*. Для преодоления семантического барьера необходимо учитывать принципиальную невозможность полного совпадения смысловых полей у разных людей. Однако большинство участников коммуникации неосознанно придерживаются позиции: «если я понимаю так, то и другие понимают так же». Такая позиция обычно приводит к ошибкам в коммуникации. Для уменьшения количества таких ошибок, нужно обязательно учитывать возраст, профессиональную принадлежность, социальный статус партнера по коммуникации. Важно внимательно наблюдать за реакцией оппонента по общению и при наличии признаков непонимания пояснить смысл сказанного слова или задать собеседнику уточняющий вопрос.

Преодоление стилистического барьера. Стилистический барьер возникает при несоответствии стиля (формы) сообщения его содержанию. Для преодоления стилистического барьера необходимо уметь правильно структурировать

передаваемую информацию.

Существует два основных приема структурирования информации в общении: *правило рамки и правило цепи*. Суть первого правила состоит в том, что передаваемая информация должна быть заключена в рамку, которая задает структуру сообщения. Рамку в общении создает начало и конец разговора («Мы собрались, чтобы обсудить ...» – «Итак, мы договорились, что...»). В начале должны быть указаны цели, перспективы, предполагаемые результаты общения, в конце должны быть подведены итоги, показана степень достижения целей. (это структура определяется психологическими закономерностями работы памяти: начало и конец любого информационного ряда, из чего бы он ни состоял, сохраняется в памяти человека лучше, чем середина).

Структурирование сообщения может осуществляться и за счет применения *правила цепи*. Если правило рамки осуществляет внешнее структурирование коммуникации, то правило цепи определяет структурирование «изнутри». В соответствии с данным правилом информация должна быть выстроена в форме цепи.

Для структурирования информации могут быть использованы разные виды цепей:

1. простое перечисление «во-первых, во-вторых, в-третьих...»;
2. ранговая цепь – «сначала о главном... и, наконец, менее существенное...»;
3. логическая цепь – «если это, то тогда – то-то».

Цепи, как и рамки, позволяют:

- упорядочивают содержание;
- улучшить запоминание;
- структурируют информацию в соответствии с ожиданиями собеседника.

Преодоление логического барьера. Преодоление логического барьера требует учета логики партнера и выстраивания собственных логически стройных сообщений. Этому способствуют различные способы аргументации. Используется: *восходящая, нисходящая, односторонняя и двусторонняя*.

Восходящая аргументация – это такое построение последовательности аргументов, при котором их сила возрастает от начала к концу сообщения. Для людей с высокой заинтересованностью и высоким образовательным уровнем наиболее эффективна восходящая система аргументации, а для людей, незаинтересованных в том, о чем пойдет речь, и низким образовательным уровнем, – нисходящая: чтобы пробудить внимание незаинтересованных слушателей, наиболее важный аргумент следует представить в самом начале. (Нисходящая

аргументация-важный аргумент следует представить в самом начале).

Односторонняя аргументация предполагает изложение аргументов одной направленности- либо позитивных «за», либо негативных «против». Как показывают эксперименты, односторонняя аргументация более действенна в том случае, когда она укрепляет уже имеющиеся взгляды людей.

При *двусторонней аргументации* оппоненту по общению дается возможность выслушать, сопоставить разные точки зрения, и выбрать одну из них. Двусторонняя аргументация больше действует на людей, которые вначале негативно настроены к содержанию информации, т.е. когда наши аргументы противоречат их сложившимся представлениям и установкам. Важно также отметить, что двусторонняя аргументация абсолютно неэффективна в группах с низким образовательным уровнем.

Таким образом, владение навыками эффективной профессиональной коммуникации предполагает изучение и освоение коммуникативных технологий и техник, что ведет к повышению эффективности коммуникации в целом.

Литература

1. Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Л. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, матологий и парадоксов взаимодействия. / Пер. С англ. А.Суворовой. - М.: Апрель-Пресс. Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 320 с. (Серия «Психология. XX век»)

2. Мерманн Э. Коммуникация и коммуникабельность / Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. - 296 с.

3. Крылова С.Г., Деловые коммуникации / Учебно-методическое пособие, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург, 2014. – 105 с.

Практическое задание к лекции: заполните таблицу

Виды коммуникативных барьеров	Причина возникновения	Пример (краткое описание ситуации)
Избегание	Стремление защититься от «опасного» (неприятного) источника информации	Человек находит причины для откладывания встречи с неприятным для него человеком

2.3. Лекция «Конфликт. Межнациональный конфликт. Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью»

Конфликт: сущность, структура, причины, классификация и формы проявления

Конфликт – это такое отношение между субъектами социального взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок).

Проблему конфликта исследуют представители многих наук: философии, социологии, психологии, политологии, педагогики и др. В настоящее время сложилась новая дисциплина Конфликтология.

В психологической литературе обычно выделяют такие **сущностные свойства конфликта:**

- противоречие между интересами, ценностями, целями, мотивами, ролями субъектов;
- противоборство субъектов конфликта, стремление нанести ущерб оппоненту;
- негативные эмоции, чувства по отношению друг к другу.

Структуру конфликта, как правило, образуют:

- стороны или участники конфликта;
- предмет конфликта (из-за чего возник);
- условия протекания конфликта
- мотивы и цели сторон
- позиции участников конфликта

В своем развитии конфликт проходит следующие **стадии:**

- предконфликтную ситуацию;
- конфликтное взаимодействие;
- разрешение конфликта.

Субъекты конфликта (стороны)

Конфликты в коллективе (организации) могут развиваться на межличностном и групповом уровнях. На **межличностном уровне** они происходят между *руководителем и подчиненным* или между *равными по положению*, и могут быть *служебными* и *неслужебными*.

Групповой конфликт – это противоборство, в котором хотя бы одна из сторон представлена **малой социальной группой**, т.е. немногочисленным по составу (от 3 до 40 человек) объединением людей, имеющих общую цель, связанных совместной деятельностью и находящихся в непосредственном личном контакте (общении) продолжительное время.

Остановимся подробнее на **причинах (предмете) возникновения конфликтов**.

Психологические исследования свидетельствуют, что основными **причинами конфликтов** в деятельности персонала организации являются:

- серьезные недостатки в организации управления;
- нечетко обозначенные права и обязанности персонала;
- неритмичность и нестабильность режима труда;
- неудовлетворенность материальным стимулированием;
- неправильная оценка труда персонала;
- психологическая несовместимость в силу личностных, возрастных и других различий;
- нарушение сложившихся норм поведения, возникновение разногласий между разными категориями персонала и т. д.

Специалистами-конфликтологами выделяется несколько **схем возникновения конфликта**:

1-я схема

1-й конфликтоген + 2-й конфликтоген + ... = конфликт

Конфликтоген – слова или действия, ведущие к конфликту.

Конфликты, возникающие по данной схеме, не обязательно основаны на глубоких противоречиях, а скорее связаны с неумением общаться. Перебранка в общественном транспорте, потасовка на улице, и не только, возникают именно по этой схеме, когда на замечание отвечают грубостью, на грубость – оскорблением и так далее.

2-я схема

конфликтная ситуация + инцидент + ... = конфликт

Конфликтная ситуация – изначально существующее, но скрытое противоречие интересов, позиций, соперничество, конкуренция за ограниченные блага. Сама по себе конфликтная ситуация не всегда приводит к конфликту. Для этого необходим толчок – инцидент, некое событие, делающее явным

существующее противоречие. Например, в организации недостаточно четко распределены функции двух отделов. До поры до времени такая ситуация может существовать, ничем себя не проявляя; но при возникновении инцидента – например "завалена" важная работа, которую каждый из отделов считал ""не своей" – разгорается конфликт.

3-я схема

конфликтная ситуации + конфликтная ситуация + ... = конфликт

Большое количество существующих конфликтных ситуаций создают сложный клубок противоречий, и тогда возникновение конфликта неизбежно даже при отсутствии инцидента.

Формы проявления конфликта в организации могут быть различны:

- Несогласие
- Напряжённость в коллективе организации
- Конфронтация членов организации

Они последовательно сменяют друг друга, переводя конфликт на новый виток эскалации. Рассмотрим их подробнее.

НЕСОГЛАСИЕ

Это не просто расхождение представлений между отдельными индивидами по каким-то частным вопросам, а столкновение взглядов и позиций по поводу групповых норм и ценностей, являющихся общезначимыми, по вопросу об общем понимании того, как следует определять новую ситуацию и приспособливаться к ней, как действовать скоординировано, чтобы осуществлять свои функции.

Несогласие выражается через:

- отказ конфликтующих от предписанных стандартов, норм поведения;
- неисполнение в той или иной мере своих обязанностей, поскольку оспаривается их легитимность (обоснованность) в изменяющейся ситуации.

Результат:

- подрывается доминирование общего умонастроения в организации,
- отсутствует единство (хотя бы в основе) формальной и неформальной структур отношений.

Напряженность в коллективе организации

Это — форма проявления более высокого этапа возникающего конфликта.

Напряженность как момент дезорганизации, связанной с необходимыми изменениями, выступает в позитивном и негативном плане.

Но существует и **позитивный аспект** напряженности, он заключается:

- в неудовлетворенности состоянием дел в организации, заведенным порядком, стилем руководства и т.п.,
- в критике методов и результатов деятельности организации в целом или ее отдельных подразделений.

Это выражает осознание необходимости обновления деятельности организации и одновременно невозможности это сделать при данном ее состоянии.

Факторы, повышающие напряжение в конфликте

- Перебивание партнера.
- Игнорирование эмоционального состояния: а) своего, б) партнера
- Подчеркивание различий между собой и партнером.
- Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
- Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
- Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее
- Поиск виноватых и обвинение партнера.
- Переход на «личности».
- Резкое убыстрение темпа речи.
- Избегание пространственной близости, контакта глаз, отстранённость.

3. Конфронтация членов организации

Это — неотъемлемый элемент напряженности на высоком уровне ее развития и форма проявления внутреннего конфликта.

Она приобретает разнообразные **виды**:

- дискуссий, нацеленных на разгром оппозиции,
- жесткой конкуренции на почве карьерных устремлений служащих,
- борьбы за влияние на центр административной власти,
- борьба за определенные привилегии и др.

Средства и методы конфронтации:

- конструктивные выступления и практические действия,
- организация групповых протестов,

- убеждения,
- травля «идуших не в ногу» со всеми,
- дразги и подсиживание одних другими,
- наказание и увольнение конфликтантов.

Межнациональный конфликт.

Многонациональная среда стала типичной чертой и условием жизни современного общества. Представители различных народностей соседствуют и взаимодействуют друг с другом, поэтому неудивительно, что часто возникают межнациональные конфликты, которые могут приводить к развязыванию вооруженных конфликтов и кровопролитным войнам. С такими проблемами сталкиваются многие государства, но каждое из них решает возникшие сложности по-разному.

Факторы развития

В каждом случае факторы и причины межнациональных конфликтов отличаются. Проблемы могут появляться буквально на пустом месте или назревать десятилетиями, когда у соседствующих национальностей имеются культурные различия или территориальные претензии. К факторам, оказывающим влияние на развитие межнациональных конфликтов, относят: тип поселения; национальный состав в регионе; возраст социально активной группы; социальное положение; история взаимоотношений; политические взгляды; уровень образования.

Вне зависимости от факторов, которые приводят к развитию межэтнических конфликтов, в итоге происходит массовое нарушение прав граждан и действующих законов. При отсутствии должного контроля со стороны государства это может привести к этническим чисткам и полноценной войне. Подобное отмечалось в бывшей Югославии, где федеральный центр всеми силами стремился сохранить быстро распадающееся многонациональное государство. В результате отмечались этнические чистки в различных регионах Сербии.

Возможные предпосылки

Успешность разрешения имеющихся конфликтов будет во многом зависеть от правильности определения причины их возникновения. Чаще всего это серьёзная деформация в национальной политике, а также копившаяся в течение многих десятилетий неудовлетворенность положением нации или группы людей. Бывает достаточно даже малейшей искры, чтобы разразился кровопролитный конфликт, решить который в последующем будет крайне сложно. Обычно межэтнические конфликты проявляются на фоне ухудшения экономической ситуации в стране,

специалисты даже стоят графики и таблицы прямой зависимости роста напряженности от состояния домашних хозяйств. Это приводит к социальной неудовлетворённости, когда одна группа или нация получает определенные привилегии от государства, а другая общность вынуждена выносить тяготы и лишения нищеты. Классическим примером межнациональных конфликтов являются войны в Африке, которые возникают на фоне депрессивной экономики и бедности населения.

Еще одной причиной развития межнациональных государственных конфликтов является исторический фактор. В прошлом различные этносы могли воевать за территорию, находились в зависимости друг от друга, что приводило к ограничению в правах, ущемлению национальных интересов, традиций, культуры и языка. Сегодня же, когда такие нации оказались в условиях одной страны и компактного проживания, исторические взаимоотношения и былые проблемы не забыты, они постепенно тлеют, а малейшего повода бывает достаточно для развития столкновения или даже полномасштабной войны.

Формы конфликтов

Существует несколько основных цивилизованных и нецивилизованных форм конфликтов. Это могут быть как дискриминации по национальному признаку или вероисповеданию, так и открытые столкновения, приводящее к массовым беспорядкам и локальным войнам. Принято выделять следующие формы и типы межнациональных конфликтов: локальные сепаратистские и гражданские войны; массовые беспорядки с грубым нарушением прав личности; религиозный фундаментализм.

Пути преодоления проблемы

Сложность урегулирования межнациональных и расовых проблем состоит в том, что универсальных подходов в подобном случае попросту не существует. Мировой опыт показывает, что такие ситуации проще и эффективнее урегулировать мирными способами. Силовое решение будет лишь эффективно до тех пор, пока в регион введены войска, обеспечивающие полную безопасность в городе или в отдельной области. Но как только силы правопорядка покинут мятежный проблемный регион, конфликт вновь вспыхнет с прежней силой.

Первоначально обговариваются жизненно важные потребности, а в последующем на переговорном процессе затрагиваются уже социальные, экономические и бытовые вопросы.

Только таким способом можно преодолеть обострение и решить возможные

проблемы.

Лишь комплексным подходом к предотвращению межнациональных конфликтов, пути решения и план которого утвержден всеми сторонами, можно будет избежать массовых беспорядков, развития религиозного фундаментализма и локальных войн.

При этом выработанное решение должно учитывать интересы всех замешанных сторон. В будущем уже после достижения консенсуса и мира часто требуется полный пересмотр нормативно-правовых актов и законодательства, которое регулирует вопросы жизни граждан, вовлеченных в межэтнические столкновения в России и Европе.

Психосоциальные технологии диагностики и управления конфликтом в работе с молодежью

Разрешение конфликтов и их профилактика

Если конфликта избежать не удалось, то следует, как можно быстрее его разрешить. Стратегии и методы преодоления конфликтов в организации бывают разными, рассмотрим некоторые из них.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Выделяют 5 основных стратегий: Соперничество, Уступка (приспособление), Компромисс, Избегание (уход), Сотрудничество.

1. **СОПЕРНИЧЕСТВО (конкуренция)** «Чтобы я победил, ты должен проиграть»

Это стратегия поведения оппонента в конфликте, состоящая в ориентации на свои интересы, навязывании другой стороне предпочтительного для себя решения, открытой борьбе по реализации своих интересов. Конфликтная ситуация и особенно ее разрешение воспринимаются как вопрос победы или поражения.

Оправдано в случаях:

- явной конструктивности предлагаемого решения;
- выгоды результата для всей организации, а не для отдельной личности, микрогруппы;
- важности исхода борьбы для проводящего данную стратегию;
- отсутствия времени на уговоры оппонента;
- в экстремальных и принципиальных ситуациях;

- при дефиците времени и высокой вероятности опасных последствий.

В остальных случаях соперничество носит, как правило, деструктивный характер. Основным недостатком этой стратегии является возможность повторных вспышек конфликта из-за ухудшения взаимоотношений.

2. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ (УСТУПКА). «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть»

Это вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Выражается в стремлении сохранить или наладить благоприятные отношения, путем сглаживания разногласий, в уклонении от обсуждения спорных вопросов, в согласии с требованиями и претензиями.

Мотивы принятия:

- осознание своей неправоты,
- необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом,
- сильная зависимость от него,
- незначительность проблемы,
- значительный ущерб, полученный в ходе борьбы,
- угроза еще более серьезных негативных последствий,
- отсутствие шансов на другой исход,
- давление третьей стороны.

Эта стратегия может быть признана рациональной, если предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с соперником.

3. КОМПРОМИСС. «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть». Состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Компромисс является наиболее часто используемой, конструктивной стратегией завершения конфликтов.

Характеризуется

- Отказом от части ранее выдвигавшихся требований,
- готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными,
- готовностью простить.

Эффективен в случаях:

- понимания оппонентом, что он и соперник обладают равными возможностями;

- наличия взаимоисключающих интересов.

Такая стратегия ведет к уменьшению недоброжелательности, позволяет относительно быстро разрешить конфликт. Вместе с тем есть вероятность появления неудовлетворенности «половинчатыми» решениями.

4. УХОД (ИЗБЕГАНИЕ). «Мне все равно выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что я в этом участия не принимаю». Уход предполагает стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, не видеть разногласий, отрицать конфликт, считать его безопасным. Это попытка уйти из конфликта при минимуме затрат. Оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно это не разрешение, а затухание конфликта.

Применяется при:

- отсутствии сил и времени для решения противоречия,
- стремлении выиграть время,
- наличии трудностей в определении линии своего поведения,
- нежелании решать проблему вообще.

Такое поведение уместно, если предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, а сам он ориентируется на разрешение ситуации само собой.

5. СОТРУДНИЧЕСТВО. «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть» .

Сотрудничество представляет собой поиск решений в конфликте, полностью удовлетворяющих интересам обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Наблюдается содержательный и откровенный анализ разногласий в ходе выработки решений.

Сотрудничество предполагает:

- совместный поиск решений, удовлетворяющих все стороны;
- направленность оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы
- рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения.

Наиболее эффективно в ситуациях:

- сильной взаимозависимости оппонентов;
- склонности обоих игнорировать различие во власти;
- важности решения для обеих сторон;
- непредубежденности участников.

Сотрудничество рационально, если предмет разногласий имеет одинаково высокую ценность как для Вас, так и для соперника. Это наиболее эффективная, кооперативная стратегия поведения оппонентов в конфликте.

Из перечисленных стратегий поведения предпочтительными являются **компромисс** и **сотрудничество**. Именно для того, чтобы конфликтующие стороны достигли по меньшей мере компромисса, а возможно, и сотрудничества, необходим глубокий анализ ситуации, применение техник и приемов разрешения конфликтов, что зачастую осуществимо лишь при помощи специалиста.

В работе по разрешению конфликта специалист должен пройти следующие этапы:

ЭТАПЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

1-й этап. Изучить цели, мотивы, особенности характера его участников.

2-й этап. Изучить существовавшие ранее межличностные отношения участников конфликта.

3-й этап. Определить намерения конфликтующих сторон в отношении способов примирения.

4-й этап. Найти и применить необходимые способы разрешения данной конфликтной ситуации

Методы разрешения конфликтов могут быть:

- педагогические (беседа, убеждение, просьба, разъяснение);
- административные (увольнение, наказание, принуждение).

Рассмотрим педагогические методы.

Методика преодоления конфликта

Специалисту по урегулированию конфликтов необходимо придерживаться следующих советов и процедур.

Шаг 1. Найдите время для беседы.

Для преодоления всех разногласий между людьми необходимо общение.

Шаг 2. Подготовьте условия.

Успеху вашего разговора будут способствовать правильно выбранное время, место и условия.

Шаг 3. Обсудите проблему.

Обсуждение должно включать в себя вступительную часть, в которой необходимо выразить оптимизм и признательность за согласие сторон пойти на процедуру урегулирования. Стороны приглашают к диалогу, задачами которого

являются 1) не отклоняться от основного процесса и 2) поддерживать жесты примирения. Прорыв в обсуждении наступает при смене отношений с «я против тебя» на «мы против проблемы». Этот сдвиг открывает возможность для заключения договора, который удовлетворяет обоим.

Шаг 4. Заключите соглашение (сбалансированное, поведенчески специфичное, в устной форме).

В основе этой методики лежат кардинальные **правила**:

1. Не прерывайте общения ни из-за фрустрации или чувства безнадежности, ни в качестве ответного тактического шага против партнёра. **Фрустрация** – психическое состояние нарастающего внутреннего напряжения, психологическая реакция, связанная с разочарованием, неудачей в попытке достичь какой-либо цели.

2. В борьбе за власть или контролем над ситуацией не прибегайте к силовым приёмам: принуждению, угрозам, ультиматумам или физическому воздействию.

Рассмотрим некоторые **техники, снижающие напряжение в конфликте**:

- Предоставление партнеру возможности выговориться, «сбросить пар».
- Вербализация (словесное проговаривание) эмоционального состояния: а) своего, б) партнёра.
- Подчеркивание общности с собой и партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.)
- Проявление интереса к проблемам партнера.
- Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
- В случае вашей неправоты — немедленное признание ее.
- Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
- Обращение к фактам.
- Спокойный уверенный темп речи.
- Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.

Самостоятельная работа – 2 часа

1. Изучить историю появления термина «толерантность».
2. Проследить динамику изменения содержания сущности толерантности.

3. Выявить основные принципы толерантности.
4. Изучить основы современной редакции декларации прав человека.
7. Привести примеры интолерантного поведения в межнациональных и межконфессиональных отношениях.
5. Создать Ваш личный кодекс толерантности.

Список литературы:

1. Агаджанов Ю.Г. Культура межнационального общения: сущность, структура, функции. // Юридический вестник. 2015. № 1. С.37-42.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: ИНФРА-М, 2014. - 416 с.
3. Анненкова Н. Этнические проблемы развития студенческой семьи. // Семья в России. 2013. № 1. С.129-134.
4. Арутюнян Ю.В. и др. Этносоциология. М.: Аспект Пресс, 2014. - 271 с.
5. Болотоков В.Н., Кумыков А.М. Феномен наций и национально-психологические проблемы в социологии русского зарубежья. М.: Логос, 2015. - 261 с.
6. Джунусов М.С. О мере своеобразия национальных культур. // Социологические исследования. 2012. № 5. С.125-128.
7. Дробижева Л.М. Влияние этноконтактной среды на межнациональные отношения. // Социальная психология и общественная практика. М.: Наука, 2015. С.46-68.
8. Здравомыслов А.Г. О национальном самосознании россиян. // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2011. № 1. С.50-55.
9. Здравомыслов А.Г. Межнациональные конфликты в постсоветском пространстве. М.: Аспект Пресс, 2014. - 286 с.
10. Ильин М.В. Национальный интерес. // Полис. 2015. № 1. С.40-56.
11. Кагиян С.Г. Нация: этносоциальная общность или «согражданство»? // Философские науки. 2012. № 5. С.32-45.
12. Козлова О.Н. Пространство социального бытия - этничность. // Социально-гуманитарные знания. 2011. № 4. С.129-141.

2.4. Лекция «Impression management – эффективные коммуникации, практики применения, психосоциальные технологии в адаптации и интеграции детей-мигрантов в поликультурной среде»

В истории человечества отсутствуют аналоги масштабов вынужденных миграций, подобных тем, что произошли и происходят в связи с развалом некогда единого государства и образованием на его обломках 15 новых суверенных и независимых государств. После распада СССР миллионы людей, родившихся и проживших не одно поколение на территории бывших братских республик, считавших их своей родиной, вдруг оказались в роли «этнического меньшинства», «изгоев», «людей второго сорта». В результате сложившейся ситуации представители так называемого «этнического меньшинства» вынуждены покидать вновь образованные государства и мигрировать на территорию тех государств, где они составляют этническое большинство.

В данном случае речь не идет о насильственной или принудительной миграции в прямом смысле этого слова. Справедливо отмечает Г.С.Витковская: «Под вынужденностью понимается, с одной стороны, отсутствие позитивной мотивации для переезда, с другой стороны — такое изменение ситуации, когда становится невозможным дальнейшее нормальное существование, возникает реальная угроза безопасности (физической, этнической, социальной) и отсутствует перспектива нормализации (в пределах жизни мигрантов или их детей). То есть люди переезжают не из нормальных условий, чтобы их улучшить (продвинуть свою карьеру, повысить образование, жить в более подходящем климате и т.д.), а из резко и безнадежно ухудшившихся в любые, имеющие перспективу нормализации» (Витковская Г.С., 1996).

В последнее десятилетие произошло увеличение миграционного прироста России, который был обеспечен за счет бывших республик СССР, в обмене с которыми Россия увеличила свое население на 4,5 млн. чел. (Тишков В.А., 2003). Подавляющее большинство мигрантов из этих республик — это русское или так называемое русскоязычное население.

Переселение в Россию в столь значительных масштабах порождает множество проблем, связанных не только с жильем, трудоустройством, акклиматизацией, но и с социально-психологической адаптацией иммигрантов пусть не в иноэтнической, но в новой и во многом непривычной для них социокультурной среде.

Эмпирические исследования, проведенные в различных регионах РФ многими учеными (в том числе и авторами данного пособия), позволили выявить ряд социально-психологических закономерностей адаптации вынужденных мигрантов, суть которых сводится к следующему:

1. В результате социально-политических изменений, произошедших после распада СССР, русские ближнего зарубежья переживают кризис социальной (этнической и гражданской) идентичности. Негативные симптомы этого кризиса проявляются в ощущении этнической дискриминации, переживании различных негативных чувств, связанных с принадлежностью к русскому этносу, сомнением в позитивности собственной социальной группы, потерей самоуважения. С целью реализовать свою базовую потребность в самоуважении, принадлежности к позитивно оцениваемой, имеющей высокий субъективный статус социальной группе, русские из ближнего зарубежья мигрируют на свою этническую Родину.

2. Возвращаясь на историческую родину и вступая во взаимодействие с этнически родственным им русским населением принимающих территорий РФ, русские переселенцы осознают себя «другими русскими» и испытывают так называемый «стресс аккультурации».

В основе термина «другие русские» лежат, во-первых, этнокультурные различия, являющиеся следствием длительных межэтнических контактов и этнокультурных заимствований групп русского населения, проживающих в отрыве от основного этнического массива; во—вторых, социокультурные различия, связанные с различием социальной структуры русского этноса в России и его локальных групп за ее пределами.

Основными составляющими «стресса аккультурации» являются осознание социокультурных различий и связанное с этим чувство некоторой изолированности, отчужденности от местного, этнически родственного им русского населения, психологическое самоощущение «чужих» на родной земле, среди людей своего этноса, напряжение вследствие усилий, необходимых для достижения социально-психологической адаптации в новой социокультурной среде.

3. Необходимость адаптации в новой социокультурной среде ставит перед переселенцами задачу выбора и реализации соответствующей адаптационной стратегии. Для большинства переселенцев наиболее успешной стратегией адаптации является стратегия интеграции, в процессе которой происходит как сохранение прежних этнокультурных особенностей, так и освоение новых норм,

ценностей, образцов поведения новой культуры. Обретение переселенцами позитивной социальной идентичности в новой социокультурной среде идет по пути идентификации себя со своим (русским) этносом, сохранения позитивного отношения к представителям своей группы (мигранты из ближнего зарубежья) и формирования позитивного отношения к представителям принимающей группы (коренные жители России).

4. Кризис социальной идентичности выступает в качестве мощного стимула для актуализации индивидуально-личностного потенциала большинства вынужденных переселенцев. В условиях поиска своего места, встраивания в систему уже сложившихся социокультурных отношений именно актуализированный личностный потенциал определяет выбор и реализацию той или иной стратегии адаптации переселенцев: ассимиляции, сепарации или интеграции.

5. Выбор интеграции как наиболее успешного варианта адаптации на личностном уровне будет определяться актуализацией потребностей высшего уровня — потребностей в самоуважении и самоактуализации. Потребность в самоактуализации — это стремление к максимально полной реализации личностью своей социальной сущности, своей полезности обществу, максимально полному раскрытию и опредмечиванию своих способностей в многообразной социальной деятельности.

Одним из важнейших путей проявления потребности в самоактуализации для переселенцев выступает профессиональная деятельность. Лишившись в результате вынужденного переезда жилья, значительной части нажитого за предшествующую жизнь имущества, переселенцы сохраняют единственный капитал — профессиональные знания, умения и навыки. Для многих из них профессия, работа по специальности — это бесценный капитал, с помощью которого русские переселенцы надеются вернуть себе (и своим детям) позитивную социальную (этническую и гражданскую) идентичность, реализовать важнейшие для них потребности в самоуважении и самореализации.

6. Установки на сохранение своей прежней культурной идентичности в одних условиях способствуют эффективности адаптации, в других — вызывают отчуждение от принимающего сообщества. Условия, при которых сохранение этнокультурных отличий не будет препятствовать обретению новой социальной идентичности, находятся на личностном уровне. Если личность стремится к самоактуализации, которая предполагает установление широких контактов

с коренным населением, она неизбежно выбирает интеграцию. Если самоактуализация не является личностной доминантой поведения, то с большей вероятностью переселенцами реализуется стратегия сепарации. Показатели самоактуализации: удовлетворенность профессиональной деятельностью, жилищными и материальными условиями, оптимистическая оценка жизненной ситуации и удовлетворенность осуществлением смысла жизни — обуславливают успешность адаптации на индивидуально-личностном уровне.

7. Наиболее остро кризис социальной идентичности переживается теми переселенцами, которые реализуют стратегию сепарации. Именно у них в наибольшей степени выражена активизация психологических защитных механизмов в виде внутригрупповой суггестии и внешнегрупповой контрсуггестии, направленных на сплочение ин-группы (мигранты) и отдаление от аут-группы (коренные жители), что свидетельствует о трудностях процесса адаптации.

8. На успешность адаптации переселенцев влияет тип поселения: компактный (среди таких же переселенцев) или диффузный (среди местных жителей), а также — городская или сельская местность. Мигранты, избравшие при переезде в Россию крупные населенные пункты и диффузный тип проживания, оказались менее фрустрированными в новой социокультурной среде по сравнению с теми, кто поселился в селах и компактных поселениях. Они более удовлетворены профессиональной деятельностью, материальными условиями жизни, отношениями с коренными жителями, а также более оптимистично оценивают жизненную ситуацию и испытывают удовлетворенность осуществлением смысла жизни.

Основываясь на выделенных закономерностях адаптации вынужденных мигрантов, мы можем сделать вывод о том, что в психологическом плане проблема адаптации — это в большей степени проблема личностного роста мигрантов, изменения жизненных стереотипов и переоценки ценностей, формирования новых личностных смыслов, новых социальных установок, особенностей поведения и деятельности.

Действенная помощь этим людям заключается в оказании помощи в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы, в раскрытии и развитии личностного потенциала, в создании необходимых предпосылок для реализации потребности в самоактуализации. Именно от этого зависит результат адаптации представителей локальных групп русского этноса, длительное время проживавших за пределами основного массива

своего этноса. И адаптация будет либо успешной — по типу интеграции с русскими в России, либо неуспешной — по типу изоляции в новой среде.

А это означает, что существует актуальная потребность в создании эффективной системы адаптации людей, вовлеченных в процесс вынужденной миграции, осуществлении социально-психологической помощи русским из бывших союзных республик, подвергшихся определенной аккультурации на прежнем месте жительства; повышении их личностного и духовного потенциала в процессе адаптации и интеграции с этнически родственными им русским населением принимающих территорий.

От того, каким будет включение вынужденных мигрантов в систему социальных связей и отношений, будет зависеть благополучие российского общества в целом. Особое внимание при этом, на наш взгляд, должно уделяться решению проблем по:

- преодолению психологических блокировок и внутренних конфликтов, вызванных различной этно-социокультурной идентичностью, обостренным переживанием маргинальности;
- купированию кризисных состояний личности;
- раскрытию и мобилизации внутренних резервов личности, обучению и овладению практическими навыками общения и межличностного взаимодействия в новом для мигрантов социальном контексте.

Настоятельная необходимость оказания соответствующей психологической помощи данной категории населения привела авторов данного пособия к разработке социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию процесса адаптации вынужденных мигрантов.

Шаг 1. Человек как социальное существо. Общение. Формирование навыков общения

Цель: осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении.

1. Начало работы (10 мин).

Разговор о чувствах, об итогах прошедшего дня. Небольшое информационное вступление или мини-лекция на тему «Что такое общение». Форма и содержание материалов мини-лекции необходимо варьировать в зависимости от личностных особенностей участников, так как их представления о роли, специфике и сущности общения могут существенно различаться. Самое

главное — дать необходимую информацию и донести до каждого значение общения для него самого!

Задача: расширение знаний об общении, личностных особенностях, помогающих и затрудняющих процесс взаимопонимания между людьми.

2. Разминка (15 мин).

«Невербальное знакомство». Мигранты знакомятся с помощью рук, ног, других частей тела, далее с помощью жестов («на пальцах») пытаются получить как можно больше информации друг о друге. Ведущий может дать конкретное задание, например, участнику только с помощью жестов необходимо сообщить некую информацию (можно передавать по цепочке, по аналогии с испорченным телефоном).

Задача: осознание и активизация невербального компонента в общении.

Примечание: вызывает сильные переживания. Могут возникнуть сложности.

3. Игра **«Кораблекрушение»** (см. Приложение) и ее анализ с точки зрения способов общения (50 мин).

Задача: осознание возможностей разных способов общения.

4. Упражнение **«Два паровозика»** (см. Приложение) (15 мин).

Задача: сплочение группы, развитие доверия к другим участникам, эмоциональная разрядка.

5. Работа по теме (30 мин). Ролевая игра, карусельный вариант организации пар для разыгрывания ситуаций (участники делятся поровну, образуют два круга — лицом к лицу, если количество участников нечетное, то ведущий должен присоединиться к мигрантам. Ситуации проигрываются в парах по очереди, остальные участники в момент разыгрывания ситуации наблюдают, роли в паре распределяются либо спонтанно самими участниками, либо ведущим).

Варианты ситуаций:

Работнику необходимо отпроситься пораньше с работы у авторитарного начальника, который не хочет отпускать работника.

В магазине у кассы Вы обнаруживаете, что Вам не хватает 7 рублей для того, чтобы расплатиться. Вам необходимо уговорить кассира.

Ваш сосед не отдает Вам долг, необходимо попытаться решить эту проблему.

Обсуждение и проигрывание стиля общения в ролевых играх.

Задача: осознание возможных проблемных способов общения.

6. Обмен впечатлениями (10 мин).

Задача: развитие рефлексии, развитие умения выражать мысли, чувства.

Перерыв 10 мин.

Шаг 2. Человек как социальное существо. Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку, разрешение конфликтных ситуаций. Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности

1. Начало работы (10 мин).

Задача: вхождение в атмосферу группы.

2. Разминка (15 мин).

Упражнение **«Выход — вход в круг»** (Содержание игры см. в Приложении).

Задача: отработка навыков эффективного общения. Выполнение упражнения можно снимать на видеокамеру для последующего анализа в группе.

3. Работа по теме (25 мин).

Обсуждение проблемы вынесения оценочных мнений.

Задача: навык откровенного разговора о проблеме. На данном этапе работы можно включать элемент групповой терапии.

4. Упражнение **«Белые медведи»** (см. Приложение).

Задача: отдых, интенсивное общение.

5. Ролевая игра с обсуждением форм общения. Активное слушание (20 мин).

Задача: осознание и анализ собственных привычек, форм общения. Проведение ролевой игры можно снять на видеокамеру, затем обсудить (к вопросу об использовании видеообратной связи). При исполнении игровой роли необходимо обращаться к тем формам общения, которые используются в собственном опыте.

6. Обмен впечатлениями. *Задача:* опыт получения позитивной обратной связи. *Примечание:* игра может не пойти при недостаточном уровне открытости.

Перерыв на обед (60 мин).

Шаг 3. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения проблем личностных способностей

Цель: ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

Начало работы (15 мин). Обмен чувствами.

Задача: вхождение в атмосферу группы.

Разминка (20 мин). Упражнение **«Преодоление препятствия»** (см. Приложение).

Задача: эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению препятствий.

3. Работа по теме «Преодоление жизненных трудностей» (40 мин).

Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Мигранты обсуждают проблемы, возникавшие в последние месяцы, и то, как они вели себя в этих ситуациях.

Задача: осознание ответственности за то или иное поведение в сложной жизненной ситуации, обмен опытом.

Примечание: можно написать примеры преодоления стрессовых ситуаций.

4. Разминка (25 мин). Упражнение **«Бурундуки», «Слепой и поводырь»** (см. Приложение).

Задача: развитие сплоченности группы, доверия к партнеру, эмоциональная разрядка.

5. Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций) (60 мин).

Задача: выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Примечание: желательна запись ролевых игр на видеокамеру для обсуждения и получения обратной связи.

6. Завершение (25 мин).

Разработка рабочего листка «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Задача: осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем.

Примечание: по итогам второго дня тренинга участникам дается задание на дом: заполнить рабочий листок, определяя имеющиеся навыки, и навыки, которые должны развиваться.

Завершающий обмен впечатлениями. Подведение итогов.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Разминка (15 мин). **«Снежный ком», «Рисунки на спине».**

«Рисунки на спине». *Инструкция:* Разбейтесь, пожалуйста, на группы по пять (семь) человек в каждой. Одна группа расположится в ряд справа

от ведущего, а другая — слева, третья — в стороне от первых двух, то есть образуется подобие лучей звезды. Последний участник каждой группы должен оказаться примерно в метре от ведущего.

Я вызову каждого из стоящих ближе всего ко мне участников и прошепчу им всем одновременно, что им нужно будет нарисовать на спине сидящих перед ними учеников. Второй участник в ряду постарается «прочитать» своей спиной рисунок и должен будет нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до участника, стоящего в вершине своего луча, он должен будет быстро подбежать ко мне и прошептать на ухо, что за рисунок «дошел» до него. Для рисования вы можете использовать только указательный палец. Победившая группа придумывает, что мы рисуем дальше. После каждого кона участник тренинга, стоявший в вершине луча, то есть дальше всех от ведущего, становится в основании луча, а все остальные сдвигаются на одно место вперед.

Задача: развитие у участников тренинга тонкости восприятия. Кроме того, это упражнение обеспечивает сплочение группы, предполагая определенный уровень физической и психологической близости между мигрантами.

Шаг 1. Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций

Цель: ознакомление участников тренинга с процессом разрешения проблем по его этапам и этапам проблемно-преодолевающего поведения.

Начало работы (15 мин).

Обмен чувствами, обсуждение итогов предыдущего дня тренинга, того, какие из получаемых на занятиях навыков используются участниками тренинга в повседневной жизни.

Задача: развитие навыков анализа изменений в себе.

Разминка (20 мин). Упражнение **«Два паровозика»**

Задача: сплочение группы, развитие доверия к другим участникам, эмоциональная разрядка.

3. Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Ролевая игра (участники демонстрируют конструктивные стратегии преодоления проблем). Обсуждение.

Задача: осознание собственных личностных ресурсов, личных установок и привычек по поводу решения проблем.

4. Упражнение «**Гриша-ша**». Разминка (20 мин).

Задача: развитие навыков социальной перцепции.

5. Участникам предлагается обозначить какую-либо из проблем и разрешить ее по шагам, используя всю полученную информацию.

Задача: овладение навыками решения проблем.

6. Работа по теме (60 мин.). Можно предложить участникам тренинга сообща проанализировать реальные ситуации, варианты преодоления. К третьему дню это не сложно. В качестве вводной ситуации ведущий может предложить свою.

7. Завершение (20 мин.). Обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Перерыв на обед (60 мин).

Шаг 2. Обсуждение совместной работы

1. Начало работы (10 мин).

Обмен чувствами.

Задача: вхождение в атмосферу группы.

Примечание: важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы третьего дня тренинга, для того, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

2. Разминка (25 мин).

Упражнение «**Общий рисунок**»

Задача: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Примечание: можно сравнить с первым общим рисунком.

3. Работа по теме (30 мин).

Упражнение «**Ладошка**» (Описание игры представлено в Приложении)

Задача: опыт получения и выражения позитивной обратной связи.

Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

4. Разминка (60 мин).

Можно поиграть во всё, что любилось во время занятий.

Задача: разрядка. Подкрепление позитивного отношения к работе в группе.

5. Завершение (25 мин).

Завершающий обмен впечатлениями.

Подведение итогов.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Шаг 1. Обучение техникам релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств

Разминка (15 мин). Любая понравившаяся группой игра.

Задача: создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность.

Ведущий: «Мы начнем с того, что каждый по кругу может сказать что-то о себе, то, что он раньше не успел сказать». Как правило, в этой ситуации большинство мигрантов испытывают некоторый дискомфорт, «зажатость». В этот момент ведущий осуществляет переход к техникам расслабления.

2. Упражнение «Учимся расслабляться»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию (120 мин).

Ведущий: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?»

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал поподробнее.

Ведущий: «Другой способ расслабиться можно было бы назвать „Волшебное слово“. Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее, спокойнее. Это могут быть разные слова: „покой“, „тишина“, „нежная прохлада“, любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

Ведущий: «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение.

Произнесите про себя несколько утверждений о том, что Вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не „я не волнуюсь“, а „я спокоен“ и т.д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

Данное упражнение способствует не только усвоению мигрантами простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

3. Обмен чувствами, анализ полученного опыта (15 мин).

Перерыв на обед (60 мин).

Шаг 2. Осознание себя. Внимание к поведению другого.

Умение вести разговор

1. Упражнение. *Части моего «Я»* (45 мин)

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на самих себя, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе и ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Мигранты обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили и т.д.

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа — пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них — контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качества «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет — ключ, монета).

Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет ключ у себя, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному

проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют 2 или 3 попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое — трое мигрантов, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

2. Упражнение **Умение вести разговор** (60 мин)

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий:

- что беспокоит на работе;
- какие трудности в отношениях с близкими;
- что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» вопросы. На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

3. Завершение (25 мин.).

Завершающий обмен впечатлениями.

Подведение итогов.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Шаг 1. Умение слушать. Люди, значимые для меня.

Работа с чувствами

Разминка (15 мин). Любая подвижная игра (см. Приложение).

Задача: создание атмосферы искренности, доверия.

1. Упражнение «**Слушаем молча**» (60 мин)

Ведущий говорит, о том, что в жизни важно уметь не только поддержать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника,

что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Мигранты разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом участники тренинга меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникающий во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

2. Упражнение «**Значимые люди**» (60 мин)

Материалы: бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит каждого из участников нарисовать трех самых значимых для него людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал (а), кто для него дороже всех. Ведущий тоже выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- кто они;
- чем значимы для мигранта, чем дороги;
- так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;
- хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).

3. Упражнение «**Список чувств**»

Материалы: бумага, ручки.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства — положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева — положительные, справа — отрицательные».

На выполнение задания дается примерно 15 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного — среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, сколько отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение.

Перерыв на обед (60 мин)

Шаг 2. Типичные проблемы. Игровой тренинг

1. Упражнение «*Мои проблемы*» (40 мин)

Материалы: бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемой критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах другого.

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях овладения с ними.

2. Упражнение «*Ассоциации*» (30 мин)

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны — на что или кого похож тот, кого загадали:

- на какое время суток;
- на какое время года;
- на какую погоду;
- на какой день недели;
- на какой цвет радуги и т.д.

Следует помнить, что задание нужно выполнить так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться

к получению обратной связи в других упражнениях.

Шаг 3. Необычный опыт общения.
Осознание своих идеалов и недостатков

1. Упражнение «*Спина к спине*»

Ведущий говорит о том, что в группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в течение 3–5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий может спросить:

- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор, разговор с начальником и т.д.), в чем отличия;
- легко ли было вести разговор;
- какой получается беседа — более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

2. Упражнение «*Идеалы*»

Материал: бумага, ручки (30 мин).

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для переселенцев примером, на кого они хотели быть похожими — в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но и люди с которыми мигранты не знакомы лично, а также исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.) и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

3. Упражнение «*Монстр*» (25 мин)

Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело — несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах для отпугивания птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: „Чучело такое-то“ — и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, что, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие».

Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или

несколько «черт чучела». После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а мигранты говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

4. Завершение (25 мин).

Завершающий обмен впечатлениями.

Подведение итогов.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Разминка (15 мин). Любая полюбившаяся группой игра.

Задача: создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность.

Шаг 1. Осознание проблем в отношениях с окружающими людьми

1. Упражнение «*Мои проблемы*» (30 мин)

Материалы: бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать со следующими ситуациями:

- манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе, любви;
- неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;
- трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

2. Упражнение. *Игра «Крокодил»* (50 мин)

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавления от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно — названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

Шаг 2. Осознание мотивов межличностных отношений.

Выражение чувств

1. Упражнение «Мотивы наших поступков» (60 мин)

Материалы: бумага, ручки.

Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, и потому, что „так положено“. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь того, что нас неправильно поймут иногда осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх. Вспомните два случая — один, когда вы сделали что-то для другого человека, потому что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то по той же причине, но при этом, понимая, почему вы это делаете».

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме.

Обсуждение: Что труднее выполнить, не было ли трудно рассказать об этом и т.д.

2. Упражнение «Чувства без слов» (25 мин)

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди входят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было выразить одним словом или словосочетанием) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем мигранты меняются ролями, и «отгадчик», загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принять участие в отгадывании, но только после того, как у «отгадчика» закончатся все предположения.

3. Упражнение «Благодарность без слов» (20 мин)

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том, что чувствовал, выполняя это упражнение; искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером; понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

Перерыв на обед (60 мин)

Шаг 3. Мотивы наших поступков. Обратная связь

1. Упражнение «Мотивы наших поступков» (20 мин)

Материалы: бумага, ручки.

Ведущий предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом — тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- мотив любопытства;
- мотив завоевания признания другим человеком.

В обсуждении участники делятся своими впечатлениями, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать.

2. Упражнение «Горячий стул» (30 мин)

Ведущий предлагает мигрантам узнать о них мнение остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: «Когда ты (вы) делаешь (те) или говоришь (те) то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только опыт, полученный во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того как все высказались, участник коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Мигранты высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

Шаг 4. «Я — реальный; идеальный; Я — глазами других»

1. Упражнение «Телеграммы» (15 мин)

Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» — листков с именами всех участников группы — и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других вынужденных мигрантах и о самом себе. *Ведущий* собирает «телеграммы», чтобы во время следующего упражнения посмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм, и, если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается

заранее.

2. Упражнение «**Я — реальный; идеальный; Я — глазами других**»

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит каждого участника группы нарисовать себя таким, каким он есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы ты хотел быть, и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения больше, если бы это задание было проведено в начале работы группы, и почему?

Завершение (30 мин.). Раздача «телеграмм».

Завершающий обмен впечатлениями.

Подведение итогов дня.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Разминка. Любая любившаяся группой игра.

Задача: создание непринужденной групповой атмосферы через двигательную активность (15 мин).

Шаг 1. Мини-лекция «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

В начале работы с группой ведущий должен завести с участниками разговор, который бы помог выявить и уточнить те проблемы каждого из них, которые касаются его неуверенности в себе (наиболее частый вариант — это в основном проблема отсутствия работы, связанная с неуверенностью в своих силах найти ее). Ведущий будет побуждать участников к тому, чтобы они оценивали свое поведение и приводили примеры из своей жизни, когда они вели себя уверенно или неуверенно. Ведущий должен терпеливо разяснять членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного. Ему следует всячески подчеркивать отрицательные стороны неуверенного поведения (например: в нашей группе основной отрицательной стороной его является невозможность найти работу) и важность тех дополнительных возможностей, которые появляются в жизни благодаря уверенности в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью, помимо шансов найти достойную работу. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения.

Неуверенный в себе человек сдерживает в себе чувства из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины или из-за того, что у него недостаточно

социальных навыков. Агрессивный человек нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая их и оскорбляя. Агрессивность исключает взаимное уважение, поскольку подразумевает удовлетворение потребностей агрессора за счет потери самоуважения теми, на кого направлена агрессия. Различия между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением проясняются в ходе обсуждения группой конкретных ситуаций.

Для того, чтобы преодолеть свою тревогу, избавиться от чувства неполноценности и научиться вести себя уверенно, члены тренинговой группы прежде всего должны усвоить, что уверенное поведение вполне нормально. Положительный пример уверенного поведения должен прежде всего подавать ведущий тренинга. Существует список основных прав человека, составленный Келли, которые поддерживают его уверенность в себе:

- право на одиночество;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что уплачено;
- право иметь права, то есть действовать уверенно;
- право отвечать отказом на просьбу, не считая себя при этом эгоистичным и не чувствуя вины;
- право обращаться с любыми просьбами;
- право делать ошибки и отвечать за них;
- право не самоутверждаться.

Членам группы надо показать, что уверенность в себе не следует путать с бесчувственностью и ограничивать ее выражением только отрицательных эмоций. Важным условием развития уверенности в себе является способность к выражению положительного, заботливого отношения к другим. Членам группы надо сказать и то, что право на уверенность в себе не означает необходимости быть уверенным при любых обстоятельствах. Уверенное поведение связано с высокой самооценкой. Те, кто, отстаивая свои права и удовлетворяя свои потребности, не способны вести себя уверенно (сохраняя при этом уважение к чужим потребностям) склонны ощущать себя беспомощными и даже никчемными. Работу всех психокоррекционных групп объединяет стремление участников к свободе выбора. Уверенное поведение — это только одна составляющая зрелости и самореализации.

Другой подход к описанию уверенного поведения предлагают Ланге и Якубовский, которые выделили шесть способов выражения уверенности. Базовый способ подразумевает прямое сообщение о собственных чувствах, мыслях, мнениях или правах, например: «Я хочу уйти сейчас же» или «Ты мне очень нравишься». Эмпатический способ выражения уверенности предполагает осознание позиции и чувств другого человека и сообщение о собственной позиции, например: «Я знаю, что тебе хочется пойти со мной, но в этот раз я хочу быть там один». При способе выражения уверенности по нарастающей сначала делают заявления, требующие минимальных внутренних усилий, но они становятся все более категоричными каждый раз, когда уже продемонстрированная уверенность не приносит результатов. Такую форму могут иметь просьбы вести себя потише, обращенные к беспокойному соседу в кинозале. Конфронтация в качестве способа выразить уверенность в правильности своей позиции применяется в отношениях с теми людьми, чьи дела расходятся со словами. Конфронтация включает напоминание оппоненту о том, какие намерения он высказал прежде, описание того, что он сделал реально, и, наконец, пожелания на будущее. Например: «Из ваших слов я понял, что сегодня вы будете при деньгах. Теперь вы опять говорите, что денег у вас нет. Мне хотелось бы знать, почему их нет и когда они будут». Монологический способ выражения уверенности предусматривает описание действий другого человека, их последствий, собственных чувств в связи с этими действиями и собственных пожеланий. Этот способ может быть особенно полезен, когда надо выразить отрицательные эмоции, например: «Вчера вечером ты опять не помыл посуду. И вот сегодня я прихожу домой вместе с гостем и вижу гору грязной посуды. Представляешь, как мне было неудобно. Я хочу, чтобы свою часть работы по дому ты делал вовремя».

В группе уверенность и настойчивость должны проявляться в подходящий для этого момент и с достаточным тактом, чтобы приобретаемое с их помощью влияние не носило характер агрессивности.

Шаг 2. Отработка навыков уверенного поведения

Упражнение 1. *«Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»*
(60 мин)

Цель: прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять суть уверенности в себе. Данное упражнение поможет участникам тренинговой группы отличать уверенность от неуверенности

и агрессивности.

Материалы: не требуются. Подготовка не требуется.

Процедура: каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в предложенной ситуации. Например, можно представить, что ваш сосед «забыл» вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».

Необходимо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. Для этого упражнения можно использовать ситуации, которые приведены ниже, для этого нужно вызывать добровольцев из числа участников группы, либо обходить всех по очереди. При этом надо, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение может быть очень информативным.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении, но руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое:

Сосед лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...

· За ремонт автомобиля с Вас требуют сумму, которая на достаточно большую сумму (на 600 рублей) превышает предварительную договоренность. Вы говорите

служащему мастерской: ...

- Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: ...

- Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...

- Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...

- Ваш знакомый ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

Шаг 3. Репетиция уверенного поведения

В целях развития ассертивности (уверенности в себе) мигрантов, для репетиции уверенного поведения применялись ролевые игры, моделирующие ситуации, которые в свое время создали или могут создать определенные сложности для участников. При этом ведущий группы выступает в роли тренера, а игра строится на основе взаимодействия одного из членов группы с другими участниками, которые представляют значимых для него лиц. Обычно за одно занятие делается попытка освоить фрагмент сложного поведенческого комплекса ситуаций, которые могут создавать трудности для большинства неуверенных в себе людей. Как правило, эти ситуации подразумевают необходимость, как обратиться с просьбой, так и ответить отказом. Поначалу в группе воспроизводятся ситуации, которые не создают для участников особых проблем. Например, работу в многочисленной группе можно начать, предложив участникам посмотреть друг другу в глаза, благожелательно поприветствовать партнера, а затем поделиться впечатлениями о данной процедуре. Материалом для ролевых игр служат конкретные реальные проблемы участников. Ролевые игры в таких группах чем-то напоминают занятия в группах психодрамы и таким образом несут отпечаток идей Якоба Морено. Но главная задача этих игр не в том, чтобы дать выход подавленным чувствам с целью достижения катарсиса или эмоциональной разрядки. Разыгрываемые ситуации имеют отношение только к проблемам, связанным с недостатком уверенности в себе и с созданием адаптивного поведенческого репертуара. Разыгрывая различные роли, члены группы вовлекаются в групповой процесс и приобретают новые полезные поведенческие навыки.

Для репетиции уверенного поведения можно взять реальные жизненные ситуации, которые предстоит пройти участникам группы или уже произошли, но оставили неприятный осадок в душе, и проигрывать их до тех пор, пока поведение главного героя не будет устраивать его самого (например, ситуация, когда необходимо пройти собеседование для того, чтобы приняли на работу). Здесь огромную роль играет обратная связь от группы, когда зрители и участники разыгрываемой ситуации высказывают свое мнение, свои догадки по поводу поведения главного героя ситуации, свои впечатления (что в поведении участника отражало уверенность, а что нет) и соображения (что в поведении можно улучшить и какие еще эксперименты имеет смысл провести). Своими впечатлениями делится и главный герой ситуации. Ведущий тренинга может помогать, инструктируя участников. Инструктаж — это вмешательство, при котором руководитель подсказывает, намекает и советует участникам, когда они оказываются в особенно трудном положении, поддерживая их в течение всего процесса взаимодействия. Еще одним компонентом процесса отработки поведения является подкрепление. В разработанной Б.Ф.Скиннером теории оперантного обусловливания подкрепление понимается как событие или стимул, который повышает вероятность воспроизведения действия, предшествовавшего подкреплению. В контексте обсуждаемого здесь вопроса подкрепление — это поощрение, то есть позитивная реакция со стороны ведущего или членов группы. Очень важно, чтобы подкреплялось любое, даже самое небольшое достижение, а не только успешно завершённая сложная последовательность действий. Процесс, в котором подкрепление дается небольшими порциями по мере того, как отрабатываемая реакция постепенно приближается к оптимальной, называется «формированием» поведения. В тренинговых группах подкрепление обычно применялось нами для того, чтобы формировать поведение отдельных участников в направлении тех целей, которые они сами себе ставят. В некоторых случаях можно модифицировать происходящие в группе взаимодействия или поведение участников в целом, используя групповые возможности для подкрепления поведения всех участников в направлении достижения их целей. Репетиция поведения при ее использовании ведущим тренинговой группы может быть сведена к выполнению следующих семи задач:

- определение того, какого рода поведение нуждается в репетиции;
- инструктаж участника и обучение его разыгрыванию сцены;
- повторение сцены с целью улучшить действия ее участников;

- моделирование желательного поведения;
- использование подходов, которые предусматривают иерархию отдельных задач и их последовательное выполнение в случаях, когда решаемая проблема слишком трудна для мигрантов и вызывает у них тревогу;
- многократная репетиция поведения на протяжении всего занятия в группе;
- получение обратной связи о поведении мигранта в обычных для него условиях.

1. Упражнение **«Репетиция уверенного поведения»** (60 мин)

Цель: введение в процедуру репетиции поведения.

Материалы: бумага и карандаши.

Подготовка: ведущий группы должен иметь опыт в сфере репетиции поведения и тренинге уверенности в себе.

Процедура: необходимо вообразить ситуацию, в которой участникам хочется вести себя уверенно, и записать ее. Для этого можно потратить несколько минут на «мозговой штурм» с участием всей группы, чтобы в голову пришли новые идеи. Но при этом ситуация, выбранная каждым участником группы, должна иметь для него личное значение. Затем группа должна быть поделена на подгруппы по пять-шесть человек.

В каждой из них кто-то вызывается быть первым и очень коротко описывает ту стрессовую ситуацию, которую хочет проработать.

Необходимо структурировать ситуацию, выбрав участников на соответствующие роли данной ситуации. Автор ситуации должен как можно более уверенно донести свое мнение до сведения участников ситуации, играющих роли. Через пару минут нужно сделать паузу, чтобы получить обратную связь от всей подгруппы. Эта обратная связь должна быть конкретной и конструктивной и касаться именно поведения и ничего больше. После этого автор высказывается, что ему самому понравилось в своем поведении, и определяет, что бы хотел изменить в нем. Если автор ситуации зашел в тупик, то он должен выслушать предложения от партнеров. Затем роли данной ситуации берут на себя другие участники группы, и взаимодействие продолжается. После пары минут репетиции поведения с новым партнером снова необходимо сделать паузу для получения обратной связи и предложений от группы. Так продолжается до тех пор, пока все в группе не получат возможность сыграть свою роль партнера по взаимодействию. Если автор ситуации делает успехи и начинает все лучше владеть ситуацией, партнеры по группе усиливают противодействие, разыгрывая все большее

упрямство и враждебность. При этом важно дать тому, кто тренирует свою уверенность в себе, возможность каждый раз побеждать, чтобы его опыт всегда был позитивным.

2. Упражнение **на релаксацию**

Очень неуверенные в себе люди часто испытывают значительное беспокойство и тревогу в самых обычных ситуациях, возникающих при общении между людьми. В тренинговой группе участники осваивают специальные приемы релаксации, которые помогают им тормозить тревогу. Существует несколько вариантов релаксации. Большинство из них основаны на процедуре прогрессивной мышечной релаксации и предусматривают последовательное напряжение и расслабление различных мышечных групп. Например, сжимая кулак и разжимая его, участники группы могут научиться различать состояния напряжения и релаксации и, в конце концов, расслаблять свои мышцы произвольно. Часто релаксационный тренинг используется в сочетании с мысленными представлениями, как, например, при так называемой систематической десенсибилизации. Этот прием релаксационного тренинга сопряжен с двумя дополнительными процедурами. Вначале ситуации, которые вызывают тревогу или страх, выстраиваются в иерархическую систему — от вызывающих незначительную тревогу — до таких, которые беспокоят очень сильно.

Второй этап систематической десенсибилизации через воображение предусматривает объединение релаксационных упражнений с мысленным представлением ситуации, вызывающей тревогу и страх. Участников просят закрыть глаза и вообразить ситуацию, которая в его иерархии страхов занимает одну из низших позиций. Как только участник группы сообщает о нарастающем чувстве тревоги, терапевт предлагает ему немедленно остановить игру своего воображения и расслабиться. Эта последовательность действий повторяется снова и снова, пока клиент не окажется в состоянии вызывать в своем воображении всю иерархию ситуаций, вызывавших тревогу и страх, не испытывая при этом беспокойства. Очень важно, чтобы тревога была сведена к минимуму, иначе она только получит лишнее подкрепление. Суть описанного приема заключается в замещении тревожной реакции на вызывающую тревогу и страх ситуацию реакцией релаксации.

Один из вариантов упражнения **«Релаксация»** (15 мин).

Цель: релаксация (расслабление) — это один из наиболее часто используемых технических приемов. Релаксационный тренинг может быть частью

программы тренинга уверенности в себе и применяться для снижения торможения и борьбы со специфическими страхами и тревогой.

Необходимое время: полчаса или больше.

Материалы: специальные магнитофонные записи.

Подготовка: если магнитофонные записи не используются, опытом проведения релаксационного тренинга должен обладать ведущий группы.

Ведущий в своей работе может пользоваться также приведенными ниже инструкциям, которые надо произносить спокойным тоном, постоянно и настоятельно напоминая участникам о том, что напряжение их покидает:

"Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. (Или можно лечь на спину на пол.) Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5–10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15–20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5–10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15–20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

руки — сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы;

руки — разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы;

плечи — поочередно горбите и распрямляйте их;

шея — наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь;

рот — открывайте его как можно шире;

язык — надавливайте им на нёбо;

глаза — крепко их зажмуривайте;

лоб — поднимайте брови как можно выше;

спина — прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!);

ягодицы — сокращайте ягодичные мышцы;
живот — втягивайте его к позвоночнику;
икры — прижимайте пальцы ног к верху обуви.

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два-три глубоких вдоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу — от рук до плеч и далее — к груди, туловищу, ногам. Когда будете готовы открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуя себя все более бодрым и свежим».

Перерыв на обед (60 мин)

Шаг 4. Развитие навыков уверенного поведения

1. Упражнение «Заезженная пластинка» (25 мин)

Суть заключается в отстаивании своей позиции в условиях непрекращающегося давления со стороны оппонентов, которые заставляют упряма сдаться или пойти на компромисс. При этом участник не должен откатываться на оборонительную позицию.

Отказ выполнить чью-либо просьбу или обращение с просьбой может потребовать, чтобы суть дела была изложена несколько раз.

2. Упражнение «Умение вести разговор» (40 мин)

Цель: неуверенным в себе людям часто не хватает элементарных коммуникативных навыков. Упражнение снимает напряжение, возникающее при необходимости вступить в разговор, и позволяет попрактиковаться в коммуникативных умениях.

Материалов и специальной подготовки не требуется.

Процедура: мигранты разбиваются на пары. На первом этапе работы один из партнеров задает другому открытые вопросы, требующие развернутого ответа. (Вопрос «Вы живете в многоквартирном доме?» является закрытым, а вопрос «Где вы живете?» — открытым.) Тот, кто отвечает, включает в свой ответ любую информацию о себе — не обязательно имеющую прямое отношение к заданному вопросу. Например, если на вопрос «Где вы живете?» ответить «В многоквартирном доме», это будет не очень информативно. Гораздо больше информации содержит ответ вроде такого: «Я живу в городе Сердобске в одном из многоквартирных домов, я женат и у меня есть уже взрослая дочь». Каждый из партнеров остается в своей роли в течение пяти минут. Затем они меняются

ролями, чтобы каждый получил возможность поупражняться в постановке открытых вопросов и в умении отвечать на такие вопросы, сообщая при этом произвольно выбираемую информацию.

На втором этапе упражнения один из участников каждой пары начинает с того, что рассказывает что-нибудь о себе или описывает какой-то свой личный опыт. Второй старается поддержать разговор, либо прося пояснить, либо перефразируя. Например, если первый говорит: «Вчера вечером я специально прошелся по Сердобску, чтобы посмотреть места, где я еще не был», второй может продолжить: «Вы имеете в виду, что были удивлены тем, как велик Сердобск». Через пять минут участники диалога меняются ролями.

Между двумя этапами работы надо предусмотреть время на то, чтобы ее участники могли обменяться впечатлениями и рассказать друг другу о возникших у них трудностях. По мере того как мигранты будут приобретать все большую способность и готовность к самораскрытию, они будут осваивать умение задавать вопросы, предусматривающие больше возможностей для ответов. Умение вести разговор можно приобрести, осваивая технику активного слушания.

3. Упражнение «**Поведенческие контракты**» (40 мин)

Материалы: не требуются.

Процедура: участники группы выбирают, что в своем поведении в группе они хотели бы изменить.

В поведении мигрантов, участников тренинга надо выбрать то, что чаще наблюдается в ходе естественных для группы процессов. Это может быть (хотя и необязательно) один из навыков уверенного поведения (например, умение начинать или прерывать разговор, устанавливать зрительный контакт, выступать с критикой), или, наоборот, это может быть признак неуверенности (обкусывание ногтей, неуместные улыбки). Выбранное поведение должно быть легко наблюдаемым, конкретным и не слишком сложным. Цели лучше определять позитивно — как то, к чему надо прийти, а не то, от чего надо избавиться. Например, приобретение умения слушать будет позитивным определением цели, состоящей в том, чтобы отучиться слишком много говорить. Кроме того, надо, чтобы участники группы получили инструкции о форме обратной связи. Возможно, участник предпочитает получать обратную связь от конкретных членов группы или в оговоренное время или определенным образом.

На то чтобы определиться с индивидуальными задачами каждого участника группы, может уйти около часа. Обратная связь в процессе дальнейшей работы над

их поведением может осуществляться спонтанно или только в специально отведенное для этого время. Важно, чтобы в группе находили признание и положительное подкрепление любые успехи каждого из участников на выбранных ими путях работы над своим поведением.

4. Упражнение «**Я — хозяин**» (60 мин)

Эта игра — ролевая игра, мотив — ситуация командного состязания, брошенного вызова.

Вопросы руководителя «Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не хозяине?»

Обычно отвечают: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам, это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими.

Ведущий: «Итак, одна из главных черт хозяина — это уверенность в себе. Кто в себе уверен, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты — хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!»

У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: «Петр Иванович, закройте, пожалуйста, форточку, дамам холодно!». Ведущий может прокомментировать сделанное, обращая внимание в первую очередь на успешные моменты. «Прекрасно! Но это было мое мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили!» Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок «забывает», что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Необходимо коротко обсудить это. «Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («Хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем — если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем — если считают, что говоривший — человек зависимый, не уверенный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: «я — хозяин!».

Далее — командная игра: группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Предупреждение: «Ваша задача — обязательно оказаться

в группе! Все внимательны и активны. Обратите внимание на тех, кто оказался вне команды».

Итак, образовались четыре команды: Альфа, Бета, Гамма, Дельта. Перед каждой командой стоит двойная задача: найти в соседней команде слабого (или слабых) и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих слабых. Опровержение слабый может выразить словами и действием, лучше действием. (Стоит подсказать, что можно оставаться в своей команде или перейти в обвиняющую команду. Последнее, очевидно, труднее и годится только для уверенных в себе людей).

На подготовку — 5 минут. Команда называет слабых у соседей — те опровергают своей реакцией и своими действиями.

Ведущий комментирует и подчеркивает стороны слабых.

Обычно собственно игра (доказательство «я — хозяин») играется по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т.д.

5. Медитация «Дом моей души»

Это очень сильное упражнение. Оно вызывает глубокий интерес, много чувств и надолго запоминается. Однако от ведущего здесь требуется умение вести медитацию.

Для медитативного расслабления всех можно попросить сесть парами, а можно разрешить устраиваться индивидуально, максимально удобно. В первом случае обеспечивается более детальный анализ полученных впечатлений, а во втором — более эффективное получение этих впечатлений.

Собственно, во время самой медитации ничего не происходит. Все расслаблено сидят (иногда лежат), ведущий произносит текст, рождающий в душе определенные картинки. Медитация может длиться долго, до получаса. После выхода из нее ведущий предлагает сохранить в душе все, что во время медитации удалось увидеть, и постараться понять увиденное. Ключ к пониманию заключается в том, что увиденный тобой дом — это твоя душа. Душа реальная или желаемая.

У кого-то душа действительно похожа на просторный и чистый дворец, а у кого-то это заброшенный замок с захлавленными чердаками и тревожными темными коридорами. И свист ветра в разбитых окнах, и уханье совы. Тяжелые двери — закрытая, защищающаяся душа. Тяжелые темные шторы — отгороженность человека от мира. Один человек увидел свой дом даже не на земле — его дом плавал по воде. Свободно, без всяких привязанностей жил

этот человек.

Итак, все рассказываются парами и рассказывают друг другу о доме своей души, каким они его увидели, какие чувства эти картинки вызвали у него.

Ведущий помогает всем, кто в его помощи нуждается.

Медитация *«Дом моей души»* (25 мин)

«Опустили руки, мягко «прошлись» по правой руке, ей стало хорошо. Мягко «прошлись» по левой руке, внимание на кисти рук — они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободны? Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них, мягкие, спокойные ноги — и забыли про них. Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно — и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, — немного прохладный, и выходит — вы чувствуете его, — он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде. Где-то ваши ноги... И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту.

И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не боитесь — дыхание легкое и спокойное. Удивительно — синий туман поднимается уже к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности — там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе — в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами — под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться, и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут твое тело. Можно кувыраться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине — и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова

полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором вам так хорошо. Ваше любимое место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь на цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от своего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать — ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблаговаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте — возможны чудеса.

И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении — все. Что ты выберешь, что захочешь ты — то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями. Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее. Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй.

В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Много ли вещей в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома — посмотри...

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нём что-то не достроено? Сохрани в памяти этот твой дом: иногда он будет тебе казаться другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты — властелин этого мира, ты — гость этого мира, ты — центр этого мира, мир твой — и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...«.

Обсуждение. Обмен чувствами.

7. Упражнение «**Я — центр воли**» (15 мин)

Это упражнение-медитация, направленное на осознание своего «Я», своей неповторимости, своей силы, на повышение уверенности в себе:

«Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я — это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно — лишь инструмент. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но — это не Я.

У меня есть тело, но Я — это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я — это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим „Я“, радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции, и более того, управлять и владеть ими, то, очевидно, они не есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я — это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я — это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое Я.

Я — центр чистого самосознания.

Я — центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное Я».

Завершение (25 мин.). Завершающий обмен впечатлениями. Подведение итогов работы за неделю. Торжественное чаепитие.

Литература

Витковская, Г.С. Миграционное поведение нетитульного населения в странах Центральной Азии // Миграция русскоязычного населения из Центральной Азии: причины, последствия, перспективы / Под ред. Г.С.Витковской. — М., 1996. (Науч. докл. / Моск. Центр Карнеги; Вып. 11). — С.83—130.

Гриценко, В.В. Социально-психологическая адаптация переселенцев

в России / *В.В.Грищенко*. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. — 252 с.

Тишков, В.А. Культурная мозаика и этническая политика в России // Межкультурный диалог: Лекции по проблемам межэтнического и межконфессионального взаимодействия / В.А. Тишков, Под ред. М.Ю.Мартыновой, В.А.Тишкова, Н.М.Лебедевой. — М.: Изд-во РУДН, 2003. — С. 7–35.

Джил, Э. Игра в семейной терапии / Э.Джил. — М.: Эксмо-Пресс, 2003. — 288 с.

Декер-Фойгт, Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. — 208с.

Константинов, В.В. Использование социально-психологического тренинга в качестве средства оптимизации процесса адаптации вынужденных мигрантов / В.В. Константинов // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А.Н.Леонтьева): Материалы международной конференции 28–30 мая 2003 г. — М., 2003. — С.78–80.

Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас — М.: Академический Проект, 2000. — 240 с.

Лебедева, Н.М. Межкультурный диалог: Тренинг этнокультурной компетентности / Н.М.Лебедева, О.В. Лунева, Т.Г.Стефаненко, М.Ю. Мартынова. — М.: РУДН, 2003. — 268 с.

Левин, К. Теория поля в социальных науках / К.Левин. — СПб.: Речь, 2000. — С.368.

Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2002. — С.354.

Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., доп. и перераб. / А.С.Прутченков. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 640 с.

Роджерс, К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / К.Роджерс. — М.: Прогресс, 1998. — 480 с.

Рудестам, К. Групповая психотерапия. 2-е международн. изд-е / К. Рудестам. — СПб.: Питер, 2001. — 384 с.

Солдатова, Г.У. Позволь другим стать другими: тренинг толерантности для подростков по преодолению мигрантофобии / Г.У.Солдатова, Л.А. Шайгерова, А.В. Макачук, О.Е.Хухлаев, А.И.Щепина. — М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 2002. — 120 с.

Фопель, К. Сплочённость и толерантность в группе. Психологические игры

и упражнения; Пер. с нем. / К. Фопель. — М.: Генезис, 2002. — 336 с.

Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.

Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.

Хухлаев, О.Е. Арт-терапия в работе с детьми вынужденных мигрантов / О.Е. Хухлаев; Под ред. Г.У.Солдатовой // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы. — М.: Смысл, 2001. — С.264—279.

Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста / И.В.Шевцова. — СПб.: Речь, 2003. —144 с.

Самостоятельная работа – 2 часа

1. Выявите и опишите плюсы и минусы существования межкультурных различий в мире, в России, в Алтайском крае.
2. Проведите с членами группы дискуссию на тему «Многообразие каждого человека с целым миром, независимо от этнической принадлежности».
3. Опишите, в чем заключается идея мультикультурализма?
4. Что такое этноцентризм? Назовите его основные проявления на примерах из жизни.
5. Каков прогноз развития межнациональных и межкультурных взаимоотношений в мире, в России: рост интеграции или этнизации?

Список литературы:

1. Мюллер К. Мутные воды Меконга / К. Мюллер ; пер. с англ. Ю. Змеевой. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 416 с.
2. Миры Харуки Мураками. Биография. — Режим доступа:<http://www.murakami.ru/begin.html>
3. Русская Премия. Режим доступа:<http://www.russpremia.ru/>
4. Абгарян Н. Понаехавшая / Н. Абгарян. — М.: АСТ, 2014
5. Садулаев Г. Я – чеченец! / Г. Садулаев. — Екатеринбург: УльтраКультура, 2006

6. Филиппов Д. Прыжок против ветра [электронный документ] / Д. Филиппов // Знамя. – 2013. - № 4. – Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/znamia/2013/4/f21.html>. – Рец. на: Садулаев Г. Прыжок волка: Прыжок волка. Очерки политической истории Чечни от Хазарского каганата до наших дней. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012.

7. Эко У. «Кто ваш враг?» Умберто Эко — о том, как исчезнут нации, чем негры отличаются от инопланетян и куда смотрит интеллигенция / Интервью Константина Мильчина [электронный документ] // Русский репортер. – 2011. - № 11. – Режим доступа: <http://rusrep.ru/article/2011/11/21/eko>

2.5. Лекция «Метод Майндфулнес и техники спонтанности как психосоциальные практики в работе с молодежью с разной миграционной историей»

Что такое метод Майндфулнес?

Основоположник метода Mindfulness является Джон Кабат-Зинн. Он опирался на методы осознанной медитации и йоги.

Осознанность (англ. mindfulness) — это управляемая способность человека сосредотачиваться на выбранных событиях и ощущениях и контролировать свое внимание. В современной психологии подчеркиваются два компонента осознанности: осознание своего ежеминутного опыта без осуждения и его принятие.

Именно осознанность помогает человеку контролировать свое внимание, воспринимать действительность с позиции наблюдателя без поспешных оценок, таким образом, влияние стресса и его последствий становится значительно меньше или исчезают вовсе. Осознанное действие – необходимое нам сейчас в контексте заботы о себе .

Важно уточнить, что восприятие в рамках майндфулнеса должно быть безоценочным и объективным, без искажения оценки в свою пользу — именно в этом и заключается сложность концепции. Ассоциация исследователей осознанности считает майндфулнес свободой от автоматизма и инертности. Поэтому развитие осознанности требует еще и смелости, ведь необходимо

принимать жизнь такой, какая она есть.

Основной вопрос, который можно регулярно задавать самому себе, чтобы развить навык майндфулнес-мышление: «Как я себя сейчас? Что в моем теле?». Важно отвечать полно, развернуто и быть сфокусированным на ощущениях, важен не ответ, а сам факт понимания того или иного ощущения. Майндфулнес помогает сохранять мотивацию, работать более продуктивно и при этом уровень стресса для организма становится меньше, поскольку вы остаетесь в контакте с реальностью и понимаете откуда и почему появляется ваши эмоции и чувства, в том числе негативные

. Признаки осознанности:

Не попадать на крючок своих эмоций. Человек, практикующий осознанность, не реагирует немедленно. Он признает свои эмоции, осознает и отмечает их, но не стремится их сразу высказать и не «выливает» на других.

Замечать у себя повторяющиеся навязчивые мысли и управлять ими. Люди с развитой осознанностью способны обнаружить у себя преувеличенно тревожные нереалистичные мысли. Умение «отпускать» ненужные мысли и чувства — один из признаков осознанности.

Проявлять живой интерес ко всему вокруг. Осознанные люди искренне любознательны, умеют настраиваться на текущий момент, не отвлекаются. Они умеют внимательно слушать и сопереживают другим, задают открытые, но не бестактные вопросы, тем самым создают психологический комфорт в общении.

Принимать несовершенство — свое и других людей. Осознанный человек не стремится быть идеальным со всеми и во всем. В его понимании, стремление к неоправданно высоким стандартам приводит только к разочарованию.

Заботиться о своем физическом и психическом здоровье. Человек принимает около 35 000 решений каждый день, на это он тратит огромную часть своих ресурсов. Человек, практикующий осознанность, следит за своим внутренним состоянием, чтобы не допустить истощения. Он действует до того, как наступит выгорание, а не после того, как оно уже произошло

Положения Метода Майндфулнес

1. Безоценочность - просто делаем, видим, фиксируем действие, мысль, эмоцию. Воздержание от оценочных суждений ситуации, людей самого себя, допускаем все возможные варианты.

2. Нерегулярность выполнения. Практика делать без правил и обязательств, в любом месте, в любое время.
3. Медитация осознанности. Просто задавать себе вопросы несколько раз в день «Где я сейчас? О чем я думаю?»
4. Сканирование тела с помощью фокуса на телесных ощущения. «Что в моем теле? Что я могу сделать, чтобы позаботиться о нем «здесь и сейчас»?»
5. Мягкое управление процессом, через осознание потребности и замену привычной шаблонной реакции на то действие, которое нужно в данный момент.
6. Доверие к самому себе без акцентов на внешние авторитеты, мнения.
7. Все собственные мысли, эмоции, чувства принимаются как они есть без сопротивления и отрицания.
8. Каждый опыт воспринимается как равнозначный.

Майндфулнес помогает приостанавливать свои автоматические реакции, и осознанно, выборочно отвечать на происходящее, опираясь на ваше истинное состояние, дает возможность выбирать вам действия. Отступив от привычного набора шаблонов мышления и поведения, открывать для себя полный спектр возможностей и способов взаимодействия с окружающим миром и с собой. Расширять рамки оценок «хорошо», «плохо» и «нейтрально», и тем самым снижать уровень стрессового воздействия события.

Чтобы практиковать метод майндфулнеса, важно делать самые простые упражнения. Они должны работать по принципу «здесь и сейчас». Не случайно майндфулнес называют тренажёром для мозга. Человек, освоивший навыки переключения своего сознания с проблем в момент "здесь и теперь", может регулировать уровень своей тревоги, дыхание, давление, пульс, содержание своих мыслей, а, следовательно, и настроение. Одно из самых простых упражнений это созерцание природы, и при этом можно «созерцать свои мысли». Например, вы можете применять фрирайтинг. 1 минуту пишете на листочке ручкой (это важно) все слова, мысли, которые возникают у вас в голове. Или можно сделать такое упражнение. Упражнение 3. Пятерка, или 5-4-3-2-1 Сделайте паузу, выполните 3-4 глубоких вдохов и выходов. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на **пять объектов** разных цветов, которые вы сейчас видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь - какие **четыре звука** доносят до вас? Отметьте **три телесных ощущения**, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, прикосновение спины с креслом и т.д.). Далее перечислите **два запаха**.

Например, я чувствую аромат духов собеседника, я чувствую запах грозы из окна. В завершении назовите **один вкус**: если есть возможность, лучше что-то попробовать. Если нет - вспомнить свой любимый вкус и попробовать ощутить его на языке. Или просто представить, что откусываешь самый кислый лимон.

**Ссылки на презентационные материалы формирования
социокультурных кейсов портфеля практик инклюзивных
технологий в образовании**

[Омельченко Д.А. Молодежь и миграция: социальные представления, идеалы и практики](#)

[Трофимова Ю.В. Психологические характеристики и варианты самореализации в возрастные периоды юношества и молодости](#)

[Омельченко Д.А. Работа с детьми-мигрантами в образовательных организациях: опыт регионов России в построении системной модели](#)

[Ноянзина О.Е. Инклюзия, инклюзивность и интеграция: от концептуальных подходов к инклюзивному дизайну образовательной среды](#)

[Великжанина К.А., Мазайлова Т.А. Осознанность как ресурс в выборе копинг-стратегий](#)

[Сарыглар С.А. Адаптация и интеграция мигрантов – ключевая цель работы с мигрантами](#)

[Трофимова Ю.В. Стратегии совладания студентов-мигрантов в трудной жизненной ситуации: пути поддержки](#)