**ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА И ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ**

Основой профилактики экстремистского поведения является формирование у молодых людей комплекса личностных свойств, делающих их неуязвимыми для пропаганды экстремистской идеологии. Недостаточное развитие этих свойств говорит о том, что в естественной для этого человека среде не было создано условий развития этих свойств. Максимально эффективным

способом «доразвития» в этом случае является создание искусственных ситуаций, активизирующих личностное развитие – психологических упражнений и игр.

Ниже представлен комплекс таких игр и упражнений, направленный на развитие различных аспектов толерантности, способности делать продуманный и ответственный выбор и отстаивать свое мнение.

Эффективность игр и упражнений была обоснована в рамках студенческой межведомственной лаборатории социально-психологической безопасности личности и организации на базе факультета психологии Иркутского государственного университета.

# Упражнение «Друзья, не похожие на меня»

*Цель:* понимание различий между людьми и навыки бозоценочного отношения к людям.

*Инструкция*: Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на него самого. Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог. Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге).

Анализ упражнения: Есть ли что-нибудь хорошее в том, что ваш друг или подруга от вас отличается? Почему? Что может произойти, если вы будете настаивать на том, чтобы все ваши друзья были такими же, как вы?

# Упражнение «Двадцать вопросов»

*Цель:* понимание различий между людьми и навыки бозоценочного отношения к людям.

*Инструкция*: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Двадцать вопросов». Она называется так потому, что вы мне можете задать именно двадцать вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например, о цвете его глаз, а можете спрашивать о его особых качествах и умениях, о чертах его характера. Когда у кого-нибудь из вас возникнет идея, он может молча поднять руку, пока никого не называя. Лишь только тогда, когда я отвечу на все двадцать вопросов, вы можете высказать свои предположения о том, кого же я загадала.

Анализ упражнения: Кто быстро угадал, о ком идет речь? Есть ли среди твоих знакомых люди, похожие друг на друга? Можешь ли ты назвать двух людей, которые во всем отличаются друг от друга? Есть ли кто-нибудь, кто похож на тебя?

# Упражнение «Сходства и различия»

*Цель:* понимание различий между людьми и навыки бозоценочного отношения к людям.

*Материалы*: бумага, карандаш на каждого участника.

*Инструкция*: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа – «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь. Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении каждая пара представляет свои рисунки группе, объясняет рисунки и делится своим отношением по поводу сходства и различия людей.

Анализ упражнения: Что для вас было сложнее: найти сходства или найти различия? Что из того, что объединяет вас с партнером, нравится вам больше всего? Что вам больше всего нравится из того, чем вы отличаетесь от других?

# Игра «Листок»

*Цель:* умение слушать других, обогащать собственные представления за счет других и понимать их различие.

*Материалы*: мелкие рядоположные объекты, похожие между собой и в то же время отличающиеся друг от друга; это могут быть листья различных растений (возможна замена на рядоположные объекты – ракушки, камушки, игрушки, фотографии людей и др.)

*Порядок проведения.*

* 1. Ведущий предлагает выбрать объект.
  2. Каждая группа получает задание: пуская лист по кругу, рассмотреть его, при этом каждый должен сказать о нем несколько слов, не повторяя того, что уже было сказано (это могут быть слова о самом листе, слова- ассоциации, воспоминания).
  3. Ведущий собирает и перемешивает объекты.
  4. Ведущий просит подойти к столу по 2 человека от каждой группы (другие члены групп могут помогать им с места). На столе объекты, с которыми работали группы, лежат вперемешку с другими. Задание – найти свой листок.
  5. Каждая группа доказывает, что это их объект, повторяя рассказы об отличительных особенностях своего листочка.
  6. Заключительное слово ведущего. Он подводит итоги, благодарит участников игры за проявленное умение вглядываться в природу и подчеркивает, что если даже объекты так непохожи друг на друга, то как же должны различаться между собой такие сложные существа, как люди! Различия – это нормально. Это закон природы. Поэтому неправ тот, кто, видя людей, не похожих на него по внешности, взглядам, манере поведения, начинает негативно к ним относится.

Во время игры ее участники не только всматривались в предложенный им листок и находили его особенности, но и, слушая друг друга, когда листок двигался по кругу внутри группы, невольно убеждались в различиях между участниками игры.

А теперь главное в этой игре: каждый должен вспомнив рассказ об объекте других людей, попытаться увидеть отличие самого этого человека, почему он увидел именно это отличие, на ваш взгляд? Почему вы сами увидели отличие другое?

# Упражнения «Семь богатырей»

*Цель*: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

*Инструкция*. Одна участница будет играть роль царевны. Остальные делятся на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но наши богатыри, я думаю, лучше, чем сказочные, смогут убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

Рефлексия (10 минут)

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

# Упражнение «Леопольд» (25 минут)

*Цель:* отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

*Оборудования*: таблички с именами для «котов».

*Инструкция*: из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе из мультфильма, что кот Леопольд - дружелюбный и безобидный, пытается подружиться с мышами.

В данном упражнении котам нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело, но только одного зовут Леопольд, а все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мыши», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Вопросы для обсуждения.

* Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
* Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?
* Склонны ли вы доверять другим людям? Почему?

# Упражнение «Три правила общения»

*Цель*: научиться находить понимание с группами, живущими по законам, отличающимся от наших.

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Инопланетяне выходят из аудитории. Земляне получают инструкцию: «На нашу планету прилетел корабль инопланетян. Чтобы установить положительный контакт им нужно понять, по каким правилам мы общаемся? Эти правила та- ковы:

Инопланетянам мужского пола могут отвечать только земляне женского пола, и все ответы начинать со слова «да».

Инопланетянам женского пола на все их вопросы отвечают только земляне мужского пола, и всегда начинают ответ со слова «нет».

Когда отвечают земляне одного поля, то земляне другого пола, не имея права говорить, очень выразительно сопровождают ответы мимикой и жестами.

*В разных вариантах игры правила могут меняться, усложнятся или упрощаться.*

Для инопланетян читается инструкция: «Вы прилетели на нашу планету, на которой действуют 3 правила общения. Вы можете спрашивать о чем угодно, но главная Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

*Рефлексия*:

Как вы себя чувствовали, не понимая правил ответов? Какие были идеи и предположения, кроме правильных?

Какие вопросы вы считаете наиболее удачными для понимая правил общения?

Что помогло группе прийти к решению?

Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

# Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»

*Цель*: формирование умений делать обоснованный выбор и аргументировать его, а также принимать выбор другого человека и лучше понимать его.

*Материалы*: таблички с позициями, относительно которых нужно сделать выбор.

*Этапы игры:* Инструкция. Вы видите в четырех углах комнаты прикреплены 4 листа бумаги, на которых написаны разные цвета – синий, красный, белый и черный. Встаньте на середину комнаты. Можете пройти по комнате, подумать, а по моему сигналу каждый должен подойти в тот угол, цвет листа которого он выбрал. После сигнала ведущий обращает внимание участников на то, кто оказался из единомышленником, а кто занял другую позицию. Теперь каждый очень коротко обосновывает свой выбор.

Первый раунд является тренировочным. Во втором раунде можно написать на листах содержательные различия. Например, «Все обязательно должны участвовать в выборах», «В выборах участвовать не нужно», «В выборах должны участвовать те, у кого есть желание», «Вы боры вообще проводить не нужно».

Данная игра позволяет обсуждать проблемы любой тематики, в том числе экстремизма, убеждать и формировать социальную направленность участников.

После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Поря- док игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

*Обсуждение* игры:

Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе? Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу? Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Изменилось ли ваше мнение об отношении к проблемам, обсуждаемым на игре.

# Упражнение «Фирменный поезд «Россия»»

*Цель;* рефлексия и анализ предрассудков и стереотипов в отношении разных групп людей.

*Материалы. Список возможных пассажиров.*

* 1. Учительница средних лет из небольшого городка.
  2. Солдат-контрактник, следующий из отпуска в Чечню.
  3. Православный священник.
  4. Молдаванин – рабочий, живущий в России нелегально.
  5. Американский турист, который хочет посмотреть на Россию из окна поезда.
  6. Мусульманин-татарин.
  7. Милиционер-сержант.
  8. Католический священник – литовец.
  9. Хозяйка палатки с вещевого рынка, следующая в Москву за товаром.
  10. Молодой человек – футбольный болельщик с бритой наголо голо- вой и в шарфике цветов любимой команды.
  11. Чиновник среднего ранга.
  12. Девушка ультрасовременного вида, очень модно и нестандартно одетая
  13. Бизнесмен средней руки.
  14. Переселенец из Таджикистана, ищущий работу.
  15. «Бизнес-леди» – женщина, очень уверенная в себе и своих способностях вести дела с мужчинами на равных.
  16. Человек, одетый примерно так же, как вы.
  17. Мужчина-чеченец, приехавший на заработки.
  18. Инженер нефтедобывающей компании.
  19. Священник-буддист.
  20. Черноволосый, черноглазый, смуглый человек.
  21. Китаец, студент педуниверситета.
  22. Шахтер.

*Этапы игры*

1. Каждому участнику выдается «Список пассажиров поезда».
2. Представьте себе, что вам предстоит семь дней ехать в поезде, на- пример, из Владивостока в Москву. В вашем купе должны ехать еще три человека и вам дали право выбрать себе попутчиков. С кем из перечисленных пассажиров вы бы хотели ехать вместе? Выберите трех человек. С кем вы бы предпочли не ехать? Выберите еще троих. Подумайте над причинами своего выбора.

3.. После того как выбор сделан, ведущий просит ребят разбиться на группы и сделать следующее:

* сравнить выбор каждого из участников, найти сходства и различия;
* подумать над причинами, которые предопределили выбор разных людей;
* совместно подготовить общий список трех наиболее желательных и

трех наиболее нежелательных попутчиков;

* обратить внимание на персонажей, которые вызывают наибольшие разногласия, и отметить их особо.

Если группа никак не может прийти к общему мнению, подготовить рассказ о персонажах, по поводу которых было наибольшее количество спо- ров; запомнить доводы «за» и «против».

6. Каждая группа должна рассказать, какие из вариантов вызвали больше всего разногласий. Обратить внимание на предпочтения участников, на тех, кто оказался в списке отвергаемых, а также на то, как участники объясняют свой выбор, делают ли обобщения («они все такие, они все этакие»)? Используются ли распространенные мнения о представителях тех или иных групп или национальностей?

*Обсуждение результатов работы:*

Группы обсуждают вопросы ведущего. Основная задача ведущего по- казать, что все свойства, приписываемые образам пассажиров не являются достоверными, а рождаются из стереотипов, которые в большинстве случаев не подтверждаются их опытом.

Примерные вопросы для обсуждения.

* Какие основные факторы оказались решающими в вашем личном вы- боре? На чем основаны эти факторы? На чьих-то рассказах? Был ли у вас личный опыт контактов с этой категорией людей?
* Если группа не пришла к единому мнению, то почему?
* Что было труднее всего в обсуждении внутри группы?
* Какие представления о разных группах людей стали определяющими в подготовке списка желательных и нежелательных пассажиров? Всегда ли истинны, с вашей точки зрения, эти представления в отношении членов данных групп или часто являются лишь плодом нашего воображения?
* Чем руководствовались при выборе попутчиков?
* Что цените и что не важно в окружающих людях?
* Оказывался ли кто-либо из присутствующих в ситуации, когда о нем судили как о представителе некоей группы, а не как о самостоятельной личности?
* Откуда исходят эти представления?
* Что почувствовали бы вы, если бы никто не захотел ехать с вами в одном купе?

# Упражнение «Мои права и права других людей»

*Цель*: Сформировать у участников уважение к правам других людей

*Материалы***:** Ватман, маркеры, ножницы, цветная бумага, скотч.

*Этапы игры:* Работа осуществляется в мини-группах по 4-6 человек. Представьте, что вы Конституционная комиссия, вам необходимо написать Декларацию прав молодых людей. Победит та комиссия, которая включит как можно больше таких дел, которые всем нравятся и в то же время не причиняют ущерба окружающим. Время работы Конституционных комиссий 10- 12 минут. При написании Декларации помните:

* Твои права не должны влиять на права другого человека.
* Осуществление твоих прав должно зависеть не от других, а только от тебя самого.

Как только Декларации будут написаны, каждой группе предоставляется возможность представить свои Декларации. Остальные участники могут задавать вопросы и вносить свои правки.

*Рефлексия:*

* что вы бы очень хотели вписать в декларацию, но не получилось? Почему не получилось?
* Почему важно уважать права другого человека, чтобы уважали твои права?

# *Как вы понимаете выражение «твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека».*

# Упражнение «Фотография»

*Цель:* снятие негативных стереотипов по отношению к другим людям

*Материалы:* Цветные фотографии выдающихся людей, не знакомых участникам игры. Игра будет интереснее, если на фото будут самые разные люди: актеры и ученые, преступники и шпионы, домохозяйки и космонавты; представители разных этнических групп, пола и возраста.

*Инструкция:* Вам выдаются фотографии незнакомых людей. Всмотритесь в эти лица, обратите внимание на взгляд, позу, одежду. Попробуйте определить уровень уверенности в себе людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни, семейное положение и др. Выделите отдельно главное положительное и главное отрицательное свойство, которым на ваш взгляд, должен обладать этот человек.

После выполнения инструкции осуществляется сравнение полученной характеристики с реальной биографией человека на фотографии. Если количество участников не велико, возможно публичное сравнение каждого и обсуждение ошибок и их причин (стереотипов). Возможна самостоятельная работа – после создания характеристик участнику выдается информация о реальном человеке и он сам проводит сравнение, а озвучивает только результаты.

*Рефлексия:*

* Насколько точно вы определили характеристики человека на фото?
* Почему вы приписали человеку эти свойства?
* Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком? Почему?
* Если нет, то, какие отношения могли бы сложиться между вами? Почему?

А бывает ли, что в жизни вы судите о человеке без достаточных оснований? Насколько допустимо такое отношение к человеку?

# Упражнение «Всеобщее внимание»

*Цель:* Развитие умения акцентировать внимание окружающих на себе, на своей информации без физического воздействия и агрессии.

*Этапы игры:* Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу - любыми средствами, не прибегая к физическим дейст- виям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

*Рефлексия:*

Кто считает, что ему удалось привлечь внимание? Сколько человек он привлек? Подтверждают ли эти люди, что действительно обратили на него внимание?

За счет каких средств вы пытались привлечь внимание? Почему вам это удалось (не удалось)?

Чьи способы привлечения внимания вам очень не понравились? Почему? А чьи понравились?

# Упражнение «Правила уверенного отказа»

*Цель:* Формирование способов уверенного отказа.

*Материалы:* Ватман, маркеры.

*Инструкция*. Работа осуществляется в группах по 6-7 человек. Участникам предлагается разработать и презентовать правила уверенного отказа (можно использовать рисование, при возможности электронные презентации). После выработки правил, каждая команда демонстрирует свою презентацию. Другие участники участвуют в обсуждении.

В итоге должна появиться единая схема отказа. Для примера предлагается примерный вариант правил уверенного отказа:

* 1. Уверенный отказ должен быть обдуман и иметь серьезные основания прежде всего для вас (просьба нарушает принятые в обществе и государстве правила поведения, нарушает ваши личные правила и принципы, у вас нет возможности выполнить эту просьбу, выполнение этой просьбы вызовет дискомфорт и проблемы для вас).
  2. Если считаете нужным в чем–либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь.
  3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
  4. Смотрите на человека, с которым говорите, наблюдайте, есть ли в его поведении какие–либо признаки неуверенности в себе; следите за его по- зой, жестами, мимикой.
  5. Не обижайте, не оскорбляйте человека и не будьте агрессивными*.* Рефлексия:

Легко ли следовать правилам, которые вы выработали совместными усилиями?

Какие способы отказа для вас являются наиболее приемлемыми?

# Упражнение «Наезды»

*Цель:* Формирование навыков уверенного, неагрессивного поведения в конфликте.

*Этапы игры:* В центр круга приглашается один из участников. Остальным предлагается предъявлять ему различные придуманные претензии (Почему опоздали? Почему в таком виде? и др.). Все претензии должны звучать агрессивно. Тот, кому предназначены претензии, должен преобразовать внешнюю агрессию, ответив с улыбкой, без оправданий на выпады оппонентов. Участники по ходу отмечают для себя те ответы, которые вызвали желание убрать агрессию и те ответы, которые стали раздражать еще в большей степени. Эти данные используются при рефлексии.

Участника в круге можно несколько раз поменять.

# Рефлексия:

Легко ли было выполнить задание и ответить на выпад позитивно, не оправдываясь и не переходя на агрессию?

Почему не каждый может принять агрессивный выпад конструктивно? Какие ответы оказались наиболее удачными? Почему?

Какие ответы оказались особенно неудачными? Почему? Что бы было при агрессивных ответах на претензии?