

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Здоровье детей

Информатика

## Классное руководство

№18

Искусство

История

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Педагогика

Русский язык

Спорт в школе

Управление школой

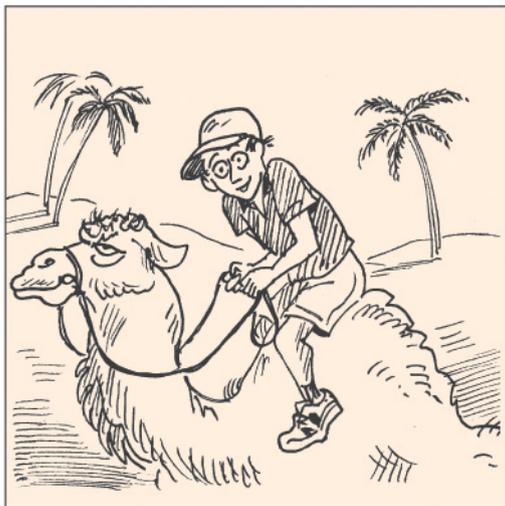
Физика

Французский язык

Химия

Школьный психолог

АЛЛА ПИСАРЕНКО



# Культурный шок

Практические  
рекомендации  
классному руководителю  
по профилактике  
и преодолению

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»  
Серия «Классное руководство»  
Выпуск 18

**Алла Писаренко**

## **КУЛЬТУРНЫЙ ШОК**

*Практические рекомендации  
классному руководителю  
по профилактике и преодолению*

Москва  
**Чистые пруды**  
2009

# Содержание

<b>ЧТО ТАКОЕ КУЛЬТУРНЫЙ ШОК? . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Проблема адаптации к новой среде . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Рекомендации по профилактике и преодолению</b>	
<b>культурного шока . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Реверсивный культурный шок . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ</b>	
<b>КОМПЕТЕНТНОСТИ . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Упражнения . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Тренинги . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Социально-психологические игры . . . . .</b>	<b>18</b>
<b>Межкультурный конфликт и его урегулирование . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Культурный словарь . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>Литература . . . . .</b>	<b>32</b>

# ЧТО ТАКОЕ КУЛЬТУРНЫЙ ШОК?

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ К НОВОЙ СРЕДЕ

Понятие культурного шока и сходных с ним — шок перехода, культурная утомляемость — было введено американским антропологом К.Обергом. Он исходил из идеи, что вхождение в новую культуру сопровождается неприятными чувствами: потери друзей и статуса, отверженности, недоумения и дискомфорта при осознании различий между культурами, — а также путаницей в ценностных ориентирах, временной утратой социальной и личностной идентичности.

Симптомы культурного шока весьма разнообразны: постоянное беспокойство о качестве пищи, питьевой воды, чистоте посуды, постельного белья, страх перед физическим контактом с другими людьми, общая тревожность, раздражительность, недостаток уверенности в себе, бессонница, чувство изнеможения, психосоматические расстройства, депрессия. Ощущение потери контроля над ситуацией, собственной некомпетентности и неисполнения ожиданий может выражаться в приступах гнева, агрессивности и враждебности по отношению к представителям страны пребывания, что отнюдь не способствует гармоничным межличностным отношениям.

Чаще всего культурный шок имеет негативные последствия, но необходимо обратить внимание и на его позитивную сторону хотя бы для тех, у кого первоначальный дискомфорт ведет к принятию новых ценностей и моделей поведения и, в конечном счете, важен для личностного роста.

Главное — постараться стать гибким, сохраняя свою культурную принадлежность и в то же время уважительно относясь к тому факту, что и люди другой культуры тоже будут сохранять свою принадлежность. Каким бы трудным он ни был, культурный шок дает бесценный опыт по расширению жизненного кругозора, углублению восприятия самого себя и формированию терпимости к другим людям.

Преодолевая культурный шок, человек проходит несколько этапов.

**Первый этап** характеризуется энтузиазмом, приподнятым настроением и большими надеждами. Туристы восторгаются красотой природы, чистотой улиц, роскошной архитектурой, вежливостью жителей и богатством культуры. Приезжих ждут на новом месте, и ответственные за

прием люди стараются, чтобы они чувствовали себя «как дома», и даже обеспечивают некоторыми привилегиями.

**На втором этапе** адаптации непривычная окружающая среда начинает оказывать свое негативное воздействие. Через несколько недель или месяцев человек осознает возникающие проблемы с общением (даже если знание языка хорошее!) на работе, в магазине и дома. Внезапно все различия начинают видеться гипертрофированно. Человек вдруг осознает, что с этими различиями ему придется жить не пару дней, а, возможно, месяцы или даже годы. Начинается кризисная стадия заболевания под названием «культурный шок». Сознание начинает болезненно воспринимать критику местных жителей: «Они такие...», «Да они не умеют работать, а только кофе/пиво пьют», «Все такие бездушные», «И образование у них слабое», «Интеллект не развит»... Шутки, анекдоты и язвительные замечания становятся лекарством.

Однако это далеко не все признаки «заболевания». Согласно исследованиям, культурный шок оказывает прямое воздействие на психическое и даже физическое состояние человека. Типичные симптомы, которые приезжий может обнаружить у себя: тоска по родине, скука, погружение в чтение, просмотр телевизора, потребность в долгом сне, повышенный аппетит и постоянное чувство жажды, раздражительность, конфликты и напряженность в семейных отношениях, шовинистские заявления, потеря трудоспособности, внезапные слезы или психосоматические болезни.

Так или иначе, все приехавшие в чужую страну пытаются эту неприятную фазу как-то пережить, и традиционный способ — это побег в русскоговорящие круги, желание общаться только со своими соотечественниками и критиковать местных жителей. Но как раз это и препятствует адаптации. Некоторые застревают в этой фазе надолго, порой на всю жизнь, так и не испытав прелестей следующих этапов.

**На третьем этапе** симптомы культурного шока могут достигать критической точки, что проявляется в серьезных болезнях и чувстве полной беспомощности. Люди, не сумевшие успешно адаптироваться в новой среде, выходят из нее — возвращаются домой раньше положенного срока.

Однако намного чаще люди получают социальную поддержку окружения и преодолевают культурные различия — изучают язык, знакомятся с местной культурой.

*На четвертом этапе* депрессия медленно сменяется оптимизмом, ощущением уверенности и удовлетворения. Человек чувствует себя достаточно приспособленным и интегрированным в жизнь общества. Выход из кризиса и постепенное привыкание может происходить по-разному: у некоторых — медленно и незаметно, у других — бурно, с посвящением в местную культуру и традиции, вплоть до отказа признавать себя русскими (украинцами, белорусами и т.д.) и ощущения себя «настоящим немцем/американцем/французом», с приступами любви к новой культуре и жадной полной ассимиляции. Но, как бы эта стадия ни проходила, ее несомненное преимущество — в понимании и принятии кода поведения местных жителей, достижении особого комфорта в общении.

*Пятый этап* характеризуется полной или долгосрочной адаптацией, которая подразумевает способность человека успешно функционировать в двух культурах: своей и воспринятой. Он понимает и ценит местные традиции и обычаи, даже перенимает некоторые коды поведения и вообще чувствует себя «как рыба в воде» как с местными жителями, так и с соотечественниками. Счастливицы, попавшие в эту фазу, наслаждаются всеми благами местной цивилизации, имеют широкий круг друзей, легко улаживают свои официальные и личные дела, одновременно не теряя чувства собственного достоинства и гордясь своим происхождением.

Таким образом, преодоление культурного шока проходит вышечисленные фазы, которые условно можно представить в виде кривой: *хорошо — хуже — плохо — лучше — хорошо*.

Однако необходимо сказать о том, что, попадая в иную культурную среду, люди не обязательно проходят все этапы адаптации. Так, например, некоторые возвращаются домой до окончания первого этапа; или пребывание в чужой стране не обязательно начинается с первого этапа, особенно если своя и чужая культуры сильно отличаются друг от друга.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ КУЛЬТУРНОГО ШОКА**

### ***Перед поездкой:***

- Собираясь долго пробыть за рубежом, как следует подготовьтесь к поездке. Ведь нельзя знать наверняка, грозит ли вам культурный шок, —

от него не застрахованы даже те, кто уже бывал в других странах в коротких туристических поездках.

- Отправляясь в другую страну, постарайтесь как можно больше узнать о ее истории, географии, обычаях и традициях жителей. Как наш соотечественник с презрением отнесется к иностранцу, живущему в России, но не знающему, кто такой Петр I, так и жители других стран будут смотреть с недоумением, если вы не знаете их вождей и героев.

- Постарайтесь избавиться от стереотипов. Как это ни странно, но в наш век повальной глобализации многие имеют совершенно «первобытные» понятия о представителях других культур.

### ***Во время пребывания за границей:***

- Помните, что с этим состоянием можно справиться, оно не вечно.
- Заранее подготовьтесь к тому, что вы, возможно, испытаете культурный шок. Знайте, что эти ощущения временные. По мере знакомства с новой окружающей средой они постепенно исчезнут.

- Возьмите с собой любимую книгу на русском языке, пленку с любимой музыкой и фотографии, которые напомнят о своей культуре, когда вы загрустите по дому. Покажите фотографии вашего дома, семьи, работы, домашних животных тем, кто будет работать рядом, или послушайте с ними вашу любимую музыку.

- Продумайте заранее, как вы будете проводить свой досуг.
- Старайтесь не критиковать все вокруг и не концентрироваться на негативе.

- Приготовьте ваше любимое русское блюдо.

- Постарайтесь завязать дружеские отношения со спутниками по поездке. Иногда оказывается достаточно небольшого общения с соотечественником.

- Поделитесь своим психологическим состоянием с иностранным другом. Иностранцы привыкли говорить о чувствах и эмоциях и будут весьма польщены вашим доверием. Вероятнее всего, они испытывали сходные чувства во время заграничных путешествий.

- Пытайтесь преодолеть спады в настроении и постарайтесь адаптироваться в новом окружении, впитывая как можно больше знаний и опыта.

- Приготовьтесь к изменению своих привычек.

- Постарайтесь как можно больше узнать о новой культуре, расспрашивайте ваших новых знакомых о нормах и обычаях, типичных для стра-

ны или области, в которой вы живете. Изучите местный бытовой этикет: как здесь принято представляться, здороваться, пожимают ли руки при встрече, каков ритуал телефонных разговоров, как даются чаевые в ресторане, как делаются покупки и т.д. Если вам некого расспросить — наблюдайте, наблюдайте и еще раз наблюдайте. Знание всего этого поможет вам обрести почву под ногами.

- Попробуйте преодолеть лингвистический шок, который не менее силен, чем культурный. Учитесь язык и старайтесь сразу же использовать полученные знания. Больше общайтесь на иностранном языке, расспрашивайте местных — где угодно и о чем угодно: на автобусной остановке, в кафе, в магазине.

- Проявляйте интерес к тому, как обстоят дела у вас на родине. Находясь на территории другого государства, старайтесь следить за развитием событий в своей стране. В первую очередь вам следует знать, что происходит в областях, имеющих отношение к вашей будущей профессиональной карьере.

- Читайте газеты и журналы, выходящие у вас на родине. Если вам не удастся найти подобные издания, обратитесь за помощью к сотруднику справочной службы библиотеки. Возможно, найдутся и другие источники интересующей вас информации. По всей вероятности, вам также захочется связаться с посольством своей страны, чтобы договориться с ним о регулярном получении интересующих вас материалов в период вашего пребывания за рубежом.

- Свяжитесь с вашими преподавателями, кураторами или со своими родственниками. В своем письме расскажите об опыте пребывания на территории другого государства в первые дни.

- Приготовьтесь к тому, что вам вновь и вновь будут задавать вопросы о вещах, которые кажутся вам очевидными. Пожалуйста, не обижайтесь на вопросы о Второй мировой войне, евреях и других национальных меньшинствах, Сталине, Чернобыле, Чечне и т.д.

- Ведите журнал или дневник.

## **РЕВЕРСИВНЫЙ КУЛЬТУРНЫЙ ШОК**

Прожив в другой стране некоторое время, человек вольно или невольно принимает часть норм нового общества. Возвращение на родину связано с обратным процессом: необходимо абстрагироваться от став-

шего уже привычным уклада жизни и привыкнуть к новому положению на родине, т.е. пройти период реадaptации, испытать шок возвращения, реверсивный культурный шок (культурный шок наоборот).

В первое время человек находится в приподнятом настроении, рад встрече с родственниками и друзьями, возможности общаться на родном языке и т.п., но затем с удивлением отмечает, что особенности родной культуры воспринимаются им как непривычные или даже странные. Он начинает понимать, что столкнулся с «обратным культурным шоком», когда обнаруживает по возвращении, что его друзья, знакомые и родственники женились, развелись, завели детей, умерли, сменили работу, переехали, просто в чем-то изменились. Вернувшемуся на родину кажется, что ему нет места в этом старом-новом мире, когда он ловит себя на том, что вставляет в разговор иностранные словечки и делает что-то необычное для соотечественников.

### ***Рекомендации для преодоления реверсивного культурного шока***

- Каждая страна обладает уникальным культурным единством, культурной идентичностью, тем, что делает одни регионы планеты непохожими на другие. Проявите уважение к культуре, с которой вы соприкоснулись во время пребывания за границей, и максимально используйте этот опыт в процессе реадaptации к своей культуре.

- Многие, вернувшись из заграничной поездки, чувствуют, что друзья и семья не понимают их. Опыт жизни в новой обстановке на протяжении продолжительного периода времени (или даже в течение нескольких недель) может оказать сильное влияние на личность. Хотя вы можете ощущать некую отчужденность со стороны привычного окружения, находите положительные стороны в приобретенном опыте и пытайтесь поделиться с окружающими новыми мыслями, чувствами, знаниями, полученными в ходе поездки за границу.

- Вы можете испытывать потребность использовать только что приобретенные языковые навыки. Практикуйтесь в языке с его носителями. Не исключена вероятность того, что человек, продолжительное время общавшийся на иностранном языке, может столкнуться с трудностями в общении с друзьями и семьей.

- Чтобы смягчить «обратный культурный шок», еще за границей постарайтесь интересоваться, как обстоят дела у вас на родине. Читайте русские газеты, журналы, смотрите новости в Интернете. Хорошим ис-

точником информации могут также стать люди, только что приехавшие из вашей родной страны за границу, или же те, кто регулярно ездит туда и обратно.

- Постарайтесь следить за тем, что происходит в тех областях, с которыми вам придется сталкиваться по возвращении, будь то сфера профессиональных или будничных интересов.

- Попробуйте связаться с кем-нибудь из знакомых, уже переживших «культурный шок наоборот», попросите поделиться опытом.

- По приезде на родину посетите все места, в которых вы с удовольствием бывали раньше, чтобы зафиксировать в сознании произошедшие с ними изменения.

- Больше общайтесь с родными, близкими друзьями и даже просто с приятелями. Узнавайте, что нового произошло за время вашего отсутствия, — так вы быстрее сможете вписаться в новую обстановку и принять ее.

- Поддерживайте отношения с вашими друзьями, оставшимися за границей, — пишите письма. Это поможет вам связать в вашей жизни два мира, две фазы — «здесь» и «там».

- Смотрите телевизор и слушайте радио — информационный поток на родном языке поможет быстрее адаптироваться и принять новые культурные знания.

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

Из всего многообразия используемых методик формирования межкультурной компетентности выделяют упражнения, тренинги и социально-психологические игры. Все предложенные формы работы направлены, в первую очередь, на знакомство с понятиями «толерантность», «терпимость» и имеют своей целью морально подготовить человека к восприятию представителей другой культуры и к успешному взаимодействию с ними.

*Упражнения* используются в начале тренинга для знакомства участников, «разогрева». Их цель — подготовить участников тренинга к его проведению, настроить на его положительные результаты. Такие упражнения характеризуются небольшой продолжительностью.

*Тренинг* — это вид группового и индивидуального обучения, во время которого участники выполняют практические задания тренера. Присутствующие не только знакомятся с полезной для себя информацией, но и учатся применять полученные знания на практике.

*Социально-психологическая игра* считается разновидностью тренинга и включает в себя все элементы ролевой игры (оборудование, правила, роли, оценку, рефлексию). Отличительной чертой социально-психологических игр является направленность на решение коммуникативных задач во взаимодействии с обществом (в нашем случае — решение задач межкультурного взаимодействия).

## УПРАЖНЕНИЯ

### *Характеристики*

Каждому участнику дается лист бумаги, где предлагается перечислить качества толерантной и интолерантной личности, а затем необходимо отметить те качества, которые присущи самим присутствующим.

### *Живые картинки*

В этом упражнении каждому предоставляется возможность донести до своих друзей, одноклассников свои переживания, которые он испытывал в какой-либо ситуации в процессе межкультурного общения.

Группа делится на команды по четыре-пять человек. Каждый участник выбирает ситуацию из своей жизни, в которой он чувствовал себя эмоционально неуверенно и тяжело. Сначала участник описывает ситуацию, рассказывает о том, как он себя при этом чувствовал, как реагировал и действовал, о том, как хотел бы отреагировать. Эта информация поможет остальным игрокам, занятым в роли актеров, хорошо сыграть эту сцену.

Режиссер выбирает человека, который будет играть его самого, и тех, кто будет играть остальные роли. Он ставит всех так, чтобы образовалась скульптурная композиция, стремясь как можно более ярко выразить суть переживаний. Объясняет актерам, какое выражение лица и какую позу должен принять каждый, чтобы нагляднее представить ситуацию ревности, гнева, бессилия, грусти и т.д. Эту ситуацию надо будет разыграть, представив в виде «живой картины».

## ***Совместный рассказ***

В этом упражнении участники тренируют навыки межкультурного взаимодействия, внимание, развивают свою фантазию.

Группа садится в круг, и руководитель начинает рассказывать историю, в центре которой будет проблема толерантности. При помощи мяча выбирается следующий рассказчик, который должен продолжить начатый рассказ, добавив от одного слова до нескольких предложений. Мяч делает процесс более живым и интересным. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

## ***Чемодан***

Это упражнение помогает определить те качества, которые необходимы для успешного межкультурного взаимодействия.

Участникам предлагается собрать чемодан с качествами, который они возьмут с собой в другую страну. Собирая чемодан, необходимо придерживаться некоторых правил:

- В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.
- Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если хотя бы один участник не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся, качество в чемодан не кладется.
- Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.

## ***Я — хороший, ты — хороший***

Каждому участнику необходимо назвать одно из своих положительных качеств, при этом нужно назвать имя человека, который будет продолжать цепочку.

## ***Давайте встанем***

Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать тех, кто обладает какими-либо определенными качествами или способностями. Например: пусть встанут те, кто играет в шахматы; те, кто любит читать фантастику и т.д.

### ***Снежный ком***

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается придумать себе псевдоним (можно использовать зарубежные имена). Первым представляется ведущий. Затем тот, кто сидит слева от него, называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

### ***Сосед справа, сосед слева***

Это упражнение может быть использовано как вариация «Снежного кома». Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и т.д.

### ***Чем мы похожи***

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, выбирая его на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой (мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т.д.). Участник выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Таким образом, упражнение усложняется: чем большее количество участников в кругу, тем труднее найти сходство.

### ***Комплименты***

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Ты очень справедливый человек», «У тебя замечательная прическа» и т.д. Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

## ТРЕНИНГИ

### *Толерантная личность*

#### **Цели:**

- Ознакомить участников с основными чертами толерантной личности.
- Дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.
- Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.
- Сравнить представление о себе с портретом толерантной личности, созданным группой.
- Выяснить, каких качеств нам не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

#### *Первый этап*

Каждому участнику тренинга предлагается опросник, в котором указаны черты толерантной личности:

1. Расположенность к другим.
2. Снисходительность.
3. Терпение.
4. Чувство юмора.
5. Чуткость.
6. Доверие.
7. Альтруизм.
8. Терпимость к различиям.
9. Умение владеть собой.
10. Доброжелательность.
11. Гуманизм.
12. Умение слушать.
13. Умение не осуждать других.
14. Любознательность.
15. Способность к сопереживанию.

Участники отмечают те три черты, которые у них наиболее выражены; три черты, которые наименее выражены; три черты, которые присущи толерантной личности. Затем подсчитывается количество баллов, которое набирает каждое из перечисленных качеств. Три качества, набравшие наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

### ***Второй этап***

Участникам предлагается посетить необычный магазин, в котором продаются удивительные товары: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, умение не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец выясняет, сколько ему нужно терпения, зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть терпеливым. В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться чувством юмора, которого у него с избытком.

### ***Третий этап***

В конце тренинга необходимо провести обсуждение следующих вопросов:

- Какие качества присущи толерантной личности?
- Какие качества характерны для интолерантной личности?
- Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

### ***Народная мудрость***

**Цель:** показать, что у представителей разных культур есть общие ценности.

Каждому участнику тренинга дается по одной поговорке. В процессе тренинга каждый участник ищет поговорку, имеющую точно такой же смысл, что и у него. В итоге должны образоваться пары участников, у которых будут одна из поговорок русская, а другая — какой-то иной культуры. Участники должны прийти к выводу, что, несмотря на то, что мы — разные, мы можем мыслить, вести себя одинаково, равно как и иметь одинаковые желания и нужды.

Как дополнение к тренингу можно предложить участникам самим найти аналоги русских поговорок для поговорок других стран.

### ***Варианты пословиц***

Делать бочонок вина из одной виноградинки (Ливан).

Делать гору из кротовой норы (США).

Даже тигр появится, если о нем заговорить (Корея).

Заговори о дьяволе, и он появится (США).

Бог – хороший работник, но тоже любит, когда ему помогают (Испания).

Бог тем помогает, кто сам себе помогает (США).

Можно заставить человека закрыть глаза, но нельзя заставить его заснуть (Дания).

Можно привести лошадь к водопою, но нельзя заставить ее пить (США).

Немного в своем кармане лучше, чем много в чужом кошельке (Испания).

Лучше одна птица в руке, чем две на кусте (США).

Если взобрался на дерево, то должен слезть с того же дерева (Гана).

Всё то, что идет вверх, обязательно пойдет вниз (США).

После дождя в водосток (Германия).

Со сковороды в огонь (США).

Мой дом сгорел, ну хоть клопов теперь нет (Корея).

В каждой туче есть светлое пятно (США).

Тот, кого не видишь, не может быть в твоём сердце (Танзания).

Вон из вида, вон из разума (США).

Два капитана потопят корабль (Япония).

Слишком много поваров испортят суп (США).

Частыми попытками обезьяны учатся прыгать (Заир).

Если не получилось с первого раза, попробуй еще раз (США).

Тот, кто приходит раньше всех к ручью, никогда не будет пить грязную воду (Заир).

Ранняя пташка первой ловит червячка (США).

Я не буду плакать после несчастья, чтобы не повредить глаза (Танзания).

Бесполезно плакать над пролитым молоком (США).

Доверяй Богу, но привяжи своего верблюда (Иран).

## ***Цель жизни***

**Цель:** показать, что у разных людей есть нечто общее и оно не зависит от религиозной, расовой и культурной принадлежности.

Каждому участнику предлагается изобразить на листе бумаги цель своей жизни. Когда все справятся с заданием, попросите соседа угадать содержание рисунка. Затем руководитель тренинга называет аспекты социальной жизни (религия, семья, друзья, деньги, образование, здоровье...), а участники тренинга должны встать, если изображенная ими цель жизни соответствует одному из перечисленных аспектов. Если остались участники, которые не получили возможности встать, попросите их поделиться своими мыслями.

К концу тренинга все должны прийти к выводу: несмотря на то, что все здесь присутствующие — разные личности (по возрасту, по месту рождения, национальности, культурной принадлежности, увлечениям), все равно найдется нечто присущее сразу нескольким. Если вы встречаете человека, который, на ваш взгляд, сильно отличается от вас, совсем не обязательно то, что у него нет ничего общего с вами. Важно показать универсальный характер этого вывода.

## ***Цепочка разнообразия***

**Цель:** выявить отличия между людьми, которые всегда имеются наряду с чем-то общим.

Этот тренинг представляет собой полную противоположность тренингу «Цель жизни». Для его проведения понадобятся клей и полоски цветной бумаги, количество которых может варьироваться.

В начале тренинга необходимо сообщить его цель и предложить участникам написать на полоске бумаги то, что объединяет их с остальными участниками, а также найти одно отличие от них (внешность, культурная принадлежность, национальность, хобби, интересы, возраст, количество членов семьи...).

Концы каждой полоски склеиваются в кольцо, символизирующее уникальность человека с его отличиями и общими чертами. Кольца объединяются в цепь, показывая, что, несмотря на массу отличий, у нас есть общие черты.

## **Стереотипы**

**Цель:** изучить проявление и использование стереотипов.

Участникам тренинга предлагается записать, что они знают или слышали о различных представителях нашего общества (мужчины, женщины; армяне, цыгане, грузины, украинцы; католики, мусульмане, атеисты; богатые, бедные, нищие; люди с ограниченными возможностями; подростки, пожилые; люди, живущие в сельской местности, в городе...).

Рядом со своими мыслями участники должны написать, откуда они получили эту информацию. Листы передаются по сигналу руководителя тренинга соседу. Затем необходимо выяснить, что общего было написано о каждой группе, является ли это стереотипом, правда ли это?

Вывод, к которому важно прийти участникам, — автоматические ассоциации могут являться стереотипами, которые мы применяем к тем, кто отличается от нас по разным параметрам. И прежде, чем высказать свои мысли по этому поводу, необходимо понять, факт ли это или стереотип.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

### ***Знакомство в аэропорту***

**Оборудование:** парные ролевые карточки с содержанием ритуального поведения — и для гостей, и для встречающих.

#### **Ход игры**

Группа делится на две подгруппы: прилетевших пассажиров и тех, кто их встречает. В некий аэропорт прибывает самолет. Он доставил гостей, являющихся представителями разных культур. В зале ожидания их встречают соотечественники. Гости заранее получают карточки, на которых описан ритуал приветствия. Его следует продемонстрировать невербально. Встречающие, также получившие карточки с указанием своей культурной принадлежности, должны узнать соотечественника по ритуалу приветствия, который он будет выполнять, войдя в зал встречи гостей. Разговаривать при этом нельзя. Если гостей сразу не узнают, они должны повторять свой ритуал неоднократно.

## **Итоговая рефлексия**

Обсуждение игры происходит в кругу. Можно сначала предложить всем участникам группы поделиться впечатлениями. После того, как участники выскажутся, целесообразно задать следующие вопросы, направленные на решение задач данного упражнения:

- Что вызвало наибольшие трудности при выполнении упражнения?
- На какие элементы приветствия вы ориентировались в поисках «своего» гостя?
- Какие стратегии поиска «своих» гостей использовали и насколько успешно?
- Кого из гостей было легче / труднее всего узнать? Почему?
- Сколько гостей одновременно вы могли удерживать в поле зрения?
- Какие чувства испытывали, отвечая на приветствие гостя?
- Кто из участников группы был наиболее выразителен?
- К кому хотелось прийти на помощь? Почему?
- Какие барьеры возникали при взаимном выполнении ритуала приветствия гостем и встречающим? Как они преодолевались?
- Какие ритуалы приветствия были наиболее интересными и почему?

## **Паутина предрассудков**

**Оборудование:** моток тесьмы или веревки.

### **Ход игры**

**Первый этап.** Выбираются три-четыре человека на роль представителей определенных народов. Им ничего не объясняется в присутствии группы, и они выходят за дверь. Там ведущий сообщает участникам о ролях, которые им предстоит играть, а также кратко объясняет предстоящую процедуру. Он не должен раскрывать им содержание игры полностью. Целесообразно сказать лишь о том, что группа будет адресовать выбранным участникам распространенные высказывания по поводу разных этнических групп.

Ведущий просит участников вжиться в образ представителя определенной этнической группы. Кроме того, он ориентирует всех на запоминание своих мыслей, чувств и переживаний во время проведения упражнения. Дает понять, что это важная исследовательская задача, от которой зависит эффективность упражнения в целом.

**Второй этап.** Ведущий возвращается в комнату, где находится основная часть группы, предлагает сесть полукругом и ставит напротив стул. На этот стул будут поочередно садиться представители разных культур из числа участников, находящихся за дверью. Задача группы — вспомнить или придумать негативные высказывания в отношении конкретного народа и адресовать их представителю.

Затем вызывается «представитель» какого-либо народа. Ведущий знакомит его с группой, он садится на стул, а остальные начинают рассказывать о названной этнической группе анекдоты или высказывать бытующие негативные стереотипы и предубеждения.

После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего народ, веревкой, как бы опутывая его «паутиной предрассудков» до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться. Когда ведущий говорит «Достаточно», группе следует начать позитивные высказывания в адрес этого народа, — тогда ведущий будет разматывать веревку.

Распутав «представителя народа», ведущий просит участников группы хорошо запомнить свои впечатления для последующего обсуждения. Далее подобная процедура повторяется со всеми «представителями народов», входящими в комнату по приглашению.

**Важно!** При опутывании «представителя народа» веревкой необходимо внимательно следить за его состоянием.

### **Итоговая рефлексия**

Вся группа рассаживается в круг. Участники, изображавшие представителей народов, не должны сидеть рядом. Организация работы на этом этапе во многом зависит от того, в каком состоянии находятся те, кто оказался объектом негативной оценки. Важно начать разговор с описания своего состояния всеми «представителями народов» по очереди. Каждый из них должен максимально подробно и искренне рассказать о своих чувствах, эмоциях, возникших во время упражнения. Можно предложить им сначала ответить на следующие вопросы.

- опишите свое состояние на разных этапах работы: перед началом процедуры, в процессе опутывания веревкой, после окончания негативных высказываний; во время позитивных высказываний, после окончания всей процедуры.

- оцените свое состояние на указанных выше этапах по двадцатибалльной шкале, где самая высокая степень отрицательных эмоций обозначает

ся как «-10», нейтральное состояние — «0», самая высокая степень положительных эмоций — «+10».

Затем обсуждаются чувства и переживания всех участников, а также процессы идентификации с представителями обсуждаемых народов. Сравниваются состояния всех участников. Этот этап обсуждения должен быть посвящен выражению чувств и обмену ими. Необходимо добиться, чтобы все члены группы отрефлексировали свои чувства. Если у группы возникают трудности с этим процессом, можно предложить всем продолжить фразу: «Когда я смотрел на опутанного веревкой, я чувствовал...».

В процессе обсуждения важно следить за функциональным состоянием тех, кто сидел на стуле. В конце обсуждения вновь следует попросить их оценить свое текущее самочувствие в баллах.

### ***Рукопожатие или поклон***

**Оборудование:** ролевые карточки с описанием ритуала приветствия в разных культурах.

#### **Ход игры**

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах, которые подробно описаны в ролевых карточках. Конечная цель — найти «земляка».

#### ***Варианты приветствий:***

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться чувствами и впечатлениями.

## *Добрый день, шалом, салют!*

**Оборудование:** карточка для каждого участника, на которой написано слово «здравствуйте» на разных языках. Если игра проводится в поликультурной группе, стоит вписать на карточку среди прочих приветствия, родные для участников.

### **Ход игры**

Участники встают в круг. Ведущий предлагает членам группы прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя.

В заключение ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями.

## **МЕЖКУЛЬТУРНЫЙ КОНФЛИКТ И ЕГО УРЕГУЛИРОВАНИЕ**

В процессе межкультурного взаимодействия нередко возникают конфликты. Под межкультурным конфликтом понимается любой вид противоборства или несовпадения интересов в процессе межкультурного взаимодействия. Рассмотрим основные причины их возникновения.

**Инаковость.** Одной из причин непонимания в процессе межкультурного взаимодействия становится то, что люди предполагают, будто все они одинаковы или, по крайней мере, достаточно схожи для того, чтобы легко общаться друг с другом. Разумеется, всем людям присущ ряд базовых общих черт, касающихся биологических и социальных потребностей.

**Языковые различия.** Когда люди пытаются общаться на языке, который знают не в совершенстве, они часто полагают, что слово, фраза или предложение имеют одно и только одно значение — то, которое они намерены передать.

**Ошибочные невербальные интерпретации.** В любой культуре невербальное поведение составляет большую часть коммуникативного процесса. Но очень трудно полностью понимать невербальный язык культуры, не являющейся вашей собственной. Неправильная интерпретация невербального поведения может легко привести к конфликтам, которые нарушают процесс успешного межкультурного взаимодействия.

**Предубеждения и стереотипы.** Стереотипы и предубеждения в отношении людей — естественные и неизбежные психологические процес-

сы, которые влияют на наше восприятие и коммуникативные контакты. Излишняя опора на стереотипы может помешать объективно воспринимать других людей и их сообщения и найти подсказки, которые помогут проинтерпретировать эти сообщения в том виде, в котором нам намеревались их передать.

**Стремление оценивать.** Культурные ценности также влияют на восприятие других людей и окружающего мира. Различные ценности могут вызывать негативные оценки, которые становятся еще одним камнем преткновения на пути к эффективному межкультурному взаимодействию.

**Повышенная тревога или напряжение.** Эпизоды межкультурного взаимодействия часто связаны с большой тревогой и стрессом, которые часто являются причиной неадекватных мыслительных процессов и поведения. Стресс и тревога могут привести к тому, что люди станут догматично цепляться за жесткие интерпретации, придерживаться стереотипов и негативно оценивать других. Таким образом, излишняя тревога и стресс только вредят процессу межкультурного взаимодействия.

К **личностным причинам** конфликтов относятся ярко выраженное своеобразие, неудовлетворенные индивидуальные потребности, низкая способность или неготовность к адаптации, подавленная злость, несговорчивость, ярко выраженное честолюбие, карьеризм, жажда власти или сильное недоверие. Эти причины конфликтов обусловлены исключительно личными качествами конкретного человека.

К **социальным причинам** возникновения конфликтов относятся сильно выраженное соперничество, недостаточное признание способностей, недостаточная поддержка или неготовность к компромиссам, противоречивые цели и средства для их достижения.

К **организационным причинам** конфликтов относят постоянное изменение правил и предписаний для отдельных участников взаимодействия, перегрузку обязанностями (работой, учебными задачами), неточные инструкции, неясные сферы ответственности, противоречащие друг другу цели, изменение укоренившихся позиций и ролей.

При урегулировании межкультурных конфликтов обычно предпринимается несколько стандартных действий.

- Необходимо тщательно проанализировать и постараться понять конкретные причины именно этого конфликта. Поэтому целесообразно начать с изучения тех проблем, которые порождают недопонимание

вание в коллективе, вызывают нарушение взаимопонимания между представителями различных культур.

- После того как удалось с той или иной степенью глубины проанализировать и перечислить по степени важности проблемы, следует разработать тактику вывода участников из межкультурного конфликта. К способам разрешения конфликтов относится проведение межкультурных тренингов, бесед, обсуждение национальных и психологических особенностей участников.

- Затем наступает самый важный этап – завершающий. Участники переходят к разработке мер стратегического плана, которые в дальнейшем помогут избежать аналогичных конфликтов. Ведь то, что удалось на короткое время погасить конфликт, выпустить эмоциональный пар и выстроить мостики взаимопонимания между людьми, еще не означает, что проблема исчерпана. Впереди – создание единой для всего коллектива системы ценностей. А это всегда довольно длительный процесс.

- Прежде чем приступить к урегулированию межкультурного конфликта, необходимо обратить внимание на одно важнейшее универсальное правило: во всех межкультурных конфликтах необходимо сохранять абсолютное присутствие духа и не давать воли собственным эмоциям, как бы вас ни провоцировала на это та или иная сторона. Любой межкультурный конфликт можно урегулировать только при наличии взаимопонимания.

Нами предложена методика анализа межкультурных конфликтов, включающая ведение дневника межкультурных конфликтов, который имеет следующий вид:

#### **Дневник межкультурных конфликтов**

<b>№ п/п Дата</b>	<b>Вид конфликта</b>	<b>Описание конфликта</b>	<b>Предпринятые действия</b>	<b>Результат</b>

Рассмотрим несколько примеров, взятых из личного опыта работы в международном лагере для людей с ограниченными возможностями в США.

№ п/п Дата	Вид конфликта	Описание конфликта	Предпринятые действия	Результат
3 июня 2002 года	Конфликт на почве культурно-религиозных особенностей	Студент-мусульманин, приехав в американский лагерь, отказывается от еды в течение нескольких дней, что повлекло за собой снижение работоспособности. В итоге возник конфликт с коллегами лагерного отряда	Руководство лагеря выяснило причину этого конфликта — студент отказывался от еды, так как она противоречила его вере (например, свинина), и предложило ввести в рацион лагеря продукты, которые мусульманская религия не запрещала употреблять в пищу	В результате альтернативную еду получили не только мусульмане, но и вегетарианцы, а также люди, имеющие пищевые аллергии
14 июня 2002 года	Конфликт на почве культурно-религиозных особенностей	Мусульманские девушки отказываются исполнять свои трудовые обязанности, связанные с организацией досуга отдыхающих детей мужского пола	Руководством лагеря была выяснена причина такого поведения, связанного с религиозными взглядами данной веры	Девушки-мусульманки были переведены в отряд для девочек
23 июня 2002 года	Конфликт на почве культурно-религиозных особенностей	Молодой человек из Кореи совершал свой ежедневный молитвенный ритуал перед каждым приемом пищи. При обращении к нему сотрудников лагеря он не реагировал. В результате чего они тоже стали его игнорировать	Старшим вожатым была выяснена причина молчания корейца и проведена беседа с сотрудниками о культурных и религиозных обрядах	Сотрудники принесли свои извинения. Отношения наладились

№ п/п Дата	Вид конфликта	Описание конфликта	Предпринятые действия	Результат
	Дискриминация по стране проживания	Русскоговорящие в лагере постоянно чувствовали себя дискриминированными. События в Чечне, развивавшиеся в тот период времени, влияли на отношение к работающим в лагере русскоговорящим	Старшими вожаками было принято решение о проведении межкультурных тренингов, целью которых было объяснить, что такое стереотипы и как они могут влиять на работу в межкультурном коллективе	По наблюдениям, процесс стереотипизации не искоренился, но стал проявляться в более-менее сглаженной форме
2–7 июня 2002 года	Дискриминация по языковым способностям	Англоговорящие работники лагеря испытывали явное раздражение в процессе общения с теми, для кого английский язык не был родным. Они избирали путь игнорирования последних. В результате со стороны не англоговорящих появилась боязнь общаться вербально	Руководство лагеря провело беседу с англоговорящими работниками лагеря, объяснив, что, для того чтобы приехать на работу сюда (в США), студенты должны пройти несколько собеседований на английском языке. И если они все здесь — это означает, что их уровень достаточен для выполнения их трудовых обязанностей	В результате проведенной беседы англоговорящий контингент стал проявлять большее терпение в общении с представителями других языковых культур

### ***Анализ конфликтных ситуаций***

Перед вами ряд ситуаций, которые характеризуют отношения людей в различных сферах жизни. Пожалуйста, внимательно прочитайте ситуацию и подумайте, как можно объяснить возникшие разногласия.

1. Русский мальчик Антон чувствует себя неуверенным во время теста в американской школе и просит другого мальчика показать ему ответы.

Но его просьба отклонена, и другой ребенок спокойно продолжает работать над тестом. Антон находится в растерянности, будучи проигнорированным таким образом, и чувствует, что этот приятель никогда не станет ему другом. Что бы вы сказали Антону о том, почему другой мальчик не стал ему помогать?

2. Русская девушка Валерия приезжает в Америку на летние курсы английского. Она живет с семьей Смитов. Валерии нравится проводить время с семьей Смитов и их дочерью Розой, ее ровесницей. Однажды, когда девочки собирались на прогулку, Валерия заметила, что Роза переделалась в платье, которое было слишком легким для прохладной погоды. Она пыталась сказать, что на улице холодно, но Роза, казалось, только раздражалась от этого. Валерия не могла понять, почему так происходит, и продолжила: «Ну, посмотри в окно. Все ходят в теплых джемперах! Думаю, тебе стоит переодеться во что-нибудь подобное» и получила ответ: «Нет, спасибо. Мне нравится это платье». Валерия была разочарована: вчера они были лучшими подругами, а сегодня Роза даже ее не слушает. Как бы вы объяснили ей причину случившегося?

3. Ольга в Америке навещает своего молодого человека Люка. Однажды Ольга рассказывала ему, что ей особенно понравилось в стране: цветы, животные, Бруклинский мост и т.д. В другое время, проходя по рынку, Люк увидел картину с изображением ее любимого моста и хотел купить картину, но не решился. В следующий вечер, когда они обменивались подарками, Люк подарил Ольге другую картину, сказав, что видел картину с изображением ее любимого моста, но она слишком дорого стоила. Ольге понравилась картина, которую Люк выбрал, и она скрыла от него то, что была огорчена упоминанием о цене. После этого случая она думала, что не может ожидать от Люка щедрого жеста. Могли бы вы объяснить Ольге, почему Люк поступил таким образом?

4. Катерина курит под навесом автобусной остановки, и ожидающие автобуса люди раздражаются, одаривая ее критическими взглядами. Почему так происходит?

5. Русская женщина сорока лет живет в Америке. Однажды ей пришла в голову идея начать новый бизнес, продавая цветы, которые она выращивала на балконе. Женщина думает, что это очень хорошая идея, так как никто больше этого не делает. Но в первый день многие люди проходили мимо, не покупая ничего, и даже одаривали ее презрительны-

ми взглядами. Женщина чувствовала большое разочарование: «Почему так случилось?» А вы можете помочь ей понять эту ситуацию?

6. Гена пришел в гости к своим новым друзьям. Он снимает туфли рядом с дверью, но никто не предлагает ему тапки. Он ждет, но видит только пустые взгляды. Как бы вы объяснили, что происходит?

7. Это был первый день, когда двое русских братьев, Андрей и Саша, пошли в американскую школу. Там они подружились с Дэниэлем, одним из их одноклассников. На перемене братья пригласили Дэниэля выкурить по сигарете рядом с дверью в школьном дворе. Дэниэль был шокирован. Братья не ожидали такой реакции от Дэниэля и чувствовали себя обиженными. Могли бы вы объяснить братьям, что было не так?

8. Марина, красивая женщина из России, познакомилась с Патриком через Интернет. Они понравились друг другу, и Марина была приглашена приехать в Америку встретиться с ним. Однажды вечером они отправились в ресторан, и все было прекрасно. Но после обеда, когда официант подошел взять чек, Патрик попросил Марину оплатить половину и заплатил только за себя. Она заплатила, но была по-настоящему шокирована этой просьбой, начав жалеть, что приехала. Помогите Марине осознать, почему Патрик поступил таким образом.

9. Анна, которая недавно приехала из России, оказалась рядом с домом своей новой подруги, которую она навещала на прошлой неделе. Она звонит подруге по мобильному телефону: «Клэр, я случайно оказалась недалеко от твоего дома и вспомнила про тебя. Можно я зайду через 10 минут?» «Нет, ни в коем случае. Перезвони мне позже, и я скажу тебе, в какое время лучше придти». Анна чувствует себя отвергнутой и не знает, действительно ли Клэр ее подруга или нет. Пожалуйста, помогите ей понять, что не так?

10. Светлана покупает продукцию в магазине здоровья в Америке. Она просит о помощи менеджера, который в этот момент находится в магазине, но тот ее игнорирует. Тогда Светлана обращается к продавцу, и тот оказывается гораздо более отзывчивым. Светлана разочарована поведением менеджера. Можете ли вы рассказать ей, почему так случилось?

11. На одной из улиц Нью-Йорка неожиданно встретились две подруги, русская Ольга и американка Сьюзан, которые очень давно не виделись. Ольга была очень рада встрече и бросилась обнимать и целовать Сьюзан в щеку. Но Сьюзан поспешила освободиться от объятий подруги.

У женщин состоялся очень милый разговор обо всем, что произошло в их жизни за последнее время, но Ольга так и осталась в недоумении: почему Сьюзан встретила ее так холодно после долгой разлуки. Пожалуй-ста, найдите правильный ответ на этот вопрос.

12. Русская девушка Диана приехала в Америку на летние курсы английского и остановилась жить в американской семье. Весь первый день она провела в своей комнате, так как очень стеснялась, а принимающая семья даже не пыталась попросить ее выйти. Диана чувствовала себя очень растерянной, думая, что семья злится на нее или даже равнодушна к ней. Пожалуйста, помогите Диане разобраться в этой ситуации.

13. Русская студентка Лена, которая недавно приехала в США, сидит на скамейке в городском парке. На эту же скамейку рядом с ней подсаживается отдохнуть какой-то незнакомец. Через некоторое время они разговорились. Незнакомец стал спрашивать ее, откуда она приехала, сколько ей лет и задавать другие обычные вопросы, которые возникают при первом знакомстве. Он также рассказывал о себе, сообщив, что его зовут Аллан, что ему нравится гулять и живет он совсем недалеко от этого места. Они очень тепло общались, а в конце разговора Аллан сказал: «Ну, хорошо, прошу прощения, но мне надо идти. Приятно было с вами познакомиться. До свидания». Но ушел он, не оставив ей ни номера телефона, ни каких-то других координат, чтобы продолжить знакомство. Лена чувствовала себя растерянной. Если бы она спросила вас, как бы вы объяснили поведение Аллана?

14. Встретив своих новых школьных друзей, Сергей хотел произвести на них впечатление и сказал «Я сын выдающихся русских бизнесменов, которые имеют влияние на директора нашей школы». Но его новые друзья стали смеяться над ним. Его попытка поразить их не удалась, что расстроило Сергея. Если бы Сергей спросил вас, почему так случилось, что бы вы ему ответили?

15. Алексей встретил своего нового друга Джона в баре. В течение разговора друг спросил Алексея, где тот работает, и получил ответ: «В магазине». Джон казался озадаченным, и это отразилось на его лице. Алексей был удивлен: почему?

16. День рождения Насти приходился на ее летние каникулы, и она решила устроить вечеринку. Девушка пригласила своих новых друзей к себе в гости, и они очень весело провели время вместе. После вече-

ринки несколько друзей помогли ей прибраться дом, но когда она попросила их вынести мусор, ребята обиделись. Настя чувствовала себя обиженной такой реакцией. Растерявшись, она не знала, что думать о своих друзьях. Могли бы вы помочь ей найти правильное объяснение их поведения?

17. Олег гуляет в парке со своими новыми друзьями, они вместе едят пирожки с мясом. Когда Олег закончил есть пирожок, он уронил обертку на землю. Другие два мальчика разозлились и обозвали его грязнулей. Олег не понимает, что происходит, и чувствует, что сделал что-то не так. Чтобы помочь ему разобраться, могли бы вы объяснить ему, почему мальчики реагировали таким образом?

18. Гриша и его американский друг Джек идут в гости к другому другу Ли, чьи родители приехали из Азии. В начале обеда Гриша был удивлен тем, что не увидел там ни одной ложки; все начали есть с помощью палочек. Гриша чувствовал смущение, так как не знал, как пользоваться палочками и вежливо ли будет попросить ложку. Не могли вы помочь ему принять правильное решение?

## КУЛЬТУРНЫЙ СЛОВАРЬ

Для облегчения адаптации при встрече с другой культурой стоит использовать прием создания так называемого *культурного словаря*, к которому можно было бы обращаться в любое время. Словарь подразумевает включение в него терминов, обозначающих культурные сходства и различия, определяемые в процессе знакомства с другой культурой. Это чрезвычайно трудная задача, поскольку о культуре придется узнать очень многое и в короткий промежуток времени.

**Антисемитизм** — форма национальной нетерпимости, выражающаяся во враждебном отношении к евреям в различных сферах социальной жизни и на различных уровнях социальной организации (бытовой, культурный, религиозный, политический антисемитизм) вплоть до геноцида (холокост).

**Ассимиляция** — в социальных науках — процесс, в результате которого члены одной этнической группы утрачивают свою первоначальную культуру и усваивают культуру другой этнической группы, с которой они находятся в непосредственном контакте. Ассимиляция может происходить спонтанно и в данном случае может рассматриваться как один из ти-

пов процесса аккультурации и как итог этого процесса. Нередко термин «ассимиляция» используется в другом значении и обозначает особую политику доминирующей национальной группы в отношении этнических меньшинств, направленную на искусственное подавление их традиционной культуры и создание таких общественных условий, при которых участие меньшинств в институциональных структурах доминирующей группы опосредствуется их принятием культурных эталонов данной группы.

**Дискриминация** (от лат. *discriminatio* – различение) – общеправовой термин, обозначающий обычно ущемление прав государства, юридических или физических лиц (по сравнению с другими государствами, юридическими или физическими лицами). Дискриминация во всех формах запрещается внутренним правом демократических государств, а также международным правом. Термин употребляется в Конституции РФ, более чем в 20 законах РФ, в Трудовом кодексе РФ. Статья 136 УК РФ устанавливает ответственность за дискриминацию, т.е. нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям или каким-либо социальным группам.

**Идентичность** (лат. *identicus* – тождественный, одинаковый) – осознание личностью своей принадлежности к той или иной социально-личностной позиции в рамках социальных ролей и эго состояний.

**Конфликт** (от лат. *conflictus* – столкновение), столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе.

**Ксенофобия** – навязчивый страх перед иностранцами, неприязненное к ним отношение.

**Меньшинство** – социально значимая часть населения:

- с расовым или культурным самосознанием;
- с наследственным принципом членства;
- с высоким процентом внутригрупповых браков.

Меньшинство отличается от доминирующего большинства по национальным, религиозным и другим признакам и, как правило, подвергается дискриминации со стороны большинства.

**Мультикультурализм** (лат. *multiculturalism*) – признание культурного плюрализма и содействие ему. В противовес тенденции в современных

обществах к культурному объединению и универсализации, мультикультурализм прославляет, а также стремится защищать культурное разнообразие (например, языки меньшинств).

**Толерантность** (от лат. *tolerantia* – терпение) – социальное поведение, заключающееся в отсутствии дискриминации людей или социальных групп, которые не приняты большинством в обществе. Толерантный человек уважает чужое мнение и взгляды и не пытается их оспорить, даже если они не совпадают с его собственными.

**Установка** – состояние готовности, предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). – СПб., 2001.
2. Донцов А.И., Полозова Т.А. Проблема конфликта в западной социальной психологии // Психологический журнал. – № 6. – 1980.
3. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А.. Воспитание толерантности у школьников. – Ярославль, 2003.
4. Солдатова Г.У., Шалгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. – М. 2001.
5. Тихонов Д.В. Как избежать неприятностей, отдыхая и путешествуя за границей – М., 1997.
6. Хасан Б.Н. Конструктивная психология конфликта. – М. 2000.
7. Хасан Б.Н. Психология конфликта и переговоры. – М. 2001.
8. Шамахова В.А., Мячина А.Н. Выезжающему за границу. Справочник. – М., 1997.
9. Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7, pp.177–182.

УДК 371  
ББК 74.200  
ПЗ4

Общая редакция серии «Классное руководство»: *С.Л. Островский*

**Писаренко А.**

ПЗ4      Культурный шок : Практические рекомендации классному руководителю по профилактике и преодолению / Алла Писаренко. – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Классное руководство». Вып. 18).

ISBN 978-5-9667-0636-4

Выпуск посвящен важнейшей, но редко обсуждаемой в школах проблеме культурных различий и адаптации к ним. Конкретные рекомендации, упражнения, тренинги и социально-ролевые игры, предлагаемые в брошюре, помогут не только детям, путешествующим за границу с семьей или в порядке культурного обмена, но и самим учителям. Игровую методику повышения межкультурной компетентности можно использовать и независимо от поездок – в классах, где учатся дети разных национальностей.

**УДК 371  
ББК 74.200**

*Учебное издание*

ПИСАРЕНКО Алла Николаевна

**КУЛЬТУРНЫЙ ШОК**

**Практические рекомендации классному руководителю  
по профилактике и преодолению**

Редактор *Т.Алексеева*

Корректор *Т.Подгорная*

Компьютерная верстка *В.Кулаков*

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77–19078 от 08.12.2004 г.

Подписано в печать 25.08.2009.

Формат 60x90/16. Гарнитура «TextBook». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж                      экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел. (499) 249-28-77, <http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале ГУП МО «КТ» «Раменская типография»

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. (495) 377-07-83. E-mail: [ramentip@mail.ru](mailto:ramentip@mail.ru)

**ISBN 978-5-9667-0636-4**

© ООО «Чистые пруды», 2009