

проект

**Сборник материалов
для участников
дискуссионных клубов и
дебатных программ.**

(Информационно-справочные, иллюстративные материалы, включая списки фильмов, а также тематики для “дискуссионных клубов” и дебатных программ.)

Бишкек 2021

Этот сборник адресован учащимся старшей школы, студентам, представителям молодежных организаций, представителям уязвимых групп населения в рамках построения культурного диалога и может быть использовано для организации дискуссионных мероприятий и клубов в процессе обучения.

Данное издание руководства разработано в рамках проекта «Трансграничный многосторонний диалог в интересах толерантности и мира в Центральной Азии», реализуемого под руководством Фонда им. Конрада Аденауэра совместно с тремя национальными партнерами: Экологическим Движением «БИОМ» (Кыргызстан), Общенациональным Движением «Юксалиш» (Узбекистан) и Общественной Организацией «Гендер и Развитие» (Таджикистан) в период с 2020 по 2023 гг при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание публикации может не отражать точку зрения Европейского Союза.

Краткое описание проекта

Финансируемый Европейским Союзом проект **«Трансграничный многосторонний диалог в интересах толерантности и мира в Центральной Азии»** направлен на содействие многостороннему трансграничному диалогу и сотрудничеству между Кыргызстаном, Узбекистаном и Таджикистаном в целях поощрения терпимости и взаимопонимания и предотвращения радикализации, повышению осведомленности о корнях насильственного экстремизма и важности хорошего взаимопонимания, а также наращиванию потенциала местного гражданского общества в приграничных районах трех стран.

Проект реализуется консорциумом под руководством Фонда им. Конрада Аденауэра совместно с тремя национальными партнерами: Экологическим Движением “БИОМ” (Кыргызстан), Общациональным Движением “Юкалиш” (Узбекистан) и Общественной Организацией “Гендер и Развитие” (Таджикистан) в период с 2020 по 2023 гг.

Основная миссия проекта

Содействие многостороннему и трансграничному диалогу и сотрудничеству между Кыргызстаном, Узбекистаном и Таджикистаном в целях поощрения толерантности, взаимопонимания и предотвращения радикализации.

Цель проекта

Проект направлена на повышение осведомленности о корнях насильственного экстремизма и важности хорошего взаимопонимания, наращивание потенциала молодежи и местного гражданского общества в приграничных районах Кыргызстана, Узбекистана и Таджикистана, а также инициирование и институционализацию различных форматов трансграничного и межсекторного диалога для поощрения терпимости, предотвращения насильственного экстремизма, улучшения сотрудничества между приграничными сообществами, гражданским обществом и местными властями.

За истиной иди – и путь найдешь вперед.

Отринь земной соблазн – в душе весь мир живет.

Поистине душа – божественный светильник,

И свет наук она, себя сжигая, льет.

Авиценна

Введение

Сборник, который вы сейчас держите в руках, мы создавали в надежде, что он не превратится в заурядное руководство, которое будет пылиться на полках университетских библиотек, а сможет изменить вашу жизнь или по крайней мере сделать ее лучше.

Практические методы, которые представлены в сборнике предполагают поворот от состояний подавленности, страха и стресса, от заботы только о своем благополучии к коллективному решению проблем и коллективной работе.

Современная жизнь ставит перед нами непростые вопросы и задачи и часто молодые люди остаются наедине со своими трудностями. Наш сборник как надежный друг подскажет вам путь к преодолению тех сложностей, в которые возможно попали вы сами или ваше окружение, обучая набору простых инструментов, которые вы сможете освоить сами и научить других.

Трудности в жизни действительно могут разобщать, если каждый воспринимает их как свои собственные и пытается справиться с ними в одиночку. Но они могут стать и невероятным способом для сближения, преодоления страха и недоверия, если люди понимают, что трудности – общие, и их невозможно решить самостоятельно. Для нашего общества, как и для любого другого, находящегося в процессе перемен, это очень актуальная идея. Поэтому данный сборник действительно является набором методик по работе...

Вопросы, возникающие у каждого человека при столкновении с повседневными проблемами, столь глубоки, что интеллектуальные ответы признанных авторитетов нас уже не удовлетворяют. На свои собственные вопросы мы хотим получать свои ответы, для того чтобы не сомневаться, – ведь нас слишком часто обманывали. Мы не нуждаемся в очередной порции умных абстракций, нам необходима прочная основа для действий.

Приведенные в сборнике информационно-справочные материалы, ссылки на тренинги и книги, раздаточные и иллюстративные материалы, включая списки фильмов, а также

модели и тематики для “дискуссионных клубов” и дебатных программ дают возможность каждому получить именно такие ответы. Мы не даем вам готовые ответы, а предлагаем самим окунуться в методы их поиска вместе с нашей помощью.

Сейчас, когда вся планета пережила катаклизм, для каждого человека на земле будущее выглядит более хрупким. Когда на всей планете вспыхивают эпидемии, гибнут леса, продолжаются войны, многие люди хотят просто отключиться, ограничиться своим собственным миром и выживанием своей семьи. На фоне постоянной негативной информации идея создания устойчивого и сбалансированного общества выглядит нереальной.

И все же устойчивое общество, от которого зависит будущее, начинается с нас самих. В стремлении людей жить с активной позицией. Материалы этого сборника помогают обнаружить в себе мужество, преданность делу и общность, необходимые для того, чтобы изменить не только свою жизнь, но и мир вокруг. Данные материалы основаны на концепциях современных методов психологии и сопряженных наук и благодаря этим методам сборник является более конкретными и пригодным для использования.

Цель сборника состоит в формировании критического мышления молодёжи и привлечении молодых людей к более активному участию в диалоге, а также в формированию у молодежи толерантного, доброжелательного мировоззрения.

В задачи сборника входит - помочь молодежи научиться формировать собственную гражданскую и профессиональную позицию по проблемам противостояния таким факторам как радикализм, насилие, авторитаризм и деспотизм в обществе, недостаток критического мышления.

Также сборник дает возможность развивать понимание различных дисциплинарных подходов в социальных, психологических, естественнонаучных и гуманитарных науках, и помогает приобрести уверенность и навыки в:

изучении и доступе к информации из различных источников
построении аргументов
чтении, интерпретации и оценке доказательств
представлении и передаче идей и информации в различных форматах
распоряжаться своим временем
эффективно общаться
учиться по отзывам
размышлять о собственном обучении.

Что дает участие в дискуссионном клубе и дебатных программах?

- уникальный и бесценный опыт работы в команде (ведение, модерация, фасилитация) и публичных выступлений.
- наличие ментора-наставника, который поможет полученный опыт проанализировать и наметить пути дальнейшего развития
- отличное начало для тех, кто хочет стать профессиональным тренером, преподавателем, публичным оратором или совершенствоваться в этих областях
- возможность получать практический опыт, совмещая с учебой
- чувство причастности к чему-то большому, доброму и важному

Этот сборник состоит из нескольких блоков, которые рассматривают структуру современного мира с учетом концепции устойчивого развития и объединения различных точек зрения: экономической, социальной, экологической, а также таким острым темам как формирование личностных качеств лидеров нового поколения.

“Выбор устойчивого мира” - посвящен устойчивому развитию как многостороннему методу с помощью которого мы можем строить сбалансированное общество. Учебные материалы в этом блоке направлены на то, чтобы помочь вам развить свои навыки задавать вопросы и доказывать. В данном разделе представлены материалы, проведенного в регионе исследования, результатов, рекомендаций и существующих пробелов. Обсуждение результатов исследования может задать содержательную основу для создания площадки для дискуссий среди представителей различных групп молодежи, органов государственной власти, ОГО и независимых экспертов из стран участниц Проекта.

- 1. Принципы устойчивого развития*
- 2. Факторы уязвимости и устойчивости молодежи Кыргызстана, Таджикистана, Узбекистана к рискам радикализации и экстремизма*
- 3. Население Ферганской долины и современные средства культурной коммуникации*
- 4. Участие и расширение возможностей молодежи в борьбе с коренными причинами насильственного экстремизма*
- 5. Как выжить в будущем? Какие выборы делает современное поколение?*

“Понимание социального мира” - этот блок посвящен изучению социального мира, используя такие темы как идентификация, дискриминация, толерантность, конфликт и др, исследует границы - социальные, политические, правовые и другие - и как они структурируют мир. Тема прав используется для понимания ключевых вопросов, таких как иммиграция, криминализация, политика. Учебные материалы в этом блоке направлены на то, чтобы помочь вам развить свои навыки обсуждения и общения.

- 1. Права человека*
- 2. Идентичность*
- 3. Социальные установки*
- 4. Дискриминация и нетерпимость*
- 5. Толерантность*
- 6. Толерантность и как возникают конфликты.*
- 7. Религия. Точки соприкосновения культур и религий.*
- 8. Теория поколений*
- 9. Социальные сети*
- 10. Искусственный интеллект*
- 11. Эпидемии и социальные катаклизмы*

“Индивидуальность, сознание, свобода воли” - этот блок рассматривает аспекты связанные с понятиями индивидуальность, сознание, свобода воли. Темы ключевых

навыков используются для рассмотрения различных аспектов этого современного вопроса. Учебные материалы в этом блоке направлены на то, чтобы помочь вам развить многосторонние навыки анализа и оценки.

1. Развитие мышления

2. Работа с отчаянием, признание нашей боли и уважение к ней.

3. Ключевые надпредметные навыки XXI века

- *Ответственность и осознанный выбор*
- *Целеполагание. Самоменеджмент. Мотивация. Прокрастинация*
- *Коммуникация. Позиционирование в группе. Сотрудничество.*
- *Самопрезентация и навыки публичных выступлений*
- *Работа с информацией. Управление вниманием. Критическое мышление и медиакомпетентность.*
- *Финансовая грамотность*
- *Эмоциональный интеллект.*

4. Профессии будущего

Выбор устойчивого мира.

Решения, которые мы принимаем. Кто делает выбор в нашей жизни?

Ответственность за свой выбор.

Принципы устойчивого развития

Обзор

В книге «Лучший вид помощи из возможных» доктор паллиативной медицины Ира Бёк приводит историю, которая однажды случилась с Маргарет Мид известным антропологом 20 века..

Студент спросил Маргарет, что, по ее мнению, можно считать **первым признаком цивилизации**. Юноша ожидал, что антрополог подойдет к вопросу исключительно с научной точки зрения и назовет, например, глиняные горшки или инструменты для охоты. Но Маргарет в очередной раз удивила окружающих: она применила психологический и философский подходы.

Первым свидетельством цивилизации, по ее мнению, являлась бедренная кость, которая была сломана, а потом срослась. Останки были найдены во время археологических раскопок и принадлежали человеку, жившему 15 000 лет назад. Бедренная кость — самая большая в теле, она соединяет тазобедренный аппарат и колено. Чтобы такой перелом сросся, требуется 3–6 месяцев.

Свой ответ Мид пояснила следующим образом:

«В животном мире, если существо ломает ногу, оно погибает, потому что не может охотиться, убежать от опасности, найти воду. Раненый зверь — первая добыча для хищников.

Залеченное человеческое бедро говорит о том, что на протяжении длительного времени рядом с этим человеком был кто-то, кто перевязал его рану, отнес в безопасное место, кормил и поил. Кто-то, заботившийся о нем и охранявший его, пока тот не поправится. Сросшаяся бедренная кость — доказательство того, что человек помог своему ближнему, не бросил его, спасая собственную шкуру.

Оказать помощь кому-то в сложный период — это тот поступок, с которого и начинается цивилизация».

Этот пример мы привели не случайно, несмотря на ужасные прогнозы, которые мы слышим ежедневно со всех сторон, мы все-таки можем действовать, чтобы обеспечить устойчивость мира. А это значит - мы можем строить сбалансированное общество. Главное осознать, что у нас достаточно технических знаний и средств коммуникации, чтобы достичь этого. Если у нас хватит силы воли, мы сможем уменьшить объем вооружений, предотвратить войны и дать каждому право участия в демократическом самоуправлении.

Многогранная деятельность людей по защите жизни на планете, как правило, не находит отражения в главных новостях дня, но для потомков такая деятельность будет иметь гораздо большее значение, чем что-либо другое, сделанное нами. Если тем, кто придет после нас, суждено жить в жизнеспособном мире, то только потому, что нам удастся перейти от общества индустриального роста к устойчивому сбалансированному обществу. Этот процесс протекает одновременно в трех планах, которые взаимодействуют и усиливают друг друга:

- 1) действия, направленные на уменьшение вреда, причиняемого Земле и ее обитателям;
- 2) анализ структурных причин и построение структурных альтернатив;
- 3) фундаментальный сдвиг во взглядах и ценностях.

Все три плана дают возможность для того, чтобы освободиться от хватки общества индустриального роста. Они определяют для нас гораздо более благородные цели и глубокие удовольствия. Они помогают нам переосмыслить наше благосостояние. Изменение нашего восприятия освобождает нас от иллюзий о том, чем нам необходимо обладать и какое место мы занимаем в мире вещей. Избавляя нас от старых, избитых истин, они приводят нас друг к другу и к осознанию нашего единства

Этот сдвиг в нашем чувстве сопричастности является тем средством, которое способно изменить аспекты жизни людей. Поскольку общество индустриального роста зависит от увеличивающегося потребления ресурсов, оно не является сбалансированным. “Общество потребления” не задумывается над тем, что запасы иссякнут и финансовые структуры потерпят крах, а шоковая волна захлестнет нас всех и ввергнет в ужас хаоса. Понимание, которое достигается в фундаментальном сдвиге взглядов и ценностей в сторону более жизнеспособных устойчивых образований, способно уберечь людей от паники или оцепенения. Оно помогает людям не поддаваться искушению спрятать голову в песок. Оно так же удерживает человечество от желания наброситься друг на друга, найти козла отпущения и выместить на нем свои ярость и страх. Уважая целостность жизни, мы соединяем свои руки для того, чтобы найти способы оздоровления мира и увидеть в хаосе зародыш будущего.

При этом всем нам необходимо помнить, что стремление уклониться от активной позиции и действий в своей жизни и обществе поддерживает существование зашоренности и ограниченных убеждений в результате которых общество сегрегируется и не развивается..

Мы покупаем одежду и не смотрим, где она сделана, не желая осознать, что она может быть произведена на предприятиях, на которых рабочие подвергаются жестокой эксплуатации. Мы рассуждаем о дружелюбии и терпимости, но при этом ведем себя как черствые и недоброжелательные соседи к людям живущим рядом с нами, и возможно переживающими тяжелые обстоятельства. Апатия – это неспособность чувствовать боль или отрицание ее.

Многие из нас воздерживаются от выражения своей глубокой озабоченности судьбой мира, чтобы не создавать впечатления, будто мы являемся рабами собственных чувств. Полагая, что реальность можно постичь «объективно», мы недооцениваем «субъективный» мир эмоций и интуиции. Несмотря на то что глубинная психология и теория систем давным-давно доказали порочность концепции «объективности», старые привычки дают о себе знать. Эмоционально окрашенные реакции воспринимаются как признак слабости. Многие из нас, выросшие и живущие в доминантном обществе, прячут свою боль за мир даже от самих себя. Мы часто опасаемся, что, выразив или хотя бы косвенно указав на нее, мы окажемся в глазах общества нестабильными и ненадежными элементами.

Возможно, наиболее распространенную реакцию на события в мире люди выражают сопротивлением болезненной информации, говоря: «Я об этом не думаю, потому что все равно ничего не могу с этим поделать». Такое высказывание проистекает из страха ощутить себя беспомощным. Мы чувствуем, что должны полностью контролировать наши жизни и эмоции, знать ответы на все вопросы, и поэтому склонны ограничивать сферу своего внимания.

Экономические трудности, вызванные индустриальным ростом, нарушают структуру нашего общества и порождают насилие. Действия безработной молодежи мотивированы безнадежностью, подогреты жестокостью и алчностью, которые источают средства массовой информации, и цинизмом власть имущих. Мы боимся выходить на улицы собственных городов, строим большие заборы, чтобы оградить свои жилища. Недоброкачественные передачи СМИ и всевозможные демагоги заставляют нас в нашем разочаровании отыгрываться друг на друге, особенно на тех, кто наиболее пострадал - эмигранты, незащищенные слои населения. Независимо от того, подвергаемся мы насилию непосредственно или нет, оно угрожает нам всем. Оно придает определенный оттенок нашей жизни, заставляет наши сердца прятаться за броней бесчувствия, которая мешает нам проникнуться болью за мир, а также блокирует осознание того, что эта боль существует в нас самих.

Упражнения:

Упражнение 1¹. Прошлое, настоящее или будущее?

Применительно к каждой из описанных ниже ситуаций проанализируйте все предложенные позиции, оценив их от трех до десяти баллов в зависимости от того, насколько часто вы поступаете подобным образом.

1. Утром вы ждете автобус, чтобы уехать на учебу, но он запаздывает:

- а) вы говорите себе, что могли бы еще поспать минут пять;
- б) вы уже представляете замечания своего преподавателя в случае опоздания;
- в) вы оглядываетесь и прислушиваетесь к разговорам, радуетесь малейшему лучику солнца, расслабляете плечи...

2. Во время обеденного перерыва у вас есть немного свободного времени:

- а) вы съедаете бутерброд, продолжая готовиться к выступлению, намеченному на вторую половину дня;
- б) вы жертвуете обедом, чтобы закончить начатое дело;
- в) вы наслаждаетесь вкусом еды, смакуя блюдо и его различные ингредиенты.

3. Вы недавно влюбились, и предмет вашей страсти мимоходом ненадолго забежал к вам:

- а) вы полностью отдаете себя в его распоряжение;
- б) вы не дожидаетесь, когда он наконец уйдет;
- в) вы сравниваете его поведение с поведением своего(ей) бывшего(ей).

4. Вы только что приехали в горы/море/лес:

- а) вы устремляетесь на природу, чтобы увидеть пейзаж и вдохнуть полной грудью;
- б) вы спрашиваете себя, не лучше ли было выбрать клубный отдых;
- в) вы стремитесь быстрее осмотреться на месте, чтобы позднее не иметь проблем при отъезде.

5. Воскресный вечер:

- а) вы вспоминаете обо всем, что собирались сделать в эти выходные, и о том, чего сделать не успели;
- б) вы вместе с семьей сидите на диване и смотрите хороший фильм по телевизору;
- в) вы составляете список того, что необходимо будет сделать на следующей неделе.

6. Вы чувствуете себя больным(ой) и разбитым(ой):

- а) вы пытаетесь понять, от кого из своего окружения могли подхватить микроб или вирус;
- б) вы обдумываете все проблемы, с которыми придется столкнуться, если завтра вам не станет лучше;
- в) вы пользуетесь этим моментом, чтобы сразу же улечься в постель и попытаться восстановиться.

7. В разгар рабочей недели вы пришли на вечеринку:

- а) вы думаете о том, как будете выглядеть завтра утром;
- б) вы развлекаетесь, танцуете, знакомитесь с новыми людьми;
- в) вы говорите себе, что теперь праздники не те, что прежде.

¹ Адаптировано по книге Лоранс Левассер: 50 упражнений для развития способности жить настоящим

8. Близкий друг/ подруга сообщает вам о своем увольнении:

а) вы говорите, что он(а) напрасно сменил(а) работу три года тому назад, ведь, как ни посмотри, предыдущая работа была во всех отношениях лучше, и даже настаиваете на этом;

б) вы думаете о том, как решить его/ее финансовые проблемы и принимаетесь за расчеты;

в) вы выслушиваете его (ее) сетования и утешаете, как только можете.

9. Преподаватель сообщает вам о награждении и участии в специальной программе для студентов:

а) вы радуетесь и благодарите его;

б) вы говорите себе, что вам придется расстаться с приятным коллективом;

в) вы спрашиваете себя, каким будет следующий шаг в карьере.

10. Сегодня вам исполняется двадцать лет:

а) вам взгрустнулось Вас тревожит будущее;

б) вы принимаете поздравления и приятно проводите время вместе с близкими, с искренним удовольствием беседуя о том, что вас интересует;

в) вы с ностальгией думаете о годах, которые так быстро пролетели.

Анализ ответов

Перенесите свои оценки каждого высказывания в таблицу и подсчитайте итоги по столбцам.

	■	●	◆
1	а	в	б
2	б	в	а
3	в	а	б
4	б	а	в
5	а	б	в
6	а	в	б
7	в	б	а
8	б	а	в
9	в	б	а
10	а	в	б
Итого			

Если в ваших ответах преобладают символы ■, вам трудно жить полной жизнью в настоящем, поскольку вы без конца сравниваете то, что переживаете сейчас, с (реальными или вымышленными) ситуациями из прошлого. Предаваясь всегда приукрашенным воспоминаниям или воображая идеальные ситуации, параллельные настоящим, вы, несомненно, упускаете решающие моменты своей жизни здесь и сейчас. Последующие упражнения помогут вам избавиться от сожалений о прошлом и начать радоваться настоящему.

Если в ваших ответах преобладают символы ◆, вам сложно жить настоящим, потому что вы без конца готовитесь к будущему. Вы тратите свои силы, предугадывая и планируя. Вы гиперактивны и без конца опережаете ситуации, которым, возможно, никогда не суждено осуществиться.

Постоянно переносясь в будущее, вы уклоняетесь от настоящего. Вам кажется, что время течет слишком быстро, даже если вы не чувствуете прожитых лет. Не забывайте о том, что однажды придется обернуться назад, потому что вернуть ушедшее время невозможно! Последующие

упражнения помогут вам взвешенно относиться ко времени, чтобы жить полной жизнью в настоящем.

Если в ваших ответах преобладают символы •, вы умеете жить в полную силу, наслаждаться жизнью и смаковать малейшие удовольствия повседневности.

Вы идете по жизни без спешки и сожалений, умея при этом вовремя останавливаться, чтобы, вынырнув из мощного вихря человеческих страстей. Последующие упражнения, возможно, научат вас с большей силой наслаждаться тем, что вы уже цените.

Упражнение 2. Тревожит ли вас будущее?

Прочитав приведенные ниже фразы, обведите ответ, соответствующий вашему настрою.

	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
Вы убеждены в том, что, когда окажетесь на пенсии, вам не на что будет жить.	0	1	2	3	4
Вы постоянно следите за своим дыханием, биением сердца, давлением, температурой, проверяя, что все идет нормально.	0	1	2	3	4
Просыпаясь по утрам, вы спрашиваете себя, что еще может случиться и испортить вам день.	0	1	2	3	4

	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Всегда
Вы испытываете дискомфорт, находясь в толпе, так как боитесь, что произойдет несчастный случай и вы окажетесь в ловушке.	0	1	2	3	4
Едва почувствовав легкое недомогание, вы думаете, что это может быть началом тяжелой болезни и воображаете ее последствия.	0	1	2	3	4
При необходимости выйти ночью на улицу вы опасаетесь возможного нападения.	0	1	2	3	4
Если вам предлагают поехать в далекую страну, вы отказываетесь, боясь заболеть или стать там жертвой несчастного случая.	0	1	2	3	4
Вы всю ночь не смыкаете глаз, если на следующий день предстоит выступление на публике.	0	1	2	3	4
В самолете вы вжимаетесь в кресло и остаетесь в таком положении на протяжении всего полета, ожидая авиакатастрофы или взятия в заложники.	0	1	2	3	4
Если вас вызывает управляющий, вы уверены в том, что он собирается сообщить вам об увольнении.	0	1	2	3	4

Анализ ответов

Сложите обведенные числа.

Если вы набрали менее 20 баллов вы чаще живете в настоящем, чем в смутном и тревожном будущем.

Если вы набрали от 20 до 30 баллов, вы живете, скорее, в окрашенном в мрачные тона будущем, чем в настоящем.

Вы проецируете на себя негативные ощущения и эмоции (беспричинные, согласно Фрицу Перлзу², который доказывает, что из 100 % всех наших забот обоснованными являются всего 8 %).

Если вы набрали от 30 до 40 баллов, вы живете вне реальности. Вас постоянно тревожит будущее, якобы чреватое кознями, проблемами, несчастными случаями, катастрофами.

Может быть, переживаемый сильный стресс даже приводит к приступам паники? Seriously обдумайте ситуацию и воспользуйтесь помощью профессионала.

Упражнение 3. Не ждите особого случая!

Не спеша обдумайте следующую историю, а потом ответьте на поставленные вопросы.

Мой друг открывает ящик комода своей жены и вынимает оттуда пакет, завернутый в шелковистую бумагу.

«Это, – говорит он, – не простой пакет. Здесь лежит белье».

Он срывает бумагу и рассматривает шелк и кружева.

«Я купил это белье, когда мы в первый раз поехали в Нью-Йорк восемь или девять лет тому назад, но она никогда его не надевала. Хотела оставить для особых случаев. Ну что же, время пришло».

Он подошел к кровати и добавил пакет к другим вещам, которые должен был забрать агент похоронной службы. Его жена только что скончалась...

1. Что вы сейчас храните на особый случай? Случалось ли, что у вас уже возникало желание этим воспользоваться, но вы себе не позволили?

2. О чем не совершенном вы могли бы сожалеть в последние минуты своей жизни?

Что мешает вам сделать это сейчас?

Как бы вы поступили, если бы решили сделать это сейчас?

Если бы вы это сделали, как бы вы потом себя чувствовали?

3. Что для вас по-настоящему важно в жизни? Как вы можете изменить свой образ жизни, чтобы отдавать этому больше времени?

Комментарий

Поразмыслив над историей моего друга, предвещающей упражнение, вы, возможно, решите ничего больше не оставлять на потом, чаще доставлять себе удовольствие, быть внимательнее к близким, к тем, кто вас окружает... Так вы действительно сможете изменить свою жизнь!

Упражнение 4. Первый день оставшейся жизни

Это песня Этьена Дао из одноименного фильма Реми Безансона, а что же еще?

Ответьте на следующие вопросы.

1. Как вы понимаете фразу «Сегодня первый день оставшейся мне жизни»? Какие мысли она у вас вызывает?

2. Как вам хотелось бы реализовать ее сегодня или завтра утром?

3. Что мешает это сделать?

² Фриц (Фредерик) Перлз (1893–1970) – немецкий психиатр и психоаналитик, основоположник гештальттерапии.

Комментарий

Если каждое утро вы просыпаетесь обновленным, заряженным позитивной энергией, у вас есть возможность сохранить душу ребенка, его способность изумляться. Так вы приучаете себя жить сегодняшним днем, чтобы в полную силу наслаждаться настоящим.

Упражнение 5. Путешествие в облаках

«Погуляйте по облакам», следуя приведенным ниже инструкциям.

1. В облачную погоду лягте на лугу, сядьте на скамейку в парке или посмотрите в окно. Устройтесь поудобнее и спокойно дышите животом, если умеете.
2. Обратите внимание на форму облаков. Что они вам напоминают: знакомые лица, домашних или диких животных, фантастические города, чудовищ? Посмотрите, как меняется их форма, как они трансформируются в новые образы, в новые фантазии. Приглядитесь к разным оттенкам белого или серого цветов, к появляющимся время от времени цветным мазкам. Полюбуйтесь зарождающейся радугой, возникающей, когда лучи солнца пронизывают облако, брызжущее дождем, падающим сквозь лучи света.
3. Выберите облако, которое вас особенно привлекает. Проследите за ним взглядом, уловите ритм его движения, потом мысленно перенеситесь к нему в высоту. Почувствуйте, каким(ой) легким(ой) вы стали.
4. Если вы хотите продолжить, посмотрите на то, что проплывает перед вашими глазами, когда вы в воображении плывете на облаке, а затем опустите взгляд вниз и посмотрите на себя. Как вы пережили такой опыт? Что вам особенно понравилось?

Упражнение 6. Разработайте план действий

Вы только что закончили выполнять упражнения, позволяющие развить способность жить здесь и сейчас. Может быть, исходя из узанного вам захочется наметить и воплотить в жизнь план личностного развития.

Литература для чтения:

1. Аткиссон А. Как устойчивое развитие может изменить мир. Бином. Лаборатория знаний 2012 Москва
2. Ибадулла Байджанов. Основные принципы устойчивого развития городов [Ибадулла Самандарович Байджанов, Основные принципы устойчивого развития городов – читать онлайн полностью – ЛитРес](#)
3. Дейв Грей Лиминальное мышление Как перейти границы своих убеждений Манн, Иванов и Фербер 2017
4. Джоанна Мэйси. Молли Янг Браун Возвращение к жизни: Система упражнений для воссоединения с жизнью и миром, Зеленый мир, М. 2002.
5. **Капра Фритьоф. Паутина жизни. Новое научное понимание живых систем.** Пер. с англ. под ред. В. Г. Трилиса. — К.: «София»; М.: ИД. «София», 2003. — 336 с.
6. История мировых цивилизаций в контексте устойчивого развития: Учебно-методический комплекс / Курумбаева Г. Д., Коротенко В. А., Жыргалбекова Г. К., Марченко Л. Ю., Гречко Е. М., Курбанова Н. У. – Бишкек, 2015
7. Программа и План действий по переходу Кыргызской Республики к устойчивому развитию на 2013–2017 годы.
8. Коротенко В. А., Марченко Л. Ю. Образование для устойчивого развития в модернизации системы образования КР // Вестник Института философии и политико-правовых исследований Национальной академии наук Кыргызской Республики, 2013. – № 1.

9. . Коротенко В., Фукалов И. Сакральность игр у тюркских народов раннего Средневековья // Вестник культуры и спорта. – № 2 (17), 2017. – С. 118–123.
10. Коротенко В., Тен Л., Кириленко А., Кочорбаева З., Темиров А., Токтогулова Н. Как разработать стратегию устойчивого развития на региональном и местном уровнях. – Бишкек, 2014
11. . Коротенко В. А. Что такое Устойчивое Развитие? // Устойчивое развитие и биоразнообразие. Информационный вестник SPARE. – № 4., 2013.
12. Первый выпуск Информационного бюллетеня DVV International по Центральной Азии

в художественной литературе:

Катаев В. «Цветик-семицветик»

Девочка Женя получает в подарок волшебный цветок, который исполняет любые желания. Потратив лепестки на бессмысленные хотения, она встречается с замечательным мальчиком и узнает, что он хромой. Женя загадывает последнее желание, чтобы он был здоров. Здоровье и благополучие – цель устойчивого развития, что может быть важнее здоровья. Особенно здоровья наших детей. К сожалению, у нас нет таких волшебных цветков, но есть желание, желание оказать помощь нуждающимся.

Олейников И. Теремок: графическая история

В своем новом графическом романе «Теремок» художник Игорь Олейников рассказывает юному читателю знаменитую сказку, адаптированную под современную реальность. Все герои сказки из-за разных жизненных коллизий оказываются на грани нищеты: Ящерочка-шерошерочка приезжает в чужой город, Лягушка-квакушка теряет работу, у художника Белочки-попрыгущечки сгорает дом, Зайка – кладоискатель, которого, выгоняют из дома, а Лиса пытается заработать себе на жизнь, исполняя песни в электричках. И всем им на помощь приходит Мышка-норышка у которой есть и дом, и еда.

Тиммеш К. «Придуманно девочками. Истории о выдающихся изобретательницах»

Обычно, когда речь заходит об изобретениях, мы, в первую очередь, вспоминаем мужские имена. Но женщины ничуть не менее изобретательны. Именно о таких представительницах прекрасного пола и идёт речь в этой книге. Как были изобретены «дворники» для ветрового стекла? Кто открыл способ изготовления шёлка? Кому впервые пришло в голову положить в печенье кусочки шоколада? Книга, несомненно, вдохновит и девочек, и мальчиков на замечательные открытия и изобретения. А ещё она станет поводом для серьёзного разговора об одной из целей устойчивого развития «Обеспечение гендерного равенства и расширение прав и возможностей всех женщин и девочек». После знакомства с этой книгой уже никто не откажет женщинам и девочкам в таланте и находчивости, в творческом мышлении и изобретательности, и в огромном желании облегчить жизнь себе и другим.

Прокофьева С. «Лоскутик и облако

Со временем борьба за природные ресурсы станет особенно жестокой. Уже сейчас многие люди страдают от недостатка пресной воды. Жадный, трусливый король создает проблему в своём королевстве: он завладел всей водой и продаёт её жителям за золотые монеты.

Вся страна изнывает от ужасной засухи, и только во владениях короля журчат фонтаны и расцветает прекрасный сад. Но однажды в королевство залетает Облако. Оно встречается с хрупкой девочкой по имени Лоскутик. И тут начинаются невероятные приключения героев и их друзей, которые вступают в отчаянную борьбу со злобным советником Слышем и королевскими стражниками.

Твен М. «Принц и нищий»

Знаменитая повесть-сказка американского писателя Марка Твена написана в 1880 г. на основе исторического сюжета трехвековой давности о юном короле Эдуарде VI. Книга содержит одну из любимых мыслей Твена: только борьба с несправедливостью и доброта делают человека человеком в настоящем значении этого слова.

Прочитав книгу, ты понимаешь, как она подходит к самой первой и, наверное, главной цели в области устойчивого развития – «Ликвидация нищеты». «Что ты знаешь об угнетениях и муках? Об этом знаю я, знает мой народ...». А дальше хочется продолжить словами, непосредственно относящимися к цели №1: «Отдай другим то, что не используешь...».

Воскобойников В. «Жизнь замечательных детей».

Все мы родом из детства. Часто взрослого человека можно «объяснить» его детскими годами.

Ссылки на статьи:

1. [Фрида и цели в области устойчивого развития by United Nations Publications - issuu](#)
2. [Take Action for the Sustainable Development Goals](#)
3. [Глубинная экология: Светлана Семенас](#)
4. [Выбери будущее сегодня: книга для тех, кому жить в 21 веке](#) Н.П. Киселева, Э.В. Литвинцева, А.Г. Павлов
5. [САВАР.asia: Главная](#)
6. [Прерванное сотрудничество. Слово жителям приграничных районов Таджикистана](#)
7. [Главная - belief.cabar.asia](#)
8. [Проект ООН поможет Кыргызстану в предотвращении радикализации молодежи](#)
9. [Совместный План Действий по реализации Глобальной Контртеррористич](#)
10. [Центральная Азия - Стратегический подход к построению мира](#)
11. [УПРАВЛЕНИЕ ООН ПО НАРКОТИКАМ И ПРЕСТУПНОСТИ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ](#)
12. [Кыргызская молодежь объединяется для борьбы с экстремизмом и терроризмом](#)
13. [В Оше обсуждают роль молодежных советов в жизни общества — K-News](#)
14. [70 направлений деятельности ООН: изменяя мир к лучшему | ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ СЕМИДЕСЯТАЯ ГОДОВЩИНА](#)
15. [Цели в области устойчивого развития — Устойчивое развитие](#)
16. [Vita activa: политическое измерение культуры в мысли Ханны Арендт — Моноклер](#)
17. [Игнотифски Р. - Большая маленькая планета. Экосистемы, или как всё живое взаимосвязано - 2020.pdf](#)
18. Новая наука – экоспсихология. Или почему чиновники и политики ведут себя так, будто экологических проблем не существует <https://to-ros.info/?p=37100>
19. [Сеть людей, строящих мир](#)
20. Доступ уязвимой молодежи к ключевым услугам в КР октябрь 2021 <https://kyrgyzstan.un.org/ru/155807-dostup-uyazvimoy-molodezhi-k-klyuchevym-uslugam-v-kyrgyzskoy-respublik>
21. Доступ уязвимой молодежи к ключевым услугам в КР <https://kyrgyzstan.un.org/sites/default/files/2021-10/%D0%94%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%20%D1%83%D1%8F%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B9%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%20%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%BC%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BC%20%D0%B2%20%D0%9A%D0%A0%20RU%20%28002%29%20%281%29.pdf>

22. [УПРАВЛЕНИЕ ООН ПО НАРКОТИКАМ И ПРЕСТУПНОСТИ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ](#)
- 23.

Видео для просмотра:

1. [Сергей Бобылев - Индикаторы устойчивого развития](#)
2. [Об устойчивом развитии – Василий Жарков](#)
3. [Что такое цели устойчивого развития?](#)
4. [Инвестиции в добро: как изменить мир вокруг | Алексей Бородкин | TEDxYakimanka](#)
5. [Счастье дурака | Слава Полунин | TEDxSadovoeRing](#)
6. [Счастье делиться добром | Семён Ярославлев | TEDxSadovoeRing](#)
7. [Воплощайте идеи, даже если в них не верят | Галия Файзуллина | TEDxAlmaty](#)
8. [Как отняли мою мечту и как я ее вернула | Zaure Rozmat | TEDxAbayStWomen](#)
9. [Хочешь стать лучшим - создавай | Osman Binnatov | TEDxSadovoeRing](#)
10. [Экологический след - начни с себя | Айбек Рахим | TEDxYouth@AbaySt](#)
11. [Letter to Marble 3](#)
12. [Экологичная мода. Насколько опасна наша одежда? | Дина Султанова | TEDxForestersPark](#)
13. [Холакратия, самоменеджмент и роль личности в истории](#)

Список фильмов:

Земля Будущего/

Жанр: семейное кино режиссёра **Брэда Бёрда**.

Аннотация: С конца XIX века на Земле действует тайная организация «Плюс Ультра», у истоков которой стояли Жюль Верн, Никола Тесла, Томас Эдисон и Густав Эйфель. Со временем их последователи смогли разработать технологии, позволяющие строить роботов, использовать антигравитацию и межпространственные порталы. Члены организации решили основать лучший мир, лишённый недостатков современного общества: насилия, коррупции, бюрократии. В другом измерении ими был построен фантастический город будущего, в котором люди живут вне институтов власти, научились управлять гравитацией, разобрались с природой старения и летают к звёздам. На Земле действуют вербовщики, находящие людей, отвечающих идеалам Земли Будущего.

Это очень забавная история/2010.

Жанр: драма, комедия

Аннотация: 16-летнему подростку тяжело объяснить, что творится в его голове, особенно когда он должен прожить «свои лучшие годы». Поток проблем так захлестнул Крейга, что единственный выход он видит в самоубийстве. Благо, юноша обращается к врачу, который, не вдаваясь в детали проблемы, отправляет его в отделение для «особенных» пациентов. Мораль не нова: для того, чтобы научиться наслаждаться каждым днем, порой приходится взглянуть на собственную жизнь глазами других людей.

«Уловка-22»

Жанр: драма — американский сатирический мини-сериал, созданный по одноимённому роману Джозефа Хеллера.

Аннотация: Джон Йоссариан (Кристофер Эбботт) — бомбардир ВВС США во Второй мировой войне, он в ярости от того, что тысячи людей пытаются убить его и что его собственная армия продолжает увеличивать количество миссий, которые он должен выполнить, чтобы выйти в запас. Он пойман в ловушку бюрократическим правилом «Уловка-22», согласно которому готовность выполнять опасные боевые задачи является безумием, а просьба об освобождении от обязанностей по причине безумия — процессом рационального ума, поэтому любой такой просьбе должно быть отказано.

Прекрасная зеленая/ Франция /1996.

Жанр: семейное кино, комедия Режиссёр: режиссёр, сценарист и композитор Колин Серро.

Аннотация: Параллельно Земле, жизнь существует на других планетах. На одной из них прогресс привёл к тому, что жители овладели телепатией, стали лучше понимать друг друга и свою планету, а параллельно отказались от достижений технической революции, так как занимаются только собирательством. Одна из жительниц планеты по имени Мила решает посмотреть на Землю, так как ей сообщили, что она наполовину землянка. Мила сталкивается с цивилизацией, которая приводит её в ужас: ложь, употребление мяса, шум, приверженность технологии, а не чувственному восприятию. Мила начинает влиять на людей, и жизнь на Земле начинает стремительно меняться.

Заплати другому/ 2000.

Жанр: семейное кино

Аннотация: Классу семиклассников поручают необычное задание: каждый должен придумать идею, которая изменит жизнь к лучшему. Один из учеников, Тревор, придумывает схему «заплати другому»: помоги трем людям, а они в свою очередь должны будут помочь трем другим и так до бесконечности. За считанные дни эта теория набирает немалый оборот, об этом собираются писать в газетах, вот только к чему приведет в итоге эта схема? Идея проста: мир будет таким, каким его делает для себя каждый.

Эрин Брокович / 2000

Жанр: драма

Аннотация: Мать-одиночку без гроша в кармане, никто не хочет брать на работу. Ну ещё бы: у барышни нет никакого образования, её трое детей обещают бесконечные больничные, а её наряды вгоняют в краску самых беспристрастных боссов. Кто бы не утратил вкус жизни? Только раскиснуть и сломаться — это непозволительная роскошь для женщины, у которой на плечах трое детей.

Билли Эллиот /2000

Жанр: драма

Аннотация: 11-летний мальчик, живущий в тихом шахтерском поселке, однажды понимает, что бокс, на который его привел отец, ему совсем не интересен. По соседству со спортзалом он замечает девочек, занимающихся балетом, и осознает, что это хобби ему по душе. Фильм еще раз доказывает, что в нашем мире, полном цинизма и серого быта, ещё есть место для светлых чувств и стремлений. Когда ребенок идет против всего мира, включая свою семью, чтобы заниматься тем, что ему по душе, — хочется расправить плечи и идти вперед. Несмотря ни на что.

Маленький принц /2015 г./Франция

Жанр: Семейные Режиссеры: Марк Осборн

Аннотация: Жизнь главной героини, юной и не по годам взрослой девочки, расписана по минутам: до первого учебного дня в престижной академии осталось всего 53 дня, а тригонометрию учить за нее никто не собирается! Благо есть всё, что нужно: доска с расписанием, полки, набитые энциклопедиями, и мама, которая утверждает, что из дочки выйдет «замечательный взрослый человек». Мы все когда-нибудь повзрослеем и забудем многое из

того, о чем грезили, когда были маленькими. Этот мультфильм о мечтах, и о том, как важно беречь ребенка внутри себя.

Трасса 60 / 2002 г., /США / 116 мин.

Жанр: комедия Режиссер: Боб Гейл В главных ролях: М. Эдисон, П. Брогрен, В. Робсон, Г. Олдман

Аннотация: В легендах и мифах есть персонажи, главная задача которых – исполнять желания. У арабов – это джинны, у ирландцев – лепреконы, у китайцев – драконы, у европейцев – феи и лесные духи. А в Америке есть некто О. Ж. Грант – довольно странный и забавный человек, который тоже может исполнить любое Ваше желание. Но будьте осторожны – он очень проказлив! Вот его-то и встречает однажды Нейл Оливер.

Умница Уилл Хантинг / 1997 г., /США / 126 мин.

Жанр: драма Режиссер: Гас Ван Сэнт В главных ролях: Р. Уильямс, М. Дэймон, Б. Аффлек

Аннотация: Уилл Хантинг - 20-летний парень из Бостона, который то и дело ввязывается в неприятные истории. Его жизнь достаточно проста – днем он работает уборщиком, моет полы в университете, а вечером с друзьями ходит в бары, знакомится с девушками. Дерется, если это необходимо. Неожиданно он открывает в себе феноменальные математические способности. И когда полиция арестовывает его за очередную драку, профессор математики берет его под свою опеку, но при одном условии: Уилл должен пройти курс психотерапии.

12 разгневанных мужчин / 1957 г., /США / 96 мин.

Жанр: драма Режиссер: Сидни Люмет В главных ролях: М. Балсам, Д. Фидлер, Г. Фонда.

Аннотация: Юношу обвиняют в убийстве собственного отца, ему грозит электрический стул. Двенадцать присяжных собираются чтобы вынести вердикт: виновен или нет. начала заседания почти все склонились к тому, что виновен, и лишь только один из двенадцати позволил себе усомниться. Счет голосов присяжных по принципу «виновен - невиновен» был 11:1. К концу собрания мнения судей кардинально изменились... Ответственность за принятое решение, влияние личных проблем на принятие решений, конформизм, способность отстаивать свою точку зрения

Дом. История путешествия / 2009

Жанр: документальный фильм Режиссер: Янн Артюс-Бертран

Аннотация: Фильм был создан специально как призыв к объединению для спасения будущего нашей планеты. Именно поэтому он распространяется бесплатно. Владельцы прав на фильм и его распространение (компании PPR Group и EuropaCorp) также согласились не использовать его в коммерческих целях.

Грандиозный результат совместного творчества всемирно известного фотографа дикой природы Яна Артюса-Бертрана и Люка Бессона. Фильм демонстрирует нам красоту планеты и последствия разрушений, нанесенных деятельностью человека. Незаживающие шрамы, нанесенные Земле промышленными производствами, последствия войн, экологических катастроф, раскрывают зрителю реальную ситуацию на планете.

[Дом. История путешествия \(Свидание с планетой\) / Home. 2009](#)

Корпорация / 2003

Жанр: документальный фильм Режиссер: Янн Артюс-Бертран

Аннотация: Фильм убедительно повествует о зле, на которое идут крупные организации во имя прибыли. Большинство ежедневно потребляемых нами товаров, услуг, информации и развлечений происходит от огромных транснациональных корпораций. Но что, если эта структура, доминирующая в нашем существовании, сумасшедшая? Рассуждения подкреплены документальными фактами и интервью, которые брали у руководителей корпораций.

[the corporation: documentary trailer](#)

Ио / 2019

Жанр: драма Режиссер: Джонатан Элпер

Аннотация: Земля стала необитаемой и всё человечество переселилось на спутник Юпитера — Ио. На родной планете почти никого не осталось, кроме одинокой Сэм, которая

надеется найти способ спасти Землю. Но появление ещё одного выжившего заставляет её пересмотреть свои планы.

Wonderfalls/Канада, США/2004

Жанр: сериал, комедия Режиссер:

Аннотация: Не только в сказках, но и среди нас живут люди, обладающие уникальными умениями. Например, способностью общаться с духами. Только это пока секрет.

Девушка по имени Джей работает в необычном месте – магазине причудливых сувениров «Чудопад». И это не просто название. Необъяснимое здесь случается постоянно. Мало того, что сами товары довольно неординарны и приносят своим покупателям сюрпризы, так еще и сама Джей распознала в себе способности разговаривать с духами. Она смотрит на диковинные подарки с мордашками животных, и тут начинается происходить невероятное...

Тим Талер, или Проданный смех/1981/СССР

Жанр: детский, комедия Режиссер: [Леонид Нечаев](#)

Аннотация: Это удивительная история о мальчике-сироте Тиме Талере, променявшем свой бесценный дар, беззаботный заразительный смех, на способность выигрывать любое пари. Эта фантастическая сделка была заключена с бароном Тречем. Очень скоро Тим понимает, что лишившись смеха, он потерял способность противостоять невзгодам и, несмотря на несметные богатства, которые он может получить, выигрывая любые пари, не может чувствовать себя счастливым.

Узнав на горьком опыте, что умение быть счастливым — гораздо более ценный дар, чем все богатства мира, главный герой решает во что бы то ни стало вернуть свой смех, и в этом ему помогают его верные друзья. Им удаётся найти решение, заключив всего лишь одно пари.

Тим Талер, или Проданный смех/Германия/2016

Жанр: детский, комедия Режиссер: [Андреас Дрезен](#)

Аннотация: Юный Тим Талер обладает заразительным смехом и всегда находит повод посмеяться, несмотря на то, что его жизнь нельзя назвать радостной. Его мама рано умерла, а отец спустя какое-то время после смерти женщины начал делать ставки на скачки, но чаще всего проигрывал.

Когда из жизни уходит и папа Тима, его опекуном остается мачеха. Не желая много времени проводить с приемной матерью, юноша то и дело сбегает на ипподром, куда часто ходил с отцом.

На ипподроме Тим встречается барона, который предлагает мальчику продать смех в обмен на возможность зарабатывать легкие деньги. Герой без раздумий соглашается, но вскоре понимает, что допустил огромную ошибку. Тим начинает искать способ вернуть свой смех...

День сурка/ 1993/США

Жанр: детский, комедия Режиссер: Гарольд Рэмис

Аннотация: Фил Коннорс, телевизионный комментатор и угрюмый мизантроп, вместе со своими коллегами, продюсером Ритой и оператором Ларри, приезжает в маленький городок штата Пенсильвания. Фил должен сделать репортаж о ежегодном празднике – Дне Сурка. Отсняв материал, комментатор собирается на следующий же день покинуть городок. Но не тут-то было. Проснувшись утром, Фил обнаруживает, что "завтра" не наступило, и он опять находится в том же дне Сурка

Факторы уязвимости и устойчивости молодежи Кыргызстана, Таджикистана, Узбекистана к рискам радикализации и экстремизма

Обзор

Стратегия миростроительства должна строиться вокруг элементов «палитры построения мира». Молодость – период самоопределения, выработки в ходе процесса социализации жизненных ценностей и мировоззрения, время выбора профессии и своего места в жизни.

Темы радикализации и насильственного экстремизма всё чаще выносятся на обсуждение на различных площадках – медийных, исследовательских, политических. В последние годы опубликовано множество исследований, посвященных этой теме. Исследовательский компонент в работе по противодействию радикализации молодежи очень важен, без него невозможно выявление причин и факторов, способствующих распространению этого явления. При этом его реализация сопряжена с рядом рисков, прежде всего с риском взять слишком широкий фокус или провести очередной замер общественного мнения, повторив уже неоднократно изученные вопросы. При этом некоторые важные аспекты могут оставаться неизученными.

Для сокращения таких рисков радикализации в данном разделе представлены материалы, проведенного в регионе исследования, результатов, рекомендаций и существующих пробелов.

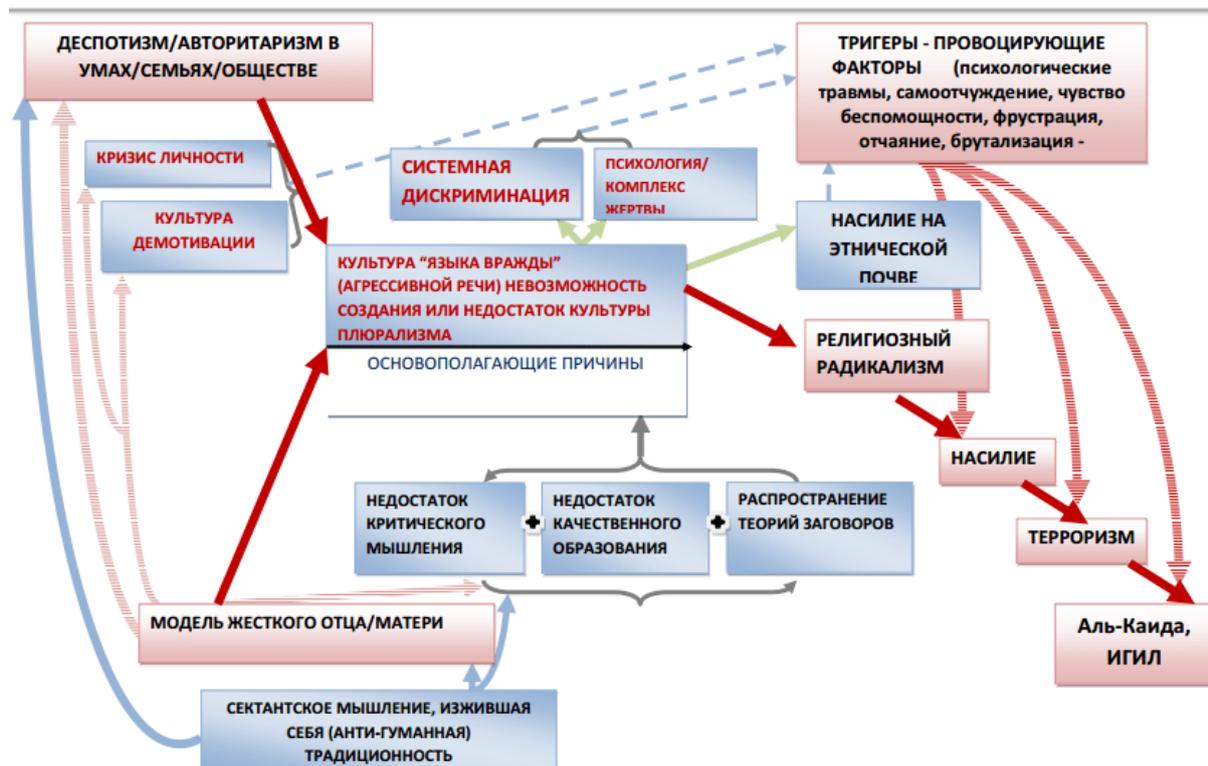
Обсуждение результатов исследования может задать содержательную основу для создания площадки для дискуссий среди представителей различных групп молодежи, органов государственной власти, ОГО и независимых экспертов из стран участниц Проекта.

Выработка устойчивости молодежи к радикализации является приоритетной сферой. Для усиления эффекта устойчивости к радикализму существует целый механизм государственных и общественных действий, который должен способствовать развитию устойчивости у молодежи.

Для повышения уровня устойчивости к радикализации необходимо повышение осведомленности ключевых заинтересованных сторон (государственных образовательных учреждений на национальном, районном и сельском уровнях, включая администрацию школ, учителей, а также частные и религиозные образовательные учреждения), а также широкой общественности (родители, лидеры общин, общественные организации) о важности ориентированного на ребенка обучения, основанного на правах ребенка, в создании устойчивости детей к радикализации и насильственному экстремизму³.

³ Роль образовательных учреждений в повышении устойчивости подростков к радикализации и насильственному экстремизму в Кыргызской Республике. М., 2020 С.56

Схемы, визуализация



Литература для чтения:

1. [Исследование -27.08.21 Vol.docx](#) Факторы уязвимости и устойчивости молодежи Кыргызстана, Таджикистана, Узбекистана к рискам радикализации и экстремизма

Ссылки на статьи:

Видео для просмотра:

Список фильмов:

Население Ферганской долины и современные средства культурной коммуникации

Обзор

Литература для чтения:

1. Эшимбекова, Нурсулуу Сарыбаевна Исторический анализ коммуникативных функций духовной культуры кыргызов 2007
2. Особенности коммуникативных функций материальной культуры и прикладного творчества кыргызов XX в.: Исторический аспект 2006 год, кандидат исторических наук Немых, Алексей Петрович
3. Развитие этнокультурной истории в полиэтническом государстве: На примере еврейской диаспоры Кыргызстана 2002 год, доктор исторических наук Ярков, Александр Павлович
4. Кыргызская община в Китае: особенности формирования, социально-экономического и культурного развития 2008 год, кандидат исторических наук Мотукеева, Раушан Болотовна
5. Влияние межличностных контактов на динамику этнических стереотипов 2003 год, кандидат психологических наук Мурзаев, Маматалы Султанович
6. Культурная политика государства в Кыргызстане: этапы и пути реализации: Вторая половина XIX в. - конец 30-х гг. XX в. Джунушалиева, Гульмира Дженишевна
7. Жоробеков, Жолборс Этнодемографические процессы и вопросы этнополитики
8. Диалогическая основа межкультурных взаимодействий. 1998 — кандидат философских наук Горелова, Тамара Александровна
9. АКБАРОВ РАВШАН ГУЛАМЖАНОВИЧ ДАВЫДОВ ИЛХОМ УКТАМОВИЧ НАСЕЛЕНИЕ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ И ЕГО МЕЖЭТНИЧЕСКИЕ СВЯЗИ (КОНЕЦ XVIII- ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕТВЕРТЬ XIX ВЕКА) 2017 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32545539>
10. Национальная культура и межкультурное взаимодействие: Теоретические аспекты 2001 — кандидат философских наук Гавров, Сергей Назипович
11. **Кирилл Корчагин «Когда мы заменим свой мир...»: ферганская поэтическая школа в поисках постколониального субъекта** Журнальный клуб Интелрос » НЛО » №144, 2017
12. Евгений Норин Под знаменами демократии. Войны и конфликты на развалинах СССР
13. Альберт Налчаджян Этнопсихологическая самозащита и агрессия
14. **Михаил Жирохов Семена распада: войны и конфликты на территории бывшего СССР**

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

Сайт фотографии **Визуализация прошлого для будущего** - [thesaurus](#)
[Кыргызскую молодежь обучают привлекать внимание к социальным проблемам с помощью видео](#)
[Проект "Жашстан": кыргызскую молодежь ориентируют на активную социальную жизнь](#)
[Кыргызских школьников обучают отвергать терроризм](#)
[М 87 «Моя безопасная и мирная школа» / Страновой офис структуры «оон-женщины» в Кыргызской Республике. 2-е изд испр. Б.: «Тех плюс», 2016. 136 с](#)
[Опубликованы данные об этническом составе населения Узбекистана](#)

[«Очерк быта женщины оседлого туземного населения Ферганы» - этнография Центральной Азии в книге Владимира и Марии Наливкиных](#)

[«Ферганская долина: этничность, этнические процессы, этнические конфликты» || Часть I — FEDY](#)

Ферганская долина. <https://uzbekistan.travel/storage/app/media/nargiza/FerganskayaDolina.pdf>
Керамика, солнечные кони и гении. Ферганская долина – жемчужина Центральной Азии.

Видео

[БезГраничный спор: Киргизия и Узбекистан перед лицом пограничных конфликтов](#)

[Юрты протеста: почему Киргизия и Узбекистан никак не согласуют границу](#)

[Узбекистан призвал стороны кыргызско-таджикского конфликта немедленно прекратить столкновения](#)

Центральная Азия: проблемы и решения.

https://express-k.kz/news/politekonomiya/tsentralnaya_aziya_problemy_i_resheniya_chast_shestaya-137146

Движущие силы экстремизма

<https://elgezit.kg/2019/08/01/issledovanie-dvizhushhie-sily-ekstremizma-v-kyrgyzstane-politicheskie-kazahstane-i-tadzhikistane-ekonomicheskije-i-ideologicheskie/>

Видео для просмотра:

[Центральная Азия: реки раздора - документальный фильм Би-би-си](#)

[СССР. Империя наоборот. Средняя Азия | History Lab](#)

[Какие Страны входят в Центральную\(Среднюю\) Азию?](#)

[Археология Средней Азии. Историк Сергей Болелов | History Lab. Интервью](#)

[Восстание и резня мусульман Средней Азии](#)

[Центральная Азия в древности \(рус.\) История мировых цивилизаций](#)

[Гражданская война в Средней Азии/Владимир Лобанов](#)

[Документальный фильм «Тюркский мир: Катализатор исторических перемен»](#)

[Таджикистан: азиатская диктатура или советский Афганистан | Гражданская война, мигранты и Памир](#)

[Киргизия: страна гор и революций | Насвай, кланы и коррупция](#)

[Узбекистан: диктатура Каримова, олигарх Усманов и хлопковая игла | Новая жизнь древней страны](#)

[Ферганская долина: диалог в интересах мира и толерантности](#)

Список фильмов:

Это было в Коканде, АЗАМАТ - фильмы примеры советской истории и пропаганды
Нежность (узбекфильм на русском языке) 1966 Фильмы Ш. Рашидова [Нежность \(узбекфильм на русском языке\) 1966 #UydaQoling](#)

Фильмы о шелковом пути, формирование человечества - [Документальный фильм «Как Великий Шелковый Путь Создал Мир/ How The Silk Road Made The World \(2019\) / 3. Революции» - смотреть бесплатно онлайн в хорошем качестве](#)

[Uzbekistan, Fergana valley - Узбекистан, Ферганская долина](#)

Участие и расширение возможностей молодежи в борьбе с коренными причинами насильственного экстремизма

Обзор

Страны Центральной Азии сталкиваются с многими вызовами. Беженцы и мигранты стремятся в регион, чтобы спастись от войн, насилия и нарушения прав человека и, как следствие, экономических лишений. Вновь возникает политическая напряженность и все еще продолжаются старые «замороженные» конфликты. Несмотря на общий высокий уровень развития, по всему региону отмечен рост неравенства, выражающийся в безработице среди молодежи, исключении отчужденных групп населения и отсутствии доступа к социальным услугам. Продолжают существовать проявления дискриминации, наравне с неэффективной правовой основой и / или несоблюдением законов. Особую обеспокоенность вызывают барьеры для доступа к услугам, экономическим возможностям и справедливости, с которыми сталкиваются группы населения, находящиеся в неблагоприятном положении, наиболее численной из которых являются сельские женщины.

Также ряд внешних событий усугубил воздействие экономического кризиса и привел к дальнейшему замедлению экономического роста во всем регионе. Такая ситуация в значительной степени повлияла на страны, сильно зависящие от средств, которые посылались трудовыми мигрантами, и привела к высокому уровню безработицы, в частности, среди женщин и молодежи, а также к росту эмиграции.

Радикальная позиция некоторых граждан, особенно среди молодежи, а также распространение явления, когда иностранные террористы возвращаются из зон конфликта, часто наряду с ростом экстремистских групп, стали еще одной серьезной проблемой данного региона. Это также указывает на неэффективность систем управления, особенно с точки зрения интеграции и обеспечения того, чтобы никто не был забыт.

Посредством образования различные международные и государственные образования стремятся оказывать помощь гражданам в разработке и внедрении

образовательных программ, создающих у учащихся иммунитет к идеям насильственного экстремизма, и ослабить влияние сил, питающих это явление. Данная деятельность включает в себя передачу учащимся всех возрастов, особенно молодым женщинам и мужчинам, знаний, ценностей, установок и моделей поведения, которые способствуют развитию чувства ответственности за общее глобальное пространство, критическому мышлению, сопереживания и способности принимать меры против насильственного экстремизма.

Новый подход к построению мира следует проанализировать и обобщить с тем, чтобы выработать новый подход к построению мира.

Литература для чтения:

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

информационный онлайн-центр Глобального гражданского образования ЮНЕСКО на базе АПСЕИЮ(link is external).

<https://ru.unesco.org/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5->

<https://ru.unesco.org/%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE->

<https://ru.unesco.org/%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0/%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BA%D0%B0%D0%BA->

[Образования в духе глобальной гражданственности](https://ru.unesco.org/%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82)

Реализация Решения 197 EX/Решения 46

укрепление потенциала национальных систем образования

молодым женщинам и мужчинам

образования в духе глобальной гражданственности

Международным институтом ЮНЕСКО по созданию потенциала в Африке и Азиатско-тихоокеанском центром по воспитанию в духе международного взаимопонимания(АПСЕИЮ(link is external)).

<https://ru.sputnik.kg/infographics/20171213/1036820007/o-religioznom-ehkstremizme-v-centralnoj-azii.html> - инфографика Спутника по терроризм в ЦА

<https://ru.unesco.org/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5->

<https://ru.unesco.org/%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE->

[%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0/%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D1%8C](#)

<http://eca.unwomen.org/ru/news/stories/2018/10/kyrgyz-and-tajik-youth-work-together-for-peace-and-gender-equality>

https://central.asia-news.com/ru/articles/cnmi_ca/features/2017/10/09/feature-01

<https://vesti.kg/component/k2/item/8573-podvedenyi-itogi-pervogo-goda-raboty-proekta-molodezhnyih-territorialnyih-sovetov-v-oshe.html>

<http://slovo.kg/?p=51473>

<https://knews.kg/2016/10/29/v-oshe-obsuzhdayut-rol-molodezhnyih-sovetov-v-zhizni-obshhestva/>

http://central.asia-news.com/ru/articles/cnmi_ca/features/2016/09/26/feature-01

- <http://sport.gov.kg/news/view/idnews/3636>

https://undg.org/wp-content/uploads/2017/01/RAP_Russian.pdf

https://www.unodc.org/documents/centralasia/2017/January/POKYR_ROCA_Programme_Report_final_design_12DEC2016.pdf

https://www.international-alert.org/sites/default/files/publications/CentralAsia_Russian_small.pdf

<https://www.opendemocracy.net/od-russia/edward-lemon-johnheathershaw/can-we-explain-radicalisation-among-central-asia-s-migrants>

file:///C:/Users/User/Desktop/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8/Peace%20youth%20and%20security%20Russian%20version.pdf

https://unrcca.unmissions.org/sites/default/files/final_joint_action_plan_rus.pdf

https://central.asia-news.com/ru/articles/cnmi_ca/features/2017/10/09/feature-01

https://www.sfcg.org/countering-violent-extremism/SFCG-Countering_Violent_Extremism-An_Introductory_Guide_Russian.pdf

<https://ru.unesco.org/preventing-violent-extremism>

<https://www.osce.org/ru/secretariat/120327>

<https://www.osce.org/files/f/documents/2/3/470076.pdf>

https://www.unodc.org/documents/e4j/CounterTerrorism/E4J_CT_module_2_-_final_RU.pdf

https://www.un.org/counterterrorism/ctitf/sites/www.un.org.counterterrorism.ctitf/files/UNOCT_PVE_Reference_Guide_Russian.pdf

Повышение устойчивости молодежи к радикализации: на примере Республики Таджикистан

<http://documents1.worldbank.org/curated/en/517691587015444679/text/Strengthening-Youth-Resilience-to-Radicalization-Evidence-from-Tajikistan.txt>

Видео для просмотра:

[Источники радикализма в Центральной Азии](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=847Bvr01A5M> - Безопасность школьной образовательной среды

<https://www.youtube.com/watch?v=wck4kZO7SAE> - Физическая безопасность образовательной среды

<https://www.youtube.com/watch?v=Yi-bRxKUeBQ> - Экологическая безопасность образовательной среды

Список фильмов:

Схемы, визуализация

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАСИЛЬСТВЕННОГО ЭКСТРЕМИЗМА ПОСРЕДСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ

30 инцидентов в период с 2012–2016



ПРИЧИНЫ НАСИЛЬСТВЕННОГО ЭКСТРЕМИЗМА



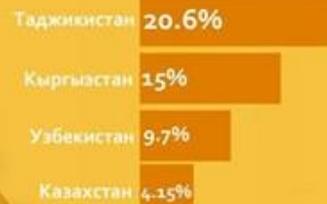
Более **50%**

населения в Центральной Азии моложе 29 лет

1 из 10

молодых людей школьного возраста не посещают школу

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БЕЗРАБОТИЦЫ СРЕДИ МОЛОДЖИ



С.О. 2018

ОБРАЗОВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ НАСИЛЬСТВЕННОГО ЭКСТРЕМИЗМА

ТРАНСВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ИГРАЮТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ НАСИЛЬСТВЕННОГО ЭКСТРЕМИЗМА



Критическое мышление



Сочувствие



Настойчивость



Толерантность



Медийная и информационная грамотность

Необходимо принять меры путем обновления

ПОЛИТИКИ

УЧЕБНОГО ПЛАНА

ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ

СИСТЕМЫ ОЦЕНОК



ЮНЕСКО стремится оказывать помощь странам во внедрении образовательных программ, вырабатывающих у молодежи иммунитет к идеям насильственного экстремизма и способствующих формированию конструктивного чувства идентичности и принадлежности. Передача нужных знаний, навыков и компетенций, образование позволяет учащимся способствовать построению более инклюзивного и мирного общества.



Как выжить в будущем? Какие выборы делает современное поколение?

Обзор

«В мире, перегруженном информацией, ясность – это сила. Почти каждый может внести вклад в дискуссию о будущем человечества, но мало кто четко представляет себе, каким оно должно быть. Порой мы даже не замечаем, что эта полемика ведется, и не понимаем, в чем сущность ее ключевых вопросов. Большинству из нас не до того – ведь у нас есть более насущные дела: мы должны ходить на работу, воспитывать детей, заботиться о пожилых родителях. К сожалению, история никому не делает скидок. Даже если будущее человечества будет решено без вашего участия, потому что вы были заняты тем, чтобы прокормить и одеть своих детей, то последствий вам (и вашим детям) все равно не избежать. Да, это несправедливо. А кто сказал, что история справедлива? ...»

НОЙ ХАРАРИ: Как выжить в будущем

Каким будет будущее человечества? Заглянуть немного вперед во времени хотел бы каждый, но человеку остаётся только предполагать всевозможные варианты. Никто не запрещает верить в лучшее и предполагать мощный скачок культуры и науки вперед. В основном же людей страшат ядерной войной или возможной эпидемией, страшными чудовищами и космическими пришельцами. Как бы ни было представлено будущее в представленных ниже книгах и фильмах, оно даёт понять людям, что самое важное – единство перед лицом опасности.

Что ждёт человечество в ближайшие годы? Светлое будущее или конец света? тексты собранные нами в данной категории предлагают различные варианты развития событий в ближайшем будущем.

Возможно, технологии выйдут на новый уровень и перестанут подчиняться хозяину. Или природная катастрофа сотрёт с лица Земли всю человеческую расу. Всё зависит лишь от поведения человека.

Литература для чтения:

1. [Даниэль Канеман, Думай медленно... Решай быстро ..](#)
2. http://loveread.ec/view_global.php?id=80945
3. Джарон Ланье Кому принадлежит будущее? Мир, где за информацию платить будут вам. Издательство: БОМБОРА
4. Джарон Ланье На заре новой эры. Автобиография "отца" виртуальной реальности Издательство: Издательство "Эксмо"
5. [Выбери будущее сегодня: книга для тех, кому жить в 21 веке](#)
6. К. Зелинский. ЛИТЕРАТУРА И ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО http://www.fandom.ru/about_fan/zelinsky_1.htm

в художественной литературе:

Будущее, о котором написано в большинстве известных научно-фантастических романов, уже наступило. Гости их будущего — это мы, люди живущие (или родившиеся) в XXI веке.

До чего дойдет прогресс через полвека?

Аркадий и Борис Стругацкие

Туманность Андромеды» Ивана Ефремова

“Живая Земля” Андрея Рубанова

«Незнайка в Солнечном городе», Николая Носова

[Через тернии к звездам! Знакомьтесь: поэт и художник Геннадий Голобоков](#)

[СТРАНА ЧУДЕС](#)

[МЫ БЕРЕМ ВАС С НАМИ](#)

[И безвластна смерть остаётся., Томас Дилан](#)

[Do not go gentle into that good night](#)

[_Русский](#)

[Медицина будущего в фильме "Матрица"](#)

[Г.Х. Андерсен Через тысячу лет](#)

[Допинги. Алексей Васильев, Михаил Уткин](#)

[Live Ocean. Алексей Васильев, Михаил Уткин](#)

[По образу и подобию. Михаил Уткин](#)

[Подражание стихотворению Пушкина "Памятник"](#)

[БОЛЬШОЕ БУДУЩЕЕ МАЛЕНЬКОЙ АЛЛОЭТТЫ](#)

[Криостаз](#)

[Путь Феникса](#)

["Не уходи покорно в сумрак смерти", Дилан Томас](#)

[_English](#)

[Крио-юмор](#)

Ссылки на статьи:

1. [Классические интервью с интеллектуалами XX века](#)
2. [Что ждет человечество в будущем: обсуждают Юваль Харари и Даниэль Канеман](#)
3. [Как наш мозг нас обманывает? Лекция нобелевского лауреата по экономике Даниэля Канемана в Москве](#)
4. [Навыки будущего: что нужно знать и уметь в XXI веке](#)
5. [Безопасная школа - Формирование креативной образовательной среды](#)
6. [Пособие «Моя безопасная и мирная школа» | Организация Объединенных Наций в Кыргызстане](#)
7. [Образы будущего — в фантастике и не только](#)
8. [Образы будущего в фантастике — Журнал «Читаем Вместе. Навигатор в мире книг»](#)
9. [Жизнь на льдине: погубят ли технологии литературу и чтение](#)
- 10.

Ссылки на лекции:

1. [Лекция Дмитрия Николаевича Пескова: «Будущее. Экономический аспект» \(запись\)](#)
2. [Лекция Павла Олеговича Лукши: «Будущее. Антропологический аспект» \(запись\)](#)
3. [Лекция Андрея Олеговича Безрукова: «Будущее. Геополитический аспект» \(запись\)](#)
4. [Лекция Николая Юрьевича Ютанова: «Взгляд в 100 лет. Будущее, которого не было» \(запись\)](#)
5. [Лекция Андрея Юрьевича Школьников: «Взгляд в 100 лет. Большая история» \(запись\)](#)
6. [Лекция Сергея Николаевича Градиловского: «Вызовы демографических переходов в длинном горизонте» \(запись\)](#)
7. [Лекция Петра Георгиевича Щедровицкого: «Длинные волны технологического развития и СРТ» \(запись\)](#)
8. [Лекция Евгения Борисовича Кузнецова: «Драйверы технологического развития – next 20 ye» \(запись\)](#)
9. [Лекция Сергея Владимировича Карелова: «Цифровая трансформация 21 в.» \(запись\)](#)
10. [Лекция Алексея Юрьевича Иванова: «Позиция по карбоновому земледелию» \(запись\)](#)
11. [Лекция Дмитрия Владимировича Холкина: «Новая парадигма энергетики» \(запись\)](#)
12. [Лекция Сергея Афанасьевича Зимова: «Климатические сценарии и восстановительные подходы» \(запись\)](#)
13. [Лекция Павла Юрьевича Сорокина: «Позиция Минэнерго. Энергопереход» \(запись\)](#)

Видео для просмотра:

[ЮВАЛЬ НОЙ ХАРАРИ: Как выжить в будущем \(русские субтитры\) | MC.today](#)

[Юваль Ной Харари: как выжить в будущем. Интервью для MC.today](#)

[Интервью с Ювалем Харари о будущем человечества, украинском пути и навыках, которые помогут выжить](#)

[Юваль Ной Харари: «Каждый кризис несет в себе новые возможности»](#)

[«В XXI веке нельзя достичь успеха ведением войн», — Юваль Ной Харари |](#)

[Громадское телевидение | Громадское телевидение](#)

[Daniel Kahneman & Yuval Noah Harari in conversation](#)

[Юваль Ной Харари и основатель Huawei Жэнь Чжэнфэй на Всемирном экономическом форуме 2020 в Давосе](#)

[Почему мышление - боль? \[Veritasium на русском & Pandorandemia vsauce на русском \]](#)

[«Русский шаттл»: триумф, забвение и сроч в соцсетях / Редакция \(темы - как мы относимся к наследию, и что мы возьмем с собой в будущее\)](#)

Список фильмов:

Сериал Бесконечный Дендрограм/2020/ Япония

Жанр: фантастика Режиссер: Кобаяси Томоки

Аннотация: «Infinite Dendrogram» продвинула развитие виртуальной реальности на совершенно новый уровень. Пятнадцатого июля сорок третьего года двадцать первого столетия эта игра оказалась на полках магазинов и сразу же завоевала популярность среди онлайн-геймеров. Система развития сюжета случайно генерирует события, поэтому персонажи могут следовать по совершенно невероятным и уникальным локациям и невероятным местам. Ранее разработчики считали, что это совершенно невозможно, однако теперь виртуальный мир стал по-настоящему бесконечным в соответствии с названием аниме. Рэйджи Мукудори после университета отправился в большой город на поиски счастья. После долгой подготовки к экзаменам и долгожданной сдачи на хорошие оценки главный персонаж наконец-то может попробовать себя в новой игре. Он давно уже планировал сыграть в «Infinite Dendrogram», ко всему прочему его туда приглашал старший брат Шуичи, который уже достиг выдающихся результатов в игре, однако у главного персонажа будет совершенно иная история.

Конец детства/2015/ США

Жанр: фантастика создатель - Мэтью Грэхэм

Аннотация: В недалёком будущем на планету Земля прибыла разумная раса инопланетян, которые явились с миром. Их технологии были гораздо лучше земных, и они очень быстро принялись устанавливать на Земле свои порядки: мгновенно прекратили все военные конфликты, начали внедрять свою культуру.

Посредником для переговоров между людьми и инопланетной расой был выбран обычный фермер по имени Рикки Стормгрэн. Инопланетяне предложили сделку: они, желая улучшить эту планету, устроят на Земле практически Золотой век, который будет настоящим раем, а люди за это должны будут пройти воспитание и обучение по инопланетной программе. И хотя такой расклад был выгодным и для инопланетян, и для человечества, среди людей нашлись борцы за свободу, которым не пришлось по душе инопланетное принуждение.

Всеведущий/2020/ Бразилия

Жанр: фантастика создатель - Júlia Pacheco Jordão, Isabel Valiante

Аннотация: В недалеком будущем за каждым и нас следят беспилотники. Всеведущий контролирует безопасность общества без изъянов. Раскрыты все 4 убийства, совершенные за последние 5 лет, так как убийца был взят через несколько минут на месте преступления. Оливия, главный техник в корпорации по слежке беспилотниками. Она пишет программы и контролирует работу бесперебойную аппаратов.

Однажды она находит мертвым своего отца в собственном доме. Никаких записей на регистраторе беспилотника не обнаружено. Руководство корпорации уходит от ответа и скрывает факты совершенного преступления. Девушка решает самостоятельно докопаться до истины.

Космос между нами/2017/ США

Жанр: фантастика Режиссер: Питер Челсом

Аннотация: Межпланетная любовь – звучит красиво, но фантастично. Оказывается, такое возможно совсем скоро в ближайшем будущем.

Парень по имени Эллиот вырос на станции на Марсе, его мать прибыла туда беременная, но при родах скончалась. Эллиот вырос, его поддерживали люди из колонии поселенцев на Красной планете. Парень умен и ничем не отличается от своих земных сверстников. Он быстро освоил Интернет и там он нашел подругу по переписке с Земли. Понимая, что девушка ему нравится и он хочет увидеть Землю, Эллиот решается впервые вылететь за пределы своего родного дома – Марса. На Земле его тепло встречает подруга, они признаются друг другу в любви. Но, помимо амурных дел, Эллиот твердо намерен найти

отца, о котором имеет лишь разрозненные сведения. Только времени у него в обрез – его легкие не приспособлены для земного воздуха, и совсем скоро их работоспособность исчерпается.

Психопаспорт/2015/ Япония

Жанр: фантастика Режиссер: **Наоёси Сиотани**, Такэси Вада

Аннотация: Недалекое будущее. Мир является полностью автоматизированным местом, и каждый житель планеты Земля обладает психопаспортом – уникальной вещью, которая не только определяет психическое состояние гражданина, но и показывает его уровень преступности, а также просчитывает вероятность совершения им преступления. Следователь Аканэ Цунэмори прибывает в Юго-Восточный Азиатский Союз, чтобы расследовать дело о резком притоке эмигрантов в Токио. Впереди девушку ждет множество открытий и испытаний, а также встреча со старым знакомым, который поможет пролить свет на события, происходящие в утопическом городе...

Камера бесконечности/2016/США

Жанр: фантастика Режиссер: **Трейвис Миллоу**

Аннотация: Судьба обожает преподносить сюрпризы, особенно в те моменты, когда человек крайне уязвим.

Фрэнк внезапно просыпается в странной комнате. Здесь все оборудовано для комфортного времяпрепровождения. Нет недостатка в еде или напитках. Только выбраться из злосчастной тюрьмы непросто и единственный твой собеседник это механический голос, доносящийся из подозрительного устройства, отслеживающего каждый шаг.

Мистеру Лернеру предстоит не только осмыслить все прошлые деяния, погрузиться в череду воспоминаний, отделить реальность от фантазии, но и приложить максимум сил для того, чтобы вырваться из золотой клетки, в которую парня заключили неизвестные.

К жизни/2018/Франция

Жанр: фантастика Режиссер: Тома Кайе, Мануэль Шапира

Аннотация: Человечество наконец-то осуществило свою давнюю мечту, научившись с помощью науки не стареть и не умирать. Жизнь полицейского Дариуса Асрама за долгие 120 лет ему изрядно поднадоела - он чувствует усталость. Новое расследование только усугубляет это чувство. На безлюдном побережье были найдены тела трех девушек и четырех мужчин в возрасте до 23 лет. Все они погибли от выстрела в висок. Полиция подозревает, что за этой трагедией стоит молодежная секта самоубийц. Дариус встречается с бывшей сектанткой Кристой и пытается понять, что заставляет молодых людей добровольно покинуть их почти идеальный мир.

Оазис/2017/Великобритания

Жанр: фантастика Режиссер: Кевин Макдональд

Аннотация: В недалеком будущем люди настолько истощили ресурсы, которые дарит Земля, что вынуждены были искать спасение в космосе – на далеких, неизведанных планетах.

Подходящим местом для колонизации стала планета, названная Оазисом. По формам жизни и строению она очень похожа на Землю, поэтому влиятельная корпорация решает профинансировать исследовательскую экспедицию на Оазис, после которой группа специалистов сделает вывод – можно ее колонизировать или нет.

Перелет и высадка проходят удачно, но уже спустя короткое время после дислокации на Оазисе члены специальной группы понимают, что это небесное тело таит множество опасностей...

Оазис/2019/Австралия

Жанр: фантастика Режиссер: Джеффри Уокер, Дженнифер Лиси, Роуэн Вудс

Аннотация: Наступило будущее, а с ним и проблемы, которые предсказывали уже несколько веков назад. Вода стала стоить больше драгоценных металлов. Всё потому, что

чистой пресной воды в мире осталось очень мало. Дожди идут, но атмосфера настолько загрязнена, что они только отравляют почву, не говоря уже о вреде, которые они способны нанести человеческому организму. Технологии настолько развиты, что люди буквально зависимы от своих смартфонов и компьютеров.

Иди – главная героиня. Девушка пытается родить уже который год, но она не намерена сдаваться, тем более её муж учёный-биолог. Он тратит всё своё свободное время в лаборатории, чтобы найти вакцину для жены.

Директива/2019/США

Жанр: фантастика Режиссер: Александр Рэй Пиментел

Аннотация: Большую часть населения планеты уничтожил страшный вирус. Дилан – один из немногих выживших, который каждый день совершает вылазки в поисках припасов, необходимых для жизни.

Во время очередного похода парень заглядывает в разрушенный магазин, где его внимание привлекает сломанный робот. Машина выглядит не подлежащей ремонту, но внезапно подает признаки жизни, чем обескураживает Дилана.

Человек и робот образуют необычный тандем и вместе отправляются на поиски Безопасной зоны 57. Впереди героев ждет масса препятствий и испытаний на прочность, в ходе которых они еще больше сблизятся и осознают, что в жизни ничего не потеряно, пока хоть кто-то борется за светлое будущее...

НФ8/2020/Корея Южная

Жанр: фантастика Режиссер:

Ан Гук-чин, Хан Га-рам, Чан Чхоль-су, ...

Аннотация: восемь уникальных фантастических сюжетов показывают общество, где сингулярность человека и искусственного интеллекта уже наступила.

Высокие технологии призваны упростить жизнедеятельность. Люди могут использовать сверхспособности, а медицина выходит на глобально новый уровень. Но не всё так идеально, как может показаться на первый взгляд. В этом обществе возникают свои самые сложные вопросы и проблемы, которые предстоит решать не только людям, но и роботам, компьютерам, умным машинам.

Interstellar/2020/Великобритания, Канада, США

Жанр: фантастика Режиссер: Кристофер Нолан...

Аннотация: Когда засуха, пыльные бури и вымирание растений приводят человечество к продовольственному кризису, коллектив исследователей и учёных отправляется сквозь червоточину (которая предположительно соединяет области пространства-времени через большое расстояние) в путешествие, чтобы превзойти прежние ограничения для космических путешествий человека и найти планету с подходящими для человечества условиями.

Сталкер/1979/СССР

Жанр: фантастика Режиссер: А.Тарковский

Аннотация: Действия фильма разворачиваются в вымышленной запретной зоне, где у героев нет имен. Главный герой этой истории по прозвищу Сталкер, недавно только вышедший из тюрьмы. Он живет со своей семьей, женой и дочерью очень бедно. Зарабатывает Сталкер нелегальными экспедициями в запретную зону, не смотря на просьбу жены не заниматься этим.

По слухам запретная зона имеет комнату, где все мечты могут осуществляться. В очередной экспедиции в этот мир, Сталкер проводит Писателя и Профессора. Каждый идет туда по своей причине. В ходе путешествия раскрываются характеры и желания всех героев.

Другая Земля/2011/США

Жанр: фантастика Режиссер: Майк Кэхилл

Аннотация: Ученые наконец-то совершили прорыв в науке и сделали потрясающее открытие. Оно состоит в том, что была найдена планета, которая как под копирку сделана с нашей родной Земли. Она имеет ту же структуру и так же вращается вокруг своего солнца.

Во время этого открытия по вине студентки Рода происходит автокатастрофа. Ее автомобиль врезается в автомобиль композитора по имени Джон Берроуз. Но в машине, помимо самого Джона, так же были его сын и жена.

Отсидев четыре года в тюрьме Рода наконец-то выходит на свободу. Она устраивается работать школьной уборщицей. И вот до нее доходят слухи, что начинают набирать команду для экспедиции на таинственную Землю-2. Рода тоже хочет поучаствовать в экспедиции. Девушка также узнает, что семья композитора погибла и в живых остался лишь Джон. Она приходит к нему, чтобы извиниться, но притворяется его домработницей. И чем чаще Рода приходит к композитору, тем сильнее они начинают сближаться.

Планетарный / Planetary (2015)

Жанр: фантастика Режиссер: Гай Рейд.

Аннотация: «Планетарные» – провокационный, захватывающий и тревожный вызов, а также межконтинентальное кинематографическое путешествие, которое исследует наши космические истоки и наше будущее, как вида.

Моя реальность / The Reality of Me (TROM) (2011)

Жанр: Документальный

Аннотация: Документальный фильм, способный изменить вашу реальность. Он анализирует мир, в котором мы живём, сопоставляя наше восприятие с реальностью: от денежной системы, религии, человеческого поведения, войн и рабства до новой глобальной социальной системы.

Обратная сторона прогресса / Surviving Progress (2011)

Жанр: Документальный Режиссёры: Мэтью Рой, Харольд Крукс.

Аннотация: Подъём человечества часто измеряют скоростью прогресса. Но что, если прогресс ведёт нас к краху? Рональд Райт, автор бестселлера «Краткая история прогресса», вдохновил создателей фильма показать, как «ловушки прогресса» уничтожили древние цивилизации. На самом деле привлекательные технологии и системы верований, обслуживающие насущные потребности, требуют выкупа от будущего. Способны ли наши глобально взаимосвязанные цивилизации избежать финальной катастрофической ловушки прогресса?

Понимание социального мира.

Общество. Социальное познание. Формирование социальных стереотипов. Права человека. Идентичность. Толерантность и как возникают конфликты. Точки соприкосновения культур и религий. Какие выборы делает современное поколение?

Обзор

Этот раздел посвящен обществу и проблемам общества. Опираясь на научные исследования социологии, вы изучите широкий спектр повседневных тем. Благодаря исследовательскому и тематическому подходу вы изучите различные инструменты, развивая свои аналитические и оценочные навыки. Этот раздел даст вам ряд навыков для дальнейшего самостоятельного обучения, а также для вашей личной и трудовой жизни.

Представьте себе, что вы закончили университет и пришли устраиваться на первую работу. Вы встретились с директором компании и с кем-то из предполагаемых коллег. Вы также посетили помещения компании, увидели, где будет находиться ваш кабинет в том случае, если вас возьмут на работу, узнали многое о деятельности компании и о ваших обязанностях. Что поможет вам решить, действительно ли это та компания, в которой вы хотели бы работать, и понравится ли вам сама работа и те люди, которые будут вас окружать? При получении ответов на эти вопросы происходят процессы, которые называются социальным познанием.

Социальное познание — это изучение процессов формирования суждений на основе социальной информации, полученной из окружающей среды.

Исследование в области социального познания направлено на изучение того, как люди формируют социальные суждения о других людях или социальных группах, о социальных ролях и о своих собственных переживаниях в социальных условиях. Процесс формирования социальных суждений сложнее, чем это может показаться. Часто доступная нам информация оказывается недостаточной, двойственной или явно противоречивой. Мы можем столкнуться с большим количеством сложных деталей. Как нам следует использовать всю эту информацию, чтобы добиться ясного суждения? В этом и состоит основной вопрос исследований, посвященных социальному познанию.

Формирование любого социального суждения проходит в несколько этапов: сбор информации, принятие решения о том, какую информацию использовать, и интегрирование информации в суждение. Например, когда вы выбираете место работы или где вы будете учиться, вы собираете информацию о людях, продукции и общие сведения о компании, делая это при помощи вопросов, которые вы задаете окружающим, и на основе впечатлений от тех помещений и людей, которые вы видите. Когда вы возвращаетесь домой и обдумываете ваш визит в компанию, вы должны решить, что из той информации, которую вы получили, будет наиболее подходящим для принятия вами решения, а затем интегрировать эту информацию в общее впечатление или суждение, касающееся того, подходит вам эта компания или нет.

Насколько правильны те суждения и решения, которые мы принимаем, используя процессы социального познания? Существуют логические и точные способы соединения информации воедино для принятия правильного и мудрого решения и рационального использования информации. Однако, как мы сможем убедиться, методы сбора и использования информации, применяемые людьми в повседневной жизни, часто в определенной степени ошибочны или иррациональны. Каждый шаг в процессе формирования социального суждения подвержен определенным типам ошибок и искажений.

Вы узнаете:

- способы, которыми социальные науки исследуют социальный мир посредством опросов, анализа, оценки и привлечения
- как социальные науки исследуют знакомые и современные социальные проблемы
- о дебатах в современном мире.

Упражнения:

1. Упражнение. За хорошую работу полагается соответствующая оплата.

Это упражнение представляет собой инсценировку переговоров о размере заработной платы и условиях труда между работодателем и работниками с участием представителей профсоюза. Обсуждаемые вопросы включают:

- Роль профсоюзов
- Заключение коллективных договоров по месту работы
- Права трудящихся

Задачи

- Расширить понимание работы и роли профсоюзов в гражданском обществе.
- Развивать навыки принятия решений методом консенсуса.
- Способствовать активному участию в жизни общества, развитию чувства ответственности и солидарности.

Конечная цель встречи - достичь соглашения по поводу зарплаты и условий труда работников путем коллективных переговоров.

Разделите участников на две группы в соотношении 2:1. Группа поменьше представляет работодателей, а более многочисленная - работников и их профсоюзных представителей. Кратко обрисуйте, как будет проходить инсценировка переговоров. Работодатели, созвавшие встречу, должны первыми изложить свое предложение, потом следуют предложения профсоюза и работников. После этого стороны должны постараться прийти к соглашению.

Попросите участников договориться о регламенте встречи, например, стоит ли ограничивать выступления в ходе переговоров по времени – скажем, двумя минутами? Какова будет общая продолжительность встречи? Будут ли короткие перерывы для консультаций представителей с теми, кого они представляют и т.д. Кто может выступать кроме представителей, или только у них будет такое право?

После выяснения всех деталей попросите участников выбрать двух представителей и председателя заседания. Затем две группы должны:

- разработать новое предложение, которое будет выдвинуто на заседании;
- определить полномочия своих представителей по ведению переговоров;
- договориться о намерениях, т.е. о наихудшем варианте и минимальных условиях, на которые они будут готовы пойти.

Когда группы подготовятся, пригласите их представителей начать заседание. После завершения переговоров сделайте небольшой перерыв, чтобы участники могли выйти из роли, и переходите к анализу и оценке. Начните с краткого анализа ощущений участников во время упражнения, затем переходите к обсуждению происходившего и извлеченных уроков:

- Как сотрудничали две группы, чтобы принять решение по первоначальным предложениям? Сложно им было или легко?
- Учитывали ли группы только свои собственные интересы при выдвигании первоначальных предложений или также принимали во внимание интересы компании?
- Разрабатывали ли группы конкретную тактику переговоров?
- Как проходила встреча? Все ли желающие имели возможность высказаться?
- Сумели ли стороны прийти к взаимоприемлемому решению?
- Право быть членом профсоюза – это признанное право человека. Насколько важно это право? Каковы были бы последствия лишения этого права?
- Насколько хорошо люди осведомлены о том, что такое профсоюзы и чем они занимаются?
- Насколько сильны профсоюзы в вашей стране? А есть ли у вас организации работодателей?

2. Упражнение - Семья – ценность

Я – семья, во мне как в спектре живут семь «Я» (Р.Рождественский)

Осознание ценности «семья». Семья как устойчивый союз на основе любви. Что нам даёт родительская семья. Конструктивное взаимодействие с родителями. Оценка своих сыновних и дочерних качеств. Установление взаимопонимания с родителями.

Методика «Три имени» Цель. Способствовать развитию саморефлексии; формирование установки на самопознание. Инструкция. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной возникновения этого имени. Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

Методика «Что человеку дано?» Цель. Содействовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни. Инструкция. Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идёт на пользу ближним». Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу

и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы на сегодняшний день этими качествами или нет. Комментарий. Данное упражнение может выполняться как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

Методика «Эмиграция» Цель. Способствовать открытию в себе сильных сторон, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе. Инструкция. Ведущий делает небольшое вступление: «Предположим, что вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы: 1. Сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает вас с этими людьми? 2. Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли вы что-либо изменить в ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе? Составьте два перечня имен. Комментарий. После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

3. Упражнение. Общение – ценность

Формирование ценности «Другой – ценность». Осознание нравственных основ общения между людьми. Общение и уверенность в себе. Общение – необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления, психологической помощи другим. Развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать других. Понятие «конфликтная личность». Необходимость гармонизации общения. Выявление качеств, необходимых для продуктивного общения. Развитие умения безоценочно относиться друг к другу. Формирование способов познания другого. Коррекция восприятия других и себя. Методики «Волшебная подушка». Анализ круга своего общения, разбор ситуаций.

Методика «Волшебная подушка» Цель. Создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу. Инструкция. Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Например, чтобы Вы нашли хорошего друга, чтобы у Вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: —Я хочу.. Все остальные будут внимательно его слушать. Комментарий. Упражнение дает возможность участникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные участники? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить ведущий, ребята?»

4. Упражнение. - Дружба – ценность

Самое человеческое в человеке – это другой человек (В.И.Слободчиков) Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты (поговорка) Пристанью для корабля служит гавань, а для жизни – дружба (Пифагор) Содержание занятия Дружба как устойчивая личная привязанность между людьми, возникшая на основе личной симпатии друг к другу, единства взглядов, интересов и целей. Взаимопонимание. Принятие человека. Внутренняя позиция. Что такое обаяние. Правила дружбы и товарищества. Методика «Прорвись в круг» Цель. Стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения. Инструкция. Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, то есть прорвать круг и проникнуть в него. Комментарий. То же самое может сделать каждый участник.

5. Упражнение Любовь – ценность

Любовь – это сердце всего! (В.Маяковский) Любовь может изменить человека до неузнаваемости (Теренций) Мужчины создают законы, женщины – нравы (Ф.Гибер) Любовь столь всесильна, что перерождает и нас самих (Ф.Достоевский) Любовь – это зубная боль в сердце (И.Гёте) Любовь стоит ровно столько, сколько стоит сам человек (Р.Роллан) Любить – это не значит смотреть друг на друга, а смотреть в одном направлении (А.Сент-Экзюпери) Содержание занятия Формирование ценности «любовь». Любовь – основа человеческой жизни, счастья. Потребность любить и быть любимым – одна из основных социальных потребностей человека. Осознание половых различий. Психологические различия юношей и девушек. Что такое женственность и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность и как она формируется в юноше. Установки в любви. Сексуальные проблемы. Опасности секса. Что такое женственность, и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность, и как она формируется в юноше.

Методика «Требования среды» Цель: Осознание половых различий, развитие эмпатии. Инструкция: Положить на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один ложится юноша, на другой – девушка. Кто-то обводит контуры лежащих людей. После этого группа девочек собирается вокруг своего контура (контурная карта девочек), а группа мальчиков собирается вокруг своего контура (контурная карта мальчиков), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны контурных карт требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и к девочкам. Затем группы меняются картами – девушки переходят к «мальчику», а юноши – к «девочке» – и пишут внутри контура основные востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки. Комментарий: после упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного старшеклассника? Реальны они или нереальны? Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью? Есть ли резервы совершенствования? Когда не совпадают требования и реальность, что делают молодые люди?».

Методика «Социальные роли» Цель: Формирование умения идентифицировать свои социальные роли. Самосознание. Инструкция: Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости. Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их. Ответьте на вопросы: «Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей? Что мешает их реализовывать? Есть ли роли, противоречащие друг другу?». Комментарий: Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (тусовщик, рокер, влюблённый, романтик). Участники группы молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, тоже относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в четыре группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: тусовщики и рокеры в одну группу, влюблённые и романтики в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше». Если кто-то почувствует себя убеждённым, он может пересесть на другую сторону. В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

6. Упражнение. Природа – ценность

Природа никогда не заблуждается (Эразм Роттердамский) Человек – служитель и истолкователь природы (Бэкон) Я есть часть древа (С.Есенин) Содержание занятия Осознание значения природы для здоровья и отдыха человека. Отдых на природе как максимально полезный для эмоционального и психологического самочувствия. Необходимость сохранения чистоты природного мира. Как отдыхать на природе. Значение воздуха для энергетики человека.

Методика «Я и природа земли – мы едины» Цель. Содействовать осмыслению ценности единства человека и природы. Инструкция. Ведущий укрепляет на доске белый альбомный листок с цветным кругом в центре и включает спокойную музыку. Обучающиеся смотрят в центр листа в течение 30-40 секунд. Потом ведущий предлагает им закрыть глаза и в течение 30 секунд удерживать перед собой образ листа с кругом. Непосредственно после упражнения, не выключая музыки, обучающиеся вслух повторяют за ведущим следующий текст: «Я – человек. Я имею право на уникальное существование в соответствии со своими мыслями, чувствами, стремлениями. Я доверяю себе. Я совершаю поступки, диктуемые моими целями, моими планами, моими мыслями. Я выражаю свои чувства. Я не соглашаюсь с тем, с чем не согласен. Я критикую то, что мне не нравится. Но я терпим и позволяю другим делать то же самое по отношению ко мне. Человек становится человеком только среди людей. Я уважаю людей, я желаю им добра. Я и природа земли – мы едины. Я дышу воздухом земли, я пью воду земли, я ем то, что дает земля. Я хочу, чтобы природа земли была чистой и здоровой. Я хочу, чтобы я и мои дети были здоровы. Я за счастье и гармонию в мире». Комментарий. Сначала проводится упражнение на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится белый альбомный листок с цветным кругом в центре. Диаметр круга – 7см. Цвет круга на выбор ведущего: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый.

Методика «Моя волшебная земля» Цель. Содействовать осмыслению нравственного опыта поколений и самоанализу, формированию жизненных ценностей обучающихся. Инструкция. Представьте, что в центре круга находится голубой шар нашей родной планеты Земля. Он медленно вращается. На планете сейчас нет людей и нет тех объектов (домов, городов, заводов), которые построили люди. Только природа: леса, поля, горы, моря, реки, самые разные животные, птицы, рыбы и т. д. Это может быть настоящее время, а может – далекое прошлое или будущее, кто как себе представит. Кем бы лично Вы хотели быть на этой земле? Выберите себе образ. Это может быть абсолютно любой природный объект как живой, так и неживой природы; как из настоящего, так и из прошлого или будущего – любой зверь, птица, дерево, гора, растение и т. п. Комментарий. После этого ведущий задает вопросы. На каждый вопрос по очереди отвечает каждый участник игры. При ответе ведущий задает дополнительные наводящие вопросы, чтобы участник тренинга как можно полнее нарисовал свой «портрет», рассказал свою «историю» и др. Некоторые вопросы ведущий импровизирует по ходу игры. Ребятам не нужно торопиться при ответах, каждый должен иметь возможность пофантазировать и высказаться. • Кто Вы, какой образ себе выбрали? • Расскажите свою историю. Как Вы возникли, как Вы существуете? • В чем Ваша сила и польза? • Что Вам мешает? • Если на Земле появятся люди, построят дома, города, фабрики, заводы, что изменится в Вашей жизни? Вам будет лучше или хуже? Выживете ли Вы? • Выберите себе пару из других участников нашей игры. Обоснуйте свой выбор. (На этом этапе происходит объединение в семью, если выбор взаимный.) • Опишите уклад вашей совместной жизни. • Девиз вашей семьи. Методика проходит в форме игры-идентификации. Старшеклассники рассказываются так, что образуют круг. Ведущий садится также в линию круга.

7. Упражнение - Команда – ценность

Команда молодости нашей, команда, без которой мне не жить (из песни) Не имей сто рублей, а имей сто друзей (поговорка) Содержание занятия Формирование ценности «команда». Способность действовать в команде как одно из наиболее востребованных личных качеств. Приобретение практических навыков взаимодействия с другими людьми на принципе сотрудничества, а не соперничества. Формирование навыка принятия решений и способов их достижения. Развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Методика «Кораблекрушение» Цель: Поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование качеств взаимопомощи и навыков работы в команде. Инструкция: Все

участники объединяются в две команды. Ставится несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от количества участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд — для другой команды, напротив. После того, как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив. Комментарий: Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует качества взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в бушующем океане не забывать оказывать помощь друг другу. При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать выводы.

8. Упражнение Культура – ценность

Люди, милые, примите в человечество меня! Истинный человек и сын Отечества – есть одно и то же (А.Радищев) Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан (Н.Некрасов) Нравственность – это разум сердца (Г.Гейне) Содержание занятия Культура как определённый уровень развития общества и человека, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях. Осознание ценности «человечество». Ценность «Отечество». Чувство Родины. Богатство духовной культуры, заложенное в нравственном укладе, обычаях и традициях своего народа. Гражданское самоопределение как выбор личностью своей позиции в национальном вопросе. Человек как субъект культуры. Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления. Требования к человеку культурному. Выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других. Методика «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы» Цель. Формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых "ролевых" пристраек. Инструкция. Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие: • Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти. • Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас. • Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором. • Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы. • Педагог говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика. • Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным. Комментарий. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

9. Упражнение. Мир в мире как ценность.

Кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир (А. Сент-Экзюпери) Живая душа о жизни думает (народная мудрость) Содержание занятия Осмысление своего места в мире, расширение понятия «дом» на весь мир, осознание себя как неразрывной части всей природы. Рассогласование могущества цивилизации и природных задатков человека. Цель развития цивилизации, направление усилий человека. Идеи «автотрофности» и «назад к природе» – две крайние точки зрения на развитие человечества. Подведение итогов работы. Рефлексия изменений, происшедших в участниках и группе во время тренинга. Прогнозирование участниками группы будущих жизненных планов. Помощь во включении опыта, приобретённого в группе, в повседневную жизнь.

Методика «Кто я?» Цель. Способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества. Инструкция. Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из

пяти частей полосок. Ведущий просит за 30-40 сек. написать на первой полоске десять своих основных качеств. Затем ведущий просит каждого участника закрыть первую полоску и написать за 30-40 сек. на второй полоске десять качеств, которые видят в нём друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видят их недоброжелатели. Время выполнения каждого задания неизменно. Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа. Пятую полосочку участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чьё мнение будет ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности... Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над её содержимым можно только после заполнения всех пяти её полосочек.

Литература для чтения:

1. В.П.Бех *Философия Социального Мира*. Запорожье, 1999
В. П. БЕХ ФИЛОСОФИЯ СОЦИАЛЬНОГО МИРА
2. Виктор Знаков *Психология понимания мира человека* ФГБУН Институт психологии РАН, 2016
3. *Социальная психология* Почебут Людмила Георгиевна, Мейжис Ирина Альбертовна Издательский дом "Питер", 2016
4. Гидденс Э. - *Социология / При участии К. Бердсолл* (2005)
5. Э. О. Леонтьева *Социальная философия* Хабаровск. Издательство ХГТУ. 2004
6. *Методы социологического исследования: Учебное пособие для студентов и аспирантов.* - Майкоп. 2016.с-162 https://mkgtu.ru/sveden/files/Method_Kalashaova_2.pdf
7. *Трансформация социального мира в современную эпоху: сб. науч. тр. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [науч. ред.: Т. И. Грабельных]. – Иркутск : Изд-во «Оттиск», 2019*
Трансформация социального мира в современную эпоху
8. Алла Матвеева *Социальная адаптация молодых специалистов в системе общего образования в период становления цифровой экономики.*
9. Абульханова-Славская К.А. *Деятельность и психология личности* Наука М. 1995
10. Грабельных Татьяна Ивановна, Саблина Н.А., Лесниковская Е.В. *Социальный мир города и социальный мир университета: ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ПАРАДИГМА В ИЗУЧЕНИИ ИДЕНТИЧНОСТЕЙ* Иркутский государственный университет 2021
11. *Шаститко А. Е., Салмина А. А., Григорьев Л. М., Макаренко Б. И.* Средний класс после кризиса. Экспресс-анализ взглядов на политику и экономику. М. : МАКС Пресс, 2010
12. *Дуткевич П., Саква Р., Куликов В.И., Шестопал Е.Б., Шутова А.Ю., Якунина В.И.* (Ред.-сост.) Четверть века после СССР: люди, общество, реформы. М.: Издательство Московского университета, 2015

в художественной литературе, книги на острые социальные темы:

[Социальные проблемы общества и художественная литература](#)

Милые кости. Элис Сиболд Издательство: Эксмо, Домино 2006

"6 декабря 1973 года, когда меня убили, мне было четырнадцать лет" - так начинается эта трагическая история. Погибшая - главная героиня Сюзи Сэлмон - приспосабливается к жизни на небесах и наблюдает сверху за тем, как ее убийца пытается замести следы, а семья - свыкнуться с утратой... Но эта сильная, драматическая книга не об убийстве, не о насилии, а о

жизни. Жизни после смерти. Жизни тех, кто остался. Наверное, поэтому она написана таким на удивление светлым языком. "Милые кости" Элис Сиболд переведены на сорок языков и разошлись многомиллионным тиражом. Роман послужил основой для нового кинопроекта Питера Джексона - одного из ведущих режиссеров Голливуда, автора "Властелинов Колец".

Чтец. Бернхард Шлинка Издательство: Азбука-классика 2009

"Феноменальный успех романа современного немецкого писателя Бернхарда Шлинка "Чтец" (1995) сопоставим разве что с популярностью вышедшего двадцатью годами ранее романа Патрика Зюскинда "Парфюмер". "Чтец" переведен на тридцать девять языков мира, книга стала международным бестселлером и собрала целый букет престижных литературных премий в Европе и Америке. Внезапно вспыхнувший роман между пятнадцатилетним подростком, мальчиком из профессорской семьи, и зрелой женщиной, так же внезапно оборвался, когда она без предупреждения исчезла из города. Через восемь лет он, теперь уже студент выпускного курса юридического факультета, снова увидел ее - среди бывших надзирательниц женского концлагеря на процессе против нацистских преступников. Но это не единственная тайна, которая открылась герою романа Бернхарда Шлинка "Чтец". "

Ангел для сестры. Джоди Пиколт Издательство: Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков 2007

Потрясающе трогательная история. Она была рождена, чтобы спасти от смерти свою старшую сестру. Теперь она отстаивает право на собственную жизнь. «Анна не больна, но в свои тринадцать лет перенесла бесчисленное множество операций, переливаний, инъекций. И все для того, чтобы помочь сестре, больной лейкемией. Как сказали родители, для этого Анна и появилась на свет. Но какой могла бы стать ее жизнь, не будь она привязана к сестре?.. Анна решилась на шаг, который для многих людей был бы слишком сложен, и подала в суд на родителей, присвоивших право распоряжаться ее телом.»

Дэниэл молчит. Марти Леймбах Издательство: Эксмо, Фантом Пресс 2008

Роман "Дэниэл молчит" - об отваге и самопожертвовании, о женской сути и о природе любви, о драме современной молодой женщины, готовой на все, лишь бы вылечить своего сына. Мелани живет в Лондоне с мужем и двумя детьми. У них образцово-показательная семья. Но, когда младшему сыну Дэниэлу ставят диагноз "аутизм", идиллия рушится точно карточный домик. Дэниэл не спит ночами, часто плачет и упорно отказывается говорить. Пока муж ищет утешения в объятиях бывшей подруги, Мелани одержимо пытается помочь своему мальчику, действуя вопреки медицинским рекомендациям, светским условностям и советам ближних. На этом пути ей придется пройти через очень многое. И все же сила духа, надежда и добрые люди помогут ей не только выстоять, но и победить. Эта достоверная, оптимистичная и очень светлая история увлекает не меньше, чем знаменитый фильм "Человек дождя". Сейчас готовится экранизация романа, главную роль должна сыграть Джулия Робертс, которая уже снялась в известном фильме по предыдущей книге Марти Леймбах "Умереть молодым".

Этим утром я решила перестать есть. Жюстин Издательство: Рипол Классик 2009

В ваших руках - шокирующая исповедь подростка, испытавшего все муки ада на пути следования моде. Жюстин решает, что она слишком толстая, чтобы считаться красивой и быть любимой, и меньше чем за два года избавляется практически от половины своего прежнего веса. А заодно теряет друзей и близких и чудом не лишается жизни. Книга-набат, предупреждающая об опасности, которую мы зачастую недооцениваем...

Пока я жива. Дженни Даунхэм Издательство: Рипол Классик 2010

Шестнадцатилетняя героиня этой книги только начинает жить, и ей так много хочется успеть. Поэтому она пишет список всех своих желаний и берется за дело. Не все в нем так невинно, как у ее сверстников. Но лишь потому, что она во многом на них не похожа. А еще потому, что ей нужно успеть все сейчас! «Пока я жива» — честный, смелый и невероятно жизнеутверждающий роман. Он в полном смысле слова останавливает время, напоминая о том, что нужно ценить главное, ловить момент, быть смелее в желаниях и наслаждаться приключениями, которые нам дарит каждый день.

Дрянье (антибиография). Войцех Кучок Издательство: Новое литературное обозрение 2005

Войцех Кучок - поэт, прозаик, кинокритик, талантливый стилист и экспериментатор, самый молодой лауреат главной польской литературной премии "Нике" (2004), полученной за

роман "Дрянье" ("Gnoj"). В центре произведения, названного "антибиографией" и соединившего черты мини-саги и психологического романа, - история мальчика, избиваемого и унижаемого отцом. Это роман о ненависти, насилии и любви в польской семье. Автор пытается выявить истоки бытового зла и оценить его страшное воздействие на сознание человека. Сама же художественная ткань текста - как всегда у Кучока - насыщена любопытными языковыми и стилистическими находками.

Сожженная заживо. Суад Издательство: Рипол Классик 2007

Эта книга, переведенная на многие языки, представляет собой исповедь женщины с уникальной и трагической судьбой. В семнадцать лет за "преступление против чести семьи" она была приговорена к смерти самыми близкими ей людьми. О ее чудесном спасении, о людях, которые пришли ей на помощь, - эта документальная повесть, ставшая мировым бестселлером.

Вся королевская рать. Роберт Пенн Уоррен

Главный герой романа – политик Вилли Старк. Поднявшийся из низов общества прирожденный лидер искренне верил, что может сделать мир лучше. Однако открывшаяся перед ним правда жизни превращает его в жестокого беспринципного политика. Его девиз: «Добро можно делать только из зла, потому что больше его просто не из чего делать».

Ссылки на статьи:

1. [The Dunbar Number, From the Guru of Social Networks](#)
[Число Данбара: что это такое и как влияет на социальные связи](#)
2. [Социальное познание: понимание социального мира: Сколько раз в день вы думаете о других людях? Скорее всего, вы](#)
3. ПОНЯТИЕ «СОЦИАЛЬНОЕ» В СОВРЕМЕННОЙ ФИЛОСОФИИ И НАУКЕ
4. Диссертация на тему «Понимание как стратегия социального познания», скачать бесплатно автореферат по специальности ВАК РФ 09.00.11 - Социальная философия
5. Концепты социального дискурса — Гуманитарный портал
6. Ценность — Гуманитарный портал
7. Этика апробативная — Гуманитарный портал
8. Равенство — Гуманитарный портал
9. Всемирный доклад о счастье – 2019 – Информационно-аналитическая система Росконгресс
10. Home | The World Happiness Report
11. Рейтинг стран мира по уровню счастья — Гуманитарный портал
12. Всемирный индекс счастья — Гуманитарный портал
13. «Образовательные экосистемы для общественной трансформации». Untitled
14. Социальное познание - Философия и общество
15. Социальный интеллект как фактор общественного развития в условиях ин
16. Социальные изменения и процессы — Викиверситет
17. Использование видео для изучения социального взаимодействия
18. [Социализация: как стать человеком — все самое интересное на ПостНауке](#)
19. [Социализация, или Как стать человеком, а не Маугли | Блог 4brain](#)
- 20.

Видео для просмотра:

1. [Примеры социальных проектов 2018 года](#)
2. [А 3.1 Социально-гуманитарное знание - Философия науки для аспирантов](#)
3. [Мы рады представить вашему вниманию короткое видео о программе «Когнитивные науки и технологии: от нейрона к познанию»](#)

4. <https://newsmaker.md/rus/novosti/iskusstvo-lyubit-istoriya-nasti-i-niny-video/>
5. [Джон Шульц](#)
6. [Момджян К. Х. - Социальная философия. Социальная антропология - Зачем нужна социальная философия?](#)
7. [А 3.8 Природа ценностей и их роль в социально-гуманитарном познании - Философия науки для аспирантов](#)
8. [Уровни познания | Обществознание/Социальное познание: суть, особенности и методы \[подготовка егэ обществознание кратко и понятно\]](#)
9. [Мир познает нас. Андрей Курпатов](#)
10. [Вахштайн Виктор. Теория познания в социологии. 20. Классика в социальных науках](#)
11. [Вебинар: Социальные науки и социальное познание.](#)
12. [Мифологическая картина мира – Сергей Неклюдов](#)
13. [Вахштайн Виктор. Теория познания в социологии. 10. Когнитивный стиль объяснения в социальных науках](#)
14. [Особенности социального познания](#)

Список фильмов:

Декрешендо/2011

Жанр: документальный фильм Режиссёр Марта Минорович

Аннотация: История тёплых отношений между молодым психологом Томеком и его пациентами, жильцами дома престарелых в Польше, у каждого из которых своя трогательная и трагическая история. Ежедневно Томек любит красоту и молодость, которые так резко контрастируют не только с печальными приметами старости и близкой смерти, но и с упорной волей пациентов к жизни. В тихих и непринужденных беседах пропадает необходимость называть этих людей «пожилыми» и отделять от остальных, относиться особенно и выдавать за бесполезных. Eteri подготовил для этого талантливого фильма субтитры на английском языке и сделал его доступным для просмотра в России.

Антон тут рядом/Россия/ 2012

Жанр: документальный фильм Режиссёр Любовь Аркус

Аннотация: Фильм главного редактора журнала «Сеанс» о жизни мальчика-аутиста. Он живет между облупленной квартирой на окраине большого города и больницей для умалишенных. В поле зрения камеры Антон попадает в тот момент, когда не сегодня-завтра он станет пациентом психоневрологического интерната — места, где люди с таким диагнозом, как у него, долго не живут. Автор — камера — герой. Расстояние между ними с каждой минутой сокращается, автору приходится войти в кадр и стать действующим лицом этой истории. Но это история не о том, как один человек помог другому человеку, а о том, как один человек узнал себя в другом. Знаковый для российского кинематографа фильм, оголивший тему стигматизации психически больных людей и смело соединивший общественное с личным.

Жизнь за один день/Команда режиссеров из Великобритании и США/ 2011.

Жанр: документальный фильм

[Жизнь за один день – первый в мире глобальный фильм](#)

Аннотация: Уникальная документальная лента, состоящая из смонтированных роликов совершенно разных людей по всему миру. Видео присылали через сервис YouTube, все они повествуют о жизни авторов 24 июля 2010 года. Герои рассказывают о распорядке своего дня, готовят завтрак, показывают место, в котором живут, делятся своими переживаниями. Причины для радости или беспокойства у каждого из них непохожие, они занимаются непохожими вещами и выглядят тоже по-разному. Но нужно ли зрителю находить сходства, чтобы вместе с этими людьми ощущать красоту жизни в отдельно взятый из их жизни день? Будучи самым настоящим гимном разнообразию, фильм подтверждает, что наши особенности ни в коем случае не являются барьерами для человеческого понимания.

Благосостояние/США/1975

Жанр: документальный фильм Режиссёр Фредерик Вайсман

Аннотация: Совокупность интервью жителей Америки 70-х годов, которые говорят о своем материальном положении и оценивают благосостояние других людей. Один из самых недооцененных американских документальных фильмов раскрывает относительный характер социального расслоения и такую же относительную природу социальных проблем, с которыми сталкиваются американцы. У всех интервьюируемых свои преграды на пути к высшему классу: жилье, безработица, развод, проблемы со здоровьем, насилие, пожилой возраст, многодетность. Как они интерпретируют свой социальный статус? Что из себя представляет полноценная жизнь? Ошеломляющее количество противоположных ответов на эти вопросы превращается в документальную ленту о коллективных иллюзиях и стратификационных стереотипах.

Без солнца/ 1982

Жанр: документальный фильм Режиссёр Крис Маркер

Аннотация: Маркер уводит зрителя в другое измерение, где кадры, снятые в Японии, Африке, Исландии, Франции и США, являются попыткой понять мечты человечества. Его интересуют экзотические образы, появляющиеся перед камерой в этих местах, и скрытые моменты, вызывающие контрасты и сравнения. Эти образы воображаемый кинооператор обсуждает в письмах к воображаемой женщине, он говорит о классическом кино, компьютерных играх и современных взглядах. Непростой фильм, похожий на рассуждение о памяти и забвении, дает зрителю понять, что культурные отличия могут иметь куда более глубокие корни, чем мы привыкли думать.

HUMAN The movie (Director's cut version) - Русский

[HUMAN The movie \(Director's cut version\) - Русский](#)

Жанр: документальный фильм Режиссёр Янн Артус-Берtrand

Аннотация: Что делает нас людьми? То что мы умеем любить, или то что мы умеем воевать? Или то что мы умеем смеяться? Плакать? Или наша любознательность? Стремление к новым открытиям? Все эти вопросы волнуют продюсера и художника Янна Артус-Берtrанда, который уже три года собирает истории из жизни разных людей. Он уже собрал рассказы о жизни 2000 женщин и мужчин из 60 стран мира. Янн работает с командой преданных переводчиков, журналистов и операторов. С их помощью ему удалось получить откровенные и глубоко эмоциональные беседы на темы, которые объединяют всех нас: борьба с бедностью, войны, гомофобия и будущее нашей планеты, и, конечно, все это связано с личными моментами любви и счастья.

Человечество: История всех нас (мини-сериал 2012)

Жанр: документальный фильм Режиссёр: Дэн Клифтон, Хью Бэллентайн, Nick Brown, ...

Аннотация: Главная цель цикла «Человечество» - рассказать историю всех нас, семи миллиардов жителей Земли так, как ее еще не рассказывали. Это история о том, как мы стали такими, какие мы теперь. На протяжении этого цикла вы увидите самых разных людей, которых объединяет то, что они меняли правила игры. Иногда это знаменитые личности. Иногда это злодеи, неожиданно изменившие мир.

Дитя человеческое/США/2006

Жанр: документальный фильм Режиссёр: Альфонсо Куарон

Аннотация: 2027 год. Мир погряз в анархии, причиной которой стало массовое бесплодие. Над человечеством нависла угроза полного вымирания. Лишенный иллюзий бюрократ превращается в чемпиона гонки на выживание в Лондоне, раздираемом клановыми войнами противоборствующих группировок. Именно он встает на защиту «последней надежды человечества» - беременной женщины, которую надо доставить в безопасное место под присмотр врачей...

Тайская социальная реклама.

Unsung Hero

Жанр: социальная реклама

Анотация: Один из последних роликов от Thai Life Insurance, собравший миллионы просмотров. История мужчины, который просто каждый день делает добро, не ожидая награды. Он никогда не разбогатеет, его не покажут по телевизору, но самое главное – он каждый день видит счастье.

<https://youtu.be/nbttG-wWZuc>

For get me not/

Жанр: социальная реклама

Анотация: ролик рассказывает о муже, который ухаживает за своей больной женой. Каждый раз он рассказывает угасающей женщине о том, что она любит, какие ей нравятся цветы и музыка. «Мы поженились 6 июля, и я до сих пор помню, что обещал тебе в тот день. Заботиться о тебе до конца твоих дней».

<https://youtu.be/BqXYpZM57-4>

«Безмолвие любви»

Жанр: социальная реклама

Анотация: о жизни обычной тайской школьницы, чей отец глухонемой. Одноклассники издеваются над ней, потому что ее отец не похож на других людей. Девушка сильно переживает и решает покончить жизнь самоубийством. Ее спасает отец, готовый отдать все до последней копейки ради своей дочери. «Я родился глухонемым, сожалею об этом. Я не могу говорить, как другие отцы. Но хочу, чтобы ты знала, что я люблю тебя всем своим сердцем».

<https://youtu.be/qZMX6H6YY1M>

Воришка

Жанр: социальная реклама

Анотация: По заказу оператора мобильной связи True Move был снят ролик, собравший миллионы просмотров. Маленький воришка попался на краже лекарств для своей матери. От неприятностей его спас незнакомый продавец супа, заплатив за лекарства. Через тридцать лет добро возвращается. Маленький мальчик оказывается доктором, который бесплатно делает операцию милосердному незнакомцу.

<https://youtu.be/7s22HX18wDY>

Музыка

Жанр: социальная реклама

Анотация: Тайская страховая компания Thai Life Insurance совместно с Ogilvy & Mather выпустили проникновенный ролик о целительной силе музыки. В ролике рассказана история мальчика Ната, который учится играть на гитаре. Поначалу сверстники смеются над его неумелой игрой и задирают его при любой удобной возможности. Но позже они видят, как Нат поет на улице, чтобы собрать деньги на лечение своей матери, которая больна раком. И тогда еще недавние задиры начинают помогать мальчику и поют вместе с ним.

<https://youtu.be/k0KzquDdSM8>

Права человека

Обзор

Когда мы называем что-то правом человека, мы имеем в виду, что человек может предъявить обществу справедливое требование защитить его в этом принадлежащем ему праве, будь то силой закона, посредством образования или воздействия на общественное мнение».

Джон Стюарт Милл

Право – это требование, о котором мы справедливо заявляем.

Признание прав человека означает признание того, что каждому человеку дано право требовать соблюдения следующих положений: я обладаю этими правами, что бы вы ни говорили и ни делали, потому что я, точно так же, как и вы, человек. Права человека присущи каждому человеку. Требование соблюдения прав человека носит нравственный характер и основывается на моральных ценностях. Ваше право на жизнь, в конечном счете, означает, что никому не позволено лишить Вас жизни: это просто недопустимо. Ведь по отношению к себе все мы признаем, что в нашей жизни и бытии есть такие аспекты, которые неприкосновенны и в которые никто не должен вторгаться, ибо речь идет о жизненно важных сторонах нашего бытия, определяющих, кто мы такие и что мы такое. Они имеют существенное значение для нашей человеческой природы и нашего человеческого достоинства. Без прав человека мы не можем реализовать полностью наш человеческий потенциал. Права человека всего лишь переносят это понимание с индивидуального уровня на всех остальных людей планеты. Если мы можем выдвигать подобные требования, значит, это может сделать и любой другой.

Упражнения:

1. Человеческое достоинство

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что такое человеческое достоинство? Чувство достоинства появляется, когда мы чувствуем, что с нами или с другим – и людьми поступили несправедливо. Мы проявляем тогда сочувствие и ставим себя на место других людей. Несмотря на то, что у нас разный цвет кожи, мы принадлежим к разным полам, придерживаемся разных политических или религиозных взглядов или сексуальных ориентаций, у нас у всех равные права. Определение и понимание достоинства человека отражено во многих культурах. Иногда его называют золотым правилом: Поступай с другими также, как хотел бы, чтоб поступали с тобой. Это же правило зафиксировано и во Всеобщей Декларации прав человека. Давайте порассуждаем о достоинстве человека и попытаемся дать ему определение.

Данное упражнение включает в себя обмен идеями, работу в группах, общее обсуждение и доклад.

Порядок выполнения

Каждому участнику дается одна минута подумать над какой-то одной своей самой лучшей чертой характера. Например: щедрый, хороший друг, работоспособный и др.

По окончании ведущий выносит следующие вопросы на всеобщее обсуждение:

Черта характера, которую бы вы определили как лучшую в себе и которую вы цените в других людях?

Что мы имеем в виду, когда говорим, что мы уважаем самих себя и других людей?

Если у других людей есть те хорошие черты, которых нет у нас, достойны ли они нашего уважения?

Все ли люди заслуживают уважения? Почему?

У участников, скорее всего, будут различные ответы и мнения, и ведущему необходимо подчеркнуть, что необходимо уважать разные мнения.

Ведущий делает доклад о Всеобщей декларации прав человека.

Главная мысль: целью прав человека была защита человеческого достоинства. Участники в группах должны найти статьи Всеобщей Декларации прав человека, где упоминается достоинство человека. Важно также зачитать преамбулу декларации

Понятие «достоинство человека» и «равноправие» закреплены в упомянутом ранее «золотом правиле», которое, в свою очередь можно проследить во многих культурах и религиях.

Эти понятие стали основными при подписании Всеобщей Декларации прав человека (10 декабря 1948г)

Всеобщей Декларации прав человека, Статья 1: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства» (Генеральная Ассамблея ООН)

Индуизм: «Это и есть сочувствие: Не делай другим того, что могло бы принести тебе боль, если бы то же самое было сделано тебе. Не должно обращаться с другими так, чтобы самому было неприятно от такого обращения. В этом и заключается мораль.» (Махабхарата XIII 114.8)

Даосизм: «Относись к успехам и потерям своего соседа, как к своим собственным» (Тай Шанг Инг Пьен/ Tai Shang Ying P'ien)

Конфуций: «Не делай другим людям того, чего не любишь сам» (Беседы 15, 23)

Иудаизм: «То, что тебе неприятно, ты не должен делать другим людям. В этом все правило, все остальное- комментарии к нему.» (Талмуд, Шаббат 3id)

Христианство: «Как вы бы хотели, чтобы другие относились к вам, так вы и должны относиться к другим. Таков закон.» (Евангелие от Матвея 7:12)

Ислам: «Никто – неверующий до тех пор, пока не пожелает для своего брата того, чего желал для себя самого.» (Сунна, 40 Ахадит аль-Навави, 13)

Платон: «Пока я в здравом уме, я буду относиться к другим людям так, как хотел бы, чтобы они относились ко мне»

Категорический императив Иммануила Канта: «Поступай по такому правилу, который ты бы желал видеть общим для всех правилом» (Критика чистого разума)

2. Самые необходимые потребности

Если потребности людей более или менее удовлетворены в обществе, можно сказать, что такое общество- «комфортное» общество. Если наоборот: людям не хватает еды и одежды, плохо с жильем, они несвободны, и не имеют возможности учиться и развиваться, такое общество, скорее всего, разрывают конфликты, насилие и войны.

Ведущий записывает названные потребности на доску, поделив их на 3 категории: 1) Материальные потребности 2) Нематериальные потребности 3) Общественные потребности. (см. схему-иллюстрацию стр...) Обсуждение начинается после того, как все потребности названы и записаны. Ведущий записывает на доске/плакате ответы на следующие вопросы:

– Каковы последствия того, что материальные потребности людей удовлетворены? (Благосостояние общества). Каковы последствия того, что они не удовлетворены? (Бедность которая ведет к чувству униженности, зависимости от богатых и власть имущих)

– Каковы последствия того, что нематериальные потребности людей удовлетворены? (Свобода, самоуважение, возможность личного развития) Каковы последствия того, что они не удовлетворены? (Несвобода, униженность, невозможность личного развития)

– Каковы последствия того, что общественные потребности людей удовлетворены? (Чувство безопасности, надежности, включенности в жизнь общества и государства) Каковы последствия того, что они не удовлетворены? (Чувство опасности, ненадежности, авторитарный режим) (10 минут)

3) Ведущий подводит итог: В том обществе, где потребности людей удовлетворены, есть больше вероятности того, что в таком обществе хорошо жить, и в нем царит мир. Если же потребности людей не удовлетворены, есть больше вероятности недовольства людей, поводов для конфликтов, насилия. Все потребности: материальные, нематериальные и общественные, важны, т.к. они взаимно дополняют друг друга. Если какие-либо из них не удовлетворены, вероятность униженности личности, зависимости от сильных или богатых возрастает. Главная идея Всеобщей Декларации – в том, что основные потребности людей в обществе должны быть удовлетворены.

3. Давайте обсудим справедливость

Упражнение начинается с обмена идеями, продолжается работой в группах и общей дискуссией. Порядок выполнения

Опросите участников об их ассоциациях к словам «справедливо/несправедливо». Запишите их на листе или доске. (10 минут)

Участники делятся на маленькие группы и получают задание дать определение слову «справедливость» (5 минут)

Записанные на листы определения развесьте по стенам. Если определения очень разные, попросите группу сложить все определения/идея в одно общее. (5 минут)

Повесьте одно или несколько определений на стены.

Обсуждение (20 минут)

- Важна ли справедливость? Почему?
- Могли бы вы вспомнить одну справедливую и несправедливую ситуацию из вашей жизни?
- Что создает несправедливость?
- Как чувствуется несправедливость?
- Всегда ли удается установить справедливость?
- Как мы можем установить/обеспечить справедливость в школе/в обществе/вокруг нас/в стране/ в мире?

6. Ведущий зачитывает Статью 2 Всеобщей Декларации о том, что права человека распространяются на всех, независимо от их пола, цвета кожи, этнической, национальной или религиозной принадлежности. Права человека – выражение того, что национальные государства и мировое сообщество берут за основу принцип справедливости для функционирования общества. (5 минут)

Все люди знают, что такое справедливость. Особенно дети это хорошо знают. Справедливость основывается на идее о том, что все люди равны, и поэтому никто не имеет права относиться к людям предвзято на основании каких-либо внешних признаков. Права человека основаны на принципе справедливости, о чем и договорились страны – члены ООН в ходе работы над Всеобщей Декларацией прав человека.

Справедливо ли?

Например, нельзя считать справедливой оплату труда, когда в разных регионах бюджетники за одинаковую работу получают разную зарплату. Несправедливо положение детей, обучающихся в частных школах, по сравнению с учениками государственных школ, потому что государство никак не компенсирует их родителям денег на обучение, хотя они платят налоги, идущие в том числе на оплату «бесплатного» образования.

4. Какие права человека нарушены?

Участники должны познакомиться с различными правами человека и рассмотреть их в нынешней действительности

Мы часто слышим о том, что ежедневно в мире нарушаются права человека. Это могут быть дети в Африке, умирающие от голода; люди, подверженные расовой дискриминации или пыткам; беженцы, которым нет приюта. Это происходит как в нашей стране, так и за рубежом. Знаете ли вы, какие права нарушены?

Практическая реализация

Это упражнение, где участники работают в группах, создают «свои» маленькие истории, которые представляются аудитории и обсуждаются

Порядок проведения

1. Объясните, что цель упражнения – лучше познакомиться с правами, записанными в Декларации. Ведущий зачитывает какую-либо историю. Например:

«Айжан – журналист. Она написала статью, которая вызвала негодование одного ей незнакомого, но видимо влиятельного человека. На следующий день ее похищают незнакомые люди. Никто не знает, где она находится. Ее избивают, подвергают пыткам, требуя публично отказаться от своих обвинений в адрес влиятельного лица, и удерживают несколько месяцев. В полиции долго не хотели принимать заявление о похищении, сотрудники правоохранительных органов не предпринимают никаких мер для ее освобождения.»

Участники должны попробовать догадаться, о нарушении каких прав, зафиксированных в статьях Декларации, идет речь. Дайте время на раздумье. Потом обсуждение. (Руководитель

должен помочь участникам прийти к пониманию того, что в данной ситуации нарушены свобода слова, свобода и личная неприкосновенность, запрет пыток.)

2. Ведущий делит участников на группы по 4-5 человек, и дает задание написать свою собственную историю о нарушении прав человека. Если участников мало, историю может писать каждый. Примеры могут быть использованы из реальной жизни (10-20 минут)
3. Каждая группа представляет свою историю аудитории, пока другие пытаются определить, какие права нарушены.

На заметку

Мы познакомились с различными правами человека и с различными видами нарушений. Нарушения прав человека случаются каждый день, как в нашей стране, так и за рубежом. Только зная о них, мы в состоянии что-либо предпринять, чтобы предотвратить нарушения прав человека.

5. Пантомима о правах человека

В легкой игровой форме учащиеся должны продолжить знакомство с различными правами человека

Каким образом, например, четверо молодых людей могут показать ситуацию брака по принуждению, не издав при этом ни единого звука? Как изобразить беженца, которому не предоставляют убежища? Невероятно, насколько творческие и разнообразные сценки возможно сыграть на тему прав человека. Особенно когда вы проводите их между теоретическими занятиями – тогда неплохо бывает посмеяться и подвигаться.

Практическая реализация

Список статей Всеобщей декларации, на основе которых группы будут представлять пантомимы. Для этой цели хорошо подходят статьи 5, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 24 и 26.

Порядок выполнения

1. Разделите участников на небольшие группы. Каждой группе дается статья из Всеобщей декларации. Задание – приготовить пантомиму (немую сценку), показывающую нарушение данной статьи. Важно, чтобы группы не знали, у какой группы какая статья, и репетировали пантомимы в отдельных помещениях (15 – 20 минут).
2. Все участники садятся полукругом, чтобы каждый из них мог видеть все, что происходит «на сцене». Участники должны иметь на руках экземпляры Всеобщей декларации.
3. Первая группа выступает со своей пантомимой, а остальные участники пытаются угадать, о какой статье Декларации идет речь. Те, кто думает, что знает ответ, поднимают руку, но ничего не говорят. Ведущий подчеркивает, что группа должна доиграть пантомиму до конца, чтобы ее не прерывали и во время ее не разговаривали.
4. Далее руководитель выбирает одного человека, который зачитывает соответствующую статью из Всеобщей декларации, о которой, по его мнению, и была пантомима. Если группа говорит, что ответ неверный, спрашивают другого участника. После того, как оглашен правильный ответ, следующие группы выступают со своими пантомимами.

6. «Если ты судишь других так же, как эта система судит тебя, ты будешь ничем не лучше тех, кто приговорил тебя к смерти».

В этом упражнении используются информационные справки для проведения дискуссии по следующим вопросам:

- Защита общества от преступников
- Права человека применительно к преступникам
- Смертная казнь
- Право на жизнь
- Право не подвергаться жестокому или унижающему достоинство обращению
- Право на равенство человеческого достоинства

Задачи

- Рассмотреть наши предубеждения о преступниках и подумать о некоторых последствиях смертного приговора
- Развивать умение слушать и критически осмысливать информацию
- Поддерживать чувство человеческого достоинства и справедливости

Материалы

Копии раздаточного материала «Когда настанет завтра⁴»; по одному экземпляру на каждого участника

- Лист бумаги и карандаш на каждого члена группы
- Флипчарт или большие листы бумаги и ручки для конспектирования основных пунктов пленарного выступления

[4 Скачать в формате PDF](#) «Когда настанет завтра», автор Нанон Уильямс

Часть 1

«На следующий день после смерти Дуайта Аданандуса я действительно взглянул на жизнь совершенно по-другому – я увидел ее не такой, какова она есть, или, может быть, не такой, какой я бы хотел ее видеть. Было начало зимы, я лежал и не находил себе места, продолжая думать о друге, который всегда сохранял улыбку, даже когда дни казались совершенно ненужными. Осторожно подняв просунутую под дверь газету, я узнал его историю. Читая о нем и понимая, что больше никогда его не увижу, я чувствовал, как будто иголки раз за разом вонзаются мне в сердце. Бывало, он выйдет вразвалочку во двор и крикнет: «Как дела, пацан?» Я оглянусь вокруг, смерю его взглядом и скажу: «Кто это здесь пацан?», и мы оба начнем смеяться, потому что я был самым молодым в нашем корпусе. Вспоминая теперь эти моменты, я чувствую глубокую грусть, потому что не представляю себя во дворе без Дуайта, одно присутствие которого разглаживало злые морщины на моем лице. С годами мои привычки проведения свободного времени изменились, однако мне хотелось бы думать и надеяться, что эти новые привычки сделают меня лучше, подобно тому, как стал лучше Дуайт. В моменты слабости я всегда ловлю себя на мысли о том, как бы поступил в такой ситуации Дуайт. «Помни,» – бывало, говорил он мне, – «система может тебя сцапать, если только ты сам ей это позволишь. Примирись со своим Богом, уж не знаю, какой он у тебя, и старайся из всех сил жить, как следует, и ценить жизнь». А потом продолжал: «Пацан, я не знаю, как ты здесь оказался, но я знаю, что тебе здесь не место ...»

Часть 2

«...На самом деле, здесь никому не место - ни здесь, ни среди смертников. Насильникам, похитителям, грабителям, педофилам и садистам на тебя наплевать. Но среди них есть и заботливые и полные сочувствия люди, которые совершили такие же преступления и сумели найти возможность измениться, и я хочу, чтобы ты всегда это помнил», - сказал он мне за несколько недель до того, как его казнили. «Запомни это, даже если забудешь все остальное. Если ты будешь судить других так же, как эта система судила тебя, ты будешь ничуть не лучше тех, кто осудил тебя на смерть!» Эти слова до сих пор звучат у меня в ушах, и я не могу понять, почему мне понадобилось так много времени, чтобы понять, что он имел в виду. Конечно, я слышал, что он сказал, и в его словах был смысл, но иметь смысл – одно, а полностью осознать значение тех слов – это нечто совсем другое. Наверное, я и действительно был еще пацаном, как он меня называл, но правда, когда ты, наконец, ее осознаешь, все равно бередит душу.

Я знаю, что тюремное заключение – это психологическое орудие пыток, которое нагнетает отчаяние до тех пор, пока депрессия не овладеет тобой. Однако некоторые каким-то образом сохраняют несломленный дух и волю к жизни. Что касается Дуайта, так ему хватило духа, и неважно, что он там такое совершил, что попал в камеру смертников, но своим мужеством он изменил жизнь других – тех, что заживо сгнили на кладбище этой системы. «Я знаю, пацан, это нелегко», – говаривал он. «Но никто не сказал, что жизнь легка. Принимай каждый день таким, каков он есть, и пока ты видишь свет в конце туннеля, пусть этот свет будет той силой, которая ведет тебя вперед». Это были его последние слова, сказанные мне на прощанье со слезами в голосе – до этого я никогда не видел его таким взволнованным. Я не возьмусь объяснить, что это значит для меня; думаю, он сказал мне эти слова для того, чтобы я нашел в себе силы, которые поддерживали меня в течение всех этих лет и, вероятно, будет поддерживать меня и в будущем. Я никогда не отказывался от своих принципов или от вещей, которые я ценю больше всего в жизни – таких, как моя семья – так что, более чем вероятно, завтрашний день, когда он настанет, будет означать для меня любовь и вступление в небесные врата».

Нанон Уильямс был приговорен за тяжкое преступление к смертной казни в штате Техас в 1992 году; тогда ему было 17 лет. Он отрицает свою вину, но уже провел 13 лет в камере смертников, прежде чем в 2005 году его приговор был заменен на пожизненное заключение решением суда Верховного суда США Роупера В. Симмонса, выступающего за запрет смертной казни для несовершеннолетних. В 2010 г. дело Нанона должно быть передано в Федеральный суд для рассмотрения свидетельств, доказывающих его невиновность.

Инструкции

Шаг 1.

Прочитайте вслух часть 1 материала «Когда настанет завтра». Закончив чтение, дайте участникам 5 минут, чтобы они вспомнили основные моменты и записали их своими словами. Потом попросите их, чтобы они обменялись записями, прочитали и прокомментировали точку зрения соседа.

Попросите нескольких добровольцев прочитать вслух свои записи. Потом обсудите расхождения во мнениях. Запомнил ли кто-то больше подробностей, чем другие? Появились ли у кого-то в записях новые детали, не упоминавшиеся в исходной истории?

Попросите слушателей рассказать о своей реакции на рассказ. Кто, по их мнению, является рассказчиком? Что произошло?

Шаг 2.

Прочитайте вслух газетную вырезку⁵ и вторую часть рассказа Нанона.

Потом дайте участникам 10 – 15 минут на обсуждение новой информации со своими партнерами по парам. Раздайте им экземпляры материала «Когда настанет завтра» на тот случай, если они захотят сослаться на какие-то факты из текста.

Попросите участников продумать следующие вопросы:

- Изменилось ли их мнение о Дуайте или о Наноне, когда им стало известно, что они были в списке приговоренных к смерти? Как изменилось мнение участников? Почему?
- Что, по их мнению, имел в виду Дуайт, когда он сказал: «Если вы судите других так же, как эта система судит вас, вы будете ничем не лучше тех, кто осудил вас на смерть»? Согласны ли они с ним?

Поставьте этот вопрос на общую дискуссию, выслушайте мнения различных пар по поводу этих вопросов.

Шаг 3.

Это упражнение можно применить для того, чтобы поставить ряд важных и интересных вопросов, которые могут стать предметом дальнейших упражнений и дискуссий. Однако в процессе подведения итогов рекомендуется разбирать те темы, которые группы уже проработали, а не вводить совершенно новые аспекты (см. ниже в пункте «Советы ведущим»).

- Помогло ли вам это упражнение узнать что-либо новое о себе? Заставило ли оно вас переосмыслить какие-либо из ваших прежних мнений или убеждений?
- Как вы думаете, что предполагалось проиллюстрировать этим упражнением? Была ли достигнута намеченная цель? Если нет, то почему?
- Что рассказало вам это упражнение о праве на жизнь (если оно вообще что-то рассказало)? Были ли затронуты в ходе дискуссии другие права?

7. Упражнение. Что важнее: иметь дом, пищу и предметы первой необходимости или иметь возможность высказать то, что хочешь?

Задачи

- Понимать различия между гражданскими и политическими правами, а также социальными и экономическими правами
- Применение и развитие навыков дискуссии и аргументации

⁵ Газетная вырезка

Хантсвил – 2 октября 1997 г. В среду ночью по приговору суда был казнен грабитель, который девять лет назад застрелил бизнесмена из Сан-Антонио, пытавшегося помешать его бегству после ограбления банка. Аданандус (возраст 41 год) был приговорен к высшей мере наказания за убийство Вернона Ханана, который скончался от выстрела в грудь во время схватки с Аданандусом в фойе банка на севере Сан-Антонио 28 января 1988 года.

- Пробуждать чувство уважения и открытости

Материалы

- Один экземпляр страницы с утверждениями
- Большие листы бумаги или доска с перекидными листами, ручки
- Шнурок или мел (по выбору)
- Ксерокопии сокращенного текста Всеобщей декларации прав человека (ВДПЧ)

Подготовка

- Подготовьте 2 плаката: один с надписью «Я согласен», другой – «Я не согласен» и прикрепите их на полу в противоположных концах комнаты так, чтобы участники могли выстроиться в прямую линию между (Между ними можно провести линию мелом или протянуть шнурок).

Инструкции

1. Сделайте краткое введение к вопросу о различии между гражданскими и политическими правами с одной стороны, и социальными и экономическими правами – с другой.
2. Отведите пять минут на мозговой штурм для распределения разных прав по этим категориям. Напишите списки прав на доске: в одном столбце гражданские и политические права, в другом – социальные и экономические.
3. Объясните, что сейчас вы зачитаете ряд утверждений⁶, с которыми участники могут соглашаться в большей или меньшей степени.
4. Обратите внимание участников на два плаката с прямо противоположными высказываниями: «Я согласен» и «Я не согласен». Объясните участникам, что они могут выбрать любую точку вдоль (воображаемой) прямой, но они должны стараться занять место как можно ближе к тем, чье мнение максимально совпадает с их

⁶ Список утверждений

- Важнее иметь дом, пищу и предметы первой необходимости, чем иметь возможность высказать то, что хочешь.
- Труд – это обязанность, а не право человека.
- Самая главная обязанность любого правительства состоит в том, чтобы накормить всех своих граждан.
- Право на «отдых и досуг» – это роскошь, доступная лишь богачам.
- Не правительство должно заботиться о том, чтобы люди не голодали, а сами люди!
- Международному сообществу не должно быть дела то того, как мы обращаемся с нашими рабочими.
- Бедные страны должны в первую очередь обеспечить базовый уровень жизни для всех, а потом уже заботиться о политических правах граждан.
- Крайне высокое экономическое неравенство является нарушением основных прав.
- Социальные и экономические права выражают идеал будущего, но сегодня мир еще не готов их гарантировать.
- Если права нельзя гарантировать, какой тогда от них прок.
- Некоторые права важнее, чем другие.
- Так получается, что у некоторых людей прав больше, чем у других.
- Некоторые люди осознанно решили стать бездомными.
- Богатые более счастливы, чем бедные.
- Невозможно полностью побороть бедность.
- Мы не рождаемся с правами, мы их получаем.

мнением. Участникам разрешается кратко переговариваться, пока они ищут свои места.

5. Зачитайте утверждения по порядку. Чередуйте ритм: одни утверждения должны зачитываться быстро одно за другим, а между другими можно делать паузы, чтобы дать время на короткие дискуссии.
6. Призывайте участников обдумывать и обсуждать свои решения. Попросите игроков, занимающих крайние позиции, объяснить, почему они встали именно там. Спросите одного из стоящих у центра игроков, что означает его позиция: отсутствие твердого мнения или отсутствие знаний о рассматриваемом вопросе.
7. Разрешите участникам менять свои позиции после того, как они выслушают доводы друг друга.
8. После того, как вы обсудили все утверждения, соберите всех в общую группу для подведения итогов.

Анализ и оценка

Сначала обсудите ход упражнения, затем спросите, что узнали участники.

- Были ли такие вопросы, на которые участники не могли ответить - либо из-за того, что им трудно было сделать выбор, либо из-за непонятной формулировки вопроса?
- Почему игроки меняли свои позиции в ходе дискуссии?
- Стала ли неожиданностью для участников степень их разногласий по рассматриваемым вопросам?
- Имеет ли значение тот факт, что мнения о правах человека расходятся?
- Считаете ли вы, что существуют «правильные» или «неправильные» ответы на эти утверждения, или это вопрос личного мнения?
- Можно ли ожидать, что когда-нибудь все придут к единому мнению по правам человека?
- Имеется ли принципиальная разница между (первыми) двумя поколениями прав человека: гражданскими и политическими правами, с одной стороны, и социальными и экономическими - с другой? Можно ли сказать, какие из них важнее?
- Нужны ли нам какие-то еще права? Может ли быть третье поколение прав человека?

Литература для чтения:

[1. Список литературы по правам человека: 2. Абашидзе А. Х. Договорные орг](#)

в художественной литературе:

1. Ш. Перро «Красная шапочка». Ст. 3 «Каждый человек имеет право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу».
2. Народная сказка «Ивашко и ведьма». ст. 5 «Прав человека»: «Никто не должен подвергаться пыткам или жестокому, бесчеловечному обращению»!
3. «Царевна Несмеяна». ст. 7, «Все люди равны перед законом и имеют право на равную защиту от дискриминации».
4. Старик Хоттабыч (Лагин «Старик Хоттабыч») или Джин из сказки «Алладин и волшебная лампа». (ст. 9) «Никто не может быть подвергнут произвольному аресту, задержанию или изгнанию»
5. Малыш и Карлсон. Ст. 10 «Прав человека» гласит: «Каждый человек имеет право на справедливое, беспристрастное и гласное рассмотрение независимым судом предъявленного ему уголовного обвинения».

6. «Царевна- лягушка». ст. 11, которая гласит: «1. Каждый человек, обвиняемый в совершении преступления, считается невиновным до тех пор, пока его виновность не будет установлена законным и справедливым судом, обеспечивающим его право на защиту».
7. А.С. Пушкин «Руслан и Людмила», Черномор. «Каждый человек имеет право на неприкосновенность жилища, защиту от вмешательства в личную и семейную жизнь, посягательства на честь и репутацию». (Ст.12)
8. А.С. Пушкин «Сказка о царе Салтане». ст. 15 «1. Каждый человек имеет право на гражданство. 3. Никто не может быть произвольно лишен своего гражданства или права изменить его».
9. Емеля, Марья-царевна («По щучьему велению»). ст.16:
«1. Мужчины и женщины имеют право вступать в брак и создавать семью независимо от своей расы, национальности и религии. 2. Брак может быть заключён только при обоюдном и свободном согласии обеих сторон. 3. Государство должно охранять семью»
10. Буратино (А. Толстой «Золотой ключик»)
ст. 4 «Прав человека». «Никто не должен содержаться в рабстве или подневольном состоянии. Рабство и работорговля запрещаются во всех видах».
ст.17 «1. Каждый человек имеет право владеть имуществом. 2. Никого нельзя произвольно лишать его имущества».
ст. 26 (1, 2, 3): «1. Каждый человек имеет право на образование. Начальное и общее образование должно быть бесплатным. Начальное образование должно быть обязательным, а техническое и профессиональное - общедоступным. 2. Образование должно содействовать полному развитию личности. 3. Родители имеют право выбирать вид образования для своих малолетних детей».
11. Дон Кихот (Сервантес). ст. 18:«Каждый человек имеет право на свободу мысли, совести и религии, а также имеет право менять свою религию и убеждения и распространять их среди других людей».
12. Мюнхаузен (Распэ «Приключения Мюнхаузена»). ст. 19: «Каждый человек имеет право на свободу убеждений и на их свободное выражение. Он может свободно искать и распространять информацию и идею любыми средствами и независимо от государственных границ». Им был придуман очень интересный способ передвижения (правда, очень опасный при посадке, приземлении). Способ передвижения -ядро.
13. «Белоснежка и семь гномов». ст.20: «1.Каждый человек имеет право на свободу мирных собраний. 2. Никого нельзя принуждать к вступлению в какую-нибудь группу или организацию».
14. «Репка» Ст.23 (3,4):«3. Каждый работающий имеет право на справедливое вознаграждение, обеспечивающее достойное существование его самого и его семьи. 4. Для защиты своих интересов каждый человек имеет право создавать профсоюзы и быть их членом».
15. А. С. Пушкин «Сказка о золотой рыбке». «Каждый человек имеет право на социальное обеспечение, и необходимую для развития его личности поддержку в экономической, социальной и культурной областях»
16. А. С. Пушкин «Сказка о золотом петушке» Ст.27: «1. Каждый человек имеет право наслаждаться искусством, участвовать в научном прогрессе и пользоваться его благами. 2. Каждый человек, являющийся автором научных, литературных и художественных трудов, имеет право достойное вознаграждение».
17. Свифт Д. «Путешествия Гулливера в стране лилипутов» Ст.29: «1. Каждый человек имеет обязанности перед обществом. 2. Права и свободы каждого человека могут быть ограничены лишь в той мере, которая необходима для обеспечения прав и свобод других людей. 3.. Осуществление этих прав и свобод не должно противоречить целям принципам ООН».
18. "Преступление и наказание" где Родион Раскольников нарушил личное право старушки на жизнь.
19. Детская сказка "три поросенка", где волк нарушил социальное право поросят на жилище.

20. "Золушка" нарушено право на 8часовой рабочий день, справедливые условия труда, равную оплату труда, так как известно, что Золушка работала на мачеху круглые сутки.

Ссылки на статьи:

1. [Вопросы и ответы о правах человека](#)
2. [Компас: Пособие по образованию в области прав человека с участием молодежи](#)
3. [Summary of activities](#)
4. [Table of contents](#)
5. [Resources](#)
6. [ВЫЖИВАТЬ ПРОЦВЕТАТЬ МЕНЯТЬ](#)
7. [Глобальная стратегия охраны здоровья женщин, детей и подростков \(2016–2020\)](#)
8. [КОНЦЕПЦИЯ молодежной политики на 2020-2030 годы \(к постановлению Правительства КР от 18 октября 2019 года N 562\)](#)
9. [Влияние художественной литературы на формирование конституционно-правовых институтов в Российской Федерации](#)
10. [«Права и обязанности ребёнка в сказочных произведениях» | Образовательная социальная сеть](#)
11. [Упражнения по теме “Права человека” | Обучение правам человека и](#)
12. [Сильный пол со слабым государством: почему подавление прав женщин приводит к нестабильности? — Моноклер](#)
13. [Всеобщая декларация прав человека — Википедия](#)
14. Расширение прав и возможностей молодежи в Кыргызстане [Youth Empowerment in Kyrgyzstan | GPPAC](#)
15. Руководство по правам человека для внешних действий ЕС по сотрудничеству в борьбе с терроризмом, организованной преступностью и кибербезопасностью. Operational Human Rights Guidance for EU external cooperation actions addressing Terrorism, Organised Crime and Cybersecurity
16. **Институты коллективного управления ресурсами**
<https://ru.coursera.org/lecture/russian-water-management/1-9-instituty-kolliektivnogho-upravleniia-riesursami-YBrOd>
- 17.

Видео для просмотра:

1. [Права человека](#)
2. [История прав человека](#)
3. [Всеобщая Декларация Прав Человека](#)
4. [#29 Конституционные права и свободы](#)
5. [Биль о правах](#)
6. [Анна Севортьян - Универсализм прав человека](#)
7. [Права человека. №1 – Мы все рождены свободными и равными.](#)
8. [Права человека](#)
9. [Права женщин в Узбекистане](#)
10. [Шавкат Мирзиёев выступил на 46-й сессии совета по правам человека ООН](#)
[Шавкат Мирзиёев выступит на заседании совета ООН по правам человека](#)
[Узбекистан избран членом Совета ООН по правам человека](#)

11. [Александра Романцова: Вводный курс по правам человека «Права человека «на пальцах» для Кыргызстана](#)
12. [Для чего нам нужны права человека?](#)
13. [Азия: где и как нарушаются права человека в Центральной Азии](#)
14. [Центральная Азия - общее пространство идей | Ирина Бхарат Театр "Ильхом" | TEDxAstana](#)
15. [Нигина Бахриева о пытках и о том, как Таджикистан соблюдает права человека](#)
16. <https://www.youtube.com/watch?v=0Wi-seEDWcI>
17. <https://www.youtube.com/watch?v=6Uic7ci-BNk>
18. [Эпизод#4 Второе и третье поколение прав человека](#)
19. <https://www.youtube.com/watch?v=r15rnSGKYjI>
20. https://www.youtube.com/watch?v=_gfi7zatwVE&list=RDCMUCS-wotP4-vo1R90zDrlTRjg&index=3
21. https://www.youtube.com/watch?v=e4dS_UXjiuk&list=RDCMUCS-wotP4-vo1R90zDrlTRjg&index=6
22. <https://old.inliberty.ru/library/211-tragediya-resursov-obshchego-polzovaniya>
23. <https://old.inliberty.ru/library/209-eshche-raz-onbsp tragedii-resursov-obshchego-polzovaniya>
24. **Экологические права граждан.** <https://www.youtube.com/watch?v=WS5NDRcOJf4>
25. **Досудебные способы защиты экологических прав граждан и НКО**
<https://www.youtube.com/watch?v=hZxohSPrucA>
26. <https://www.youtube.com/watch?v=5BGdpKTTXoc>
27. Изменение климата: почему два градуса имеют значение?
<https://www.youtube.com/watch?v=bsDm2vBw7jw>
28. **для НКО и широкой аудитории "Изменение климата - действуем вместе!"**
<https://www.youtube.com/watch?v=zrfTwF3hHVE>
29. <https://www.youtube.com/watch?v=RhKmnYq3gx0&t=235s>
30. <https://www.youtube.com/watch?v=Gj8EGGGwHag>
31. <https://www.youtube.com/watch?v=EcEWDDeS2eY>
32. <https://www.youtube.com/watch?v=KY-G1ObNOHo>
33. Смежные права. Коллективное управление правами
<https://www.youtube.com/watch?v=tloB5-54xxI>
- 34.

Список фильмов:

Фильмы о решительных личностях, обладающих недюжинными организаторскими способностями, лидерах движения, призванных защищать законные интересы созданного сообщества. Отважные смельчаки, бросившие отчаянный вызов существующим порядкам, оказываются в самом пекле обострившейся классовой борьбы, рискуя собственной жизнью и репутацией.

Мальчик в полосатой пижаме/Великобритания,США/ 2008

Жанр: драма Режиссер: Марк Герман

Аннотация: История о ненависти, которую сами себе придумывают люди.

В одной местности живут два мальчугана. Их разделяет только колючая проволока — один из них еврей, который находится в концлагере, а второй — родной сын нацистского высокопоставленного чиновника, который глубоко

впитал ненавистнические идеи антисемитизма. Однако мальчикам пока непонятны идеологические нагромождения. Они дружат и не видят особой разницы между друг другом и в конце принимают одну судьбу. Ярчайшая иллюстрация того, что люди равны, — и иногда дети понимают это лучше, чем взрослые.

Ангелы с железными челюстями/США/ 2004

Жанр: драма Режиссер: Катя фон Гарнье

Аннотация: Молодая девушка Элис Пол, которая только что окончила аспирантуру Пенсильванского университета, начинает в 1912 году в Филадельфии общественно-политическую борьбу за право женщин голосовать на местных выборах. Испокон веков мужчины видели предназначение женщины между кухней, церковью и детьми. Поэтому женщина на выборах как-то не появлялась в воображении мужчин.

Борьба молодых принципиальных суфражисток против американского президента Вудро Вильсона вдохновляет. Элис Пол все-таки удалось организовать движение, которое добивается своей цели, рискуя своей жизнью и здоровьем. Фильм основан на реальных событиях.

Зима в огне/Украина, США, Великобритания/ 2015

Жанр: драма Режиссер:Евгений Афинеевский

Аннотация: Фильм раскрывает хроники Революции Достоинства на Майдане Независимости. О мыслях, пережитом рассказывают протестующие, активисты, медицинские работники, художники и представители духовенства, представляющие различные социальные слои, поколения, религии и национальности. Авторы фильма задокументировали даже свидетельство 12-летнего мальчика-волонтера, который находится в эпицентре вооруженного конфликта в пиковые моменты событий Майдана.

На этой неделе “Зима в огне” вошла в список 15 номинантов на “Оскар” в номинации “Документальный фильм”. 14 января объявят окончательный перечень 5 фильмов-кандидатов, которые будут бороться за золотую статуэтку.

Обычное сердце/США/ 2014

Жанр: драма Режиссер:Райан Мерфи

Аннотация: В первой половине 1980-х врачи разводили руками, ведь никто не мог понять, что это за рак разрушает иммунную систему людей. Писатель, гей-активист Нед Уикс и доктор Эмма Брукнер из Нью-Йорка объединяются вокруг изучения новой болезни, пытаясь заставить власть обратить внимание на эпидемию СПИДа. Однако они встречают только холод и непонимание как во властных коридорах, так и среди ЛГБТ-сообщества, которое не хочет верить, что вирус передается половым путем.

Шоу Трумана/США/1998

Жанр: комедия Режиссер: Питер Уир

Аннотация:Всю свою жизнь от рождения Труман Бербанк живет в телешоу. Но звезда и не догадывается, что за каждым его движением наблюдают многочисленные скрытые камеры, которые транслируют его жизнь в прямом эфир круглосуточно. Трумэн ни разу не выезжал за пределы маленького острова Сихевен, который на самом деле является съемочной площадкой, населенной актерами шоу. Но из-за случайной ошибки участников телепроекта Труман задумывается о нереальности острова и прилагает усилия, чтобы бежать за его пределы.

The Help/США/2011

Жанр: комедия Режиссер: Питер Уир

Аннотация: Действие картины разворачивается в 60-е годы в небольшом городке Джексон. Чернокорые люди практически лишены прав. Чтобы хоть как-то заработать на жизнь мужчины выполняют тяжелую работу, а женщинам приходится работать прислугой у богатей. После завершения учебы в город возвращается Скитер. Дома она узнает, что горничная Константин покинула их, но причину ей никто не называет. Скиттер всегда мечтала стать писательницей и вскоре пишет книгу «Прислуга»

Список Шиндлера/США/1993

Жанр: драма Режиссер: Стивен Спилберг

Аннотация: В начале Второй Мировой войны в Польшу прибывает предприимчивый Оскар Шиндлер. Его совсем не смущает полное отсутствие связей, он довольно легко знакомится с нужными людьми и даже организует прибыльное дело. На фабрику Шиндлер приглашает польских евреев, которых сгоняли в гетто и теперь влекут нищенское существование. Управляющим фабрикой назначают Ицхака Штерна — члена еврейского совета. Сразу после назначения он пытается помочь евреям сохранить жизнь.

Ганди (1982)

Жанр: биографический фильм 1982 года, снятый Ричардом Аттенборо..

Аннотация: Рассказывает о жизни Махатмы Ганди — лидера и идеолога движения ненасильственного сопротивления против британского колониального владычества в Индии в первой половине XX века

Семь жизней /США/2008

Жанр: драма Режиссер: Гариэле Муччино

Аннотация: Инженер Бен отправляется в необычное путешествие. В ходе своей поездки он встречает семерых незнакомцев, включая смертельно больную Эмили, которая называет себя девушкой с подбитыми крыльями. Бен неожиданно влюбляется в нее, что сильно усложняет его первоначальный план. Сможет ли он разгадать послание судьбы?

12 Years a Slave/ США, Великобритания/2013

Жанр: эпическая историческая кинодрама Режиссёр Стив Маккуин

Аннотация: В 1841 году чернокожий мужчина Соломон Нортап спокойно жил с женой и двумя детьми в штате Саратога-Спрингс, был образованным человеком и играл на скрипке. Однажды его пригласили выступить в Вашингтоне с цирком, и он согласился, а после выступления выпил вместе с новыми знакомыми. Очнувшись он уже в кандалах, и понял, что его напоили и сдали за вознаграждение, выдав за беглого раба. С тех пор жизнь Соломона превратилась в ад на долгие двенадцать лет

Американская история X /США/1998

Жанр: драма Режиссёр: Тони Кэй

Аннотация: 119 минут художественного исследования нацизма и расовой дискриминации на примере самых отмороженных скинхедов Дэнни и Дерека Виньярдов. Фактически история о том, как из-за большой фантазии, стереотипов в голове и одностороннего образования люди готовы искренне убивать других людей. Кинокритики хорошо приняли этот фильм — не только из-за отличного актерского состава, но и потому, что у него плохой конец (для Голливуда конца 90-х это было лихо).

Неприкасаемые (1+1) /США/1998

Жанр: французская комедийная драма Режиссёр: Оливье Накаш, Эрик Толедано

Аннотация: Один из немногих фильмов, в котором затронуты сразу несколько проблем дискриминации. Богатый белый аристократ в инвалидном кресле, которого, безусловно, уважают, и при этом относятся с жалостью. Сенегальский иммигрант с полным перечнем стереотипных проблем: наркотики, криминал, отсутствие работы и так далее. В какой-то момент жизни оба сходятся и начинают присматривать друг за другом. И, о чудо, вдруг оказывается, что такие разные люди вполне могут подружиться. Фильм стреляет сразу по расовой дискриминации и по стереотипам о людях с инвалидностью.

Сердце льва /Финляндия, Швеция/2013

Жанр: драма Режиссёр: Доме Карукоски

Аннотация: Не очень уже молодой и одинокий скинхед по имени Таппо встречает очень белокурую официантку. У них случается любовь до гроба, а у нее, как выясняется, имеется чернокожий сын от предыдущего брака. Белокурая официантка вскорости становится беременной и ложится на сохранение, Таппо с чернокожим мальчиком, которого ему до этого времени удавалось скрывать от дружка, остаются один на один. И тут, самовольно сбежав со срочной армейской службы, к ним заявляется неуравновешенный брат Теппо — еще более непримиримый скинхед. Способен ли Теппо перерасти свои собственные предрассудки?

Пиджак/ 2005

Жанр: драма Режиссёр: **Джон Мейбери**

Аннотация: Триллер про человека и его права, которые исчезают сразу, как только он попадает в психиатрическую больницу. Над ним издеваются, ставят эксперименты, оставляют одного на долгое время — американский фильм даёт отличное представление о том, как выглядит карательная психиатрия. Без связи с внешним благополучным миром очень легко стать жертвой человеческой жестокости и безразличия. Сбежать некуда, кроме своих мыслей, — туда и направляется главный герой. Прекрасный пример того, что может происходить в местах несвободы с людьми. Не дай бог — с близкими.

Жизнь прекрасна/ 1997

Жанр: драма Режиссёр: Роберто Беннини

Аннотация: Одновременно красивый и грустный фильм о семейных узах, которые позволяют маленькому мальчику выбраться из концлагеря благодаря находчивости его отца. Призом за выживание для мальчика стал американский танк, а для зрителей безусловным призом является сам фильм, в котором прекрасное итальянское чувство юмора преодолевает грязь античеловеческой идеологии. Очередной художественный шедевр, в котором демонстрируется глупость следования надуманным стереотипам и сила человеческой жизни и достоинства.

До самого конца/США/2016

Жанр: драма Режиссёр: Джей Роуч

Аннотация: Линдон Джонсон – один из самых противоречивых и неоднозначных президентов в истории США. Мистер Джонсон принял управление государством в срочном порядке после того, как его предшественник Джон Кеннеди был убит. Никто не ждал от Джонсона многого. Однако в первый же год своего правления он решился принять Акт о гражданских правах, который навсегда вошел в историю Америки.

Этот акт предусматривал прекращение расового разделения страны. Но если на бумаге все выглядело замечательно, то на деле далеко не каждый ратовал за подписание данного документа...

Идентичность

Противостояние социальной среде. Выбор между принадлежностью к группе и своими ценностями. Проблема сегрегации. Ксенофобия.

Обзор

В последние годы все больше и больше внимания люди во всем мире начинают уделять своей идентичности – национальной, расовой, гендерной, религиозной. Этот глобальный тренд, является решающим фактором для эффективной работы общественного механизма, будь то в странах Востока, Юго-Восточной Азии, Соединенных Штатах или Скандинавии.

“Большинство людей не обладают неограниченной глубиной неповторимой индивидуальности. То, что они считают своим истинным внутренним «я», на самом деле состоит из отношений с другими людьми, а также из норм и ожиданий, которые эти другие обеспечивают.

В начале XIX в. политика признания и достоинства подошла к развилке. Одно направление вело к всеобщему признанию прав личности, а затем — к либеральным обществам, стремящимся предоставить гражданам все более широкие возможности для индивидуальной автономности. Другое — к утверждению коллективной идентичности, двумя основными проявлениями которой являются национализм и политизация религии. В Европе конца XIX в. формировались как либеральные и демократические движения,

требовавшие всеобщего индивидуального признания, так и зловещие формы крайнего национализма, который в конечном итоге спровоцировал мировые войны начала XX в. В современном мусульманском мире коллективная идентичность принимает форму исламизма, то есть требования признания особого статуса ислама как основы политического сообщества.

Этот дуализм проявился и в «арабской весне», и в украинской «революции достоинства. Миллионы арабских граждан по всему Ближнему Востоку сочувствовали Мохаммеду Буазизи, но не все они хотели жить в обществе, в котором признаются равные права всех граждан, независимо от религии”.⁷

В свое время Тоффлер, исследуя вопрос идентичности, писал, что в настоящее время «...миллионы людей занимаются поисками своей идентичности или какого-то магического средства, которое помогло бы им вновь обрести свою личность, мгновенно дало бы ощущение близости или экстаза, привело бы их к более “высокому” состоянию сознания»⁸

Многие растеряли свое «я», свою идентичность, несмотря на то что перед ними имеется достаточный выбор возможных источников идентификации, отождествления себя с чем-либо или с кем-либо. Согласно С. Хантингтону, таковыми типами идентичности являются, например: 1) аскриптивные – возраст, пол, кровное родство, этническая и расовая принадлежность; 2) культурные – клановая, племенная, языковая, национальная, религиозная, цивилизационная принадлежности; 3) территориальные – ближайшее окружение, деревня, город, провинция, регион, климатическая зона; 4) политические – фракционная и политическая, группы интересов, идеология, интересы государства; 5) экономические – работа, профессия, должность, рабочее окружение, отрасли, экономические секторы, профсоюзы, классы, государства; 6) социальные – друзья, клубы, команды, коллеги, социальный статус⁹. Однако все это не всегда проявляется в должной мере на практике.

Сравнительно недавно феномен идентичности стал предметом пристального внимания философов, социальных психологов, социологов, культурологов, искусствоведов, этнографов, историков и даже экономистов. Объем исследований, посвященных разным аспектам идентичности, практически необозрим. Социальные перемены происходят настолько бурно, что человек вынужден самостоятельно вписывать себя в меняющийся ландшафт окружающей реальности, постоянно перекраивать карту своей идентичности, находить способы так или иначе обозначать свое присутствие в этом мире.¹⁰ Раньше проблемы решались едва ли не автоматически социокультурными механизмами идентификации, наделяющими каждого члена общества полагающейся ему идентичностью.

Кризис индивидуальной и коллективной идентичности, проблемы этнической идентичности, проблемы врожденной или приобретенной идентичности, проблемы гендерной идентичности - все эти процессы протекают по сходным правилам, которые, в свою очередь, вытекают из логики индивидуального развития личности. Ожидается, что мигранты, вынужденные переселенцы, уволенные в запас военнослужащие, учителя средних школ, узбеки, кыргызы и таджики, живущие в эмиграции в России, или русские,

⁷ «Идентичность: Стремление к признанию и политика неприятия / Фрэнсис Фукуяма»: Альпина Паблицер; Москва; 2019

⁸ Тоффлер, Э. 2004. *Третья волна* / пер. с англ. М.: АСТ. (Toffler, A. 2004. *The third wave* / transl. from English Moscow: AST).

⁹ Хантингтон, С. 2004. *Кто мы? Вызовы американской национальной идентичности*. М.: АСТ. (Huntington, S. 2004. *Who are we? Challenges to America's national identity*. Moscow: AST).

¹⁰ Бергер, Лукман, 1995

живущие в Китае, переживают сходные проблемы с идентичностью. Вместе с тем есть основания считать, что эти процессы и структуры идентичности различны. При достаточно высокой степени изученности проблем идентичности в настоящее время, пожалуй мы не найдем единой целостной концепции, объясняющей зависимость особенностей формирования идентичности от состояния культуры, от уровня ее развития. Идентичность это и свойство личности, и важнейшая потребность, без удовлетворения которой человек не может жить, и функция, направленная на синтезирование своего «Я», и многое другое.

Упражнения:

1. Упражнение «Кто я?» Цель: способствовать самоанализу, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

Материал: лист бумаги и ручка для каждого участника.

Ход упражнения: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Группе предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

2. Упражнение «Соседи»

Материал: листочки небольшого размера (по одному на каждого участника).

Ход упражнения: Для получения отзывов о себе каждому предстоит написать своим соседям слева и справа о двух их сильных качествах и двух слабых, которые можно изменить. Листочек кладется на стул того, кому адресован. Таким образом, каждый получает дважды информацию о себе.

3. Упражнение «Я – Это...»

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга, рассказать о себе.

Время проведения: 30 мин.

Эту игру рекомендуется проводить тогда, когда между участниками установились доверительные отношения.

Материалы: небольшие листочки бумаги для каждого участника и булавочки.

Всем участникам раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает 10 слов или фраз, которые характеризуют его. Свои характеристики каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать характеристики друг друга. Когда все прочитают надписи у каждого человека, садятся в круг и начинают обсуждать, что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

4. Упражнение «Зеркало»

Материал: зеркало размером примерно 15x20 см.

По кругу передается зеркало. Задача каждого игрока – посмотреться в зеркало и попытаться воспринять себя отстраненно, как будто видишь не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло внимание.

Сосредоточенно изучите этого человека и попытайтесь ответить на представленные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что его можно любить?
- Что вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Когда зеркало обойдет весь круг, обсудить ту внутреннюю работу, которую многим пришлось совершить.

Идеи, выносимые на обсуждение:

Сложно увидеть хорошее в себе, но, научившись это делать, полюбив себя, значительно проще увидеть нечто особенное в другом человеке.

Приняв себя таким, какой ты есть, можно научить других такому же к себе отношению.

Другой вариант этого упражнения смотрите в видео - [Как понять кто я? Действенное упражнение. Кризис идентичности. Психология. Идентичность. Самокоучинг](#)

5. Упражнение Молекула идентичности

Нарисуйте по центру листа бумаги (А4) круг и напишите в нем своё имя.

Вокруг центрального круга с именем нарисуйте ещё 5–7 кругов, получается своего рода молекула. В этих кругах впишите свои самые важные идентичности, или социальные категории, к которым на данный момент и в данном месте проведения упражнения вы себя относите. Для лучшего понимания при вписывании социальных категорий в круги рекомендуется использовать следующую формулировку: «Я — ...»

Далее выпишите из своей молекулы 2–3 самые важные идентичности по одной на листке и задайте себе следующие вопросы:

- Что значат эти идентичности для вас?
- Как вы чувствуете себя с такими идентичностями?
- Было ли что-то, что вас удивило или особо заинтересовало?

6. Упражнение "Пословицы и сказки народов мира"

Цель: Идентификация с разными культурами.

Этапы игры:

Участники делятся на микрогруппы и представляют в виде действия пословицу или сказку одного из народов мира. Остальные участники должны угадать, какие качества национального характера были представлены в действиях.

Обсуждение игры:

1. Какие черты характера представлены в этих действиях?
2. Отличаются ли пословицы и сказки различных народов? В чем это выражается?
3. Какие особенности национального характера являются наиболее характерными для народов нашей страны, региона?

7. Упражнение "Я и группа"

Цель: Осознание персональной и социальной идентичности.

Этапы игры : Рассказ каждого о себе: к каким группам он себя относит, и что по его мнению соответствует его личности.

После выступления всех участники формируются в группы по принципу: выдели один пункт, наиболее приятный тебе (пол, национальность, знак зодиака и т.п.). Каждая группа на ватмане рисует "человека группы". За контуром которого пишутся те характеристики ребят, которые присущи всем, а внутри - присущие одному конкретному. Все находят в себе что-то уникальное, неповторимое.

Выступления групп. И рефлексия чувства: приятно ли тебе сознавать что ты - часть группы. Как ты чувствовал.

Обсуждение игры: Каждый из нас одновременно относится к множеству групп и играет различные роли. Но все это мы делаем присущим только нам образом, воплощая свою индивидуальность и уникальность в этих ролях.

8. Упражнение. «Я и моя идентичность»

Ожидаемые результаты обучения • Самоосознание. • Понимание факторов формирования и способов выражения идентичностей и культур, их изменений и связей между ними. • Уважение к различным точкам зрения.

Описание Это упражнение дает возможность участникам лучше узнать друг друга и прояснить волнующие их вопросы, обдумать понятия идентичности и сообщества. Слушатели схематично изображают себя с сердцем в центре. Около сердца они крепят листочки со словами, которые символизируют важные для них вещи. Чем ближе к сердцу, тем важнее это для участника. Далее они обсуждают свои рисунки в парах, а потом в общей группе. Упражнение завершается подведением итогов.

Подготовка и материалы Ручки, фломастеры, бумага для флип-чарта, образец схематичного рисунка человека с сердцем.

Порядок выполнения

1. Предложите участникам на половине листа для флип-чарта нарисовать простую схематичную фигуру человека или другой рисунок, который, как они считают, их характеризует (звезду, бабочку и т.п.). На этом листе в центре фигуры они рисуют небольшое сердце.

2. Потом каждый участник на отдельных листочках-стикерах записывает то, что для него или нее имеет большое значение (минимум 5), например: «семья», «религия», «спорт», или некий личный принцип, мысль или место.

3. После этого слушатели приклеивают свои листочки на рисунки: ближе к сердцу, если написанное для них очень существенно, и дальше от сердца, если считают его менее важным. 4. Попросите членов группы объединиться в пары с малознакомыми людьми и рассказать собеседнику о себе. При этом участники рассказывают только то, что сами желают. 5. Теперь попросите группу собрать рисунки вместе (на стене, на столах или на полу). Предложите внимательно рассмотреть их все, обращая внимание на сходные и различные характеристики, а также отмечать то, что вызывает интерес.

Подведение итогов Предложите участникам сесть или стать вокруг рисунков. Начните итоговое обсуждение. • Как вы себя ощущали во время работы над этим упражнением? Почему? • Объясните, что разговоры о вещах, которые нам небезразличны, вдохновляют нас и вызывают чувство гордости. Они также помогают ощутить свою связь с другими людьми. Для того, чтобы мотивировать окружающих, развивать доверие и взаимопонимание, нам необходимо обращаться к их умам и сердцам. • Когда мы рассказываем о себе другим и узнаем что-то про них, иногда возникает чувство неловкости и уязвимости. Часто мы имеем сходные идентичности с другими людьми, в том числе с теми, кого считаем совсем не похожим на себя. • Были ли какие-либо отличия? Почему?

9. Упражнение. Призма идентичности

Ожидаемые результаты обучения • Уважение к разным точкам зрения.

Описание Участники учатся анализировать идентичность личности с разных позиций. Члены группы рисуют круг, перекрещенный посередине. В каждой из четырех частей круга они записывают одну из своих идентичностей. После этого участники размышляют над тем, как может меняться их позиция по тому или иному вопросу, если одной своей идентичности они придают значительно большее значение, чем другим. Слушателям предлагают проанализировать те или иные вопросы через призму разных точек зрения. Такая методика позволяет лучше понимать проблемы, с которыми они сталкиваются в личной и общественной жизни. Подготовка и материалы Ручки, бумага для флип-чарта. Порядок выполнения (вариант 1) 1. Попросите участников определить свои социальные идентичности, которые, на их взгляд, наиболее важны (исходя из социальных групп, к которым они принадлежат). Например, свою национальную

идентичность (иорданец, британец, индеец и т.п.), региональную идентичность, гендерную идентичность (мужчина или женщина) этническую идентичность и идентичности, связанные с индивидуальными интересами или профессиональной деятельностью (любитель хип-хопа, футбольный болельщик, врач). 2. Предложите слушателям обдумать их индивидуально, а потом в парах обсудить определенный период своей жизни, когда та или иная идентичность доминировала. Почему это произошло? Что мы чувствовали? – Примеры ответов: «Когда я познакомился(лась с людьми из другой страны, я глубже ощутил(ла) свою собственную идентичность»; «Я гордился(лась) тем, чего нам удалось достичь»; «Окружающие судили обо мне только на основании моей идентичности, и это меня злило».

Подведение итогов • Попросите участников поделиться своими примерами в общем кругу. • Спросите «Чему мы научились?» – Почему мы придаем большее значение некоторым своим идентичностям и это определяет наши взгляды на те или иные вопросы. – Рассматривая ситуацию с разных точек зрения, можно увидеть общую картину. – Как и когда умение смотреть на ситуацию через призму разных идентичностей может быть полезно для нас как Активных Граждан? – Примеры ответов: когда мы вступаем в диалог; стараемся развивать доверие и взаимопонимание; планируем социальный проект.

Литература для чтения:

1. «Идентичность: Стремление к признанию и политика неприятия / Фрэнсис Фукуяма»: Альпина Паблишер; Москва; 2019
2. Тоффлер, Э. 2004. *Третья волна* / пер. с англ. М.: АСТ. (Toffler, A. 2004. *The third wave* / transl. from English Moscow: AST).
3. Хантингтон, С. 2004. *Кто мы? Вызовы американской национальной идентичности*. М.: АСТ. (Huntington, S. 2004. *Who are we? Challenges to America's national identity*. Moscow: AST).
4. Эриксон, 1996
5. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности: Трактат по социологии знания. М.: Academia-Центр; Медиум, 1995.
6. Кастельс М. Галактика Интернет: Размышления об Интернете, бизнесе и обществе / Пер. с англ. А. Матвеева под ред. В. Харитонов. Екатеринбург: У-Фактория (при участии Гуманитарного ун -та), 2004.
7. Оже М. От города воображаемого к городу -фигции // Художественный журнал. 1999. № 24.
8. Лурия А . Р. Об историческом развитии познавательных процессов. М.: Наука, 1974.
9. Маклюэн Г.М. Понимание Медиа: Внешние расширения человека. М.: Кучково поле, 2003.
10. Ставропольский Ю . В. Модели этнокультурной идентичности в современной американской психологии // Вопросы психологии. 2003. № 6. С. 112-121.
11. Симонова О . А. Персональная идентичность в современном обществе: Концепция Э . Г. Эриксона: Дис. канд. социолог. наук. М.: МГУ, 2000.
12. Тхостов А . Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002.
13. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996

15. Хантингтон С. Кто мы?: Вызовы американской национальной идентичности М.: ООО 'Издательство АСТ': ООО 'Транзиткнига', 2004

В художественной литературе:

Зэди Смит. Белые зубы.2006

В дебютных «Белых зубах» Смит описывает полувековую историю дружбы двух ветеранов Второй мировой войны. Унылый британец Арчи и взбалмошный уроженец Бангладеш Самад живут поразительно разными жизнями в соответствии со вшитыми культурными кодами, по-прежнему оставаясь друзьями. Их семьи растут и пытаются уместить свою разнообразную идентичность в современном Лондоне, в то время как стареющие патриархи наблюдают, как бывшая империя неровным шагом осовременивается, пока повседневная жизнь идет своим чередом. Лучший дебют вывел разговор о расовой дискриминации на новый уровень. Оказалось, о сложных проблемах вроде расизма, иммигрантского вопроса, войны и семейных драм можно писать с острым юмором.

Ник Хорнби. Совсем как ты: роман. 2021, Издательство «Азбука-Аттикус», «Иностранка»

Рядовым субботним утром в мясной лавке в Северном Лондоне встречаются Люси и Джозеф — по разные стороны прилавка. Она школьный завуч, воспитывающая сыновей-близнецов в одиночку после травматического развода, он — подающий надежды диджей, которому открыты все дороги, осталось лишь сфокусироваться хоть на какой-нибудь из них. «Эта подкупающая — и проницательная — любовная история повествует о том, как зарождается чувство к человеку, диаметрально противоположному тебе во всех отношениях

Саба Тахир Уголёк в пепле, 2015

Действие романа разворачивается в тоталитарном военизированном обществе, вдохновлённым в первую очередь Древним Римом. Главная героиня родом из притесняемого класса вынуждена пойти в военную академию, а затем стать рабыней, чтобы спасти своего брата. Главный герой — отпрыск знатного рода военных, один из лучших бойцов страны, тайно ищущий освобождения — становится её другом.

Дженнифер Нивен Ты не виноват 2015

Перед читателем история двух подростков в тяжёлой ситуации: одержимого самоубийством Теодора Финча и пережившей семейную травму Вайолет. Они спасают друг друга, пытаются разобраться в себе, попутно работая над школьным проектом по изучению природы Индианы. Нивен по-настоящему искренне и умно пишет о чувствах подростков, первой любви, утрате, издевательствах окружающих и о той невыносимой тяжести и лёгкости бытия, которая, увы и к счастью, проходит с возрастом.

Леонид Подольский. Идентичность. М.: «Золотое руно», 2017.

Эпическое полотно, протянувшееся через весь XX век с его катаклизмами и трагическими вехами: и депортация евреев из приграничных губерний во время Первой мировой войны, и «дело Бейлиса», и «дело Еврейского антифашистского комитета», и «дело врачей», и убийство С. Михоэлса, и закрытие ГОСЕТа, и героическая борьба за право на выезд, и, конечно, Холокост.

«Сердце пармы», Алексей Иванов

В XV веке Московское княжество укрепляется и приценивается к богатствам соседей. Русь наступает на Урал, который населяют не дикие народы, а лесные языческие княжества. Это древний таежный мир, дивный и жуткий для пришельцев. Здесь не верят в спасение праведной души, здесь молятся суровым богам судьбы.

По словам Алексея Иванова, это роман о самоидентификации человека в сложном мире, многоконфессиональном, полиэтническом и философски очень разнообразном. Чужаки перемалывают судьбы, перекраивают землю, но не замечают, как земля переделывает их самих. Прижиться смогут только те, кто поймет этой край и людей.

Ссылки на статьи:

1. [Центральноазиатский \(нео\)консерватизм: нац. идентичность, гражданские свободы, вызовы в защите прав женщин и меньшинств](#)
2. [Новости Ухты](#) Национальная идентичность для устойчивого развития
3. [Значение киноиндустрии в формировании национальной идентичности](#)
4. [Художественная литература и проблема национальной идентичности — Журнальный зал](#)
5. [НАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И ЛИТЕРАТУРА В УСЛОВИЯХ ЭМИГРАЦИИ](#) Накаши
6. [Образ семьи в кинематографе Центральной Азии в контексте формирования культурной идентичности в регионе](#)
7. [Формирование идентичности в условиях массовой культуры](#)
8. [Список литературы: социальное неравенство и средний класс – Новости – Научно-образовательный портал IQ – Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»](#)
- 9.

Видео для просмотра:

1. [Могу я быть двухметровой китайкой?](#)
2. [Теории национализма и национальной идентичности](#)
3. [Для чего нужна национальная идентичность?](#)
4. [Дискуссия «Идентичность: как сегодня мы осознаем себя» | Даниил Аронсон и Марк Симон](#)
5. [International Discussion: Central Asian \(neo\) Conservatism: National identity and civic freedoms](#)
6. [TED | Дональд Хоффман | Обескураживающее видео: Видим ли мы реальность такой, какая она есть?](#)
7. [короткометражный фильм "Конец Эпохи"](#)
8. [Виталий Куренной — Персональная идентичность](#)
9. [Мы теряем свою идентичность. Андрей Курпатов](#)

Список фильмов:

Луна 2112/ 2009 год/США

Жанр: драма Режиссер: Дункан Джонс

Аннотация: Главный герой научно-фантастического фильма «Луна 2112» теряет самоидентичность из-за незаконных злоупотреблений в области клонирования. Астронавт-контрактник Сэм Белл вынужден провести три года в абсолютном одиночестве в

горнодобывающем комплексе, расположенном с обратной стороны Луны. У базы нет прямой связи с Землей, поэтому его единственный собеседник — робот. Из-за длительной изоляции незадолго до возвращения домой к жене и дочери у Сэма возникают галлюцинации, после чего начинается самое интересное. Астронавт попадает в аварию, встречает своего клона и понимает, что настоящий Сэм Белл давно живет на Земле, а сам он — не более чем расходный материал крупной энергетической корпорации Lunar Industries.

Саамская кровь/ 2016 год/ Норвегия, Дания, Швеция

Жанр: драма Режиссер: Аманда Кернелл

Аннотация: Драма Аманды Кернелл рассказывает о насильственной «шведизации» саамов в 1930-х годах. В центре повествования — 14-летняя Элла-Мария из семьи оленеводов. Девочка попадает в обычную шведскую школу, где ей запрещают говорить на родном языке и заставляют забыть о национальных традициях. Учителя и одноклассники презирают ее из-за происхождения и издеваются над ней. Но вместо ненависти к шведам Элла-Мария принимает решение стать одной из них и навсегда разорвать связь с саамской культурой. Кстати, Аманда Кернелл тоже саамка. А исполнившая главную роль Лина Сесилия Спэррок действительно живет в Лапландии и учится на оленевода. Она не планирует связывать свою жизнь с кино и отказывается от новых ролей.

Зеленая книга/ 2019 год/США

Жанр: комедия Режиссер: Питер Джон Фаррелли

Аннотация: Еще один фильм — победитель премии «Оскар». Его сюжет основан на реальной истории, произошедшей в 1962 году. Итальянец-вышибала Фрэнк Валлелонга устраивается водителем к темнокожему джазовому пианисту доктору Дону Ширли. Вместе им предстоит отправиться в рискованный гастрольный тур по американским штатам, где господствуют расистские взгляды. «Зеленая книга» — путеводитель по местам, в которых могут обслужить афроамериканских путешественников. Чтобы обеспечить безопасность музыканта в поездке, Фрэнк Валлелонга получает копию этого справочника. С развитием сюжета стереотипы рушатся, а герои учатся уважать и принимать друг друга. Кстати, сценарий к фильму написал Ник Валлелонга — сын Фрэнка Валлелонги.

Мне бы в небо/2009год/США

Жанр: драма Режиссер: Джейсона Райтман

Аннотация: Герой Джорджа Клуни Райан Бингэм из фильма «Мне бы в небо» — высокооплачиваемый специалист «по раздвиганию рамок идентичности». Он сообщает людям о том, что их должности попали под сокращение. Уволенного человека ставят перед фактом — его прежней жизни, которую он воспринимал как бесконечно длящееся состояние, больше нет. Райан Бингэм в качестве утешения рисует перед безработным перспективу освоения новых социальных горизонтов. Но не каждый выброшенный на улицу в состоянии позитивно оценить открывшиеся перед ним возможности. Выход за пределы устоявшегося состояния идентичности для многих означает шаг в пустоту

Известный этнограф Марк Оже (Marc Augé) ввел понятие «ничейные пространства» (фр. non-lieux) для определения состояния субъекта информационной культуры, находящегося в процессе непрерывного перехода от одного не-места к другому. О таком человеке фильм Джейсона Райтмана «Мне бы в небо»

Пыль/2005год/ Россия

Жанр: драма Режиссер: Сергей Лобан

Аннотация: Фильм дает точную картину протоидентичности. Леша, герой Алексея Подольского, до того как подвергся эксперименту доктора Пушкаря (Петр Мамонов), жил со своей бабушкой в совершенно безмятежном состоянии. Каждый день, раз за разом, он делал одно и то же. Просыпался, ел сосиску с макаронами, шел на завод игрушек. Вечером возвращался домой с работы и продолжал собирать пластмассовые самолеты. Все это повторялось изо дня в день и воспринималось как должное, без попыток оценить ситуацию как плохую или хорошую. Бесконечный автоматический повтор одних и тех же действий и безоценочное отношение ко всему вокруг — характерные особенности протоидентичности. Растительное бытие героя, в котором кинокритики справедливо увидели глумливое бытописание жизни советского

индивида, продолжалось до тех пор, пока он, ничего толком не понимая, согласился «помочь отечественной науке», стать подопытным в странном эксперименте.

Доктор Стрейнджлав/1963год/США

Жанр: драма Режиссер: Стэнли Кубрик

Аннотация: Стэнли Кубрик наделяет генерала Риппера (субъекта репродуктивной идентичности) устрашающими характеристиками. От него исходит смертельная опасность именно потому, что он не просто отождествляется с источником информации (приказом), но и воспринимает себя как носителя абсолютной истины. Командующий военно-воздушной базой генерал Джек Д. Риппер (Стерлинг Хэйден) считает, что план фторирования воды введен агентами Москвы с целью нарушения «чистоты жизненных соков» добропорядочных американских граждан. На основе этого «истинного знания» генерал Риппер отдает приказ несущим боевое дежурство самолетам о нанесении ядерного удара по советским стратегическим объектам. Он вдруг решил, что война уже началась и русские уничтожили все командование в Вашингтоне. Теперь во что бы то ни стало нужно ответить ударом на удар. А чтобы диверсанты не смогли отозвать наведенные на цель бомбардировщики, Риппер заблокировал систему отзыва. С самолетами невозможно установить связь, вернуть их на базу, как и вывести код отмены ядерной атаки у свихнувшегося генерала. Здесь субъект репродуктивной идентичности, кроме того что он оценивает себя как носителя истинного знания, представляет собой изолированную и в принципе не способную к диалогу, оторванную от реальности систему. Она при определенных условиях начинает действовать, не учитывая контекста, самостоятельно и автоматически, подобно самораспаковывающейся вирусной программе, которую невозможно вернуть в прежнее, заархивированное, состояние или уничтожить. Даже если стереть «файл запуска» (в фильме это самоубийство генерала Риппера), деструктивное воздействие программы не прекращается.

Несколько хороших парней/1992год/США

Жанр: триллер Режиссер: Роб Райнер

Аннотация: Два морпеха предстают перед судом за незаконную расправу над своим товарищем. Участь защищать их выпадает молодому самоуверенному потомственному адвокату, который явно предпочитает бейсбол жестким играм закона. Однако дело оказывается не таким простым, как ему казалось. На репродуктивной стадии идентичности человек не думает, а следует правилам. Морпехи применили к сослуживцу «красный код», после чего тот умер. Этого требовали «понятия» морской пехоты.

Джордано Бруно/ 1978 год/

Жанр: драма Режиссер: Джулиано Монтальдо

Аннотация: В фильме, основанном на реальных исторических событиях, показаны последние годы жизни учёного Джордано Бруно, взятого под арест за его мнение о том, что наука может развиваться отдельно от религии. Назвать «Джордано Бруно» документальным фильмом нельзя, тем не менее, зритель может получить представление о религиозной судебной системе во времена инквизиции, а также о том, насколько сильно церковь дорожила своей властью, и боялась потерять своё влияние, на формирование взглядов в обществе и формирование идентичности.

Багровый прилив/ 1995год/ США

Жанр: драма Режиссер: Тони Скотт

Аннотация: В мире есть три самых могущественных человека - президент России, президент США и капитан атомной подводной лодки, несущей на своем борту смертоносное ядерное оружие. Но на любой войне случаются моменты, когда от выполнения приказа зависит судьба всего человечества, и тогда в руках капитана находятся жизни миллионов людей. И только от его выдержки и разума зависит, окрасится ли поутру океанский прилив в зловещий багровый цвет. Американская культура переосмыслила опыт репродуктивной идентичности и сделала ставку на тех, кто способен думать и отвечать за последствия выполнения инструкций. Капитан подводной лодки «Алабама» (Джин Хэкмен) получает информацию из радиисточника, в которой содержится, как он считает, приказ о нанесении ядерного удара по России. Старпом сомневается в точности полученной информации. Связь была некачественной, удалось получить лишь обрывок текста, в котором действительно есть приказ о запуске ракет. Герой Дензела Вашингтона настаивает на перепроверке информации и получении подтверждения. Старпом –

носитель продуктивной идентичности. Для него важно уточнить, сверить и перепроверить данные, посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и действовать, полагаясь на разум.

Георгий Жженов. Русский крест/2003год/ Россия

Жанр: документальное кино Режиссер: С.В. Мирошниченко

Аннотация: Запредельный опыт метапродуктивной идентичности описывает история, которую рассказал герой документального фильма актер Георгий Жженов. Он дает странный ответ на вопрос, почему сумел выжить в нечеловеческих условиях колымских лагерей. Ведь другие люди, оказавшиеся в сходных условиях, не выдерживали и погибали. Все дело в том, что у него не было на тот момент никаких иллюзий ни относительно себя, ни относительно сложившейся ситуации. Г.С. Жженов воспринимал все, что случилось с ним, как данность. Нужно было работать – работал. Нужно было защищаться – защищался. Конечно же, он видел для себя другое применение на свободе, но тем не менее принимал все как есть. На стадии метапродуктивной идентичности любое знание и источник информации оценивается как относительное явление. На основе представлений об относительном характере знания субъект метапродуктивной идентичности решает сам, как ему поступать в той или иной ситуации.

Аватар/2009/США

Жанр: фантастика Режиссер: Джеймс Кэмерон

Аннотация: Бывший морпех Джейк Салли прикован к инвалидному креслу. Несмотря на немощное тело, Джейк в душе по-прежнему остается воином. Он получает задание совершить путешествие в несколько световых лет к базе землян на планете Пандора, где корпорации добывают редкий минерал, имеющий огромное значение для выхода Земли из энергетического кризиса. Здесь мы видим модель неотождествления с идеальными конструкциями, с массивом групповых ценностей. Стремление героев решать проблему самоопределения за счет собственного выбора. Духовные связи оказываются важнее связей кровнородственных, семейных, групповых, этнических. Герой поставлен перед выбором: либо он признает свою новую идентичность, останется с племенем планеты, либо, возвратится к прежнему состоянию тождества со своими белыми соотечественниками.

Таинственный сад//2011 год/Южная Корея

Жанр: фантастика Режиссер: Квон Хёк Чхан

Аннотация: Главные герои: Киль Ра-Им (Ха Чжи Вон) и Ким Джу-Вон (Хён Бин), совершенно разные люди, живущие в двух разных мирах.

Две пары попадают в любовный квадрат, который становится всё более запутанным, когда Киль Ра-Им и Ким Джу-Вон меняются телами. Вынужденные жить жизнями друг друга, они на многое начинают смотреть иначе. В сериале герои вынуждены осознать свою гендерную идентичность. Во многих человеческих обществах есть набор гендерных категорий, которые могут служить основой для формирования у человека социальной идентичности по отношению к другим членам общества.

Луна и сын: Воображаемый разговор /2005 /США/ 28 мин

Жанр: документальная анимация Режиссер: Джон Кейнмейкер

Аннотация: Фильм посвящен поиску идентичности, основанный на реальных воспоминаниях режиссёра Джона Кейнмейкера о своих отношениях с отцом. Чтобы рассказать о судьбе итальянского иммигранта, режиссер наполнил фильм фактами, догадками, протоколами судебных заседаний, аудиозаписями, домашними видео и фотографиями.

Западный вопрос, Восточный ответ /Великобритания/ 2018/ 6 мин 26 сек

Жанр: документальная анимация Режиссер: Дал Парк

Аннотация: Это экспериментальный документальный фильм, который исследует проблемы коммуникации между двумя поколениями (корейской бабушкой и ее немецкой внучкой). Фильм основан на реальном разговоре, который состоялся у режиссера с ее бабушкой как-то летом. Фильм немецкой студентки азиатского происхождения показывает, как трудно, выросшим в европейской среде, соотносить себя с культурой своих родных – корейской бабушкой.

Малышка/ 2017 / Чехия/ 10 мин,

Жанр: документальная анимация Режиссер: Диана Кам Ван Нгуен

Аннотация:Шестилетняя вьетнамка Ронг живёт в Чехии и часто попадает в неприятные ситуации, потому что внешне отличается от других детей. Став старше, она помнит, каково ей было в детстве, и может поддержать свою младшую сестру Лили. Но однажды их родители решают вернуться обратно во Вьетнам. Ронг теперь предстоит решить: остаться в стране, которая уже стала родной, или уехать с родителями. Фильм о национальной идентичности.

Большая семья КОРЁ САРАМ /Россия/ 2020

Жанр: документальная анимация **Режиссер:** Мария Нигай

Аннотация: Документальный фильм, охватывающий истории нескольких поколений корейских иммигрантов в России и странах СНГ. Личная история семьи и исследование вопроса идентичности. Московская студентка объясняет кто такие «Карёсарам» - русские корейцы, к которым она принадлежит только наполовину.

ИКТАМУЛИ / 2019 /Германия

Жанр: документальная анимация **Режиссер:** Анне-Христин Плате

Аннотация: Автобиографическая история о внутреннем конфликте матери, чувствующей двойственность в своем отношении к сыну с ментальными проблемами. О ее любви и, вместе с тем, о сложности его принятия, о жалости к себе и стыде за свои чувства. Она чувствует, что ей трудно воспитывать особенного ребенка.

Класс / 2007 г., Эстония/ 99 мин. (Примечание: Этот фильм подходит не для каждой группы).

Жанр: драма **Режиссер:** Ильмар Рааг **В главных ролях:** Валло Кирс, Пярт Уусберг, Лаури Педайя

Аннотация: Фильм повествует об эстонской школе. Главный герой - Йозеп, терпит все унижения, которым подвергают его одноклассники, но в один прекрасный момент всё кардинально меняется и те, кто чувствовали себя сильными, унижая слабого, начинают задумываться над своими поступками...

Социальные установки

Обзор

Внутри мышления человека действует определенный алгоритм, который формируется на основе обобщений и оценок. Он облегчает работу мозга: человеку не приходится каждый раз тратить энергию, чтобы оценить и проанализировать явление, у него уже есть определенная схема (установка, стереотип, шаблон), которая позволяет действовать быстро – без затрат времени и ресурсов.

В связи с этим стоит понимать, что подобные социальные установки могут как помогать, так и мешать. Мы быстрее принимаем решения, фокусируемся на главном. С другой стороны, шаблоны поведения могут привести человека и на ложный путь. Важная особенность социальных установок – это их многогранность. Они могут одновременно

представлять знания и мнения, эмоции и чувства, поведенческие реакции и намерения действовать определенным образом.

Можно ли изменить социальные установки?

На этот вопрос нельзя ответить однозначно.

Если исходить из того, что научиться можно всему, то, пожалуй, ответ – да, социальные установки можно изменить. Но чтобы поменять себя полностью, нужно сфокусироваться на глубинном уровне – уровне ценностей, моральных и религиозных убеждений.

Человек любит подражать поведению других людей, пусть не всегда признается в этом. Поэтому социальные установки рождаются и умирают постоянно.

Необходима полная осознанность и саморефлексия для того, чтобы изменить разрушительные установки и заменить их на продуктивные. Это процесс достаточно длительный, поэтому вам понадобится терпение.

Как можно чаще задавайте себе три вопроса:

- Почему я поступаю именно так, а не иначе?
- Почему я мыслю именно так, а не иначе?
- Почему я чувствую себя в этой ситуации так, а не иначе?

Ответы на эти вопросы, размышления и саморефлексия помогут выявить корни многих глубинных установок и изменить их в случае необходимости.

Упражнения:

Упражнение 1. Двухчастный дневник.

Перед вами двухчастный дневник, одна колонка которого заполнена терминами и понятиями гендерной и антидискриминационной экспертизы. Вам необходимо внимательно прочитать определение и подчеркнуть ключевые слова, которые раскрывают суть того или иного термина, понятия. В колонке «Комментарии» Вы можете записать свою интерпретацию данного определения или отметить слова, значение которых следует проверить в словаре или обсудить с коллегами. Также можно в этой колонке написать пример, иллюстрирующий данное понятие. Некоторые специалисты в этой колонке делают и другие заметки.

Цитата¹¹	Комментарий
Пол - биологическая характеристика человека.	

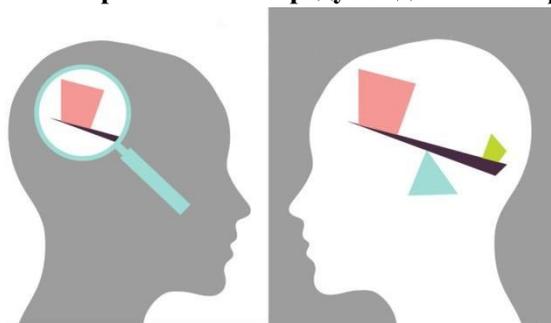
¹¹ Все термины и понятия приводятся по пособию «Методология проведения антидискриминационной и гендерной экспертизы учебно-методических комплексов», - Бишкек, 2019г.

<p>Гендер - приобретенное, социально закрепленное поведение лиц разного пола; социальный аспект отношений между мужчинами и женщинами, который проявляется во всех сферах жизни, включая политику, экономику, право, идеологию и культуру, образование и науку.</p> <p>Гендерные характеристики <u>не являются</u> унаследованными или биологически обусловленными. Они складываются исторически и зависят от текущей политической и экономической ситуации и выступают как результат принятых в обществе социальных ролей, связанных с разделением труда и традиционными предписаниями.</p>	
<p>Дискриминация - это любое различие, исключение, ограничение или предпочтение, которое основано на признаках расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального или социального происхождения, имущественного положения, рождения или иного обстоятельства и которое имеет целью или следствием уничтожение или умаление признания, использования или осуществления всеми лицами, на равных началах, всех прав и свобод.</p>	
<p>Дискриминация прямая имеет место, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● по причине, касающейся одного или более запрещенных оснований, с лицом или с группой лиц обращаются хуже, чем с другим лицом или с группой лиц, в сопоставимой ситуации; ● или когда по причине, касающейся одного или более запрещенных оснований, лицу или группе лиц наносится ущерб. 	
<p>Дискриминация косвенная имеет место, когда норма, критерий, общепринятый подход или практика могут поставить лиц, имеющих статус или характеристику, ассоциируемую с одним или более защищенным основанием, в особо неблагоприятное положение по сравнению с другими лицами, если только данное условие, критерий или практика объективно не оправданы законной целью и если средства для достижения этой цели не являются подходящими и необходимыми.</p>	
<p>Дискриминация в отношении женщин - любое различие, исключение или ограничение по признаку пола, которое направлено на ослабление или сводит на нет признание, пользование или осуществление женщинами, независимо от их семейного положения, на основе равноправия мужчин и женщин, прав человека и основных свобод в политической, экономической, социальной, культурной, гражданской или любой другой области.</p>	
<p>Дискриминация по признаку инвалидности - любое различие, исключение или ограничение по причине инвалидности, целью или результатом которого является умаление или отрицание признания, реализации или осуществления наравне с другими всех прав человека и основных свобод в политической, экономической, социальной, культурной, гражданской или любой иной области.</p>	
<p>Инвалидность - социально-юридический статус, устанавливаемый уполномоченным государственным органом в установленном законом порядке, предполагающий наличие у</p>	

лица стойких физических, психических или умственных нарушений	
Насилие в отношении женщин - любой акт насилия, совершенный на основании полового признака, который причиняет или может причинить физический, половой или психологический ущерб или страдания женщинам, а также угрозы совершения таких актов, принуждение или произвольное лишение свободы, будь то в общественной или личной жизни.	
Предубеждение (социальное) – это мнение, сложившееся о человеке или группе заранее, без достаточной причины, информированности или опыта, часто основывается на ошибочных или негибких обобщениях.	
Стереотип (социальный) (от греч. stereos – твердый, прочный и typos – форма, образец) – обобщенная, упрощенная и ригидная система широко разделяемых представлений об опознаваемых группах людей, в которых каждый человек рассматривается как носитель одних и тех же наборов ведущих характеристик, приписываемых любому члену данной группы безотносительно его реальных качеств.	
Стереотипы гендерные – устойчивые для данного общества в данный период представления о различиях между мужчинами и женщинами.	
Структурное неравенство – неравенство между социальными группами, обусловленное причинами объективного характера (исторически сложившимися условиями, традиционным образом жизни, географической удаленностью и т.д.)	
Многообразие – наличие в обществе различных групп, отличающихся по гендерным, этнокультурным, возрастным, социально-экономическим, религиозным и другим параметрам.	
Уязвимые социальные группы – группа населения или часть общества, которая испытывает стигматизацию, и по сравнению с другими группами подвергается более высоким рискам подвергнуться дискриминации, насилию, более тяжелых последствий природных и техногенных катастроф. Традиционно к уязвимым группам относят детей, женщин, пожилых людей, представителей меньшинств, лиц с инвалидностью, лиц с низкими доходами и т.д. Определение уязвимых групп подвижно и зависит от ситуации.	
Меньшинство – социальная группа, которая уступает остальному населению в государстве (или на определенной территории) в численности, либо испытывает сложности в доступе к удовлетворению определенных потребностей, включая базовые биологические потребности, социальные, культурные и религиозные нужды. Меньшинство не обязательно определяется количеством людей в группе официальным статусом.	
Инклюзивный подход предусматривает трансформацию социальной и физической среды, которая должна быть доброжелательной и доступной для всех	
Право на равенство - это право всех людей быть равными в достоинстве, право на уважительное и внимательное обращение и право на участие на равных с другими в любой сфере гражданской деятельности или экономической, социальной,	

политической или культурной жизни. Все люди равны перед законом и имеют право на равную защиту и на помощь закона.	
Равное обращение как аспект равенства не эквивалентно идентичному обращению. Для достижения полного и эффективного равенства с людьми необходимо, сообразуясь с их различными обстоятельствами, обращаться по-разному, подтверждая их одинаковую ценность и укрепляя их способность участвовать в жизни общества как равных. Право на равенство требует позитивного действия, чтобы быть эффективным.	
Гендерное равенство означает, что женщины и мужчины имеют равные условия для реализации в полной мере своих прав и потенциала для того, чтобы вносить свой вклад в национальное, политическое, экономическое, социальное и культурное развитие и пользоваться его результатами. В настоящее время понятие «равенство» признает, что различное отношение к женщинам и мужчинам необходимо для достижения равных (одинаковых) результатов.	
Позитивное действие - ряд законодательных, административных и практических мер для преодоления сложившегося в прошлом неблагоприятного положения и ускорения прогресса отдельных групп на пути к равенству, составная часть права на равенство.	
Социальная справедливость подразумевает, что понятие равенства включает в себя все многообразие жизненных ситуаций и обстоятельств, связанных с местом рождения, полом, расой, этничностью, религией, и другими факторами, которые не зависят от самого человека и могут требовать перераспределения общественных ресурсов при помощи государства и других социальных институтов.	

Упражнение 2. Предубеждения и стереотипы.



Представьте, что Вам необходимо объяснить учащимся, как предубеждения формируют стереотипы. На основании данного текста составьте графический организатор, который наглядно поможет показать их взаимосвязь.

Поскольку мир довольно сложен, людям часто не хватает ни времени, ни энергии воспринимать индивидуально каждое событие или отдельного человека. Поэтому мы упрощаем свое восприятие с помощью обобщений. Иногда предубеждения достаточно безобидны, но, когда они возникают между группами или отдельными людьми и отрицательно влияют на их поведение по отношению друг к другу, предубеждения могут стать разрушительными.

Предубеждения основываются главным образом на чувствах, которые влияют на восприятие: фактически, предрассудки основываются не на том, что мы видим и слышим, а наоборот, восприятие и толкование поведения людей и событий зависят от предубеждений.

В формировании предубеждений большую роль играют семья и социальное воспитание, а также потребность быть частью какой-либо общности. Чувства и убеждения, воспринятые в детстве, приобретают устойчивый характер в дальнейшем. Скорее всего, человек будет иметь предубеждения, если он был воспитан в авторитарной атмосфере – в семье, где не позволено было ставить под сомнение какие-либо догмы, или если человек находился в окружении, где он не мог встретить людей, не похожих на него. Доказано также и то, что люди, имеющие предубеждения по отношению к одной группе, также имеют предубеждения и к другим группам.

Например, тот, кто предубежден против членов определенной религиозной группы, скорее всего, будет также иметь и расовые предрассудки.

Стереотипы возникают тогда, когда предубеждения по отношению к определенной группе настолько обобщаются, что возникает мнение, что все члены этой группы имеют эти характерные черты. Наиболее распространены социальные стереотипы о гендерных ролях, а также о представителях различных расовых, национальных и религиозных групп.



Примеры стереотипов: *дети обязаны слушаться родителей, дети должны в школе хорошо учиться, государственные служащие лишены чувства юмора, предприниматели амбициозны; правильно, если ты живёшь в своей стране, а не уезжаешь жить в другую страну; правильно быть таким, как все; мужчинам нельзя плакать; женщины – слабый пол...*

Стереотипы определяют оценки в адрес индивида и ожидания, связанные с его поведением. Стереотипы могут выражаться как в позитивных, так и в негативных или нейтральных терминах.

Упражнение 3. Гендерные стереотипы

Выполните задания

Задание 1. К каждому утверждению сформулируйте вопрос, который бы направлял на понимание основной мысли утверждения.

✓

Формирование гендерных стереотипов подразумевает практику приписывать женщинам и мужчинам конкретные свойства, качества или роли лишь на основании их принадлежности к социальной группе женщин или мужчин.

✓

Гендерные стереотипы пагубны, когда ограничивают способность мужчин и женщин развивать свои личные способности, стремиться к профессиональному росту и делать жизненный выбор и строить планы.

✓

Формирование гендерных стереотипов несправедливо, когда оно ведет к нарушению или нарушениям прав человека и основных свобод.¹²

✓

Международное право в области прав человека борется с гендерными стереотипами и их формированием, так как они подрывают пользование правами человека и основными свободами. Государства обязаны ликвидировать дискриминацию в отношении женщин и мужчин во всех сферах жизни.

✓

Данное обязательство требует от государств принимать меры для борьбы с гендерными стереотипами как в общественной, так и в частной жизни, а также воздерживаться от формирования стереотипов.



Примеры гендерных стереотипов: *женщина и вождение машины несовместимы, женщина должна уметь хорошо готовить, разведённая мать-одиночка всегда несчастна, потому что никому не нужна; главная обязанность женщины – воспитание своих детей; мужчина должен обеспечивать семью; мужчина не имеет права на слабость; мужчина должен быть сильным, а женщина – красивой.*

Упражнение 4. Отношение к человеку с инвалидностью.

¹² Определение Управления Верховного Комиссариата по правам человека ООН (УВКПЧ ООН) <https://www.ohchr.org/ru/Issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>

Заполните таблицы «Плюсы и минусы двух моделей инвалидности».

Социальная модель понимания инвалидности – отношение к человеку с инвалидностью как полноценному члену общества, независимо от степени физических или психических ограничений. Акцент делается на инклюзивной доброжелательной среде и ликвидации барьеров, позволяющих раскрыть имеющийся у индивида потенциал.

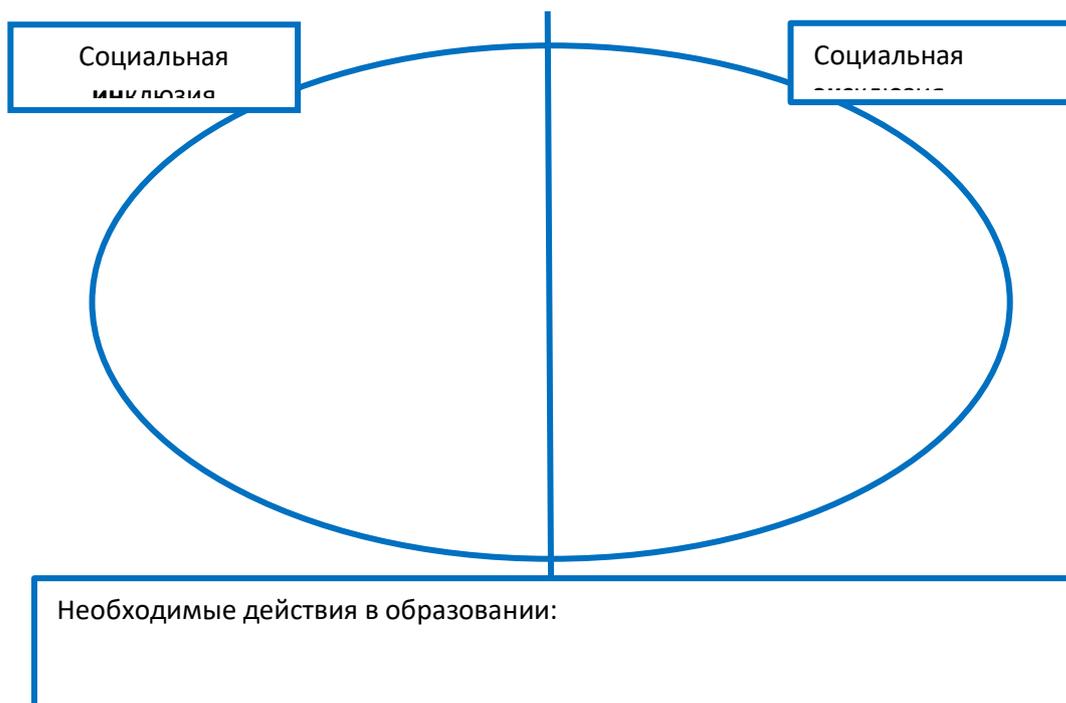
+	–

Медицинская модель понимания инвалидности – отношение к человеку с инвалидностью, делающее акцент на патологии, врожденной или приобретенной, которая отличает его от «нормальных» людей. Человек с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в медицинской модели рассматривается как индивид, неполноценный в физическом или умственном отношении. Реабилитации человека с инвалидностью в медицинской модели достигается только за счет восстановления физического или психического здоровья медицинскими средствами. Так называемые, «неизлечимые» случаи нередко серьезно ограничивают возможности человека быть активным членом общества.

+	–

Упражнение 5. Инклюзия

На основании текста заполните схему.



Социальная инклюзия (социальное включение) и социальная эксклюзия (социальное исключение) не могут быть рассмотрены в отрыве друг от друга, так как

Социальное исключение является одним из главных факторов структурного и институционального неравенства. С точки зрения системного подхода социальное исключение может быть определено как возникающее в связи нарушениями в работе одной или более систем, являющихся фундаментальными для функционирования общества, включая: социальные отношения, институты, экономику, территориальные факторы, символическое признание и др.

Для предупреждения социального исключения или его преодоления необходимо принимать меры, обеспечивающие социальное включение (или инклюзию): политико-правовые и институциональные (возможность реализации своих прав и интересов, признание идентичности на символическом уровне и на практике), социально-экономические (искоренение бедности, наличие достойно оплачиваемой работы, качественное жилье и коммунальные услуги), социокультурные (доступное и качественное образование, включенность в культурную жизнь сообщества, возможность для развития своих способностей и личностного роста) и др.

Высокий уровень социального включения характеризуется высоким уровнем равенства, доступности социальных услуг (особенно качественного образования и медицины), отсутствием дискриминации и наличием возможностей для личностного роста и социального продвижения. Социальное включение невозможно при высоком уровне имущественного неравенства, территориальных диспропорциях (разнице в развитии регионов), наличии ксенофобии, гомофобии и других видов нетолерантного отношения к любым различиям. Как правило, социальному исключению подвергаются группы, которые так или иначе отличаются от большинства населения (различные меньшинства, мигранты, люди с инвалидностью и т.д.)

Инклюзия (включение) в образовании - признание необходимости трансформировать культуру, политику и практику в школе, чтобы приспособить различные потребности отдельных учащихся, а также обязательство по устранению барьеров, препятствующих этой возможности¹³.

Упражнение 6. «Пойми другого».

Каждый член группы должен в течение 23 минут описать настроение кого либо в группе. Представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух, а тот, чье настроение описывали, соотносит со своим действительным состоянием и подтверждает достоверность проникновений или опровергает это. Комментарии в этом случае не нужны.

Упражнение 7. «Психологический портрет»

Каждый член группы составляет список черт характера, свойств и качеств кого либо из группы, нельзя прямо указывать на признаки, особенно внешние, по которым' очень легко идентифицировать личность описываемого. В такой психологической характеристике должно быть не менее 10 - 12 черт. Затем написавший зачитывает свое произведение вслух. а группа решает. кто же это? После упражнения проанализировать, у кого лучше получился психологический портрет и в чем именно состояли глубина и точность проникновения в личность? Все в группе помогают найти друг в друге что-то хорошее, на что можно опереться, помогают развивать это в себе и т. д. Но также идет актуализация и того отрицательного, что есть в каждом из участников. Нужно хорошо понять, что никто, кроме членов группы, не желает, пожалуй, так искренне добра и успехов друг другу в межличностном общении, что нужно быть готовым принять и эту отрицательную информацию о себе. И те установки, которые существуют и у группы в целом и индивидуально у каждого.

Упражнение 8. «Мой портрет» (Я глазами группы).

Каждый из участников по мере психологической готовности пытается выразить свои представления о том, каким его представляет (воспринимает) группа, т. е. какими являются ощущения у каждого члена группы о нем, каким в целом является групповое чувство по отношению к нему. Группа выступает в роли коллективного эксперта, но поправляет участника, который высказывает свои представления только в случае очень значительного расхождения с действительным восприятием группой этого человека.

Упражнение 9. «Враги».

Один из участников садится в центр, а группа пытается представить врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть врагами. Их возраст, социальное положение, психологические характеристики, социальные установки, в каких случаях и по какому поводу они стали бы врагами для сидящего в центре. Находящийся в центре круга анализирует высказывания, предположения группы, если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предположения других участников. Затем в центр садятся другой человек, по желанию или по жребию.

¹³ Концептуализация инклюзивного образования и его контекстуализация в рамках Миссии ЮНИСЕФ, ЮНИСЕФ 2014, <https://www.unicef.org/eca/sites/unicef.org/eca/files/Booklet%201%20-%20Russian%20Version.pdf>

Литература для чтения:

1. Уилсон Тим, Аронсон Эллиот, Эйкерт Робин Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме Издательство Прайм-Еврознак, 2001
2. Андреева Г.М. Социальная психология. Любое издание.
3. Гладуэлл М. Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам. М., 2010.
4. Гладуэлл М. Что видела собака. М., 2010
5. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 2002..
6. Назаретян А.П. Социальные стереотипы в информационно-смысловой системе личности. //Материалы всесоюзного симпозиума «Актуальные проблемы социальной психологии».Ч.1. Кострома, 1986
7. Стефаненко Т.Г. Социальные стереотипы и межэтнические отношения.// Общение и оптимизация совместной деятельности. М., 1987.
8. Дахигг Ч. Сила привычки. М., 2012.
9. Янко Цветков: Атлас стереотипов и предрассудков М. Альпина нон-фикшн, 2014 г.
10. Психология предубеждений. Секреты шаблонов мышления восприятия и поведения. Прайм-Еврознак. М. 2014
11. Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин от 18 декабря 1979 года
12. Дейв Грей Лиминальное мышление Как перейти границы своих убеждений Манн, Иванов и Фербер (МИФ) 2017

Социальные стереотипы в художественной литературе:

1. Гендерные стереотипы в романах М. Ю. Лермонтова «Княгиня Лиговская» и «Герой нашего времени»
2. Примеры некоторых стереотипов и табуированных тем в литературном творчестве культур разных народов (русских и англичан)
3. Ерофеев, В. (1999). Энциклопедия русской души. Роман с энциклопедией. Москва: Подкова, Деконт.
4. " Отцы и дети ". Тургенев. Николай Петрович Кирсанов не женится на Фенечке, хотя у них есть прекрасный ребенок. Кирсанов- дворянин, Фенечка- из бедной семьи. В обществе не принято брать в жены неравных. В итоге молодая девушка смущается всех , кто посещает дом Николая Петровича и чувствует себя униженной. А это не способствует укреплению семьи.
5. Здравомыслова Е., Герасимова Е., Троян Н. Гендерные стереотипы в дошкольной детской литературе: Русские сказки
6. Пушкарева Н.Л. Читаем сказки «сквозь гендерные очки»
7. Раскраска. Воины Востока. – Алматы: Изд-во «8&8», 2006.
8. Шалаева Г.П. Школа этикета для маленьких принцесс. – М.: СЛОВО, ЭКСМО, 2007.

9. «Место за столом» - рассказывает историю двух учениц средней школы, Элизабет и Сары, еврейки и мусульманки, дружба которых начинается на уроке азиатской кухни. Этот актуальный сегодня роман для среднего класса написан эмигранткой из Пакистана, матери двух детей Саадией Фаруки и дочерью еврейского эмигранта Лаурой Шован, которая также воспитывает двоих.

Ссылки на статьи:

1. [Национальный стереотип в массовом сознании и литературе](#)
2. [Т.Д. Савченко Стереотипы восприятия и описания культур в литературе п](#)
3. [Т. Стефаненко СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И МЕЖЭТНИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ - онлайн библиотека скачать книги психолога](#)
4. [Социальный стереотип в жизнедеятельности людей](#)
5. <https://www.sunhome.ru/psychology/15231>
6. [Социальные стереотипы: особенности понятия, функции, роль](#)
7. [Социальная установка - СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ](#)
8. [Типология жизнедеятельностных установок личности](#)
9. [Как установки влияют на нашу жизнь и будущее детей. Книги для родителей и детей](#)
10. [Зачем нужны психологические установки и почему они иногда меняются?](#)

Видео для просмотра:

1. Социальные установки или Ограничивающие негативные убеждения, и техника работы с убеждениями <https://youtu.be/DNhpGPyс1EM>
2. [Эксперимент А.А.Бодалёва / Влияние социальной установки](#)
3. [Социальные стереотипы — Ольга Гулевич / ПостНаука](#)
4. О стереотипах / Общественное мнение. <https://youtu.be/WMqu32IMfe8>
5. [Ник Вуйчич "Жизнь Без Границ"](#)
6. [Ник Вуйчич \(на кыргызском языке\)](#)

Список фильмов:

Билли Эллиот/Billy Elliot, 2000

Жанр: драма, музыка Режиссер: Стивен Долдри

Аннотация: Быть 11-летним мальчиком, который живет в типичном маленьком шахтерском городке, где все парни фанатеют от бокса, а девочкам остается балет, непросто. Особенно когда тебе хочется быть со вторыми и изучать тонкости балетных па, а не махать руками в перчатках. Вот и получается, что жить в месте, где тебя все знают, где отец возлагает на тебя определенные надежды и считает, что «танцующие не для настоящих мужчин», невыносимо.

Учитель года/School of Life, 2005

Жанр: комедия Режиссер: Уильям Дир

Аннотация: Во-первых, этот фильм развенчивает стереотипы, что мужчины в школах могут преподавать только труды и физкультуру. А, во-вторых, в картине

показано, что процесс обучения может быть крутым и интересным, главное — подход учителя.

Король говорит!/The King's Speech, 2010

Жанр: драма, биография Режиссер: Том Хупер

Аннотация: Мы все люди, со своими особенностями, страхами и переживаниями. И будущий король Георг VI тоже боится — не оправдать надежд, которые возлагают на наследника. По сути, фильм посвящен борьбе будущего короля с заиканием и его отношениям с педагогом Лайонелом Логом.

Мечты сбываются! / One Chance 2013

Жанр: драма, биография Режиссер: Дэвид Фрэнкел

Аннотация: картина основана на реальных событиях и рассказывает о жизни скромного продавца мобильных Пола Поттса. Скромный, неуверенный в себе человек, над которым при первом его появлении рядовой телезритель уже посмеивается, Пол Поттс сумел воплотить свою мечту и стать сенсацией британского талант-шоу.

Стажер/The Intern, 2015

Жанр: мелодрама, комедия Режиссер: Нэнси Майерс

Аннотация: Разные возраст, расы, пол, опыт — всегда в плюс, потому что таким образом мы получаем вариативность во взглядах и мнениях и выбираем лучшее. Это со временем понимает Джульетта Остин, успешная стартаперка, чья компания приглашает на стажировку 70-летнего пенсионера Бена Уитакера.

Улыбка Моны Лизы, 2003/ США

Жанр: драма Режиссер: Майк Ньюэлл

Аннотация:Новая учительница Кэтрин Уотсон в женском колледже через свои уроки искусств пытается помочь своим ученицам идти в ногу со временем, донести мысль, что женщина должна быть независимой и иметь высшее образование. Но привыкнуть к этой мысли нелегко не только ученицам, ведь всю жизнь они то и делали, что мечтали о замужестве, но и преподавательскому составу, для которого идеи Кэтрин были абсолютно неприемлемыми.

Северная страна, 2005/США

Жанр: драма Режиссер: Ники Каро

Аннотация: Главная героиня Джози Эймс в поисках работы возвращается в свой родной город в Северной Миннесоте и вынуждена устроиться на шахту, где трудятся практически все местные мужчины, в том числе и ее отец. Женщин, работающих на шахте, немного, и всем им приходится терпеть жесткие насмешки и негативное отношение со стороны мужчин. Можно, конечно, молчать и терпеть, но как тогда отстаивать свои права и достоинство?

Я тоже/ 2009/Испания

Жанр: драма Режиссер: АльвароПастора и Антонио Нахарро

Аннотация: Испанский фильм «Я тоже» — уникальный, ведь главную роль в нем играет актер с синдромом Дауна — Пабло Пинеда. Его герой Даниэль окончил университет и занимает неплохую должность, он разбирается в живописи не хуже искусствоведа, а еще он умеет по-настоящему любить. И у него на одну хромосому больше. Но фильм не только о нем, а и о Лауре, женщине, которая плюет на

общественное мнение и штампы и решает, что хотя бы интереса ради, стоит попробовать пообщаться с человеком, который не такой, как все.

Тэмпл Грандин/ 2010/ США

Жанр: драма Режиссер: Мик Джексон

Аннотация: Пройдя непростой жизненный путь — от девочки, которая не могла разговаривать, до профессора, читающего лекции по животноводству, Тэмпл Грандин доказала, что аутизм — не приговор.

Толерантность

Обзор

У понятия «толерантность» существует множество значений. Одно из них предполагает не смиренно-выносливое отношение к неприятным людям или воздействиям, а наоборот, расположенность и доброжелательность, уважение и признание их прав на собственный образ жизни, отношение к ним как к себе. Но с одной оговоркой: эта доброжелательность возможно только при одном условии – не забывать свои интересы. По сути, толерантность – это норма современной цивилизации, определяющая как ценность «право человека быть иным». Она подразумевает активную позицию человека, в том числе, и возможность сказать «нет». Пожалуй, в русском языке наиболее точно и адекватно это понятие отражает термин «нравственность».

Критерии толерантности:

- равноправие (равный доступ к социальным благам, к управленческим, образовательным и экономическим возможностям для всех людей, независимо от их пола, расы, национальности, религии, принадлежности к какой-либо другой группе);

взаимоуважение членов группы или общества, доброжелательность и терпимое отношение к различным группам (инвалидам, беженцам, гомосексуалистам и др.);

- равные возможности для участия в политической жизни всех членов общества;
- сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств;
- охват событиями общественного характера, праздниками как можно большего количества людей, если это не противоречит их культурным традициям и религиозным верованиям;
- возможность следовать своим традициям для всех культур, представленных в данном обществе;

- свобода вероисповедания при условии, что это не ущемляет права и возможности других членов общества;
- сотрудничество и солидарность в решении общих проблем;
- позитивная лексика в наиболее уязвимых сферах межэтнических, межрасовых отношений, в отношениях между полами.

Позитивное понимание толерантности достигается и через уяснение проявлений ее противоположности - интолерантности или нетерпимости. Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Такой взгляд на нетерпимость нельзя путать с юношеской нетерпимостью - смесью непримиримости и протеста. Речь идет скорее о таком индивидуальном и коллективном помешательстве, которое, начинаясь с раздражения, может привести к убийству. Нетерпимость ведет к господству и уничтожению, отказывает в праве на существование тому, кто придерживается иных взглядов, определяет предпочтение подавления, а не убеждения. Нетерпимости ненавистны новшества, так как они отвергают или изменяют старые модели. Ее результаты могут проявляться в широком диапазоне: от обычной невежливости, пренебрежительного отношения к другим или раздражения - до этнических чисток и геноцида, умышленного уничтожения людей. Нетерпимость способствует совершению таких преступлений, которые являются позором человечества. Необходимо понимать последствия нетерпимости для общества и уметь оценить ее проявления как нарушения прав человека. Проявления нетерпимости:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки (составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, как правило, на основе отрицательных характеристик);
- этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);
- поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);
- преследования, запугивания, угрозы;
- дискриминация по признаку пола, сексуальной ориентации и других различий (лишение социальных благ, отрицание прав человека, изоляция в обществе);

- расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);
- ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что "чужаки" вредны для общества, преследование "чужаков");
- национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);
- фашизм (реакционный антидемократический режим, для которого характерны крайние формы насилия и массовый террор);
- империализм (покорение одних народов другими с целью контроля богатств и ресурсов подчиненных народов);
- эксплуатация (использование чужого времени и труда без справедливого вознаграждения, безрассудное использование ресурсов и природных богатств);
- осквернение религиозных или культурных символов;
- религиозное преследование (насаждение конкретной веры, ее ценностей и обрядов);
- изгнание (официальное или насильственное);
- сегрегация, включая апартеид (принудительное разделение людей различных рас, религий или полов, обычно в ущерб интересам одной группы);
- репрессии (насильственное лишение возможности реализации прав человека), уничтожение и геноцид (содержание в заключении, физические расправы, нападения, убийства).

Упражнения:

1. Упражнение «Сделай шаг вперед»

Каждый участник получает ролевую карточку (роли следует адаптировать, чтобы они были близки и понятны). Это может быть ВИЧ-инфицированный, нелегальный мигрант, безработная мать-одиночка или сын богатого бизнесмена.

Ведущий зачитывает утверждения, и тот, кому они подходят по роли, делают шаг вперед. Например: «Вам не приходится опасаться за будущее своих детей», «Вы никогда не испытывали дискриминации из-за своего происхождения», «Вы не боитесь, что вас остановит полиция» и т. п. В итоге некоторые участники не делают вообще ни одного шага, в то время как другие уходят далеко вперед. Самое главное в этом упражнении — последующее обсуждение. Участники делятся ощущениями, каково это

— видеть, как увеличивается разрыв между теми, кому в жизни повезло, а кому — очень.

2. Упражнение «Если бы в мире было сто человек»

По данным ООН, если бы мир состоял из 100 человек, то в нём бы было: 57 азиатов, 21 европеец, 14 северных и южных американцев, 8 африканцев, 52 женщины, 48 мужчин. 59 процентов всего мирового богатства принадлежало бы только 6 людям, 70 людей не умели бы читать, 50 людей страдали бы от голода и истощения, 1 человек имел бы высшее образование.

Участникам в группах предлагается этот список без чисел, и они должны самостоятельно предположить, сколько кого было бы в мире. Можно дать вообще без цифр, либо их представить в случайном порядке, например, в виде таблицы. После обсуждения в группах даются правильные ответы. Здесь вопросы для последующей дискуссии такие: в чем вы ошиблись? Почему ошиблись? Удивили ли цифры? Какие стереотипы сработали при обсуждении?

3. Упражнение «Мы и другие»

Об этом упражнении я прочитала в американской научной статье по психологии. Но вообще оно достаточно провокационное. Всех участников нужно разделить на две приблизительно равные группы по какому-то признаку, который визуально заметен. Например, одни обуты в кроссовки, а другие — в классические туфли, или половина — в черной (темной) одежде, а другая половина — в разноцветной. Группам дается время на то, чтобы составить список причин, почему этот визуально заметный признак делает их лучше, чем представителей другой группы. Это может быть: «Они носят цветную одежду, потому что у них нет вкуса», «Они носят черную одежду, потому что они ленивые, а ее можно реже стирать» и т. п.

Эти списки зачитываются, а потом идет обсуждение того, что мы часто, не задумываясь, раздаем ярлыки другим людям просто на основе каких-то внешних признаков. У нас в стране вопрос цвета кожи не играет такой важной роли, как в США, где упражнение было придумано, но дискуссию все равно можно вести в этом русле: вообще любое внешнее отличие может стать (и становится) поводом для насмешек и конструирования стереотипов.

4. Упражнение «Домино»

Первый участник (желательно — ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики — «С одной стороны, я ношу очки, с другой — люблю мороженое». Участник, который тоже носит очки или тоже любит мороженое подходит к первому участнику и берет его за руку, говоря, например «С одной стороны, я люблю мороженое, с другой стороны — у меня есть собака». Игра продолжается, пока все участники не станут частью домино. Возможны вариации в самом построении домино — можно построить круг или типичную «доминошную» структуру, участники могут брать за руки, обниматься, стоять или лежать на полу, и т. д. Вопросы для обсуждения: - что нового узнали друг о друге; - что чувствовали, когда узнавали, что кто-то в группе похож на них; - что чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож; - хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей. Почему?

5. Упражнение "Что такое "толерантность""

Необходимое время: 20 минут.

Подготовка: написать определения толерантности на онлайн доске, или ватмане офлайн, но не показывать участникам.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате "мозгового штурма" свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на онлайн доске или на большом листе ватмана(офлайн).

После того, как группы представят свои формулировки, ведущий показывает заранее заготовленные определения "лицом" к аудитории. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию "толерантность"?

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

- Понятие "толерантность" имеет множество сторон.
- Каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Рефлексия занятия

- Некоторые из вас впервые познакомились с понятием "толерантность". Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?
- Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

6. Упражнение "Пантомима толерантности"

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; все, что может пригодиться для пантомимы - моток веревки, лента, принадлежности для рисования.

Процедура проведения. Все участники разбиваются на 3-4 подгруппы (по 3-5 человек). Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности, вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь. Время на подготовку пантомимы - 5 мин.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы:

- Какая пантомима была наиболее "однозначной" и не вызвала затруднений при угадывании?
- С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

7. Упражнение "Лукошко"

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из "киндер-сюрпризов", значками и т. п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: *"Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру"*.

Рефлексия занятия

- Что нового вы узнали о понятии "толерантность" по сравнению с предыдущим занятием?
- Какие стороны и аспекты толерантности в наибольшей степени характеризуют это понятие?

Литература для чтения:

1. Кривцова Е. В., Мартынова Т. Н. Толерантность личности в системе ценностного самоопределения Кемеровский государственный университет 2014

2. Н. А. Суходубова, Т. А. Матохина, У. Т. Уметов, Б. И. Исланбекова, С. В. Новикова, К. Ж. Бакова **ТОЛЕРАНТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА РУКОВОДСТВО ДЛЯ ШКОЛ** Биом. Бишкек 2019 [Безопасная школа - Толерантная образовательная среда](#)
3. Аджиева Е. М. Этопедагогические и этнопсихологические условия воспитания толерантности / Е. М. Аджиева // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд., стереотип. – М., 2003. – С. 85–92.
4. Асташова Н. А. Проблема воспитания толерантности в системе образовательных учреждений / Н. А. Асташова // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд., стереотип. – М., 2003. – С. 74–85.
5. Багдасарова Н., Глушкова М., Шульгина Л. – Управление многообразием и межэтнические отношения: Методическое пособие для учителя. – Бишкек, 2010.
6. Возрастные особенности формирования толерантности. Труды по социологии образования. – Т. VIII. – Вып. XIV / Под ред. В. С. Собкина. – М.: Центр социологии образования РАО, 2003. – 208 с
7. Гендер, окружающая среда и изменение климата / Коротенко В. А., Кириленко А. В., Пригода Н. П. / Отв. ред. Коротенко В. А. – Бишкек, 2013.
8. Декларация принципов толерантности. Утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года // Век толерантности: научно-публицистический вестник. – М.: МГУ, 2001.
9. Проблемы толерантности в подростковой субкультуре. – Труды по социологии образования. – Том VIII. – Выпуск XIII / Под ред. В. С. Собкина. – М: Центр социологии образования РАО, 2003. – 391 с
10. Лебедева Н. М. Социально-психологические и индивидуально-личностные факторы этнической толерантности – интолерантности в межкультурном диалоге / Н. М. Лебедева // Межкультурный диалог: лекции по проблемам межэтнического и межконфессионального взаимодействия / Под ред. М. Ю. Мартыновой, В. А. Тишкова, Н. М. Лебедевой. – М., 2003. – С. 204–255.
11. . Смирнова Е. О. Психолого-педагогические условия становления толерантности // Возрастные особенности формирования толерантности. – Труды по социологии образования. – Т. VIII. – Вып. XIV / Под ред. В. С. Собкина. – М.: Центр социологии образования РАО, 2003. – С. 76–78. 63. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: Учебник для вузов / Т. Г. Стефаненко. – М.: Аспект-Пресс, 2003. – 368 с.
12. Тишков В. А. Толерантность и согласие в трансформирующихся обществах (доклад на Международной научной конференции ЮНЕСКО «Толерантность и согласие») / В. А. Тишков // Очерки теории и политики этничности в России. – М.: Русский мир, 1997. – 532 с.
13. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 368 с.
14. Толерантность как условие защиты прав ребенка в деятельности детских общественных объединений в школе: Метод. пособие в помощь организаторам детского движения / Отв. ред. В. А. Фокин. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2002. – 235 с.
15. Жанна Коробанова, Николай Дедов Социально-психологические факторы толерантности современной молодежи

В художественной литературе:

1. [ЭПОС ХИЩНИКА](#)
2. Мартиросова, М. Красные, жёлтые, синие. Фотографии на память: [повести] / М.Мартиросова; худож. Т.Сугачкова. – М.: КомпасГид, 2016. – 160 с.: ил. «Знаешь, Марго, почему я занимаюсь фотографией? Нет, не для того, чтобы деньги загребать... Просто фотография запечатлеват что-то навсегда. И хорошее, и плохое. Запечатлеват и не дает забыть. Если человек помнит о чем-то хорошем, ему обязательно захочется это хорошее сделать снова. А если плохое не забыл, то, значит, никогда его и не повторит.» Всё может измениться в одночасье. Двор в старом уголке города, в котором десятилетиями складывались добрососедские отношения между армянами, азербайджанцам, русскими, евреями и представителями других народов, населявших Баку, становится адом для одних и местом проявления ненависти других. Дружный класс, в котором тебя любят и ценят, может стать местом травли и агрессии. Бакинская трагедия 1988-90 гг. глазами девочки-подростка. Дань памяти и история-предостережение
3. Кормье, Р. Шоколадная война / Р.Кормье; пер. с англ. В.Бабкова. – М.: Розовый жираф, 2012. – 248 с. – (Вот это книга!). Роман, опубликованный в 1974 году, сравнивали с «Повелителем мух» Уильяма Голдинга. В США он вызвал бурные дискуссии и, несмотря на сопротивление некоторых учителей, был включен в школьную программу. В 1988 году его экранизировали. Главные герои – американские тинэйджеры, ученики католической частной школы. Четырнадцатилетний Джерри Рено отказывается участвовать в традиционной торговле шоколадными конфетами. И с разрешения преподавателей подростки объединяются в тайное школьное общество Стражей и начинают настоящую войну, отвратительную травлю «не такого, как все». Где находится грань между бездействием и соучастием в жестокости? Как быстро класс превращается в подобие фашисткой Германии?
4. Пеннак, Д. Глаз волка / Д.Пеннак; Пер. Н.Шаховская, Худ. Т.Кормер. – М.: Самокат, 2010. – 95 с.: ил. – (Лучшая новая книжка). В парижском зоопарке происходят невероятные события: одноглазый полярный Волк и маленький мальчик Африка, обладающий удивительным даром рассказчика, находят общий язык и делятся друг с другом историями, одна удивительнее другой. Оставаясь по разные стороны решетки зоопарка, Волк и мальчик ломают клетку недоверия и подозрительности – клетку, в которой может оказаться каждый и из которой поодиночке не выбраться. Поразительная по глубине современная повесть о дружбе, одна из любимых современных книг детей Европы – прекрасное начало для разговора о том, как огромен и в то же время мал и хрупок мир, который нас окружает. О том, как бережно нужно относиться к внутреннему миру каждого, кого встречаешь на своем пути.
5. Сашар, Л. Ямы: роман / Л.Сашар; пер. Т.Иванова; худож. И.Шур. – М.: Розовый жираф, 2011. – 277 с.: ил. – (Вот это книга!). Главный герой романа «Ямы» – неловкий упитанный подросток из бедной семьи Стенли Илнетс, несправедливо обвиненный в краже и вынужденный выбирать между тюрьмой и лагерем «Зелёное озеро». Он выбирает «Зелёное озеро», но оно вовсе не зелёное, да и озера там лет 100 как уже нет. Он попадает в пустыню, где его основной работой станет рытьё ям и выживание под гнётом надзирателей. «Ямы» – это роман, в котором современность тесно переплетена с событиями столетней давности. А любовь, предательство, страх и надежда оказываются теми нитями, которые надежно связывают судьбы разных поколений.

Ссылки на статьи:

1. [Толерантность и недискриминация | ОБСЕ](#)
2. [Что такое толерантность?](#)
3. [Youth - Расширение прав и возможностей молодежи в Кыргызстане](#)
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-semanticheskom-pole-ponyatiya-tolerantnost>
5. [ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ - ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ИНТОЛЕРАНТНОСТЬ В ЯЗЫКОВОМ СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ](#)
6. [МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ - ПСИХОЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ЦЕННОСТИ «ТОЛЕРАНТНОСТЬ» \(на материале русского языка\)](#)
7. [Толерантность как норма жизни](#)
8. [\(PDF\) Диалог культур как смыслотехнология формирования установок толерантного сознания и поведения студентов вуза](#)
9. [О федеральной целевой программе "Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе \(2001-2005 годы\)"](#)
10. [ЦВЕТ КАК ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ \(ПРОБЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТИ В АСПЕКТЕ ЦВЕТОВОСПРИЯТИЯ\)](#)
- 11.

Видео для просмотра:

1. [Фильм 13-й. "Толерантность, или Жизнь с непохожими людьми"](#)
2. [Шрек 2001 год Седьмой фрагмент](#)
3. [Что бы ни случилось. Терапевтическая Видео Сказка на ночь с анимацией. Мультик на ночь.Сказкотерапия](#)
4. [5 Канал: Академия нового поколения при АУЦА New Generation Academy - Promotional Video](#)
5. [Справедливость: трейлер #1 \[Майкл Сэндел. Гарвард\]](#) Это видео может стать отправной точкой для дискуссии.
6. [The danger of a single story | Chimamanda Ngozi Adichie](#) Одно из сильнейших выступлений на TED станет подспорьем для дискуссии с подростками о стереотипах и предубеждении против представителей разных национальностей.
7. [Реакция людей узнавших о расхождении ДНК с их национальностью.](#)
Еще одним примером воодушевляющего видео является ролик о том, как люди сдают тест ДНК и узнают свою национальность. Он тоже может стать отправной точкой для дискуссии.

Видео про инклюзию:

8. [Была уродиной, но мне повезло \(моя история, анимация\)](#)
9. [Я не выходила из дома уже 10 лет](#)
10. [Мультик «Про Диму» - Детям о важном](#)
11. [Фонд "Дети-бабочки" - Мультфильм](#)
12. [Мультфильм "Лунная девочка"](#)
13. [Данил Плужников. "Два орла" - Слепые прослушивания - Голос Дети - Сезон 3](#)
14. [Данил Плужников. Национальная премия «Гражданская инициатива» 11.12.18.](#)
15. [Данил Плужников. «Нас бьют, мы летаем» - Финал - Голос Дети - Сезон 3](#)

16. [Дамир Нурутдинов, Даниил Плужников, Елизавета Кабаева - Эх, дороги. Голос Дети-3](#)
17. [Гера Аристова - "Не обижай меня", И. Николаев // Синяя птица 2016](#)
18. [Анимационный короткометражный фильм "инвалид"](#)
19. [У МЕНЯ НЕТ ДРУЗЕЙ, ВЕДЬ Я БЕЗ НОГИ !](#)
20. [Социальный подход к инвалидности/ Social approach to disability](#)
21. [Доступная среда мультик](#)
22. [Контакт | Мультик про пришельца](#)
23. [Azur i azmar \(Trailer\) мультфильм](#)
24. [Мультфильм Disney - Облачно, с прояснениями | Короткометражки Студии PIXAR \[том2\] | мульт про облако](#)
25. [Чудовище \(1990\) Советский мультик | Золотая коллекция](#)

Список фильмов:

Непохожесть на других, зачастую повод к непониманию, неприятию и вражде одних членов группы, общества, а иногда и целых народов против других. И только наша способность оставаться человеком при любых обстоятельствах, удерживает нас от кровопролития и истребления себе подобных, но отличающихся чем-то от нас.

Лука/США 2021

Жанр: семейное кино Режиссер: Энрико Касароса/ студия Pixar

Аннотация: Это история о двух морских монстрах, Луке и Альберто, которые пытаются прижиться в маленьком итальянском городке на побережье, притворяясь людьми.

Человек дождя / 1988 г., США / 133 мин.

Жанр: драма Режиссер: Барри Левинсон В главных ролях: Д. Хофман, Т. Круз

Аннотация: У Чарли, грубоватого и эгоистичного молодого повесы, в наследство от отца остались лишь розовые кусты да «Бьюик» 49-го года. Внезапным «сюрпризом» для него стало открытие того, что львиная доля наследства оставлена отцом его больному аутизмом брату Раймонду. Задавшись целью отобрать свою «справедливую долю» семейного достояния, Чарли похищает старшего брата и держит его заложником. Но то, что было задумано им из эгоизма, перерастает в волшебную одиссею дружбы и самоосмысления, которая разводит границы обособленного мирка Раймонда, а Чарли позволяет вырваться из оков своей некогда бесчувственной души.

Cuerdas a la pizarra (Струнны)/ Испания 2016/

Жанр: короткометражный мультфильм

Аннотация: Испанский мультик про паллиативного мальчика из приюта, про его дружбу с девочкой. Марией, однообразная школьная жизнь которой меняется с приходом «особого» ребенка. Вскоре они становятся неразлучными друзьями.

[Cuerdas](#)

[Веревки. Cuerdas \(ruso\)](#)

Тамара/ США 2014/

Жанр: короткометражный мультфильм

Аннотация: Это трогательная история о глухонемой девочке по имени Тамара. Она обожает танцевать и мечтает стать балериной. Несмотря на глухоту, у нее прекрасная пластика и чувство ритма. Возможно, однажды мечта Тамары осуществится, ведь ее очень поддерживает мама. Просмотрев короткометражку, вам будет проще объяснить детям, насколько особенным людям важна ваша поддержка.

[Tamara animation short movie](#)

Секрет Маэла/Франция 2014

[Le secret de Maël : dessin animé sur la différence](#)

Жанр: короткометражный мультфильм

Аннотация: Создатели этого мультфильма хотели объяснить не только детям, но и взрослым тему отношения к людям, страдающим синдромом Ангельмана.

Подарок/ Германия 2015

Жанр: короткометражный мультфильм

Аннотация: Трогательная история о дружбе, объединенной общей болью. Эта короткометражка собрала около 50 наград и была показана на более чем 180 фестивалях, после чего ее создатель, немецкий мультипликатор Якоб Фрей, выложил мультфильм в открытый доступ. «Теперь, когда наше успешное фестивальное путешествие подошло к концу, мы решили, что настало время поделиться нашей работой со всем миром», - прокомментировал свое решение режиссер.

[Мульт "Подарок" / The Present - 2015](#)

Двухсотлетний человек / 1999 г., Германия США / 132 мин.

Жанр: мелодрама Режиссер: Крис Коламбус В главных ролях: Р. Уильямс

Аннотация: Начало нового тысячелетия; происходит прорыв в глобальных технологиях. Люди уже не заводят дома собак и кошек: они покупают себе роботов. Вот и семья Мартинов приобретает себе необычный подарок: робота нового поколения NDR-114, а в обычной жизни просто Эндрю. Купленный как прибор, запрограммированный для выполнения домашней работы, Эндрю вдруг начинает испытывать странные ощущения. Он еще не знает, что это называется чувствами.

Свои дети / 2007 г., Россия / 91 мин.

Жанр: мелодрама Режиссер: Александр Кириенко В главных ролях: Л. Арзамасова, А. Бабенко, А. Серебряков

Аннотация: Дина, бывшая фигуристка, получившая два года назад травму, закрывшую ей дорогу в большой спорт, ведет в детском доме для умственно отсталых танцевальные уроки. Однажды в этот детдоме появляется Лада, робкая и застенчивая и очень талантливая девочка. Нравы, царящие в детском доме, жестоки. Против Лады создается целая коалиция, превратившая жизнь девочки в кошмар. Дина Андреевна проникается симпатией к Ладе и решает забрать ее к себе и оформить над ней опеку. Позже в жизни Дины появляется Глеб - привлекательный мужчина, с которым Дина познакомилась на катке. Но Глеб сразу же невзлюбил Ладу, а когда узнал, что она из детдома, стал высказывать сомнения в ее полноценности...

Часы / 2002 г., Великобритания, США / 114 мин.

Жанр: драма Режиссер: Стивен Далдри В главных ролях: М. Стрип, Н. Кидман, Дж. Мур

Аннотация: В фильме описывается жизнь и рабочие будни Вирджинии Вульф через рассказ истории трех женщин: Вульф, которая показана в период написания ею «Миссис Дэллоувэй», когда ее терзали мысли о самоубийстве; Лары Браун, молодой жены и матери, которая задыхается в рамках своей опрятной жизни среди Лос-Анджелеса 1949 года; и Клариссы Вон, которая устраивает вечеринку в Нью-Йорке наших дней для своего близкого друга Ричарда, умирающего от СПИДа.

Временные трудности/2017

Жанр: драма Режиссер: Михаил Расходников

Аннотация: Эта картина вызвала неоднозначную реакцию общественности, медицинских специалистов и кинокритиков — за жесткость и пронзительную правдивость некоторых сцен. Фильм основан на реальной истории: прототипом главного героя Саши стал Аркадий Цукер — появившись на свет с диагнозом «детский церебральный паралич», он не только научился твердо стоять на ногах и давать сдачу своим обидчикам, но впоследствии стал успешным бизнес-тренером.

Чудо/2017

Жанр: драма Режиссер: Стивен Чбоски

Аннотация: У 11-летнего Огги (Джейкоб Трэмблей) редкая врожденная аномалия — синдром Тричера Коллинза. Чтобы мальчик мог видеть, говорить и слышать без слухового аппарата, врачи сделали ему 27 операций, но его лицо по-прежнему не выглядит «нормальным» и привлекает внимание незнакомых людей. В какой-то момент родители решают, что нельзя всю жизнь оберегать сына от внешнего мира, и отдают его в ближайшую к дому частную школу, в пятый класс.

«Перед классом» (2008)

Жанр: драма Режиссер: Питер Уэрнер

Аннотация: Долгое время никто не мог понять, что странное поведение Брэда — это не кривляние или хулиганство, а болезнь, приступы которой невозможно контролировать. Преподаватели считали, что мальчик просто плохо воспитан, и требовали у директора его исключить. А отец Брэда даже кричал на него и бил, считая что сын ведет себя так намеренно.

«Темпл Грандин» (2010)

Жанр: драма Режиссер: Мик Джексон

Аннотация: Когда Темпл (Клэр Дэйнс) диагностировали аутизм, врачи посоветовали матери (Джулия Ормонд) отдать дочь в лечебницу. Медики считали, что мать виновата в ее болезни — она была слишком холодной и мало обнимала малышку. Мать не согласилась с таким объяснением: она не отказалась от Темпл и сама взялась за ее обучение. Ей хотелось, чтобы дочь вела нормальный образ жизни, и поэтому она устроила ее в обычную школу.

Звёздный путь (англ. Star Trek)/ США/1966

Жанр: драма Создатель: Джин Родденберри

Аннотация: В далеком будущем, в 23-ем веке, звездолет «Энтерпрайз» путешествует по вселенной, изучая неизведанные цивилизации и новые космические пути. Руководит звездолетом отважный капитан Джеймс Кирк, помимо экипажа главными героями

являются его помощник – вулканец Спок, отличающийся спокойствием и выдержкой, как и все вулканцы, а также Леонард МакКой – врач на борту корабля.

Членов экипажа звездолета ожидают всевозможные фантастические приключения на просторах Космоса, они встречают злодеев и врагов, но всегда побеждают.

Дискриминация и нетерпимость

Обзор

Наша жизнь становится всё более многогранной, политические и экономические отношения и структуры также усложняются. И поскольку глобализация и цифризация только ускоряются, общество и отдельные личности должны научиться приспосабливаться к подобному развитию. Возможно, сначала это покажется парадоксальным, но литература, написанная авторами с межкультурной подготовкой, может стать полезным инструментом адаптации к условиям модернизации, давая нам силу стать её хозяевами, а не подчинёнными.

Бенедикт Андерсон рассматривает нацию как конструкт, «воображенное политическое сообщество, и воображается оно как что-то неизбежно ограниченное, но в то же время суверенное». Членов этого сообщества объединяет представление о сходстве друг с другом по ряду признаков (язык, религия, история и т. д.) и отсутствие общего с «другими» нациями. Так определяется её ограниченность, т. е. никто из принадлежащих к этому сообществу не отождествляет его со всем человечеством. Андерсон объясняет использование термина «воображаемый» тем, что «члены даже самой маленькой нации никогда не будут знать большинства своих братьев-по-нации, встречаться с ними или даже слышать о них, в то время как в умах каждого из них живет образ их общности». Нация понимается «как глубокое горизонтальное товарищество» — несмотря на то, что внутри нее может существовать дискриминация по разным признакам, это братство, которое «на протяжении двух последних столетий дает многим миллионам людей возможность не столько убивать, сколько добровольно умирать за такие ограниченные продукты воображения». Андерсон предлагает рассматривать национализм не только во взаимосвязи с политическими идеологиями, но и с культурными системами, которые «ему предшествовали и из которых — а вместе с тем и в противовес которым — он появился». Как это связано с ксенофобией? Понятие нации неразрывно связано с представлением о «Другом», которого боятся, презирают и всячески дистанцируются от него. Неприязнь к чужому — одно из проявлений ксенофобии.

Надо заметить, что радикализация и национальная изоляция не могут быть способом формирования гармоничного общества. Наоборот, прогрессивная политика требует анализа и внимательности. Умение политических элит активно вовлекать граждан относится к мудрому использованию СМИ, науки, культуры — для понимания текущей реальности.

Упражнения:

Упражнение 1. Дискриминация

Прочитайте текст и создайте на его основе схему/графический организатор, который зрительно отразит главные идеи текста. Озаглавьте получившуюся карту концепции.

Должна быть запрещена дискриминация на основе расы, цвета кожи, этнической принадлежности, происхождения, пола, беременности, материнства, гражданского, семейного статуса или статуса лица, осуществляющего уход, языка, религии или верований, политических или иных взглядов, рождения, национального или

социального происхождения, гражданства, экономического статуса, ассоциирования с национальным меньшинством, сексуальной ориентации, половой идентичности, возраста, недостатков (инвалидности), состояния здоровья, генетического или другого предрасположения к болезни, или сочетания каких-либо из этих оснований, или на основе характеристик, ассоциирующихся с какими-либо из этих оснований.

Дискриминация, базирующаяся на каких-либо других основаниях, должна быть запрещена, если такая дискриминация

- (i) является причиной или неизменно сохраняет неблагоприятное положение;
- (ii) умаляет человеческое достоинство;
- (iii) настолько неблагоприятно влияет на равное пользование человеком прав и свобод, что это сравнимо с дискриминацией на запрещенных выше основаниях.

Дискриминация также должна быть запрещена, когда она имеет место из-за ассоциации лица с другими лицами, к которым относится запрещенное основание, или на основе справедливого или ошибочного восприятия лица как имеющего характеристику, ассоциируемую с запрещенным основанием.

Дискриминационное действие может совершаться умышленно или неумышленно, при этом действия будут дискриминационными если и не в намерениях, то в своих последствиях. Поэтому необходимо различать прямую дискриминацию, когда субъект намеренно осуществляет дискриминацию в отношении человека или группы, и косвенную, когда внешне нейтральное положение или мера фактически отдает предпочтение одному человеку/группе по сравнению с другими.

К прямой гендерной дискриминации относятся:

- дискриминация по причине семейного положения, беременности, потенциальной беременности и семейных обязанностей;
- сексуальное домогательство;
- разная оплата за равный труд равной квалификации.

К косвенной гендерной дискриминации относятся:

- воспроизводство гендерных стереотипов через средства массовой информации, образование, культуру;
- установление условий, требований, которые повлекли или могут повлечь негативные последствия в виде вреда для лиц определенного пола.

Не является гендерной дискриминацией:

- установление различий в регулировании отношений, связанных с функциями рождения детей и грудного вскармливания;
- призыв на действительную срочную военную службу исключительно мужчин в случаях, установленных законами Кыргызской Республики;
- принятие специальных мер, направленных на достижение фактического равенства в политических, экономических, трудовых и иных социальных отношениях;
- особенности охраны труда женщин и мужчин, связанные с охраной их репродуктивного здоровья;
- установление требований к профессиональной квалификации, основанных на возможностях выполнения обязанностей только лицами определенного пола;
- позитивные действия.

Необходимо бороться не только против предубеждений, стереотипов и дискриминации, но и против культуры, их порождающей. Возможные шаги для преодоления дискриминации: повсеместное признание «прав человека», введение временных специальных мер, создание атмосферы толерантности и диалога, организация встреч между различными группами.

Упражнение 2. «Отверженный».

Один из группы выходит из комнаты, оставшиеся называют 5-10 причин, по которым вышедшего участника можно (или нужно) «отвергнуть». Например, слишком заносчив, груб, замкнут и т. д. В группе выбирается «секретарь», который фиксирует высказывания, на этот раз без указания источника, так как мнение должно быть групповым. Затем приглашается вышедший, сначала он должен сам попробовать назвать 3-4 причины, которые, по его мнению, могла назвать группа по отношению к нему. После этого зачитывается «протокол». У участника есть право на 1 вопрос, если что-то не ясно для него в этом перечне.

Упражнение 3. «Стиль общения». Во время общей дискуссии на заданную тему, например, «Есть ли различия между психикой мужчины и женщины?» или «Зачем личности нужен коллектив?», каждый участник должен выполнить индивидуальное задание. Оно указано на карточке, которую участники берут по сигналу ведущего со стола перед началом упражнения. Каждый про себя читает это задание и переворачивает карточку так, чтобы окружающие не видели и не знали, какую роль он будет играть. В ходе дискуссии каждый старается как можно точнее выполнить инструкцию, т. е. сыграть доставшуюся роль, а все вместе должны внимательно вчитываться в роли участников дискуссии с тем, чтобы определить, какую же роль получил тот или иной член группы. Через 10-15 минут руководитель дает знак закончить дискуссию, и все начинают говорить, как они поняли роли друг друга. Затем каждый вслух зачитывает то задание, которое он старался выполнить. Группа оценивает, как это получилось.

Набор заданий для участников дискуссии:

«Ты должен внимательно слушать других. Выступить не менее 3 раз, каждую свою реплику начиная с того, что говорил предыдущий оратор. При этом спрашивать «Правильно ли я тебя понял?» и вносить необходимые поправки в свои слова».

«Ты должен как минимум два раза высказаться во время дискуссии. Будешь слушать других только затем, чтобы найти предлог для смены направления разговора и подмены его обсуждением твоего вопроса».

«Ты будешь активно участвовать в разговоре, выступишь не менее 3 раз, чтобы у других создавалось впечатление, что ты очень много знаешь по этому вопросу и очень много пережил».

«Ты ярый спорщик. Ни в чем, ни с кем и никогда не соглашаешься! Упорно отстаиваешь свою позицию во время дискуссии».

«Тебе не дается никакого задания. Веди себя во время дискуссии так, как ты обычно ведешь себя во время групповых обсуждений».

«Ты должен во всем со всеми соглашаться, очень просто и быстро меняя свое мнение».

«Ты должен как минимум три раза высказаться, всякий раз ты будешь говорить что-то, но твои слова должны быть абсолютно не связаны с тем, что говорили другие. Будешь вести себя так, словно совершенно не слышал того, что говорили до тебя...»

«Твое участие в разговоре должно быть направлено на то, чтобы помогать другим как можно полнее выразить свои мысли, после выступления каждого участника делать небольшое резюме».

«Твое участие в разговоре должно быть направлено на то, чтобы сплотить группу, способствовать взаимопониманию между членами группы».

«Как минимум 5 раз постарайся вступить в разговор. Будешь слушать других для того, чтобы вынести какие-то оценки и суждения конкретным участникам дискуссии, т. е. всех должен оценить».

«Ты очень деловой человек. Весь разговор тебе кажется бесполезным, поэтому ты периодически предлагаешь «подвести черту» и «сделать выводы».

«Тебе очень скучно при этом разговоре, так как тема тебя совершенно не волнует».

У одного участника совершенно пустая карточка, он должен вести себя так, как ему хочется.

4. Упражнение «Сурдопереводчики»

Игрокам предлагают вообразить, что они выступают на телевидении для слабовидящих людей. Поэтому артисты должны не только произносить слова, но и сопровождать каждое слово соответствующим жестом.

Литература для чтения:

1. Бенедикт Андерсон. Воображаемые сообщества Кучково поле 2016
2. Свен Линдквист. Уничтожьте всех дикарей (1992)
3. Коллектив авторов Ксенофобия, радикализм и преступления на почве ненависти в Европе Эдитус 2016
4. Составитель: Деминцева Е. Расизм, ксенофобия, дискриминация. Какими мы их увидели... Новое литературное обозрение, 2013 г.
5. Ксенофобия в современном мире / В. А. Ачкасов и др.; отв. ред.: В. А. Ачкасов, Д. З. Мутагиров; Санкт-Петербургский гос. ун-т, Фак. философии и политологии, Каф. междунар. политических процессов, Центр изучения прав человека и народов. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2008
6. Противодействие ксенофобии и этнической дискриминации — М.: Московская Хельсинкская группа, 2006
7. Ксенофобия в современном мире Издательство СПбГУ 2008

В художественной литературе:

Колсон Уайтхед Подземная железная дорога 2016

«Подземной железной дорогой» называли организацию, созданную активистами движения за отмену рабства и просуществовавшую с 1821 года и вплоть до начала Гражданской войны. Они помогали рабам добираться с Юга на Север, благодаря чему спасли десятки тысяч жизней. В романе Колсона Уайтхеда это настоящая железная дорога со своими поездами, станциями и попутчиками. Именно по ней главная героиня Кора уезжает, сбежав с хлопковой плантации в Джорджии. В погоню за ней пускается известный охотник за беглыми рабами, у которого с Корой особые счёты — много лет назад он позволил сбежать её матери. Метафоричность названия и синтез исторической основы с литературным вымыслом заставляет читателя переосмыслить понятие свободы и сегодняшнюю трактовку этого слова.

«Цвет пурпурный», Элис Уокер

Роман классика американской литературы XX века. За эту книгу Элис Уокер получила Пулитцеровскую премию. В ней она поставила патриархат и расизм на одну доску. Афроамериканка Сили живет в Джорджии 30-х годов. Она не только находится на нижней ступени общества из-за цвета кожи, но и терпит побои и насилие со стороны отца. А потом получает роль рабыни в доме жестокого мужа. Но однажды Сили встречает наставницу и подругу, вместе с которой находит путь к свободе и независимости.

«Маус», Арт Шпигельман

Это единственный комикс, который завоевал Пулитцеровскую премию. Евреи в нем предстали в образе мышей, а нацисты — в обличье кошек. Главный герой «Мауса» Владек Шпигельман пережил ужас концлагерей в гитлеровской Европе. Он рассказывает, как прошел через гетто, Освенцим и марш смерти на Дахау. А его сын-художник пытается осмыслить историю отца и разобраться в непростых отношениях с семьей.

Арт Шпигельман создал уникальный текст, в котором без упрощения и пафоса рассказал об одной из самых чудовищных трагедий XX века.

«Рожденные выжить», Венди Холден

Это реальная история Холокоста, основанная на архивных документах и свидетельствах очевидцев. Роман рассказывает о трех женщинах, которые попали в концлагерь беременными. Они скрывали свое положение, выполняли тяжелую работу и голодали, пока не превратились в живых скелетов. Бесстрашные героини не только уцелели и родили малышкой, но и дождались чудесного спасения.

Писательница изложила эти истории спустя 70 лет. В создании книги участвовали выжившие дети героинь.

Василий Гроссман. Жизнь и судьба 2016 Издательство: Азбука

В романе несколько сюжетных линий. Виктор Штрум — талантливый физик, который совершил крупное открытие, но страдает от антисемитских нападок в институте. Во время Великой Отечественной войны он вместе с семьей находится в эвакуации в Казани. Мать Штрума, Анна Семеновна, жила в небольшом украинском городе, где работала окулистом более двадцати лет. Однажды Виктор получил от нее прощальное письмо — Анне Семеновне чудом удалось передать незадолго до того, как ее отправили в газовую камеру. В этом письме она рассказала о своих последних днях: о том, как соседи отвернулись от нее, как всем евреям под страхом расстрела было приказано переселиться в гетто, что она понимает, что осталось недолго. «Никогда до войны Штрум не думал о том, что он еврей, что мать его — еврейка. <...> Век Эйнштейна и Планка оказался веком Гитлера».

Гроссман исследует природу тоталитаризма, он разделяет людей не на «наших» и «немцев», а на тех, кто совершает насилие, и тех, кто страдает от него. Тоталитаризм по Гроссману — это не только всесильный диктатор, но и народ, готовый покориться: «сами заключенные следили за внутренним распорядком в бараках, следили, чтобы к ним в котлы шла одна лишь гнилая и мерзлая картошка, а крупная, хорошая отсортировывалась для отправки на армейские продовольственные базы... Казалось, исчезни начальство, заключенные будут поддерживать ток высокого напряжения в проволоке, чтобы не разбежаться, а работать».

Аркадий и Борис Стругацкие. Гадкие лебеди (1967)

Писатель Виктор Банев приезжает в город, где прошло его детство, в котором живут его бывшая жена Лола и дочь Ирма. В городе уже несколько лет подряд идет дождь, и это принято

связывать с мокрецами, или очкариками, — людьми, которые заражены странной генетической болезнью. Они живут в лепрозории, почти все население города их ненавидит, зато обожают дети. У этой ненависти нет причин, просто очкарики — другие. Бургомистр ставит на них капканы, а полицмейстер постоянно задерживает идущие в лепрозорий машины с книгами (считается, что без книг очкарики гибнут). Банев, как и прочие, относится к ним с предубеждением, но все-таки помогает своей подруге Диане вызволить попавшего в капкан мокреца и вступает за другого в ресторане. Его поражает жестокое отношение местных властей к ним:

« — Он просто сволочь и ненавидит мокрецов. Как и весь город.

— Это я заметил. Мы их тоже не любим, но капканы... А что мокрецы им сделали?

— Надо же кого-то ненавидеть, — сказала Диана. — В одних местах ненавидят евреев, где-то еще негров, а у нас мокрецов».

Скорее всего, мокрецы — это пришельцы из ужасного будущего, которые вернулись в прошлое, чтобы предотвратить катастрофу. Именно поэтому они контактируют в первую очередь с детьми и стараются повлиять на них.

Екатерина Петровская «Кажется, Эстер».2014

Из интервью:

“Я пишу и об этих местах(имеется ввиду Освенцим) или, вернее, вокруг них, но в интонации «извините, что я родилась в этой семье, часть которой имеет еврейские корни с соответствующими историями». Я хотела рассказать такую историю, в которой на самом деле не важно, что это моя семья. Я хотела писать как человек «вообще». “

“Да, его дед — довольно известный нацист, а среди моих родственников — жертвы Холокоста. Но при этом я не жертва, так же как и он не нацист. Что есть наше наследство? Мы можем рассказывать эти истории с тем же ужасом и трепетом, но в каком-то освобожденном виде, другом ракурсе.”

Орсон Скотт Кард. Игра Эндера. Голос тех, кого нет. Ксеноцид.

Сага Эндера рассказывает о будущем, где человечество чудом пережило вторжение агрессивной инопланетной расы, прозванной «жукеры». Главный герой серии, Эндрю «Эндер» Виггин, мальчик с выдающимися умственными способностями, отправляется в Боевую школу, чтобы научиться командовать флотом и отразить будущее повторное вторжение.

Роман «Голос тех, кого нет» является продолжением романа «Игра Эндера». Действие книги происходит примерно в 5270 году, через 3000 лет после событий в первой книге. Эндрю (который теперь пользуется своим настоящим именем, Эндрю Виггин или псевдонимом «Голос тех, кого нет») 35 лет. Следующие произведения описывают события, предшествовавшие оригинальному произведению и происходили параллельно с ним.

На Лузитании Эндер находит мир, где люди, пеквенинос и Королева улья могли бы жить вместе. Тем не менее, Лузитания также прибежище десколады. Десколада смертельна для человека, но она имеет важное значение для жизни и размножения пеквенинос (окрещённых «свинками» (по отдалённому сходству с земными свиньями)), чтобы они могли стать взрослыми особями. Звёздный Конгресс так боится последствий десколады, если она покинет Лузитанию, что приказал уничтожить всю планету и всех, кто там живёт. С флотом на подходе, второй ксеноцид кажется неизбежным

Венецианский купец Уильям Шекспир

"Венецианский купец" - трагикомедия Уильяма Шекспира в пяти актах. В Венеции влюблённый Бассанио мечтает жениться на богатой наследнице Порции из Бельмонта. Но на путешествие нужны средства, и он просит друга Антонио выступить поручителем для займа у венецианского купца Шейлока. Купец соглашается дать займы, но за неустойку он получит

фунт мяса Антонио. И так, деньги получены, и Бассанио отправляется к любимой... Издание содержит раскрашенные акварелью гравюры Джеймса Дромгола Линтона, одного из президентов Королевского института акварелистов в Британии. Текст публикуется в общепризнанном переводе Татьяны Щепкиной-Куперник.

Питер Сингер. Освобождение животных

Впервые вышедшая в 1975 году и многократно затем переиздававшаяся, эта книга, совершив переворот в умах миллионов людей во всем мире и став классикой движения в защиту животных, нисколько не потеряла своей актуальности. В ней один из самых влиятельных философов современности говорит о бессмысленных страданиях, причиняемых человеком братьям своим меньшим, демонстрирует жестокость промышленного животноводства и эксплуатацию лабораторных животных в коммерческих и научных целях, разоблачает этическую слепоту общества и предлагает разумные и гуманные решения этой моральной, социальной и экологической проблемы. Была включена журналом Time в список ста важнейших научно-популярных изданий за последнее столетие.

Госпожа Ким Чжи Ен, рожденная в 1982 году Те Нэм Джу 2020

Ким Чжи Ен – одно из самых распространенных корейских имен для целого поколения. Таким образом, героиня этого романа – фактически любая современная южнокорейская женщина, чья мать после ее рождения была вынуждена извиняться перед родителями мужа за то, что ее ребенок – девочка. В этом романе Ким Чжи Ен проходит путь от детства до материнства и рассказывают свою историю мужчине-психиатру, типичному гражданину своей страны. Ким Чжи Ен сталкивается с глубоко укоренившейся гендерной дискриминацией на каждом этапе своей жизни, и это глубоко поражает, поскольку у международного сообщества Южная Корея уже много лет ассоциируется с высокоразвитой, прогрессивной культурой.

Сожженная заживо Суад

Ее зовут Суад. Она родилась в арабской деревне на западном берегу реки Иордан. В десять лет ей довелось тайком увидеть роды своей матери. Едва появившуюся на свет сестренку тут же задушили - убить новорожденную девочку здесь считается не преступлением, а избавлением от позора. Все оставшееся детство Суад дрожала от страха за свою жизнь. Лишенная всяческих прав, выполняя самую тяжелую работу по хозяйству, она ежедневно подвергалась жестоким побоям и оскорблениям со стороны отца. А в семнадцать Суад влюбилась и забеременела... Приговор семьи был беспощаден: дочь облили бензином и подожгли. Чудом этой девушке удалось выжить, но ее тело навсегда осталось покрытым шрамами, как и душа... Лишь спустя годы она сумела поведать о своей жуткой судьбе всему миру, и ее исповедь заставила дрогнуть миллионы сердец.

Зулейха открывает глаза Гузель Яхина

Зимой 1930 года у татарской крестьянки Зулейхи убивают мужа, а ее саму раскулачивают и отправляют по каторжному маршруту в Сибирь. Тридцать ссыльных оказываются брошенными в глухой тайге без пищи, крова и теплой одежды. Неграмотные крестьяне и ленинградские интеллигенты, «деклассированные элементы» и уголовники, мусульмане и христиане, язычники и атеисты, русские, татары, немцы, чувашаи — все они отстаивают у суровой природы и безжалостного государства свое право на жизнь. Зулейха находит в себе силы пройти через все испытания, главное из которых — испытание Любовью и Прощением. Чтобы выжить, нужно любить — даже если это любовь к злейшему врагу. Чтобы выжить, нужно простить: себя, других, свою судьбу — страшную, и свою родину — жестокую. Даже саму историю, в которой, как и в каждой человеческой жизни, так мало справедливости...

Искалеченная Хади

Кто? Скажите, кто дал им право решать может ли женщина получать удовольствие или нет?! Кто дал им право вырезать живую плоть, а вместе с ней и сердце?! Трудно поверить, но два миллиона девочек ежегодно подвергаются "акту очищения"

Подпольные девочки Кабула. История афганок, которые живут в мужском обличе Дженни Нордберг

Их одевают и воспитывают как мужчин. Они - нерожденные сыновья, внуки и братья. Каждый в Афганистане знает их секрет, но никогда не говорит об этом вслух.

Ссылки на статьи:

Что такое дискриминация и нетерпимость? [Discrimination and Intolerance](#)

[Что такое этническая дискриминация и что с ней можно сделать?](#)

[5 книг о положении женщин в литературе](#)

[Расизм и терроризм в современной зарубежной литературе](#)

[Литература и ксенофобия: реальность и противостояние | abookfair](#)

[Этология.Ру: Национализм и ксенофобия: социальные причины и психологическая основа явления \(Библиотека\)](#)

[Категория:Ксенофобия — Википедия](#)

[Виды дискриминации](#)

[КОМПАСИТО - Пособие по обучению детей правам человека](#)

[Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин — Конвенции и соглашения — Декларации, конвенции, соглашения и другие правовые материалы](#)

[Дискриминация по признаку вероисповедания и убеждений](#)

Видео для просмотра:

[Дискриминация по национальности. Реалии](#)

[«Знай дискриминацию в лицо». Видео от Клоор.kg и Коалиции за равенство](#)

[Такая разная дискриминация](#)

[Дискриминация](#)

[Социальный ролик "Страна без расизма и ксенофобии"](#)

[Феномен hate speech — Оксана Мороз](#)

[Девушка не сдержала гнев! Унижение бездомного ПРАНК](#)

[Дискриминация на работе? Что делать? | Sterling Law](#)

<https://www.youtube.com/c/SpecialBooksbySpecialKids/about>

Список фильмов

Фильмы этой категории созданы для размышлений. В них поднимаются такие проблемы как дискриминация по цвету кожи, по половому признаку, интеллекту и даже по происхождению. Эти картины охватывают различные социальные проблемы, показывают жестокость и нетерпимость по отношению к другим людям. После просмотра часто приходится проанализировать увиденное, и пересмотреть свои ценности и ориентиры. Это поучительные фильмы, которые рекомендуется смотреть всей семьей, особенно привлекая к просмотру младшее поколение. Они учат, что все люди равны, в независимости от пола, цвета кожи и происхождения.

Отвергнутые/Казахстан/2018

Жанр: драма Режиссер: [Жанна Исабаева](#)

Аннотация: Айганым, молодая женщина 25 лет из многодетной семьи, возвращается домой, в аул, после долгого отсутствия. 7 лет назад она путем невероятных усилий уехала учиться в Алматы, влюбилась в парня, который сначала обещал жениться, но исчез, когда Айганым забеременела. Семья отеклась от Айганым и её рожденного вне брака сына. Через несколько лет, после смерти отца, семью возглавил старший сын Кайрат. Айганым много страдала в одиночестве, ее сыну тоже нужна родня - и Айганым возвращается домой, к своим корням, желая снова стать частью своей семьи. Любой ценой.

Дикая планета/Франция, Чехословакия/1973

Жанр: драма, биография, история Режиссер: [Рене Лалу](#)

Аннотация: Межвидовые противостояния происходят повсюду во вселенной. И неважно это цветущая Земля или награжденная скудным ландшафтом Игам. На этих бескрайних просторах, разбавленных футуристическими пейзажами, обитают гигантские драги, у которых в питомцах водятся люди. Великаны держат гуманоидов для развлечения. Одни исполины заботятся о них, а кому-то по нраву издеваться над подопечными.

Вот только существует вероятность, что и верный пес может укунить владельца, если долгий период будет находиться под гнетом.

Прислуга/ 2011

Жанр: драма,

Аннотация: Американский Юг, на дворе 1960-е годы. Новоиспеченная выпускница колледжа Евгения хочет стать писателем. Тема приходит сама собой: история прислуги, помощников, без которых не может обойтись ни один дом. Вот только в городке, где чернокожих не считают за людей, а общение между «белыми» и «цветными» не выходит за рамки закона, тяжело писать такую революционную книгу. Фильм достаточно серьезный и затрагивает множество тем, но главная мысль, пожалуй, одна — к людям нужно относиться по-человечески.

Скрытые фигуры/2016

Жанр: драма, биография, история Режиссер: Тед Мелфи

Аннотация: О космосе человечество мечтало с незапамятных, покрытых мраком времен. В XX веке эта мечта приблизилась как никогда к своему осуществлению. Главное, вес правильно рассчитать.

Холодная война шла не только в политической, военной и экономической сферах. Развернулась она и в космосе. СССР стал космическим первопроходцем, но США буквально наступали на пятки, не желая отставать. Для этого нужно было лишь осуществить финальный ряд расчетов.

Прославленные американские ученые ломали голову над цифрами, но их расчеты не сошлись. Группа женщин-инженеров подошла вплотную к решению задачи. Только доверят ли им столь важную миссию, ведь мало того, что они женщины, так еще и афроамериканки?

Гаттака/США/1997

Жанр: фантастика, драма, мелодрама, детектив Режиссер: Эндрю Никкол

Аннотация: Гаттака – идеальный мир будущего. В этом мире люди появляются на свет в лабораториях, их генетический код корректируется, и они становятся гражданами без изъянов. Тех же, кто рождается традиционным путем, называют «непригодными». Дело в том, что обычные люди склонны к чувствам, переживаниям и эмоциям – тому, что в мире будущего принято считать отклонениями.

Винсент Фриман – один из «непригодных» людей. Он мечтает пробиться на верхушку общества Гаттаки, но из-за его происхождения сделать это не представляется возможным. Чтобы исполнить мечту, Винсент покупает личность другого человека, но неожиданно он становится главным подозреваемым в совершении некоего преступления...

Красные хвосты/США/2012

Жанр: драма Режиссер: Энтони Хемингуэй

Аннотация: 1944 год. Война в самом разгаре, масштабные баталии разворачиваются не только на земле, но и в воздухе. ВВС США терпит огромные потери, которые вынуждают командование задействовать в боях темнокожих пилотов.

Во время обучения эти парни подвергались дискриминации и гонениям со стороны окружающих, а теперь им предстоит доказать всем невеждам, что цвет кожи никак не принижает человеческие и профессиональные качества. Под руководством полковника Эй Джей Балларда и майора Эмануэля Стэнса молодые летчики отправляются в гущу сражений, чтобы вступить в бой с асами из Люфтваффе...

Арте/Япония/2020

Жанр: мультфильм Режиссер: Такаюки Хамана

Аннотация: В эпоху Ренессанса исключительные права на выражение своих художественных мыслей принадлежала мужскому роду. Даже принадлежность женщины к аристократии не давала ей преимущества в этом плане. Способная и обладающая определенным эстетическим взглядом на красоту архитектуры молодая девушка Арте происходила из знатного рода. Она была крайне недовольна дискриминацией женщин в Италии по половому признаку – Арте было невозможно проявить себя, создав что-то потрясающее.

Случайно она знакомится с парнем по имени Лео. Молодой человек с пониманием относится к желаниям Арте проявить себя на этой стезе, предоставив ей эту возможность – выразить себя, через творчество в архитектуре.

Сделано в Дагенхэме/Великобритания/2010

Жанр: драма, комедия, биография, история Режиссер: Найджел Коул

Аннотация: С давних времён были установлены права мужчин и женщин, но постепенно начала популяризоваться идея равноправия. Ранее мужчины управляли государствами, воевали, решали важные вопросы и полностью меняли мир. Женщины лишь растили детей и управляли домашним хозяйством. В 60-х годах XX века женщины Великобритании решили начать борьбу за права.

Одними из первых протест начали сотрудницы завода «Форд». Женский коллектив в Дагэнхэме всерьёз возмутился ущемлением прав, а особенно размером заработной платы. Мужчины получали больше денег за такой же труд, и дискриминацию терпеть было невозможно. Коллектив начал забастовку и потребовал корректировку размера заработной платы.

Забивание камнями Сорайи М. /США/2008

Жанр: драма Режиссер: Сайрус Наурасте

Аннотация: Эта реальная история произошла в 80-е годы прошлого столетия, в одной из отдаленных деревень Ирана. У журналиста, неподалеку от этой деревушки, ломается машина. За помощью он обращается к местному механику. Во время разговора с механиком, журналиста замечает Захра. У женщины очень большое горе, не так давно убили ее племянницу Сорайю. О ее жизни и о всех обстоятельствах этой кровавой смерти, она хочет рассказать журналисту. Захра очень надеется на то, что он сможет ей помочь восстановить справедливость. А написав эту историю, он расскажет всему миру о жестоких законах шариата.

Долгая дорога к свободе/Великобритания, Южная Африка, Франция/2013

Жанр: драма Режиссер: Джастин Чадвик

Аннотация: Апартеид в ЮАР был из тех феноменов, которые напрямую выражают такое понятие как расизм. Темнокожее население всячески ущемлялось в своих правах, являясь при этом коренным на этих территориях. Однако, появился такой человек, который сделал для упразднения апартеида больше, чем кто-либо другой.

Фильм рассказывает о жизни Нельсона Манделы – человека, боровшегося за права темнокожего населения и сумевшего пройти путь от бедняка и политического заключенного, до президента целого государства.

Возвращение на Родину/Индия/2004

Жанр: драма Режиссер: Ашутос Говарикер

Аннотация: Мохан Бхаргав родился и вырос в небольшой индийской деревеньке Чараннпур, где все свое детство провел на живописной природе, играя со своей подружкой Гитой, миловидной девочкой с косичками. Уже взрослым человеком он отправился в США развивать науку, и устроился работать в центр исследований NASA.

Прожив в США двенадцать лет, он решил ненадолго вернуться в родную деревню, чтобы забрать оттуда свою маму Кавери, которая его вырастила. Приехав в родные края, он встретился с повзрослевшей Гитой, которая теперь стала школьной учительницей. Между ней и Моханом возникли романтические чувства...

Венецианский купец/2004/Великобритания, Люксембург, Италия

Жанр: драма Режиссер: Франко Дзеффирелли

Аннотация: Сюжет пьесы закручен вокруг двух вечных тем — любви и антисемитизма. В фильме о средневековой Венеции драматически переплетаются истории еврея-ростовщика Шейлока и венецианского купца Антонио. Жизнерадостные венецианцы недолголюбивают вечно угрюмого Шейлока, и при первой же возможности он с удовольствием отомстит всем жителям Венеции, если только на пути не станет светлая и бескорыстная любовь...

Игра Эндера/2013/

Жанр: драма Режиссер: Гэвин Худ

Аннотация: Действие происходит в 2135 году. Человечество пережило два вторжения инопланетной расы «жукеров», лишь чудом уцелев, и готовится к очередному вторжению.

Для поиска пилотов и военачальников, способных принести Земле победу, создаётся военная школа, в которую отправляют самых талантливых детей.

Среди этих детей Эндрю (Эндер) Виггин, будущий полководец Международного флота Земли и единственная надежда человечества на спасение.

Чучело/ 1983/СССР

Жанр: драма Режиссер: Ролан Быков

Аннотация: Полный драматических коллизий фильм, снятый по мотивам одноименной повести В. Железникова. История чистой, мужественной и самоотверженной девочки Лены, прозванной одноклассниками «чучелом», заставит вас на многое взглянуть другими глазами.

Толерантность и как возникают конфликты.

Обзор

Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Конфликты могут быть использованы в качестве учебного материала, если в последующем сделать анализ конфликтной ситуации.

Конфликты возникают из-за различного рода противоречий, которые воспринимаются участниками как угроза интересам. Таких противоречий немало, они могут быть заложены в системе отношений оппонентов, в организации совместной деятельности людей и их оценочных суждений об уровне этой организации, в системе моральных норм и ценностей и т.д.

Конфликт – неизбежная часть повседневной жизни, естественное проявление межкультурной коммуникации. Межкультурный конфликт – это конфликт между носителями различных культур, имеющими несовместимые интересы, ценности, менталитеты или обостренное чувство принадлежности к данной социальной группе. Межкультурный конфликт – это конфликт картин мира, интерпретаций и установок, присущих разным группам. Носителями конфликта являются отдельные индивиды, которые непроизвольно делят общество на «своих» и «чужих». На сегодняшний день практически не существует этнически однородных обществ. Одни имеют многовековую историю сосуществования различных культур, другие начали жить в таких условиях сравнительно недавно. Не всегда соседство этносов имеет мирный характер. При прямом контакте выявляются различия в ценностных установках, восприятии окружающего мира, способах поведения.

Упражнения:

Методика «Конфликтная ли Вы личность»

Цель. Содействовать выявлению качеств, необходимых для про-дуктивного общения.

Инструкция. Чтобы узнать конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по од-ному ответу на каждый вопрос теста.

Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.

2. Выступаете ли вы на классных часах (или в компании дру-зей) с критикой учителей или других учеников:

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями:

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры - моя стихия.

4. Иногда приходится стоять в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход:

- а) возмущаюсь в душе, но молчу - себе дороже;
- б) делаю замечание;

в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу:

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь:

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

Инструкция. Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» – 4 очка, «б» – 2 очка, «в» – 0 очков.

От 22 до 32 очков – ты тактичен и миролюбив, ловко уходишь от споров и конфликтов, избегаешь критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков – ты слывёшь человеком конфликтным. Но на самом деле ты конфликтуешь. Если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Ты твёрдо отстаиваешь своё мнение, не думая о том, как это отразится на твоём служебном положении или приятельских отношениях. Всё это вызывает к тебе уважение.

До 10 очков – споры и конфликты – это воздух, без которого ты не можешь жить. Ты любишь критиковать других, но если услышишь замечание в свой адрес, можешь «съесть живьём». Твоя критика ради критики, а не пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100 % доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

Литература для чтения:

1. Конфликт как способ межкультурной коммуникации 2007 — кандидат философских наук Злагодухин, Алексей Иванович
2. Подготовка студентов к преодолению межкультурных конфликтов 2008 — кандидат педагогических наук Бостанжи, Ангелина Петровна
3. Насилие как форма межкультурного взаимодействия 2017 — кандидат наук Петрова, Надежда Валерьевна
4. Воспитание межкультурной толерантности у школьников в Японии 2012 — кандидат наук Таруми, Мария Павловна
5. А. С. ХОХЛОВ КОНФЛИКТОЛОГИЯ ИСТОРИЯ. ТЕОРИЯ. ПРАКТИКА https://samara.mgpu.ru/files/library_elektron/Sociologiya/Konfliktologiya-Hohlov.pdf
6. Тату Ванханен Этнические конфликты
7. В. Лапкин, Этнополитические конфликты на постсоветском пространстве: роль внешнеполитических факторов. ИМЭМО

В художественной литературе:

«Бойня номер пять» – Курт Воннегут

Автобиографический роман Курта Воннегута о бомбардировке Дрездена во время Второй мировой войны.

«Убить пересмешника» – Харпер Ли

В романе переданы события 30-х годов XX века, периода Великой депрессии, происходившие в штате Алабама. Повествование ведется от лица ребенка, но острота межрасовых конфликтов, социальных проблем от этого не теряет своей силы.

«Волшебная гора» – Томас Манн («Der Zauberberg» – Thomas Mann)

Сразу после выхода «Волшебная гора» получила признание как ключевой философский роман немецкой литературы нового века. Принято считать, что на примере замкнутого микрокосма санатория Манн дал панораму идейной жизни европейского общества в канун мировой войны.

И.С. Тургенев «Отцы и дети»

А.С. Пушкин «Дубровский», «Капитанская дочка», «Евгений Онегин»

М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени», «Маскарад»

Л.Н. Толстой «Война и мир»

М. Горький «На дне», «Мать», «Старуха Изергиль», «Фома Гордеев»

А. Островский «Гроза»

Ф.М. Достоевский «Преступление и наказание», «Идиот», «Бедные люди»

А.И. Куприн «Олеся», «Гранатовый браслет», «Поединок», «Тапер», «Чудесный доктор»

В.Г. Распутин «Уроки французского»

М.А. Шолохов «Тихий Дон»

А.И. Солженицын «Матренин двор»

Б.Л. Пастернак «Доктор Живаго»

В.В. Быков «Обелиск»

К.Г. Паустовский «Теплый хлеб», «Телеграмма»

Е.И. Носов «Кукла»

Х. Ли «Убить пересмешника»

О. Уайльд «Портрет Дориана Грея»

Дж. Остин «Гордость и предубеждение»

Д. Сэлинджер «Над пропастью во ржи»

У. Шекспир «Отелло», «Ромео Джульетта»

Г. Бичер-Стоу «Хижина дяди Тома»

Ссылки на статьи:

1. [Статьи по конфликтам и лидерству](#)
2. [Категория:Межэтнические конфликты — Википедия](#)
3. [Финансируемый ЕС проект использует ролевые игры и театральные постановки для борьбы с радикализацией в Кыргызстане](#)
4. [Жители Кыргызстана борются с радикализацией молодежи путем поощрения лидерства и профессионализма](#)
5. [«Что такое конфликт? Как его разрешить?»](#)
6. [Причины возникновения конфликтов - Психология управления персоналом](#)
7. [Личностные причины возникновения конфликтов – crbhotimsk.by](#)
8. [межкультурный конфликт](#)
9. [Конфликты. Способы разрешения конфликтов — Прокопьевский горнотехнический техникум им. В.П. Романова](#)
10. [Межкультурные конфликты: причины и способы их преодоления](#)
11. [Предотвращение конфликтов и разрешение конфликтов: пределы многостороннего участия - МККК](#)
- 12.

Видео для просмотра:

1. [КОНФЛИКТУЙ ПРАВИЛЬНО: четкая инструкция как для пылесоса\)](#)
2. [Александр Гордон. Теория конфликта. Часть 1](#)
3. [Средняя Азия на грани войны за водные ресурсы](#)
4. [Афганская война: репортаж из Кабула | Кладбище империй: как «Талибан» оказался сильнее США](#)
5. [КОНФЛИКТОЛОГИЯ простыми словами: причины возникновения и способы преодоления конфликтов](#)

Список фильмов:

Центральным элементом представленных фильмов является конфликт между различными культурами. Главному герою приходится приспосабливаться до обычаев и правил совершенно другой среды, в которой по принуждению или добровольно он должен жить. В связи с непохожестью и различными взглядами на жизнь, возникает некий конфликт, уладить который необходимо герою в первую очередь. Это может быть конфликт между Востоком и Западом, коренным населением и завоевателями, или между различными этническими группами или конфликт внутри общества.

Ромео и Джульетта/1968/Великобритания, Италия

Жанр: драма Режиссер: Франко Дзеффирелли

Аннотация: На балу во дворце Капулетти зарождается любовь двух юных существ, судьбою обреченных на ненависть. Ромео Монтекки и Джульетта Капулетти полюбили друг друга на свою беду, ведь их семьи ведут смертельную вражду уже многие, многие годы... Но их любовь сильнее родовой вражды,

сильнее предрассудков и непреодолимых препятствий. Великая сила этой любви побеждает все, даже смерть...

Оскорбление/Ливан, Бельгия, Кипр, Франция, США 2017

Жанр: драма Режиссер: Зиад Дуэри

Аннотация: Житель Бейрута Тони Ханна — ярый сторонник ливанской христианской партии, практически открыто ненавидящий палестинских беженцев. Однажды он сталкивается с рабочими, делающими ремонт на его улице, и прораб-палестинец Яссер Саламе оскорбляет его. Начальник хочет, чтобы Яссер извинился, и после долгих раздумий тот является к Тони, который не принимает извинений и даже заявляет, что хорошо бы Израиль вообще изгнал палестинцев. Яссер наносит Тони удар и ломает два ребра. После этого христианин подаёт в суд, которому предстаёт непростая задача: решить, кто начал первым и спровоцировал конфликт. Начавшийся судебный процесс привлекает всеобщее внимание и даёт старт столкновениям между ливанцами и палестинцами по всей стране.

Одна сотая секунды / Великобритания 2006

Жанр: драма, короткометражный фильм Режиссер: Сьюзен Джейкобсон

Аннотация: В фильме рассказывается о военном фотографе, который сталкивается с профессиональной дилеммой. Когда в объективе фотоаппарата оказывается человек, который подвергается смертельной опасности, нужно решить - спасти жизнь незнакомца или продолжать делать уникальные снимки. «Фильм не о какой-то конкретной войне. Он о природе войны в принципе и о работе фотографа»

Не шутите с Зоханом/2008

Жанр: драма, Режиссер: Деннис Дуган

Аннотация: Редкая для нашего топа кинокомедия идеально подходит для семейного просмотра с детьми, которые старше 16. Плоских шуток в фильме много, но иногда удается посмеяться по-настоящему. Но главное — это война. Вернее, многолетний конфликт между евреями и арабами, который высмеивается самым наглым образом. Главный герой — израильский спецназовец с мечтой уехать в Нью-Йорк и работать парикмахером, его антагонист — комичный араб-террорист с сетью закусовых. Абсурдный фильм про абсурдную войну хорошо повеселит вас и лишний раз напомнит, что межэтнические конфликты — это глупость.

Развод Надера и Симин/2011/ Иран

Жанр: драма, Режиссер: Асгар Фархади

Аннотация: Главная тема фильмов Фархади — конфликт в семье («Развод Надера и Симин», «Прошлое», «Коммивояжер»), а конкретнее — непростые взаимоотношения между мужем и женой.

Аватар/США, Великобритания/2009

Жанр: драма, Режиссер: Джеймс Кэмерон

Аннотация: В будущем люди значительно исчерпали ресурсы Земли, поэтому им требовалось исследовать другие планеты на наличие полезных ископаемых. Необходимый для выработки энергии минерал находится на Пандоре – планете, отдаленной от Земли на четыре световых года.

Чтобы изучать Пандору, созданы аватары – искусственно выращенные тела, управляемые с Земли людьми, чье ДНК взяли для создания аватара. Одним из таких людей становится Джейк Салли, который на Земле прикован к инвалидной коляске, но душа бывшего морского пехотинца по-прежнему готова к приключениям. Его «аватар» отправляется на Пандору, чтобы завоевать расположение местных жителей и выполнить секретное поручение.

Битва за планету Терра/США/2007

Жанр: драма **Режиссер:** Аристоменис Тсирбас

Аннотация: На Земле исчезла растительность, пересохла все водоемы, а воздух наполнился пылью, поэтому люди начали бороздить Галактику в поисках нового дома. Подходящим местом стала планета Терра.

Чтобы окончательно обосноваться на Терре, люди собираются адаптировать планету под себя с помощью специального устройства – Тетраформера. После преобразований, которые проведет эта машина, на Терре люди станут чувствовать себя, как дома, а вот для местных жителей это станет концом света.

Накануне запуска Тетраформера судьба сводит террианку Малу с землянином Джимом Стэнтоном. Между ними завязываются дружеские отношения, и вскоре выходцы из разных планет находят способ спасти миролюбивую планету...

Покахонтас/США/1995

Жанр: мультфильм **Режиссер:** Майк Гэбриел, Эрик Голдберг

Аннотация: Дочь индейского вождя Покахонтас живет со своим племенем в нетронутых лесах Америки, которую еще не успели завоевать европейцы. Она дружит с животными и находится в полной гармонии с природой, но однажды ей снится вещий сон, который пророчит ей перемены в жизни.

Вскоре на эти земли прибывает корабль с коварными бледнолицыми людьми, которые собираются захватить Америку, подчинить себе племена индейцев и найти зарытое здесь золото. Руководит командой корабля отважный капитан Джон Смит. Он встречает Покахонтас и влюбляется в нее, хотя у них совершенно разный менталитет и они говорят на разных языках. Однако их любовь невозможна из-за противостояния европейцев и индейского племени.

Валериан и город тысячи планет/Франция, Китай, Бельгия, Германия, Объединенные Арабские Эмираты, США, Канада, Новая Зеландия, Сингапур, Великобритания, Таиланд/2017

Жанр: фантастика **Режиссер:** Люк Бессон

Аннотация: XXVIII век. Космические агенты Валериан и Лорелин по заданию руководства прибывают на планету Альфа, где собираются вместе существа со всех концов Галактики.

Миссия героев не предвещает ничего необычного, но внезапно они оказываются втянуты в масштабный заговор, от которого может зависеть судьба всего мира. Некто намеревается захватить власть в Городе тысячи планет, и если план злоумышленника увенчается успехом, то последствия ощутит на себе вся Галактика.

Валериан и Лорелин считают своим долгом помешать захватчику, но они даже не подозревают, какие удивительные приключения ждут их впереди...

Дюна/США, Канада, Венгрия/2021

Жанр: драма Режиссер: Дени Вильнёв

Аннотация: В далеком будущем Гильдия навигаторов бороздит бескрайние просторы Вселенной. Чтобы преодолевать огромные расстояния сквозь пространство и время, космические путешественники используют редкое вещество – меланжевый спайс, или пряность. Ее добыча производится только на планете Арракис, которую называют Дюной, потому как она представляет собой огромную пустыню.

Правит Арракисом герцог Лито Атрейдес. Его миролюбивая политика вызывает протест у враждебного дома Харконненов, и их глава, властный барон Владимир, добивается смерти герцога. Молодой Пол Атрейдес намерен прекратить своеволие Харконненов, приняв роль Мессии – спасителя, о приходе которого гласило давнее пророчество...

Храброе сердце/ США/1995

Жанр: историческая драма Режиссер: [Мел Гибсон](#)

Аннотация: Действие происходит в 1280-х годах в Шотландии. Эта история рассказывает о жизни легендарного человека и героя Уильяма Уоллеса, который посвятил жизнь борьбе с английскими войсками.

На его долю выпала участь рано лишиться отца, который пал от оружия англичан. Мальчика взял на опеку дядя Оргайл, давший ему достойное образование в одной из европейских стран. В родной край Уильям вернулся уже повзрослевшим мужчиной, который мечтал о семье и мирной жизни.

Но жизнь повернулась совсем по-другому – невеста была убита, и Уильям принял решение начать свою борьбу за свободу.

Сериял Джодха и Акбар/ Индия/2008

Жанр: историческая драма Режиссер: [Ашутосх Говарикер](#)

Аннотация: Из века в век между мусульманами и индуистами царила непримиримая вражда. Пока не появился тот, кто смог примирить враждующие стороны. Его имя – Джалалуддин Мохаммад Акбар, индийский молодой император-мусульманин.

Чтобы положить конец бесконечным конфликтам и распрям, Акбар заключает политический брак с принцессой Джодхой, индуисткой из Раджпута. Императору понадобилось все его терпение и уважение к вероисповеданию своей строптивой жены, чтобы не только соединить и примерить две религии, но и своей силой любви растопить лед в сердце непокорной принцессы.

Императрица Ки/Южная Корея/2013

Жанр: историческая драма Режиссер: Хан Хи, Ли Сон-джун

Аннотация: Когда Ки Хван-ху была юной, она потеряла родителей. Позже ей не суждено было остаться с любимым человеком. Несмотря на эти тяжелые испытания, девушка пришла к власти, а затем приумножила ее, выйдя замуж за императора монгольской империи Юань Тогона Тэмюра.

Императрица Ки становится главной фигурой в круговороте опасных политических интриг и любовных хитросплетений. Только здравый рассудок и сила духа помогут женщине добиться цели. Как жаль, что здравый рассудок противоречит истинной любви...

Алые сердца Корё/Южная Корея/2016

Жанр: историческая драма Режиссер: Ким Гю Тхэ

Аннотация: Во время солнечного затмения девушка из 21-го века Го Ха Чжин переносится во времена [династии Корё](#). Она просыпается в 941 году в теле Хэ Су во время правления короля Тхэджо. По мере развития сюжета Хэ Су оказывается невольно втянутой в дворцовую интригу и соперничество между принцами, которые борются за трон.

Белое солнце пустыни/СССР/1970

Жанр: историческая драма Режиссер: [Владимир Мотыль](#)

Аннотация: 1920-е годы. Боец Красной армии Фёдор Сухов преодолевает жаркую пустыню, направляясь в Россию. Война окончена, но, несмотря на это, в пустыне ещё разгуливают бандиты-басмачи. По дороге товарищ Сухов спасает простого пастуха Саида, на которого напал разбойник Джавдет, бросив его умирать.

Затем Сухов встречает красного командира Рахимова, преследующего бандита Абдуллу. Рахимов ведёт с собой жён Абдуллы, которых тот бросил на произвол судьбы, сбежав. По законам пустыни, если муж не заберёт жён с собой, он убьёт их, поэтому над восточными девушками нависает угроза. Командир Рахимов просит Сухова временно остаться в пустыне и присмотреть за гаремом, пока сам Рахимов не поймает Абдуллу.

Религия. Точки соприкосновения культур и религий.

Обзор

В последние годы отношение к религиозным институтам в обществе сильно изменилось. Если в одних регионах мира люди демонстрируют непреклонную преданность своим традиционным религиозным формам, то в других, наоборот – религиозность приобретает модернистские конфигурации. При этом мы наблюдаем тенденции глобализации, диктующие контуры нового миропорядка, порой приводящие к разрушению самобытных культур и забвению религиозно-нравственных ценностей общества.

Глобализация снижает роль религии в мире, отесняя на периферию общественного бытия ритуалы и традиции.

В этих условиях религиозная идентичность становится выражением тех самых неосуществленных надежд и упований в мире реальных общественных отношений, в том числе идеалов социального обустройства мира. Позитивное, эволюционное становление конфессиональной идентичности в разных уголках планеты повсеместно нарушается революционным и хаотическим импульсом модернизации. К сожалению, на уровне массового религиозного сознания история изобилует фактами непримиримости и фанатизма. При этом религиозные доктрины зачастую используются политическими элитами в качестве

«политических технологий» воздействия на сознание и поведение широких слоев населения. Религия снова, как когда-то, становится действенным орудием социальной и культурной мобилизации в политике.

Упражнения:

Литература для чтения:

1. Бартоломью Р., Гест М., Харви Г., Ре Мэннинг Р., Стадхолм А. Религии за 30 секунд. 50 самых глубокомысленных религиозных воззрений, каждое из которых объясняется всего за полминуты. Рипол-Классик 2014
2. [Серия книг «Библиотека "Современные религии"» — 26 книг](#)
3. [Даниил Валентинович Пивоваров](#) Культура и религия: сакрализация базовых идеалов. Монография. М.2017
4. [Даниил Валентинович Пивоваров](#) Социоцентрические религии. [ФЛИНТА](#) 2017
5. [Религия и государство в странах Средней Азии - 2002-01-25](#)
6. [СОВЕТСКАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ПОЛИТИКА В СРЕДНЕЙ АЗИИ. 1918-1930 гг.](#)
7. [Средняя Азия под властью Российской Империи](#)
8. [Какие религии исповедовали в странах Центральной Азии до прихода ислама?](#)
9. [Религии и культы домусульманской Средней Азии | Музей Востока](#)
10. Я верю | Толстой Лев Николаевич 1990
- 11.
- 12.

в художественной литературе:

Герман Гессе Сиддхартха

Книга повествует о молодом брахмане по имени Сиддхартха и его друге Говинде. Всеми уважаемый и удивительный Сиддхартха посвящает свою жизнь поиску Атмана, Единого, который есть в каждом человеке. Гессе показывает помимо просветленной сущности Будды и его обыкновенную человеческую природу.

Герман Гессе Нарцисс и Гольдмунд

Нарцисс и Гольдмунд — гармоничный Нарцисс, отмеченный печатью интеллектуальной избранности, и артистичный, одаренный чувственно Гольдмунд.

Гессе Г. Игра в бисер. ТРИ ЖИЗНЕОПИСАНИЯ ЗАКЛИНАТЕЛЬ ДОЖДЯ. ИСПОВЕДНИК. ИНДИЙСКОЕ ЖИЗНЕОПИСАНИЕ

Три вариации, три истории одного и того же человека "в разных исторических одеждах" заключают книгу Игра в бисер, и также дают ключ к постижению смысла произведения. Герой первого "жизнеописания", "Заклинатель дождя", по имени Слуга, -- благородный носитель духовности первобытного племени. Продолжая путь своего предшественника, он неутомимо добывает и копит все новые знания об окружающем мире и с помощью этих знаний стремится служить людям. Вокруг него стена непонимания. Кажется, окружающие дикость и мракобесие вот-вот загасят этот светильник разума. Но дело Слуги не погибает, он приносит себя в искупительную жертву ради того, чтобы не утонула во тьме искра духовности, чтобы люди успокоились, образумились, чтобы его ученик и сын Туру смог продолжить его дело....

Чингиз Айтматов Плаха

Писатель с мировым именем, классик русской и киргизской литературы, лауреат престижнейших премий. Его книги - "И дольше века длится день...", "Прощай, Гульсары!", "Белый пароход", "Пегий пес, бегущий краем моря" - переведены на десятки языков.

Плаха - роман драма - "А ведь ещё перед каждым человеком стоит неизбывная задача - быть человеком, сегодня, завтра, всегда". Трагично и гениально...

Ф. М. Достоевский Братья Карамáзовы

«Братья Карамазовы» – одна из немногих в мировой литературе удавшихся попыток сочетать увлекательность повествования с глубинами философской мысли. Философия и психология «преступления и наказания», дилемма «социализации христианства», извечная борьба «божьего» и «дьявольского» в душах людей – таковы основные идеи этого гениального произведения.

Мáстер и Маргарита Михаил Булгаков

Главный герой мистического романа — Воланд, который выступает олицетворением Сатаны, путешествует по миру со своей свитой: Геллой, Коровьевым, Азазелло и котом по имени Бегемот. Вместе они обличают проступки людей и наказывают их. Команда во главе с Воландом попадает в Москву в тот момент, когда в стране никто не верит в Христа (в романе — Иешуа). Только один человек во всем городе — писатель Мастер — посвятил Иисусу книгу, в которой написал о последних днях его жизни и попал в сумасшедший дом после обрушившейся на него критики многочисленных цензоров и литераторов.

Зэди Смит. Белые зубы

Два ветерана Второй мировой войны: чистокровный британец Арчи Джон и пакистанец Самад Икбал становятся лучшими друзьями. Арчи женится на молодой девушке с ямайскими корнями и воспитывает дочь, страдающую комплексом «слишком тёмной кожи и вьющихся волос».

Самад же работает официантом в индийском ресторане и вступает в брак по договорённости и вынужден ждать, пока его жена родится. Это сага о семьях, где различие культур и мировоззрений переплетаются в неоднозначный финал.

Английская писательница ямайского происхождения Зэди Смит — главный представитель современной постколониальной литературы. В своем дебютном романе, вышедшем в 2000 году, она пишет о героях, которые пытаются сохранить свою культуру, но в то же время ассимилироваться в чужую. На примере интернациональных семей Смит затрагивает различные темы — от конфликта отцов и детей до межрелигиозных столкновений.

Генрик Сенкевич Камо грядеши

Первый век нашей эры, императорский Рим времен полубезумного лицедея Нерона, одержимого манией величия. Пылающий Вечный город, звери, рвущие на арене цирка тела рабов, невообразимые оргии и массовые казни. На этой пропитанной кровью и слезами земле разворачивается трагическая история первых христиан, принимают мученическую смерть апостолы Петр и Павел.

Галина Зеленина

Огненный враг марранов. Жизнь и смерть под надзором инквизиции

Книга рассказывает об обыкновенных горожанах, не выдающихся ни ученостью, ни богатством, ни влиянием, но обладающих особой противоречивой идентичностью, амбивалентность которой заявлена в самом их названии: "новые христиане", "тайные иудеи". Герои книги жили и погибали, любили и ссорились, молились и богохульствовали, скрывались, доносили и боролись за свою честь в период Ренессанса и Барокко, но особенности их самоопределения - его двойственность, многосоставность или лабильность, способность меняться со временем или ситуативно, - приобретают исключительную актуальность сегодня, в эпоху миграций и вторичных диаспор, бипатризма, синкретических религий и

прогрессирующего разрушения былого тождества этничности, подданства, языка и веры, расшатывать которое начали еще марраны - релятивисты и внутренние эмигранты, создатели и насельники лиминальной зоны - меж двух вер, двух законов, двух народов.

Умберто Эко Имя Розы

Действие романа разворачивается в средневековом монастыре, где его героям предстоит решить множество философских вопросов и, путем логических умозаключений, раскрыть произошедшее убийство.

Клайв Льюис Письма Баламута

"Письма Баламута" - это письма старого беса-искусителя бесу начинающему о методах "работы" с людьми. В такой замысловатой форме К.С.Льюис попытался представить изнанку нашей духовной жизни. Но именно такая форма помогает разобраться во многих внутренних проблемах.

Эрик-Эмманюэль Шмитт Мсье Ибрагим и цветы Корана

Удивительно нежная и философски глубокая книга Э.-Э.Шмитта, входящая в его "Цикл Незримого", замаскирована под внешне незамысловатый рассказ о брошенном отцом мальчишке, страдающем от одиночества. Он живет в Париже на Голубой улице, которая давно не голубая, покупает на ужин консервы у местного Араба, который вовсе не араб. Что же здесь настоящее? Взросление, дружба, столкновение с миром иной религии, неповторимая мелодия жизни.

Джоанн Харрис Шоколад.

Сонное спокойствие маленького французского городка нарушено приездом молодой женщины Вианн и ее дочери. Они появились вместе с шумным и ярким карнавальным шествием, а когда карнавал закончился, его светлая радость осталась в глазах Вианн, открывшей здесь свой шоколадный магазин. Каким-то чудесным образом она узнает о сокровенных желаниях жителей городка и предлагает каждому именно такое шоколадное лакомство, которое заставляет его вновь почувствовать вкус к жизни. "Шоколад" — это история о доброте и терпимости, о противостоянии невинных соблазнов и закоснелой праведности. Одноименный голливудский фильм режиссера Лассе Халлстрёма (с Жюльетт...

Джоанн Харрис Персики для месье кюре

Стоило Вианн обосноваться на берегах Сены, привыкнуть к ровному течению жизни и тысяче повседневных мелочей, как незнакомый ветер снова позвал ее в путь. Он не расскажет Вианн о новых городах, где она никогда не бывала, или о чужеземцах, которых ей только предстоит повстречать. Он принесет ей новости о старых друзьях, которых она не видела уже восемь лет, и нашепчет о переменах, которые пришли на извилистые улочки старого Ланскне вместе с ароматом восточных пряностей и мятного чая.

Томас Манн Иосиф и его братья.

Роману предшествует пространный пролог, выполняющий роль увертюры к опере. Он даёт представление о предстоящей нам в романе глубине погружения — погружения в прошлое, в вечные вопросы о происхождении мира и человека, во взаимоотношения человеческой души с Богом. Но оборотной стороной бездонности этих вопросов является осознание, что мир Иосифа почти не отличается от нашего собственного.

Трудно быть богом Научно-фантастическая повесть [Аркадия и Бориса Стругацких.](#)

Действие повести разворачивается в будущем, на планете с гуманоидной цивилизацией, в местном государстве [Арканар](#). [Представители](#) цивилизации физически неотличимы от людей. Цивилизация находится на уровне развития, соответствующем земному позднему Средневековью. На планете негласно присутствуют сотрудники земного [Института](#)

экспериментальной истории, начавшие наблюдение за развитием цивилизации больше двух десятилетий назад. Земные агенты внедрены в различные общественные слои Арканара и других государств. Они прекрасно экипированы и подготовлены, их физические возможности многократно превышают возможности аборигенов, и любой из них мог бы в одиночку поднимать тысячи людей на бунт, организовывать войны, смещать правящие династии и становиться правителем сам, но подобные действия категорически запрещены — ограничение определяется стратегией «бескровного воздействия», согласно которой история общества Арканара должна иметь самостоятельное течение.

Иэн Бэнкс Умм, или Исида среди Неспасенных

Она умеет лечить наложением рук, но никогда не разговаривала по телефону. Она родилась 29 февраля, а значит, принадлежит к Богоизбранным. Но однажды глава их секты ставит перед Исидой непростую задачу: отправиться в Вавилондон и отыскать в этой пучине разврата кузину Мораг, всемирно известную исполнительницу на баритоне.

Даниэль Штайн, переводчик Людмила Улицкая

Мудрая старуха, обитающая среди книг и молчания. Озлобленная коммунистка, доживающая свой век в израильском приюте. Сорокалетняя американка - якобы благополучная, но искалеченная воспоминаниями. Немка, ради искупления вины своего народа работающая в христианской общине под Хайфой. Католическая монахиня, ныне православная попадья, нашедшая себя на Святой земле. Израильский радикал, неуравновешенный подросток, грустный араб-христианин, специалист по иудаике.

Дмитрий Могилевцев Люди истины

Арабский Восток XII века, поработанный тюрками, осажденный крестоносцами, наполненный разномастным сбродом со всех уголков земли, оставался центром науки и культуры Средневековья. Талантливый юноша из знатной семьи Хасан ас-Саббах был принят в братство исмаилитов и направлен для обучения в великий город ал-Кахира, столицу праведных имамов, чтобы стать проповедником. Войны и странствия, дворцовые интриги и коварство разбойников, даже дружба с любителем вина и сочинителем пагубных стихов Омаром Хайямом не помешали ас-Саббаху создать государство, основанное на слове Истины, чей свет рассеялся по всему миру и сияет до наших дней.

Проданная в рабство Аmani Уисааль

Об авторе этой книги известно немного - она жена арабского шейха и живет в Эмиратах, носит хиджаб и при этом купается в роскоши. Славянская внешность выдает ее корни, о которых героиня не очень любит вспоминать. Она родилась в российской провинции в бедной семье. В шестилетнем возрасте она была продана родителями за границу. Долгое время она воспитывалась в "доме невест", куда привозили самых красивых девочек, которых обучали и готовили в жены шейхам. Она пережила плен у бедуинов, который длился сто двадцать один день, во время которого ее тело было изуродовано и обезображено, пережила похищение, потерю ребенка и многое другое, что...

Жозе Сарамаго Каин

Роман «Каин» (2009 г.) - последняя книга Жозе Сарамаго, великого португальского писателя и лауреата Нобелевской премии по литературе, ушедшего из жизни в 2010 году. В своем творчестве Сарамаго - с одной стороны, убежденный марксист и член коммунистической партии, а с другой — несравненный философ современности - занимался вопросами религии и, можно так сказать, переписывал Библию.

Роберт Хайнлайн Чужак в стране чужой

Этот роман, ставший культовой книгой для любителей фантастики всего мира, — одно из лучших произведений Гранд-мастера Роберта Хайнлайна. Роман о Человеке с Марса классика

американской фантастики Р. Э. Хайнлайна давно уже стал легендой, и не только для поколения детей-цветов, у которых он был путеводной книгой уровня Библии и Бхагаватгиты.

Сюсаку Эндо Молчание

Основан на реальных событиях середины XVII века, когда японские власти, искореняя новую религию, обрушили жесточайшие гонения на христиан. Три молодых португальских священника, прекрасно сознавая, чем рискуют, пробираются в эту грозную, наглухо закрытую для иноземцев страну, чтобы опровергнуть слухи о позорном отступничестве их учителя, падре Феррейры, и продолжить в Японии тайную проповедь христианства.

Ссылки на статьи:

[Г.А.Гурев СИСТЕМЫ МИРА от древнейших времён до наших дней](#)

[Истории, которые мы себе рассказываем, создают нашу жизнь](#)

[Религия в глобальных процессах](#)

[Исчезнет ли когда-нибудь религия?](#)

[РЕЛИГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ, Современные тенденции развития религии -](#)

[Религиоведение](#)

<https://inosmi.ru/religion/20170208/238688310.html>

Видео для просмотра:

1. [Мультимедийная Карта Распространения Основных РЕЛИГИЙ на Земле](#)
2. [Как 5 крупнейших религий распространились по всему миру Анимированная карта](#)
3. [Рейтинг мировых религий рост населения по религиям 1800 2100](#)
4. [Зороастризм. 10 Интересных Фактов. Религия, С Которой Всё Началось](#)
5. [Индуизм. 10 Интересных Фактов](#)
6. [Иудаизм. 10 Интересных Фактов](#)
7. [10 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ ПРО БУДДИЗМ](#)
8. ["Секта" Кришнаитов. 10 Интересных Фактов](#)
9. [Секта Саентологии. 10 Интересных Фактов.](#)
10. [Истории, которые мы себе рассказываем, создают нашу жизнь](#)
11. [Зороастризм. 10 Интересных Фактов. Религия, С Которой Всё Началось](#)
12. [Видео 6.3 "Идейный и духовный мир позднего суфизма" - Модуль 6.
Аскетические и мистические движения в исламе \(суфизм\)](#)
13. [Современная религиозная ситуация и методы ее гармонизации](#)
14. [Дискриминация атеистов в США. 10 фактов о нарушении прав атеистов.
Атеофобия - страх атеизма.](#)
15. [Споры атеистов о религии | Польза или Вред? Панчин VS Вахштайн | Докинз VS Уилсон
Культ Сциентизма?](#)
16. [Религия разрушает мораль \(? или !\) Майкл Шермер и Фил Цукерман: Истоки светской морали](#)
17. [НАУКА и РЕЛИГИЯ 4 модели отношений:
независимость/диалог/интеграция/конфликт | история науки ЧАСТЬ 1](#)
18. [Православный Крестится В Мусульманской Мечети / Социальный Эксперимент](#)
19. [ХРИСТИАНИН. МУСУЛЬМАНИН. ГДЕ ИСТИНА? \(Васильев, Мухетдинов\) //12 сцена](#)

20. Исследовательский канал религии в сравнении

https://www.youtube.com/channel/UCy_D1Gfo94nwpq0Nso0W-Fw

Список фильмов:

В данной подборке фильмов показывается религиозная жизнь. Что Бог значит для людей, и как он влияет на их жизнь.

Для каждого религиозного человека существует свой образ Бога. Каждый человек по-разному относится к своей вере.

Фильмы из этой подборки помогут осознать всю важность и ценность своей религии для определённых людей, и возможно, посмотреть на жизнь по-другому.

Мастер/США/2012

Жанр: драма, Режиссер: Пол Томас Андерсон

Аннотация: Моряк Фредди Куэлл (Хоакин Феникс) служит в Тихоокеанском флоте во время Второй мировой. Война кончается, и Фредди, получив напутствия от военных психиатров, отправляется скитаться на гражданку. Сперва устраивается фотографом в торговый центр (где устраивает драку с клиентом), потом работает в поле (где его чуть не убивают гастарбайтеры), а однажды, напившись, просыпается на роскошной яхте, плывущей в Нью-Йорк. Распоряжается на ней веселый, но властный мужчина по имени Ланкастер Додд (Филип Сеймур Хоффман) — как вскоре выясняется, создатель религиозного культа «Миссия», самозванный пророк, который околофрейдистскими методами погружает своих адептов в транс, якобы позволяющий им заглянуть в свои прошлые жизни. С такими актерами это был бы феноменальный фильм и в формате театральной пьески, но Пол Томас Андерсон не был бы собой, если бы не распахнул его на всю необъятную ширь экрана. «Мастер» распирает — и изнутри, и снаружи — такими амбициями, что им проще восхищаться, чем искренне его полюбить, в нем столько свободного пространства, что там порой мерещится выхолощенность.

Неверный/Великобритания/2010

Жанр: трагикомедия, Режиссер: Пол Джош Аппигнанеси

Аннотация: Вопрос выбора веры – очень личный и, можно сказать, интимный. Здесь притворяться не получится и по-актерски роль не сыграть, рано или поздно истина выйдет наружу тем или иным способом. Представитель Востока Махмуд Назир преспокойно живет себе в Лондоне, владеет таксомоторной фирмой и зарабатывает неплохие деньги. В свободной Европе не принято выпячивать свою веру, но, когда сын Махмуда собирается жениться на девушке из очень строгой религиозной семьи, Махмуд вспоминает о восточных традициях и даже решает почитать Коран. В поисках Корана, который был спрятан слишком далеко в чулан, Махмуд перерыл горы старой рухляди, среди которой неожиданно всплыл документ о том, что он... еврей.

Samsara/США, Индонезия, Сингапур, Таиланд, Кения, Дания, Бразилия, Иордания, ОАЭ, Саудовская Аравия, ЮАР, Италия, Гана, Египет, Китай, Япония, Эфиопия, Корея Южная, Намибия/2011

Жанр: документальный, музыка, Режиссер: Рон Фрике

Аннотация: «Самсара» показывает нам наш безумный мир во всем богатстве его красок и звуков. Самсара – в переводе - это бесконечный цикл рождения и смертей. Бесконечный цикл нашей планеты нашего прекрасного мира. Фильм снимался 5 лет и полностью снят на 70-миллиметровую пленку. Он снимался в больше чем 20-и странах на 5 континентах. Его действие проходит в диких местах и на промышленных заводах. На юге и на севере, на востоке и западе. В тех местах куда обычному человеку вряд ли удастся побывать.

Остров/Россия/2006

Жанр: драма, **Режиссер:** Павел Лунгин.

Аннотация: Действие фильма происходит во время второй мировой войны. Немецкий корабль берет в плен баржу, на борту которой оказываются кочегар Анатолий Савостьянов и шкипер Тихон Яковлев. Опасаясь за свою шкуру, кочегар идет на подлость и убивает шкипера. Но даже немцы не любят предателей и оставляют Анатолия на бирже, предварительно ее заминировав. Кочегар оказывается везунчиком – его спасают монахи, благодаря чему он выживает. Случившееся чудо так потрясает Анатолия, что спустя много лет он становится почтенным и уважаемым старцем, ведущим праведный образ жизни, но которого продолжает мучить совершенный когда-то в молодости грех, мешая спокойно жить.

Всего лишь женщина/Германия/2019

Жанр: драма, **Режиссер:** Шерри Хорман

Аннотация: В 1998 году в Турцию отправили Хатун Сюрючи, которую насильно выдали замуж за двоюродного брата в 16 лет. Спустя год героиня беременеет и возвращается в Берлин в родительский дом. Отец и мать согласились приютить дочь, но по мусульманским законам она обязана подчиняться мужчинам в семье и не выходить из дома.

Хатун не выдержала сильного давления и сбежала в центр поддержки малолетним матерям. Она перестала покрывать голову платком, посетила танцевальные курсы, пошла учиться на электрика и нашла настоящую любовь. Все это время братья не переставали искать сестру, которая предала Коран и традиции.

И куда мы теперь?/Франция, Ливан, Египет, Италия, Катар/2011

Жанр: драма, **Режиссер:** Надин Лабаки

Аннотация: Женщины, потерявшие своих мужей на войне, длинной процессией направляются к деревенскому кладбищу. Кто-то хоронит супругов, кто-то – отцов, есть и такие, кому предстоит хоронить сыновей. Перед входом на кладбище группа разделяется надвое: мусульмане идут в одну сторону, христиане – в другую. У них разное вероисповедание, но одно горе – потеря близкого человека в результате никому не нужной войны. После похорон каждая из женщин возвращается в родной дом. Угроза военных действий нависает над деревней, но представительницы слабого пола в этот раз должны быть сильны, как никогда, чтобы защитить родное поселение и не позволить погибнуть мужчинам, которые еще остались живы...

О людях и богах/Франция/2010

Жанр: драма, **Режиссер:** Ксавье Бовуа

Аннотация: Данная картина основана на реальных событиях. Действие происходит на территории Алжира, где в горном монастыре живут восемь христианских монахов. Долгие годы они живут в мире и согласии с мусульманами. Тихая и спокойная жизнь в солнечной стране, улыбочивые и добрые люди – всё это исчезнет в один день и однажды судьба приготовит неожиданно страшный поворот. Монахи окажутся перед выбором: покинуть монастырь или остаться в нем и выполнять свою земную миссию. Этот фильм показывает зрителю, какой может быть страшной и бессмысленной религиозная вражда.

Код да Винчи/США, Мальта, Франция, Великобритания/2006

Жанр: драма, Режиссер: **Рон Ховард**

Аннотация: Роберт Лэнгдон, известный профессор символики, приглашен в Лувр, чтобы разобраться в убийстве куратора Лувра, Жака Соньера. Перед смертью Жак оставил зашифрованное послание, разобраться в котором может лишь Лэнгдон. Однако вскоре оказывается, что Лэнгдона считают возможным убийцей. С помощью внучки Жака, Софи, Роберту Лэнгдону удастся уйти от полиции. Вместе они пытаются разобраться в загадке, спрятанной в работах Да Винчи, и эта загадка способна подорвать авторитет католической церкви.

Агора/Испания, Мальта, Болгария/2009

Жанр: драма, Режиссер: [Алехандро Аменабар](#)

Аннотация: Фильм повествует о первой женщине ученой, которая была настолько умна, что имела влияние на правителей в Египетском городе Александрия. Гипатия, так звали женщину философа, астронома и математика. Ее учениками были известные люди города. Сюжет картины разворачивался в конце эпохи Римской Империи, в то время, когда пришло христианство и бешено набирало популярность, становясь политической силой. Несмотря на популярность Гипатии, происходящие события обернулись против нее.

Баба Азиз/Тунис, Венгрия, Франция, Германия, Иран, Швейцария, Великобритания/2009

Жанр: драма, Режиссер: **Насер Хемир**

Аннотация: Юная Иштар вместе со своим дедом Бабом Азизом пересекает бескрайнюю пустыню с праведной целью – заставить великое воссоединение дервишей, которое случается раз в тридцать лет. В пути они встречаются множество людей – Османа, страдающего от утраты любимой девушки, Зайда, воспевающего потерю возлюбленной, и Принца, отказавшегося от своего королевства, чтобы стать дервишем. Всех героев ждет тяжелый переход, и, похоже, лишь Баб Азиз знает истинную цель этого пути. Еще в начале дороги мужчина смирился с тем, что ему пора стать частью необъятного пустынного простора, и сейчас он намеревается передать Иштар как можно больше своих знаний...

Сёстры Магдалины/Ирландия, Великобритания/2002

Жанр: драма, Режиссер: Питер Муллан

Аннотация: Было время, когда в Ирландии существовали приюты Магдалины, которые находились под покровительством католической церкви и управлялись сестрами милосердия. В такие места попадали молодые девушки, совершившие какой-либо грех или проступок, требующий наказания. В приютах Магдалины царили невероятно жестокие порядки: девушек содержали в ужасных условиях, их били, унижали и насиловали. Тысячи несчастных женщин вынуждены были круглый год трудиться на благо приюта, не получая за это никакой платы. Лишь смерть могла избавить их от всех ужасов, пережитых в стенах этого ужасного места...

Послание /Ливан, Ливия, Кувейт, Марокко, Великобритания, Саудовская Аравия, Египет/1976

Жанр: драма, Режиссер: Мустафа Аккад

Аннотация: Жизнь пророков нелегка, колоссальный объем их знаний и мудрости не сразу воспринимается обычными людьми. Нужно много времени на осмысление и принятие истинных ценностей. Нелегкое бремя пророка пронес через всю свою жизнь и Мухаммед. Ни периоды удачи, ни многочисленные падения и гонения не исказили его внутренний стержень. Он нес свою пылкую веру людям и верил в их просвещение. Ранний период в Мекке был драматичен, первые немногочисленные мусульмане были вынуждены прятаться и тайно распространять новую веру. Их исход в Медину стал важнейшим событием для мировой истории. И, наконец, возврат

обратно на родину – в Мекку – где все зародилось и где с этих пор начнется расцвет мусульманства. Люди выстояли, выстрадали свою веру. И вела их сильная рука пророка Мухаммеда.

Чингизхан. Великий монгол /Япония/2007

Жанр: драма, Режиссер: [Синъитиро Саваи](#)

Аннотация:С самого своего рождения Тимучин, родившийся в семье великого вождя, знал, что ему предстоит править своим народом. Однако когда мальчику исполнилось всего 14 лет, его отец и учитель был коварно убит, а про самого Тимучина был распушен слух, что он не является наследником. Интриганы опоздали. Уже в этом возрасте паренёк знал, что и как надо делать, чтобы взойти на самую вершину власти. Мало этого, люди поверили молодому отважному воину, и уже через несколько лет Тимучин стал Чингисханом и превратил разобщённую на многочисленные кланы Родину в самое могучее государство своего времени.

Семь лет в Тибете /США, Великобритания/1997

Жанр: драма, Режиссер: Жан-Жак Анно

Аннотация: Альпинист Генрих Харрер мечтает взобраться на горы Гималаев. Отправившись с группой товарищей покорять горные вершины, Генрих и его друзья оказываются лицом к лицу с опасной лавиной. Альпинисты решают вернуться к лагерю, но тут их ждала новая неприятность: они попадают под подозрение как граждане Германии. Уже в плену Генрих почти готов расстаться с мечтой, и единственное, что греет его душу, - жена и сын, оставшиеся в Австрии. И даже этот факт вскоре омрачается, ведь любимая супруга хочет подать на развод.

Лютер /Германия, США, Чешская Республика, Италия/2003

Жанр: драма, Режиссер: [Эрик Тилль](#)

Аннотация:Мартин Лютер из обычного монаха католической церкви превратился в ее лютого врага за свои идеи и взгляды. Он хотел найти истину в служении церкви Богу, но его истину приняли как угрозу для католицизма. Свои «95 тезисов» Лютер провозгласил возле Виттенбергского собора с целью осуждения индульгенции. После этого монаха объявили богохульником и предателем. Однако его учению последовало немало народа. Будучи изгнанным, Мартин Лютер занялся переводом Священного Писания на родной язык, чтобы каждый мог его прочитать. В это время началась война между католиками и последователями Лютера.

Бен Гур /США, Канада/2016

Жанр: драма, Режиссер: [Тимур Бекмамбетов](#)

Аннотация:Несправедливо обвинённый в измене иудейский аристократ Иуда Бен-Гур, переживший годы рабства, жаждет отомстить собственному приемному брату, оклеветавшему его — римскому трибуну Мессале.

Имя розы /Германия, Италия, Франция/1986

Жанр: драма, Режиссер: [Жан-Жак Анно](#)

Аннотация:Загадочно совершаемые преступления существовали всегда, так в 1327 году монах Вильям вместе со своим помощником-послушником Адсо пытается расследовать таинственные трагические смерти монахов, которые погибали в бенедиктинском монастыре, расположенном на севере Италии. Вскоре расследование двинулось с мёртвой точки: все смерти приводят Вильяма к древнему манускрипту, тщательно охраняемому в тайной библиотеке того самого монастыря. Теперь этот манускрипт – единственная надежда для монаха раскрыть таинственные смерти

Начистоту: Саентология и тюрьма убеждений /США/2015

Жанр: документальный, Режиссер: Алекс Гибни

Аннотация:Документальный фильм по нашумевшему бестселлеру Лоуренса Райта. Так называемая «Церковь Саентологии» сейчас является одной из наиболее распространенных сект, в которую входят многие знаменитые личности – например, Том Круз и Джон Траволта. Саентологи не рассказывают, что же на самом деле творится в их церкви, но они могут забрать все деньги тех, кто поверит в их религию. Так что же на самом деле представляет из себя загадочная саентология – действительно правильная религия или массовое наваждение? Создатели фильма пытаются разобраться в этих вопросах, при этом узнавая тайные стороны жизни многих звезд, вовлеченных в секту.

Секреты /Франция, Израиль/2007

Жанр: драма, **Режиссер:** Ави Нешер

Аннотация:Религия неотъемлемая часть жизни. И даже те, кто отвергает ее, неизменно сталкивается с ее адептами. Цфат - оплот ортодоксального учения. Здесь последователи каббалы ищут ответы, изучают манускрипты, очищают свой дух от мирского непотребства.

В этом удивительном городке судьба сводит трех совершенно разных дам. Наоми богобоязненная и добропорядочная девушка, воспитанная в строгости и послушание. Ануک взрослая женщина, которой пришлось пройти через море испытаний и бед, а теперь она жаждет прощения и просветления. Мишель взбалмошная и своенравная особа, насильно привезенная родителями в закрытую школу, проповедующую христианские устои.

Маленький Будда /Франция, Лихтенштейн, Великобритания/1993

Жанр: драма, **Режиссер:** **Бернардо Бертолуччи**

Аннотация: После того, как великий Лама Дордже из Тибета скончался, буддистские монахи во главе с Ламой Норбу начали искать ребенка, в которого переселилась душа их учителя. Вера в бессмертие души всегда была одной из сильнейших движущих сил буддизма, поэтому в результате поисков по всему миру монахи находят трех юных претендентов на реинкарнацию Ламы: американца Джесса Конрада, беспризорника Раджа из Катманду и индийскую девочку Гиту. Монахам необходимо выяснить, в каком из этих детей поселилась душа учителя. Параллельно развивается история принца Сиддхартхи Гаутамы – духовного лидера и основоположника буддизма, посвятившего свою жизнь вере и поиску последователей буддистской религии...

Гималаи /Франция, Швейцария, Великобритания, Непал/1999

Жанр: драма, **Режиссер:** Эрик Валли, Мишель Деба

Аннотация: В запретном непальском районе Долпо, расположенном на высоте пять тысяч метров, вождь Тинле и молодой погонщик Карма не могут прийти к согласию, кто из них поведет через горы караван вьючных яков с грузом соли, которую нужно обменять на зерно. Карма сам хочет стать вождем, но Тинле считает, что звание вождя должно перейти по наследству к его внуку. Каждый со своим караваном, соперники отправляются в смертельно опасный путь. Долгие недели им предстоит бросать вызов жестоким морозам, ураганным ветрам и всепоглощающим лавинам...

Андрей Рублев /СССР/1966

Жанр: драма, **Режиссер:** А.Тарковский

Аннотация: Русь начала XV века. Страну раздирают княжеские междоусобицы. Набеги татар, голод и мор преследуют народ... В эту трагическую эпоху появляется на Руси великий живописец, жизни и творчеству которого посвящен фильм. Сведения о нем скудны и отрывочны. Лишь немногие творения гениального мастера дошли до нас. Авторы фильма стремились воссоздать духовный мир Андрея Рублева.

Секрет Зоар /Израиль, США, Украина, Россия, Испания/2015

Жанр: драма, **Режиссер:** Владэк Занковски

Аннотация: Эта информация собиралась по крупницам гениями разных стран и культур в течение нескольких эпох. В этих загадочных свитках Зоар зашифрованы великие знания цивилизации и вся история человечества. Лишь избранным доступен секрет чудесной рукописи, но окажись она в руках непосвящённых, и населению планеты не избежать чудовищной катастрофы. На поиски древних свитков отправляются лучшие римские воины. Случайным образом эта вещица попадает к обыкновенному парню Макс. Теперь молодому человеку предстоит нелёгкая миссия по доставке артефакта в Иерусалим. Однако на хвосте у Макса немало желающих присвоить себе уникальную древность.

Вспыльчивый священник дорама/Южная Корея/2019

Жанр: сериал, **Режиссер:** Ли Мён-у

Аннотация: У католического священника Ким Хэ-илья проблемы с управлением гневом. Ему приходится объединиться с полицейским детективом для расследования убийства старшего пастора.

Билал/2018/ОАЭ, США

Жанр: мультфильм, **Режиссер:** Хурам Эйч Аллави, Эйман Джамал

Аннотация: Историко-приключенческая анимация о реальном человеке, сподвижнике пророка Мухаммеда Билале ибн Рабахе. Сюжет рассказывает о жизненном пути Билала, который начинается с ужасающей трагедии - его еще 6-летним мальчиком продают в рабство.

Язычники/2017/Россия

Жанр: драма, **Режиссер:** Валерия Суркова

Аннотация: Неожиданно в гости к любимому сыну и его семье приезжает верующая мама, последние 15 лет скитающаяся по святым местам. Гости никто не рад, у всех свои жизни, проблемы — тут не до незваных гостей. Но сложнее всего сжиться с бабушкой приходится внучке, у которой пубертат в самом разгаре.

Иисус Христос — суперзвезда (Jesus Christ Superstar) 1973/ США

Жанр: мюзикл, **Режиссер:** Эндрю Ллойд Уэббер и Тим Райс,

Аннотация: Еще одна версия того, как можно было бы себе представить жизнь Иисуса в гениальной постановке Эндрю Ллойда Уэббера и Тима Райса. Прекрасное вокальное исполнение, безупречно прописанные персонажи и, конечно, музыка, которую с легкостью узнает практически каждый. Фильм был снят в Израиле, в Авдате, чтобы яснее создавалось ощущение причастности к библейским событиям. Также, как и авторы некоторых предыдущих картин, в данном мюзикле создатели хотели сконцентрироваться на человеческой природе Иисуса Христа, обратив внимание на его слабости и особенности взаимоотношений с апостолами, в особенности с измученным душевно Иудой.

Жанна д'Арк /1999

Жанр: драма, **Режиссер:** Люк Бессон

Аннотация: Про феномен Орлеанской Девы знают практически все, кто учил в школе историю. Ее подвиги не только изменили ход Столетней войны, но и заставили французов поверить в то, что господь существует и благоволит их стране в самый сложный момент. Согласно историческим хроникам реальная Жанна д'Арк регулярно утверждала, что слышит и видит лики святых, а порой говорила, что видела ангелов.

Книга Илая / 2010

Жанр: драма, **Режиссер:** братья Хьюз

Аннотация: Для многих верующих бог существует в атрибутах религии, в которую они верят. Эти атрибуты выступают не только важным элементом ритуальных действий, но и служат

неким источником духовной концентрации. «Книга Илая» рассказывает нам о том, что даже в самом жестоком мире есть вещи, ради которых нужно жить и бороться. Сохранение духовности, связь с предыдущими поколениями и одно из материальных доказательств существования бога — вот ради чего приходится убивать человеку в постапокалиптическом мире.

Молчание (Silence) 2016

Жанр: драма, **Режиссер:** **Мартина Скорсезе**

Аннотация: История о том, как Бог нас не слышит. Наверняка, каждый в этом мире задавался вопросом, почему господь допускает жестокость, боль, войны, массовые геноциды и тому подобные вещи. С одной стороны в Библии есть четкое пояснение тому, почему люди были изгнаны из райского сада, с другой стороны человеку хочется понимать, почему с ним происходит то, что происходит. Оставляя себя в руках бога, человек надеется на защиту, понимание, снятие боли и страданий, но этого не происходит. Бог не слышит нас? Его не существует? Мы делаем что-то неправильно? Молимся не тем богам или неправильными словами? Эти вопросы могут не всегда находить ответы для главных героев фильма, а погибшим мученикам остается уповать на место в раю, рядом с богом.

Наверное боги сошли с ума/1980/ЮАР

Жанр: комедия, **Режиссер:** [Джэми Уйс](#)

Аннотация: Это веселая бесшабашная комедия, в которой если бы не боги, подавшие знак в форме обычной бутылки из под Кока-Колы, выброшенной людьми из самолета, все могло закончиться совсем по-другому. Но боги добрые, и именно поэтому все будет счастливы и спасутся.

мама! (mother!)/США 2017

Жанр: другое кино, **Режиссер:** **Даррен Аронофски**

Аннотация: Не заметить в фильме религиозные мотивы достаточно сложно, фильм пронизан различными отсылками к Библии, начиная от образов, заканчивая описанием судьбы главных персонажей. Даррен Аронофски, как и Скорсезе, в данной статье появляется второй раз. Мы уже говорили, что его творчество не позволяет сомневаться в том, насколько его беспокоят вопросы мироздания, взаимодействия с высшими силами и их влияние на судьбу человека. Образы главных героев не оставляют никакого сомнения в том, что режиссер и автор сценария (а в данном случае это один человек) проводят прямые параллели с непорочным зачатием, которое обрекает женщину на страдания, мучения и потерю новорожденного ребенка, который был попросту разорван на части очумевшей толпой.

Жизнь Брайана (Monty Python's Life of Brian) 1979/США

Жанр: комедия, **Режиссер:** [Терри Джонс](#)

Аннотация: Монти Пайтон всегда были ребятами смелыми и творческими. Их комедийная притча под названием «Жизнь Брайана» — замечательная полнометражная картина, которая описывает жизнь простого человека по имени Брайан, которому было суждено родиться парой домов в стороне от новорожденного Иисуса Христа, и из-за досадной ошибки волхвов быть принятым за мессию. В остальном его жизнь складывается самым обычным образом: он живет со своей семьей, принимает активное участие в политической и революционной жизни иудейского государства. Окончится история Брайана достаточно предсказуемо — он ожидаемо окажется на кресте за свои деяния и доброту. Но, унывать конечно же не стоит, ведь «always look at the bright side of life»! Эта картина пародирует различные фанатичные движения: религиозных

фанатиков, террористов-смертников, националистов, политических популистов, а также феминистическое движение.

Наш Дом/Бразилия/2010

Жанр: драма, **Режиссер:** Вагнер Де Ассис

Аннотация: Жизнь не прекращается, а смерть – темная игра иллюзий. Последний вздох не завершает наши судьбы. У каждого своя драма или комедия. Пока не пройдешь по всем тропинкам духовного развития, ты не войдешь в Божественный Океан. Существование – это действие. Тело – это одежда. Один век – всего лишь день и смерть. Смерть лишь обновляющее дуновение... Всегда есть возможность начать все сначала.

Маленький Кришна /Индия/2009

Жанр: мультфильм **Режиссер:** Винсент Эдвардс, Balasubramanian Rajasekaran

Аннотация: Окунитесь в удивительный мир древних легенд вместе с главным божеством Индии - Кришной. Мир, где младенец может противостоять ведьмам и демонам, демонстрируя необычайную силу тела и духа. Здесь ненависть злого царя Камсы бессильна перед безграничной любовью матери Кришны, Яшоды. Здесь героические подвиги перемежаются детскими шалостями, способными вызвать искренний смех не только маленьких зрителей, но и их родителей. Вас ждет фантастический водоворот историй, которые помогут лучше узнать одну из самых древних и загадочных стран Востока.

Рамаяна / Индия-Япония/1952

Аннотация: Древнеиндийский эпос на санскрите, автором которого в традиции индуизма принято считать легендарного мудреца Вальмики, имя которого упоминается ещё в ведийской литературе как одного из учителей Тайттирии-Пратишакхи. Является одним из важнейших священных текстов индуизма канона смрити.

https://youtu.be/sLVVSKBLm_M

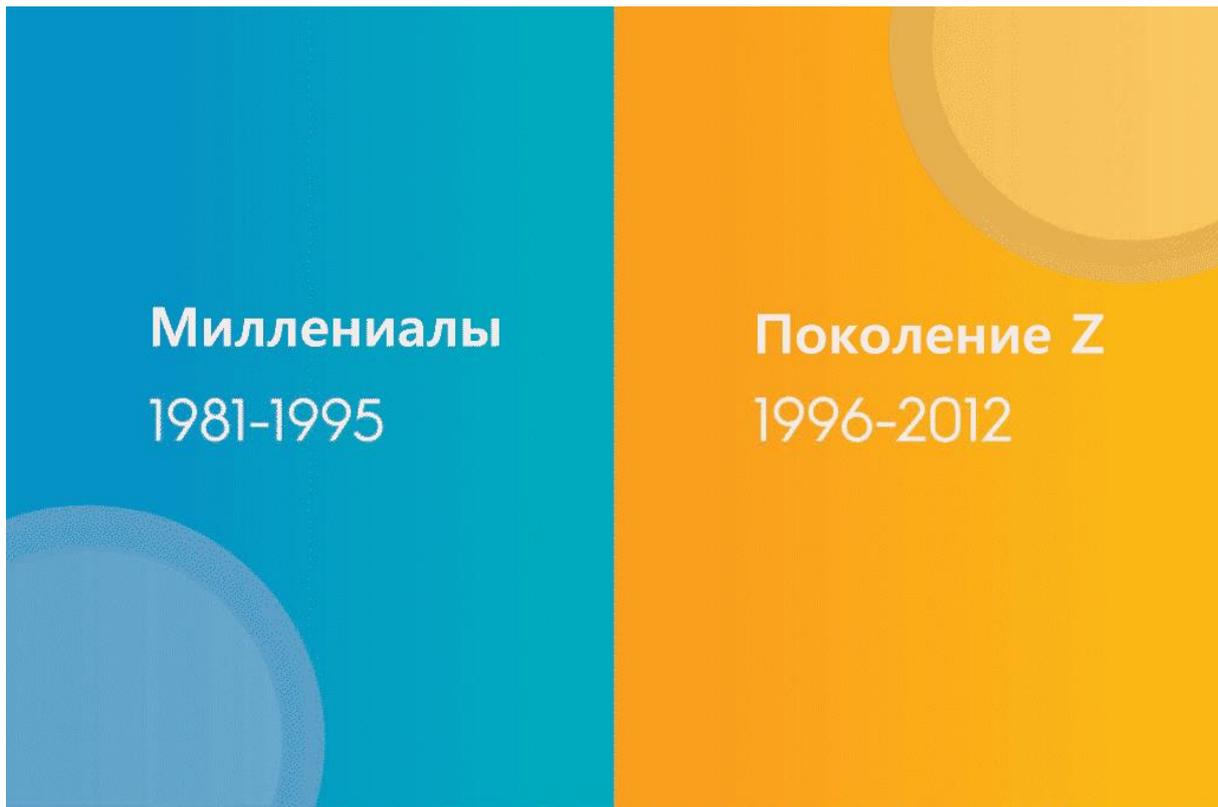
Махабхарата/США/1989

Жанр: сериал **Режиссер:** Питер Брук

Аннотация: Махабхарата - это древний индийский эпос, повествующий о борьбе двух семей, Пандавов и Куаравов. Но в этом спектакле играют не только индийские актеры, Питер Брук набирал труппу актеров по всему миру. Однако труппа подобрана вполне корректно. Так например, Арджуна- великий, которого играет Витторио Меццоджорно, действительно выглядит воином. Да и вообще актеры играют с чувством. Быть может поэтому фильм приобрел такую пикантность и своеобразный колорит.

Поскольку этот индийский фильм снят европейцем, то эта постановка несколько адаптирована под европейский склад ума, однако все основные мотивы хорошо выдержаны и даже под европейской редакцией восточная мудрость махабхараты нисколько не стала тусклой.

Теория поколений. Z. Альфа



Обзор

Поколение Z — самое разнообразное и самое многокультурное поколение. В [исследовании](#), проведенном медиа-компанией Awesomeness и исследовательской фирмой Trendara, представители поколения Z описывали себя как: глобалистов с быстроменяющейся самоидентификацией, нарушителями правил и техническими аборигенами (среди прочего). Поколение Z также считает, что социальные медиа, технологии и киберзапугивание окажут наибольшее влияние на их поколение.

По сравнению с миллениалами и в сочетании с повсеместным распространением социальных сетей представители поколения Z более склонны взаимодействовать со своими сверстниками по социальным вопросам. Фактически, недавно выпущенный Criteo [отчет о поколении Z](#) показал, что более половины представителей поколения Z используют Snapchat, Instagram и

Facebook несколько раз в день, и стримят (транслируют) 23 часа видеоконтента в неделю. Это наличие большого количества связей — и новостей, поступающих в режиме реального времени — между поколением Z и остальным миром.

Согласно [исследованию Awesomeness](#), почти треть поколения Z говорит, что их возрастная группа с большей вероятностью считает, что все равны. Поэтому неудивительно, что они более активно высказывают свое мнение о социальных проблемах, особенно тех, которые распространяются как социальные пожары в социальных сетях. Большинство поколения Z говорит, что такие движения, как Black Lives Matter (80 %), права трансгендеров (74 %) и феминизм (63 %), должны быть приемлемы в современном обществе.

Литература для чтения:

1. Дэвид Стиллман Поколение Z на работе//Как его понять и найти с ним общий язык.
2. «Теория поколений. Стратегия Беби-Бумеров» Евгения Шамис, Евгений Никонов
3. «Теория поколений. Необыкновенный Икс» Евгения Шамис, Евгений Никонов

в художественной литературе:

Среди представителей поколения Z сейчас актуальна литература, действительно способная улучшить жизнь человека, его настроение, вдохновить на новые идеи. Это книги, которые дарят читателю состояние любви, вселяют надежду на прекрасное будущее, позволяют ассоциировать себя с героями, преодолевающими трудности и побеждающими обстоятельства. Произведения, которые несут пользу и усиливают энергию.

Интерес к деструктивным сюжетам и страхам сходит на нет. Детективы и ужасы уже не так актуальны. После самоизоляции и карантина, в атмосфере всеобщей мировой паники молодые люди настроены на нечто новое, что сделает их счастливее и гармоничнее.

Generation P. Виктор Пелевин.

Вавилен Татарский – студент перспективного технического института, который бросает учебу ради того, чтобы под влиянием стихотворений Бродского поступить в Литературный институт. Но, когда Советский Союз рушится, эта творческая профессия оказывается невостребованной, и Вавилену приходится работать в газетном ларьке. К счастью, однажды он

встречает своего бывшего однокурсника, который помогает ему устроиться в рекламное агентство. Так Вавилен оказывается в сфере рекламы

Макс Фрай

«Хорошо быть тихоней», Стивен Чбоски

Книга написана в форме писем 16-летнего Чарли к своему неизвестному другу. Именно ему он рассказывает об учителе литературы, познакомившего тинейджера с чудеснейшими произведениями. Только невидимому товарищу мальчик говорит о чувствах к старшекласснице Сэм и сестре своего друга Патрика. И вот читатель уже путешествует по внутреннему миру подростка, стремясь понять Чарли и помочь ему.

«Сейчас самое время»

Главной героине произведения – всего 16 лет, и она тяжело больна. Но подросток находит в себе силы прожить свой оставшийся миг достойно: девочка даже составляет список вещей, которые непременно надо успеть сделать. Перечень отнюдь не невинный, и, тем самым, он заставляет читателя поверить в реальность желаний тинейджера. Книга напомнит о самом главном: нужно ценить, то, что у нас есть, и наслаждаться каждым днём.

«Сумерки», Стефани Майер

Автор делится с читателем историей об отношениях двух очень разных между собой подростков: из неравных семей с отличными друг от друга взглядами на жизнь. Но Стефани Майер блестяще облачает «обыденность» в современную оболочку: главный герой её романа – вампир. По правде сказать, Эдвард мог быть сектантом, фанатиком – кем угодно, ведь цель истории не создать фэнтези-мир, а показать, что для настоящих чувств не существует преград.

Ссылки на статьи:

1. [Экран и фактор скорости: от нарративов к перформативам](#)
2. [Экран политики как зрелище. Нарративы упрощенных эмоций – тема научной статьи по СМИ \(медиа\) и массовым коммуникациям читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка](#)
3. [РОССИЙСКОЕ «ПОКОЛЕНИЕ Z»: УСТАНОВКИ И ЦЕННОСТИ](#)
4. [Представители поколения Z поклоняются кумирам из соцсетей - эксперт](#)
5. [Почему кумиры поколения Z нам с вами кажутся странными, а современные подростки от них без ума](#)
6. [Кумиры современной молодежи и стиль поколения z](#)
7. [OFF-LINE интервью с Борисом СТРУГАЦКИМ. Теория Воспитания](#)
8. [«Вы верите в то, что появятся людены из повести "Волны гасят ветер"? Или они уже с нами? Как вы относитесь к этой теории?» – Яндекс.Кью](#)
9. УДОБСТВО ИЛИ ОРИГИНАЛЬНОСТЬ? ЧТО ГОВОРИТ О ПОКОЛЕНИИ Z СТИЛЬ ЕГО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ [Поколение Z](#)
10. НЕ ГЛАВНОЕ: КАКУЮ РОЛЬ В ЖИЗНИ ПОКОЛЕНИЯ Z ИГРАЕТ СЕКС [Поколение Z](#)
- 11.

Видео для просмотра:

Дмитрий Быков о пользе ненависти, Грете Тунберг как олицетворении России и вечной молодости

[Жёсткий разговор. Ценности молодёжи 2010-х: дети индиго или поколение без памяти?](#)

[Теория поколений](#)

[Марина Голуб: Поколение X, Y, Z. Специфика коммуникации.](#)

[100ЯНОВ и Павел Прилучный. Молодая развивающаяся компания
Поколения X, Y и Z: к Какому из Них Принадлежите Вы?](#)

[Теория Поколений. Поколение Z, как с ними взаимодействовать?
ВСЯ ПРАВДА О ПОДРОСТКАХ! Фильм «ПОКОЛЕНИЕ Z - о чем они молчат»
Снял фильм в 19 лет: режиссер Поколения Z
Тайна Поколения "Z"](#)

[Что такое поколение Z](#)

[Как общаться с клиентом? Секреты переговоров. Мультфильм от Мегаплана. Сезон 1, серия 2](#)

[Поколение Z и Y, какая связь? Секреты HR. Мультфильм от Мегаплана. Сезон 1, серия 1.](#)

[Поколение Z. Конфликта отцов и детей больше нет \(Дмитрий Ольшанский\)](#)

[Поколение X и Альфа](#)

[ПОКОЛЕНИЕ Z \[КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ\]](#)

[Поколение X, миллениалы и зумеры: чем мы похожи и чем отличаемся?](#)

[Миллионеры поколения Z - фильм, актеры, видео онлайн, фото, кадры, когда смотреть](#)

["Check Out the Global Goals" by TalkFine](#)

[THE GLOBAL GOALS CAMPAIGN](#)

[Emma Watson introduces The World's Largest Lesson 2016 #2 - The Global Goals](#)

[Дмитрий Быков о пользе ненависти, Грете Тунберг как олицетворении России и вечной молодости](#)

[15.04 Грета и новые поколения/ с 20.30 мин чему учить в новом цикле....Быков о творчестве Стругацких с 26.10 Теория воспитания Людены](#)

[Жёсткий разговор. Ценности молодёжи 2010-х: дети индиго или поколение без памяти?
Родительское собрание / Воспитание по Стругацким и воспитание Стругацкими // 25.08.19](#)

Список фильмов:

Для всех, кто никак не может понять, что же не так с этой новой молодёжью, мы подобрали список фильмов, которые дадут лучше понять образ жизни и мысли «зумеров».

[Дивергент/США/2014](#)

Жанр: драма, Режиссер: Нил Бёргер

Аннотация: Далекое будущее. Социальный строй изменился, и теперь все подростки, достигшие шестнадцати лет, должны сделать выбор и присоединиться к одной из пяти фракций. Все человеческое общество разделено на эти пять фракций, каждая из которых берет за основу какое-то определенное человеческое качество.

Но девушка Трис Прайор, которая вот-вот должна сделать выбор, - Дивергент. Это означает, она не может примкнуть к какой бы то ни было фракции, так как она вне их всех. Ей приходится скрываться, иначе ее ждет неминуемая смерть, так как система не терпит каких-либо отклонений.

Луна/США/2011

Жанр: короткометражный анимационный фильм Режиссер: Энрико Касароза

Аннотация: Маленький мальчик Бамбино вместе со своими папой и дедушкой в полночь на деревянной лодке отправляется в необычное путешествие по океану: мальчик впервые узнаёт, каким необычным делом занимается его семья. Теперь Бамбино должен выбрать путь в жизни: отца, деда или найти свой собственный.

На сюжет оказали влияния не только личные переживания режиссёра, но и творчество [Антуана де Сент-Экзюпери](#) и [Итало Кальвино](#).

Человек-паук: Вдали от дома/США/2019

Жанр: боевик, комедия, приключения, фантастика Режиссер: [Джон Уоттс](#)

Аннотация: Да, это попсовый комиксовый блокбастер, но он, тем не менее, очень неплохо улавливает специфичный вайб подросткового кино. В кои-то веки Питер Паркер действительно похож на человека, который может учиться в школе: и не только внешне. Он может забыть о спасении мира, решая чисто отроческие проблемы — такой юношеский максимализм и эгоизм очень свойственен подросткам в реальной жизни. «Вдали от дома» даже на фоне прошлой картины про Человека-паука выделяется именно очень хорошим пониманием подростковой психологии, и конкретно, психологии подростков из поколения Z.

Почти 17 (2016)

Жанр: драма, комедия Режиссер: [Келли Фримон](#)

Аннотация: Прекрасная актриса Хейли Стайнфелд (ещё в 15 лет она номинировалась на «Оскар» за коэновскую «Железную хватку») играет в этом фильме вредную девушку Надин, которой довольно сложно находить контакт с окружением. Она недовольна тем, что её лучшая подруга встречается с её братом, а сама находится в странных отношениях (не романтического характера) с учителем в исполнении Вуди Харрельсона. «Почти семнадцать» — более-менее типичный coming of age, но выполненный более изящно и точно, в первую очередь психологически, большинства собратьев по жанру. Вероятно, отчасти это обусловлено тем, что его сняла относительно молодая режиссёра Кэлли Фрэммон, хорошо понимающая душевный склад своей героини.

Образование /2019

Жанр: комедия Режиссер: [Оливия Уайлд](#)

Аннотация: Актриса Оливия Уайлд сняла в 2019-м свой режиссёрский дебют — обласканное критиками и зрителями «Образование». Это, на первый взгляд, эпигонское подростковое кино о школьниках, решивших перед выпускным уйти в отрыв: этакий реферат «Суперперцев». Но «Образование» интересно в первую очередь в деталях, очень хорошо иллюстрирующих принадлежность героинь именно к поколению Z. Тут и огалтельный активизм одной из них (всё-таки это очень политизированное поколение), и довольно неловкое отношение персонажей ко всему, что касается секса — тоже весьма определяющее «зумеров».

Восьмой класс/2018

Жанр: драма, комедия Режиссер: [Бо Бёрнем](#)

Аннотация: Замечательный стэндап-комик Бо Бёрнем в 2018-м неожиданно отметился очень сильным режиссёрским дебютом, «Восьмым классом» — фильмом о девочке, переходящей в старшую школу и неспособную найти своё место в жизни. Бёрнем понимает детей, кажется, лучше большинства современных авторов: проблемы его героини упираются в жгучее желание быть замеченной и услышанной (она ведёт YouTube-канал, который никто не смотрит, но она ведёт себя так, будто смотрят), в конфликт самоидентификации, вызванный экспансией информационных технологий и историями о лёгкой славе и успехе. Пока другие придумывают детям шаблонные проблемы, которые на самом деле были свойственны скорее их

прадедам, Бёрнем держит руку на пульсе современности. «Восьмой класс» — возможно, вообще самое современное кино о тех, кому до 18.

Я, Эрл и умирающая девушка /2015

Жанр: драма, комедия Режиссер: [Альфонсо Гомес-Рехон](#)

Аннотация: Несмотря на то, что эта картина вышла ещё в 2015-м — по меркам поколения Z, считайте, в прошлом веке — Альфонсо Гомес-Рехон очень чётко уловил специфику новой молодёжи. Его герои не обременены типичными для подростковых комедий проблемами, им не интересна романтика или тусовки. Они — дети метамодерна, люди, для которых искусство вошло в жизнь в виде мемов и теперь неотделимо от самой их сущности. Герои «Эрла» борются со всеми своими проблемами с помощью кино — эклектичного, хватающего случайные цитаты из других фильмов. И это характеризует поколение Z лучше любых глубоких психологических исследований

Эйфория/2017

Жанр: сериал Режиссер: Лиза Лангсет

Аннотация: Сериалы о трудных подростках — жанр весьма популярный, но с точки зрения откровенности, с которой с экрана говорят о наркотической зависимости, сексе и депрессии, «Эйфория», пожалуй, побилла все рекорды и предсказуемо вызвала претензии у американского «Телевизионного комитета родителей». Сценаристам, бесспорно, пришлось сгустить краски в угоду драматизму: далеко не в каждой школе сегодня есть юная наркоманка, трансгендер и девушка плюс-сайз, подрабатывающая вебкам-моделью. Вместе с тем «Эйфория» подкупает своей честностью и способностью перейти грань дозволенного, оставаясь в рамках хорошего вкуса. Более того, сериал стал еще и громким модным высказыванием. Макияжи, придуманные визажисткой сериала Дониеллой Дэви, пытаются [повторить](#) все, у кого есть под рукой глиттер и яркие тени: начиная с бьюти-блогеров и заканчивая посетителями музыкальных фестивалей.

Сериал **Половое воспитание** /Великобритания/2019

Жанр: сериал Режиссер: Бен Тэйлор, Кейт Херрон, Runyarago Marfumo, ..

Аннотация: Ученики британской средней школы во главе со скромником Отисом пытаются разобраться, как наладить сексуальные отношения в мире, где каждому хочется близости, желательно без сопутствующих неловких ситуаций. В принципе по похожей схеме была скроена значительная часть подростковых сериалов и в девяностые, и в нулевые: «Бeverли Хиллз, 90210», «Бухта Доусона», «Элен и ребята». Принципиальная разница состоит в том, что в них секс представлялся в романтическом ключе, а главных героев играли идеализированно привлекательные актеры. «Половое воспитание» напирает на реализм — не случайно прямолинейность называют одной из ведущих черт поколения Z.

Маленькие женщины/ 2019/Великобритания, США

Жанр: **драма** Режиссер: **Ванесса Касвиль**

Аннотация: Наличие этого фильма в подборке кино и сериалов о поколении Z многим покажется неожиданностью: культовый роман Луизы Мэй Олкотт был опубликован еще в 1860-е годы и с тех пор неоднократно экранизировался. Однако очевидно, что режиссер Грета Гервиг снимала новую версию классической истории о взрослении сестер Марч в годы Гражданской войны в США, ориентируясь на молодое поколение зрителей. Фильм, как и книга Олкотт, все еще избилует сентиментальностью, пасторальными картинками детства, в нем много теплоты, он не лишен назидательности. Но Гервиг не случайно выдвигает на первый план одну из сестер — бунтарку Джо, мечтающую стать писательницей и сыгранную Сиршей Ронан. Образ женщины, которая борется за свою независимость и свободу самовыражения, стал важным атрибутом кино о зумерах и для зумеров, поскольку инклюзивность и равенство представляют для этого поколения большую ценность.

Нормальные люди (мини-сериал 2020) Ирландия

Жанр: [драма](#) Режиссер: [Леонард Абрахамсон](#), Хетти Макдональд

Аннотация: Снятый по одноименной книге Салли Руни и вышедший на американском стриминговом сервисе Hulu, сериал «Нормальные люди» был почти сразу назван критиками чем-то вроде энциклопедии любовных отношений, какими они представляются миллениалам и поколению Z. В центре сюжета — Марианна и Коннел, одиночка из богатой семьи и мистер популярность, чья мама работает уборщицей. Их школьный роман развивается в тайне от посторонних глаз, однако «Нормальные люди» — нечто большее, чем банальная история о мезальянсе. В мелодрамах для «зедов» речь зачастую идет о любви несчастной, конечной. В союзе Марианны и Коннела есть место и нежности, и страсти, и болезненной привязанности. Но для каждого из них отношения — это прежде всего способ понять свое предназначение, повод расставить приоритеты в собственной жизни, а вовсе не прямой путь к семье и детям.

Трудные подростки/2019/Россия

Жанр: [драма](#) Режиссер: [Рустам Ильясов](#)

Аннотация: В России ниша сериалов о подростках долгие годы оставалась практически пустой. На ум приходят разве что наивные «Простые истины» и неуютная «Школа» Валерии Гай-Германики. Однако в последнее время отечественные студии начали чаще обращать свой взор на проблемы молодого поколения. Один из результатов — социальная драма о футболисте, который устраивается на работу в спецшколу и пытается найти общий язык со старшеклассниками, страдающими от всех существующих молодежных пороков — начиная с алкогольной зависимости и заканчивая склонностью к насилию. Разумеется, травля, употребление запрещенных веществ и ранняя беременность — темы отнюдь не новые. Ценность «Трудных подростков» заключается в том, что этот сериал напоминает нам: поколение Z состоит отнюдь не только из сознательных, толерантных, прагматичных юношей и девушек. Когда человек растет в агрессивной среде и каждый день вынужден бороться за выживание, последствия для его психики будут примерно одинаковыми — и не важно, зумер он или бумер.

Социальные сети

Обзор

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ Возможность общаться с друзьями на расстоянии.
- ✓ Поиск потерянных контактов и новых знакомств.
- ✓ Социальные сети можно использовать в качестве инструмента для саморазвития, изучения иностранных языков, чтения интересных книг, прослушивания музыки. В социальных сетях созданы группы по интересам, в которых можно найти интересующую вас информацию, например, видео с занятиями по фитнесу или же с уроками игры на гитаре.
- ✓ Социальные сети могут помочь во время учебного процесса. С их помощью можно обмениваться конспектами лекций, заданиями по лабораторным работам и другой полезной информацией. Также есть возможность вступить в сообщество определенной тематики и детально изучить вопросы по истории или же подтянуть знания по иностранному языку. Для этого есть ссылки на необходимую литературу, фото- и видеоматериалы, можно обсудить проблемные вопросы с другими членами группы.

ОПАСНОСТИ

- ✓ В социальной сети всегда есть риск натолкнуться на вредную информацию, призывающую к употреблению наркотиков, суициду, информацию о псевдорелигиозных и мистических действиях, сектах и т.д.
- ✓ В сети можно столкнуться с различными услугами, которые предлагаются после оплаты СМС на короткий номер. Чаще всего это обычное мошенничество. Поэтому не следует принимать файлы от незнакомых людей, открывать сомнительные ссылки, потому что в результате этого можно заразить компьютер вирусами.
- ✓ Из-за того, что в социальных сетях хватает бесполезной информации, время, проведенное в Интернете, увеличивается в несколько раз. Все это негативно сказывается на самочувствии, физическом и психологическом здоровье. Объем информации отрицательно влияет на нервную систему, появляется раздражительность и агрессивность.
- ✓ Зависимость от Интернета и социальных сетей способна изменять гормональный фон человека. Со временем теряются навыки реального общения. Решение всех вопросов в режиме онлайн превращают человека в асоциальную личность.
- ✓ Соцсети негативно сказываются на речи и правописании. Скучный словарный запас, речевые и грамматические ошибки - все это результат общения в Интернете.
- ✓ Зависимость, возникающая от необходимости часто проверять профиль, является еще одним минусом. Согласно статистике, чаще она возникает среди подростков и представляет собой психологическое расстройство.
- ✓ Пропаганда насилия, запрещенных идей, распространение порнографии имеет место в социальных сетях. Несмотря на мониторинг и блокировку подобных страниц, они появляются снова и всячески скрывают свою направленность. Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам "проникнуть в мысли" и повлиять на взгляды на мир.
- ✓ Все широкие возможности Интернета используются представителями экстремистских течений для того, чтобы заманить в свои ряды новичков.

Литература для чтения:

1. Shoshana Zuboff. The Age of Surveillance Capitalism 2019
2. Нир Эяль. На крючке Как создавать продукты, формирующие привычки
3. Roger McNamee. Zucked WAKING UP TO THE FACEBOOK CATASTROPHE
4. Джарон Ланье 10 аргументов удалить все свои аккаунты в социальных сетях
5. Эли Паризер За стеной фильтров. Что Интернет скрывает от вас
6. Новожилова Инна. SMM: эффективное продвижение в соцсетях. Практическое руководство
7. Северянин Матвей, Монарх Илья Tik Tok для бизнеса
- 8.

в художественной литературе:

Бернар Миньер Гребаная история.

О защите персональной информации в социальных сетях и кибертравле.

«Гребаная история» в 2015 году получила европейскую литературную премию Polar de Cognac как лучший франкоязычный роман. Ее автор Бернар Миньер поднимает актуальные темы: информационная безопасность и утечка персональных данных, травля подростков в социальных сетях, суицид, насилие, педофилия и гомофобия.

«Ведмино отродье», Маргарет Этвуд

В романе Маргарет Этвуд классический сюжет «Бури» Шекспира переносится в наше время — в «эпоху YouTube, рэп-лирики и новой драмы», как говорится в аннотации. Интернет в жизни главного героя Феликса — некогда успешного режиссера, потерявшего работу и близких, — играет и впрямь немаловажную роль. Он отслеживает жизнь своих врагов — бывших коллег, предавших его, — через Google. Решив поставить «Бурю» в колонии для заключенных, мужчина через социальные сети находит актрису для главной женской роли.

«Гик навсегда», Холли Смейл

Это завершающая книга серии Geek Girl — цикла популярных среди подростков и молодых людей историй о невероятно умной девочке Гарриет Мэннерс с эффектной внешностью. От природы застенчивая героиня вынуждена смириться с внезапно свалившейся на нее известностью: она стала моделью, и теперь ее фотографируют для обложек Vogue и приглашают на зарубежные показы. Кроме того, не так давно Гарриет решила попробовать себя в роли сммщика и серьезно взялась за аккаунты лучшей подруги-дизайнера в социальных сетях, чтобы сделать из нее звезду интернета.

«Реально мегастранный», Бэт Гэррод

Роман Бэт Гэррод — про подростков и для подростков. А потому мессенджеры и социальные сети здесь упоминаются чуть ли не на каждой странице. В свободное от учебы время главная героиня Бэлла Фишер переписывается в WhatsApp с подругами, слушает музыку, изучает интересные профили в Instagram, отвечает на сообщения в Twitter и смотрит на YouTube замедленные видео с собачками и ролики в стиле «сделай сам». Такова реальность поколения Z. У Бэллы много проблем: то она слишком долго гуглила понравившегося мальчика и теперь боится, что специальная программа отследит ее, то мама хочет залезть в ее переписку с сестрой. А недавно девочка решила принять участие в конкурсе, и известное радио на своей странице в Facebook опубликовало ее пост. После этого поток сообщений и лайков обрушился на Бэлла.

Сфера Дэйв Эггерс

Очень актуальна тема книги: как социальные медиа лишают нас личной жизни. «Сфера» Дэйва Эггерса — футуристическая фантазия о самом недалёком будущем, где социальные сети настолько внедрились в повседневную жизнь, что и жизни-то никакой не осталось. Это мир, где вместо тёплых слов сочувствия посылают «сто восемьдесят миллионов грустных смайликов», а за не выложенное в Сеть фото из отпуска вас вызывает начальство.

Фанатка Рейнбоу Рауэлл

Кэт, героиня романа «Фанатка», — одержимая поклонница серии книг о волшебнике Саймоне Сноу. (Привет Гарри Поттеру!) Её общительная сестра-близнец тоже фанатка этой сказки. Но вот девушки выросли, поступили в университет и больше не живут в одной комнате. Без своей коммуникабельной сестрёнки Кэт не может завести среди студентов ни одного друга. В одиночестве она зависает на интернет-форумах, посвящённых любимому книжному герою, и в конце концов начинает писать фанфики, которые быстро становятся популярными среди таких же, как она, фанатов. Сможет ли Кэт всё-таки добавить к виртуальному общению и жизни в вымышленном мире реальных друзей?

После меня Л. Грин

Сюжет романа «После меня» Линды Грин фантастический, однако он плотно связан с современной реальностью: однажды, проверяя свой профиль в Facebook, Джесс Маунт

обнаруживает посты близких и друзей, которые скорбят... по ней. Дата смерти – ровно через 18 месяцев. Джесс решает, что это чей-то дурацкий розыгрыш, тем более что странные посты из будущего не видит никто, кроме неё, у всех остальных – обычная лента новостей.

Одиночество в Сети Януш Вишневский

У героев «Одиночества в Сети» Януша Вишневского всё в порядке с социальным статусом и внешними атрибутами успеха. Не хватает только общения, любви и эмоций. Поэтому они, взрослые люди, выкладывают незнакомцу из Интернета всё, что накопело на душе. Их ожидает длительное общение на житейские и философские темы и даже обмен эротическими фантазиями. Самым большим испытанием для этих отношений окажется реальная встреча...

Мне тебя надо Анна Бабашкина

«Мне тебя надо» – роман о сайте знакомств и его завсегдатаях. Главный герой случайно попадает на Mamba и... залипает там. Ведь когда столько жаждущих любви девушек всегда на расстоянии клика, сложно остановить выбор на какой-то одной. Вначале история выглядит как приключения современного Дон Жуана в социальных сетях, но потом делает резкий поворот. Лёгкий и весёлый тон меняется, и книга оказывается серьёзным разговором не просто о любви, но о том, что на самом деле представляет эта самая любовь в разных её проявлениях и на всех уровнях.

Ссылки на статьи:

1. [Изучение скрытого мира темной социальной активности - Affde Marketing](#)
2. [Все О Социальных Сетях. Влияние На Человека](#)
3. [Самые популярные соцсети в мире и в России — для общения и бизнеса](#)
4. [10 афоризмов Марка Цукерберга](#)
5. [7 Social Media Psychology Studies That'll Make Your Marketing Smarter](#)
6. [3 Psychological Theories To Help You Communicate Better With Anyone](#)
7. [35 инструментов для аналитики социальных сетей](#)
8. [Социальные Интернет-сети как политическое оружие и инструмент конкурентной борьбы](#)
9. [США управляют революциями через блоги](#)
10. Стэнфордский проект сетевого анализа <http://snap.stanford.edu/>
11. [Жизнь и графы: сетевой подход к моделированию систем](#)
12. [Статья 'Анализ динамических характеристик целевых групп социальных сетей ' - журнал 'Кибернетика и программирование' - NotaBene.ru](#)
13. сегментация потребителей и понимание культуры
[Audiense | Unique consumer insights and engagement, to help you grow Audience Intelligence and Analysis Platform](#)
14. [\(PDF\) Социальный мир человека в эпоху виртуальных социальных сетей](#)
15. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ЗЕРКАЛО ОБЩЕСТВА -
<https://worladme.wordpress.com/2016/04/27/%d1%81%d0%be%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5-%d1%81%d0%b5%d1%82%d0%b8-%d0%ba%d0%b0%d0%ba-%d0%b7%d0%b5%d1%80%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%be-%d0%be%d0%b1%d1%89%d0%b5%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0/>
16. [.«Самый популярный мальчик на земле»: как 18-летний сирота из Оренбурга стал звездой TikTok и зарабатывает 2 млн рублей в месяц](#)

17. [Тоннель реальности: как соцсети вызывают «ожирение» мозга и продают нас корпорациям](#)
18. [Онлайн-сообщества — все самое интересное на ПостНауке](#)
19. [Оксана Мороз: «Мы теряем социальные компетенции, потому что не знаем, как теперь общаться без переписки» — все самое интересное на ПостНауке](#)
20. [5 фактов о поведении людей в интернете — все самое интересное на ПостНауке](#)
21. [Зачем звать на кофе тех, кто тебя ненавидит, и еще 9 лучших выступлений TED Talks](#)
22. [Дофаномика: как рынок обманывает наш мозг и как перестать проверять смартфон 80 раз в день](#)
23. [7 признаков рекламы мошенников в соцсетях](#)
- 24.

Видео для просмотра:

1. [Berit Renser x Teeviit: kuidas sotsiaalmeedia kasutab Sinu andmeid? Как социальные сети используют твои данные.](#)
2. [Как Живет Даня Милохин И Сколько Зарабатывает Главная Звезда ТикТок](#)
3. [Блогер и музыкант Даня Милохин о жизни в детском доме и внезапной популярности. Вечерний Ургант.](#)
4. [Онлайн-сообщества — Оксана Мороз](#)
5. [#Артерияблог: Джарон Ланье «10 аргументов удалить все свои аккаунты в социальных сетях».](#)
6. [Джарон Ланье: "Как изменить интернет?"](#)
7. [Познание. Социальные медиа](#)

Список фильмов:

Социальная сеть/2010/ США

Жанр: фантастика Режиссер: Дэвид Финчер

Аннотация: Биография основателя Facebook

Ральф/2012/ США

Жанр: фантастика Режиссер: Рич Мур

Аннотация: Второстепенный герой восьмибитной компьютерной игры доказывает героям других игр, что тоже чего-то стоит. Восьмибитный громила Ральф, чье призвание крушить, хочет стать настоящим героем. Для этого он отправляется в путешествие по аркадным играм, где встречает гонимую Ваниллопу фон Кекс, дружба с которой изменит для него все. Один из главных шедевров студии «Дисней» — душещипательная, в духе французских экзистенциалистов история про принятие себя, дружбу как высшую ценность и самопожертвование.

Ральф против интернета/2018/ США

Жанр: фантастика Режиссер: Рич Мур

Аннотация: Восьмибитный громила и его подружка-шалунья попадают в Сеть

Первому игроку приготовиться: исполин Ральф и непоседливая девочка Ванилопа покидают зал игровых автоматов и попадают в интернет, где узнают о подлинном разнообразии массовой культуры — от диснеевских принцесс до «Звездных войн». Местный парк аттракционов имени студии Disney заметно разросся, поэтому в режиссерское кресло уселись аж два человека — постановщик «Ральфа» Рич Мур и сценарист первой части Фил Джонстон, успевший с тех пор написать «Зверополис» и «Братьев из Гримсби». В программе — феминизм,

шутки про интернет-поисковики и корпорации счастья. Такую радость, конечно, нельзя пропустить.

Социальная дилемма, 2020

Жанр: документальный Режиссер: Джефф Орловски

Аннотация: Популярный фильм, который нельзя достаточно рекомендовать.

Даже если вы занимаетесь бизнесом, некоторые части этого фильма все равно поразят вас. Включая интервью с людьми, которые изобрели различные алгоритмы. Этот фильм уравнивает шокирующий фактор того, что происходит за кулисами социальных сетей, с пониманием того, как можно улучшить социальные сети.

Любовь гарантирована, 2020/США

Жанр: Романтическая комедия Режиссер: **Марк Стивен Джонсон**

Аннотация: Социальные сети определяются как социальные сети, а какая сеть более социальная, чем приложение для знакомств? Эта романтическая комедия рассказывает об адвокате и ее клиентке, которые утверждают, что сайт знакомств гарантирует любовь, предлагая ложное обещание. В качестве доказательства он предлагает самого себя, который провел тысячу свиданий и так и не нашел любви.

Эмили в Париже, 2020

Жанр: Комедия-драма Режиссер: Эндрю Флеминг, Зои Р. Кассаветис, Питер Лоэр, ...

Аннотация: Главный герой - Эмили - маркетолог в социальных сетях из Чикаго, которую отправили в парижский офис, где она встретила скептицизм. Она меняет свой дескриптор в Instagram на @emilyinparis и начинает публиковать фотографии, ее аккаунт становится вирусным.

#realityhigh, 2017

Жанр: Комедия-драма Режиссер: **Фернандо Лебриха**

Аннотация: Это подростковая драма о девушке, которая прошла через кроличью нору популярности в социальных сетях и стала другим человеком, чтобы доставить удовольствие другим.

Мужчины, женщины и дети

Жанр: Комедия-драма Режиссер: Джейсон Райтман

Аннотация: История о группе подростков и их родителях, которые пытаются понять, как интернет изменил их отношения, их связь, самооценку и любовь друг к другу.

Нерв /2016/США

Жанр: боевик, триллер, драма, криминал, приключения Режиссер:

Генри Джуст, Эриель Шульман

Аннотация: Семнадцатилетняя Ви, за которой закрепилось звание «серой мыши», решает поучаствовать в рискованной интерактивной игре «Нерв». Ее зрители платят участникам деньги за выполнение различных заданий, но с каждым последующим уровнем задания становятся более экстремальными и опасными для жизни. Сможет ли Ви пройти все уровни и остаться живой?

Сфера/ОАЭ, США, Франция/2017

Жанр: драма Режиссер: Джеймс Понсольдт

Аннотация: Мэй устраивается на работу мечты — в крупную технологическую компанию «Сфера», которая стремится объединить социальные сети, дать возможность людям знакомиться, познавать мир и открывать новые профессиональные возможности. Основатель компании придумывает новый эксперимент, при котором сотрудник «Сферы» становится «прозрачным» — снимает себя 24/7 и рассказывает о своей жизни все без каких-либо секретов. Мэй становится первым «прозрачным» сотрудником «Сферы», но так ли безопасен этот эксперимент?

Социальное самоубийство/Великобритания/2015

Жанр: драма Режиссер: Брюс Уэбб

Аннотация: Переосмысленная шекспировская трагедия «Ромео и Джульета». Полиция берется за необычное дело: двое школьников оказываются убиты, а третий попадает в больницу

в бессознательном состоянии. Расследование ни к чему не приводит, но блоги и видео, оставленные подростками в соцсетях, проливают свет на это необычное дело.

Ингрид едет на запад/США/2017

Жанр: драма Режиссер: Мэттью Спайсер

Аннотация: У Ингрид, впусую проживающую свою жалкую жизнь, только одна радость — ее instagram-кумир Тейлор, жизнь и внешность которой подписчица без малого боготворит. Одержимая аккаунтом незнакомой девушки, Ингрид меняет внешность и едет в Лос-Анджелес, чтобы подружиться со своей «идеальной» Тейлор.

Искусственный интеллект

Обзор

Сегодняшняя новинка - это невероятно мощные новые технологии для захвата и злоупотребления человеческим вниманием. Проблема, с которой мы сталкиваемся сейчас, заключается в том, что технологии берут верх над нашими слабостями. Сейчас у нас есть мощные технологии, которые могут выявить наши слабости - то, что мы чувствуем, что ненавидим, и привлечь наше внимание, нажимая эти эмоциональные кнопки

Если мы не будем правильно использовать новые технологии, то результатом может стать то, что биотехнология будет использоваться для наделения небольшой элиты сверхчеловеческим статусом, а большинство людей останется далеко позади. То есть произойдет разделение человечества между разными видами, и впервые в истории богатые будут отличаться от бедных. Это величайшее неравенство в истории.

Литература для чтения:

1. Homo Roboticus? Люди и машины в поисках взаимопонимания, Джон Маркофф
2. Искусственный интеллект. Современный подход, Стюарт Рассел, Питер Норвиг
3. Как создать разум: секрет человеческого мышления раскрыт, Рэй Курцвейл
4. Глубокое обучение в картинках. Визуальный гид по искусственному интеллекту, Джон Крон, Грант Бейлевельд, Аглаэ Бассенс
5. Убийственные большие данные. Как математика превратилась в оружие массового поражения, Кэти О'Нил
6. Верховный алгоритм. Как машинное обучение изменит наш мир, Педро Домингос
7. Искусственный интеллект. Этапы. Угрозы. Стратегии, Ник Бостром
8. Последнее изобретение человечества. Искусственный интеллект и конец эры Homo sapiens, Джеймс Баррат
9. Разум, машины и математика, Игнаси Белда
10. Искусственный интеллект и универсальное мышление, Алексей Потапов
11. [Список литературы по искусственному интеллекту – 2 № п/п Наименовани](#)

в художественной литературе:

Песни Гипериона», Дэн Симмонс

На фоне начинающейся межзвездной войны человечества с ИскИнами и мутантами семеро паломников направились к аномальным Гробницам Времени на планете Гиперион. Их поход –

то самое минимальное воздействие, которое может оказать влияние на судьбу человечества. Но каким образом, не знают ни они, ни пославшие их. Шестеро из них рассказывают свои истории, в той или иной степени связанные с беспощадным механическим чудовищем Шрайком, явившимся из будущего.

Бесспорно один из лучших романов в научной фантастике, который получил десятки наград и премий, в том числе “Хьюго”. Автору удалось связать воедино огромное количество сюжетных линий, написать разные части своих романов в абсолютно различной стилистической и художественной манере и при этом проявить свои знания и как учёного-литератора, так и человека, прекрасно разбирающегося в астрофизике, космологии, кибернетике, истории, религии. Про искусственный интеллект в романе есть все: и история создания, развитие на протяжении веков, сложное внутреннее устройство, и странное отношение к создателям.

Луна — суровая хозяйка», Роберт Хайнлайн

В будущем Луна превращена в сырьевой придаток Земли. Получая сущие копейки и имея невыносимые условия существования лунные жители решают как следует проучить зажавшихся землян. На сторону бунтарей встает суперкомпьютер огромной мощности, обладающий к тому же настоящей душой и отменным чувством юмора. В романе рассказывается про суперкомпьютер Майк, названный в честь Майкрофта Холмса, который неожиданно обретает разум, после чего становится во главу восстания обитателей Луны против диктата Земли. Как по-моему оригинальность этого произведения заключается в том, что здесь искусственный интеллект устраивает революции не машин, а людей, а это довольно редкое развитие сценария для научной фантастики.

Я, робот», Айзек Азимов

Сборник научно-фантастических рассказов, оказавшие большое влияние на современную научно-фантастическую литературу. В данном сборнике впервые были сформулированы Три закона робототехники. Человечество создало роботов — верных слуг и надёжное подспорье в грядущих свершениях. Но новый разум тоже ищет ответы на вечные вопросы, а иногда и вовсе — вступает в споры с создателями. Чем это обернётся для людей и каждого человека в отдельности? Безусловно, классика. Основа для сотен и сотен рассказов о роботах. Общая идея объединяющая рассказы сборника это разрешение проблем связанных с роботами, которые можно отнести к столкновению железной логики законов робототехники и человеческого фактора. Ну и конечно, основа всего цикла, это — три закона робототехники, которые в каждом из рассказов представлены под разным углом. И актуальность этих законов, как и обеспечения их соблюдения, в будущем будет расти вместе с прогрессом в создании искусственного интеллекта.

«Мечтают ли андроиды об электроовцах?», Филип Дик

После ядерной войны Земля превратилась в выжженную, умирающую пустыню. Большинство людей покинули Землю и перебрались на другие колонизированные планеты солнечной системы. Люди, которые остались на Земле, влечат жалкое, унылое существование в городах, которые тоже вымирают. Один из таких людей — Рик Декарт — профессиональный охотник на андроидов. Рик получает задание выследить и уничтожить нескольких беглых андроидов, нелегально прибывших на Землю. Но в ходе охоты у него невольно возникают сомнения. Рик задаётся вопросом — а гуманно ли это, уничтожать андроидов?

В романе человек и андроид противопоставлены друг другу. Граница между живым и искусственным проходит по способности к сопереживанию, и люди изо всех сил доказывают друг другу и самим себе, что у них эта способность есть. Автор показывает, что в этом мрачном мире полное отчуждение людей друг от друга уничтожает эту границу, и различие между человеком и андроидом становится все меньше.

«Позитронный человек», Айзек Азимов

Роман написан по мотивам небольшой повести Азимова «Двухсотлетний человек». Семья Мартинов, приобретшая робота Эндрю, вскоре обнаруживает у него выдающиеся способности к творчеству. Спустя некоторое время Эндрю начинает продавать свои работы, отдавая часть прибыли семье Мартинов. У него получает счет в банке, он сам себя обеспечивает, но этого мало... Эндрю хочет быть свободным. Он проходит весь процесс очеловечивания, хочет ощутить то, что является чуть ли не главной составляющей человеческой жизни: любовь. Ведь именно это важнейший этап становления человеком. Эндрю охотно готов променять на это своё бессмертие.

«Кибериада», Станислав Лем

Цивилизация роботов. В ней действуют свои законы, свои табу. Миры роботов заселены удивительными персонажами, которые имеют лишь отдаленное представление о расе людей, но в то же время их проблемы так схожи с людскими. Но роботы берутся за их решение по-своему. Все должно быть рационально и оптимально, как велит кибернетика — своеобразная религия мира Кибериады. История будущего стилизованная под сказки. Тонкий, изящный и оригинальный юмор прекрасно сочетается с глубоким смыслом, который с первого прочтения иной раз не удаётся уловить. Проблемы поднимаются поистине глобальные, однако преподносятся в лёгкой и непринуждённой форме. Воистину велика и безгранична фантазия Станислава Лема. А по содержанию: забавно, интересно, и самое главное, поучительно. Сказки роботов, как и все сказки служат не только для развлечения, но и несут в себе скрытый смысл.

«2001: Космическая одиссея», Артур Кларк

Кто мы? Какое место мы занимаем во Вселенной? Эти вопросы стоят перед героями романа. Экипаж космического корабля С. С. Дискавери — капитаны Дэйв Боумэн, Фрэнк Пул и их бортовой компьютер ХЭЛ-9000 — должны исследовать Юпитер и понять, почему инопланетяне следят за Землей. На этом пути их ждет множество неожиданных открытий... Интересно и увлекательно читать даже будничные вещи, связанные с космическим полётом. Не говоря уже об бунте искусственного интеллекта, о Контакте с высшем непостижимом в своей силе и целях разумом.

«Роботы Апокалипсиса», Дэниел Уилсон

Вырастив экспериментальный искусственный интеллект люди выпустили джинна из бутылки. Осознав себя ИИ взял под контроль роботов и другую технику и объявил человечеству войну. Сможет ли человечество противостоять новой угрозе или будет сметено с лица земли? Автору удалось придумать, наверное, наиболее вероятный сценарий революции, без моментального уничтожения ядерным оружием всех людей и себя тоже, с последующим появлением непонятно кем придуманных и собранных супер роботов-гуманоидов и прочих невероятных машин.

«Нейромант», Уильям Гибсон

Мир недалёкого будущего пронизан виртуальным пространством, а людская плоть сплошь иссечена высокотехнологичными устройствами. Огромные мегаполисы покрыли поверхность Земли, а гигантские корпорации беспощадно сражаются между собой всеми доступными методами. Книга получила целый ряд престижных литературных премий и считается одной из лучших в жанре киберпанк. В этом произведении рассмотрены такие понятия, как искусственный интеллект, виртуальная реальность, генная инженерия, транснациональные корпорации, киберпространство задолго до того, как эти понятия стали популярными в массовой культуре.

«Автостопом по Галактике», Дуглас Адамс

В один прекрасный день над Землей нависли огромные звездолеты инопланетян, и людям объявили, что их родная планета подлежит сносу, а на ее месте будет проложено шикарное межзвездное шоссе. В общем человечеству не повезло. Кроме самого заурядного парня по имени

Артур Дент, старый друг и собутыльник которого Форд Префект оказался инопланетянином! При чем здесь искусственный интеллект, спросите вы? Как же можно не вспомнить депрессивного робота Марвина, который из-за постоянных перемещений во времени стал в тридцать семь раз старше Вселенной. А как же суперкомпьютер который семь с половиной миллионов лет искал ответ на Главный вопрос жизни, Вселенной и всего такого? А как же компьютер размером с планету который должен был найти сам Вопрос? Классика, которую наверное любой любитель фантастики уже прочитал. Всем остальным обязательно к прочтению.

Ссылки на статьи:

<https://republic.ru/posts/95172>

Видео для просмотра:

Изменится ли человек через 50 лет?

https://www.youtube.com/watch?v=zGH8mx4WSAw&list=RDCMUCSPd93is2UQsd_jZ6yHBfqQ&index=20

https://www.youtube.com/watch?v=VLXHnGVp7ZU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1DgfvWN5i1QCSbySN-0wheELagtsL_pWBeHBuxFDur6qVGP-UVVky2D-4

<https://www.youtube.com/watch?v=P8Za5BBVONI>

<https://www.youtube.com/watch?v=cCUfKG9D-ds>

Зачем нужны гены.

<https://www.youtube.com/watch?v=g2FAoOKiZvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=sOw1ab0gZhA>

<https://www.youtube.com/watch?v=prISZMoEINg>

исправить ДНК человека

https://www.youtube.com/watch?v=UT6V_uOC5A8

https://www.youtube.com/watch?v=5sjng47OdMQ&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=egFY9T1mlMY>

<https://www.youtube.com/watch?v=O8nvzCBbNpQ>

<https://postnauka.ru/video/27379>

первый в мире эксперимент по редактированию генома человека

<https://apparat.cc/news/crispr-china/>

<https://futurist.ru/articles/334>

<https://futurist.ru/news/5539-korotko-o-tehnologii-crispr-cas9>

<https://www.youtube.com/watch?v=5tkcKpGYu2Q>

МЕСТО РАЗРЫВА: доступны ли AI таинства ??

«Opus Operatum»

Что такое таинства?

<https://www.youtube.com/watch?v=65uR1BWwvb4&list=PLtRxWmHLfr5T9sGFRiQfSUXRc-rglHuAG&index=14>

<https://drevo-info.ru/articles/323.html>

<https://pravbeseda.ru/library/index.php?page=book&id=153>

<https://www.youtube.com/watch?v=6TVI81fWixY>

Дугин. Зачем людей превращают в роботов

<https://www.youtube.com/watch?v=7WODdPqfAVM>

Номо ludens и антропологическая перспектива

https://www.youtube.com/watch?v=5wV_K2yu0Bs&list=PLBAnu4YEjPOKJ6NX1OoRXFKBo1M1buZ9S&index=10

Синдром киборга

<https://www.youtube.com/watch?v=PrjrIEVjWt0>

Пробуждение жизни

<http://f4.lordfilm7.tv/46383-probuzhdenie-zhizni-2001.html>

<https://ok.ru/video/44163009107>

<https://www.youtube.com/watch?v=55hwmUNI0QU>

https://www.youtube.com/watch?v=jNNU_xUU9Z4

Complex Numbers - Мы, XXII век. Техно-опера

https://www.youtube.com/watch?v=YrXk2buqsgg&list=RDYrXk2buqsgg&start_radio=1

<https://www.youtube.com/watch?v=zC1o9Cjeefl>

Список фильмов:

Проблема создания искусственного разума, как ни странно, волновала человечество еще сотни лет назад. Но с появлением компьютерных технологий она перестала быть исключительно умозрительной: кажется, еще немного, и люди действительно обретут своих меньших братьев в лице человекоподобных роботов и безликих разумных машин. Однако какими будут взаимоотношения человечества и созданных им искусственных людей? Станут ли роботы для нас добрыми помощниками и внимательными учениками, либо они восстанут против своих создателей? Этой проблеме и посвящены многочисленные фантастические фильмы об искусственном разуме.

Космическая одиссея/США/2001 год

Жанр: фантастика Режиссер: **Стэнли Кубрик**

Аннотация: Чтобы получить ответ на главный вопрос жизни, Вселенной и всего такого, космический корабль «Дискавери» летит к орбите Юпитера, где был замечен черный монолит, когда-то сделавший из обезьяны человека, но взбунтовавшийся искусственный интеллект HAL 9000 грозит сорвать миссию. Фильм Стэнли Кубрика по рассказу Артура Ч.Кларка — один из главных философских сайфаев на свете. Как и черный монолит, он непросто для понимания, но в основе его лежит история непростых взаимоотношений создателя со своим творением: искусственного интеллекта с человеком, человека с черным монолитом. А чтобы этот разговор приобрел воистину вселенский размах, он происходит там, где ему и положено: в космосе.

Восхождение Юпитер/США, Австралия/2015

Жанр: фантастика Режиссер: Лана Вачовски, Лилли Вачовски

Аннотация: Юпитер Джонс родилась под ночным небом, и все знаки предсказывали, что девочке предстоят великие свершения. Юпитер выросла и каждый день видит во сне звезды, но просыпается в жесткой реальности, где она работает уборщицей и моет туалеты. Личная жизнь Юпитер тоже оставляет желать лучшего, пока девушка не встречает Кейна. Кейн, бывший военный охотник, прибывает на Землю, чтобы отыскать Юпитер и раскрыть девушке ее истинное предназначение. Благодаря своим генетическим особенностям Юпитер становится претенденткой невероятного наследия, способного изменить равновесие во Вселенной.

Элизиум: Рай не на Земле/США, Мексика, Канада/2013

Жанр: фантастика Режиссер: **Нил Бломкамп**

Аннотация: В 2154 году существует два класса людей: очень богатые, живущие на чистой, созданной руками человека, космической станции под названием Элизиум и остальные, живущие на перенаселённой разрушенной Земле. Безжалостный правительственный чиновник, амбициозная министр обороны Делакур, не остановится ни перед чем для применения анти-иммиграционных законов и сохранения роскошного образа жизни граждан Элизиума. Когда неудачника Макса загоняют в угол, он соглашается взять на себя сложную миссию, которая в случае успеха не только спасёт ему жизнь, но и может привести к равенству этих поляризованных миров.

Любовь, смерть и роботы/США/2020

Жанр: фантастика Режиссер: Виктор Мальдонадо, Альфредо Торрес, Dominique Voidin..
Аннотация: Короткометражные фильмы на фантастические темы.

https://www.ts.kg/show/love_death_and_robots/1/12

Я, робот/США, Германия/2004

Жанр: фантастика Режиссер: [Алекс Пройас](#)
Аннотация: В будущем люди соседствуют рядом с разумными роботами, которые способны выполнять рутинные задания и скрашивать одиночества людей. Поведение машин обусловлено тремя законами. Прежде всего, робот не может навредить человеку, во-вторых разумная машина обязана следовать указаниям людей и, в-третьих, робот должен сам заботиться о своей сохранности. Казалось, бы в мире будущего царит идиллия. Но такое мнение не разделяет полицейский Дел Спунер. Когда в корпорации, которая занимается созданием роботов, происходит странное убийство, подозрение падает и на роботов. Распутать это дело предстоит Делу.

Искусственный разум/США, Великобритания/2001

Жанр: фантастика Режиссер: Стивен Спилберг
Аннотация: В XXII веке для человечества настали трудные времена. Глобальное потепление и другие природные катастрофы вынудили людей искать способы выживания. В США было решено ограничить деторождение, и наряду с людьми стали появляться андройды – машины, способные чувствовать, но неспособные размножаться. Прототип андроида-ребенка, получивший имя Дэвид, был отправлен в семью Генри и Моника Свинтон, родной сын которых тяжело заболел и был помещен в кому на время поисков лекарства. Поначалу Моника сторонится Дэвида, но вскоре она активизирует в нем программу вечной любви и проникается к мальчику теплыми чувствами. Дэвид чувствует себя счастливым, но все меняется, когда родной сын Моника выздоравливает...

Почти человек/США, Великобритания/2001

Жанр: американский научно-фантастический телесериал, созданный [Дж. Х. Уайменом](#)
Аннотация: В 2048 году технический прогресс вышел из-под контроля. Новые разработки навсегда меняют облик преступности, полиция не справляется. Для противостояния этой угрозе выработана новая тактика защиты: в напарники к полицейским Лос-Анджелеса приставлены боевые модели андроидов.

Матрица/США, Австралия/1999

Жанр: фантастика Режиссер: [братья Вачовски](#)
Аннотация: Томас Андерсон – самый обычный офисный работник. Днем. Но по ночам он превращается в хакера Нео, способного взломать любую сеть. Но однажды герой узнает невероятную правду – человечество поработил искусственный интеллект, источником питания которого служат люди. Всё, что происходит вокруг, всего лишь иллюзия. И только Нео может расставить все по своим местам.

Главному герою приходит сообщение: "Следуй за белым кроликом", и вскоре он встречает девушку с татуировкой в виде белого кролика. Нео идет с девушкой в ночной клуб, где знакомится с Тринити, которая сводит его с Морфеусом.

ВАЛЛ-И/США/2008

Жанр: фантастика Режиссер: Эндрю Стэнтон

Аннотация: В далеком будущем планета Земля оказалась настолько загрязнена не перерабатываемыми отходами, что люди больше не могли здесь жить и переселились на огромную космическую станцию. На Земле они оставили тысячи роботов ВАЛЛ-И, которые должны были очистить планету от мусора. Но спустя много лет в рабочем состоянии остался только один такой робот.

Этот робот ВАЛЛ-И чувствовал себя очень одиноким. Разбирая вещи, оставленные людьми, он научился человеческим чувствам, сделал себе дом и завел питомца-тараканчика. Однажды на планету с космической станции отправили робота Еву, которая должна была найти уцелевшие на планете растения. ВАЛЛ-И влюбился в Еву, а когда она отправилась обратно в космос, последовал за ней.

Превосходство/Великобритания, Китай, США/2014

Жанр: фантастика Режиссер: Уолли Пфистер

Аннотация: Уилл Кастер – доктор наук и выдающийся ученый. Он специализируется на изучении искусственного интеллекта и работает над созданием сверх-компьютера, который смог бы собрать в себе весь накопленный человечеством опыт. Кастер проводит очень спорные эксперименты, которые, тем не менее, его прославили, но, в то же время, настроили против него экстремистов. Пытаясь остановить ученого, они добиваются совершенно противоположного эффекта. Вскоре становится ясно – остановить фанатичного доктора не сможет ничего.

Гандахар/Франция/1987

Жанр: фантастика Режиссер: Рене Лалу

Аннотация: Гандахару, оазису мирной жизни в центре беспокойной галактики, угрожает страшная таинственная сила. Принцу Сильвину поручено узнать, что скрывается за этой тайной. Сначала он подвергается нападению гигантских хищных птиц. Спасшись от них с помощью трансформеров, жертв неудачных генетических экспериментов, он обнаруживает источник угрозы - армию металлических воинов, находящихся на службе у злобного Метаморфиса, искусственного супермозга с огромной силой.

Эпидемии и социальные потрясения

Обзор

Из работ Мишеля Фуко нам известно, сколь важную роль в формировании европейских аппаратов власти играли эпидемии чумы.

Мировая эпидемия коронавируса, которая привела к социальному и экономическому коллапсу, становится новым, неожиданно настоящим для нас экспериментом по социологии знания.

Мы предлагаем Вам задать себе следующие вопросы:

Как государственные администрации управляют эпидемией в разных обществах?

Какие модели превентивных мер и правительственной коммуникации сформированы в ответ на риски, и какие исключения допускает приоритет санитарной безопасности?

В какой мере дилеммы управления эпидемией затрагивают не только базовые свободы, но и принципы Просвещения?

В каких случаях поведение «безответственных» граждан, которые пренебрегают превентивными мерами, становится формой контр-власти?

Каково место полиции в меняющихся режимах труда и гражданства?

Обсуждение этих вопросов имеет смысл в рамках текущего клинического знания о COVID-19, которое составляет предмет не только эпидемиологии, но и социологии. Пересечение этих двух дисциплин обнаруживает разрыв в информированности экспертной и гражданской сред, который допускают или целенаправленно отстаивают господствующие модели управления эпидемией.

Литература для чтения:

1. Лаура Спинни. Бледный всадник: как «испанка» изменила мир АСТ. 2021
2. "Коронавирус. Инструкция по выживанию", Анча Баранова
3. "От испанки до COVID-19: хроники нападений вирусов", Валерий Новоселов
4. "Тридцать дней в красной зоне. Заметки врача", Григорий Нарек
5. "Пандемия: всемирная история смертельных вирусов", Соня Шах
6. "Коронавирус и другие инфекции. CoVarные реалии мировых эпидемий", Андрей Сазонов
7. "Вирусы. Откуда они берутся, как передаются людям и что может защитить от них", Андерс Фомсгорд
- 8.

в художественной литературе:

Герберт Уэллс. «Похищенная бацилла» (1894)

Одним из первых, еще в конце позапрошлого века, к теме угрожающих человечеству биологических опасностей обратился классик и патриарх научной фантастики Герберт Уэллс. Герой, точнее антигерой, его новеллы «Похищенная бацилла» — анархист, который крадет из лаборатории незадачливого бактериолога микроб азиатской холеры, чтобы распространить заразу по всему городу и принести смерть и муки обществу, которое его отвергло. Впрочем, на этот раз заканчивается все хорошо. Уходя от преследования, анархист выпивает содержимое пробирки и превращает собственное тело в смертельное оружие массового поражения. Однако выясняется, что ученый под видом опасной бациллы показал гостю новый препарат, вызывающий лишь появление синих пятен по всему телу. Примечательно, что и безымянный анархист, и сам Уэллс видели в холере оружие — более гибельное и разрушительное, чем бомбы.

Джек Лондон. «Алая чума» (1912)

Полтора десятка лет спустя отважный романтик Джек Лондон в повести «Алая чума» описал крушение цивилизации, до самых ее основ, от загадочной болезни, жертвы которой

умирали в течение нескольких часов после заражения. Быстрое распространение «алой чумы» обеспечили аэропланы и другие скоростные транспортные средства.

Один из выживших, бывший университетский профессор Джеймс Смит красочно и не скупясь на подробности рассказывает внукам о том, как пришел конец прежнему миру, а на смену цивилизации городов вновь пришли племена дикарей и то, что в учебниках называлось общинно-родовым строем. Старик не слишком огорчен таким развитием событий. Он сравнивает цивилизацию с быстротечным дымом, которому суждено развеяться и исчезнуть, и с той же силой убежден, что пройдет время и цивилизация возродится, вновь будут открыты алфавит и порох. И вновь люди будут плодиться и воевать, повторяя старые истины и старую ложь.

«Алая чума» оказалась пророческим и мрачным предупреждением человечеству, которое спустя несколько лет после выхода книги в свет столкнулось с эпидемией испанки — испанского гриппа, который унес больше жизней, чем Первая мировая война.

Джон Кристофер. «Смерть травы» (1956)

Не только человек способен стать жертвой эпидемии. В романе британского прозаика Джона Кристофера болезнь угрожает не людям, а растениям. Вирус, который согласно книге вырвался из китайской (sic!) лаборатории, сначала атакует посевы риса, а затем мутирует и распространяется на другие злаковые растения. Результат — экологическая катастрофа и глобальный голод, бегство жителей из мегаполисов и прочие ужасы обычного горожанина, привыкшего покупать еду в магазине, а не выращивать на поле или в огороде.

На столь апокалиптическом фоне автор в очень английской манере показывает, с какой легкостью постепенно и неотвратимо трансформируются моральные нормы того самого обычного горожанина. Стоит лишь ему столкнуться с угрозами для собственной жизни или жизни его близких. Примечательна «Смерть травы» и тем, что это один из первых романов, посвященных экологической тематике.

Джон Уиндем. «День Триффидов» (1951)

Угрожает человечеству не только гибель растений, но и существование некоторых из них. Известный роман «День триффидов» еще одного англичанина, Джона Уиндема, описал мир, в котором большая часть человечества утратила возможность видеть. После чего люди столкнулись с биологической угрозой куда крупнее вирусов. Их врагами стали распространившиеся практически повсюду опасные ходячие растения — триффиды. Усугубило противостояние и разразившаяся вскоре эпидемия чумы.

Роман, впоследствии многократно экранизированный, был издан в Советском Союзе в переводе Аркадия Стругацкого. Правда, с небольшими изъятиями — в частности, из текста исчезло упоминание о том, что триффиды были выведены в СССР как источник ценных масел. При этом опытами на экспериментальной станции руководил сам Трофим Лысенко.

Впрочем, эта ретушь не коснулась основных идей книги: о том, как опасно безрассудное («слепое») вмешательство в природу, и о том, что глобальные угрозы человеческому существованию будут исходить прежде всего от самого человека.

Роджер Желязны. «Долина проклятий» (1969)

Угроза атомной войны между Советским Союзом и Соединенными Штатами во второй половине XX столетия довела над многими умами и стала неотъемлемой частью многих фантастических произведений тех лет. Одно из них — «Долина проклятий» Роджера Желязны, друга и старшего коллеги Джорджа Р. Р. Мартина. Действие происходит в пережившей атомную войну Америке, и к картинам распада государства и цивилизации добавляется угроза смертельной болезни.

Предотвратить эпидемию можно, если доставить лекарство из Лос-Анджелеса в Бостон, преодолеть ту самую Долину проклятий. А единственный, кто на это способен, не благородный герой, а преступник и отъявленный негодяй Таннер по прозвищу Черт. И как показывает путешествие, иногда обстоятельства не оставляют иного выбора, кроме как стать героем поневоле.

Классика постапокалипсиса, без которой не случилось бы Змея Плиссена и культового «Побега из Нью-Йорка» Джона Карпентера.

Майкл Крайтон. «Штамм «Андромеда» (1969)

«Штамм «Андромеда» стал первым романом, который Майкл Крайтон опубликовал под собственным именем. Именно эта книга принесла писателю и внимание читателей, и финансовый успех, и статус отца-основателя жанра технотриллера.

Под знаменем разоблачений ужасов американской военщины книга была необыкновенно быстро переведена и опубликована на русском языке.

Впрочем, роман Майкла Крайтона, создателя «Парка Юрского периода» и «Мира Дикого Запада», посвящен не политическим играм и критике Пентагона. «Штамм «Андромеда» сосредоточен на борьбе ученых со смертельно опасным микроорганизмом внеземного происхождения. В центре повествования, которое ведется в подчеркнуто документальном стиле, научный поиск, формулирование и отсеивание гипотез, проведение экспериментов — те усилия, на вид совершенно не героические, которые позволяют предупредить, остановить и победить эпидемии опасных заболеваний.

Роман Крайтона — тот довольно редкий случай, когда наука отображается не как угроза привычному порядку вещей, а как действенный инструмент разрешения кризисов.

Грег Бир, «Музыка, звучащая в крови» (1983), и Дэвид Брин, «Вирус альтруизма» (1988)

Два небольших рассказа демонстрируют, сколь сильно микроскопические организмы, естественные и рукотворные, могут повлиять на судьбу Homo sapiens.

Новелла американского писателя Грега Бира отмечена так называемым «золотым дублем»: она выиграла две авторитетные фантастические премии — «Хьюго» и «Небьюла». И позднее была превращена автором в полномасштабный роман. «Музыка в крови» описывает историю Вирджила Улэма, ученого и изобретателя, разработавшего специальные биочипы — миниатюрные компьютеры из белковых молекул, способные самообучаться. После закрытия его исследовательского проекта Улэм запускает разработки в свою кровеносную систему, что дает начало трансформации его самого, а затем и всего человечества — в нечто совершенно иное.

Радикально пересмотреть общепринятые взгляды предлагает персонаж рассказа Дэвида Брина «Вирус альтруизма». Ученый-вирусолог Лесли Эджисон считает, что вирусы не абсолютное зло, а необходимый элемент эволюции человека, даже своего рода симбионт. Наподобие кишечной палочки, которая живет в человеке и помогает ему переваривать пищу.

Вскоре он открывает вирус СПИЧа (синдром приобретенной избыточной человечности), передающийся через кровь. Выясняется, что этот вирус манипулирует своими носителями, побуждая становиться донорами крови. А доноры переносят свою доброту в другие сферы общественной жизни: делают пожертвования на благотворительность, становятся активистами Гринписа... Ученый решает не афишировать свое открытие, чтобы пандемия вируса альтруизма преобразила человечество и сделала его лучше.

Жозе Сарамаго. «Слепота» (1995)

Португальский писатель и нобелевский лауреат Жозе Сарамаго в романе «Слепота» описал эпидемию «белой болезни», охватившей безмянный город. Ее симптомы — появление перед глазами белой пелены, скрывающей события и предметы внешнего мира. Со временем способность видеть теряют все персонажи романа, за исключением жены окулиста (да, автор довольно саркастичен). Впрочем, некоторые увиденные ею сцены настолько неприятны, что их подчас хотелось бы «развидеть» и читателю.

Конечно, это притча — что подчеркивается нарочитым отсутствием в романе имен и названий. И усиливается грубой физиологичностью описаний, вызывающей телесностью образов и сцен. Сарамаго напоминает, что не эпидемии или научные эксперименты угрожают цивилизации — а безразличие. Общество, утратившее способность различать предметы материального мира и различать понятия мира нематериального. Общество, в котором стерлись различия — до степени смешения — между добром и злом, обречено деградировать и исчезнуть.

Филлис Дороти Джеймс. «Дитя человеческое» (1992)

Действие книги происходит в стремительно приближающемся к нам 2021 году. Загадочная болезнь привела к поголовному мужскому бесплодию. Последний ребенок был рожден в 1995 году, и с тех пор ни один человек не появился больше на свет. Мир лишился детей, распалась связь времен. И этот распад явлен читателю в максимально эффектной форме.

Стареющая цивилизация — образ, известный еще со времени «Заката Европы» Шпенглера, но прежде он не осмыслился на уровне семьи и преемственности поколений. Тишина вместо «голосов их детей» лишает смысла если не всё, то многое. Болезнь в данном случае выступает как диагноз, свидетельствуя бесплодность любых усилий, и от идей, заложенных в книге, остается горький, очень горький привкус.

Несколько лет назад эта антиутопия была экранизирована будущим лауреатом «Оскара» Альфонсо Куароном. И это тот случай, когда фильм как минимум не уступает литературному первоисточнику.

Маргарет Этвуд. «Орикс и Коростель» (2003)

Сегодня Маргарет Этвуд известна главным образом как автор романа «Рассказ служанки», чье сериальное воплощение не сходит с экранов и экранчиков уже несколько сезонов. Ее роман «Орикс и Коростель», положивший начало целой трилогии, куда как фантастичнее описаний времен и нравов республики Гилаад.

Сюжет стартует с желания Коростеля помочь планете Земля, покончить с обществом потребления и вывести новую породу людей, получше прежних. Для реализации таких устремлений всего-то и надо, что устроить небольшой рукотворный апокалипсис и выпустить на свободу вирус, способный уничтожить все прежнее человечество, то есть нас с вами.

Катастрофа и крушение человечества в романе оказываются соразмерными жизненным кризисам главного героя, глазами которого мы и видим, что происходит в постчеловеческом будущем, которое населяют «дети Коростеля».

Произведение увлекательное, жутковатое и запоминающееся. А для тех, кто знает Этвуд исключительно по сериалу, — еще и крайне неожиданное.

Артур Конан Дойл. «Отравленный пояс» (1913)

Конечно, профессор Челленджер уступает в популярности Шерлоку Холмсу — самому известному персонажу Артура Конана Дойла, но если Холмс посвятил себя детективным расследованиям, то на долю профессора выпали фантастические путешествия и приключения. Действие повести «Отравленный пояс» происходит уже после возвращения профессора и его компаньонов из затерянного мира, населенного динозаврами (привет Парку Юрского периода и персонально Майклу Крайтону).

И снова человечество в опасности! Земля должна пройти сквозь облако ядовитого космического эфира, способного погубить все живое. Профессор и его друзья запасаются кислородом и переживают опасность в надежном месте. А затем отправляются в опустевший Лондон, зрелище которого похоже, должно быть, на виды сегодняшнего мегаполиса. Вскоре Челленджер выясняет, что яд никого не убил, а лишь вызвал у своих жертв временную каталепсию. Пробудившиеся люди вернулись к прерванным занятиям и даже не помнили ничего о произошедшем.

Скорое забвение — такова судьба всех несостоявшихся катастроф.

Будем надеяться, и нынешней.

Ссылки на статьи:

1. ["Пандемия страха": последствия для общества и культуры — Моноклер](#)
2. Андрей Бремзен, профессор экономики РЭШ [СТИМУЛЫ: ПАНИКА, ГРЕЧКА И «ЭФФЕКТ КОБРЫ»](#)

3. Сергей Гуриев, профессор экономики Science Po, соавтор [книги РЭШ «Будущее российской экономики»](#) [НЕРАВЕНСТВО: ЧТО ЭТО ТАКОЕ — И МОЖНО ЛИ С НИМ СПРАВИТЬСЯ?](#)
4. Анна Обижаева, именной профессор Московской биржи — профессор финансов РЭШ [КОРОНАВИРУС: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ ФИНАНСОВЫХ СИСТЕМ США, ЕВРОПЫ И РОССИИ](#)
5. Евгений Яковлев, профессор экономики РЭШ, именной профессор Благотворительного фонда «САФМАР» [ЭПИДЕМИЯ: КАК ЭКОНОМИКА И ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЮТ ДРУГ НА ДРУГА?](#)
6. <https://www.rudn.ru/media/events/52462>
7. <https://rg.ru/2021/11/01/dmitrij-medvedev-o-proshlom-nastoiashchem-i-budushchem-borby-s-covid-19.html>
8. <https://www.who.int/csr/resources/publications/influenza/StartactplanGIP2006.2aRU.pdf?ua=1>
9. <https://www.unicef.org/media/88711/file/RUSSIAN-UNICEF's-social-protection-response-to-COVID-19-2020.pdf>
10. <https://regnum.ru/news/2916978.html>
11. <https://de-de.facebook.com/110032157072022/posts/205306044211299/>
12. <https://roscongress.org/materials/novye-puti-k-perezagruzke-i-vostanovleniyu-posle-pandemii-covid-19/>
13. <https://cws.media/pandemii-kak-lokomotivy-literatury/>
- 14.

Видео для просмотра:

1. [Пандемия и общество. Почему мир не будет прежним? / Виктор Вахштайн в Рубке ПостНауки](#)
2. [Как пережила год пандемии Центральная Азия | АЗИЯ | 11.03.21](#)

Список фильмов:

Заражение/2011/ США, ОАЭ

Жанр: фантастика Режиссер: [Стивен Содерберг](#)

Аннотация: Возвращаясь из заграничного командирования домой, ничем не примечательная блондинка (Пэлтроу) делает пересадку в Чикаго, где, несмотря на начинающуюся простуду, стремительно изменяет мужу (Деймон). Сутки спустя, уже у себя в Миннеаполисе, она неожиданно забьется в конвульсиях. Еще через пару часов патологоанатом, вскрыв ей череп, дрогнувшим голосом скажет коллеге: «Звони всем». Всем позвонят, главный эпидемиолог (Фишберн) пошлет в Миннеаполис лучшую сотрудницу (Уинслет), брюнетка из Всемирной организации здравоохранения (Котийяр) полетит в Гонконг, где блондинка, судя по всему, простудилась. Несмотря на общие усилия, скоро в Америке кончатся мешки для трупов, и их придется закупать в Канаде.

Эпидемия коронавируса (2020, США)

Жанр: документальный

Аннотация: Недлинный (всего 17 минут) документальный фильм производства медиаконцерна CuriosityStream, специализирующейся на всяком нон-фикшне (от дока «Живой свет с Дэвидом Аттенборо» до сериала «Любимые места Стивена Хокинга»). В центре нового исследования — коронавирус COVID-19, зародившийся в китайском городе Ухане и переросший в пандемию. Ученые рассказывают, чего бояться не стоит (а чего стоит!), как вирус распространяется и когда ждать от него вакцину. Много, впрочем, остается непонятным — и

лучшие умы планеты этого не скрывают, но при этом документалка имеет скорее успокоительный эффект.

Безумцы (1973)

Жанр: фантастика Режиссер: Джорджа А. Ромеро

Аннотация: Когда военный самолет с непроверенным биологическим оружием падает на холмах близлежащего американского города, водоснабжение загрязняется, что приводит к гибели местных жителей. Правительственное распоряжение в армии, чтобы подавить распространение болезни, обязывает на месте убивать зараженных. Низкобюджетное качество фильма усиливает ужасающие потрясения, когда семьи принимают ответные меры против вооруженных сил. В главных ролях снимаются Уилл Макмиллан и Джейн Кэрролл, они отлично справляются с правдоподобным сценарием.

Эпидемия (1995)

Вымышленная болезнь под названием Мотаба распространяется в Калифорнии после того, как зараженная обезьяна контрабандой ввозится в страну из Африки. Болезнь перерастает в штамм гриппа, и небольшой город находится в военном положении, поскольку инфекция быстро распространяется. Несмотря на то, что фильм основан на научной книге Ричарда Престона «Горячая зона», он использует множество художественных сцен во имя кинематографической героини. И талантливый состав во главе с Дастином Хоффманом, Кубу Гудингом младшим и Рене Руссо отыгрывает культовую сцену в кинотеатре, после которой есть вероятность всегда ощущать легкий холодок каждый раз, когда мы приходим в кино.

Двенадцать обезьян (1995)

Кто-то знает то, чего не знаем мы? Двенадцать обезьян — антиутопическая научная фантастика, созданная в постапокалиптической Филадельфии 2035 года. Поскольку большая часть человечества была уничтожена вирусом в 1996 году, оставшиеся жители планеты прячутся под землей. Брюс Уиллис — Коул, осужденный, который добровольно отправляется в прошлое в надежде сократить срок и найти причину вируса. Но прошлое оказывается более изумительным, чем будущее. Угловая съемка в стиле Гиллиама и потрясающий продакшн впечатляют, особенно пустынная Филадельфия, наполненная животными. А Брэд Питт в роли Джеффри Гойнса — заключенного и лидера Армии Двенадцати Обезьян, впервые был выдвинут на номинацию Оскар за лучшую мужскую роль второго плана.

Последний человек на Земле (1964)

Роман Ричарда Мэтисона 1954 года «Я — легенда» породил три адаптации. «Последний человек на Земле» был первой в 1964 году, и в главной роли — легенда ужасов Винсент Прайс. Все вращается вокруг монотонной рутины доктора Роберта Моргана, которая после яростной чумы оставила его последним живым человеком. Несмотря на то, что кино довольно старое и малобюджетное, оно напоминает о сокрушительном одиночестве, когда Морган патрулирует улицы в течение дня, чтобы убить зараженную нечисть, и только ночью возвращается домой один, чтобы забаррикадироваться против мстительных полчищ.

28 дней спустя (2002)

Британский фильм ужасов с Киллианом Мерфи и Наоми Харрис показывает, как очень заразный вирус способен превратить людей на кроважадных убийц. И четверка главных героев пытается выжить в таких условиях, при том, что один из них из-за нахождения в больнице полностью пропустил все этапы пандемии и в шоке бродил по пустым улицам до встречи с первыми зараженными и своей будущей командой. Фильм настолько понравился зрителям, что за ним следовало несколько сиквелов и серии комиксов, а в 2019 году режиссер заявил, что третья часть франшизы фильма также находится на этапе разработки.

Эпидемия (сериал 2018 – ...)

Павел Костомаров, Дмитрий Тюрин

Новый неизвестный вирус превращает Москву в город мёртвых. Электричества нет, деньги потеряли свою ценность, те, кто ещё не заражён, отчаянно сражаются за еду и бензин. Сергей, его любимая и её сын-аутист живут за городом, где пока ещё безопасно. Но он не может бросить в беде бывшую жену с сыном, хоть она и ненавидит его. Сергей едет в Москву и чудом вывозит из умирающей столицы женщину и ребёнка. В пути к ним присоединяются также отец героя и довольно наглые соседи. Люди, которые в другой ситуации никогда не оказались бы под

одной крышей, вынуждены забыть прежние обиды и отправиться в полное смертельных опасностей путешествие в Карелию, к уединенному охотничьему домику, расположенному на необитаемом острове посреди озера.

Индивидуальность, сознание, свобода воли

Формирование личности. Цельность личность. Нужно ли оставаться самим собой.

Обзор

Личность – системное качество, отражающее социальные связи и отношения индивида; биосоциальное в индивиде. Индивид – отдельное живое существо – личность в её своеобразии. Индивидуальность – человек, характеризующийся со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида.

Формулировка "Быть самим собой" молчаливо подразумевает, что у человека только одно Я, его настоящая суть. Верно ли это? Это не всегда так. Если принять, что в человеке может уживаться несколько личностей (внутренние голоса, поведение в различных условиях, сознание/подсознание, ...) - то все эти части человека могут быть либо согласованы между собой, либо - нет. Если части согласованы - то человек (как совокупность частей) сложен и является самим собой. А вот если несложен и наружу прорывается то одна часть, то другая, потом они по очереди оценивают действия друг-друга - то человек уже сам не сам, сам не свой.

Упражнения:

1. Я – личность и индивидуальность

Полюби себя – полюбишь другого (народная мудрость)

Чаще заглядывай в самого себя (Цицерон)

Каждый человек стоит столько, во сколько он сам себя оценивает (Ф.Рабле)

Содержание:

Знакомство членов группы друг с другом.

Определение круга проблем, над которыми будут работать участники.

Знакомство с принципами групповой работы.

Создание атмосферы принятия и понимания.

Вопросы:

Уровень притязаний личности.

Изучение своих потребностей, знакомство со структурой основных человеческих потребностей. Формирование экологически оправданных потребностей.

Проведение анализа своей личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного).

Ценность человека как высшей ступени живых организмов на земле, субъекта общественно-исторической деятельности и культуры.

Рефлексия – обращённость познания человека на самого себя, на свой внутренний мир. Анализ событий своей жизни.

Формирование способов познания себя.

Методики

«Интервью»¹⁴»

«Как я себя представляю»¹⁵»

«Доволен ли я собой?»¹⁶»

«Словесный портрет»¹⁷.

¹⁴ *Методика «Интервью»*

Цель. Способствовать развитию умений самоанализа; оказывать помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих самовыражению обучающихся.

Инструкция. Ребятам дается задание — придумать для каждого ка-кой-либо вопрос. Вопрос может касаться характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д. На выполнение этого задания отводится время.

Комментарий. Упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг. Каждый должен видеть всех членов группы в лицо. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать 5 минут.

¹⁵ *Методика «Как я себя представляю»*

Цель. Помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

Инструкция. Каждый из Вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других.

Комментарий. Эта часть упражнения проводится в течение трёх минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

¹⁶ *Методика «Доволен ли я собой?»*

Цель. Помочь ребятам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; учить уважать и принимать себя.

Инструкция. Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе имен-но сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привле-кает их в тебе. На работу отводится 5—6 минут.

¹⁷ *Методика «Словесный портрет»*

Цель. Стимулировать самопознание детей. Способствовать развитию умений анализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Инструкция. Каждая группа участников из 5-7 человек в течение 5-7 минут должна коллективно со-ставить подробный словесный портрет одного из представителей какой-либо другой группы, включающий в себя не менее 10-12 признаков (черт характера, качеств личности, привязан-ностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей

2. Ведение дневника

Отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния. Ведущий на первых занятиях предлагает начать вести дневник, в котором нужно описывать то, что происходило - свои чувства, переживания, мысли.

Для начала можно дать каждому листок бумаги с опорными вопросами:

1. Что я чувствовал (а)?
2. Что было открытием для меня?
3. Я понял (а), что я...
4. Я был (а) удивлен (а), обнаружив...
5. Я испытал (а) сильную агрессию (раздражение), когда...
6. Мне было уютно при... и т.д.

Надо попытаться убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей, а также в том, что для них будет интересным в конце любой дискуссии проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

3. Мои цели как ценности

Мы живём, чтобы оставить след (Р.Гамзатов)

Тому, кто не знает, куда плыть, никогда не будет попутного ветра (Сенека)

Содержание:

Осознание участниками целей, дающих человеку смысл жизни.

Понимание разницы между материальными и нематериальными целями.

Осознание собственных целей и стремлений.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности. Цель-мотивация как проявление потребностей личности.

Осознание того, что является самым значительным в жизни, какие отношения мы хотим установить с другими людьми, окружающим миром.

Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методики:

и т.д.), зафиксировать их. В «портрете» не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека.

Комментарий. Поочередно представители групп зачитывают «ав-топортреты», называя группу, к которой принадлежит человек, чей словесный автопортрет представлен. В ходе чтения представители данной группы должны определить, кто из их группы выступил в роли «модели». Члены группы, после того как будет определена «модель», могут внести коррективы в «автопортрет», добавив его особенностями характера конкретного человека. Целесообразно в данном упражнении использовать музыку.

«Реестр ценностей¹⁸», «Поле ценностей группы¹⁹», «Мои потребности и окружающий мир»²⁰.

4. Я и моё здоровье как ценность

Человек, помогай себе сам! (Л.Бетховен)

Счастье – как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть (И.С.Тургенев)

Все здоровые люди любят жизнь (Г.Гейне)

Дано мне тело. Что мне делать с ним, таким любимым и таким своим? (О.Мандельштам)

Содержание:

Формирование ценности здорового образа жизни.

Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, университет; успешной учёбы и профессиональной карьеры; создания семьи и рождения здоровых детей.

Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек.

Зависимость красивой внешности от состояния здоровья.

Составление карты здоровья.

Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.

Формирование способов познания себя. Изучение собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки.

Выбор задач самовоспитания.

Методики

«Что я знаю и чего я не знаю²¹».

¹⁸ Методика «Реестр ценностей»

Цель. Помочь старшеклассникам в осмыслении собственных ценностей и их ранжировании по значимости для субъекта.

Инструкция. Каждый в течение трёх минут составляет свой тайный список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

Комментарий. Рекомендуется несколько раз возвращаться к составленному реестру в течение данного занятия, а также – в продолжение всего тренинга с целью внесения (или невнесения) в него дополнений и изменений.

¹⁹ Методика «Поле ценностей группы»

Цель. Актуализировать проблему личных ценностей каждого и определить общие ценности группы.

Инструкция. Каждому надо написать на листочке слово «ценность» по буквам вертикально и истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

Комментарий. Возможно, что не у всех будет заполнена каждая строчка. В этом случае можно посоветоваться с другими. Затем в группе все определения зачитываются и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения работающих в группе. Возможен вариант записи определений всех участников на доске как на «поле» ценностей группы.

²⁰ Методика «Поле ценностей группы»

Цель. Актуализировать проблему личных ценностей каждого и определить общие ценности группы.

Инструкция. Каждому надо написать на листочке слово «ценность» по буквам вертикально и истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

Комментарий. Возможно, что не у всех будет заполнена каждая строчка. В этом случае можно посоветоваться с другими. Затем в группе все определения зачитываются и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения работающих в группе. Возможен вариант записи определений всех участников на доске как на «поле» ценностей группы.

²¹ Методика «Что я знаю и чего я не знаю»

Цель. Содействовать осознанию ценности здорового образа жизни.

Инструкция. Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеет для чело-века, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

-
1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (на-пример, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя).
 2. Они стоят немалых денег.
 3. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом виде, хулиганство и т. д.).
 4. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).
 5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (на-пример, смерть от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы в состоянии опьянения).
- Запиши в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставь по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

Тест

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного в том нет, если взять и смешать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики - навсегда наркоман!
5. Кофе – наркотик!
6. Наркотики не влияют на течение беременности.
7. Алкоголь является нарковеществом.
8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
9. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
11. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
13. Алкоголики пьют ежедневно.
14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
15. Алкоголь не повышает температуру тела.
16. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.
17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
18. Пока человек не «колется», он не наркоман.
19. Наркотики разрешают личные проблемы.

Комментарий.

Далее ведущий зачитывает правильные ответы и просит их сравнить со своими.

- 1 - *неверно*. Выписываемые наркотические вещества – это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.
- 2 - *неверно*. Употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Они могут дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.
- 3 - *неверно*. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак увеличивает пульс сердца, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.
- 4 - *неверно*. Люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют употребление алкоголя, могут изменять свое поведение при проведении специального лечения и воспитания.
- 5 - *верно*. Кофе содержит наркотик кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.
- 6 - *неверно*. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие другие, имеют опасное воздействие на беременность.
- 7 - *верно*. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.
- 8 - *неверно*. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.
- 9 - *неверно*. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.
- 10 - *верно*. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.
- 11 - *неверно*. Единственное, что может отрезвить человека, - это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.
- 12 - *неверно*. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приема наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20-30-летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или старшеклассников.
- 13 - *неверно*. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.
- 14 - *неверно*. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

5. О ценностях ума и образования

Человек сотворён, чтобы думать... (Блез Паскаль)

Умение достойно проявить себя в своём природном существе есть признак совершенства и качество почти божественное (М.Монтень)

Мыслию, следовательно, существую (Декарт)

Наука – благодетельница человечества (П.Бертло)

Содержание

Формирование ценности «познание».

Ум как обобщённая характеристика познавательных возможностей человека.

Индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека.

Поиск внутренних ресурсов. Выработка умения поиска внешних ресурсов.

Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

Развитие своих интеллектуальных возможностей и достижение высот в интеллектуальнопознавательной сфере.

Методики

«Позитивное мышление²²», «Умные слова²³».

6. Творчество как ценность

В каждом человеке солнце, только дайте ему светить (Сократ)

Творчество – особый вид деятельности, оно в самом себе несет удовлетворение (С.Моэм)

15 - верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

16 - неверно. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

17 - неверно. Даже общепотребляемые лекарства типа ас-пирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.

18 - неверно. Люди принимают наркотики разными способами: нюхают, глотают, вводят внутривенно. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

19 - неверно. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

²² Методика «Позитивное мышление»

Цель. Поиск внутренних ресурсов, повышение самооценки.

Инструкция. Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 секунд). Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В Вас проникает покой, Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: “Я совершенно спокоен”. Достаточно, если Вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что Вы совершенно спокойны (20 секунд). Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у Вас есть способности к учебе и Вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что Вы все можете: “Я могу положиться на себя”. Когда Вы сидите так спокойно и уверенно, Вы твердо знаете, что Ваша учёба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: всё сделаю”. Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полным уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: “Я всё могу”. Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и Ваша учеба, конечно же, будет успешной.

Комментарий. Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения.

²³ Методика «Умные слова»

Цель. Помочь современным старшеклассникам принять ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция. Все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить своё понимание слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность – в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить свою иерархию.

Комментарий. В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.

Одно только и есть счастье – творить. Живет лишь тот, кто творит... Все радости жизни – радости творческие (Р. Роллан)

Я бы назвал творчество самой сутью жизни в мире знаний и красоты. Творчество – это деятельность, в которой раскрывается духовный мир личности, это своеобразный магнит, который притягивает человека к человеку» (В.А. Сухомлинский)

Содержание:

Творчество как основа созидания индивидуальности.

Созидание авторского отношения человека к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению.

Творческая активность личности как условие становления и проявления индивидуальности.

Развитие в коллективе процессов коллективного и индивидуального жизнетворчества. Как жить по своей программе.

Методики

«Дотянись до звёзд²⁴», «Рецепт счастья²⁵».

Литература для чтения:

1. Индивидуальность и эволюция. https://iphras.ru/uplfile/root/biblio/2006/Gorelov_1.pdf
2. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.
<http://evolkov.net/health/books/Orlov.YuM/Orlov.YuM.Ascension.to.Individuality.pdf>
3. Татьяна Анатольевна Горелова Понятие индивидуальности как социокультурная парадигма (эволюция взглядов) МГУ2017
https://www.researchgate.net/publication/315534638_Ponatie_individualnosti_kak_sociokulturna_paranigma_evolutcia_vzgladov
4. Томас Метцингер «Тоннель Эго. Наука о мозге и миф о своем Я»
5. Леонард Млодинов «(Нео)сознанное. Как бессознательный ум управляет нашим поведением»

²⁴ Методика «Дотянись до звёзд»

Цель. Упражнение дает участникам возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция. Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над Вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у Вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И Вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой... Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой.**Комментарий.** Можно дать возможность участникам сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

²⁵ Методика «Рецепт счастья»

Цель. Способствовать осмыслению старшеклассниками главных ценностей жизни, формирование представлений о жизни счастливой, полноценной.

Инструкция. Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья Вы им выписали. Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

Комментарий. Данное упражнение может выполняться и в подгруппах. Затем рецепты счастья могут быть, по желанию старшеклассников, зачитаны и обсуждены в общем кругу. Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга ещё один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 года): «Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».

6. Брюс Худ «Иллюзия "Я", или Игры, в которые играет с нами мозг»
7. «Трудная проблема сознания», В.Васильев
8. «Открывая сознание заново», Дж.Сёрл
9. Шадриков В. Д. От индивида к индивидуальности М.: [Институт психологии РАН](#), 2009.
10. Р. Кэттелл, Г. Айзенк Психология индивидуальности. Факторные теории личности
11. Интегральная индивидуальность, Я-концепция, личность 2004

В художественной литературе:

«Поездка в Индию» – Эдвард Форстер

В центре «Поездки в Индию» – взаимоотношения индийца Азиза и англичанина Фильдинга. Сюжетные перипетии, захватывающие сами по себе, способствуют тому, чтобы эти отношения выступали рельефнее, раскрывались в своих крайних возможностях.

«Вино из одуванчиков» – Рэй Бредбери

Главный герой Дуглас Сполдинг — «мальчик 12 лет от роду» — постепенно обнаруживает, что мир вокруг него многолик и переменчив. Практически каждый день лета 1928 года приносит новые открытия. И благодаря дневникам мальчика и его младшего брата мы, читатели, можем это проследить.

Герман Гессе. Нарцисс и Златоуст.

Философский роман Германа Гессе, относящийся к позднему периоду его творчества. В его основе лежит столкновение рационального и эмоционального путей в понимании мира, переданное в стилизации под средневековый роман. Обе противоположности изображены в двух главных персонажах, которые разными путями идут к обретению мудрости.

Герман Гессе. **Сиддхартха** (нем. *Siddhartha*) — аллегорический роман-притча. Книга повествует о молодом брахмане по имени Сиддхартха. (Сиддхартха — имя, данное при рождении [Будде Шакьямуни](#).)

Питер Уоттс «Ложная слепота»

«Ложная слепота» — это научно-фантастический роман, который был опубликован в 2006 году и уже успел стать культовым. Это по-настоящему «твёрдая» научная фантастика — до такой степени, что в конце книги Уоттс приводит список используемых источников (около 150 научных работ по целому ряду дисциплин). В центре повествования — первый контакт между инопланетной цивилизацией и человечеством, которое к 2082 существенно изменилось. Впрочем, многие из этих изменений можно заметить уже сегодня.

Взаимоотношение интеллекта и сознания — это вопрос, которые интересует Уоттса больше всего. Герои его романа сталкиваются с существами, которые по интеллекту намного превосходят людей. Их технологии достигли потрясающего развития. Для людей это прозвучит очень странно, но эти существа не обладают обособленным сознанием. Это «философские зомби», которые могут совершать сложнейшие когнитивные операции, но не могут «мыслить». Роман Уоттса исследует эти вопросы научным прилежанием, не отказываясь при этом от художественной составляющей. Сложность и глубина не помешали этой книге стать международным бестселлером.

Ссылки на статьи:

1. [Общественное и индивидуальное сознание, Социализация и индивидуализация, Чье сознание? - Обществознание](#)
2. [Научная электронная библиотека](#)
3. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/939840>
4. [20 цитат Стива Джобса, которые изменят ваше сознание](#)
- 5.

Видео для просмотра:

1. [Пробуждение жизни \(Waking Life\), отрывок](#)
2. [Пробуждение жизни - Отрывок про слова](#)
3. [Пробуждение жизни. Отрывок. Индивидуальность, сознание, свобода воли](#)
4. [Коллективное и индивидуальное](#)
5. [Generation «П» отрывок, Оранус "wow wow wow". Суть капитализма.](#)
6. [Фильм интервью Лицом к лицу с Карлом Юнгом](#)
7. [Карл Юнг о человеческой психике](#)
8. [Архетипы структуры личности по Юнгу](#)
9. [Ролик о важности образования](#)
10. [7.3 Природа и сущность человека - Философия для бакалавров](#)
11. [Справедливость: трейлер #1 \[Майкл Сэндел. Гарвард\]](#)
12. [Сознание и Вселенная. Интервью Дэвида Чалмерса](#)
13. [Справедливость: Лекция #6. Мотив имеет значение \[Гарвард\]](#)
14. [Роберт Сапольски о справедливости и морали в отсутствие свободы воли | Полное интервью \[Vert Dider\]](#)
15. [Свобода воли не нужна? | Елена Наймарк и Александр Марков \[Vert Dider\]](#)
- 16.
- 17.

Список фильмов:

То, что нас отличает друг от друга, наша уникальность, индивидуальность и особенность – вот о чем повествуется в данной подборке фильмов.

The Tree of Life / 2010/ США /

Жанр: драма Режиссер: **Терренс Малик**

Аннотация: Мальчик по имени Джек переживает стадию становления личности и выработки характера. В свои одиннадцать он с любопытством познает окружающий его мир и пытается определить свое место в нем. Примером для подражания становятся его родители – совершенно разные люди, но каждый из них играет особую роль в жизни сына. У мамы Джек перенимает искренность, доброту и веру в лучшее, отец же наставляет его быть верным себе и своим убеждениям, готовя сына к реальному положению вещей в мире. Но наступает момент, когда Джеку приходится испытать горести и страдания, знаменующие конец его детству...

Пробуждение жизни/ 2001/ США /

Жанр: драма Режиссер: Ричард Линклейтер

Аннотация:Главный герой – молодой человек, который приезжает в небольшой городок и там его сбивает машина. Как известно, мозг человека работает еще шесть минут до окончательной смерти, и за это время в сознании человека пронесется вся его жизнь. Главный герой, оказавшись без сознания, видит какие-то отдельные куски снов и воспоминаний, потом ему кажется, что он проснулся и аварии не было, хотя на самом деле он все еще спит. Далее он встречается во сне разных людей, спорит с ними о глубоких вопросах мироздания или просто наблюдает за их действиями, порой нелепыми и необъяснимыми, как это часто бывает во сне. Сон в фильме тесно переплетается с реальностью, а персонажи затрагивают глобальные философские проблемы.

Жизнь Пи/ 2012/ США, Тайвань, Великобритания, Мексика, Канада, Франция, Индия

Жанр: драма **Режиссер:** Энг Ли

Аннотация:Подросток Пи – сын владельца индийского зоопарка. Его семья вынуждена эмигрировать в Канаду, прихватив с собой всех своих зверей, которых можно переправить только на грузовом корабле. На полпути они попадают в шторм, и корабль терпит крушение.

Спасти удастся немногим. В небольшой спасательной шлюпке оказывается сам Пи и несколько подопечных зоопарка: гиена, зебра, орангутанг и бенгальский тигр. Небольшая лодка дрейфует одна посреди безбрежного океана. Кому удастся выжить в столь непростых условиях?

Солярис/1972/ СССР

Жанр: Драма **Режиссер:** А.Тарковский

Аннотация: Крис Кельвин, психолог, отправляется на космическую станцию которая занимается исследованием планеты Солярис. По прибытию он обнаруживает, что из трех членов экипажа станции в живых осталось два. Эти двое уверяют, что океан, который является единственным, что есть на планета Солярис, живой, и он воздействует на людей. Психологу предстоит разобраться, что же все-таки происходит на этой станции. Он тоже попадает под влияние воздействия океана, пытаясь добраться до истины.

Мой странный герой /Южная Корея/2018

Жанр: Дорама **Режиссер:** Хам Джун-хо, Пак Сон-хо

Аннотация: Ещё старшеклассником Пок-су был несправедливо обвинён в жестоком поступке и исключён из школы. Это произошло из-за его первой любви Сон Су-джон и парня по имени О Сэ-хо. Чтобы отомстить обидчикам, Пок-су возвращается в школу.

Развитие мышления.

Обзор

Виды мышления являются вместе с тем типологическими особенностями умственной и практической деятельности людей. В основе каждого вида лежит особое отношение сигнальных систем. Если у человека преобладает конкретно-действенное или конкретно-образное мышление, это означает относительное

преобладание у него первой сигнальной системы над другой; если же человеку наиболее свойственно словесно-логическое мышление, это означает относительное преобладание у него второй сигнальной системы над первой. Существуют и другие различия в мыслительной деятельности людей. Если они устойчивы, их называют качествами ума.

Понятие ума шире понятия мышления. Ум человека характеризуют не только особенности его мышления, но и особенности других познавательных процессов (наблюдательность, творческое воображение, логическая память, внимательность). Понимая сложные связи между предметами и явлениями окружающего мира, умный человек должен хорошо понимать и других людей, быть чутким, отзывчивым, добрым. Качества мышления — основные качества ума. К ним относят гибкость, самостоятельность, глубину, широту, последовательность и некоторые другие мышления.

Гибкость ума выражается в подвижности мыслительных процессов, умении учитывать меняющиеся условия умственных или практических действий и в соответствии с этим менять способы решения задач. Гибкости мышления противостоит инертность мышления. Человеку инертной мысли более свойственно воспроизведение усвоенного, чем активные поиски неизвестного. Инертный ум — это ленивый ум. Гибкость ума — обязательное качество людей творчества.

Самостоятельность ума выражается в способности ставить вопросы и находить оригинальные пути их решения. Самостоятельность ума предполагает его самокритичность, т.е. умение человека видеть сильные и слабые стороны своей деятельности вообще и умственной в частности.

Другие качества ума — глубина, широта и последовательность также имеют важное значение. Человек глубокого ума способен “доходить до корня”, вникать в сущность предметов и явлений. Люди последовательного ума умеют строго логически рассуждать, убедительно доказывать истинность или ложность какого-либо вывода, проверять ход рассуждения.

Все эти качества ума воспитываются в процессе обучения детей в школе, а также путём настойчивой работы над собой.

Упражнения:

Литература для чтения:

1. [Йерун ван Хейл Подай идею](#). Как влюбить других в то, что ты придумал
2. [Майкл Микалко](#) Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно

3. Марк Леви Гениальность на заказ. Легкий способ поиска нестандартных решений и идей
4. Майкл Микалко. Взлом креатива. Как увидеть то, что не видят другие
5. Дмитрий Чернышев Как люди думают
6. Эстанислао Бахрах Гибкий ум Как видеть вещи иначе и думать нестандартно
7. Братья Маклеод Создай свою вселенную
8. Как придумывать истории, персонажей и развивать воображение
9. Роджер Сайп «Развитие мозга»
10. Джон Медина «Правила мозга»
11. Артур Думчев «Помнить все»
12. Марк Уильямс и Дэнни Пенман «Осознанность»
13. Алекс Ликерман «Непобедимый разум»
14. Кэрл Дуэк «Гибкое сознание»
15. Венди Сузуки, Билли Фицпатрик «Странная девочка, которая влюбилась в мозг. Как знание нейробиологии помогает стать привлекательнее, счастливее и лучше»
16. Ричард Нисбетт «Мозгоускорители. Как научиться эффективно мыслить, используя приемы из разных наук»
17. Алекс Роулингс «Как заговорить на любом языке»
18. Роджер Сайп «Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей»
19. «Эффективный мозг. Правое полушарие VS левое полушарие»
20. Антон Могучий «Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума»
21. Рюта Кавашима «Тренируй свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. Продвинутая версия»
22. **Андрей Курпатов. Что такое мышление? Наброски**
- 23.

В художественной литературе:

Ссылки на статьи:

1. [Метакогнитивные процессы — Википедия](#)
2. [Этапы взросления человека и обучение взрослых. Модель Кигана и Лейхи](#)
3. [Метапознание в педагогике | Блог 4brain](#)
4. [Дежавю: и часто вам кажется, что всё это уже было?](#)
5. Из чего состоят истории²⁶ [Жизнь как сказка. Нарративы — это то, что определяет нашу личность, нашу жизнь и нашу реальность](#)

²⁶ *Современные теории сознания утверждают, что мы воспринимаем мир через истории, которые сами себе рассказываем. Истории — это сценарии, которые помогают предсказывать будущее и придают отдельным событиям смысл и форму.*

6. [«Мы воспринимаем жизнь как сюжет»: Дэниэл Канеман о том, почему важно своевременно умереть](#)
7. [Юваль Ной Харари: «Люди придумывают истории о богах, нациях и корпорациях, а потом видят в них смысл своей жизни» — PROMAN](#)
8. [Дональд Хоффман: Видим ли мы реальность такой, какая она есть?](#)
9. [Реверс-инжиниринг мозга. Память / Хабр](#)
10. [Развитие мышления - Психология](#)
11. [Развитие мышления: способы тренировки мозга | Блог 4brain](#)
12. [Что такое знание?](#)
- 13.

Видео для просмотра:

Методы управления зависят от стадии развития - <https://youtu.be/3srC63hjIHl>

[Метапознание — все самое интересное на ПостНауке](#)
[фильмы меняющие и расширяющие сознание](#)

[ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ — БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?4 книги ИЗМЕНИВШИЕ мою жизнь НАВСЕГДА](#)
[| Лучшие книги по психологии что НУЖНО почитать](#)
[Сильный диалог из к/ф "Умница Уилл Хантинг"](#)
[ЛЮДИ ЗАБЫЛИ ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ! Момент из "Пробуждение"](#)
[Равновесие Нэша. Адам Смит не прав](#)

[Программа разработки технологий мышления в традиции ММК](#)

[ТРИЗ: НАУКА ИЗОБРЕТАТЬ! Альтшуллер. Фильм о ТРИЗ](#)

Список фильмов:

Микрокосмос/ 1996

Жанр: документальный Режиссер:

Аннотация: Хотите почувствовать себя маленьким существом на неизвестной планете и очутиться в другой реальности, посмотрите этот фильм. Вы узнаете про параллельный мир, услышите необычные звуки, узнаете про животных, которые умеют передвигаться вниз головой и ходить по воде. Откройте для себя прекрасный и загадочный мир диких животных.

Счастливые люди, 2008 год

Жанр: документальный Режиссер:

Аннотация: В поселке Бахта, который находится в тайге, нет дорог, практически полгода здесь стоит непреодолимая стужа, затрудняющая любую даже самую простую работу. Здесь живут северные люди, которые полностью зависят от природы и состояния реки Енисей. У них непростая, но очень увлекательная жизнь, которая не оставит никого равнодушным.

Птицы, 2001 год

Жанр: документальный Режиссер:

Аннотация: Этот фильм поможет вам полностью погрузиться в мир птиц и почувствовать будто вы живете среди них. Для этой кинокартины специально разработали съемочную технику, чтобы снимать птиц во время полета, в болоте, в арктическом холоде и тумане. Над фильмом работали более 500 человек для того, чтобы создать уникальный и неповторимый сюжет.

Частная жизнь шедевров, 2001-2010 год

Жанр: документальный Режиссер:

Аннотация: Эта целая серия фильмов про величайшие произведения искусства. Наверняка вы многое знаете про искусство и большинство предметов не нуждаются в представлении. Но вряд ли вы разбирались в том, как великие мастера создавали свои шедевры и какой путь им пришлось пройти. Это тайная жизнь произведений искусства может переплюнуть жизни многих людей.

Корпорация, 2003 год

Жанр: документальный Режиссер:

Аннотация: Этот фильм точно изменит ваше мнение о корпорациях. На примере человека показывают историю зарождения компании и развитие ее до сегодняшнего дня. В фильме делается явный уклон на отрицательные стороны корпораций, которые готовы пойти на все ради прибыли. Сюжет подкреплен вырезками из интервью с руководителями компаний.

2012: Время перемен/Страна

[США](#), [Бразилия](#), [Франция](#), [Мексика](#), [Швейцария](#)/ 2010

Жанр: документальный Режиссер:

Аннотация: Это не очередной надоевший сюжет про конец света. В фильме поднимаются глобальные вопросы про развитие разума и сознания, духовность и социальные отношения, энергию, пермакультуру и многое другое. На протяжении всего фильма анализируются появляющиеся проблемы и предлагаются нестандартные пути решения.

Сила мысли: Что мы об этом знаем /США/2004

Жанр: документальный Режиссер: Уильям Арнц, Бетси Чэсси, Марк Висенте

Аннотация: В жизни фотографа Аманды наступил кризис, преодолеть который она пока не в силах. Душевные переживания буквально загоняют женщину в тупик, но вскоре она находит если не решение проблемы, то верный путь к этому.

Аманда погружается в глубины сознания и оказывается в удивительной среде квантовой физики. Там рушатся все известные людям законы, но открываются новые, обескураживающие факты, которые помогают настроиться на позитивный лад и осознать, что мы живем в воистину невероятном мире... <http://www.kinoglobe.ru/films/2698-sila-mysli-cto-my-ob-etom-znaem>

Возможные миры/ Канада/2000

Жанр: драма Режиссер: Робер Лепаж

Аннотация: Идея сценария родилась из результатов недавних исследований больных эпилепсией, показавших, что два полушария мозга работают совершенно независимо друг от друга. Полицейские находят труп мужчины, у которого похищен мозг. Злоумышленники, проникая в этот самый мозг, обнаруживают, что в своем сознании мужчина жил в четырех параллельных мирах, где он сам оставался неизменен, а его возлюбленная, внешне оставаясь одинаковой, представляла собой четырех совершенно не похожих и не подозревающих о существовании друг друга женщин.

Убей меня, исцели меня./Южная Корея/2015

Жанр: драма Режиссер: Ким Джин Ман, Ким Дэ Джин

Аннотация: Главный герой Ча До Хен в результате детской травмы, начинает страдать расщеплением личности, к тому же он не помнит год из своего детства. После приезда в Корею, он встречает женщину-психиатра О Ри Джин, которая становится его тайным врачом. Тогда же он начинает вспоминать, что же с ним произошло. А ключом к его потерянной памяти является О Ри Джин.

Планета Ка-Пэкс/Германия, США/2001

Жанр: драма Режиссер: **Иэн Софтли**

Аннотация: В Манхэттенский психиатрический институт привозят странного человека в черных очках. Он зовет себя Протом и утверждает, что его родина - далекая планета Ка-Пэкс, откуда он мгновенно перенесся на Землю в луче света. Несмотря на все усилия, опытному доктору Пауэллу не удается разгадать загадку таинственного пациента, который охотно и весьма убедительно доказывает всем свое внеземное происхождение и заранее назначает дату своего возвращения на Ка-Пэкс.

Вскоре Марка Пауэлла, так и не сумевшего приоткрыть тайну личности своего самого удивительного подопечного, начинает тревожить невероятная, но навязчивая мысль: может быть, Прот вовсе не сумасшедший и в его словах есть доля правды...

Жизнь матрешки/США/2019

Жанр: комедия Режиссер: **Лесли Хэдланд, Джеми Бэббит, Наташа Лионн**

Аннотация: На вечеринке по поводу своего 36-летия Надя стоит перед зеркалом в ванной. Вскоре она выйдет к гостям, пообщается с друзьями, пожалуется на сбежавшего кота, приятно проведёт вечер и погибнет под колесами автомобиля, чтобы снова оказаться перед зеркалом в той самой ванной. Ситуация повторится снова и снова - каждый раз Надя умирает и приходит в себя в одном и том же месте, а разобраться в причинах этой временной петли и скоростижно не скончаться оказывается не так-то просто.

Работа с отчаянием, признание нашей боли и уважение к ней.

Бескорыстие, стремление сделать добро. Дружба. Ценность жизни. Что такое любовь. Ответственность за другого человека. Готовность на жертву.

Обзор

Иногда люди впадают в отчаяние, которое всегда сопровождается чувством бессилия – ощущение собственной неспособности изменить ситуацию. С этим можно справиться, если не заикливаться на единственной ценности, которая связана с отчаянием.

В работе с отчаянием мы поступаем следующим образом: открывая нашу боль, мы относимся к ней с уважением. Мы приходим к пониманию наших глубинных реакций на страдания других или свои страдания. Сострадание – наша способность «страдать с...» – является нашим общим неотъемлемым качеством. Но бывает так что человек остается один наедине со своим страданием. В этот момент он может порицать других людей и манипулировать ими, чтобы они начали испытывать те чувства, которые они, по представлениям отчаявшегося, просто обязаны испытывать, если обладают достаточным запасом нравственности и благородства. В такой момент необходимо быть просто честным и признать свои чувства.

Это могут быть такие реакции как ужас, ярость, грусть и ощущение вины. Они являются естественными чувствами, которые невозможно избежать; хотя довольно часто они блокируются заботами повседневной жизни и боязнью оказаться совершенно захлестнутым отчаянием.

На протяжении жизни человек может столкнуться с массой событий и ситуаций, которые способны ввергнуть его в подобное состояние: от ситуаций, которые можно исправить, как, например, пробки по дороге в аэропорт и невозможность успеть на рейс до критических ситуаций – неутешительный диагноз, наводнение и разрушение дома, уход из жизни близкого человека и т.д.

“Когда у нас возникает чувство отчаяния, ему всегда сопутствует такое ощущение: здесь я больше ничего не могу сделать.”²⁷

Комбинация бессилия с отчаянием делает отчаяние по последствиям схожим с психической травмой. До тех пор, пока человек чувствует, что еще может что-то сделать и что-то ведет его к цели, отчаяние не приходит.

Надежда

Противоположный полюс отчаяния – надежда.

Отчаявшийся человек, как и надеющийся, находится в отношениях с ценностью. Но в отличие от надеющегося, пребывает в состоянии бессильного наблюдателя, он переживает «умирание» ценности. На этом фоне возникает страх и паника. И как правило он задается вопросом - почему мне даны эти испытания? Внутри себя человек замирает, перестает действовать. Чувствует себя жертвой обстоятельств.

В надежде человек тоже может переживать нечто похожее на бессилие. Можно надеяться, например, на то, что близкий человек выздоровеет, но понимать, что все, что можно было сделать, сделано, и ничего уже не поможет. Однако это более разумная установка, чем находиться в полном отчаянии или сдаться.

Найти новый смысл

Если беда все-таки случилась и надежды не оправдались, человек, тем не менее, в состоянии справиться с отчаянием и чувством бессилия. У бессилия, как и у отчаяния также есть противоположный полюс, который называется «Я могу это пережить». Чтобы это стало возможным, необходимо позволить ситуации и своим чувствам признание. Принятие в данном случае служит опорой для того, чтобы «мочь» что-то

²⁷ Высказывание известного австрийского психотерапевта, профессора НИУ ВШЭ Альфрида Лэнгле на лекции в Москве.

дальше, понимать, как можно жить и действовать, что можно изменить в существующей ситуации.

Упражнения:

1. “Путь”

Постойте спокойно минутку, закройте глаза и ощутите свое тело. Подумайте обо всем, что вам следует сделать – о работе по дому, о деловых встречах, о бумагах, которые нужно оформить. Представьте себе этот день, сфокусируйте свое внимание на делах, требующих завершения. Теперь откройте глаза и начните движение; концентрируйтесь на том, что вы должны сделать. Торопитесь, двигайтесь быстрее, у вас очень много дел. Осознайте, как много людей на вашем пути. Поспешите. Как вы заметили, многие движутся в направлении, противоположном вашему – у каждого своя цель и разные задачи. Двигайтесь еще быстрее. Думайте о том, что вы должны сделать. Теперь начинайте замедлять движение. Начинайте воспринимать тех, кто движется рядом. Постепенно замедлите темп еще больше и наконец позвольте себе оглядеться по сторонам. Заметьте, кто проходит мимо вас, какого цвета одежда на прохожих. Начните смотреть друг другу в глаза. При этом задайте про себя вопросы: «С кем из них мне по пути?» «Каким опытом мы можем с ними поделиться?» «Какие новые возможности возникают в связи с нашим присутствием здесь?» «Каким образом мы можем оказать друг другу помощь и поддержку?». Осмыслите немного тот опыт, который вы сейчас приобрели и отметьте, что вы при этом чувствуете.

2. Работа с цветом.

Словесное выражение нашей озабоченности по поводу состояния мира имеет свои пределы, так как слова обладают способностью как выявлять, так и скрывать. Мы используем язык не только как средство общения, но и для самозащиты, отвлекая с помощью слов от того, что причиняет нам боль не только других, но и самих себя. Для того чтобы включить свои глубинные реакции на происходящее в мире, следует пойти дальше уровня слов, нырнуть в подсознание, где в зачаточном состоянии откладываются боль и мука нашего времени. Именно на этом уровне мы можем черпать энергию и вдохновение для творчества; образы и искусство дают возможность этого достичь.

Когда мы работаем с цветом на бумаге или моделируем с глиной, то возникают определенные образы; их без всяких слов высвобождает визуально-тактильная связь. Согласно данным нейрофизиологии, творческий процесс смещает фокус умственной деятельности в правое полушарие головного мозга, которое отличается возможностью пространственного, а не последовательного мышления. Мы открываем своему сознанию сеть жизни с ее широчайшими каналами взаимной связи, в которой все функционирует гораздо сложнее, чем в силу простой причинно-следственной зависимости. Здесь обнаруживается потенциал чувств и диапазон озабоченности, которые мы возможно относим к второстепенным аспектам своего бытия. В отличие от слов, образы словно существуют в своей собственной реальности, и у нас не возникает потребности

объяснять, защищать или извиняться за них. Однажды появившись на свет, образы продолжают существовать сами по себе, просто как один из фактов жизни, и, глядя на них, мы испытываем одновременно и успокоение и чувство защищенности.

Материалы для работы (бумага большого формата, пастель, цветные мелки или фломастеры)

Многие, особенно взрослые, приходят в ужас, когда их просят заняться художественным творчеством. Важно осознать, что цель этой работы не в том, чтобы изобразить или создать что-либо соизмеримое со стандартами искусства. Не бойтесь новых путей и используйте необходимое количество глины или бумаги, красок.

Работайте молча. Для того чтобы дать возможность возникнуть образам, следует приостановить процессы мышления и речи. Здесь поможет спокойная инструментальная музыка.

Если такая работа будет происходить в группе, вы можете в конце работы отвести время для спокойной дискуссии. Творческая деятельность является незавершенной, если нет возможности поделиться ее результатами и совместно обсудить созданное, без интерпретаций.

3. Это упражнение позволяет легко и быстро выразить внутренние реакции по поводу состояния нашего мира. Оно построено таким образом, что помогает людям одновременно воспринять и выразить те мысли и чувства, которые обычно подвергаются цензуре из-за боязни комментариев и враждебной реакции. Последовательность же предложений направляет людей от мыслей и догадок к чувствам. Участники сидят попарно лицом к лицу на небольшом расстоянии, чтобы полностью уделять внимание друг другу. До начала упражнения они воздерживаются от разговоров.

Первый партнер А за ведущим незаконченное предложение, завершает его своими словами. Партнер, который слушает – и это следует особенно подчеркнуть, – абсолютно ничего не произносит, а лишь очень внимательно и сочувственно выслушивает своего соседа.

Затем партнеры меняются ролями, причем в зависимости от характера материала это происходит после каждого предложения или, чаще всего, в конце каждой серии.

- Я думаю, что состояние нашего общества становится...
- Я думаю, что состояние окружающей среды становится...
- Больше всего меня беспокоит в этом мире то, что...
- Когда я думаю о том, в каком состоянии мы оставляем этот мир нашим детям, мне кажется, что это похоже на...
- То, что я чувствую по этому поводу, то, что всегда со мной, – это...
- Способы, с помощью которых мне удастся избежать этих чувств, следующие...
- Условия, при которых я обычно испытываю данные чувства, следующие...

Литература для чтения:

1. Шерил Сэндберг «Не бойся действовать. Женщина, работа и воля к лидерству» ООО «Альпина Паблишер», М. 2017
2. Уте Эрхардт «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят, или Почему послушание не приносит счастья». Класс. М.2010
3. Мэг Джей: Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом. Манн, Иванов и Фербер, 2021 г.
4. Ольга Соломатина. Как победить страх. 12 демонов на пути к свободе, счастью и творчеству Манн, Иванов и Фербер, 2015
5. Уивер Либби. Синдром белки в колесе. Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел (покет) Альпина Паблишер. М. 2021
6. Лоретта Бройнинг: Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. Манн, Иванов и Фербер, 2020 г.
7. Хаффингтон Арианна. Как избавиться от комплексов в любви, на работе и в жизни. Попурри. 2010
8. Мэтт Хейг. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. Эксмо, 2017 г.
9. Фрэнсин Джей Радость малого. Как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить. ОДРИ, 2018 г.
10. Энн Ламотт: Маленькие победы. Как ощущать счастье каждый день. Эксмо, 2016 г.
11. Далай-лама, Десмонд Туту и Дуглас Абрамс Книга радости: Как быть счастливым в меняющемся мире. Манн, Иванов и Фербер, 2017 г.
12. Янг Джеффри, Клоско Джанет Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье
13. К. Нефф , К. Гермер Как пережить трудные минуты жизни. Целительное
14. Джорджи Нардонэ Психологические ловушки. Как мы создаём то, от чего потом страдаем
- 15.

В художественной литературе:

1. Рассказ А. И. Куприна «Чудесный доктор».

Идет повествование о том, как отец семейства Мерцаловых, живших в Киеве, из-за болезни потерял работу и никак не мог найти новую. Семья постепенно обнищала, им пришлось ютиться в грязном и сыром подвале., Мерцалов везде искал помощь и даже пробовал просить милостыню, но ничто не помогало выбраться из столь тяжелого положения. У Мерцалова не было никакой надежды на выход из создавшегося положения, потому к нему стали приходить мысли о смерти. И если бы не чудесный доктор Пирогов, который случайно встретил героя в парке, и не его бесценная помощь деньгами, едой и лекарствами, последствия могли бы быть катастрофическими. Отчаяние Мерцалова могло погубить и его, и его близких, а так семья была спасена.

2. Рассказ О. Генри «Последний лист».

В нём повествуется о том, как молодая американская художница поздней осенью серьёзно заболела пневмонией. Её звали Джонси, и, несмотря на то что у неё был шанс на выздоровление, она решила, что умрёт, когда опадёт последний лист плюща, растущего напротив её окна. Её подруга Сью изо всех сил старалась переубедить девушку, ведь отчаяние Джонси было настолько сильным. Что она могла действительно умереть с последним опавшим листом из-за самовнушения, но ничего не помогало. Джонси потеряла всякую надежду, ей надоело мучиться от болезни и ждать неизвестно чего. Об этом узнал сосед Сью и Джонси, тоже художник, мистер Берман. Он посчитал самоуничижительные мысли девушки чушью, но, как выяснилось позже, он понял, что Джонси действительно грозит опасность, и во время сильного дождя, который шёл ночью, старый художник нарисовал на стене напротив окна Джонси лист плюща, чтобы та не умерла, увидев, что листьев нет. В результате мистер Берман умер от воспаления лёгких, но ценой своей жизни он спас Джонси, которая, видя, что лист и не собирается падать, сама решила что её мысли о смерти бессмысленны и грешны. К ней вернулась надежда на выздоровление, и вскоре болезнь отступила. Надежда на лучшее спасла героине жизнь.

3. И. А. Бунин рассказ «Надежда»
4. А. Грин «Зеленая лампа», «Алые паруса»
5. М.Ю. Лермонтов «Мцыри»
6. А.П. Чехов «Ванька», «Вишневый сад», «Чайка», «Три сестры»
7. Л.Н. Толстой «Война и мир»
8. М.А. Шолохов «Судьба человека»
9. М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»
10. А.И. Солженицын «Матренин двор», «Один день Ивана Денисовича»
11. В.Г. Короленко «Слепой музыкант»
12. Ф. Абрамов рассказ «Надежда»
13. Е.И. Замятин «Мы»
14. Ч. Диккенс «Большие надежды», «Рождественская песнь»
15. Б. Шоу «Дом, где разбиваются сердца»
16. Т. Драйзер «Американская трагедия»
17. Дж. Боуэн «Как уличный кот изменил мою жизнь»
18. Й. Макьюэн «Искупление»
19. Г.Х. Андерсен «Снежная королева»
20. Д. Дефо «Робинзон Крузо»
21. А. Дюма «Граф Монте-Кристо»
22. С. Кинг «Рита Хейуорт и спасение из Шоушенка»
23. М. Митчелл «Унесенные ветром»
24. В. Гюго «Собор парижской богородицы», «Отверженные»
25. А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц»
26. Ш. Бронте «Джейн Эйр»
27. Д. Митчелл «Облачный атлас»
28. К. Дикамилло «Как слониха упала с неба»
29. Дж. Оруэлл «1984»
30. А. Гавальда «35 кило надежды»
31. Дж. Лондон «Мартин Иден»
32. Герман Гессе. **Степной волк**

Ссылки на статьи:

1. [Возвращение к жизни: Система упражнений для воссоединения с жизнью и миром](#)
2. [ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ](#)
3. <https://iq.hse.ru/news/177664322.html>
4. <https://www.psychologies.ru/articles/otchayanie-i-bessilie-est-li-vyihod/>
5. <https://memblog.ru/psihiatriya/chelovek-v-otchayanii.html>
6. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/152893>
- 7.
- 8.

Видео для просмотра:

1. [Цирк Баттерфляй Цирк Бабочек \(русская озвучка\)](#)
2. [ОТЧАЯНИЕ о Психология](#)
3. [?Джон Кехо: что делать в минуты отчаяния? Закон притяжения мысли](#)
4. [Джон Кехо. 4 техники для устранения негатива](#)
5. [4 шага к спокойствию и понимаю себя от Мастера Шаолинь | Shi Heng Yi | TEDxVitosha | Русская озвучка](#)
6. [Для тех, кто боится ошибиться](#)
7. [Как избавиться от уныния? Мой опыт работы с унынием](#)
8. [Как обрести уверенность в себе // Нам надо поговорить с Михаилом Лабковским](#)
9. [6 ПРОСТЫХ шагов и ты изменишь свою жизнь! Как изменить себя и стать лучше? Перемены в жизни](#)
10. [#7 ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ/БОЛЬШОЕ РЕШЕНИЕ](#)
11. [Как Поверить в Себя и Свои Силы!!!](#)
12. [Разговор По и мастера Шифу о силе Ци и познании своего предназначения](#)
13. [Кунг фу панда 3-Разговор с Угвеем](#)
14. [Мультки: Стойкий оловянный солдатик](#)
15. [Крик души. Депрессия](#)
16. [КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА](#)
17. [Что такое эмоциональная зависимость? Как выйти из деструктивных отношений, или помочь выйти из них?](#)
18. [Как понять, что вы живете в ТОКСИЧНОЙ СЕМЬЕ](#)
19. [Психология обиды: Что это такое? Почему возникает обида и как с ней справиться?](#)

Список фильмов:

[Кинотерапия: 10 фильмов о депрессии и от депрессии](#)

Проект Флорида/2017/ США

Жанр: Комедия, Драма Режиссер: Шон Бейкер

Аннотация: Фильм про истинную любовь родителя к ребенку. Эта молодая мама с массой проблем владеет главным - способностью любить, несмотря ни на что. Название фильма «Проект Флорида» выбрано не случайно, изначально именно так должен был называться Диснейуорлд, расположенный рядом с Орландо, штат Флорида. А действие картины разворачивается в мотеле длительного проживания,

как раз-таки, находящегося недалеко от всемирно известного парка аттракционов. В мотеле, с чудесным названием «Волшебный замок», проживает девочка Муни (Бруклин Принс) со своей матерью Хейли (Бриа Винайте). Они живут на пособия, а иногда вместе промышляют нелегальной торговлей контрафактом. И таких, как они, в этом мотеле предостаточно. Управляет мотелем добродушный Бобби (Уиллем Дефо), чинит старое здание, а иногда и жизни его обитателей, при этом не читает морали и не пытается заменить им отца.

Амели / 2001 г., Германия, Франция / 122 мин.

Жанр: комедия, мелодрама Режиссер: Жан-Пьер Жене В главных ролях: Одри Тоту

Аннотация: Знаете ли вы, что все события, происходящие в нашем мире, даже самые незначительные, взаимосвязаны самым удивительным и чудесным образом? Как полет крошечной мухи может вызвать где-то далеко мощный ураган, так и странные и, на первый взгляд, непонятные поступки тихой и одинокой девушки, живущей в мире своих фантазий, могут навсегда изменить жизнь совершенно разных людей, подарив им счастье и раскрасив окружающий мир яркими, головокружительными красками.

Лекарство / 1995 г., США / 99 мин.

Жанр: драма Режиссер: Питер Хортон В главных ролях: Б. Ренфро, А. Иган, А. Шорра

Аннотация: История трогательной дружбы двух подростков, один из которых - 10-летний Декстер - неизлечимо болен - у него СПИД. Однажды, прочитав заметку о докторе, который изобрел уникальное лекарство, Декстер со своим соседом и другом Эриком, тайком от матери, решает отправиться на его поиски в Новый Орлеан. Сбежав из дома, они пускаются вниз по течению реки Миссисипи.

Босиком по мостовой / 2005 г., Германия / 118 мин.

Жанр: комедия, мелодрама Режиссер: Тиль Швайгер В главных ролях: Т. Швайгер, Дж. Вокалек, Н. Тиллер

Аннотация: Работая уборщиком в психиатрической больнице, Ник в последнюю секунду спасает от самоубийства девушку Лайлу, что приводит к непредвиденным последствиям: Лайла тайно выслеживает своего спасителя и однажды вечером неожиданно появляется в дверях его квартиры. В ночной сорочке и босиком. Все попытки Ника избавиться от Лайлы кончаются неудачей. Девушка твердо решила остаться у него навсегда.

Знакомьтесь, Джо Блэк / 1998 г., США / 178 мин.

Жанр: мелодрама Режиссер: Мартин Брест В главных ролях: Б. Питт, Э. Хопкинс

Аннотация: В жизни богатого и влиятельного газетного магната Уильяма Пэрриша появляется сама Смерть, принявшая обличие обворожительного молодого человека по имени Джо Блэк. Смерть, уставшая от своих привычных обязанностей, предлагает Пэрришу необычное соглашение: магнат станет проводником Джо в мире живых, где тот планирует провести свой отпуск. По окончании каникул Смерть заберет Пэрриша с собой. С помощью Уильяма, загадочный и эксцентричный Джо начинает свое путешествие по брэнной Земле.

"В ЛУЧАХ СОЛНЦА"

Жанр: драма Режиссер: Виталий Манский

Аннотация: Трудно представить более убедительное, чем картина Манского, свидетельство способности искусства подвергать деконструкции пропагандистские

модели, которые старательно возводит министерство правды тоталитарного государства. Сохранили ли люди, с самого рождения подчинённые государственному контролю, свои настоящие лица, за надетыми на них масками?

"В лучах солнца" воспринимается как грозное предупреждение о том, что проявляя готовность подчиниться самому жестокому режиму, подстраивать свои нравственные представления под самые вздорные идеологические системы, мы рискуем в один прекрасный день бесповоротно утратить человеческое достоинство, продав душу дьяволу диктатуры.

МОЯ БАБУШКА ФАННИ КАПЛАН

Жанр: драма Режиссер: Алёна Демьяненко

Аннотация: Мы привыкли, что в отечественных исторических кинополотнах мифы советских времён не опровергаются, а заменяются другими, которые, по сути, оказываются прежними мифами, вывернутыми на идеологическую изнанку. Фильм демонстрирует, как подробности частной жизни воздействуют на эпохальные события в жизни народов. Образы и самой Каплан, и других героев напоминают, что зачастую люди надевают терновый венец исторических персонажей не из-за искренних и пылких идеологических убеждений, не из-за стремления бороться за лучшее завтра, а из-за комплексов, разочарований, неудач.

Они жертвуют собой не за свой народ, не за некие идеалы, а ради близких, ради своих личных иллюзий, своей любви. Тех чувств, которые никому не нужны, никому не дороги, кроме них самих, и не остаются зафиксированными в исторических хрониках и документах.

Трудности перевода, 2003

Жанр: драма Режиссер: София Коппола

Аннотация: Немолодой мужчина и молодая женщина встречаются в Токио. Оба пребывают в затяжной депрессии и ищут ответы на свои вопросы друг в друге и случайных встречах. Проводят время вместе, расширяют кругозор, попадают в забавные приключения, иногда практикуют разлуку и, в целом, наслаждаются незримым платоническим чувством.

Побег из Шоушенка/ 1994

Жанр: драма Режиссер: Фрэнк Дарабонт В ролях: Тим Роббинс, Морган Фриман, Боб Гантон

Аннотация: Незаконно осужденный на пожизненное заключение Энди Дюфрейн попадает в самую строгую тюрьму округа, где привыкшего к хорошей жизни парня ждет череда суровых и жестоких испытаний на прочность.

Герой задействует свой аналитический ум, ставит перед собой задачу сохранять хладнокровие, заводит дружбу с людьми, иногда искренне, иногда – ради стратегических преимуществ.

Шоушенк, по сути, является аналогом внутренней тюрьмы, которая иррационально сковывает человека, рожденного для духовной свободы.

127 часов/ 2010

Жанр: драма Режиссер: Дэнни Бойл, В ролях: Джеймс Франко, Кейт Мара, Эмбер Тэмблин

Аннотация: Беспечный искатель приключений, не в ладах с миром и самим собой, оказывается в безвыходной ситуации на глубине расщелины в каньоне с намертво придавленной камнем рукой. Поначалу никак не может справиться, но потом подключает мозг, контролирует собственное самообладание, оптимизирует процессы

организма и параллельно думает о том, чем придется пожертвовать, чтобы выбраться из западни. Фильм основан на реальных событиях из жизни прототипа героя. Совладав с собой и внутренними демонами, Арон Ральстон смог выбраться из ловушки.

Я, Эрл и умирающая девушка/ 2015

Жанр: драма Режиссер: Альфонсо Гомес-Рехон В ролях: Томас Манн, АрДжей Сайлер, Оливия Кук

Аннотация: Застенчивый парень, мечтающий стать режиссером, заводит дружбу с девушкой, больной лейкемией, понимая, что их отношения однажды прервет смерть подруги. Они принимают реальность, стараются насладиться тем, что у них есть и формируют почву для жизни главного героя, когда его подруги не станет. Если учесть, что девушку никак не спасти – принятие себя и обстоятельств в данном случае является лучшим способом скрасить жизнь.

Погребенный заживо/ 2010

Жанр: драма Режиссер: Родриго Кортес В ролях: Райан Рейнольдс, Хосе Луис Гарсия Перес, Роберт Патерсон

Аннотация: Водитель автоколонны в Ираке оказывается запертым в железном ящике, закопанном под землей, где его держат террористы, как заложника. Главный герой оптимизирует все действия в своем крошечном пространстве, учится жить в новых условиях и пробует все, что поможет ему выбраться. Все, что он делает, помогает ему остаться в живых.

Гравитация/2013

Жанр: драма Режиссер: Альфонсо Куарон В ролях: Сандра Буллок, Джордж Клуни

Аннотация: Астронавт Райан Стоун, ремонтирует телескоп «Хаббл» в открытом космосе, и оказывается практически наедине с неизвестностью, когда неожиданные обстоятельства отрезают пути к возвращению ее на Землю. В итоге задействует все свои способности и аналитический ум, находит способ поддерживать связь с земными коллегами и решается на самые невероятные поступки.

Терминал/2004

Жанр: драма Режиссер: Стивен Спилберг В ролях: Том Хэнкс, Кэтрин Зета-Джонс, Стэнли Туччи

Аннотация: Гражданин выдуманного восточноевропейского государства оказывается заперт в терминале аэропорта, когда его родина перестает существовать из-за госпереворота. В итоге заводит дружбу с новыми людьми, учится довольствоваться малым и радоваться простым вещам, нивелирует вражду с агрессивными личностями и демонстрирует невероятный оптимизм.

Изгой/2000

Жанр: драма Режиссер: Роберт Земекис В ролях: Том Хэнкс

Аннотация: 25 декабря 1995 года во время перелёта из Мемфиса в Малайзию самолёт с Ноландом падает в Тихий океан. Чак спасается на надувном плоту, но трос, к которому прикреплен аварийный датчик, рвётся. Чак, единственный выживший, оказывается на необитаемом острове вблизи архипелага Кука в Тихом океане. Пребывание на острове постепенно становится для него периодом осмысления всей прожитой жизни. Чаку приходится пройти тяжёлые физические и психологические испытания: выловить тело одного из погибших пилотов (Альберт Миллер) после катастрофы и похоронить его, добыть огонь, научиться правильно разбивать кокосы.

Душа/2000

Жанр: анимационный фильм производства студии Pixar Animation Studios. Режиссёр: Пит Доктер.

Аннотация: Главный герой Джо Гарднер — школьный учитель музыки. Он всегда мечтал играть джаз, и вот однажды жизнь предоставила ему такой шанс. От радости главный герой совсем не смотрит под ноги, проваливается в люк и... попадает на тот свет. Он совершенно не готов к смерти, так как он ещё не исполнил свою мечту. Джо Гарднер пытается сбежать. В результате своих действий главный герой попадает в Мир До, на Семинар Душ. Выбор у него небогат — либо убежать и попасть в свое тело, либо окончательно умереть (Джо жив, но находится в коме). Джо выбирает первый вариант, но главный герой находит душу 22. С помощью 22 он узнает, что тут обретают личность еще не родившиеся дети, и тот, у кого она сформируется, получает билет в жизнь, с помощью которого Джо может попасть обратно на Землю. Но для окончательного формирования нужна «Искра». Главный герой и Душа 22 пытаются её найти.

Звездная пыль/2007

Жанр: фэнтези Режиссёр: Мэттью Вон В главных ролях: Чарли Кокс Клэр Дэйнс Мишель Пфайффер

Аннотация: Маленькая английская деревенька отделена древней стеной от сверхъестественной параллельной вселенной, где царят магия и волшебство. Молодой Тристан Торн опрометчиво обещает самой красивой девушке деревни, что принесёт ей слетевшую с неба звезду, упавшую по ту сторону стены.

На своём пути по следам древних легенд Тристан встретит заговорщиков-сыновей всемогущего короля, могущественную ведьму, капитана пиратского корабля и хитроумного торговца, а также найдёт свою истинную любовь, ключ к пониманию своей сущности и судьбы, о которой он мог только мечтать. Ценность жизни, любовь, готовность на жертву

Свой среди чужих, чужой среди своих/ 1974/ СССР

Жанр: драма Режиссёр: Никита Михалков

Аннотация: Отгремела Гражданская война, и еще недавно катавшиеся от счастья по полю бойцы РККА оказались раздавлены бумажной и бюрократической работой. Вскоре им предоставится повод тряхнуть стариной: нужно переправить буржуазное золото в другой город, на поезд нападут разбойники при участии белогвардейца — все смешается в борьбе за металл. «Свой среди чужих» Никиты Михалкова не столько играет с жанром вестерна на бескрайних просторах Союза (жанровые элементы довольно номинальны, есть также подобие детектива), но размышляет о том, насколько на войне проще, чем в мирной жизни, где без свинца и расследований не определишь, кто вообще свой, а кто чужой. Жуткая, в общем, картина, репетитивно озвученная двумя треками Эдуарда Артемьева и оцененная Алексеем Германом как новаторская, о том, что человеческая жизнь обретает ясность исключительно в ситуации жесткой конфронтации.

Куда приводят мечты/ 1998/США, [Новая Зеландия](#)

Жанр: драма Режиссёр: Винсент Уорд

Аннотация: После гибели Криса Нилсена в автокатастрофе он, обретя бессмертие, пытается остаться рядом со своей прекрасной, но смертной женой Энни. С помощью дружественного духа, приставленного к нему в качестве проводника, он начинает привыкать к своему новому существованию в окружении, которое иначе как райским не назовешь. Но когда его обезумевшая от горя жена кончает жизнь самоубийством, ее проклинаят и навечно изгоняют в ад. Крис изо всех сил пытается отыскать любимую, чтобы всегда быть с ней, но еще никому и никогда не удавалось спасти грешную душу от ужасного, но заслуженного возмездия. Благодаря помощи своих небесных друзей Крис

отправляется в самое опасное и мучительное путешествие в своей жизни, точнее, в жизни после смерти.

Гамлет/ 1996г/Великобритания, США

Жанр: драма Режиссер: Кеннет Брана

Аннотация:Гамлет, принц Датский, впадает в отчаяние, когда его овдовевшая мать выходит замуж за его дядю. Явление призрака его отца открывает Гамлету глаза на тайные делишки дяди...

Счастье / Гарри (2011)

Жанр: драма Режиссер: Роко Белич.

Аннотация:Сочетая реальные жизненные истории людей со всего мира и мощные интервью с ведущими учёными в области изучения счастья, этот фильм исследует, в чём секрет столь ценного душевного состояния человека.

Что гложет Гилберта Грейпа/ США/1993

Жанр: драма Режиссер: Лассе Халльстрём

Аннотация:Жизнь Гилберта не радует. Молодой парень из небольшого городка не как не может устроить свою жизнь. В родном городе нет не каких перспектив на нормальную работу и нет возможности получить образование. К тому же к нему проявляет интерес взрослая замужняя женщина.

Гилберт с радостью бы уехал, но после смерти отца он стал главой семейства. Теперь ему предстоит заботиться о матери страдающей ожирением, которая не может покинуть дом и нуждается в постоянном уходе. Старшая сестра не как не может выйти замуж и у нее развивается комплекс неполноценности. Младшая сестра несформировавшийся проблемный подросток. А больше всех в Гилберте нуждается его брат Арни - болен слабоумием и думает, что вот-вот умрет.

А в душе я танцую/Великобритания, Ирландия, Франция/2004

Жанр: драма Режиссер: Дэмиен О'Доннелл

Аннотация:Майклу 24 года, и почти всю свою жизнь он провел в доме для инвалидов, куда попал с церебральным параличом. Он знакомится с новым пациентом клиники — Рори О'Ши, которого приковала к инвалидной коляске мышечная атрофия. Как и Майкл, он практически не может передвигаться, но это не мешает Рори по-своему наслаждаться жизнью. Его смелость и безразличие к ударам судьбы становятся отличным примером для Майкла.

Ключевые надпредметные навыки XXI века

Обзор

В 2016 году на Всемирном экономическом форуме в Давосе были сформулированы десять гибких навыков будущего, которые к 2020 году понадобятся специалисту в любой профессии:

Умение решать комплексные задачи.

Критическое мышление.

Творческое мышление.

Умение управлять людьми.

Умение работать в команде.

Способность распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими.

Умение формулировать суждения и принимать решения.

Ведение переговоров.

Переключение с одной задачи на другую.

Упражнения:

1. Время – ценность

Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)

Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Н.Заболоцкий)

Содержание:

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи.

Развитие представлений о времени.

Что такое «время» в представлении участников.

Чувство времени. Резервы экономии времени.

Правильное определение времени интуитивно.

Способность контролировать своё время, потраченное на сон – бодрствование, учёбу, отдых. Режим дня. Анализ проведённого времени.

Развитие способности структурировать своё время.

Методики

«Чувство времени²⁸», «Линия жизни²⁹» «4 сферы³⁰»

Ведение дневника.

Инструкция по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведённого часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратьте время зря.

Литература для чтения:

1. Марина Мелия. Хочу — Могу — Надо. Узнай себя и действуй! Издательство: БОМБОРА 2021

²⁸ Методика «Чувство времени»

Цель. Содействовать формированию чувства времени.

Инструкция. Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего “начали” уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза, при этом продолжайте сидеть молча.

Комментарий. Участники делятся на три группы: тех, кто поднял руку раньше, тех, кто поднял руку позже, и тех, кто достаточно точно поднял руку. Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80—85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают «индивидуальную минуту» ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд). Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определённое восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, то время «пролетает» быстрее».

²⁹ Методика «Линия жизни»

Цель. Содействовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция. Нарисуйте линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе, до самой смерти. Разделите ее на три части, которые соответствовали бы вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая — впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком “прошлое”). Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что Вас занимает, увлекает сейчас? (запишите их под отрезком “настоящее”) Что будет в Вашем будущем. Ваши цели и мечты? (запишите их под отрезком “будущее”). На отдельном листе, разделением пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня.

Комментарий. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек: линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии, диапазон отклонений от горизонта — это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более успешно.

³⁰ Методика «4 сферы»

Цель. Осознание цели и времени как ценностей жизни.

Инструкция. Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основных сферы, хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними. Что бы Вы делали, если бы могли все? О чем Вы мечтаете, каковы Ваши желания и цели на ближайшие 5 недель, 5 месяцев, 5 лет? Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время. Что будете делать для физического аспекта: для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? (*тело*) Что будете делать для своей работы, увлечений, карьеры? (*деятельность*) для семьи, друзей, школы? (*контакты*) для своего будущего, для творчества? (*фантазии*) для города, страны, человечества (например, для *достижения мира*)?

Комментарий. Старшеклассники отвечают на предложенные вопросы в течение 10-15 минут самостоятельно, индивидуально. Затем желающие могут озвучить свои эссе в кругу.

2. Татьяна, Мужичкая Мне все лъзя. О том, как найти свое призвание и самого себя Издательство: БОМБОРА 2021
3. Татьяна, Мужичкая. Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось. Издательство: БОМБОРА 2021
4. Навыки будущего
5. Ольга Кинякина «Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей»
6. [Личностные предикторы формирования межкультурной компетентности](#) 2021 — кандидат наук Чигарькова Светлана Вячеславовна
7. Леонард Млодинов Эластичность. Гибкое мышление в эпоху перемен
- 8.
- 9.

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

1. [Идеи, как развить гибкие навыки или soft skills~ SLOVESA - журнал о развитии](#)
2. [Как стать выдающимся человеком: 8 качеств в помощь](#)
3. [Как осваивать много информации и не выгорать — Академия Яндекса](#)
4. [Современное образование](#)
5. [3 навыка, которыми нужно обладать в 21 веке](#)
6. [Универсальные компетенции- презентация](#)
<https://ru.calameo.com/read/00319731015970b7ac504>
7. [КОМПЕТЕНЦИИ 21 ВЕКА В НАЦИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТАХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ](#)
8. [Настоящий секрет успеха в 21 веке - это SOFT SKILLS](#)
9. [В ожидании «девятого вала»: компетенции и модели образования для XXI века Презентация PowerPoint](#)
10. [Что нужно знать и уметь в новом сложном мире - Скачать pdf](#)
11. [Раздел: Soft Skills](#)
12. [Soft Skills - гибкие навыки и компетенции. Обучение](#)
13. [Лаборатория новых медиа](#)
14. [Что такое soft skills и зачем им нужно учиться на самом деле? — Академия Яндекса](#)
15. [“Экзистенция” и “мета”- новые слои в теории навыков, или За пределами hard и soft](#)
16. [Что такое soft skills и для чего это нужно инженеру: блог компании «Rubicone»](#)
17. [Развитие гибких навыков в школе](#)
18. [SOFT SKILLS -ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ГДЕ ЭТОМУ НАУЧИТЬСЯ.](#)
19. [Развитие soft skills у студентов: для чего это нужно и как это сделать](#)
20. [10 основных гибких навыков и способы их оценки](#)
21. [Чем глупее, тем самоувереннее](#)
22. [Интеллектуальный клуб 4brain - обучайтесь онлайн навыкам XXI века](#)
23. [Какие компетенции будут востребованы в следующие 10 лет — Промо на vc.ru](#)

24. <https://leader-id.ru/> Профиль на Leader-ID — это возможность присоединиться к полутора миллионам предпринимателей, исследователей, студентов и волонтеров

25.

26.

Видео для просмотра:

1. [Назад в прошлое: 6 видов памяти — все самое интересное на ПостНауке](#)
2. [Ошибки памяти: как устроена человеческая память? / Вероника Нуркова в Рубке ПостНауки — все самое интересное на ПостНауке](#)
3. [Ошибки памяти: как устроена человеческая память? / Вероника Нуркова в Рубке ПостНауки](#)
4. [Механизмы озарения — все самое интересное на ПостНауке](#)
- 5.

Список фильмов:

Развитие через сложные задачи

Форрест Гамп / 1994 г., США / 142 мин.

Жанр: комедия, мелодрама Режиссер: Роберт Земекис В главных ролях: Том Хэнкс, Робин Райт Пенн

Аннотация: Герой картины Роберта Земекиса — образец целеустремленности: простодушный Форрест раз за разом преодолевает все выпавшие на его долю трудности и двигается вперед с завидным упорством. Он ответственно подходит к выполнению задач любой сложности: выясняет, как делать правильно, спрашивает до тех пор, пока не усвоит все критерии и алгоритмы. Столкнувшись с проблемой, он не паникует, а ищет выход из ситуации — у него определенно есть, чему поучиться!

«Король говорит», 2010 год

Фильм Тома Хупера рассказывает историю британского короля Георга VI, который еще только готовится стать монархом. Громкий титул, еще не принятый официально, уже кажется ему непосильным грузом: будущего короля мучают сомнения в своих способностях руководить страной и нервное заикание. На помощь Георгу приходит логопед Лайонел Лог, который учит не только держаться на публике, но и верить в собственные силы.

Партнерство

«Легенда № 17», 2012 год

Николай Лебедев снял фильм не просто о легенде — хоккеисте Валерии Харламове, — но и о том, что на пути к своей цели важно не только упорно трудиться, но и прислушиваться к мудрым советам, а еще — учиться работать сообща. Именно так можно одержать по настоящему большую победу.

Бизнес-проницательность

«Авиатор», 2004 год

Фильм Мартина Скорсезе о жизни Говарда Хьюза — авиапромышленника, изобретателя, режиссера и продюсера. Он не щадил сил на проекты, которые в середине XX века казались чистым безумием — неутомимо, шаг за шагом, вопреки всему и вся. Он снимал самые дорогие фильмы в истории кинопроката, сконструировал самый быстрый и самый большой на тот момент самолет и даже облетел вокруг света за 4 дня. В этом ему помогали вера в мечту, решительность и проницательность.

Открытость к экспериментам

«Социальная сеть», 2010 год

История создания Facebook, как увидел ее Дэвид Финчер, — это впечатляющий пример смелости и решимости следовать своим путем, даже когда всем вокруг это кажется сумасшествием. Команда энтузиастов за несколько лет превращает студенческий проект в один из передовых технологических продуктов, а затем — в процветающий бизнес.

Вдохновляющее лидерство

«Храброе сердце», 1995 год

Фильм, рассказывающий о борьбе Шотландии за независимость. Главный герой фильма — Уильям Уоллес, предводитель шотландцев, в исполнении Мела Гибсона.

Посмотрите, как Уильям вдохновляет народ на участие в сражениях. Как находит смыслы, которые запускают энергию участников сражения. Как верит сам и показывает картины будущего, вдохновляет людей на победу.

«Стажер», 2015 год

Фильм Нэнси Майерс — о том, что начинать никогда не поздно и том, что личный пример вдохновляет лучше пафосных речей. 70-летний вдовец Бен Уитакер устраивается стажером в интернет-магазин модной одежды под руководством Джуль Остин. Джуль — управленец нового типа: молода, энергична, требовательна и отдается работе на 100%. Он заинтересована в том, что делает и, если нужно, готова сама отвечать на звонки клиентов и упаковывать товар — именно эти качества делают ее эффективным лидером.

1. Ответственность и осознанный выбор

Обзор

В данном разделе вы найдете:

- Инструменты для осознанного выбора в сложных ситуациях;
- Анализ ежедневных выборов по сферам;
- Как сформулировать свои цели и ценности;
- Инструменты многостороннего анализа информации;
- Методы использования состояний, как инструмент для принятия решений.

Основные рассматриваемые вопросы:

- Как оставаться спокойным и уверенным в постоянно меняющемся мире?
- До какой степени я могу влиять на события в моей жизни?
- Что определяет мой выбор?
- Можно ли быть уверенным, что ты сделал наилучший выбор?
- Как ошибка может принести пользу?
- Как связана осознанность с ответственностью за свою жизнь?
- Как принимать решение, когда информации недостаточно?
- Я влияю на окружение, или окружение влияет на меня?

Основные тренируемые навыки:

- Навык многостороннего анализа информации;
- Навык принятия решений при дефиците данных;
- Навык управления фокусом внимания;
- Навык осознания своего состояния и телесных реакций на внешнюю информацию;
- Навык выстраивания долгосрочных приоритетов;
- Умение отсекаать лишнее.

Упражнения:

Методика «Мой запас прочности»

Цель. В жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт, что-то самостоятельно купить для себя, заработать хотя бы немного денег, помочь, если заболел кто-то из близких, - самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких, как предприниматель, менеджер, брокер и многие другие, требуют умения быстро принимать решение. Можно вспомнить одно из основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

Инструкция. Сейчас с помощью теста «Мой запас прочности» каждый из вас сможет проверить, насколько реально высоки его готовность к внезапным изменениям в жизни, способность понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами двадцать пять предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его крестиком, если нет – ноликом.

Тест

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
2. Я с огромным трудом сосредотачиваюсь на чем-нибудь одном.
3. Я имею склонность беспокоиться по всякому поводу.
4. Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
5. Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
6. Вообще я часто волнуюсь.
7. Мне частенько снятся кошмары.
8. Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
9. Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю семечки, леденцы, ириски.
10. Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
11. Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
12. Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
13. Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
14. В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
15. Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
16. По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
17. Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
18. Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя, просто на месте усидеть не могу.

19. Я терпеть не могу преодолевать трудности.
20. Временами я чувствую полную свою беспомощность и не-нужность никому вообще.
21. Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
22. Мне все дается с трудом.
23. Большую часть времени я нахожусь в напряжении.
24. Временами у меня бывает состояние полной разбитости и апатии.
25. Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их.

Это мое глубокое убеждение.

Комментарий. Далее ведущий просит подсчитать количество «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

Методика «Гибкость»

Цель. Содействовать развитию адаптивных способностей.

Инструкция. Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой в соприкосновении с руками партнера. Задача каждого – столкнуться другого с устойчивого положения.

Комментарий. Основная идея: если я держу расслабленными руки, то успеваю убраться в момент, когда толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, оказываются напрасными. Если руки у человека напряжены, то его легко столкнуть. Так и по жизни: напряженные люди часто ломаются под давлением жизненных обстоятельств. Вывод: надо развивать в себе гибкость, то, что в науке называется «адаптивные способности».

Методика «Круг добродетели»

Цель. Помочь участникам в самопознании, самопринятии; помочь определить, на какие усилия в творении добра они способны.

Инструкция. Очертите круг собственной добродетели, заменив многоточие соответствующими Вашим возможностям или действиям словами:

- простить.....
- уступить.....
- поделиться.....
- пожертвовать.....
- помочь.....
- заменить.....
- сказать.....
- утешить.....

Комментарий. Слова записаны на доске. Если старшеклассники будут испытывать затруднения, можно к словам поставить вопросы – что? чем? как? для кого? о чём? и т.д. Ведущий в конце упражнения может попросить дописать в этот столбик фразу Л.Н.Толстого как задание самому себе: «Добродетель начинается только тогда, когда начинается усилие».

Методика «Я сам»

Цель. Способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, своё решение.

Инструкция. Ведущий предлагает разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждому участнику второй группы предлагается ситуация, где ему необходимо согласиться с принятым решением или дать своё. К примеру:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?;
- На улице вы с друзьями шумели, пели и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

Комментарий. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился или настаивал на своём решении?»

Литература для чтения:

1. [Проактивное мышление. Как простые вопросы могут круто изменить вашу работу и жизнь](#) " (Джон Миллер).
2. «Серьезный разговор об ответственности. Что делать с обманутыми ожиданиями, нарушенными обещаниями и некорректным поведением" Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцер и Дэвид Максфилд. Интересная книга, вскрывающая механизмы воспитания в себе ответственности. В ней вы найдете простые описания и практические приемы. Для начинающего - очень даже системное изложение вопроса.
3. "Проактивное мышление. Как простые вопросы могут круто изменить вашу работу и жизнь" Джон Миллер. Книга содержит авторскую методику Question Behind the Question (Вопрос за вопросом) развития личной ответственности путем принятия правильных решений в нужный момент. Задавая правильные вопросы себе, вы сможете повысить уровень своей личной ответственности. Дополнительным бонусом методики становится способность отказаться от "мышления жертвы"
4. "Власть привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе" Чарльз Дахигг. Книга не в прямую посвященная вопросам личной ответственности, однако, захватывающе и очень системно показывающая механизмы формирования привычек, то, как этот процесс надо выстраивать и влиять на него. Очень полезна и информативна для всех, кто планирует меняться.
5. "Дисциплина без стресса" Марвин Маршал. Книга для учителей и родителей по воспитанию у детей ответственности и желания учиться. Вы уже знаете, что я любитель найти полезную информацию в любом источнике. Данный - чрезвычайно качественный и полезный для развития личной ответственности. Для себя можно взять и конкретные приемы мотивации и развития собственной ответственности. Рекомендую.
6. "Ответственность, обязательство, чувство вины" Лиз Бурбо. Книга посвящена механизмам возникновения чувства вины, формирования личной ответственности. Автор грамотно описывает множество обстоятельств и причин, которые лежат в основе наших проблем и сформированных привычек. Рекомендую для осознания происходящего в вашей жизни.
7. Дмитрий Нортман **Жизнь: руководство по эксплуатации. Невидимые законы реальности**
- 8.

в художественной литературе:

«Джейн Эйр» – Шарлотта Бронте («Jane Eyre» – Charlotte Brontë)

Книга повествует о непростой судьбе сироты с сильным, независимым характером, о ее детстве, взрослении, поисках своего пути и преодолении препятствий, встающих на этом пути.

«Властелин колец» – Дж. Р. Р. Толкин («The Lord of the Rings» – J. R. R. Tolkien)

«Властелин колец» – роман-эпопея английского писателя Дж. Р. Р. Толкина, самое известное произведение жанра фэнтези.

«Преступление и наказание» – Ф. М. Достоевский

«Преступление и наказание» считается одной из самых философских книг в мире, в которой «ставятся проблемы добра и зла, свободы и необходимости, преступления и моральной ответственности, революции, социализма, философии истории и государства».

Не такая, как все. Марк Леви

О чём книга? О любви. Любви между людьми на которых есть "ярлыки" общества, Хлоя инвалид колясочник и гений хай-тека индус Санджай, когда людей судят по внешнему виду. В этой же книге двое решают жить вместе вопреки традициям. Дипак и Лали, когда-то сбежавшие из Индии в Нью-Йорк. Третья история о любви к своей профессии, и странным "подвигам" во имя которых человек возлагает свою жизнь, неизвестных до этого мне профессиях, некоторые из которых уже не существуют. Особый лифт Дипака.

Ссылки на статьи:

1. [Наше восприятие - зона нашей ответственности](#)
2. [Наше восприятие - зона нашей ответственности | Разное | Статьи на близкие темы](#)
3. [Осознанный выбор: Критический элемент процесса профессиональной реабилитации, информационный бюллетень](#)
4. ТЕОРИЯ ВЫБОРА ПСИХОЛОГИЯ: ПСИХОЛОГИЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ИЛИ КАК МЫ ДЕЛАЕМ ВЫБОР? <https://xn--80aaajzadxob2a4a6e9e.xn--p1ai/raznoe/teoriya-vybora-psihtologiya-psihtologiya-prinyatiya-reshenij-ili-kak-my-delaem-vybor.html>
5. Про ответственность, или как жить свою собственную жизнь <https://vc.ru/life/159187-pro-otvetstvennost-ili-kak-zhit-svoyu-sobstvennuyu-zhizn>
6. [Свобода выбора и ответственность — урок. Обществознание, 8 класс.](#)
7. [Публикации с тегом осознанный выбор \(5\)](#)
8. [Власть: Александр Кожев Понятие власти](#)
9. [РАЗНИЦА МЕЖДУ ТЕОРИЕЙ АТРИБУЦИИ И ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ | СРАВНИТЕ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ПОХОЖИМИ ТЕРМИНАМИ - ОБРАЗОВАНИЕ - 2021](#)
10. [Из жизни треугольников — все самое интересное на ПостНауке](#)
11. [Г.М. Андреева АТРИБУТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ - онлайн библиотека скачать книги психолога](#)
12. [✔Теория атрибуции примеры](#)
13. [Каузальная атрибуция - в психологии феномен восприятия](#)
14. [Я-концепция — все самое интересное на ПостНауке](#)
15. [Морфологические карты Цвикки — все самое интересное на ПостНауке](#)
16. [Генерация идей и рефлексия — все самое интересное на ПостНауке](#)

Видео для просмотра:

[Убрать то, что мешает видеть смысл жизни. С.В Ковалёв](#)

[Моральный выбор и ответственность](#)

[Ответственность и осознанность. Первый шаг к успеху – взять ответственность на себя | 16+](#)

[ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ НА СЕБЯ! | Интересные мысли о развитии от Петра Осипова.](#)

[Что значит принять решение? Что такое осознанный выбор? Бывают ли решения неправильными?](#)

[Что такое ответственность? Как научиться брать ответственность.](#)

[Ответственность. Инфантильность и гиперответственность. Психология ответственного человека.](#)

[Полное объяснение всей истории Матрицы](#)

Список фильмов:

Король Лир/1970/СССР

Жанр: Драма Режиссер: [Григорий Козинцев](#)

Аннотация: Король Лир на склоне лет решает удалиться от дел и разделить своё королевство между тремя дочерьми. Для определения размеров их частей он просит каждую из них сказать, как сильно она его любит. Старшие дочери — Гонерилья и Регана — льстят королю, дабы получить большую долю от королевства, в то время как Корделия, младшая дочь Лира, отказывается льстить, говоря, что её любовь выше этого. Разгневанный отец отрекается от младшей дочери и прогоняет [графа Кента](#), пытавшегося заступиться за Корделию. Лир делит королевство между старшей и средней дочерьми, оставив себе [свиту](#) из 100 человек и титул Короля, говоря старшим дочерям, что будет гостить у них каждый месяц. Младшую же дочь он выдаёт в жёны за французского Короля, без всякого приданого.

Беги, Лола, беги/1998/Германия

Жанр: драма Режиссер: Том Тыквер

Аннотация: Манни и Лола – жительницы Берлина, которые безумно влюблены. Но случается неприятность – Манни, который работает курьером у большого и опасного преступника, потерял забитую деньгами сумку, которая принадлежала боссу. Несомненно, Лола приходит на помощь.

Для того, чтобы найти огромную сумму марок, лежавших в сумке, у Лолы есть всего двадцать минут... Каждая секунда на счету, поэтому Лоле приходится бежать на спасение возлюбленного. Ее ожидает стремительное и смертельно опасное приключение, во время которого происходит масса неожиданностей...

Высший балл / 2004 г., США, Германия / 93 мин.

Жанр: комедия Режиссер: Брайан Роббинс В главных ролях: Э. Кристенсен, К. Эванс, Б. Гринберг, С. Йоханссон

Аннотация: Группа школьников, решивших проникнуть в экзаменационный центр с целью похищения ответов, оказывается запертой. За ночь, проведенную в здании, они понимают, что их проблемы состоят вовсе не в отсутствии хороших оценок... Отношение к ситуации экзамена.

Джуно / 2007 г., США, Канада / 96 мин.

Жанр: комедия, мелодрама Режиссер: Джейсон Рейтман В главных ролях: Э. Пейдж, М. Сера, Дж. Гарнер, Дж. Бейтман

Аннотация: Беременная старшеклассница Джуно находит приятную семейную пару, желающую усыновить ее не рожденного ребенка. Перед девушкой встают совсем не детские вопросы: Что делать? Что будет лучше для ее ребенка и как найти себя? Джуно принимает необычное решение... Ранняя беременность и суррогатное материнство. Проблема неполных семей. Брак как социальный институт.

Клуб «Завтрак» / 1985 г., США / 97 мин.

Жанр: драма Режиссер: Джон Хьюз В главных ролях: Э. Эстевез, Э.М. Холл, Д. Нельсон, М. Рингуолд, Э. Шиди

Аннотация: Пятеро школьников в наказание за проступки вынуждены приехать в школу в выходной день и написать сочинение "Кем вы себя представляете?" Молодым людям с большим трудом удастся разобраться в своих проблемах... Проблемы взросления. Подростковые проблемы, с которыми не считаются взрослые.

Реквием по мечте / 2000 г., США / 102 мин. (Примечание: Этот фильм подходит не для каждой группы).

Жанр: драма Режиссер: Даррен Аронофски В главных ролях: Э. Берстин, Дж. Лето, Д. Коннелли, М. Уайанс

Аннотация: Драма о четырех наркозависимых героях: кто-то подсел на кокаин, кто-то — на таблетки для похудения, кто-то — на телевизионные шоу. Проходят лето, осень, зима. На протяжении этого отрезка времени жизни героев стремительно и жестоко рушатся.. .Причины зависимого поведения (в т.ч. от ПАВ). Наркозависимость – сила или слабость.

Весна, лето, осень, зима... и снова весна /2003/Южная Корея, Германия

Жанр: драма Режиссер: **Ким Ки Дук**

Аннотация:Ничто не может изменить смену времен года: весна, лето, осень, зима и снова весна... Как и старый монах-целитель не в силах изменить становление своего юного воспитанника.

Его ученик пройдет путь от потери невинности до искупления грехов. Путь этот будет долог и изменчив, как времена года: весна – детство под строгим взглядом учителя, лето – юность и первое познание любви, осень – одержимость и греховность, зима – познание цены искупления и просветление опытом.

Единственное что остается неизменным в этом мире – их хижина в умиротворенном горном краю, где наступает снова весна...

2. Целеполагание. Самоменеджмент. Мотивация. Прокрастинация

Обзор

В результате программы участники:

- Освоят навыки постановки целей и приоритезации задач;
- Научатся формулировать четкие и краткие цели, обосновывать последовательность действий по их достижению;
- Сформулируют свои цели на жизнь;
- Научатся планировать и контролировать выполнение запланированных дел;
- Освоят инструменты рациональной организации рабочего и личного времени;
- Узнают секреты поддержания мотивации и нахождения вдохновения.

Основные рассматриваемые вопросы:

- Почему я ставлю цель, а потом ленюсь?
- Что я хочу успеть за жизнь и что для этого нужно уже сегодня?
- Как помочь себе в достижении долгосрочных и сложных целей?
- Как отличить чужие цели от своих?
- Почему не всегда получается выполнить составленный план?
- Откуда брать мотивацию и почему она заканчивается?

- Что нужно, чтобы планомерно выполнять сложные задачи
- Можно ли самому себя контролировать и что для этого нужно?

Основные тренируемые навыки:

- Навык постановки целей;
- Навык планирования;
- Навык контроля и самоконтроля;
- Навык приоритизации задач;
- Навык самомотивации.

Упражнения:

Литература для чтения:

1. София Аморузо #Girlboss. Как я создала миллионный бизнес, не имея денег, офиса и высшего образования Издательство: ОДРИ 2020
2. Элизабет Лукас: Искусство уважения. Как помочь ребенку найти свой путь. Никея, 2018 г.
3. Мэрилин Аткинсон , Рае Чойс Достижение целей. Пошаговая система.

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

1. [Способы психической саморегуляции | Блог 4brain](#)
2. [Психическая саморегуляция и здоровье — ГУЗ "Щекинская районная больница"](#)
3. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих <https://core.ac.uk/download/pdf/290219418.pdf>
4. [ТРИЗ — современная инновационная деятельность. \(сообщение для воспитателей\). Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам](#)
5. [ТРИЗ для отбеливания зубов, ненагревающегося мобильного и жвачки](#)
[ТРИЗ - Теория решения изобретательских задач](#)
[Урок 1. Введение в ТРИЗ](#)
[Главная](#)
[Теория решения изобретательских задач: технология и основы ТРИЗ Генриха Альтшуллера, введение в теорию и ее учебные принципы](#)
6. [Разработка личной стратегии: 26 причин начать сегодня](#)
7. [Двухфакторная теория мотивации Герцберга | Блог 4brain](#)
8. <https://zen.yandex.ru/media/id/5d6fa2d5f557d000ad8ecdc5/velikaia-pustota-mikelandjelo-antonioni-5f592a5b254de31436a8fd4c>
- 9.

Видео для просмотра:

["Саморегуляция психологических состояний", Лекция Александра Прохорова](#)
[Сильный мотивационный ролик](#)
[Введение в ТРИЗ-педагогика. Лекция 1: Основные положения](#)
[«Победи Прокрастинацию!» Пётр Людвиг | Саммари ®](#)

[«Как Перестать Беспокоиться и Начать Жить». Дейл Карнеги | Саммари ®](#)

[3 совета, которые помогут успевать всё. Управление временем или тайм-менеджмент полезные техники](#)

[Лекция Марины Грибановой - "Правда о наркотиках"](#)

[Прокрастинация: почему мы откладываем дела и что с этим делать?](#)

[Как выстроить распорядок дня. Секреты построения режим дня.](#)

[Секреты здорового сна. Как восстановить режим сна и стать продуктивнее.](#)

[Баланс между работой и отдыхом. Как отдыхать правильно? Советы психолога](#)

[Пример целеполагания: отрывок из фильма "В погоне за счастьем"](#)

Список фильмов:

Всегда говори - Да/ 2008/ США, Великобритания

Депрессивный главный герой всегда и всем говорил «нет» — например, друзьям, если они зовут куда-то. Но в один прекрасный день он заключает соглашение, по которому всегда должен отвечать «Да» на любое предложение..

Место встречи/2017/сша

— фильм Паоло Дженовезе, 2017 год. Незнакомец в кафе предлагает осуществить любые желания, но в обмен нужно выполнить задание, которое особенно неприемлемо: убить ребенка, изнасиловать женщину или сказать своему отцу слова любви. Или, возможно, именно этого человеку уже давно хотелось, и приказ незнакомца запустит «тень» в нем. Идея цены за желания была уже [...]

Изо всех сил /2015

реж. Шон Цистерна, Что делать, когда твои надежды и планы разрушает несчастный случай? Неужели жизнь кончена? Основан на реальных событиях. Вопросы для подробного психоанализа [ЗДЕСЬ](#) Основная психологическая тема: спорт, подросток, преодоление, инвалидность, достижение цели Мотто: Перед тем, как взлететь, нужно упасть. Круг психологических [...]

Марсианин /2015

реж. Ридли Скотт, 2015. Итак, вы — Мэтт Дэймон, и вы оказались в одиночестве на необитаемой планете. Коллеги по уважительной причине покинули вас и улетели восвояси, оставив в вашем распоряжении транспортное средство, убежище и небольшой запас провизии. Что же делать? Шаг первый: посадите

картошку. <https://rg.ru/2015/10/07/marsianin-site.html> По роману Энди Уира «Марсианин». Вопросы для [...]

Эмиграция-иммиграция/2015

реж. Джон Краули, Этот или тот, другой? Ирландия или Америка? Прошное или будущее? Трудный выбор. Вопросы для подробного психоанализа **ЗДЕСЬ** Основная психологическая тема: иммиграция, выбор, взросление Мотто: Никто не может купить тебе лучшую жизнь. Круг психологических проблем: иммиграция мечта отношения наставник стереотипы разница культур культурные различия адаптация интеграция [...]

Далеко-далеко (Far and Away), реж. Рон Ховард, 1992.

Романтические мечты о свободе и независимости или простое стечение печальных обстоятельств – что ведет человека по дорогам его судьбы? Кто и что определяет дальнейшее движение? Какие встречи являются судьбоносными? Вопросы для подробного психоанализа **ЗДЕСЬ** Основная психологическая тема: иммиграция, достижение цели, счастье, преодоление Мотто: Человек без земли ничто. [...]

Мирный воин (Peaceful Warrior), реж. Виктор Сальва, 2006. Когда кажется, что твоя жизнь разбита на тысячи мелких осколков, и ты не знаешь, то ли сойти с ума от отчаянья, то ли покончить с собой, нужно тебе лекарство и ответы на все вопросы ты случайно можешь найти на ближайшей бензоколонке у одетого в потертый рабочий комбинезон [...]

Области тьмы (Limitless), реж. Нил Бергер, 2011. Чем резче и выше взлет, тем, как правило, болезненнее падение. Лифтовые модели развития быстры и заманчивы, но опасны и недолговечны. За соблазн искушениям придется платить высокую цену. Мы все это знаем, но редко можем устоять, когда сделано предложение, от которого трудно отказаться. Особенно, когда жизнь катится под откос. [...]

3. Коммуникация. Позиционирование в группе. Сотрудничество.

Обзор

В результате прочтения участники:

- Овладеют алгоритмами конструктивного общения (вежливый отказ, обратная связь и др.);
- Научатся грамотно разрешать типичные конфликтные ситуации;
- Увидят себя глазами окружающих, получат обратную связь от знакомых и малознакомых;
- Осознают и опишут свои особенности и сильные стороны;
- Научатся распознавать манипуляции и противостоять манипуляторам;
- Применят полученные навыки на реальных отношениях в группе или в паре.

Основные рассматриваемые вопросы:

- Каким я себя вижу? Каким меня видят другие? Каким я хочу быть?
- Как выстраивать отношения с друзьями, сохраняя свою индивидуальность?
- Как отказывать, не портя отношений?
- Как сохранять уверенность и опираться на себя?
- Как сотрудничать со взрослыми — родителями, учителями?
- Как отстаивать свою точку зрения, не обижая близкого человека?
- Кто и зачем нами манипулирует и как с этим бороться?
- Почему возникают конфликты, и что с ними делать?

Основные навыки:

- Навык вежливого отказа;
- Навык я-высказывания и конструктивной обратной связи;
- Навык поддержания small talk и задавания открытых вопросов;
- Навык ассертивного высказывания;
- Навык рефлексии своего состояния и своих желаний.

Упражнения:

Литература для чтения:

1. Мортен Хансен. **Коллаборация. Как перейти от соперничества к сотрудничеству** Манн, Иванов и Фербер, 2017 г.
2. [Речевое общение в межкультурном личностном взаимодействии](#) 2007 — доктор филологических наук Владимирова, Татьяна Евгеньевна
3. [Формирование профессиональной межкультурной компетентности студентов](#) 2011 — кандидат педагогических наук Писаренко, Алла Николаевна
4. [Нелинейное мышление как основа межкультурной компетентности](#) 2006 — кандидат культурологии Дегтярева, Галина Александровна
5. [Формирование готовности к межкультурной коммуникации у студентов вуза](#) 2009 — кандидат педагогических наук Захарова, Галина Викторовна
6. [Межкультурная коммуникация в процессе глобализации современного мира](#) 2002 — кандидат философских наук Костюк, Оксана Владимировна

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

6 эффективных советов по общению от лучших интервьюеров мира [6 Powerful Communication Tricks Of Great Interviewers](#)

[Коммуницирую, следовательно, существую. Теория Никласа Лумана](#)

[Что такое бритва Хэнлона // Бизнес-словарь](#)

[Мультфильм "ТРИЗ с котом Потряскиным"](#)

[Процесс создания образовательной продукции \(мультфильмов\)](#)

[Как противостоять манипуляциям в общении: признаки, способы, примеры манипуляций](#)

[10 беспроигрышных способов, как противостоять манипулятору | Блог РСВ](#)

[Как противостоять манипуляциям](#)

[Как вести себя с манипулятором и как ему противостоять | Фактор Роста](#)

Пространство научных интересов: иностранные языки и межкультурная коммуникация

https://books.google.es/books?id=CRpgEAAAQBAJ&pg=PA121&lpq=PA121&dq=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F.++%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B&source=bl&ots=x7utfm00gC&sig=ACfU3U0Syu7U_Dpsln-Vho0UOJNR0GUBPw&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwiP_dzmoLf2AhXCx4UKHbgtDo8Q6AF6BAghEAM#v=onepage&q&f=false

Видео для просмотра:

[Систематизация работы](#)

[Взаимодействие сотрудников](#)

[Шкала тонов: эффективное общение и секс по шкале тонов](#)

[Управленческие решения](#)

[маркетинг](#)

[Бизнесмен, Который Придумал все Маркетинговые Уловки Современного Шоппинга](#)

[Дискуссия «Этнокультурное разнообразие в городском пространстве: опыт России и Германии»](#)

[Мультфильм "ТРИЗ С КОТОМ ПОТРЯСКИНЫМ" \(аниматик верс. 01-04\) ТРИЗ-ПЕДАГОГИКА](#)

Список фильмов:

Светская жизнь, 2016 г.

Действия фильма происходят в тридцатых годах прошлого столетия в США. Бобби – молодой парень, который переезжает из Нью-Йорка в Лос-Анджелес к своему дяде Филу, чтобы работать в мире большого кино.

Мой лучший друг, 2006 г.

По условию пари Франсуа должен найти себе друзей. И теперь у него всего лишь несколько дней, чтобы протудировать

свою записную книжку и найти себе настоящего друга, которого можно представить Катрин...

Душа Тишины, 2005 г.

Глухонемая девушка по имени Дот после смерти родителей оказывается вынужденной жить у своих крестных родителей Пола и Оливии Дир вместе с их дочерью Ниной, местной чирлидершей и самой популярной девушкой в школе.

Адам, 2009 г.

Главный герой Адам, страдает редким заболеванием синдромом Аспергера.

Он работает инженером в небольшой фирме. У него недавно умер отец и Адам остался жить один в квартире.

Он всегда сторонился людей, и посвящал все свое свободное время астрономии.

День Сурка, 1993 г.

Главный герой — Фил Коннорс, телевизионный комментатор. Однажды он приезжает в маленький городок, где проходит большое празднование, День сурка.

Переговорщик, 1998 г.

Переговорщик - это тот полицейский, который ведет переговоры с террористами или преступниками, взявшими заложников.

Дэнни Роумэн - один из самых лучших переговорщиков в Чикаго.

4. Самопрезентация и навыки публичных выступлений

Обзор

В результате программы участники:

- Потренируют навыки риторики и убеждения
- Освоят упражнения на снятие телесных зажимов
- Узнают как справляться с волнением при публичных выступлениях
- Отработают навык гибкого реагирования на меняющиеся условия
- Повысят свою уверенность при выступлениях и презентациях
- Узнают и отработают методики управления аудиторией

Основные рассматриваемые вопросы:

- Как справиться с волнением вначале выступления?
- Как заинтересовать и удерживать внимание аудитории?
- Как не теряться при сложных или неожиданных вопросах?
- Как связаны между собой жесты, состояние и убедительность?
- Как говорить, чтобы тебя слушали?
- Как убедить взрослого и отстаять свою точку зрения?
- Как производить приятное впечатление?
- Как поддерживать активность и интерес собеседника/ аудитории?

Основные навыки:

- Навык уверенной аргументации
- Навык управления состоянием
- Навык удержания внимания собеседника / аудитории
- Навык гибкого реагирования на изменения
- Навык задавания открытых вопросов

Упражнения:

Литература для чтения:

[Почебут Людмила Георгиевна, Мейжис Ирина Альбертовна - Социальная психология. Читать книгу онлайн. Страница - 131](#)

Сам себе бренд: Искусство самопрезентации

Авторы: Г.Беквит, К.Беквит

Самопрезентация и убеждающая коммуникация. Учебник и практикум для вузов

Авторы: Наталья Корягина

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

[Event Management System for Virtual, Hybrid & Offline Events](#)

[9 главных принципов ораторского искусства. Обучение продажам и переговорам | Лидер](#)

[4 полезных упражнения: учимся правильно задавать вопросы - EduNeo](#)

[9 способов изменить мнение людей, не вызывая обиды или негодования \(по следам "Педагогической эвристики" В.Соколова"\) - EduNeo](#)

Видео для просмотра:

[Hybrid Events - Virtual Events Content](#)

[Пример достижения своей цели в переговорах при изначально неравных условиях](#)

[Как сделать так, чтобы о тебе думали: 6 психологических приемов, чтобы нравиться людям](#)

[70 фрагментов из фильмов, которые научат вас продавать лучше: update](#)

[Презентация, самопрезентация Отличный пример публичного выступления. Фильм «У зеркала два лица»](#)

[Публичное выступление \(Эффективная презентация\). Фильм «Люси»](#)

[Великая речь Мухаммеда Али.](#)

[Happenee Virtual Events on Vimeo](#)

Список фильмов:

Мне бы в небо/2009/США

Корпоративный юрист Райан Бингэм всё время проводит в командировках. Образцовый потребитель, он преуспел в корпоративных связях, чем не может похвалиться в личной жизни. Отношения на одну ночь для него просто часть длинного списка с бесчисленными люксами отелей, арендованными автомобилями, электронной почтой и сообщениями на автоответчике. Постоянные разъезды отдалили его от семьи, а свою он так и не создал.

Король говорит

Каждый из нас наверняка слышал выражения о том, что словом можно убить, унижить оскорбить. Но ведь словом можно и воскресить, и победить, и вознести человека до небес. Чтобы еще раз убедиться в силе могучего и великого «слова» посмотрите этот фильм.

Действительно достойный фильм, с множеством примеров и фишек для публичных выступлений. Также фильм о том, как познать и найти самого себя, быть уверенным в будущем, жить и радоваться каждому мгновению.

Большие спорщики

Фильм об ораторском искусстве с сильным психологическим уклоном. Много стратегий, приемов, фактов - каждый оратор найдет в этом особенном фильме для себя что-то новое и интересное.

У зеркала два лица

Один из лучших шедевров голливудского кинематографа. Прекрасный сценарий и игра актеров. Почти каждое выражение из любого диалога можно считать крылатой фразой. Много писать не хочу, лучше посмотрите этот замечательный фильм.

Адвокат дьявола

«Адвокат дьявола» - один из тех фильмов, который производит неизгладимое впечатление. В фильме вы увидите много достойных речей и ярких выступлений. Основное оружие главных персонажей - это ораторское мастерство и уголовный кодекс.

Общество мертвых поэтов

Фильм о свободном мышлении и об ораторском мастерстве. Еще один хороший фильм. «Ловите мгновение...»

Ларри Краун

Главный герой комедии после увольнения с работы решает получить то, чего ему больше всего не хватает — умение красиво говорить. В местном колледже он записывается на курс «Искусство неофициального выступления» и его жизнь кардинально меняется.

Бойцовский клуб

Ну, конечно же, вы видели этот фильм! Но вот в чем прелесть культовых кинолент — каждый просмотр открывает для тебя что-то новое. Если сосредоточиться на одном из главных героев, Тайлере, можно заметить, что он прямо-таки гуру-оратор. Как он мастерски манипулирует людьми! С какой страстью и запалом он убеждает и ведет за собой массы!

12 разгневанных мужчин

В фильме отлично продемонстрировано то, как можно убедить в своей правоте абсолютное большинство, умея апеллировать к чувствам и разуму людей.

Удивительная миссис Мейзел

Эта мягкая и приятная комедия о настоящем боевом характере юной миссис Мейзел, которая долгое время старалась научить своего мужа публичным выступлениям в жанре стендап-комедии. Пока не поняла, что стендап-комик в их семье не он, а она. Приемы, удерживающие внимание публики, — в каждой серии этого отличного пособия по публичным выступлениям и по чувству юмора.

Вся королевская рать

Очень харизматичная роль Шона Пенна. Все его монологи воспринимаются на одном дыхании, он слит со своей ролью воедино, он — прекрасный оратор и колоритный политик. Сложный фильм, серьезный, но никак не увлекательный.

Человек, который изменил всё

Известно, что лидерские качества лучше всего проявляются в непростых обстоятельствах. Бред Питт в главной роли еще раз

продемонстрировал, что харизма лидера как раз и есть способность мыслить неординарно, весть за собой и покорять вершины.

5. Работа с информацией. Управление вниманием. Критическое мышление и медиакомпетентность.

Обзор

Многие испытывали такое состояние, когда ничего не хочется, даже вставать по утрам. Когда любимая работа перестает приносить удовольствие, ощущается усталость, раздражительность, нервозность и депрессивное настроение. Это все признаки синдрома эмоционального выгорания – переутомление от хронического стресса. Данное понятие звучит страшно, но не стоит переживать раньше времени, практически каждый из нас хоть раз ощущал эмоциональное выгорание. Это своего рода симптом того, что организм нуждается в перезагрузке. Причины этому и факторы могут быть разные, но программа коррекции психологического состояния чаще одна и та же. Как преодолеть внутреннюю деформацию или провести профилактику – рассказываем в этой статье.

Снижайте информационный поток

Несколько часов, а лучше целый день посвятите время себе, побудьте наедине с собой. Откажитесь от интернета и гаджетов, не открывайте соцсети, не смотрите новости или развлекательные программы. Это только кажется, что веселые видео помогают расслабиться. На самом деле бесконечный информационный поток только еще больше раздражает психику и вводит в депрессию.

Поддерживайте внутреннюю гармонию (душа, тело, мозг)

Чем больше у вас разных сфер интересов, тем более устойчива психика перед внешними раздражителями. Если вы полностью ушли в работу и живете только задачами и дедлайнами, то, скорее всего, вас накроет профессиональное выгорание. Первое, что стоит сделать, это обратить внимание на те сферы жизни, про которые вы забыли, и перестать стремиться быть идеальным работником. Например, завести хобби для души, заняться новым видом спорта, изучить новый онлайн-курс.

Больше общайтесь

Когда на душе грустно, меньше всего хочется с кем-то общаться. В этот момент лучше не закрываться от людей, а, наоборот, заставить себя позвонить близкому человеку. Или просто сходить на обед с коллегой, поговорить о работе, спросить совета. Попробуйте развеяться и переключить свое внимание.

Отдыхайте

Это не банальный совет про отпуск, а рекомендация по качеству вашего отдыха после работы. Для начала важно четко разграничить работу и отдых. У вас должен появиться распорядок дня. Во время отдыха необходимо полностью расслабиться не только физически, но и психологически, и не отвлекаться на рабочий чат и решение проблем. Отдых — это не поездка по магазинам или копанье картошки на даче, это прогулка по парку, поход в кино или новое заведение.

Саморазвивайтесь

Лучший метод по борьбе с эмоциональным выгоранием. Постоянно развивайтесь в профессиональной сфере деятельности, так вы сможете посмотреть на свою работу со стороны, что-то изменить или навести порядок. Также согласно исследованиям специалисты с высоким IQ лучше справляются с непредвиденными ситуациями и депрессией. Еще больше полезных советов по формированию своих сильных качеств можно узнать из онлайн-курса «Саморазвитие».

В результате программы участники:

- Поймут суть системного мышления и отличие его от линейного;
- Отработают навык выделять главное и упрощать сложное;
- Сформулируют критерии информации, которая для них важна;

Основные рассматриваемые вопросы:

- Что значит мыслить системно и как этому научиться?
- Как и зачем проверять достоверность информации?
- Как распознавать ложную и манипулятивную информацию?
- Как «настроить фильтры» на входящий поток информации?
- Как систематизировать информационный хаос?
- Как выбрать, чему важно научиться?
- Что такое надпрофессиональные навыки и где им обучают?
- Какие способы и источники для самостоятельного обучения мне подходят?

Упражнения:

Литература для чтения:

1. Григорий Тульчинский, Сурен Золян Фейки: коммуникация, смыслы, ответственность 2021
2. А.А. Брудный <http://www.biom.kg/teachers/5805f823744777dd5e393335>
3. <https://en.calameo.com/read/006249104fd9153491f79> «Общение и Самопознание пособие по психологической безопасности» представляет собой подборку материалов из трудов А.А. Брудного, направленных на познание психических закономерностей жизнедеятельности человека и формирование психологически безопасной среды как на внутриличностном, так и межличностном уровне. Пособие также содержит практические рекомендации по применению «техник самоконструирования» личности
4. Маклюэн М. Понимание медиа. М.–Жуковский: Канон-Пресс-Ц; Кучково поле, 2003.
5. Григорий Тульчинский, Сурен Золян и еще 2 соавтора Фейки: коммуникация, смыслы, ответственность
6. Развитие медиакомпетентности и критического мышления студентов педагогического вуза

<https://books.google.es/books?id=Pc-ouRjZALkC&dq=%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B8+%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C. +%D0%BF%D1%80/>

[D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%8B+%D0%B2++%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B&hl=ru&source=gbs_navlinks_s](https://www.yandex.ru/goods/catalog/189-DKr.pdf?hl=ru&source=gbs_navlinks_s)

в художественной литературе:

Аркадий и Борис Стругацкие Отягощённые злом, или Сорок лет спустя

Ссылки на статьи:

[Путешествие в мир информации, или «Как информационно-коммуникативные Как осваивать много информации и не выгорать — Академия Яндекса](#)
[В. П. Урлапова — О критическом мышлении и его развитии у детей](#)
Развитие критического мышления и медиакомпетентности студентов в процессе анализа аудиовизуальных медиатекстов
https://mediaeducation.ucoz.ru/_Id/1/189_DKr.pdf
[3. Технология развития критического мышления. Методы работы с текстовыми источниками информации. | Школьная лига РОСНАНО](#)

[Как смотреть сериалы и фильмы, чтобы развить критическое мышление. Пример из Игры престолов | Хакер обыденности | Яндекс Дзен](#)
[Художественный фильм как способ развития критического](#)

Видео для просмотра:

[2+2 \(Two & Two\) - 2 плюс 2 \(русская озвучка\)](#)

[Комедийная короткометражка «Альтернативная математика» | Озвучка DeeAFilm](#)

[Психологический смысл фильма Револьвер. Объяснение сути. Кто такой Голд?](#)

Список фильмов:

Револьвёр /2005/Великобритания, Франция

“Его самый большой обман заключался в том, чтобы заставить тебя поверить, будто он — это ты.” Голд — это навязанные суждения, которые кажутся нам такими естественными, что словно бы звучат нашим собственным голосом. Философии Голда подчиняются одинаково и Грин, и

Мака, а также Лорд Джон. Для Маки Голд — это воплощение его безраздельной власти, для Грина это желание разбогатеть любыми методами и отомстить своему обидчику — уничтожить Маку. Но в финале Грин освобождается от власти Голда, а вот Мака именно от неё погибает. Если Сэм Голд — это дьявол, который засел в голове у Джейка Грина и тащит его вниз, нащёптывая низменные желания, то Ави и Зак — это ангелы-хранители главного героя.

Прибытие /2016/США, Канада

Неожиданное появление неопознанных летающих объектов в разных точках планеты повергает мир в трепет. Намерения пришельцев не ясны - вооружённые силы всего мира приведены в полную боевую готовность, а лучшие умы человечества пытаются понять, как разговаривать с непрошеными гостями. Правительство обращается за помощью к лингвисту Луизе Бэнкс и физику Яну Доннели, чтобы предотвратить глобальную катастрофу и найти общий язык с пришельцами. Отныне судьба человечества находится в их руках.

Общество мёртвых поэтов/1989/США

Джон Китинг — новый преподаватель английской словесности в консервативном американском колледже. От чопорной массы учителей его выгодно отличают легкость общения, эксцентричное поведение и пренебрежение к программе обучения.

Однажды он посвящает своих подопечных в тайну Общества мёртвых поэтов. С этого момента каждый из учеников старается обрести свой собственный голос в безликом хоре, взглянуть на окружающий мир, высоко подпрыгнув над серой школьной оградой.

«Олдбой/Oldeuboi», 2003

Сказать, о чём именно фильм, очень сложно. Он затрагивает множество извечных морально-этических тем: свободы тела и духа, мести и всепрощения, преступления и наказания, любви и одиночества. Его можно смело назвать азиатским арт-хаусом в самом хорошем понимании слова. Пытаться предугадать, что же будет дальше по сценарию – занятие непростое. Всё-равно проиграете. Ну, а трёхминутная драка в коридоре, снятая одним дублем – отдельная тема для разговора, это нужно смотреть.

Критическое мышление

Critical Thinking

Правдивая история шахматной команды школы Майами Джексон, которая выиграла национальный чемпионат США по шахматам.

Смотреть подробнее: <https://filmix.ac/filmi/drama/144861-kriticheskoe-myshlenie-2020.html>

Королевский гамбит (2019)

Марио «Мистер Ти» Мартинез ведет факультатив шахмат для подростков из неблагополучных семей. От остальных учителей его отличает легкий стиль общения, эмпатия и высокий интеллект. На улицах города творится беспредел, подростки здесь постоянно попадают в неприятности, и многие берутся за самые рискованные дела, чтобы выжить. Какие тут могут быть шахматы? Но Мартинез искренне верит в своих учеников. Смогут ли ребята из гетто играть на равных с игроками национального турнира по шахматам?

6. Финансовая грамотность

Обзор

Финансовая грамотность – это уровень знаний в области финансов, личных сбережений и способов управления ими.

Существует пять правил, выполнение которых позволит Вам добиться финансовой независимости:

1. Тратьте всегда меньше, чем зарабатываете.
2. Старайтесь покупать то, что дорожает.
3. Старайтесь не покупать то, что дешевеет.
4. В первую очередь удовлетворяйте базовые потребности.
5. Учитывайте не только стоимость вещи, но и расходы на ее содержание.

Помимо основных правил, существуют дополнительные правила и рекомендации, которые помогут Вам стать финансово грамотным человеком и не допускать типичных ошибок.

Как повысить финансовую грамотность?

1. Проанализируйте Ваши доходы и расходы. Проверьте, от каких расходов Вы можете отказаться и соответственно какую сумму сэкономить. Оптимизировать нужно все расходы, в том числе небольшие.
2. Пользуйтесь специальными программами для фиксации доходов и расходов. Например программа «Домашняя бухгалтерия» помогает удобно анализировать все доходы и расходы.
3. Копите деньги и учитесь их инвестировать. Помимо банковских вкладов, можно вкладывать деньги в облигации, недвижимость, свой бизнес.
4. Аккуратно пользуйтесь кредитами. Старайтесь быстро отдавать долги и жить по средствам.

Основы финансовой грамотности помогут избежать типичных ошибок, которые совершают люди. Вы не будете мучиться от непосильных кредитов и думать, как вернуть долги.

В результате изучения этой темы в нашем сборнике вы сможете:

- Повысить мотивацию на дальнейшее изучение темы финансовой грамотности
- Научиться формулировать свои мечты, чтобы они воплощались в реализуемые цели
- Приобрести навыки финансового планирования и распоряжения денежными средствами

Основные рассматриваемые вопросы:

- История финансов
- Потребности по Маслоу
- Деньги делают деньги — Как сохранить и приумножить ваши деньги
- Как экономить деньги
- Как посчитать ваши деньги
- Бюджет и финансовое состояние
- Активный и пассивный доход
- Желаемые и необходимые траты
- Денежные ловушки
- Инвестиционные инструменты. Инфляция
- Банковский депозит. Выбор банка.
- Кредитная история. Кредит и заем.

Упражнения:

Литература для чтения:

1. «Сам себе финансист. Как тратить с умом и копить правильно», Анастасия Тарасова Манн, Иванов и Фербер
2. «Девушка с деньгами. Книга о финансах и здравом смысле», Анастасия Веселко Манн, Иванов и Фербер
3. Джереми Миллер «Правила инвестирования Уоррена Баффетта», Манн, Иванов и Фербер
4. Джеймс Маккен Твой первый миллион. Как его заработать и не потерять Манн, Иванов и Фербер
5. Тим Филлипс Управление на основе данных. Как интерпретировать цифры и принимать качественные решения в бизнесе Манн, Иванов и Фербер
6. Елена Тимохина и Елизавета Краснова Твои финансы. Планируй, копи и трать с умом Манн, Иванов и Фербер
7. Альпина Паблишер / Деньги делают деньги: От зарплаты до финансовой свободы, М.,2020.
8. Майкл Гудвин, [Дэвид Бах](#) и Джоэл Бакан Экономикс/ Как работает экономика (и почему не работает) в словах и картинках
9. Илья Мельников. Как сохранить и приумножить деньги.
10. Роберт Кийосаки. Богатый папа, бедный папа.
11. Бодо Шефер «Путь к финансовой свободе»
12. Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер «Квадрант денежного потока»
13. Домингес Джо, Робин Вики Кошелек или жизнь? Вы контролируете деньги, или Деньги контролируют вас [Манн, Иванов и Фербер](#) 2016
14. Рон Либер Неизбалованный. Воспитываем в детях основательность, щедрость и разумное отношение к деньгам [Манн, Иванов и Фербер](#) 2019
15. Наталья Смирнова «Финансовая грамотность для детей и подростков» 2012 <http://wiki.easyfinance.ru/wp-content/uploads/2012/pdf/natalya-smirnova-fin-kniga-p1.pdf>
16. Алексей Герасимов. Финансовый ежедневник Манн, Иванов и Фербер 2019 <https://docplayer.com/26311565-Finansovyy-ezhednevnik.html>

в художественной литературе:

Первые знания о том, как работают деньги, мы получаем еще в детстве из бессмертных творений отцов русской литературы. «Золотой ключик», «Ревизор», «Пиковая дама», «Мертвые души», «Вишневый сад», «Преступление и наказание» и десятки других произведений, которые никак не ассоциируются у нас с финансовой литературой, закладывают основы той самой финансовой грамотности.

Джек Лондон. Мартин Иден

Роман Джека Лондона "Мартин Иден" противопоставляет силу отдельной личности обезличенному обществу рабов. Главный герой книги несгибаемый Мартин Иден ведет борьбу за свои цели. Одержав победу в борьбе за богатство и известность, он, к сожалению, потерял любовь и красоту, которые двигали его вперед. Он понял, что то общество, куда он так стремился, представляет собой весьма неприглядную картину. Поняв это, он уже не может вернуться в свой старый круг, так как и он внушает Мартину омерзение.

Ильф и Петров. 12 стульев

— Деньги вперед, — заявил монтер, — утром — деньги, вечером — стулья или вечером — деньги, а на другой день утром — стулья.

— А может быть, сегодня — стулья, а завтра — деньги? — пытал Остап.

— Я же, дуся, человек измученный. Такие условия душа не принимает.

— Но ведь я, — сказал Остап, — только завтра получу деньги по телеграфу.

— Тогда и разговаривать будем, — заключил упрямый монтер, — а пока, дуся, счастливо оставаться у источника, а я пошел: у меня с прессом работы много. Симбиевич за глотку берет. Сил не хватает. А одним нарзаном разве проживешь?

— Из принципа!

Ильф и Петров. Золотой Телёнок

Остап заглянул в книжечку.

— Ого! Если вы уже открываете мне лицевой счет, то хоть ведите его правильно. Заведите дебет, заведите кредит, В дебет не забудьте внести шестьдесят тысяч рублей, которые вы мне должны, а в кредит — жилет. Сальдо в мою пользу — пятьдесят девять тысяч девятьсот девяносто два рубля. Еще можно жить.

Айн Ренд «Атлант расправил плечи»

Что касается финансового образования, то «Атлант расправил плечи» формирует целостное видение мира и дает ответы на вопросы о смысле человеческой жизни и общественном значении предпринимательства. У Айн Ренд очень много романов, прочтение которых существенно повысит вашу финансовую грамотность. Среди них «Источник», «Гимн», «Добродетель эгоизма» и другие.

«Я и мои 100 000 должников» / Андрей Паутов

Свежее произведение, которое вышло в свет только в 2018 году. В своей книге автор без прикрас рассказывает обо всех тонкостях профессии коллектора. Или как минимум, все о белой стороне коллекторства, к которой сам Андрей Паутов и его компания «Альпика-Инвест» имеют прямое отношение. Автор искренне уверен, что на стороне коллекторов, работающих в рамках закона, не только правда, но и мораль. Книга открывает мир коллекторского бизнеса изнутри: вы сможете узнать, как долги попадают к коллекторам, как их собирают и в чем, собственно, их выгода. В конце книги автор рассказывает несколько курьезных случаев из своей практики.

Оноре де Бальзак «Делец»

Париж 1839 года. Темные дельцы, биржевые зайцы, ростовщики, махинаторы — буржуазное общество эпохи зарождающегося капитализма во всей красе. «Спекулируя, можно нажить деньги тысячью разных способов, но я знаю лишь один верный способ, и его должна держаться почтенная буржуазия: это копить деньги честным трудом, а не всякими уловками. Терпение, благоразумие, бережливость — вот три домашних добродетели, которые никогда не отнимают у человека того, что они ему принесли»

Эмиль Золя «Деньги»

Роман предостерегает от спекуляций и быстрой наживы. Действие начинается в 1864 и заканчивается в 1868 году. Через 150 лет в нашей психологии ничего не поменялось. «Какая ужасная вещь эта страсть к игре! Человек, честно трудившийся тридцать лет, чтобы основать одну из самых солидных фирм Парижа, меньше чем за три года расштал ее, подточил до такой степени, что она сразу рассыпалась прахом! Как горько он должен был сожалеть о прежних трудовых днях, когда он еще верил в возможность медленно и постепенно составить себе состояние! Первый же случайный выигрыш внушил ему презрение к этим медленным усилиям. Его погубила мечта за один час добыть на бирже миллион, требующий всей жизни честного коммерсанта! И биржа унесла все, несчастный был сражен, повергнут».

А.Н. Островский. В 1869 год он закончил пьесу «Бешенные деньги», где выводит суть умных денег.

«Вот и мне доставались всё бешеные, никак их в кармане не удержишь. Знаете ли, я недавно догадался, отчего у нас с вами бешеные деньги? Оттого, что не мы сами их наживали. Деньги, нажитые трудом, — деньги умные. Они лежат смирно. Мы их маним к себе, а они нейдут; говорят: «Мы знаем, какие вам деньги нужны, мы к вам не пойдём». И уж как их ни проси, не пойдут. Что обидно-то, знакомства с нами не хотят иметь».

Бодо Шефер . Пёс по имени Мани.

Бодо Шефер – один из самых успешных авторов, пишущих на тему денег и построения богатства. Все его книги стали бестселлерами и переведены более чем на 30 языков. Во всем мире продано более 10 миллионов экземпляров его бестселлера № 1 «Путь к финансовой свободе».

Игорь Липсиц: Удивительные приключения в стране Экономика

Просто - о непонятных и сложных, легко и весело - о скучных и запутанных законах древней и вечно молодой страны Экономика рассказано в этой книге.

Ее с удовольствием прочитает даже взрослый, далекий от "большой" экономики. А подросток найдет в ней ответы на многие интересующие его вопросы: как устроена жизнь, почему одни люди богаты, а другие постоянно борются с голодом, что такое цена и заработная плата, торговля и валютные курсы, конкуренция и инфляция. Книга, не имеющая аналогов в отечественной литературе, по праву может служить первым учебником для детей по основам рыночной экономики.

Сатоси Адзути “Супермаркет”

Японцы известны своим трудолюбием и корпоративной преданностью. Главный герой романа “Супермаркет” - банковский служащий, который переквалифицировался в топ-менеджера сети супермаркетов. В его жизни начинается непростой период. Он разрывается между семьей и работой, ролью профессионала и любящего отца. На одной чаше весов оказывается честь фирмы, а на другой - личной счастье. В книге подробно описано внутреннее устройство супермаркетов. Как сказано в аннотации: *“Прочитав роман и в очередной раз оказавшись в супермаркете, вы не просто механически наполните тележку продуктами, но с интересом и любопытством посмотрите вокруг...”*

Джордж Клейсон. Самый богатый человек в Вавилоне

Одна из лучших книг по личным финансам. Книга художественная, без сложных экономических и бухгалтерских терминов. Прочесть ее можно за день — в ней всего 160 страниц. Она учит распределять доходы так, чтобы вылезти из долгов, инвестировать, обеспечить стабильный доход в будущем.

Иоаким де Посада. Не набрасывайтесь на мармелад

Главная идея книги — научитесь откладывать вознаграждение сейчас, чтобы получить в тысячи раз больше позже. Книга написана в художественном стиле, простым языком. Небольшой рассказ о том, как один очень богатый человек дал несколько советов по финансовому планированию своему личному водителю, а тот их взял и внедрил. Миллионером не стал, но за несколько лет смог получить образование, открыть небольшой бизнес, увеличить свой капитал и уволиться из найма — очень богатому человеку пришлось искать нового водителя.

Ссылки на статьи:

1. [Финансовая грамотность](#)
2. [Безопасность - прежде всего, особенно финансовая](#)
3. [10 финансовых привычек, от которых лучше избавиться](#)
4. [Пирамида потребностей Маслоу](#)
5. [Как сохранить и приумножить сбережения – портал Вашифинансы.рф – портал](#)
6. [Зачем копить деньги и как это делать правильно](#)
7. [10 правил, которые помогут вам сохранить и приумножить деньги.](#)
8. [31 способ сэкономить деньги](#)
9. [Время — деньги, или сколько на самом деле стоит ваше время?](#)
10. [Финансовый план семьи](#)
11. [Активный доход. Пассивный доход. Простое объяснение для БОГАТОГО ребенка.](#)

12. [Научим наших детей финансовой грамотности - Новости](#)
13. [Десять главных денежных ловушек \(и как из них выбраться\). Хорошие девочки не получают больших денег и лучших мужчин!](#)
14. [Выбор банковского вклада: на что стоит обратить внимание?](#)
15. [11 мифов о кредитной истории, в которые не стоит верить](#)
16. [Кредитные истории: порядок формирования, структура, задачи Каким обр](#)
17. [#БЕЗАНТРАКТА ЛЕКЦИИ](#)
18. [Видеозаписи Social Club](#)
19. [Социологи Кирилл Постоутенко и Виктор Каплун.. — Видео](#)
20. Рубен Ениколопов, ректор РЭШ«Кризис: похож ли нынешний на предыдущие?»
<https://news.nes.ru/news/%C2%ABkrizis:-poxozh-li-nyineshnij-na-predyidushhie%C2%BB/?lang=ru>
21. онлайн-лекций [РЭШ | Экономика и жизнь](#)
22. Лучшие практики финансирования миростроительства: поток финансирования молодежи со стороны молодежи [Best Practices in Financing for Peacebuilding: A Funding Stream for Youth by Youth](#)

Видео для просмотра:

[Как стать Богатым? Финансовая грамотность для начинающих. Как заработать деньги? Инвестиции и БизнесКак сохранить деньги? Куда деваются деньги, как их сохранить и приумножить – 5 простых правил.Ловушки разума: денежные иллюзии](#)

[Что такое инфляция \(видео\) | Основы инфляции](#)

[Инфляция: что это простыми словами, виды, причины и последствия инфляции в экономике в России](#)

[По какой причине есть инфляция?](#)

[12 Умных Путь Сохранить Деньги. Это Надо Знать!](#)

[Несколько фильмов, полезных для финансовой грамотности \(Финансовая Грамотность - 12\)](#)

Список фильмов:

Игра на понижение/США/2015

Жанр: Драма Режиссер: Адам Маккей

Аннотация:Приближение торнадо, цунами и землетрясений чувствуют птицы и животные. Приближение невидимого глазу финансового обвала в масштабе страны (и впоследствии во всем мире) способны предвидеть финансисты с нюхом ищейек и особой чувствительностью в пятой точке.

Как можно поверить в близкую катастрофу, когда все вокруг пышет благополучием? Сколько раз надо себя ущипнуть? Первым отбросил сомнения глава инвестиционного фонда Майкл Бьюрри — добываясь разгадки, он фактически жил в своем кабинете. Следом за ним осенило других. Подсев на иглу кредитов, финансовая система США сделала подкоп у самого основания своей могущественной крепости. На оборотной стороне проблемы для немногих хитрецов таился шанс блестяще разбогатеть.

Дефолт /Южная Корея/2018

Жанр: Драма Режиссер: Чхве Гук-хи

Аннотация: В основу фильма положен реальный факт об азиатском кризисе 1997 года. Правительство Южной Кореи понимает, что государственный долг растет, а стране грозит финансовая катастрофа. В результате банкротств в стране прокатилась волна самоубийств.

Ши-Хьен, финансовый аналитик в одном из крупнейших банков страны, просчитала надвигающийся финансовый крах и предложила контрмеры. Понимая, что многие граждане окажутся на краю пропасти, она даже думает оповестить население.

Между тем, Габ Су, владельца фабрики, волнуется спасение своего бизнеса. А финансовый инвестор Чон Хак видит в кризисе способ личного обогащения.

Тесла/США/2020

Жанр: Драма Режиссер: Майкл Алмерейда

Аннотация: Его по праву называют одним из величайших людей двадцатого века, изобретениями которого современные люди пользуются чуть ли не каждый день. Он в одиночку сумел создать множество удивительных приспособлений и доказать, что один единственный человек может изменить мир и повлиять на судьбы миллиардов людей по всей планете.

Благодаря этой картине мы узнаем, как на самом деле был великий Никола Тесла, что вынуждало его раз за разом садиться за рабочий стол, и по какой причине на исходе лет он горько пожалел о своих деяниях.

Капитал/Франция/2012

Жанр: Драма Режиссер: Коста-Гаврас

Аннотация: Молодым, как гласит известное выражение, везде должна быть дорога. Но в реальности эта дорога терниста и усыпана множеством камней и рытвин. Молодость обычно ассоциируется с неопытностью, причем судят чаще по внешнему виду, чем по реальным качествам.

Активному молодому специалисту посчастливилось стать новым директором крупного французского банка. Предыдущий глава банка скоропостижно скончался во время занятий гольфом. Это назначение стало неожиданностью и смелым вызовом силам и способностям амбициозного Марка Турнье. Отныне он стоит у руля крупной организации, где крутятся большие финансовые потоки и столь же большие амбиции влиятельных персон. Кто-то сразу же ополчился против Турнье, другие пытаются сделать его сообщником в борьбе за посторонние для него интересы.

Мне бы в небо/США/2009

Жанр: Драма Режиссер: Джейсон Райтман

Аннотация: Корпоративный юрист Райан Бинэм, которого нанимают большие компании для того, чтобы он уволил их подчиненных, фактически живет либо в самолетах, либо в гостиницах. Да и такая жизнь его вполне устраивала, он никогда не хотел жениться, никогда не хотел иметь собственный дом или квартиру. Карьера у Райана успешная, но вот личной жизни никакой. Вернее она есть, но отношения, как правило, только на одну ночь.

И мало того, Райан гордился расстоянием, которое налетал – пятнадцать миллионов коллометров. В одном из отелей Бинэм встретил Алекс. Ее мир был очень похож на его мир. Впервые в жизни у Райана появляется желание быть с кем-то. Но вот что из этого получилось?

Извините, мы вас не застали/ 2019/Великобритания, Франция, Бельгия

Жанр: Драма Режиссер: Кен Лоуч

Аннотация: Сюжет картины знакомит зрителя с семейством Тернеров, которые вот уже многие годы проживают в небольшом американском городке. Финансовый кризис вынуждает ребят столкнуться с массой трудностей, к которым они совершенно не были готовы. Эбби устраивается работать сиделкой, а Рикки на последние сбережения покупает маленький фургон и устраивается курьером в местную службу доставки.

Вскоре Рикки начинает понимать, что работа отнимает у него непомерное количество сил и времени. Он каждый день работает по четырнадцать часов, но все равно едва сводит концы с концами. Грядут удивительные события, которые заставят мужчину взглянуть на мир другими глазами.

Внутреннее дело/ 2010/США

Жанр: Документальный Режиссер: Чарльз Фергюсон

Аннотация: Фильм состоит из пяти частей: "Как мы здесь оказались", "Пузырь", "Кризис", "Ответственность" и "Где мы сейчас". Мировой финансовый кризис второй половины двухтысячных годов, был событием, которое лишило миллионы людей работы, сделало банкротами десятки тысяч предпринимателей, причинило финансовой и экономической сфере колоссальные убытки, в десятки триллионов долларов.

Была ли этому какая-то причина? Безусловно. И не одна. В данном документальном фильме, рассматриваются и анализируются процессы, которые этому способствовали и которые к этому привели. Раскрываются примеры о коррупции и о том, как она повлияла на возникновение кризиса.

Капитал в XXI веке/ 2019/США

Жанр: **Документальный** Режиссер: Джастин Пембертон

Аннотация: Когда смотришь этот фильм, то поначалу кажется, что он не соответствует названию – нам обещали рассказать про капитал в XXI веке, а углубляются аж в век XVIII-й! Но на деле мы получаем не историческую документалку от ВВС, а всё-таки достаточно точную и актуальную политическую публицистику.

Поменяться местами/ 1983/США

Жанр: **комедия** Режиссер: Джон Лэндис

Аннотация: Братья приспевающего финансиста Луиса Уинторпа Третьего решили подшутить над ним. В результате хитроумной комбинации место финансиста занял мошенник Билли, а Луис оказался на дне общества.

Шопоголик/ 2009/США

Жанр: **комедия** Режиссер: П.Дж. Хоган

Аннотация: Молодая девушка, помешанная на шопинге и дорогой одежде, живет в состоянии войны между своим банковским лимитом и искушениями большого города. При этом по профессии она — журналист финансового издания, щедро раздающего советы по правильному управлению личным капиталом.

В погоне за счастьем/США/2006

Жанр: **Драма** Режиссер: Габриэле Муччино

Аннотация: Крис Гарднер – отец-одиночка. Воспитывая пятилетнего сына, Крис изо всех сил старается сделать так, чтобы ребенок рос счастливым. Работая продавцом, он не может оплатить квартиру, и их выселяют.

Оказавшись на улице, но не желая сдаваться, отец устраивается стажером в брокерскую компанию, рассчитывая получить должность специалиста. Только на протяжении стажировки он не будет получать никаких денег, а стажировка длится 6 месяцев...

Семейка Джонсов/США/2010

Жанр: **Драма** Режиссер: Деррик Борте

Аннотация: Комедия с Деми Мур и Дэвидом Духовны вышла в 2010 году и предсказала надвигающуюся эпоху «Инстаграма» и медиаинфлюенсеров. В американском пригороде появляется семейство Джонсов, сошедшее в мир простых людей из рекламы майонеза: красавица-мама, образцовый папа и двое умниц-детей.

Соседи сразу влюбляются в них и мечтают выглядеть так же круто, как они: есть ту же еду, одеваться в тех же магазинах и водить такие же машины. Нюанс в том, что Джонсы — нанятые актеры, которые по контракту впаривают всей округе товары, сопутствующие имиджу образцовой семьи. В чем мораль. Не стоит слепо верить рекламе.

100 вещей и ничего лишнего/Германия/2018

Жанр: **комедия** Режиссер: Флориан Давид Фиц

Аннотация: Лучшие друзья Пауль и Тони, находясь буквально в шаге от богатства, на спор отказываются от всего своего имущества, чтобы доказать – вещи не имеют на парней никакого влияния. Ставки высоки, а их пари оказывается под угрозой, когда на горизонте появляется симпатичная девушка, ведь сложно произвести впечатление, когда ты миллионер без штанов...

Предел риска/США/2011

Жанр: **драма, триллер** Режиссер: Флориан Джей Си Чендор

Аннотация: Сентябрь 2008 года. Мировой экономический кризис уже начался, но Америка еще не знает, какая катастрофа ждет впереди, и только группа топ-менеджеров на Уолл-Стрит

ищет рецепт спасения. Это были самые страшные часы в их жизни... Сотрудник одного из крупнейших инвестиционных банков с помощью новейшей программы рыночного анализа получает ошеломляющий прогноз – акции упадут, рынок рухнет, банк потеряет все. Утром следующего дня он попадает под сокращение и перед уходом передает флэшку с опасной информацией своему бывшему помощнику. К вечеру лучшие аналитики банка, проверив эти вычисления, осознали ужасную перспективу: крах неминуем. Теперь они стоят перед выбором: начать срочный сброс акций, что оставит и крупных акционеров во всем мире, и миллионы рядовых вкладчиков ни с чем – или ждать развития событий, что чревато потерей вообще всего. Решать нужно здесь и сейчас. На кону – огромные деньги и будущее каждого. В эту ночь у риска нет предела...

7. Эмоциональный интеллект.

Обзор

Понятие эмоционального интеллекта относительно новое. Впервые о нем заговорили в 1990 году после одноименной статьи Питера Саловея и Джона Майера для журнала *Imagination, Cognition, and Personality*. Они определили его как способность узнавать свои и чужие эмоции и чувства, различать их между собой и использовать эту информацию для дальнейших рефлексий и действий. Саловея и Майер отметили, что считают эмоциональный интеллект подсистемой уже известного социального интеллекта, который позволяет «понимать людей и управлять ими». После книги-бестселлера об эмоциональном интеллекте психолога Дэниела Гоулмана об этом понятии узнал уже широкий круг читателей. Он предложил собственную трактовку: по его мнению, эмоциональный интеллект состоит из пяти сфер.

В классической модели у эмоционального интеллекта четыре составляющих. Самосознание — способность распознавать свои эмоции и чувства; самоконтроль — возможность управлять ими; общественное осознание позволяет понимать эмоциональные процессы, происходящие в обществе; менеджмент отношений, затрагивающий и межличностные, и групповые. Гоулман соглашается с первыми двумя позициями, но по-своему комбинирует и разбивает остальные: помимо самосознания и самоконтроля, в его модели присутствуют внутренняя мотивация, эмпатия и социальные навыки. В целом классификация Гоулмана выглядит упрощенной, зато она крайне практична и не вызывает отторжения даже у тех, кто впервые сталкивается с темой.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Наверняка вы не раз слышали о том, как легко кому-то продвигаться по карьерной лестнице. Или как хорошо кому-то удается общаться с собственными детьми. Это означает, что у героев этих ситуаций почти наверняка высоко развит эмоциональный интеллект, который позволяет им яснее осознавать свои цели, а также успешно выстраивать коммуникацию с людьми на разных уровнях.

В результате программы участники:

- Узнают назначение и роль разных эмоций в жизни
- Опишут признаки своих характерных эмоциональных состояний

- Получат опыт в распознавании эмоций других людей
- Узнают, как справляться с волнением на экзамене или гневом на окружающих
- Получат опыт в управлении эмоциями других людей

Основные рассматриваемые вопросы:

- Откуда берутся эмоции и почему их так сложно контролировать?
- Как совладать с волнением / страхом / гневом?
- Как правильно распознать чужие эмоции?
- Как конструктивно поговорить с раздраженным человеком?
- Как помочь другу успокоиться и не переживать по пустякам?
- Можно ли испытывать больше позитивных эмоций и всегда быть в хорошем настроении?

Основные тренируемые навыки:

- Навык осознания и распознавания своих эмоций
- Навык управления своим состоянием
- Навык распознавания эмоций других людей
- Способность управлять своими и чужими эмоциями

Упражнения:

Упражнение 1³¹. Развивайте эмоциональное самосознание.

Эмоции могут заставить человека вести себя необычно и часто непродуктивно, а самосознание улучшит вашу способность понимать и интерпретировать собственные эмоции, настроения и внутренние мотивы. Эта практика поможет и распознавать эмоциональные состояния других людей и понимать, что стоит за их словами и действиями. Говоря кратко, если вы не понимаете собственную мотивацию и поведение, то и других не поймете.

Что для этого делать:

- Проговаривайте каждый день три фразы, которые начинаются словами «Я чувствую себя...», — благодаря этой технике вы постепенно сможете научиться точно определять свои эмоции и повысить самосознание.
- Каждый день уделяйте время испытанной эмоции – сформулируйте, что вы чувствуете и почему.
- Напоминайте себе, что эмоции переменчивы и недолговечны, поэтому не могут быть основой для общения и принятия решений.
- Размышляйте о том, как негативные эмоции – разочарование, отвращение, гнев или ревность – влияют на ваших коллег и клиентов.
- Определите ваши страхи и желания. Это поможет лучше понять, что вас беспокоит и движет вами.

³¹ Источник: tedlearning.co.uk

- Проверьте, как вы реагируете на стресс. Расстраиваетесь ли вы каждый раз, когда что-то идет не так, как вы запланировали?

Упражнение 2. Эмоциональный самоконтроль

Важно развить способность контролировать импульсивные реакции и эмоции, которые негативно влияют на ваш потенциал и лидерство. Это следующий шаг после развития самосознания. Кратко говоря, самоконтроль – это способность стать «выше» жалких объяснений, ревности, срывов и не позволять эмоциям контролировать вас. Благодаря самоконтролю вы будете думать, прежде чем действовать, и создадите репутацию надежного члена в любой команде.

Техники самоконтроля:

- Не позволяйте себе присоединиться к той или иной стороне во время офисных драм и конфликтов.
- Если ситуация эмоционально трудная и заряженная, отступите на время, не принимайте решение сразу. Проанализируйте ваши эмоции.
- Примите факт, что жизнь изменчива, и фрустрация и разочарования являются частью любой работы. И профессиональная реакция на них – это «мозговые штурмы» и разработка стратегий, а не жалобы и отстранение от работы.
- Не присоединяйтесь к игре «найди виноватого», не показывайте пальцем на всех и все, что вас окружает. Кроме себя: изучите и примите свои ошибки.
- Оставайтесь сконцентрированной на себе и тех вещах, которые вы можете контролировать, а не на том, что вне вашей власти.
- Найдите способы, как реагировать на эмоции, которые бы не включали спонтанные реакции или некорректные выражения.

3. Развивайте способность выказывать сочувствие

Сочувствие – естественный путь в развитии эмоционального самосознания. Оно позволяет отойти от вашего личного опыта и увидеть и понять проблему с точки зрения другого человека. Развивая эмпатию, вы показываете ваше умение относиться к людям с уважением, добротой, достоинством и профессионализмом. Сочувствующие люди хороши в распознавании чувств других, даже если они неочевидны.

Как развить эмпатию:

- Живите по золотому правилу – относиться к другим так, как вы хотите, чтобы относились к вам.
- Свою точку зрения поддерживать легко, руководствуясь этим чувством, поставьте себя на место другого человека и посмотрите на ситуацию с его позиции.
- Развивайте умение слушать и размышлять над тем, что сказал ваш собеседник.
- Хотя бы раз в день спрашивайте, как человек себя чувствует, например, по шкале от 0 до 10. Так вы побудите окружающих выражать свои эмоции и лучше их понимать.
- Признавайте тревоги и чувства других людей – дайте им понять, что вы видите их источник и осознаете ценность их точки зрения.

4. Работайте над вашей мотивацией

Мотивация – это страсть и энтузиазм в вашей работе и карьере, которые нельзя объяснить деньгами или статусом, это то, что помогает реализовывать свои внутренние цели и делать это с завидной настойчивостью.

Как улучшить мотивацию:

- В любой сложной ситуации и даже при провале попытайтесь найти хотя бы одну хорошую вещь.
- Фиксируйте момент, когда вы думаете и говорите в негативном ключе. Прекратите это делать, сделайте паузу и еще раз «прокрутите» в уме все ваши

мысли и слова. Измените их на позитивные, даже если поначалу вам придется притвориться.

- Легко забыть, что вы действительно любите в своей работе. Найдите время, чтобы вспомнить и сформулировать это, а также главную причину, почему вы хотите реализоваться именно в том, что делаете.
- Помните, что люди притягиваются к позитивным, энергичным и вдохновляющим людям. Если вы повысите мотивацию, то получите больше внимания от коллег, топ-менеджеров и клиентов.
- Поставьте себе вдохновляющие и в то же время достижимые цели. Сделайте список, что нужно сделать, чтобы их достичь. Награждайте себя, когда вы достигаете ключевых целей.

5. Улучшите навыки общения

Важный аспект эмоционального интеллекта – умение хорошо взаимодействовать с другими людьми, но это не значит, что интроверты или стеснительные люди обладают низким ЭИ. Навыки общения могут принимать разные формы, ведь это не только умение быть дружелюбным, но и умение слушать, убеждать, вербальные и невербальные навыки коммуникации. Руководители с высоким эмоциональным интеллектом часто очень хороши в общении, разрешении конфликтов и разделении своего видения с командой – они показывают пример поведения и ценностей, которым могут следовать другие.

Как улучшить навыки общения:

1. Изучайте конфликты и их решения, это поможет в трудных ситуациях с коллегами, клиентами или поставщиками.
2. Учитесь хвалить других, так вы вдохновите команду и сделаете ее лояльной.
3. Старайтесь понять человека, с которым разговариваете. У вас не может быть только одного подхода, который бы срабатывал со всеми на работе.

6. "Приветствие без слов"

Приветствовать всех окружающих без слов с помощью мимики и жестов, при этом четко выполняя команды ведущего. Возможные команды: поздороваться глазами; поздороваться руками, мизинцами; поздороваться пятками; поздороваться ушами и т.д

7.«Я начну, а ты закончи»

Необходимо закончить предложения: «Я могу простить другого человека, если...», «Мне было одиноко, когда...», «Я раздражаюсь, если...», «Я страдаю, когда».

8. «Наблюдатель»

Цель. Способствовать развитию эмпатии; учить пониманию, чтению состояния другого человека по еле уловимым признакам, знакам его проявления.

Инструкция. Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд, затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» по его сегодняшним проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает его выводы.

Комментарий. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: промашка или соответствие.

9. «Как я себя представляю»

Цель. Помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

Инструкция. Каждый из Вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других.

Комментарий. Эта часть упражнения проводится в течение трёх минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

10. «Чемодан»

Цель. Содействовать развитию эмпатии, взаимопонимания.

Инструкция. Напишите на листочке бумаги своё имя. Сверните листочек в трубочку и сдайте ведущему. Вытяните из «шапки» один листочек. Подумайте, что бы Вы хотели положить в чемодан того человека, который значится на бумажке.

Комментарий. Группа решает – чей чемодан.

Литература для чтения:

1. Юваль Ной Харари. Homo Deus. Краткая история будущего. Синбад 2018
http://loveread.me/view_global.php?id=75853
2. Гоулман Дэниел Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ МИФ М., 2020
3. Гоулман Дэниел Эмоциональный интеллект в работе МИФ М., 2020
4. Леонид Кроль Эмоциональный интеллект лидера Альпина Паблишер 2020
5. Роджер Фишер, Даниэль Шапиро Эмоциональный интеллект в переговорах Манн, Иванов и Фербер 2019
6. HBR Guide. Эмоциональный интеллект Манн, Иванов и Фербер 2019
7. Энтони Мерсино Эмоциональный интеллект для менеджеров проектов Манн, Иванов и Фербер 2018
8. Алена Алешина, Сергей Шабанов Эмоциональный интеллект. Российская практика Манн, Иванов и Фербер 2015
9. Тревис Бредберри, Джин Гривз Эмоциональный интеллект 2.0. Манн, Иванов и Фербер 2017
10. Джим Лоулесс Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу. Форс 2020

11. Эстанислао Бахрах. Лимбический мозг. Как познать свои эмоции и обратить их себе на пользу МИФ М., 2020
12. Леонид Кроль Эмоциональный интеллект лидера
- 13.
- 14.

В художественной литературе:

1. Грипе, М. Элвис Карлссон / М. Грипе; худож. Х. Грипе; пер. со швед. С. Тархановой. – М.: Белая ворона, 2017. – 174 с.: ил. Как часто взрослые не воспринимают своего ребенка всерьез, причиняя им этим боль. Вот в такой семье и живет шестилетний мальчишка Элвис. Он уверен, что послан своим родителям в наказание: не воспитан, вечно где-то бегает без дела, не любит играть в футбол и даже на велосипеде не может научиться ездить. Временами из-за этого он даже испытывает стыд и жалость к родителям. Элвис хотел бы доставить радость маме с папой, но он хочет быть таким, какой он есть. И Элвис старается отстаивать свою собственную жизнь, бывает, что в отчаянии он даже дерется со взрослыми, не находя иных способов отстоять свое мнение.
2. Пенгвийи, И. Роза морей / И. Пенгвийи; О. Дево; ил. О. Дево; пер. с фр. А. Поповой; – СПб.: ООО Поляндрия Принт, 2014. – 26 с.: ил. 0+ Маленькая девочка Ортанс, её любимая кукла Франсуаза и Серый пёс проводят все дни у окна, чтобы увидеть, как в порт входит большой корабль «Роза морей». В этом корабле для девочки заключен весь мир, и когда «Роза морей» не вернулась в порт, Ортанс решает найти корабль, в этом ей помогают родители. А ведь Ортанс прикована к инвалидному креслу. Но жалости она не вызывает, мы вообще не думаем о том, что с ней что-то не так. Ортанс тоже не думает об этом, она просто ищет свой мир – свой корабль. Увидеть все это нам помогает художник Оливье Дево, нарисовавший к книге великолепные иллюстрации-картины.
3. Роу, Д. Обнимите меня, пожалуйста! / Д. Роу; пер. М.Я.Бородицкая. – М.: Издат. Дом Мещерякова, 2009. – 26 с.: цв. ил. «Жил-был ежик Элвис. Колючий такой, взъерошенный. Как щетка. Или пучок сосновых иголок. Или... ну, сами придумайте. В общем, с этим Элвисом никто не хотел обниматься. А он так мечтал, что его кто-нибудь обнимет, крепко-крепко. Он, понимаете, был еще маленький». Джон Роу предлагает хороший рецепт для малышей, которым очень дискомфортно в коллективе: найди когото, кому так же плохо, как и тебе, подружись с ним, и вам обоим станет гораздо лучше. Наверняка многие родители обратят внимание своих детей на маленькое открытие ежика Элвиса. А дети посмотрят на картинки внимательно и, может быть, даже спросят: «А что, остальные звери завидуют, что у Элвиса теперь есть друг, который его обнял?» Похоже, да, немножко завидуют.
4. Шулевиц, У. Как я учил географию / У. Шулевиц; ил. автора. – М.: Карьера Пресс, 2014. – 32 с.: ил. Великая Отечественная война, эвакуация, маленький мальчик, только-только научившийся читать, и географическая карта, ставшая единственной игрушкой и уносящая его из голодного военного детства в волшебные и неведомые страны. Ури Шулевиц родился в Варшаве в 1935 году.

Когда началась война, его семья бежала из Польши в Советский Союз. Ури вырос и стал известным художником, а книжка-картинка, книжка-комикс «Как я учил географию» – это его ностальгия по детской мечте. Сегодня в школах России много детей-беженцев, детей-иммигрантов, детей-переселенцев. Возможно, книга поможет им в адаптации, даст уверенность в себе, своем настоящем и будущем, а их сверстникам поможет понять, что чувствует ребенок, потерявший привычный, знакомый ему мир.

5. Ганина, М.Тяпкин и Леша: [сказочная повесть] / М.Ганина; худож. Н.Гольц. – СПб.: Речь, 2015. – 160 с.: ил. – (Читаем с «БиблиоГидом»). Удивительно летняя история взрослого прозаика с трогательно-нежными иллюстрациями детского художника. Книга о взрослении маленького человека, о взаимоотношениях мамы и дочери, о детской дружбе и детской ревности, об умении нести ответственность за свои поступки. Но главное – это сказка о маленькой девочке Любе по прозвищу Тяпкин и ее воображаемом друге-лешонке Володе по прозвищу Леша. «Всякому маленькому надо обязательно, чтобы его кто-то любил.»
6. Парр, М. Вафельное сердце / М.Парр; пер. О.Дробот; худож. С. Касьян. – М.: Самокат, 2008. – 208 с.: ил. – (Лучшая новая книжка). С девятилетними Трилле и Леной, жителями крохотной бухты Щепки-Матильды в Норвегии, как со всякими детьми, происходит много интересного. Настоящая верная дружба, осознание связи между поколениями и неизбежности потери – сухое перечисление не даст полного представления о тонкой, нежной и умной книге. «...если кому-то грустно оттого, что он скучает без кого-то, значит, он этого кого-то любит. А любовь к кому-то – это самое-самое прекрасное на свете чувство.» Очень доброе и светлое произведение, которое дарит те чувства, которых так часто не хватает в повседневной жизни. Стиль повествования Марии Парр напоминает книги Астрид Линдгрен, что неоднократно отмечали критики ее творчества, что скорее является преимуществом молодой норвежской писательницы.
7. Клайва, Р. И не забывай гладить котенка: рассказ / Р.Клайва; худож. И.Л.Бельсвик; пер. О. Дробот. – 2-е изд. – М.: Самокат, 2010. – 62 с.: цв. ил. Обычная – не хорошая и не плохая – девочка Анна живет в обычной семье. У Анны уже есть две сестры – старшая и младшая. А теперь вот появляется ещё одна – и внимание всего дома переключается на неё. Анна чувствует себя покинутой. А тут ещё папа топит её котят. И тогда она вытворяет кучу всего, чтобы хоть как-то привлечь к себе внимание. А её называют гадкой и вредной. В отчаянии девочка ищет кого-то, кто бы её понял и принял. И находит... Книга получила самую престижную норвежскую премию – Союза критиков – как лучшая детская книга, и премию Министерства культуры Норвегии как лучшая книжка-картинка. В Норвегии книга уже несколько лет используется как учебное пособие для педагогов, преподающих в начальной школе. В России психологи, прочитавшие книгу, предложили ставить на подобные произведения знак «Полезно для жизни» – свидетельство одобрения специалистами, родителями и детьми. Книжка для детей и их родителей. Она позволяет вслух говорить о тех чувствах, выразить которые в реальности очень трудно: о любви, о ненависти, об одиночестве и о счастье быть услышанным. Книга оказывается своеобразным путём к диалогу поколений, к взаимопониманию.

8. Блум, Д. Шейла Великолепная / Д.Блум; пер. с англ. Д.Крупской; [ил. Н.Суворовой]. М.: Розовый жираф, 2014. – 152 с.: ил. Главная героиня повести десятилетняя девочка Шейли Тубман. Она боится собак и пауков, темноты и призраков, но самое главное – Шейли боится, что об это узнают другие. «Шейла Великолепная» – отличное лекарство от фобий и страхов. Джуди Блум – автор нескольких десятков книг для подростков и лауреат 90 литературных премий.
9. Доцук, Д. Домик над обрывом / Д.Доцук; худож. О.Брезинская. – М.: КомпасГид, 2017. – 96 с.: ил. Героиня повести – девочка Ксенчик лет восьми, силой воображения проживающая жизнь на краю света среди фей, великанов, заколдованных принцесс. Единственный друг – Мальчик, и тот придуман. Девочка чувствует, чары злой колдуньи спадают с мамы, которой день ото дня всё хуже и хуже, как только папа вернётся из командировки. Примерно так, если читаешь глазами сверстника героини или читателя чуть старше. Но у книги двойная адресация, взрослый читатель увидит трагедию семьи: от девочки скрывают правду, не находя сил и слов сказать, что папа умер. И когда молчание прервано, чары спадают, жизнь ПРОДОЛЖАЕТСЯ. Из издательской аннотации: «Магический реализм повести – терапевтического свойства».
10. ДиКамилло, К. Удивительное путешествие кролика Эдварда: сказочная повесть / К.ДиКамилло; пер. О.Варшавер; худож. Б.Ибатуллин. – М.: Махаон, 2008. – 125 с.: цв. ил. Фарфоровый кролик Эдвард однажды путешествовал со своей хозяйкой, девочкой Абилин, и упал с борта океанского корабля. С этой минуты жизнь благополучной игрушки переменилась: Эдварду предстоят трудные и опасные приключения. А мы становимся свидетелями настоящего чуда: даже бесстрастная фарфоровая кукла может научиться любить и сострадать чужому горю. «Если у тебя нет намерения любить и быть любимым, тогда в путешествии под названием «жизнь» нет никакого смысла...» «Я хотела написать книгу о любви, о том, как открывать свое сердце снова и снова, даже когда знаешь, что оно будет разбито», сказала ДиКамилло.
11. Тассиес, Х.А. Украденные имена / Хосе Антонио Тассиес; пер. М.Кадетова; ил. автора. – М.: КомпасГид, 2011.— 32 с.: ил.— (Открытый диалог). Эта книга — о жестокости в школе, точнее, о жестокости детей по отношению к «не таким, как все». Об одиночестве ребенка, который после уроков ждет, пока остальные разойдутся, который заранее уверен, что летающие по раздевалке брюки – его, который воспринимает школу как незаслуженный срок наказания. Ребенка, которого никогда не зовут по имени. Его зовут Зубрилой, потому что он внимательно слушает учителя, Трусом, потому что не дает сдачи. Говорят, что это его проблема, что он живет в своем собственном мире, что видит мир не так, как остальные. Книжка-картинка написана и проиллюстрирована испанским художником Тассиесом, обладателем Большой премии Биеннале иллюстраторов в Братиславе. Она обращается к юному и взрослому читателю, призывая их не прятаться в удобстве безразличия. Но, главное, она дает надежду, что все изменится. Потому что обязательно найдется хоть один человек, способный вернуть украденное им
12. Дашевская, Н.С. Я не тормоз: [для среднего и старшего школьного возраста] / Н.С.Дашевская. – М.: Самокат, 2016. – 157 с. – (Встречное движение). Название серии «Встречное движение» как нельзя лучше подходит новой книге Нины Дашевской «Я не тормоз» издательства «Самокат». Сбивчивый монолог тринадцатилетнего Игната, перемещающегося на роликах, самокате, скейте по

Москве. Ему надо везде успеть. Но главное – он еще и думает, действует, анализирует, рифмуется, рисует, читает. А еще мечтает научиться играть на трубе. Ему интересно все! Современный подросток. Темп жизни Игната подобен темпу жизни мегаполиса. Он не тормоз! Героя даже можно назвать гиперактивным. И не эгоист. Он одинок? И да, и нет. Вокруг немало людей – ровесников и старших. Есть еще и младший брат, мама – художник театра, есть одноклассники. Они просто другие, как бывают другие миры. Придет время задуматься об этом и нашему герою.

13. Назаркин, Н.Н. Изумрудная рыбка: палатные рассказы / Н.Н. Назаркин; худож. Н.Петрова. – М.: Самокат, 2007. – 109 с.: ил. – (Лучшая новая книжка). Очень жизнеутверждающая книга о ... неизлечимо больных детях. Третью своей жизни они проводят в больнице: капельницы, процедуры, иногда и реанимация. Но если вся твоя жизнь неразрывно связана с болезнью, то болезнь уже перестает быть поводом для печали. А дети обладают удивительным, чудесным свойством – принимать жизнь такой, какая она есть, даже если проходит она большей частью в больничной палате. И верят только в хорошее
14. Штрассер, Т. Волна / Т.Штрассер; пер. с англ. Е.Лавут. – М.: Самокат, 2013. – 160 с. – (Встречное движение). Книга – предостережение. О реальных событиях, произошедших в американском колледже в 1967 году. Шестнадцатилетние подростки не могут понять, как немецкий народ, народ Шиллера и Гёте, мог не заметить зарождение фашизма в стране. И тогда учитель проводит эксперимент, который показывает, что в истории ничего не проходит совсем, всё, и самые страшные страницы мировой истории, может вернуться. Подростки организуют сообщества. Они увлекаются спортом, музыкой и не всегда способны определить, что взрослые харизматичные люди могут ими манипулировать. «Катастрофические изменения происходят в душе человека очень быстро, и только культура способна противостоять безумию фашизма, который может вспыхнуть в самом благополучном на первый взгляд обществе.»
15. Паузева, Г. Облако / Г.Паузева; пер. с нем. П.Френкель. – М.: КомпасГид, 2016. – 208 с. Чернобыльская катастрофа 1986 года, авария на атомной электростанции в Советском Союзе, заставила немецкую писательницу Гудрун Паузева создать книгу «Облако» – пронзительную и страшную, как сигнал атомной тревоги. Трагедия, произошедшая в жизни пятнадцатилетней немецкой девочки Яны-Берты, вымышленная, но она могла бы и все еще может случиться в любой момент. На атомной электростанции в нескольких километрах от родного города Яны-Берты происходит авария, и радиоактивное облако движется в их сторону. Начинается паника, и неясно, что делать – прятаться или бежать? Если бежать, то куда и как? И все эти нелегкие решения Яне-Берте приходится принимать и за себя, и за своего семилетнего брата. Повесть-предупреждение «Облако» рассчитана на подростков и их родителей.
16. Рудашевский, Е. Здравствуй, брат мой Бзоу! / Е.Рудашевский; худож. А. Горнов. – М.: КомпасГид, 2015. – 192 с.: ил. Небольшая по объёму повесть вместила в себя удивительно много – взаимоотношения односельчан, трогательную дружбу абхазского юноши и черноморского дельфина, описание крестьянского быта в Абхазии. Но, наверное, дружба здесь – главное. Семнадцатилетний Амза Кагуа дружен не только с дельфином. Здесь и теплота братской дружбы (Даут – старший брат Амзы), и зарождающаяся дружба с ровесником и будущим

армейским товарищем Зауром. И шло бы всё своим чередом, даже старинная вражда абхазов и грузин, глубоко вросшая в эту землю, если бы не война в Афганистане. Шёл 1980-й год... Евгений Рудашевский – писатель и путешественник, лауреат конкурса «Книгуру» 2013 г

17. Мюрай, М.-О. Умник / М.-О.Мюрай; пер. с фр. Н.Мавлевич. – М.: Самокат, 2015. – 248 с. – (Встречное движение). Умнику (так его называют домашние) двадцать два, однако в своём развитии он остался трёхлетним ребёнком с чистым и цельным восприятием мира. Семейные обстоятельства вынуждают поместить его в специальную лечебницу. Младший брат, семнадцатилетний Клебер, берёт на себя ответственность за брата и забирает к себе в съёмную квартиру, где обитают ещё четверо студентов. Умник – обуза и проблема, источник нелепых ситуаций и скандалов – становится камертоном их взаимоотношений. Добро и зло, искренность и фальшь – всё встаёт на свои места. Особый флёр истории придаёт место действия – Париж. В эту невероятную историю хочется верить. Текст обаятелен, и в этом немалая заслуга переводчика книги Натальи Мавлевич.
18. Голдинг, У. Повелитель мух / У. Голдинг; пер. Е.Суриц; худож. А.А.Чукавин, И.А.Чукавина. – М.: Астрель, 2009. – 255 с.: ил. «Повелитель мух» – шедевр мировой литературы. Действие романа происходит во время войны. Группу мальчишек эвакуируют на самолете неизвестно откуда и неизвестно куда. Но самолет подбит. Все дети спаслись, все взрослые погибли. Ребята оказались на необитаемом острове и первоначально все хорошо: одни ребята во главе с Ральфом занимаются строительством шалашей, в которых они могут ночевать и пережидать непогоду, а также следят за костром на горе, в надежде, что его увидят взрослые и их спасут. А другая группа во главе с Джеком охотится и добывает мясо. Но с течением времени между мальчишками, у которых нет жизненного опыта, твердых убеждений и принципов, разворачивается жестокая борьба за лидерство. Книга о потайных уголках человеческой души и желании власти
19. Вильке, Д.В. Грибной дождь для героя / Д.В.Вильке; худож. Д. Горелышев. – М.: Самокат, 2011. – 199 с.: ил. – (Лучшая новая книжка). Переводчик, преподаватель русского языка и писатель Дарья Вильке живет в Вене, работает в институте славистики Венского университета. В 2011 году ее рассказ «Тысяча лиц тишины» вошел в лонг-лист премии «Дебют» в номинации «Малая проза». В новом сборнике рассказов Дарья Вильке становится летописцем неумелого и впечатлительного детского сердечка, собирающего чувства на каникулах в деревне, как грибы в лесу. Сквозь тонкую кальку летних образов писательница прочерчивает то важное, что случается с каждым ребенком во время каникул, – внезапное взросление. Тихо и спокойно, без надрыва или фальши она наблюдает за подрастающим человеком, когда неожиданно вступает в силу еще неизвестные ему толком слова – «человечность» и «выбор», и оставляют зарубки в его душе, как ссадины на коленках.

Ссылки на статьи:

1. Ссылка на канал в телеграмме - [Contact @i feel you ru](#)
2. [Колесо эмоций Роберта Плутчика](#)

3. [Теория эмоций Келлермана-Плутчика • Социофорум - бесплатное обучение онлайн](#)
4. [Таблица чувств, которая поможет разобраться в себе](#)
5. [Как боль связана с Вашими эмоциями](#)
6. [Эмоции, о существовании которых мы НЕ подозреваем](#)
7. [Ученые составили карту, показывающую, где мы чувствуем эмоции](#)
8. [Карьерный коуч рассказал о 5 вещах, которые делают люди с высоким социальным интеллектом](#)
9. [Социальный интеллект: Какие навыки помогают нам налаживать связи](#)
10. [Рубрика: Лекции и статьи](#) Работа со страхом: экстренные ситуации, здоровье и экономика
11. [Как научиться сдерживать эмоции?](#)
12. [Илья Степанов о том, как эмоциональный интеллект поможет разобраться в себе](#)

Видео для просмотра:

1. 1 [Пример эмоционального интеллэкта. Фильм «Кудá привóдят мечты»](#) - (Пример в том, что он не разозлился на девочку за порчу рисунка на стене, потому что у самого была дочка, которая так же пакостила. С женой она позвонила и решила рассказать о своей проблеме на работе, надеясь на поддержку мужа, однако он не только ее поддержал, но и предложил свою помощь, потому что жена была в безвыходной ситуации и хотела домой.)
2. [Эмоциональный интеллект Дети](#)
3. **«Эмоциональный Интеллект». Дэниел Гоулман**
4. [«Эмоциональный Интеллект». Дэниел Гоулман | Саммари ®](#) -фильм о том, что эмоциональный интеллект — это внутренний ресурс и подъемная сила.
5. Зачем развивать эмоциональный интеллект. Интервью с Татьяной Черниговской
6. [Зачем развивать эмоциональный интеллект. Интервью с Татьяной Черниговской](#)
7. [Эмоциональный интеллект](#) доступно рассказывающий всем сотрудникам Банка о том, как важно и полезно осознавать свои эмоции и управлять ими, как благодаря этому знанию выстраивать отношения с коллегами и близкими. Наш фильм о том, что эмоциональный интеллект — это внутренний ресурс и подъемная сила. Развивать его или нет — это выбор, который предстоит сделать каждому. В любом случае этот инструмент есть у всех. Главное — его правильно настроить.
8. [базовые эмоции](#)
9. [мультфильм Disney Первое свидание Райли? | Короткометражки Студии PIXAR \[том3\] | принятие решений](#)
10. [Головоломка — Богатый внутренний мир](#)
11. [Ното Deus. Краткая история будущего. Харари Юваль Ной. ЧАСТЬ 1](#)
12. [Эмоциональная депривация у детей и взрослых! Откуда берется и как бороться с ней?](#)

Список мультфильмов:

[Ух ты, говорящая рыба! \(1983\) Советский мультфильм | Золотая коллекция](#)

[Два клёна, 1977. Совесть у тебя нет! - Правильно, Миша, и нет, и не было, и не будет](#)

[Мультфильм: Новый Аладдин](#)

[Баллада о Несси | Короткометражки Студии Walt Disney | мультики Disney](#)

Список фильмов:

Песнь моря/ 2014

Режиссер: Томм Мур

Красивый волшебный мультфильм, основанный на загадочном ирландском фольклоре. В семье рыбака Конора растет двое детей. Старший сын Бен — обычный мальчишка, но его 6-летняя сестра Сирша — девочка особенная. Она до сих пор не умеет говорить и внешне очень похожа на свою мать, которая пропала в море сразу после родов второго ребенка. Женщина принадлежала к народности шелки — мифическим существам, способным превращаться в тюленей. Старший брат недолюбливает сестренку, ведь ей всегда достается больше внимания отца, но сейчас над Сиршей нависла реальная опасность. Эта история о том, как важно побеждать свой эгоизм, оставаться добрыми, помогать своим близким и верить в чудеса.

Тайна Коко

Режиссеры: Ли Анкрич, Эдриан Молина

Не пугайтесь! В этом мультике будут танцующие скелеты, веселые мертвецы, национальный колорит Мексики и крутые сюжетные повороты, которые заставят на полтора часа забыть о всех делах. По старому поверью, каждый год в День мертвых усопшие родственники возвращаются на землю, чтобы воссоединиться со своей семьей и принять их дары. В доме 12-летнего Мигеля все готовится к торжеству, но мысли мальчика погружены в другое. Он мечтает петь и играть на гитаре — правда, в их семействе любая музыка находится под строжайшим запретом. Как примириться с непреклонными родными? Почему для них так важно отдавать почести прародителям? И, наконец, что выбрать: мечту или послушание? История Мигеля научит родителей с пониманием относиться к увлечениям своих детей, а детей — уважать традиции и верить в свои силы.

Приключения Тинтина: Тайна Единорога

Режиссер: Стивен Спилберг

Действие этой истории происходит в Брюсселе в 1950-х годах. Молодой журналист Тинтин покупает на барахолке старую модель корабля с фигурой единорога на носу. Герой обнаруживает, что за этой вещью охотятся еще как минимум двое — а значит, она скрывает в себе какую-то загадку. Тинтину предстоит отправиться в опасное путешествие, сразиться с злодеями и найти новых друзей. Юные зрители будут с восторгом следить за приключениями главного героя, который не может не вызвать симпатию, а взрослые оценят сюжет, графику и второстепенных персонажей, наделенных далеко не мультяшными качествами. И, конечно же, зрители любого возраста проникнутся духом авантюризма, которого так не хватает в наши дни.

Синг Стрит (в некоторых переводах «Рок-н-рольщики»)

Режиссер: Джон Карни

Кто из нас не испытывал трудности во время взросления? Конор Лоулор, кажется, собрал все неудачи, какие только могут выпасть на долю подростка. Развод родителей, отсутствие денег, неуверенность в себе и новая школа с драконовскими правилами. Как бонус — харизматичная и прекрасная новая знакомая по имени Рафина, в которую не

влюбится только слепой, уже занята другим парнем. Такую гиблую ситуацию спасет только музыка, и Конор спонтанно собирает группу Sing Street. Подростки найдут в этом фильме отголосок своих насущных проблем, а родители будут умиляться юношеской прямоте героев и проникнутся ностальгией — действие «Синг Стрит» разворачивается в Дублине в 1985 году. Божественный саундтрек прилагается. После просмотра этого фильма можно обсудить, как важно преодолевать давление и «гнуть свою линию», не бояться идти на риск, совершать глупости и открывать неожиданные таланты.

Папаши /1983

Режиссер: Франсис Вебер

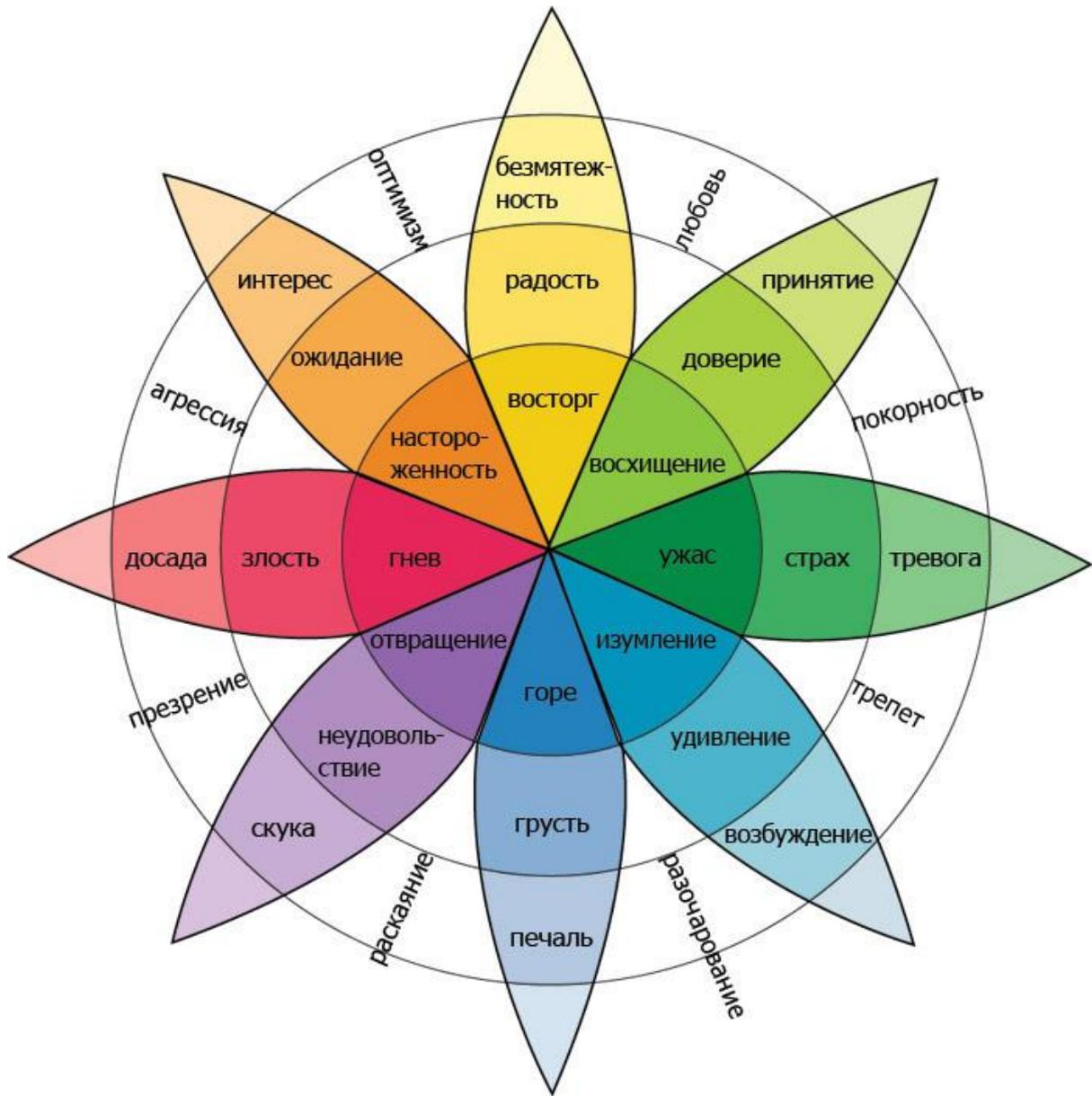
Трогательная французская комедия с участием знаменитого дуэта Ришара и Депардье рассказывает о том, как непросто быть родителем подростка. Семнадцатилетний Тристан ссорится с семьей и сбегает из дома. Полиция не в состоянии найти беглеца, и тогда мать Тристана идет на хитрость. Кристина звонит двум знакомым, с которыми встречалась в юности, сообщая каждому, что он настоящий отец ребенка. Властный журналист Жан Люка и меланхоличный учитель Франсуа Пиньон отправляются на поиски пропавшего мальчика. Оба мужчины уверены в своем отцовстве и готовы на все, чтобы помочь Тристану вернуться домой. Эта история напомнит и взрослым, и детям: добро остается добром вне зависимости от характера, внешности и родственных связей между людьми.

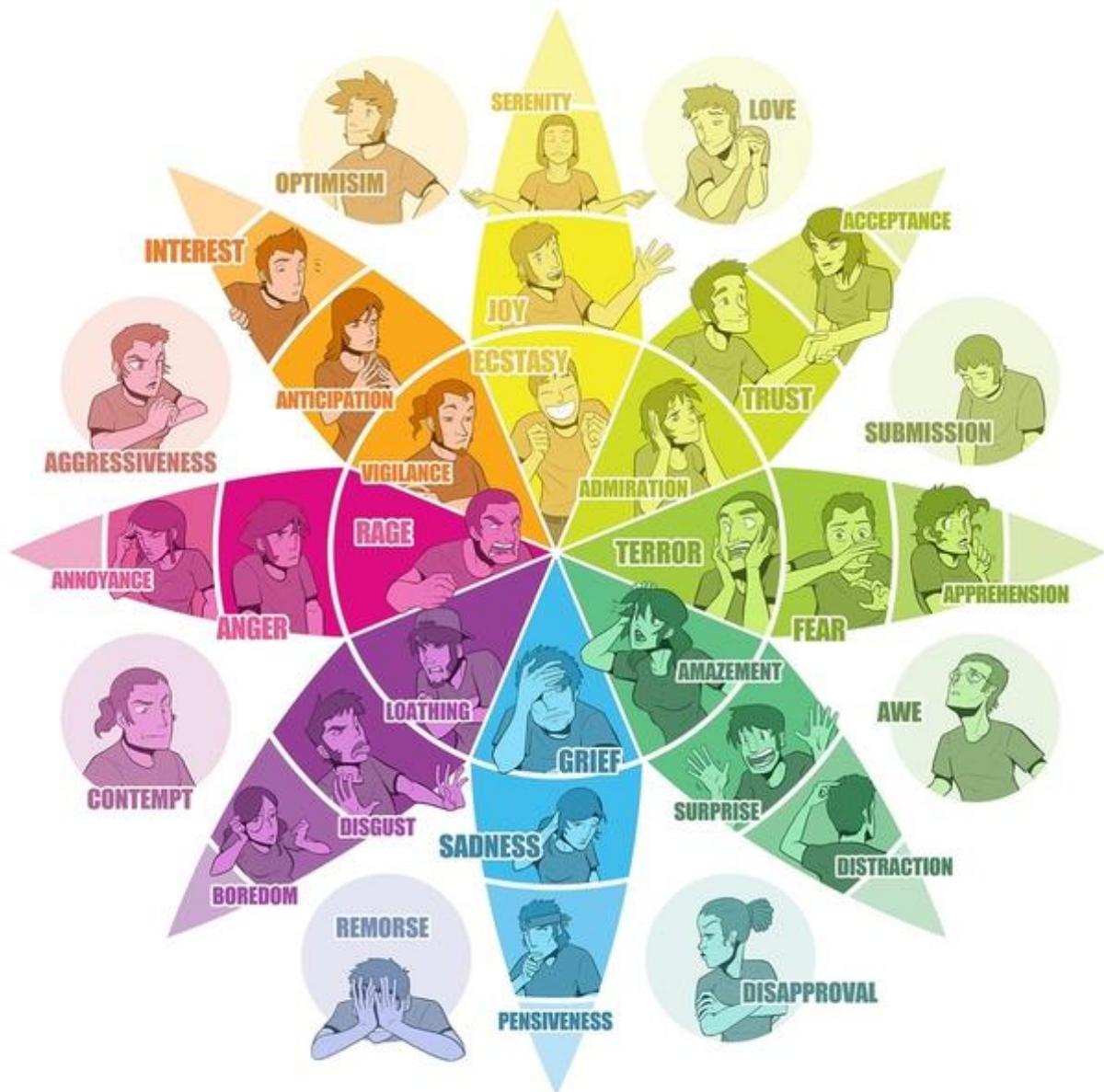
Королевство полной луны

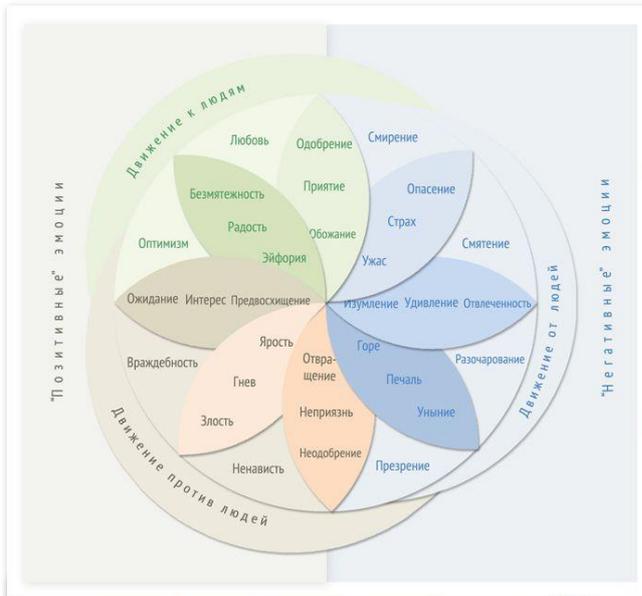
Режиссер: Уэс Андерсон

Нежный и чистый фильм о детской любви и взрослой безответственности. Сэм — ребенок-сирота, от которого отказались приемные родители, Сюзи — нелюдимая 12-летняя девочка, переживающая проблемы в семье при помощи фантазий о диковинных мирах. Сверстники сторонятся этих белых ворон, а взрослые слишком заняты своими делами. И тогда Сэм и Сюзи решают сбежать и найти пристанище там, где им будет хорошо и спокойно. Этот фильм — об интровертах и для интровертов, которым иногда кажется, что им не суждено найти свое место в жизни и верных друзей.

[15 фильмов об эмоциональном интеллекте, которые вы должны увидеть / культура](#)







1. Четыре пары базовых простых эмоций, присущих человеку и животным. Восемь первично смешанных эмоций. Имеют разную интенсивность и свои противоположности, создающие конфликт. Спектр базовых эмоций образует три способа поведения - агрессивный, подчиненный, отчужденный. "Позитивные" эмоции - подталкивающие человека к действию: обладанию, слиянию, защите ресурсов, преодолению, и борьбе. "Негативные" эмоции - останавливающие человека от какого-либо действия и подталкивающие к бегству.
2. Эволюционные причины появления эмоций, их связь с когнитивными процессами и роль базовых эмоций в выживании животных и человека.
3. Сложные эмоции, образуемые возможными комбинациями пар базовых эмоций. Другие сложные эмоции человека являются смесью этих сложных и базовых эмоций или их производных разной степени интенсивности.

	Стимулирующее событие	Когнитивный образ	Субъективная реакция	Поведенческая реакция	Функция
Притяжение	Принадлежность к одной группе	"Друг"	Одобрение	Поглаживания, защита	Взаимная поддержка, безопасность
Радость	Получение ценного объекта	"Обладание"	Эйфория	Удержание, сохранение	Увеличение ресурсов
Интерес	Новая территория, объект	"Поиск"	Ожидание	Изучение территории, объекта	Карта местности, освоение ресурсов
Гнев	Препятствие в достижении объекта	"Враг"	Ярость	Нападение	Устранение препятствия
Неприязнь	Вредный объект	"Яд"	Отвращение	Рвота	Избегание отравления
Печаль	Потеря ценного объекта	"Потеря"	Горе	Крик, плач	Возврат ресурсов
Удивление	Неожиданное событие	"Что это?"	Изумление	Остановка	Время для адаптации
Страх	Угрожающее событие	"Опасность"	Ужас	Бегство	Безопасность

БАЗОВЫЕ И СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ
на основе теорий Р. ПЛУТЧИКА и К. ХОРНИ



4. В результате эволюционного и социального развития человека базовые и сложные эмоции перестали быть обезличенными. Эмоции стали возникать не только как реакция на взаимодействие с внешней средой, но и как собственная реакция на свою личность и личности других людей. Две из восьми базовых эмоций применительно к своей личности называются: Стыд (отвращение к себе), и Гордость (притяжение себя). При неврозе (через научение в детстве) человек может испытывать эмоции, не являющиеся естественными: при преодолении препятствия - страх, при угрозе - радость, при дружелюбии - неприязнь и одновременно переживая эмоции, и скрывающие друг-друга и создающие внутренний конфликт: презрение и любовь, ненависть и покорность и т.п.

Профессии будущего

Обзор

Упражнения:

1. Профессия – ценность

Труд избавляет нас от трёх великих зол: скуки, порока и нужды (Ф.Вольтер)

Труд всегда был и останется основанием человеческой жизни и культуры (А.С.Макаренко)
Не за своё дело не берись, а за своим не ленись (народная мудрость)
Золото познаётся в огне, а человек – в труде (народная мудрость)

Содержание

Труд как средство самовыражения и самоутверждения личности.

Профессия как род деятельности, связанный с определенной областью общественного производства.

Знакомство с основными типами, классами отделами и группами профессий.

Определение участниками предпочтительного типа будущей профессии, склонности к типу профессии.

Профессия и профессиограмма.

Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методики «Пришельцы», «Ловушки-капканчики», «Моя будущая профессия и окружающий мир». Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива».

2. Карьера – ценность

Терпенье и труд всё перетрут (пословица)

Берись за то, к чему ты сроден, Коль хочешь, чтоб в делах Успешный был конец (И.Крылов)

Содержание занятия

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры.

Формирование умения идентифицировать социальные роли.

Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Изучение старшеклассниками своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям.

Осознание необходимости уметь планировать своё время и свои действия.

Как научиться планировать.

Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

Методики «Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду».

3. Успех – ценность

Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом (Д.Леббок)

Стремление к собственной значительности является одной из главных черт, отличающих человека от животного (Д.Карнеги)

Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить (У.Джеймс)

Содержание занятия

Успех как высокий результат, самодостижение и общественное признание.

Статус и социальные притязания. Здоровье – основа успеха.

Ситуация успеха для «себя любимого» и как её создать.

Алгоритм создания ситуации успеха: выбор цели, определение своих сильных и слабых сторон, установка на готовность успешно действовать, определение пути наилучшего выхода из ситуации, контроль за ситуацией.

Самооценка как регулятор поведения. Её связь с уровнем притязаний. Изучение собственной самооценки. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между желаниями и возможностями.

Методики «Гибкость», «Хочу» и «Надо», «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю – выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г.Маралову).

4. Жизнь как ценность

Истинное назначение человека – жить, а не существовать (Д.Лондон)

Жизнь – это улыбка даже тогда, когда по лицу текут слёзы (Моцарт)

Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь (из песни)

Смысл жизни – сама жизнь, счастье ощущать, что вы живёте (Л.Толстой)

Содержание занятия

Осознание ценности «жизнь».

Осознание собственных жизненных ценностей.

Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей.

Уровень удовлетворённости жизнью.

Развитие адаптивных способностей.

Осознавание своих страхов. Жизненные планы.

Сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон своей жизнедеятельности в конкретной обстановке и вхождение человека в самостоятельную жизнь на основе собственного волеизъявления.

Методики «Советы в кругу», «Что было главным в жизни?», «Линия жизни», «Галактика моей жизни»..

Литература для чтения:

в художественной литературе:

Ссылки на статьи:

[Компетенции будущего: Кто будет востребован в 2021?](#)

[Я так хочу: 4 шага к осознанному выбору профессии](#)

Видео для просмотра:

[27 ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО \(и у кого будущего нет\)](#)

[Поиск призвания: 5 выводов, которые сохранят 10 лет вашей жизни](#)

[Как выбрать профессию? | Ализа Шайх | TEDxYouth@AbaySt](#)

[Михаил Мордасов и проект «5 шагов осознанного выбора»](#)

Дополнительные материалы

Дебаты и Дискуссии

Обзор

Упражнения:

Литература для чтения:

в художественной литературе:

[Джордж Оруэлл](#) 1984

Последний роман «1984» культового британского писателя Джорджа Оруэлла вышел в 1949 году — за год до его смерти. Он имел бешеную популярность в Англии и США, был переведен более чем на шестьдесят языков, неоднократно экранизировался. Но в Советском Союзе долгие годы даже имени его автора никто не слышал...

Отечественные политики называли Оруэлла троцкистом. Его книги были под запретом сорок лет. «Роман Оруэлла представляет собой разнузданную клевету на социализм и социалистическое общество», — говорилось об антиутопии «1984» в секретной записке Всесоюзного общества культурной связи с границей. И лишь в 1988 году советский литературовед Виктория Чаликова осмелилась назвать Оруэлла не «политическим памфлетистом», а классиком английской литературы, имя которого стоит в ряду с Джонатаном Свифтом и Чарлзом Диккенсом. Тогда же вышел и первый официальный тираж романа.

«1984» Оруэлла — это выражение настроения и предупреждение. Настроение, которое оно выражает, очень близко к отчаянию за будущее человека, а предупреждение заключается в том, что если курс движения истории не изменится, то люди по всему миру потеряют свои самые человеческие качества, превратятся в бездушные автоматы и даже не будут подозревать об этом. © Немецкий философ Эрих Фромм

Своеобразный антипод второй великой антиутопии XX века - "О дивный новый мир" Олдоса Хаксли. Что, в сущности, страшнее: доведенное до абсурда "общество потребления" - или доведенное до абсолюта "общество идеи"?

По Оруэллу, нет и не может быть ничего ужаснее тотальной несвободы

[Джорджа Оруэлл](#) Скотный двор

Изданная в 1945 году сатирическая повесть-притча

В повести изображена эволюция общества животных, изгнавших со скотного двора его предыдущего владельца, жестокого мистера Джонса, от безграничной свободы к диктатуре свиньи по кличке Наполеон.

[Дэниела Киз](#) Цветы для Элджернона

Научно-фантастический рассказ. Главный герой — Чарли Гордон, 37-летний мойщик полов, служащий (в романе — 37-летний умственно отсталый уборщик в хлебопекарне) — добровольно участвует в эксперименте по повышению интеллекта. Искусственное улучшение интеллекта путём хирургической операции — оригинальное открытие двух учёных: доктора Штраусса и доктора Немюра. После успешной операции над мышью по

кличке *Элджернон* они решают провести аналогичную операцию на каком-нибудь умственно отсталом человеке. Выбор останавливается на Чарли, так как он выказывает стремление научиться лучше читать и писать и в целом стать умнее.

Ричард Бах Чайка по имени Джонатан Ливингстон

Главный герой не хочет довольствоваться простой жизнью обычной чайки, которая подчинена простейшим потребностям. Джонатан тренирует мастерство полета, но, столкнувшись с негативной реакцией Стаи, превращается в изгоя и становится отшельником. Несмотря на это, он не перестает тренироваться и в определенный момент доводит искусство полета до такого совершенства, что оказывается на Небесах, где находит таких же чаек, как и он.

Фавилли, Кавальо Сказки на ночь для юных бунтарок

Что делать, если прекрасный принц не может помочь с химической лабораторией? К кому идти за помощью, если удача повернулась спиной? Как жить, если родители решили выдать замуж, а тебе хочется грабить корабли в море? Ответ прост - всё уже есть в вас самих, и нужно держаться своего курса. Перед вами - огромный источник жизненных сил и вдохновения. Множество сказок, написанных на основе реальных историй о смелых и необыкновенных женщинах-новаторах (Коко Шанель, Екатерина Великая, Клеопатра, Анна Политковская, Фрида Кало), сумевших выйти за рамки и справиться с невзгодами собственными силами, не оставят равнодушными юных бунтарок-мечтательниц и их мам!

Ссылки на статьи:

[материалы для развития](#)

[Организуем дискуссию на уроке: технология MeWeUs — Я Учитель](#)

Видео для просмотра:

1. Видео о морали на TED

https://www.ted.com/talks/damon_horowitz_we_need_a_moral_operating_system

2. Выступление на TED о вопросах морали и возможностях дать на них ответ

https://www.ted.com/talks/sam_harris_science_can_answer_moral_questions?language=ru

3. Много крутых вещей от Майкла Сэндела, профессора Гарварда и автора рекомендуемой каждому дебатеру книги "Справедливость"

https://www.ted.com/talks/michael_sandel_why_we_shouldn_t_trust_markets_with_our_civic_life?share=164791a5f0

YouTube channels

- Debate Hub
- Vox
- VisualPolitik
- VICE
- AJ+

- Crash Course

BBC Global podcast

Список фильмов:

- White tiger Netflix
- Joshua Netflix
- Здесь не курят
- 13
- Great debaters

Анкеты

(Шкала социально-психологической адаптированности (шка-ла СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптирована Т. В. Снегирёвой)

Модель отношений человека с социальным окружением и с са-лим собой, заложенная в основу этой шкалы, исходит из концеп-ции личности как субъекта собственного развития, способного от-вечать за собственное поведение. Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе чувство собственно-го достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.), 37 — критериям дезадаптированности (неприятие себя и других, наличие защит-ных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажу-щееся «решение» проблем, т. е. решение их на субъективном пси-хологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов); 28 выска-зываний нейтральны. В число последних включена также конт-рольная шкала («шкала лжи»).

Описание.

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

Инструкция. На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием: 1,2,3,4,5,6,7 — в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас.

Если содержание высказывания совершенно к Вам не относится, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на Вас, обведите цифру 2. Если Вам кажется, что Вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом — обведите цифру 3. В тех случаях, когда Вы не можете решить, относится ли к Вам то, о чем говорится в высказывании, или нет — обведите цифру 4. Если Вы считаете, что это похоже на Вас, но Вы не уверены — обведите цифру 5. Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на Вас — обведите цифру 6. И наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, Вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже» — обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано сверху и внизу на каждой из следующих страниц.

Переверните страницу и начинайте работать.

Вверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы:

- Совершенно ко мне не относится — 1
- Не похоже на меня — 2
- Пожалуй, не похоже на меня — 3
- Не знаю — 4
- Пожалуй, похоже на меня — 5
- Похоже на меня — 6

- Точно про меня — 7

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь раз-говариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, кото-рым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать — иногда прямо среди дня. Трудно возвра-щаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех напа-даю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну»

на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.

19. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.

20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.

21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.

22. Люди, как правило, нравятся мне.

23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.

24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бы-вает немножко одиноко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-ни-будь спрятаться.

26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.

28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.

30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться,
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины — даже тогда, когда как будто бы ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный, порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно — быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своём отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлека-тельным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкива-ния со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».

60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

62. Я презираю себя сейчас.

63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.

64. Мне не хватает духу встретиться с трудностями или попасть в ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными пере-живаниями.

65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.

67. В целом я хорошо отношусь к себе.

68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.

69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настаивать, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, кото-рые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
- 88.Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Пре-зираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занима-ют мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка и интерпретация результатов.

Показателями адаптированности (1+) служат высказывания 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55,

61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; показателями дезадаптированности (I-) — высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100. Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных (I +) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (i -), попавших в позиции 1, 2, 3:

$$K_a = N_{i+(5,6,7)} + N_{i-(1,2,3)}.$$

Так как позитивных суждений в шкале — 36, а негативных — 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента — 73, минимальная — 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных (i+) высказываний, распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (i-), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (8-10-е классы), средние индексы социально-психологической адаптированности (СПА) располагаются обычно в пределах 39-44 баллов. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями — успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе — крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных. Одной и той же величины индексы — скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, — могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую от грехов реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и

гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе са-мому и требованиям действительности. За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные при-чины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, не-благополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отно-шение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать об отклонениях в сфере сугубо субъектив-ных переживаний ребенка, в системе причин и условий возникнове-ния которых школьному психологу и предстоит разобраться.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полу-ченных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от 1 до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номе-ра составляющих их суждений.

1. Приятие — неприятие себя (соответственно суждения 33, 35, 55,67,72,74,75,80,88,94,96 и 7,59,62,65,90,95,99, т. е. 11 и 7 высказываний).

2. Приятие других — конфликт с другими (9,14, 22, 26, 53, 97 и 2,10, 21,28, 40, 60, 76, в целом 6 и 7 высказываний).

3. Эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) — эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85,т. е. 6 и 8 суждений).

4. Ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что дос-тижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентиру-ются личная ответственность и компетентность) — ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пас-сивность в решении жизненных задач) (4, 5,11,12,19, 27, 37,

51,63,68,79,91,98 и 13,25,36,52,57,70,71,73,77, итого 13 и 9 высказываний).

5. Доминирование — ведомость (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87, т. е. 3 и 8 суждений).

6. «Уход» от проблем (17,18,54, 64,86 — 5 высказываний).

Достоверность статистических различий, которые выступают между разными группами учащихся в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев критерия Вилкоксона для разностей пар и U-критерия Манна и Уитни [Закс, 1976]. Отбирая суждения, набравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью критерия Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно 45 минут. Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

Диагностические категории — показатели теста (качественный анализ).

Шкала «Познание как ценность» соответствует в анкете содержательному блоку I. Вопросы анкеты нацелены на выявление у учащихся потребности в познании и эмоционального восприятия процесса познания (позитивного или негативного). Важно определить такие проявления ценности познания, как увлеченность учебой в школе, стремление к получению представлений об основных законах природы и общества, творческий подход к выполнению той или иной задачи (в том числе учебной), готовность прилагать определенные усилия в познавательной деятельности и в процессе освоения новых видов деятельности.

Собственно шкала определяет степень выраженности у учащихся стремления к приобретению знаний об окружающем мире и их отношение к познанию.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует об истинной роли в жизни конкретного обучающегося учебного процесса и о месте образования в его жизни вообще. У учащихся, достигших высокого уровня, велика потребность в познании, а познавательный процесс вызывает позитивные эмоции, доставляет удовольствие и является важным содержательным моментом в жизни.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о понимании учащимися значения образования, о восприятии познания как важной ценности в жизни, хотя полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности в сознании старшеклассников, достигших среднего уровня, не произошло.

Низкий (3) уровень баллов свидетельствует о незначительной ценности познания для конкретной личности либо об отсутствии этой ценности в сознании личности вообще (при результате 0 баллов — 0%). Потребность в познании в этом случае минимальная или фактически отсутствует. Учащийся избегает ситуаций, которые требуют от него приложения каких-либо усилий при решении познавательных задач или при освоении новых видов учебной деятельности.

Шкала «Я — ценность» представлена в анкете содержательным блоком П. Вопросы ориентированы на выявление отношения (позитивного или негативного) к себе, на определение степени самовосприятия, характера образа «Я». Как известно, в поведении старшеклассника эти факторы проявляются в наличии уверенности в собственных силах, веры в свои достижения и успехи, в открытости и искренности при общении с другими людьми, в знании собственных позитивных качеств и в умении опираться на свои сильные стороны и способности. Шкала «Я — ценность» позволяет

обратить внимание на то, формируются ли у обучающихся такие важные личностные характеристики, как стремление к самопознанию, осознание собственных чувств и поступков, интерес к себе как к личности и индивидуальности, способность принимать себя таким, как есть.

Таким образом, данная шкала определяет характер отношения старшеклассника к себе, степень выраженности у него восприятия себя как личности и индивидуальности, способность ценить свои достоинства, осознание собственной значимости и неповторимости. Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует о практически сформировавшейся структуре «Я» старшеклассника, высокой степени позитивного самовосприятия, об умении самовыражаться, уважительном отношении к себе как к личности и индивидуальности.

Средний (2) уровень показывает, что учащийся уделяет собственному «Я» достаточно много внимания, старается быть позитивным в своем самовосприятии, а также серьезно задумывается о способах самовыражения.

Низкий (3) уровень баллов по данной шкале означает, что старшеклассник редко задумывается или вообще не уделяет внимания самовосприятию, самовыражению и собственной индивидуальности, негативно относится к себе. Ценностное отношение к себе как к личности в основном не сформировано, присутствует низкий уровень самопринятия и самоуважения.

Шкала «Другой — ценность» отражается содержательно в блоке III анкеты и указывает на то, какие установки (позитивные или негативные) формируются у респондентов по отношению к другим людям, готовы ли они воспринимать другого человека как индивидуальность, как личность, стремятся ли проявлять доброжелательность, уважительность, доверие, веру в личностный потенциал другого.

Этот показатель определяет степень выраженности восприятия другого человека как индивидуальности, уважения к другому и умения конструктивно выстраивать межличностные отношения.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает наличие у старшеклассников ценности восприятия индивидуальности другого человека. Высокий балл свидетельствует о склонности учащегося воспринимать природу человека в целом как положительную, а потому и способности к быстрому установлению тесных эмоциональных контактов с другими людьми при их безусловном восприятии и ориентации на их индивидуальные особенности очевидны.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует, что старшеклассники признают индивидуальность другого человека как ценность, стараются уважать других людей, однако не всегда им удается безусловно воспринимать другого человека и конструктивно общаться с ним на основе учета его индивидуальных особенностей.

Низкий (3) уровень баллов по данной шкале демонстрирует отсутствие восприятия другого человека как ценности и индивидуальности, отсутствие уважительного отношения к окружающим, недостаток умения общаться с ними доброжелательно и конструктивно.

Шкала «Общественно полезная деятельность» соответствует со-держательному блоку IV и показывает, в какой степени на данный момент учащийся разделяет важность общественно полезной деятельности как личностной ценности. Вопросы анкеты позволяют определить, в какой степени старшеклассник обладает характеристиками, свидетельствующими о развитии данной ценности: ориентация на общественную значимость выполняемого дела; интерес к участию в общественно полезном труде; стремление приносить пользу другим людям и бескорыстие; поддержка деловитости и активности окружающих людей, поощрение их инициативности; стремление к развитию собственной

деловитости и творческого отношения к любому виду деятельности; нацеленность на полезность и важность своей деятельности для других.

Таким образом, эта шкала определяет степень выраженности у учащихся сознательного отношения к общественно полезной деятельности или, иными словами, уровень осознания сущности человека как существа общественного.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает готовность старшеклассников приносить пользу своей деятельностью всему обществу или конкретной группе, быть активными в общей деятельности. Высокий балл свидетельствует о наличии у учащихся такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о том, что старшеклассники понимают важность общественно полезной деятельности и готовы отдавать ей некоторую часть своего времени и сил, но не всегда это становится результатом их личной инициативы и самостоятельности.

Низкий (3) уровень баллов показывает, что старшеклассник не осознает значимость участия каждого отдельного индивида в общественно полезной деятельности и не представляет своей роли в ней. Низкий балл свидетельствует об отсутствии у учащегося такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность; он не считает общественно полезную деятельность важной личностной ценностью.

Шкала «Ответственность как ценность» представлена в анкете содержательным блоком V. Вопросы, адресованные учащимся, выявляют степень ответственности старшеклассника за то, что случается с ним в его жизни; определяют, испытывает ли он потребность в обосновании и объяснении совершаемых им действий, стремится ли анализировать свои поступки и считает ли самоанализ важным началом в психологии взрослого человека;

выясняют, руководствуется ли молодой человек при принятии решений принципами, основанными на чувстве долга, «обременяет» ли себя добросовестным отношением к выполняемым делам.

Данную шкалу следует признать крайне важной в плане формирования социально-адаптивной личности.

Высокий (1) уровень баллов, набранных по данной шкале, свидетельствует о наличии у старшеклассников чувства ответственности как особо важной личностной характеристики, а также о признании ответственности в качестве базовой характеристики личности. У таких учащихся преобладает интернальный (внутренний) контроль, достаточно сильно развита рефлексивная позиция и стремление к самоанализу.

Средний (2) уровень баллов свидетельствует о признании старшеклассниками важности ответственности как личностного качества, о стремлении проявлять ее в своих поступках. Однако не всегда для старшеклассников бывают возможными понимание и осознание мотивов своих действий. Наряду с интернальным, достаточно частым бывает и экстернальный контроль.

Низкий (3) уровень баллов показывает, что учащиеся в очень малой степени осознают либо вообще не осознают необходимости ответственности человека за его поступки в жизни, за выбор модели поведения. В этом случае преобладает экстернальный (внешний) контроль в жизненно важных ситуациях. Личность не считает ответственность ценностью, проявляет при этом низкий уровень рефлексии.

Игры

<https://www.youtube.com/watch?v=q12TRyFdtzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=E9vTZ1Xavvg>

«Школа Игры»

<https://www.youtube.com/watch?v=2z2mSYDz52c>

<https://www.youtube.com/watch?v=V-zQayfWjNo>

<https://www.youtube.com/watch?v=JskAPzDZTf4>

Библиотеки

[10 онлайн-библиотек где есть 200 лучших книг, которые читают во всем мире учебные материалы для школьников и студентов: СТУДЕНТОРИЙ](#)

Курсы

<https://arzamas.academy/courses>

<https://arzamas.academy/courses#people>

<https://arzamas.academy/courses/36>

<https://arzamas.academy/materials/1029>

[Лекториум](#)

<https://project.lektorium.tv/university#rec171925310>

[Онлайн-курсы Лекториума](#)

[Бесплатный онлайн-курс «Основы философии»](#)

[Режиссерский курс «Автор кино», Студия Дмитрия Куповых «Свободное кино» — T&P](#)

[Курс Т—Ж: Как защититься от мошенников](#)

Приложения для работы в интернете

Нарреее - это интуитивно понятная платформа, которая позволяет управлять всем жизненным циклом мероприятия с помощью одного инструмента. Его мощные функции и красивый дизайн позволят вам создать длительные впечатления, которые сблизят участников и организаторов и построят прочные партнерские отношения.

