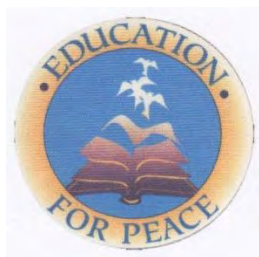


Терренс Уэбстер-Дойл

**ПОЧЕМУ МЫ
ПРИДИРАЕМСЯ
ДРУГ К ДРУГУ?**



**Как находить согласие с людьми
и жить без вражды и насилия**



Международное педагогическое объединение «Атриум»
Международный центр когнитивного образования за мир
Музей миротворчества для детей
Региональное отделение межкультурной ассоциации
«Международный учитель»

The “Atrium” Society Global Peace Education
BioCognetic Learning Center Education
Brave New Child Peace Museum
Regional Branch of International “Teacher Association”

Терренс Уэбстер-Дойл

**ПОЧЕМУ МЫ
ПРИДИРАЕМСЯ
ДРУГ К ДРУГУ?**

**Как находить согласие с людьми
и жить без вражды и насилия**

**Дидактический материал
для понимания природы войны и мира**

Самара 2021

Terrence Webster-Doyle

WHY DO WE PICK ON EACH OTHER?

**A guide to overcoming the nature of war
and promoting peace, mastering the skills
to find agreement with people and live
without hostility and violence**

**A Mini-Curriculum
for Instructors to Help Students Understand
What Creates Conflict**

Samara 2021

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

У 97

Перевод с английского В.И. Ионесова

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. Почему мы придираемся друг к другу? Как находить согласие с людьми и жить без насилия. Дидактический материал для понимания природы войны и мира / Т. Уэбстер-Дойл; пер. с англ. В.И. Ионесова. – Самара: ООО “Прайм”, 2021. – 100 с.

Пособие содержит дидактический материал для понимания природы войны и мира, освоения навыков находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия. Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предрассудков и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур, социальной предвзятости и недоверии, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Пособие будет интересно всем, кто заинтересован в обучении культуре мира и ненасилия, а также широкому кругу читателей, стремящихся освоить образовательные практики преодоления предрассудков и конфликтов в меняющемся мире.

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

Печатается по изданию

Terrence Webster-Doyle (with Adreyn Russ). *Why Are We Always Picking On Each Other? A Special Curriculum To Help Young People Understand Global Conflict* Based on the Education for Peace Series books By Dr. Terrence Webster-Doyle Atrium Society Publications, 2012. – 33 p.

© Т. Уэбстер-Дойл, 2021

Мир не может держаться на силе,
но только на понимании



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Урок 1: У всех, кто хочет что-то узнать, взгляд ученика	11
Урок 2: Увидеть по-новому и по-другому	17
Урок 3: Почему мы конфликтуем?	22
Урок 4: Можем ли мы победить, не сражаясь?	30
Урок 5: Борьба за выживание начинается в голове	36
Урок 6: Путь к победе для всех	42
Урок 7: Как пробуждается и с чего начинается чувство различия	48
Урок 8: Превращение негатива в позитив	54
Урок 9: Страх – это единственное, чего нужно бояться	60
Урок 10: Ищите объединяющие нас сходства вместо разделяющих различий	66
Заключение	72
Приложение	76

TABLE OF CONTENTS

Foreword	9
Lesson 1: Everyone Has a Beginner's Eye	11
Lesson 2: Seeing in a New and Different Way	17
Lesson 3: Why Are We in Conflict?	22
Lesson 4: Can We Win Without Fighting?	30
Lesson 5: Survival Begins in My Mind	36
Lesson 6: Ways for Everyone to Win	42
Lesson 7: How the Feeling of Difference Begins	48
Lesson 8: Turning Negatives Into Positives	54
Lesson 9: Fear Is The Only Thing to Fear	60
Lesson 10: Creating Similarities Instead of Differences	66
Conclusion	72
Supplement	76

ПОЧЕМУ МЫ ПРИДИРАЕМСЯ ДРУГ К ДРУГУ?



**Как находить согласие с людьми
и жить без вражды и насилия**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие представляет собой учебный курс по культуре мира и ненасилия, а также предлагает конкретные практики преодоления предрассудков и конфликтов в межличностных отношениях. В книге содержится дидактический материал для понимания природы войны и мира, освоения навыков находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия. Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур, предвзятости и недоверии, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Всё что я хочу – это побудить каждого использовать и развивать свой непосредственный взгляд на причины конфликта, основываясь на своих знаниях, жизненной практике и опыте переживания. Нам всем не хватает прямого восприятия того, что мы хотим и должны понять, того фактического представления о том, что нас беспокоит...

Иногда так важно просто сказать ребёнку: «ПОСМОТРИ!» Показать ребёнку достойный пример поведения – значит не только увидеть что-то важное, но и его понять.

Мой многолетний опыт работы с детьми показывает полезность в этом процессе ролевых игр. Так, если ребёнка (в образе хулигана или объекта его нападок) включить в ролевую игру и наглядно продемонстрировать возможные конфликты в общении детей друг с другом, поместить их в ситуацию, при которой ученики визуализируют и разыгрывают свои страхи или агрессию, то им легче будет справиться с конкретными угрозами в реальной жизни.

Во многих случаях УВИДЕТЬ проблему и обозначить её – значит наполовину её решить. Если игра удалась, и всё

сделано правильно, то всё видится так, как есть или должно быть на самом деле. Это не требует каких-то особых интеллектуальных усилий. Уже потом, после игры, ученики могут обсудить некоторые моменты, чтобы проанализировать то, что произошло во время ролевой игры. Но при этом само знание ими уже получено из первичного опыта игрового участия, когда методом прямого наблюдения и фактического поведения был осуществлен переход от ролевой игры к реальному обучению.

Следовательно, через разыгрывание (имитацию) драматической ситуации осваиваются необходимые навыки для профилактики и преодоления конфликтов. Тем самым достигается актуальный и конкретный миротворческий опыт для реальной жизни.

Таким образом, в данных учебных материалах я предлагаю разнообразные задания для понимания природы конфликтов, способов их преодоления и налаживания добрых отношений друг с другом. Для меня важно помочь каждому увидеть и понять, что такое хорошо, и что такое плохо в том виде, каким ему это предстаёт, без какой-либо избыточной интеллектуальной интерпретации. Если бы я мог обойтись без слов, возможно, было бы ещё лучше для понимания. Ведь когда нам всё ясно, слова не нужны.

Я хочу, чтобы люди смотрели на мир напрямую, а не через какие-то теории или предположения, порождённые многочисленными бесконечными обзорами и концепциями.

Поэтому я говорю: «НАБЛЮДАЙТЕ» за своим умом и действительно осознавайте, что он делает в каждый момент. Это главное.

Итак, давайте находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия, стремиться развивать лучшие качества человека таким образом, чтобы пробудить разум для мира и добродетели.



УРОК 1

**У всех, кто хочет что-то узнать,
взгляд ученика**

Добро пожаловать в новый класс, где учатся жить в мире и согласии, без конфликтов и вражды.

Расскажите учащимся:

- У каждого обучающегося человека взгляд ученика!
- Взгляд ученика важен для создания новых открытий.
- В этом классе мы будем действовать как настоящие детективы, чтобы лучше понять, почему после столетий существования мы – люди, высшие существа на Земле, которые научились приручать животных, выращивать растения, строить небоскребы, создавать компьютеры, изобретать лекарства от самых тяжёлых болезней и даже отправлять космические корабли на Луну и на Марс – все еще не можем жить в настоящем мире и согласии с другими людьми!
- Известный детектив Шерлок Холмс начинает с того первого факта или идеи, которые уже известны. Он использует этот факт, чтобы узнать что-то новое и с помощью его проложить путь к дальнейшим открытиям. Так и мы с вами будем поступать!

Спросите учащихся:

- ☐ Готовы ли вы стать детективом и делать новые открытия?
- ☐ Вы хотите начать с примера? Пусть так и будет. И разберём общую концепцию, чтобы сделать первый конкретный вывод.

ПРИМЕР

Общая концепция:

С тех пор, как люди заселили Землю, в нашем мире не прекращаются конфликты и войны.

Конкретный вывод:

Люди должны нести ответственность за все те войны, которые они имели.

□ Что вы думаете? Это разумный вывод? Гордился ли Шерлок Холмс вашим умозаключением?

Расскажите учащимся:

■ Некоторые вещи мы знаем наверняка. Например то, что Земля круглая.

Мы не всегда знали об этом, но это было доказано. И после того, как космонавты, отправившись в космос, смогли сфотографировать нашу планету, сомнения исчезли.

■ Мы не можем принимать за правду то, в чём не уверены, или если в этом не убедимся. Сначала мы изучаем, потом делаем вывод. Пока мы не прошли весь этот путь – мы лишь в поиске правды.

■ Если верно, что люди сами создают войны, возможно, лучшим способом в поиске истинных причин войн, вражды и конфликтов будет прежде всего правильная постановка вопросов:

1. Какие постуки людей вызывают войну?
2. Какие действия людей мешают установлению прочного мира?

■ Мы можем даже перейти к более личным вопросам и спросить:

1. Что я делаю не так, создавая конфликт?
2. Как я сам своими действиями мешаю наступлению мира?

Спросите учащихся:

☐ Считаете ли вы, насколько важно чувствовать себя сильным и иметь здоровое тело?

☐ Много ли вы занимаетесь спортом, чтобы поддерживать своё тело в надлежащей форме? Какие упражнения вы для этого выполняете? Аэробика? Танцы? Занятия спортом? Боевые искусства?

☐ Считаете ли вы важным иметь сильный и здоровый дух?

☐ Что вы делаете для поддержания и развития своего разума? Читаете книги? Занимаетесь в школе? Что-то изучаете? Смотрите кино? Слушаете музыку? Получаете знания по интернету? Обсуждаете что-то важное для себя с другими людьми?

Практикум 1

Психологическая сила приходит к нам из осознания

Расскажите учащимся:

■ Чтобы быть в балансе с самим собой и окружающим миром, нам нужен сильный и продвинутый ум, а также здоровое и крепкое тело.

■ Обладая светлым умом, мы можем ясно мыслить и уметь отбирать в потоке информации самое для себя главное, правильно сортировать всё то, что мы получаем каждый день от друзей, семьи, школы, коллег по работе и общества.

■ Продвинутый ум слушает, учится и всё делает осознанно, со знанием дела!

■ Давайте практиковать наше понимание!

Если возможно, попросите учащихся сесть в круг. Затем по очереди задайте каждому из них один из следующих вопросов. Дайте им время насладиться размышлением над вопросом и подумать над ответом. Добавьте свои вопросы:

1. Какие чувства вы испытали, когда впервые наблюдали за взлетом самолета?

2. Что вы почувствовали, когда в первый раз увидели красивый закат?

3. Удивлялись ли вы когда-нибудь успешным научным экспериментам?

4. Получали ли вы радостный и чудесный подарок, которого не ожидали?

5. Случалось ли вам плакать от счастья?

6. Как вы думаете, что почувствовали космонавты, когда увидели Землю из космоса?

7. Вы когда-нибудь смотрели взглядом новичка на то, где вы уже давно живёте?

8. Есть ли там, где вы живёте, что-то новое, чего вы никогда раньше не замечали?

9. Наслаждались ли вы пением птиц или цветением цветов, находясь на улице?

10. Что в первый раз вас взволновало?

Присмотритесь к тому, как загораются глаза учеников, когда они ЗНАЮТ то, что им нравится или о чём они думают впервые.

Спросите учащихся:

■ Вы понимаете, как прекрасно впервые что-то для себя открывать?

■ Считаете ли вы, что ОСОЗНАНИЕ и ПОНИМАНИЕ себя в мире и всего того, что вас окружает, ваши маленькие открытия и новые идеи укрепляют ваш разум?

Осознанность приходит, когда мы обращаем внимание на окружающий нас мир, прислушиваясь к своему внутреннему миру и к чувствам других людей.



УРОК 2

Увидеть по-новому и по-другому

Спросите учащихся, стали ли они БОЛЕЕ ОСОЗНАННО воспринимать мир со времени вашего первого совместного занятия. Если они ответят утвердительно, тогда спросите их, что и как изменилось в их восприятии.

Расскажите учащимся:

■ Каждый день наша жизнь состоит из двух основных занятий: мы произносим слова и совершаем действия (поступки).

■ Мы все настолько привыкли к тому, что говорим и делаем, что часто не осознаём как наши слова и действия влияют на нашу повседневную жизнь.

■ Когда мы смотрим на вещи более осмысленно и проницательно, мы начинаем видеть мир по-новому и с различных сторон:

Напишите на доске: $1 + 1 = 3$

Спросите учащихся: правильно ли это?

Прослушайте все ответы.

**Затем спросите: когда у двух родителей появится ребенок,
 $1 + 1 = 3$?**

Спросите учащихся:

☐ Изменилось ли ваше мышление, когда вы на примере с двумя родителями и ребёнком получили цифру, равную трём персонам?

☐ Так ли вы считали и допускали ли вы чего-то другого, когда речь шла о сумме $1 + 1$?

☐ Что позволило вам сделать правильный вывод?

□ Дает ли этот пример вам понимание ИНОГО ВЗГЛЯДА на привычные вещи, на то, что ранее вы всегда воспринимали однозначно одинаково?

Иногда мы думаем о начинающем, как о человеке без информации

– это тот, кто что-то не знает.

Однако иногда взгляд начинающего, впервые открывающего для себя что-то новое, позволяет увидеть то, чего не видят другие люди!

В этом видится его главное преимущество!

Повторите учащимся еще раз:

■ Каждый день наша жизнь состоит из двух основных занятий: мы говорим и действуем.

■ Мы привыкаем к тому, что говорим и как поступаем, не осознавая последствия, к которым наши слова и действия могут привести.

■ Слова и действия могут вызвать радость и счастье; в других случаях, они могут нас раздражать, служить поводом для придирок и даже провоцировать нас на агрессию, вражду и конфликты.

■ Ум начинающего открывать для себя что-то новое помогает нам увидеть то, что многие другие не видят, и тем самым найти правильные решения. Это делает наш разум более осознанным и сильным!

Спросите учащихся:

- ☐ Вам нравится думать, как Шерлок Холмс – анализировать, проверять, рассуждать, выяснять, сверять, выводить верную информацию просто в силу того, что мы уже знаем, отталкиваясь от этого и руководствуясь этим?
- ☐ Знаете ли вы произнесённые вами слова, которые каким-то образом задели людей, обидели их, и какие ваши слова, напротив, вдохновили и порадовали ваших собеседников? Что изменилось от произнесённых вами слов?
- ☐ Как вы думаете, сколько раз в день люди говорят что-то вслух, неосознанно оскорбляя других людей?
- ☐ Как вы думаете, если мы будем использовать взгляд начинающего что-то познавать, будем ли мы чаще задумываться над тем, что говорим и делаем?
- ☐ Считаете ли вы, что взгляд начинающего, неожиданное открытие чего-то нового – это как раз то, что мы хотим иметь, и что нам нужно для того, чтобы сделать наш разум более проницательным и сильным?
- ☐ Обрели ли вы новый взгляд на себя и окружающий нас мир? О чём новом вы подумали сегодня и, быть может, что-то для себя открыли?
Что вы ощущаете, когда к вам приходит новая мысль?

Задание: предложите учащимся создать диаграмму, возможно, с помощью преподавателя, если в этом будет необходимость.

Практикум 2

Мои новые способы мышления!

Сообщите учащимся: мы создаем с вами новую диаграмму, которая будет размещена на классной стене под названием «Мои новые пути размышления». Каждый раз, когда вам кажется, что вы что-то для себя открыли или поняли благодаря новому взгляду на себя и на мир вокруг нас, вы можете записать свои маленькие открытия и разместить их на этой диаграмме.

СТАРОЕ МЫШЛЕНИЕ



НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

--	--



УРОК 3

Почему мы конфликтует?

Спросите учащихся, есть ли у них свой новый когнитивный взгляд или мыслительные подходы, которые можно добавить в таблицу. Дайте им несколько минут на добавление.

Спросите:

- ☐ Хорошо ли принимать на веру всё то, что слышите?
- ☐ Насколько важно уметь думать самостоятельно?
- ☐ Важно ли научиться разрешать конфликты рациональным позитивным образом?
- ☐ Считаете ли вы важным верить в себя?
- ☐ Трудно ли поверить в себя, когда тобой завладели негативные эмоции, и разрастается конфликт?
- ☐ Что такое конфликт? Какое бы вы дали ему определение?

Расскажите учащимся:

- Конфликт – это прежде всего человеческое чувство, которое беспокоит нас внутри. Это не хорошо и не плохо. Просто такова наша человеческая реальность. Зачастую пережив конфликт, мы даже становимся лучше.
- Когда мы находимся в конфликте, трудно сосредоточиться на главном, обратить внимание на то, кто мы есть и где мы.
- Когда мы в конфликте, мы можем обращаться к другу за помощью, но быть при этом в стороне от

нашего разума. Получается, что мы находимся в двух местах одновременно.

■ Внутренний конфликт – это раздирающая нас проблема, мучительный выбор нашего беспокойного мозга. «Я плохой, но хочу казаться хорошим». Или: «Я желаю доставить удовольствие своим родителям, но я хочу делать то, что мне нравится».

■ Проблема внутреннего конфликта не только в том, что он почти одновременно разделяет нас на две части. Более опасно то, что внутренний конфликт может привести к конфликту внешнему. Иными словами, расстроенный чем-либо человек может посягать на спокойствие других, привередничать и придирааться ко всему тому, что в обычном состоянии он бы не сделал.

Спросите учащихся:

□ Что вы думаете о том, что создаёт конфликт?

- Когда мы считаем себя или кого-либо плохими.
- Когда мы лжём, чтобы не выглядеть виноватыми.
- Когда мы обвиняем других и не берём на себя ответственность.
- Когда мы считаем, что одни люди лучше других.
- Когда мы считаем, что одни люди хуже других.
- Когда мы оцениваем людей по тому, как они выглядят.
- Когда мы оцениваем людей по тому, во что они верят.
- Когда мы смотрим на людей, отличающихся чем-либо от нас.
- Когда мы думаем о других людях как о потенциальных врагах.

- ☐ Считаете ли вы, что все мы, люди, время от времени совершаем ошибки?
- ☐ Считаете ли вы, что всем нам необходимо совершенствоваться?
- ☐ Считаете ли вы, что ошибка – повод задуматься и попытаться научиться чему-то новому?
- ☐ Можете ли вы вспомнить какую-либо совершённую вами ошибку, которая помогла вам понять что-то важное?

Расскажите учащимся:

- В каждом конфликте есть несколько сторон. Важно **ОСОЗНАВАТЬ** и **ПОНИМАТЬ**, какую роль мы играем в конфликтной ситуации.
- В конфликтной ситуации все хотят победить. Мы все хотим быть победителями – это естественный принцип выживания: остаться в живых. Мы хотим быть правыми. Мы хотим похвалы.
- Это желание – победить, выжить и остаться в живых – является следствием биологических импульсов нашего мозга, точнее, его наиболее древней (примордиальной) части, переданной нам нашими далёкими предками.
- Выполняя команды примордиальных участков мозга, мы хотим еды, когда мы голодны; воды, когда мы испытываем жажду; и безопасности, когда думаем, что попали в беду.

Задание: попросите учащихся сесть удобно, чтобы послушать текст, который вы выразительно и артистично читаете.

Практикум 3

Месть саблезубого тигра

Рёв Саблезубого тигра свирепо звенел в мертвой чёрной ночи. Человекообразные существа, наши далёкие предки, нервно сгрудились в маленькой пещере, их глаза насторожились. Они тихо изрекли устрашающие звуки голосами, чтобы хищник не смог их услышать. Луна ярко светилась на небосклоне. Вокруг людей густой тёмный лес. Зверь приближался, его запах уже ощущался в воздухе.

Один из дикарей в панике стал суетиться и беспокойно дёргаться. Остальные пытались остановить его и одёрнуть, чтобы зверь их не заметил. Вдруг испуганный выбежал из неглубокой пещеры и завизжал от ужаса. Испуганный пытается взобраться на высокие деревья, чтобы спастись от саблезубового убийцы. Но внезапно прыгнувший клыкастый зверь схватил человеческое существо за шею. Его раздирающий крик наслал ужас на остальных его сородичей, скрытно ютящихся в своём временном укрытии. Вскоре еще один несчастный был доведен до своей жестокой и насильственной смерти.

Наступил рассвет, зверя уже не было видно. Воздух был влажным от первобытного давящего и пугающего тумана. Крупные птицы летали над головой, издавая свои примитивные крики и высматривая для себя добычу на земле. Люди медленно и осторожно двинулись, выбираясь из своего укрытия, вдыхая воздух и оценивая степень опасности. Эти тёмные, сутулые, волосатые существа выползали в только что наступивший новый день.

Бормоча звуки, полные предвкушения и тревоги, существа осторожно подползли к большой водяной дыре за густым лесом. Подойдя к воде, первобытные люди внезапно ринулись вниз с небольшого холма, крича при спуске. Животные поменьше людей стали быстро прятаться за деревья в поиске безопасных для себя мест. Человеческие существа стояли, почти полностью выпрямившись и размахивая руками, угрожали удаляющимся животным. После некоторой осторожной разведки на месте водопоя небольшая группа села на корточки, чтобы напиться прохладной воды, одновременно не переставая осторожно и внимательно наблюдать за таящейся на опушке леса опасностью, на случай внезапного вторжения незваных гостей.

Долгое время эти человеческие существа доминировали в освоенной ими зоне выживания, охраняя ее от любых неприятных сюрпризов. Сидя на берегу водопоя, они отбирали небольшие кусочки травы и листьев, обнюхивая каждый образец дикорастущего растения.

Позже утром группа медленно двинулась в подлесок в поиске дополнительных съедобных продуктов. Выйдя на поляну, они обнаружили огромных канюков, поедающих плоть огромного слоноподобного существа, недавно убитого ещё более крупным хищником. Этот полусъеденный зверь привлек голодных падальщиков, которые дрались из-за останков. Первобытные люди с криком побежали навстречу хищникам, отгоняя их от еды. Они махали руками, бросали камни и кричали.

Время шло... Саблезубую кошку и двух ее детёнышей на время прогнали. Между тем небольшая стая гиен пыталась приблизиться к оставшейся пище, чтобы вернуть свою добычу. Хотя люди были меньше и не могли сравниться своими размерами и силой с саблезубой кошкой и гиенами — они были более управляемы, работая вместе как одно племя, чтобы отгонять и удерживать более крупных и жестоких

животных. Вероятно, это будет долгожданный и полноценный обед для человеческих существ спустя длительный период их полуголодного существования.

День близился к закату. Люди жадно ели, с тревогой наблюдая за другими голодными животными, которые при случае, могли бы сделать своей добычей и самого человека.

Тем временем люди продолжали есть, собравшись и сгорбившись в защитном кругу и остерегаясь любого опасного движения вокруг себя. Они ели так быстро, как могли, потому что солнце уже садилось, а ночь всегда была на стороне хищников. Могущественный саблезубый тигр мог вернуться в любой момент, и тогда жертв не избежать.

Спросите учащихся:

- ☐ Нашим пещерным предкам было намного труднее выжить, чем современным людям, не так ли?
- ☐ Им приходилось постоянно искать пищу и воду, а также находить места, где они могли чувствовать себя в безопасности и защите. Итак, они боролись, подчиняясь биологическому инстинкту: они искали пищу, жаждали питья, чтобы не умереть с голоду, не замёрзнуть и выжить, не так ли?
- ☐ Сегодня мы также продолжаем бороться, чтобы выжить в условиях стремительно меняющегося мира! Хотя теперь у нас есть станки и машины, которые производят огромное количество еды; миллионы людей живут в городах, квартирах и коттеджах, но страх, опасность и вражда всё ещё с нами. Почему же люди до сих пор воюют?

Расскажите учащимся:

- Сегодня мы ссоримся и воюем не за еду и кров, а за то, кто может купить больше разнообразных продуктов, за доступ к информации, большим деньгам или за возможность владеть лучшим домом, бизнесом, транспортом...
- Вместо того, чтобы изучать убеждения других, многие из нас настаивают на том, что только НАШИ убеждения единственно «правильные», а убеждения других целиком «неправильные».
- Мы все еще боремся за своё выживание средствами биологической и психологической защиты.
- В то время как пещерные существа ДОЛЖНЫ бороться, чтобы выжить, сегодня наше будущее зависит НЕ ОТ БОЯ. Мы одна планета для всего человеческого сообщества. Мы освоили космос и стали большой глобальной деревней. Но в этой ГЛОБАЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ нас продолжают преследовать первобытные страхи.



УРОК 4

Можем ли мы победить, не сражаясь?

Спросите учащихся:

- ☐ По-прежнему ли мы похожи на наших ранних человеческих предков? В каких случаях?
- ☐ Сражаемся ли мы, чтобы защитить свои семьи и нашу землю?
- ☐ Соревнуемся ли мы с людьми такими же, как мы, или мы воюем с другими индивидуумами и группами отличными от нас?
- ☐ Можете ли вы вспомнить, что вы сделали сегодня, чтобы посоревноваться с кем-то и за что-то?
- ☐ Осудили ли вы сегодня кого-то или какую-то группу «отличных» от вас? Каким образом? Кто это был? Какая группа?
- ☐ Допускаете ли вы, что борьба с одним человеком или группой может привести к глобальному судилищу, конфликту и войне между народами и странами?

Расскажите учащимся:

- Многие люди ошибочно считают, что мы не выживем, если не будем сражаться, или если наша страна не воюет.
- Мы часто ссоримся, когда попадаем в конфликт, но борьба за выживание средствами насилия подчиняет нас инстинктам и в действительности не помогает нам выжить. Напротив, эта борьба угрожает нашей жизни и жизни других людей.

- Глобальные конфликты между народами зарождаются на основе индивидуальных противоречий и конфликтов между людьми.
- Каждый день мы принимаем решения. Решения, которые мы принимаем, основаны на информации, которая хранится в нашем мозгу.
- Наш мозг, как компьютер, всегда воспринимает и переребатывает информацию и принуждает нас действовать в соответствии со своими биогенетическими программами и командами.

Наш мозг похож на компьютер

Наш мозг состоит из трех частей – центра приёма, командного центра управления и центра вывода.

Наш центр приёма

Это часть нашего мозга, которая принимает информацию. Как мы получаем информацию?

- Через наши пять чувств – зрение, слух, обоняние, вкус, осязание.
- Мы получаем первичный непосредственный опыт от этих пяти чувств.
- У нас есть **непосредственный контакт** с человеком, местом или предметом.
- Прямой опыт заставляет нас воспринимать информацию через контакт с реальностью.

Пример: мы попали в автомобильную аварию, и наши пять чувств говорят нам, что мы видели, что мы слышали, что мы чувствовали. Мы переживаем аварию всем своим существом.

Наш командный центр

Через наши пять чувств мы посылаем сообщения мозгу, который подбирает соответствующие команды. Это центр, где хранится вся информация.

Важно ли хранить и сортировать всю информацию, которую мы получаем?

- То, как мы воспринимаем информацию, зависит от нашего взгляда на реальность, подходов и ракурсов осмысления.

- Это также зависит от особенностей и масштабов страха, остроты проблемы и степени беспокойства.

- Мы также храним информацию исходя из желания быть всегда правыми.

Пример: точка зрения людей в вашей машине, скорее всего, будет отличаться от мнения людей, которые находились в автомобиле, столкнувшемся с вами на дороге.

Наш центр вывода

Все, что мы говорим и делаем, основано на информации, хранящейся в нашей голове и отсортированной нашим разумом.

Нужно ли нам быть осторожными при получении этой информации?

- После аварии вы можете сказать: «Авария произошла по вашей вине!»

- Другой человек может сказать: «Нет, вы ошибаетесь! Вина за вами!»

- Так возникает конфликтная ситуация, которая требует разрешения.

Пример: возможно ли, что здесь нет правых и виноватых?

Быть может, вы оба разделяете ответственность и должны посмотреть на каждую из ваших ролей в случившейся аварии?

Задание: исследуйте эту ситуацию со студентами. Затем перейдите к мероприятию на следующей странице.

Практикум 4 Моё тайное Я!

Спросите студентов:

- ☐ Приходилось ли вам когда-нибудь спокойно сидеть на стуле или лечь в кровать и просто наслаждаться тишиной?
- ☐ Вы замечали, что в полной тишине можно слышать ваши внутренние мысли?

Расскажите учащимся:

- Каждый день жизни заполнен множеством слов, голосов и иных шумов многих людей, которые мешают нам слышать собственный голос.
- Прислушиваясь к своему голосу, своим внутренним мыслям, своим интуиции и проницательности, мы можем реально помочь себе укротить конфликт и укрепить разум.
- Ваше понимание способно помочь вам увидеть: какие слова и действия по-настоящему делают мир и какие ведут вас к конфликту и войне.

Попросите учащихся спокойно сесть на свои места. Скажите им, что вы устанавливаете таймер на пять минут, в течение которых они познают своё «Тайное Я»! Скажите им: это то «Я», которое есть у всех нас, но у каждого своё.

Через пять минут спросите:

- 1. О чём вы думали, пока мы молча сидели?**

2. Вас умиротворяет тишина? Она вас не тревожит? Не страшит? Почему так происходит?

3. Кто из вас по-настоящему наслаждался тишиной?

4. Узнали ли вы что-нибудь новое за это пятиминутное молчание?

5. Использовали ли вы за это время какие-нибудь ощущения? Какие? Каким образом они себя проявили?

6. Как вы думаете, некоторые люди предпочли бы не слышать свой внутренний голос?

7. Считаете ли вы, что прислушивание к своему внутреннему голосу может действительно ослабить конфликт? Почему это возможно?

8. Что вам нужно сделать, если ваш внутренний голос не согласуется с тем, что вам говорит или что делает ваш собеседник?

Мысль дня:

**Вы не услышите свои внутренние мысли,
если не будете молчать.**

Это внутреннее «Тайное Я» – наше разумное, интуитивное, проницательное «Я», открывается нам в тишине. У каждого есть своё «Я» и для каждого требуется своя тишина и свой умиротворяющий порядок.



УРОК 5

Борьба за выживание начинается в моей голове

Спросите учащихся:

- ☐ Что вы видите каждый день, когда люди дерутся? Находятся ли они дома, в школе, в своем районе? Вы видите это по телевизору, в супермаркете, на городских улицах? Приведите примеры.
- ☐ Переживаете ли вы, когда сталкиваетесь с диллемой: делать то, что от вас ждут или делать то, что вы предпочитаете?
- ☐ Что происходит внутри вас, когда вы слышите оскорбительные слова, типа «Не будь дураком!» или «Убирайся отсюда!» или «Не делай этого!»?
- ☐ Вызывают ли у вас некоторые слова или фразы желание придраться и конфликтовать? Как слова могут заставить вас сделать это?
- ☐ Как вы думаете, мы ДОЛЖНЫ реагировать на слова и фразы таким образом?

Расскажите учащимся:

- Быть подверженным обусловленному мышлению, стереотипам и штампам – значит говорить, думать и действовать в соответствии с их командами.
- Позитивные сигналы обусловленного мышления – например, наша реакция остановиться на красный свет при переходе дороги или привычка чистить зубы после еды.
- Все команды и установки обусловленного мышления предназначены для того, чтобы обезопасить нас и помочь нам выжить!

Есть три вида обусловливания или определённые способы, которые нас учат думать и действовать:

- 1. Биологическое обусловливание.** С самого рождения мы проявляем желание есть, пить, спать. Мы рождаемся с установкой защищать себя и своих детей. Всё это необходимо нам для безопасной жизнедеятельности.
- 2. Физическая подготовка.** Это тренировка нашего тела с помощью физических упражнений и занятий спортом. Это нужно нам не столько для выживания как такового, сколько для того, чтобы поддерживать необходимую физическую форму и оставаться здоровыми.
- 3. Психологическая обусловленность.** Это реакция нашей психологической защиты, своего рода тренировка ума. Психологическая обусловленность отвечает за процесс нашего взаимодействия друг с другом, от этого процесса зависит, как мы будем общаться с нашим собеседником или группой: мирно и согласованно или конфликтно и неприязненно.

Иногда нас заставляют думать и действовать таким образом, чтобы это нам помогало, но помогает не всегда. Важно научиться различать три вида обусловливания.

Расскажите учащимся:

- Обусловленность порождает убеждения.
- Возможно, вы считаете, что вы хотите купить новую видеоигру, но ваши родители не хотят, чтобы она у вас была.

- Принято считать, что жители каждой страны имеют свои ритуалы, которые веками передаются от поколения к поколению. Но стоит семье переехать в другую страну, как местные жители им могут сказать, что совершать данный ритуал в новом месте проживания вряд ли целесообразно.
- Когда люди бросают вызов убеждениям других, может возникнуть конфликт и даже война.
- Если мы будем знать и контролировать свои слова и действия, которые мы используем в силу обусловленности своего поведения, и научимся ВИДЕТЬ, как эта обусловленность способна создавать конфликт в нашей жизни – тогда мы сможем ПОНИМАТЬ, почему мы конфликтуем и сражаемся друг с другом.

Спросите учащихся:

- ☐ Людей иногда поощряют или наказывают за их поведение. Когда ребёнок ведёт себя «хорошо» дома, родители хвалят и вознаграждают его каким-либо образом. Эффективно ли такое поощрение для поддержания хорошего поведения?
- ☐ Случалось ли вам быть наказанным за то, что вы что-то сказали или сделали не так? Требовалось ли для этого наказания УСЛОВИЕ, согласно которому вы обязались больше так не поступать? Соблюдалось ли оно?
- ☐ Когда вы вступаете в спор или драку с другим человеком, допускаете ли вы, что всё могло бы завершиться миром, если противоположная сторона не была бы настроена так воинственно?

□ Вы замечали, что уход от спора или драки может на какое-то время обезопасить вас, хотя это и не решает проблему?

Задание: перейдите к заданию на следующей странице, которое помогает учащимся понять, как начинается вражда. Вам нужно будет разделить учащихся на пары.

Практикум 5

Конфликту нужны Двое!

Разделите учащихся на пары. Один - Человек №1, а другой - Человек №2.

Расскажите учащимся:

- Чтобы начать конфликт, достаточно одного человека. Но чтобы конфликт был продолжен, нужны как минимум Двое.
- Попросите каждого из пары «Человек №1» сказать паре «Человек №2» одну из следующих воинственных фраз (при необходимости добавьте несколько собственных фраз). Попросите пару «Человек №2» ответить на этот повелительный выпад.
 - «Эй, Питер!»
 - «Убирайся отсюда!»
 - «Дай мне свои деньги!»
 - «Не ходи по моей улице!»
 - «Ты настоящий глупец!»
 - «В следующий раз тебя нужно будет отдубасить!»
 - «Ты всегда говоришь не то!»
 - «Тебе здесь не место!»
 - «На тебе всегда безобразная одежда!»
 - «Я ненавижу тебя!»

«Держись от меня подальше!»
«Мы с тобой никогда не сможем стать друзьями!»
«Вернись туда, откуда ты пришел!»

■ После этого пара «Человек №1» произносит точно такую же фразу, но пара «Человек №2» должен ответить на эту воинственную реплику **мирно**.

Спросите учащихся:

☐ Что вы переживали внутри себя, когда слышали что-то плохое?

☐ Что произошло внутри вас, когда вы злобно ответили на что-то плохое, сказанное в ваш адрес?

☐ Как вы себя чувствовали, когда отреагировали на что-то грубое чем-то мирным и доброжелательным?

Скажите учащимся:

■ Ненасильственное эффективное реагирование на агрессивные выпады в ваш адрес требует от вас практической подготовки.

■ Но нужно знать, что вы СПОСОБНЫ остановить конфликт и драку, не поддаваясь злобным нападкам и не отвечая на них с той же самой агрессией. Для нейтрализации воинственных реплик вам достаточно дистанцироваться от них.

**Важно НЕ драться! Важно осознавать, что все мы – один мир, и у всех нас – один дом по имени Земля.
Ваш разум – лучшая защита, которая у вас есть.**



УРОК 6

Путь к победе для всех

Спросите учащихся:

- ☐ К какой группе вы принадлежите? Семья, школа, клуб, религиозная организация, профессиональное объединение?
- ☐ Почему вы идентифицируете себя с этой группой?
- ☐ Считаете ли вы, что в случае опасности групповая принадлежность нам помогает справиться с вызовами и угрозами, нежели, если бы вы отвечали на них в одиночку?
- ☐ У всех нас есть привычки, например, чистить зубы. Все мы живём традициями, к примеру, обычай проводить время с семьёй в отпуске. Мы все соблюдаем определённые правила, следуем установленным ценностям и верованиям. Какие вы соблюдаете обычаи в вашей семье?

Расскажите учащимся:

- Мы принадлежим к тем или иным группам прежде всего в силу основного инстинкта выживания. Жить в одиночку сложнее. Когда мы в группе, мы чувствуем себя защищёнными.
- В группе мы можем делиться с другими людьми своими переживаниями и мыслями, которые думают примерно так же, как и мы.
- Проблемы не возникают, когда одна группа ладит с другой или другими группами.
- Однако, когда возникает конфликт между группами или между членами группы, ситуация сильно обостряется.

■ Мы, люди, сами культивируем привычки, которые делают нашу жизнь более удобной. Нас с детства приучают думать, говорить и делать что-то определённым образом, в соответствии с общепринятыми правилами.

■ Привычки, традиции, обычаи, ценности и верования составляют важные жизненные установки, которые включены в систему обусловленного мышления.

■ Нет ничего плохого в том, чтобы следовать этим привычкам и убеждениям, многие из которых просто необходимы для нашей повседневной жизни. Но только до тех пор, пока они не заставляют нас **ВИДЕТЬ** других людей нежелательно **ОТЛИЧНЫМИ** от нас. Фокусировка на непримиримых различиях заставляет нас опасаться друг друга и провоцирует конфликт.

Мысли на день:

**Когда я встречаю человека, отличного от меня,
и я вижу разницу между собой и другим человеком,
я начинаю настораживаться различием,
которое нас разделяет.**

Это создает КОНФЛИКТ.

**Когда же я встречаю человека, отличного от меня,
и я вижу, как мы с этим человеком можем общаться,
перенимая друг у друга что-то новое благодаря нашим
различиям, я начинаю им дорожить. Ведь у меня
появляется возможность узнать что-то такое, чего я не
знаю и что для меня может быть важным.**

Это создает ПОНИМАНИЕ.

Спросите учащихся:

- ☐ Всякий раз, когда вы злитесь или видите кого-то, кто злится, легко ли вам понять и принять обиды друг друга?
- ☐ Если вы можете **ВИДЕТЬ И РАСПОЗНАВАТЬ** эти обиды, которые лежат в основе вражды между вами, помогает ли это **ПОНЯТЬ** конфликт как таковой?
- ☐ Допускаете ли вы, что две конфликтующие стороны могут выиграть одновременно? Кто-то должен побеждать, а кто-то должен проигрывать и что-то терять? Почему бы не добиться того, чтобы победили оба? Возможно ли это?

Расскажите учащимся:

- Важно **ВИДЕТЬ** эту первопричину чьего-то гнева.
- Вы можете **УВИДЕТЬ** это, если скажите себе: «Стоп! Пора задуматься!». И это может сработать.
- Умение понимать причины поведения людей может помочь нам справиться с любой конфликтной ситуацией.
- То, как мы справляемся с конфликтом, определяет исход этого конфликта.

Задание: на следующей странице есть задание, которое поможет учащимся справиться с настоящим конфликтом. Найдите время, чтобы выполнить это задание.

Практикум 6

Двойная Победа Win / Win!

- Разделите учащихся на группы по 4 человека. Попросите каждую группу выбрать конфликт, с которым им предстоит работать, чтобы его разрешить. Дайте им 5 минут, чтобы выбрать тему.
- Определите время и попросите представителя каждой группы объявить свою тему обсуждения.
- Напишите тему на доске.
- Дайте учащимся 15 минут на выработку соглашения, позволяющего ОБЕИМ сторонам одержать победу. Предлагайте свои рекомендации только в том случае, если вас попросили об этом.
- Определите время и попросите представителей групп рассказать, какие способы разрешения конфликта были выработаны. Все участники игры предлагают свои способы и идеи, которые они считают полезными.

После того, как все презентации будут сделаны, спросите учащихся:

- 1. Что вы узнали нового о разрешении конфликта?**
- 2. Видели ли вы преимущества разработанного вами плана?**
- 3. Отличался ли этот подход от того, как вы обычно действуете?**
- 4. Были ли у взаимной победы какие-то недостатки?**
- 5. Чего самого лучшего удалось добиться?**
- 6. Можно ли это применить к другим возможным разногласиям?**

7. Как вы думаете, воспользуетесь ли вы этими способами разрешения конфликта в будущем?

8. Каковы наиболее важные аспекты профилактики конфликта?

Поздравьте всех с отличной работой!



УРОК 7

**Как пробуждается и с чего начинается
чувство различия**

Спросите учащихся:

- ☐ Кто такой недруг? Есть ли у вас враги? Кто они (лучше не использовать личные имена)?
- ☐ Если у вас есть недруг, как он стал таковым для вас?
- ☐ Люди в бою думают о противнике, как о враге? Помогает ли им победить его, если они рассматривают его как зло, которое нужно уничтожить?
- ☐ Мы иногда думаем о людях как о «врагах» лишь в силу того, что они отличаются от нас. Чем они должны от нас отличаться, чтобы мы их воспринимали как врагов? Как следствие, случается ли развязать конфликт еще до того, как мы встретим этого человека, воображаемого нами врага?

Расскажите учащимся:

- Когда наш мозг создает образ «недруга», он проходит через определенные ступени нашего мировосприятия со своими стереотипами и шаблонами мышления, которое отделяет нас от другого человека.
- Подобные мысли могут быть основаны на различиях в цвете кожи, в языке, в образе жизни, в моделях поведения. Нам понятно и привычно то, где мы живем, откуда родом наша семья, одежда, которую мы носим, и многое другое из нашей повседневной жизни.
- Когда мы думаем о другом человеке как о «незнакомце», чувство различия усиливается.

■ Но различия НЕ должны приводить к конфликту!
Различия не есть сам конфликт, к нему приводит наше неприятие различий и неумение использовать их для своего блага.

Мысль дня:

**Когда мы видим различия между собой и другими,
у нас появляется повод для беспокойства и разделения,
что может привести к конфликту.**

**Когда мы видим различия между собой
и другими, нам важнее
использовать эти различия для пользы друг друга.
Главное собраться вместе, присмотреться и открыть друг
в друге что-то для себя полезное.**

Расскажите учащимся:

■ Осмотритесь и подумайте без гнева и пристрастия о том, какие способы могут быть полезны для примирения и конструктивного диалога сторон (приветствуйте все идеи и предложения, которые направлены на мир и согласие).

■ Попросите учащихся подумать о том, какое уважение они хотели бы видеть со стороны потенциального противника. Попросите добровольцев встать и предложить свой путь. «Я хотел бы, чтобы меня / вас уважали за ...» Попросите выбрать свой путь для примирения сторон.

■ Каждый раз, когда ученик встает и предлагает другому свой способ примирения, попросите другого добровольца встать и сказать: «Я понимаю и уважаю вас... Вы заслуживаете..!»

Спросите учащихся:

- ☐ Что вы испытали, услышав слова уважения в свой адрес?
- ☐ Трудно ли было для вас ПРОЯВЛЯТЬ к кому-то уважение?
- ☐ Как скоро вы готовы проявить УВАЖЕНИЕ к другому? Начиная с этого момента, через день или неделю? Как вы себя ощущаете, выражая чувства УВАЖЕНИЯ в общении с другими, даже если они не являются вашими единомышленниками?
- ☐ Как вы думаете, можете ли вы уважать СЕБЯ таким же образом?

Расскажите учащимся:

- Уважая другого человека, вы уважаете себя, потому что вы ДЕЙСТВУЕТЕ из самого принципа уважения, а не РЕАГИРУЕТЕ на чужое неуважение.
- Уважение к себе побеждает страхи. Признайте, что вы ни хороший, ни плохой. Вы – тот, кто вы есть.
- У всех бывают моменты, когда мы либо чувствуем, либо действуем как недруги, хотим быть победителями. Но никто из нас на самом деле НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ни врагом или победителем. Мы просто люди, живущие вместе на планете Земля.

Мысль дня:

**Мы ВСЕ люди,
и все люди несовершенны.
В каждом из нас можно найти плюсы и минусы.
Мы есть мир, и
мир есть мы!**

Практикум 7 Никто не идеален!

**Вот забавный список вопросов для размышления.
Спросите учащихся одного за другим:**

- Когда вы что-то сделали не так, как хотели бы, то почему вы испытали от этого смущение?
- Когда вы сделали что-то действительно глупое, как вы с этим справлялись?
- Можете ли вы вспомнить случай, когда вы сказали то, что никогда бы не хотели сказать? Думали ли вы о том, что брошенное в адрес кого-то неприятное слово назад не вернуть? Как вы ощущали себя после этого?
- Случалось ли, когда вы отнеслись к кому-то подло — и хотя в то время вам это нравилось, впоследствии вы сожалели об этом? Вы извинились?
- Какой самый неловкий момент у вас когда-либо был? Что к нему привело? Как вы с этим справились?
- Был ли момент, когда вы что-то сделали не так на глазах у множества людей? Кто над вами смеялся? Как вы себя вели? Как вы справились с этим?

■ Вы когда-нибудь видели, чтобы кто-то другой делал что-то действительно неприятное для вас? Вам было жалко этого человека? Думали ли вы, что могли бы чем-то помочь этому человеку поступать иначе?

■ Совершали ли вы когда-нибудь ужасную ошибку, но боялись в этом признаться? Что это была за ошибка?

■ Итак, как вы думаете, совершенны ли люди? И как нам следует относиться друг к другу с учётом того, что все мы несовершенны?



УРОК 8

Превращение негатива в позитив

Расскажите учащимся:

■ У всех хулиганов много общего:

- Они хотят и нуждаются во внимании.
- Они жаждут признания и власти.
- Они используют других людей, чтобы получить то, что они хотят.
- У них есть потребность отомстить (в угоду нашим инстинктам).
- Они создают конфликт, разжигают ненависть и вражду и сами являются порождением своих собственных недостатков и страстей.

■ У всех жертв много общего:

- В последнюю очередь они думают о собственных потребностях.
- Они хотят и нуждаются во внимании, но не просят о нем.
- Они не любят, когда их узнают.
- Их используют другие люди.
- Они являются жертвами конфликта и сами больше всего страдают от насилия.
- Многие из них становятся злостными хулиганами.

Спросите учащихся:

- ☐ Как вы думаете, почему есть хулиганы?
- ☐ Вы когда-нибудь были хулиганом? Если да, то как вы думаете, что к этому привело?
- ☐ Вам нравилось быть хулиганом? Почему?
- ☐ Как вы думаете, у хулиганов есть веские причины

быть хулиганами? Может быть с ними плохо обращались? Может они сами жертвы чего-либо?

Расскажите учащимся:

■ Мы все так или иначе напоминаем замаскированных хулиганов! В известном смысле каждый из нас хулиган с момента рождения. Иногда мы с ним справляемся, но нередко в неблагоприятной среде внутренний хулиган нами овладевает, и тогда за нами закрепляется статус хулигана.

■ Придирка, издевательства, нападки – все эти деструктивные действия есть заведомо проигрышная ситуация. Но хулиганы иногда побеждают нас. Как и почему им это удаётся? Они побеждают нас в том случае, если мы им уподобляемся. Чтобы не допустить этого, мы должны использовать прежде всего нашу интеллектуальную силу и научиться превращать негативные мысли в позитивные устремления.

■ Конфликт, который разжигает хулиган, возникает из-за того, что конфликтующий всегда находится в двух местах одновременно – в настоящем и в прошлом. Хулиган как бы заново переживает прошлый тягостный опыт, причиняющий ему невыносимую боль. Эта боль не позволяет хулигану справиться с ней конструктивно в повседневной жизни.

Превращение негатива в позитив

- Были ли вы хулиганом или его жертвой? Что вы испытываете при встрече с хулиганом или его жертвой?
- Для начала позвольте себе принять возникающие у вас

«негативные», «плохие» мысли и чувства. Не пытайтесь с ними что-нибудь сделать. Просто ПРИСМОТРИТЕСЬ и ОСОЗНАЙТЕ их.

- Обратите внимание на то, что эти мысли и чувства связаны с беспокойным опытом прошлого, поэтому им не нужно вмешиваться в то, что есть сейчас. Вы в настоящем, проблема в прошлом.
- Сосредоточьтесь на том, что хорошо в вашей жизни сейчас, а не на прошлых обидах. Начните с одной хорошей мысли. Достаточно сконцентрироваться на одной позитивной вещи, и это позволяет вам обрести гармонию с самим собой и даже быть счастливым.
- Думайте смело и правдиво о себе и своих достоинствах. Не стесняйтесь своих способностей и дарований. Подумайте, что есть лучшее в вас, и что отличает вас самым положительным образом от других. Поверьте, каждому человеку есть что предложить для блага своего и других.
- Вместо того, чтобы отрицать свои достоинства, сосредоточьтесь на некоторых ваших лучших качествах (даже если вы считаете их незначительными), которые вы могли бы предложить другим. Сосредоточьтесь на них хотя бы минуту и начните прямо сейчас.
- Позвольте себе поговорить с кем-нибудь о своих негативных мыслях и чувствах – поделитесь ими с теми, кому вы доверяете.

Мысль дня:

**Жизнь сама тебя не осуждает.
Только ВЫ судите о себе и о ней.**

Задание: используйте упражнение на следующей странице, чтобы задуматься и понять, чем хулиганы и жертвы могут помочь себе.

Практикум 8

Хулиганы и жертвы: обратите внимание друг на друга!

Скажите учащимся, что если они подвергались издевательствам или были хулиганами, им следует предпринять несколько важных шагов:

- Поговорите с кем-нибудь о своих чувствах (с родителями/друзьями). Как вы относитесь к этому?
- Попросите семью обсудить проблему вместе с вами. Готовы ли вы к этому?
- Подумайте над тем, какие существуют способы получить желаемое, не причиняя вреда другим. Как вы думаете, может это сделать хулиган?
- Практикуйте эти способы самостоятельно, с друзьями и/или семьей. Хотите предложить свою помощь хулигану?
- Цените себя за то, чем вы гордитесь. Это не хвастовство – это просто радость и признание ваших больших или малых заслуг. Это позволит вам быть в хорошем настроении и настроит вас на новые добрые дела.

- Помогайте семье и друзьям, а не придирайтесь к ним. Любая благая помощь развивает позитивные чувства, снимает напряжение и облагораживает.
- общайтесь так, чтобы вам было хорошо. О чём вы думаете, общаясь с людьми, с которыми вам хорошо?
- Не стесняйтесь признаваться в том, что вы несовершенны. У всех есть недостатки. Не так ли? Знаете ли вы кого-нибудь, кто является воплощением полной идеальности?
- Найдите друзей, которые поддерживают ваши положительные чувства. Возможно ли это для вас? Кто-нибудь поддерживает вас, когда вы настроены позитивно?
- Смотрите на мир свежим и новым взглядом! Радуйтесь тому, что есть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС! Отпустите тревожащее вас прошлое (обиды, разочарования, потери и пр.). Не живи уныло, не жалея, что было, не гадай, что будет, береги, что есть!

Поздравьте учеников с их проникновенными ответами и хорошим настроением!



УРОК 9

Страх – единственное, чего нужно бояться

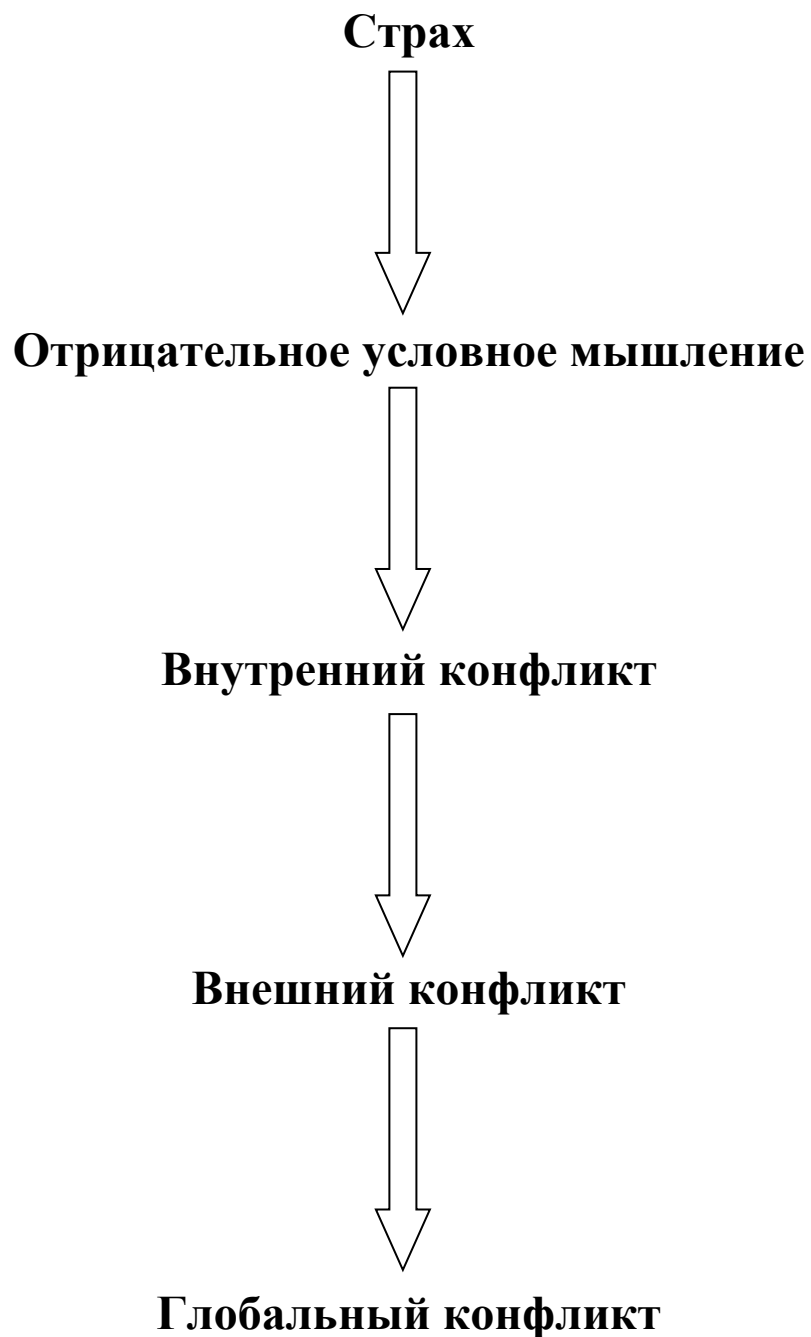
Спросите учащихся:

- ☐ Что делать, когда мы испытываем страх? Мы сосредоточиваемся? Мы ссоримся? Мы спасаемся бегством? Мы отвечаем на страх насилием?
- ☐ Можем ли мы противостоять нашему страху, сделать всё возможное, чтобы преодолеть его и принять адекватное действие, которое не заставляет нас враждовать или ретироваться?
- ☐ Как насчет ненасильственных альтернатив, таких как юмор, мудрое напутствие, моральная поддержка друзей, помогающие нам постоять за себя?
- ☐ Считаете ли вы, что, научившись преодолевать страх, мы обретаем способность предотвращать ссору? В каких случаях и как это становится возможным?

Расскажите учащимся:

- Если вы столкнётесь со своим страхом, не бойтесь его, у вас всегда есть шанс предотвратить ссору между собой и другим человеком ненасильственным способом.
- Если вы позволите своему страху держать вас во власти негативных сил обусловленного мышления, вы получите внутренний конфликт.
- Как мы уже знаем, внутренний конфликт чаще всего приводит к внешнему конфликту. В этом случае, мы перекладываем свои проблемы на другого, и тем самым разгорается конфликт.

От страха к войне – в одном уроке



Страх порождает конфликт, а конфликт порождает войну. Это так просто!

**Страх – это условная реакция, ведущая к конфликту.
Конфликт – это условная реакция, ведущая к войне.
Война – это условная реакция.**

Расскажите учащимся:

- Страх не существует сам по себе, если его не создает наш разум!
- Врага не существует самого по себе, если его не создает наш разум!
- Укрепляя и просветляя свой разум, мы меньше боимся, и тем самым не склонны создавать врагов.
- Чем меньше мы создаем врагов, тем меньше вероятность!

Мысль дня:

У каждого человека есть место свободное от страха.

Спросите учащихся:

- ☐ Считаете ли вы, что иногда нашим самым большим врагом являемся мы сами?
- ☐ Как вы думаете, если мы разрешим конфликт внутри себя, мы с большей вероятностью предотвратим наш конфликт с другими людьми?
- ☐ Как вы думаете, что заставляет нас бояться? И что мы должны делать, когда испытываем страх? Мы должны либо сражаться, либо убегать?
- ☐ Легко ли УВИДЕТЬ, как страх порождает

конфликт, а конфликт разжигает войну?

☐ Конфликт основан на физическом превосходстве?

☐ Вы чаще замечаете разницу между собой и другими, или ваше с ними сходство?

☐ Где находится место внутри вас, в котором нет страха? Как его найти?

Упражнение:

На следующей странице представлено упражнение под названием «Избавь себя от предрассудка»! Это способ попрактиковаться в работе над ментальным кондиционированием, чтобы учащиеся могли начать генерировать свои новые мысли.

Практикум 9 «Избавь себя от предрассудка»!

Предложите учащимся некоторые модели (паттерны) нашей мозговой деятельности. Поговорим о том, как наш разум может ломать шаблоны, которым мы приучены следовать! Создайте несколько шаблонов для ваших учеников и попросите их сломать шаблон своими собственными методами.

Паттерн № 1:

Ситуация: присутствует незнакомец.

Страх: этот незнакомец плохой и может причинить мне вред.

Условная реакция: мне лучше сбежать.

Паттерн № 2:

Ситуация: присутствует незнакомец.

Страх: этот незнакомец плохой и может причинить мне вред.

Условная реакция: лучше готовиться к бою.

Если эти мозговые паттерны являются частью физической угрозы нашей жизни, наше решение – убегать или сражаться, будет обосновано. Если нам угрожает лишь психологическая (воображаемая) опасность, и мы испытываем страх, то эффективный способ избавиться от этого страха и победить «врага», это прежде всего разрушить свирепый образ «неприятеля» в нашей голове.

ПРОНИКНИТЕСЬ МЫСЛЮ В КАЖДЫЙ КОНФЛИКТ

Паттерн № 3:

Ситуация: присутствует незнакомец.

Страх: этот незнакомец плохой и может причинить мне вред.

Обратите внимание на страх! Я боюсь. Я ощущаю угрозу.

Стоп! Всё рассчитать! Бежать? Я должен драться?

Разбейте образ врага: может, мы поговорим.

РАЗРУШИТЬ ПЛОХОЕ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ХОРОШЕЕ

Паттерн № 4:

Ситуация: нашей стране что-то угрожает.

Страх: другая страна плохая и неправильная.

Обратите внимание на страх! Наша страна напугана этой страной.

Стоп! Думайте! Придется ли нам обороняться и защищаться?

Разрушьте образ врага: не лучше ли нам обсудить наши разногласия и не допустить войны!



Урок 10

**Ищите объединяющие нас сходства
вместо разделяющих нас различий**

Прочтите учащимся рассказ «Глазами мира» / «Through The Eyes of Peace» из книги «Перетягивание каната» / «Tug of War».

Затем спросите их:

- ☐ Кто были те, кто сделал ставку на насилие? Кто были борцами за свободу?
- ☐ Создавали ли обе стороны друг для друга врагов?
- ☐ Помогли ли разрешить конфликт так называемые «эксперты»?
- ☐ Что УВИДЕЛА девушка из того, что не увидел никто другой?
- ☐ Вы сталкивались в сегодняшнем мире с аналогичными ситуациями? Где? Как бы вы ответили на угрожающее вам насилие?

Расскажите учащимся:

- Когда мы сосредоточены на победе, тогда кто-то должен проиграть. В разрешении конфликта каждый должен что-то выиграть.
- Преодолеть обиду не есть заново её пережить. Чувство обиды провоцирует нас на новые конфликты.
- Когда мы боимся, наша главная забота – это выжить. Мы всё подчиняем этому. С этой целью мы присоединяемся к группе, общине, нации.
- Мы перенимаем «идеалы» нашей группы. Любой за пределами нашей группы считается «другим», следовательно, потенциально опасным.

■ Важно приучить наш мозг ВИДЕТЬ различие между ФАКТОМ и УБЕЖДЕНИЕМ.

Спросите учащихся:

- ☐ В чем разница между фактом и убеждением?
- ☐ Земля круглая – это факт? Откуда нам это знать? Ведь люди на протяжении веков считали, что мир плоский. Значит у нас появились новые неопровержимые доказательства?
- ☐ А как насчёт утверждения: «Из каждой капли дождя вырастает цветок»? Откуда нам это знать? Можем ли мы это доказать?

Расскажите учащимся:

- Настоящий детектив Шерлок Холмс смотрит на вещи со всех сторон, учитывая все исторические обстоятельства и психологические контексты, прежде чем прийти к выводу.
- Такой подход укрепляет наш разум, делает его пронизательным и позволяет УВИДЕТЬ и РАСПОЗНАТЬ явление во всей его полноте. Сильный ум – это самая сильная защита, которую мы можем иметь.
- Мы живем в мире «экспертов», но лучше не оставлять все наши проблемы им, более мудро научиться самостоятельно думать и отвечать за себя.
- Нашему телу можно придать большую силу, но настоящая сила – в нашем сознании.
- В современном мире накоплено так много оружия,

которое способно многократно уничтожить всё живое на планете. Мир хрупок и беззащитен. Вот почему так важно всем нам знать, как нейтрализовать опасные замыслы, быть способными укрощать насилие и конфликты, научиться жить в мире и согласии.

Осведомлённость – это шестое чувство!

У всех нас есть способность ЗНАТЬ и ПОНИМАТЬ, но мы не всегда обращаем внимание на свою осведомлённость. Быть осведомлённым, значит понимать, что все мы находимся в одной лодке, и поэтому нам необходимо сосредоточиться на объединяющих нас сходствах, а не на разделяющих нас различиях.

Мысль дня:

**Уважение – это действие, которое побеждает страх.
Когда мы научимся искренне уважать друг друга,
нам станет нечего бояться.**

Спросите учащихся:

- ☐ Почему предпочтительно работать над собой, самосовершенствоваться, чем пытаться поучать других?
- ☐ Считаете ли вы, что конфликт всегда останется с нами?
- ☐ Где, по вашему мнению, вы можете играть более важную роль в нейтрализации всего того, что мешает миру? В компании друзей? В семье? В школе? На работе?

Упражнение:

Обратитесь к последнему упражнению на следующей странице.

Практикум 10

Мир может наступить в одно мгновение!

Поздравляем учащихся с хорошей работой! Оставьте себе время, чтобы отпраздновать совместный прогресс, новый образ мышления и достигнутые вами замечательные результаты.

Когда только мы останавливаем конфликт, говоря себе: «Стоп!», «Задумайся!» – мир может наступить в одно мгновение. В действительности, мир не так далёк от нас, как кажется. Но мы всё время смотрим вдаль и не замечаем то, что у нас под ногами.

Способы отпраздновать:

- Устройте вечеринку, чтобы отметить ваш новый взгляд на мир.
- Выдайте сертификаты об окончании школы миротворчества.
- Вручите награды за выдающийся вклад.
- Обсудите, какой должна быть последующая учебная программа.
- Напишите что-нибудь о полученных знаниях, поделитесь ими с другими. Возможно, вам удастся что-то добавить от себя в учебную программу.
- Читайте вслух поучительные успешные истории достижения мира.
- Проведите общественный праздник во имя мира.
- Найдите как можно больше людей из разных стран и

пригласите их на свой праздник.

- Создавайте свои стихи, рассказы для чтения, открытки, рисунки и фотографии, которые показывают, как можно реально достигнуть мира здесь и сейчас.
- Живите мирной жизнью и радуйтесь каждому мгновению в общении с другими!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, учебный курс завершён, и я надеюсь нам удалось помочь всем, кто его прошёл, узнать кое-что важное и полезное об основных факторах, вызывающих конфликт и деструктивные отношения в поведении людей.

Всякий конфликт начинается с обусловленных мыслей, неких стереотипов восприятия себя и других, то есть с мыслей, которые мы принимаем как данность, никогда не подвергая их сомнению. Эти первоначальные обусловленные мысли запускают цепную реакцию, которая мгновенно вызывает эмоции страха, заставляя нас либо сражаться, либо убегать, вызывая конфликтную напряжённость. Начавшийся внутренний конфликт перерастает в конфликт внешний, нагнетая борьбу с другими.

Сталкиваясь с пагубной последовательностью условных рефлексов, мы можем и должны осознавать природу нашего конфликта на уровне его первичного предотвращения. Когда происходит событие, которое беспокоит нас, наш мозг автоматически реагирует на это, заставляя наши мысли работать в определённом порядке. Всё это происходит так быстро, что мы не замечаем, как становимся жертвой собственных защитных реакций наших мыслей! Но если мы их не замечаем, мы, конечно, не будем их подвергать сомнению. Тем не менее эти мысли влияют на наше поведение, настроение и даже телодвижение. Нарушается способность правильно воспринимать вызов и принимать адекватные решения.

Такие мысли часто называют *когнитивными искажениями*, и они становятся предметом изучения так называемой «когнитивно-поведенческой терапии». Мой подход в стремлении пролить новый свет на этот принцип обусловленного мышления состоит в том, чтобы сместить акцент с «терапии», которую я считаю «реактивным, лечебным подходом» (другими словами, терапия уже возникшей проблемы, следствия случившегося), на *когнитивное образование*, которое развивает «превентивный

подход» к предотвращению проблемы, то есть недопущения самого факта возникновения конфликта. Я называю этот образовательный подход *биокогнитивным* или *когнитивно-эмоциональной биореактивной обусловленностью* (BioCognetics™ – Cognitive Emotive Bio-reactive Conditioning).

Это означает, что, когда условная мысль «запускается» внешним стимулом (например, приближающимся к вам хулиганом), она снова и снова провоцирует наши эмоции (в данном случае страх), после чего наши мысли и чувства принуждают нас идти в бой или спастись бегством.

С помощью такого образовательного принципа мы можем наблюдать весь процесс того, как условный устрашающий образ (к примеру, хулигана) начинает, как ряд домино, вызывать цепную реакцию в мозге, чтобы защитить себя. Сам по себе это необходимый и полезный процесс, если нам действительно угрожает настоящий хулиган, и нам на самом деле нужно защищаться.

Но проблема возникает тогда, когда эта цепная реакция стимулируется или запускается ложным страхом, который навязан нам воображением, нагнетающим наши тревоги и беспокойства. В этой ситуации угроза не является неизбежной, но мозг реагирует на неё, как если бы она была на самом деле. И здесь у нас возникают проблемы. Если мы готовимся сражаться или спастись бегством от предполагаемой (ложной) угрозы, то мы тем самым напрягаем себя без необходимости. Наши реакции только обостряют конфликт. Это то, что мы называем *когнитивным искажением*, поскольку оно основано на ложном восприятии реальности. Такая реакция на ложные вызовы и искажённое восприятие действительности происходит не только в ситуациях беспокойства и посягательства, но и в обычной жизни. Мы сталкиваемся со многими когнитивными искажениями, которые вызывают у нас ложную тревогу, поиск врага и ненужные конфликты.

Таким образом, если мы не обращаем внимания на напряжённость в наших отношениях друг с другом, то мы забываем о главном. Конфликт начинается с самого малого и

заканчивается самым большим и нередко трагичным – вооружённым столкновением и войной. Так что конфликт – это не только проблема одного человека, но проблема всех людей, всех народов и всех рас. Это вопрос о том, как устроены и как работают наши мозг, мышление, эмоции.

Я хорошо представляю возможные трудности в освоении представленного в пособии материала. Как и всё новое, многое из того, что я предлагаю, вероятно, будет нуждаться в дальнейшем прояснении и уточнении. Тем, кто захочет что-то для себя узнать дополнительно по представленной в книге теме, пожалуйста, свяжитесь со мной по электронной почте atriumsociety@gmail.com или загляните на сайт www.atriumsociety.org. Я непременно вам отвечу.

Пока же не забывайте смотреть на трудности жизни как на вызовы обусловленного мышления. Помните, что мозг – это мыслительная система, которую, как компьютер, вы всегда можете правильно настроить, освободив себя от страха пагубных установок обусловленного мышления. Учитесь не давать волю своим негативным эмоциям. Умейте замечать в людях лучшее. Цените то, что делает вас счастливыми. Стремитесь понять себя и других.

Как кто-то однажды сказал: «Неисследованная жизнь не стоит того, чтобы жить». Я желаю вам удачи в этом невероятном путешествии по самопознанию – самом увлекательном, полезном и величайшем из всех устремлений человека!

Нет образа (предрассудка).
Нет врага. Нет войны.



ПРИЛОЖЕНИЕ



Мир в твоих руках

Избранные книги Терренса Уэбстер-Дойла Some of Books by Terrence Webster-Doyle



www.bravenewchild.org

<https://www.preventingwar.org>

<https://biocogneticsedu.org/>



Книга Первая.

Терренс Уэбстер-Дойл. Игры разума: к пониманию природы предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире = Terrence Webster-Doyle. Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and How Learn Live Peacefully. – Самара, 2021. – 65 с.

Книга Вторая.

Терренс Уэбстер-Дойл. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума = Terrence Webster-Doyle. Peace: What Prevents It? Understanding the Conditioned Mind. – Самара, 2021. – 84 с.

Книга Третья.

Терренс Уэбстер-Дойл. Мир: что его создаёт, как его добиться = Terrence Webster-Doyle. Peace: What Creates It? The Awakening of Intelligence. – Самара, 2021. – 156 с.

Книга Четвёртая.

Терренс Уэбстер-Дойл. Мир: что ему мешает, что его создаёт и как его добиться. Как научиться жить мирно без предрассудков и конфликтов = Peace: what prevents it, what creates it and how achieves it. How learn to live peacefully / Complete Peace Trilogy. – Самара, 2021. – 300 с.

Книга Пятая.

Терренс Уэбстер-Дойл. Умиротворение разума: поиски невинности = Peace of Mind. A Quest for Innocence. – Самара, 2021. – 168 с.

<https://www.bravenewchild.org/intro/>

**MARTIAL ARTS FOR PEACE FROM T. WEBSTER-DOYLE:
NEW KNOWLEDGE OF HOW RESOLVE CONFLICT PEACEFULLY**



<https://atrium.soc.org/map-landing.php>



Т. Уэбстер-Дойл и его программа
«Интеллектуальные боевые искусства за мир»



Что наиболее важно, так это «умственные боевые искусства», которые необходимы молодым людям для изучения «первой линии обороны» в потенциально насильственной ситуации.
Используй свой мозг вместо кулака...



Мир не может держаться на силе – только на понимании.
Открой свой разум для МИРА!



Открой в себе мир и включи себя
в культурное разнообразие человечества



Вы можете изменить мир, если подумаете сами.
Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага.
Мир начинается с тебя.





Материалы арт-культурологического проекта «Открытка мира», приуроченного к Международному десятилетию (2013-2022) ООН за сближение культур, Самара (2018-2019)



"Искусство объединяет людей"
"Art unites people"

© Catherine Protopopova
Samara, 2017

<http://www.bravenewchild.org>

Postcards for Peace from Terrence

<http://www.bravenewchild.org>



"Fill Your Head Not With War, But With Art Images"
"Заполни голову не войной, а творчеством"

© Vlada Dzhuraeva
Samara, 2017

Postcards for Peace from Terrence



" Мы сами создаем свою реальность "
" Ourselves create the reality"

© Natalia Vdovina
Samara, 2017

<http://www.bravenewchild.org>



© Gulshat Nurieva
Samara, 2017



Радуйся культурному разнообразию
Hail to cultural diversity

Dmitry Chirkov
Samara, 2017

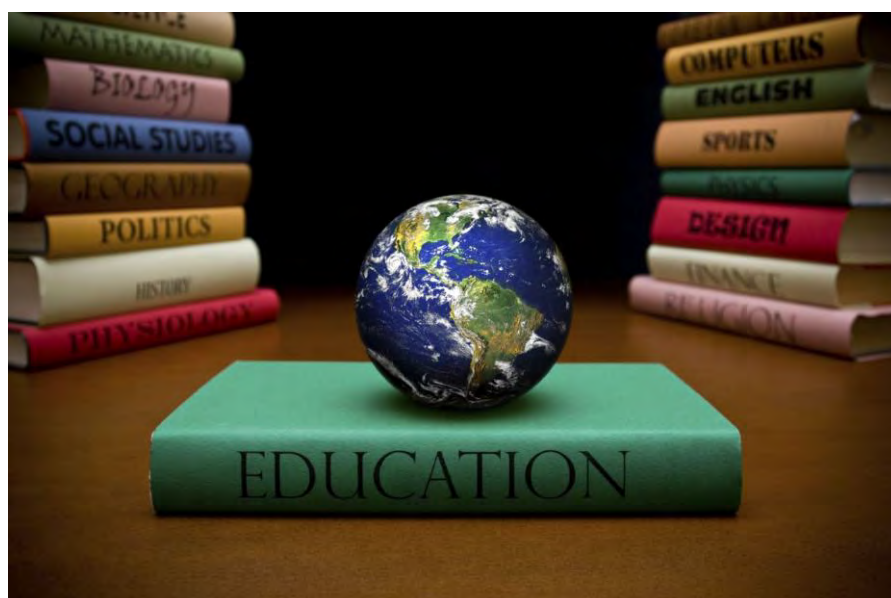
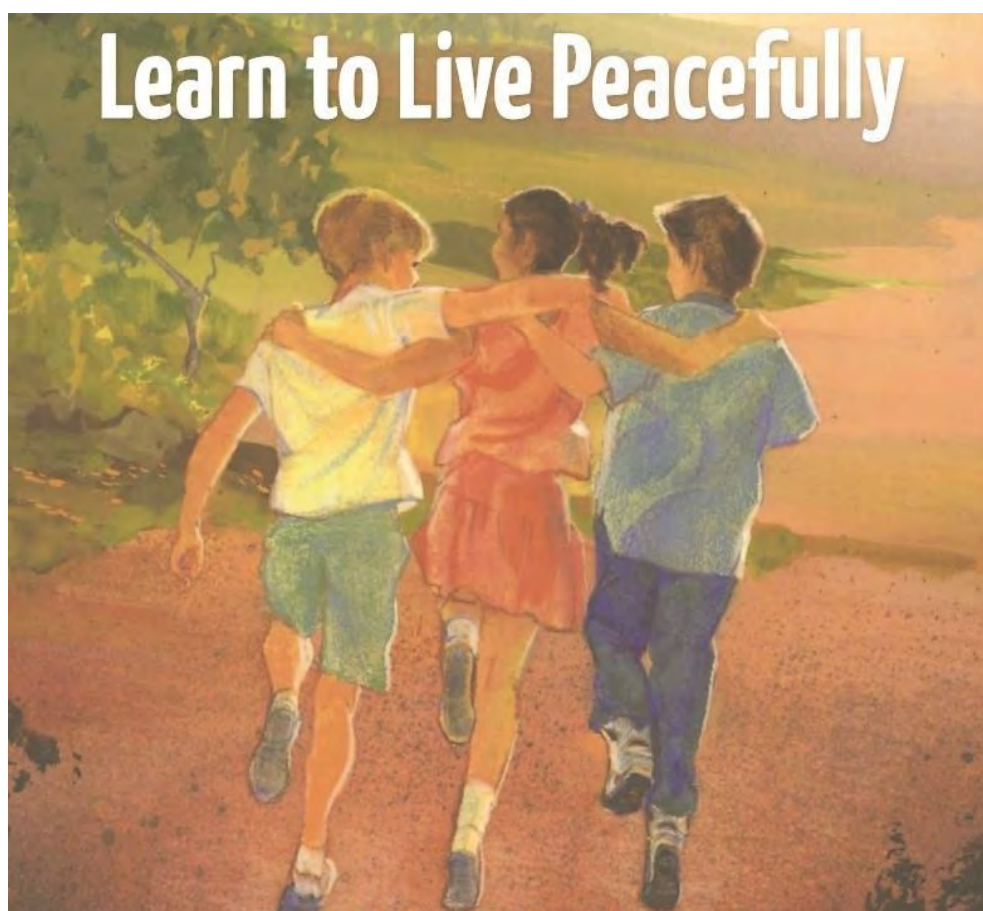
<http://www.bravenewchild.org>



Мир и война. Рисунок Кати Костяковой, 10 лет,
Самара, Россия.



Будь на стороне мира, а не войны.



Учись жить в мире без насилия

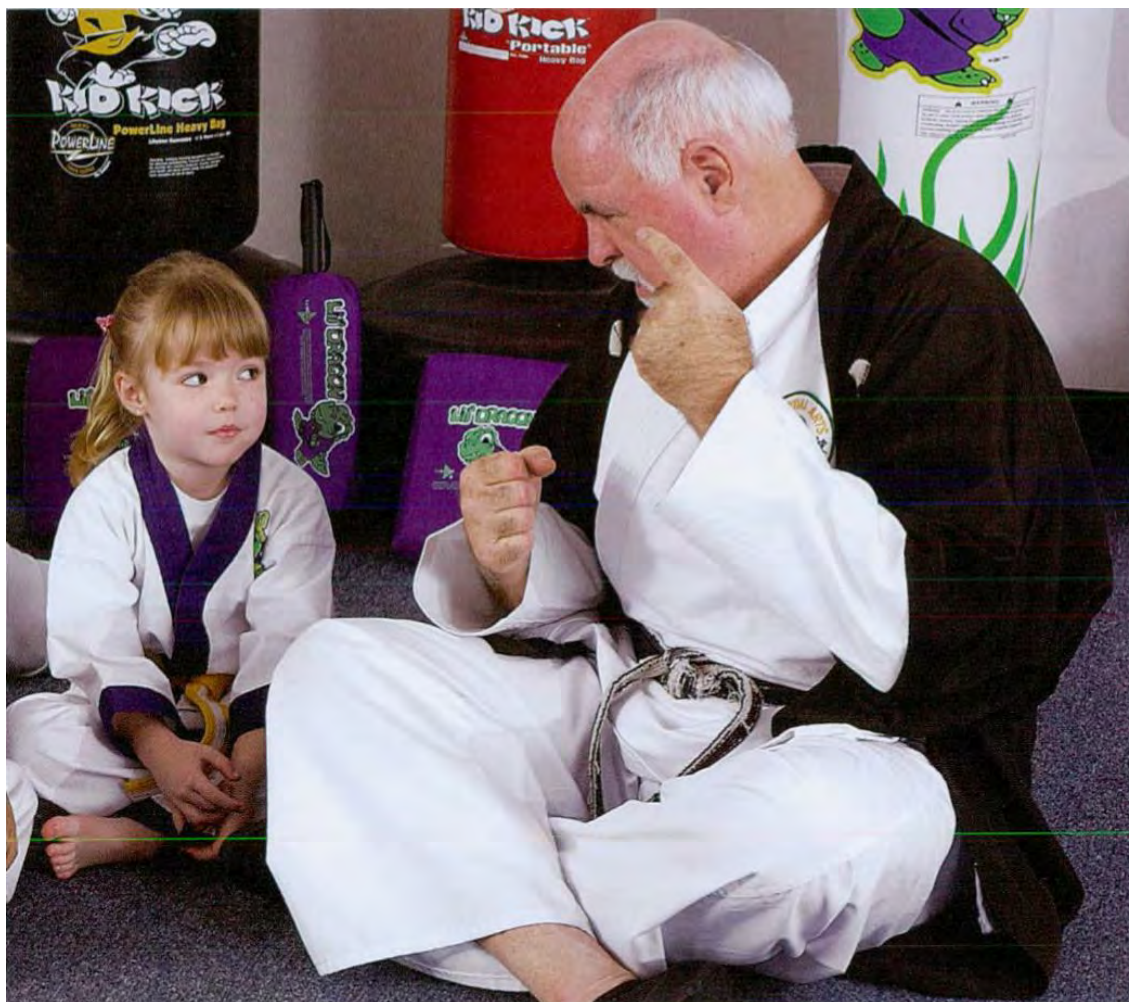


Мир не может держаться на силе, но только на понимании.
Нет образа - нет врага - нет войны.

Как находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия

**Некоторые полезные советы
от Терренса Уэбстер-Дойла / Terrence Webster-Doyle**

**Some thoughts for mastering the skills in finding and
agreement with people and live without hostility and
violence**



**Используй свой мозг вместо кулака...
Using your brain instead of your fist...**

**«Действуй исходя из разума, а не предрассудков. Это
высшая форма действия» /**

**“Acting out of intelligence, rather than prejudice,
is the highest form of action”.**

**«Вы можете изменить мир, если научитесь думать сами.
Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага» /**

**“You can change the world when you think for yourself.
A journey of a thousand miles begins with the first step”.**

**«Всякий раз, когда у вас появляется мысль,
останавливайтесь и смотрите на нее - не сопротивляйтесь.
Мысль создает чувство. Чувство создает ваше действие.
Решать тебе» / “Whenever you have a thought, stop and look
at it – don’t resist. A thought creates a feeling. The feeling
creates your action. It’s up to you”.**

**«Без предубежденных людей не может быть
предубеждений. Без конфликта,
не может быть войны» /**

**“Without prejudiced people, there can be no prejudice.
Without conflict, there can be no war”.**

**«Понимание есть ключ к миру» /
“Understanding is a key to peace”.**

**«Учись жить в мире» /
“Learn to live peacefully”.**

**«Мир не может держаться на силе,
он держится только на понимании» /
“Peace Cannot Be Kept by Force.
It Can Only Be Achieved by Understanding”.**

«Конфликт не является проблемой для решения, а является реальностью, которую нужно соблюдать, понимать и учиться ею управлять» /

“Conflict is not a problem to be solved but a reality to be observed. Self-understanding is understanding the whole human race, for we are the world and the world is us”.

«Самое главное – увидеть и понять, как и когда конфликт зарождается в нашей голове, чтобы вовремя его распознать, нейтрализовать и предотвратить. Иначе говоря: конфликт есть конфликт» /

“What is of upmost importance is to see that conflict created by prejudicial conditioned thinking emanating from the primitive biological brain is the same in all human beings. In other words: conflict is conflict”.

«Замечательное свойство жизни в том, что жизнь всегда готово нас простить» /
“Wonderful thing about living is that life is always forgiving”.

«Будь на стороне мира, а не войны» /
“Be on the side of the world, not on the side of war”.

«Великая радость осознавать и продвигать то, что реально помогает молодым людям понимать мир и обустривать ненасильственный мир, без конфликтов и войн» /

“We are incredibly happy that such attention is being taken to bring forth what we have created to help people, especially young people, to understand and resolve conflict peacefully”.

«Мы говорим, что “все пути ведут к миру”, и поэтому нам нужно охватить все “пути мира”. И если понимание нас сближает, то через знание можно объединить всех

**людей, весь человеческий род, потому что, когда мы –
это мир, тогда мир – это мы» /**

**“Do all paths lead to peace” and therefore we need to
embrace all “paths of peace”? Do we need more knowledge to
counter the information that is dividing us and creating
conflict? Self-understanding is understanding the whole
human race, for we are the world and the world is us”.**

**«Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом:
“Мы может признать, что практически все проблемы
человечества связаны с тем, что мысль себя не замечает и
часто сама создаёт проблемы, а затем пытается их решить.
Мысль не проприоцептивна, то есть не замечает и не
контролирует то, что сама создаёт и потому может
усугублять конфликт”. Вот почему так важно помнить об
этом и всякий раз укрощать насилие» /**

**«As quantum physicist Dr. David Bohm once stated, “We
could say that practically all the problems of the human race
are due to the fact that thought is not proprioceptive. Thought
is constantly creating problems and then trying to solve them.
But as it tries to solve them, it gets worse because it doesn’t
notice that it’s creating them, and the more it thinks, the more
problems it creates – because it’s not proprioceptive of what
it’s doing”.**

**«Конфликт не столько проблема, которую нужно
решать, но суровая реальность, с которой нам надо
научиться жить» /**

**“Conflict is not a problem to be solved
but a reality to be observed”.**

Об авторе



Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle (род. в 1940 г.) – директор Международного института когнитивного образования за мир, президент *Atrium Society*, основатель и руководитель Музея культуры миротворчества для детей (Паония, Колорадо, США). Имеет докторскую степень в области психологии. Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий. Разработал серию учебно-методических программ по преодолению конфликтов для подростков. Награжден медалью Роберта Бернса за вклад в литературу и австрийской премией Альберта Швейцера за выдающиеся заслуги в области продвижения мира. Лауреат Золотой медали имени Бенджамина Франклина за книгу «Борьба с невидимым врагом. Понимание эффектов обусловленности», которая была опубликована в 1993 году (№ 1-7) на русском языке ведущим советским и российским педагогическим журналом «Детская литература».

Книги доктора Терренса Уэбстер-Дойла получили широкое признание и отмечены профессиональным сообществом как важный ресурс в профилактике и разрешении конфликтов, включая Советский Фонд мира, Библиотеку им. В.И. Ленина в Москве (Россия), Международный музей мира и солидарности в Самарканде (Узбекистан).

Программа учебного курса

Терренс Узбстер-Дойл

**ПОЧЕМУ МЫ ПРЕДИРАЕМСЯ
ДРУГ С ДРУГОМ?**

**Дидактический материал
для понимания природы войны и мира, освоения навыков
находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия**

Редактор: В.И. Ионесов

Корректор: Л.В. Кузьмина

Вёрстка: А.И. Львов

Художественное оформление: В.И. Иванов

Подписано в печать 25.07. 2021

Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Объём 6,3 усл. п.л.

Тираж 250 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Прайм».

Г. Самара, Байкальский переулок 12

Для заметок / For Notes

Пособие представляет собой учебный курс по культуре мира и ненасилия, а также предлагает конкретные практики преодоления предрассудков и конфликтов в межличностных отношениях. Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур, предвзятости и недоверии, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

