

«С НЕНАВИСТЬЮ И
КСЕНОФОБИЕЙ
НАМ НЕ ПО ПУТИ»



Истоки ксенофобии

- ❖ **Исторический** - определяющими словами в значении термина «ксенофобия» являются чужой, иностранец, посторонний.
- ❖ **Психологический** аспект рассматривает ксенофобию как одну из разновидностей социальных фобий.

Чаще всего с ксенофобией
в нашей стране сталкиваются

этнические
и религиозные
меньшинства

темнокожие люди

мигранты
и беженцы

Говорить, что все мигранты —
преступники, или называть
covid-19 «китайским» вирусом,
не надо

**ЭТО КСЕНОФОБСКИЕ
ВЫСКАЗЫВАНИЯ**

Виды ксенофобии

- ❖ Религиозная
- ❖ Расовая, этническая
- ❖ Социальная
- ❖ Территориальная



Формы проявления



- ❖ **Скрытое.** Основывается на основе предрассудков, суеверий, стереотипов.
- ❖ **Открытое.** Ксенофобы, сознательно проявляющие агрессию к предмету неприязни.

В чем опасность ксенофобии



- ❖ Страх иного способен приобретать другие формы в виде экстремизма, расизма, фашизма.
- ❖ Крайние ксенофобские проявления всегда связаны с отклонениями в психическом здоровье человека.

К чему приводит ксенофобия

- ❖ Истории известны случаи, когда ксенофобия выражалась агрессией, физическим насилием, гонениями.
- ❖ Иные последствия наступают в тех случаях, когда ксенофобия выражается паническими атаками, страхом.



Экстремизм и ксенофобия

- ❖ Радикальные ксенофобские проявления влекут серьёзные последствия в виде экстремизма.
- ❖ Экстремизм не является синонимом ксенофобии или его разновидностью, это явление гораздо опаснее и приводит к насилию, совершению иных преступных действий.

Экстремизм

- ❖ Причинение вреда человеку на национальной, религиозной, политической или социальной почве.



- ❖ Молодежный экстремизм – это реакция индивида на неблагоприятные факторы окружающей среды, которая проявляется и закрепляется в групповом поведении.

Как избавиться от ксенофобии

- ❖ Постоянно развивайте себя.
- ❖ Анализируйте каждый раз при появлении чувства неприязни, ненависти. Почему вам кажется это неприемлемым, не является ли это стереотипом. Действительно ли вы хотите испытывать ненависть по отношению к собеседнику.
- ❖ Подумайте о пугающих или раздражающих вас качествах. Есть ли такие качества в вас самих?
- ❖ Попробуйте проявлять эмпатию к людям. Поставьте себя на место человека, к которому испытывают неприязнь.

Релаксация по Бенсону

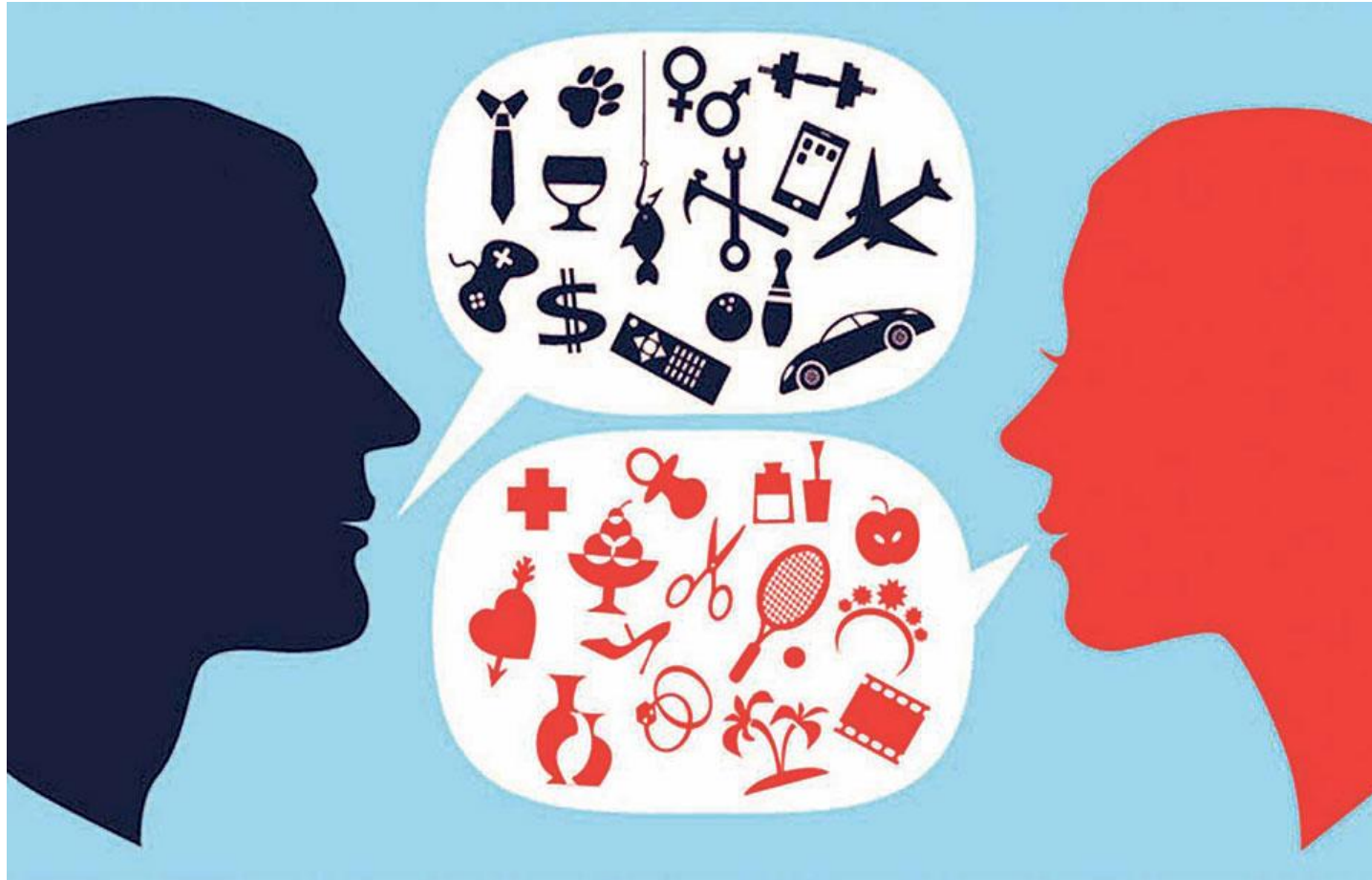
1. Сядьте спокойно, в удобной позе.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьте мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица.
4. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха произнесите про себя слово (может быть любое). Например, вдох-выдох-небо, вдох-выдох-небо.
5. Сохраняйте принятую позу от 10 до 20 минут. Если ваши мысли начнут блуждать, вернитесь к фокусному слову.

Вопросы

Что является крайним проявлением экстремизма?



Формы проявления ксенофобии?



Причина экстремистских настроений и действий:

- ❖ Религиозные праздники
- ❖ Социальная несправедливость, снижение качества жизни
- ❖ Природные катаклизмы



Когда я встречаю чужака, я:

- ❖ А: Не доверяю, ибо доверие нужно сначала заслужить. (+1)
- ❖ В: Доверяю ему, недоверие же возникает как результат неоправдавшегoся доверия. (+0)


Что я представляю, когда мне говорят слово «мигрант»

- ❖ А: Повышение преступности, террористы, хулиганы (+1)
- ❖ Б: Врач, ученый, спортсмен, музыкант, новые друзья и соседи. (+0)

Вас пригласили на вечеринку в незнакомую русскую компанию

- ❖ А: Это будет жестко и некомфортно, наверняка все закончится пьянкой и дракой (+1)
- ❖ Б: Интересная возможность найти новых собеседников и людей с общими интересами (+0)

На вечеринке вас оставили в комнате с человеком, которого прежде представили как гея



- ❖ А: Будете молчать (+1)
- ❖ Б: Продолжите общаться на прежние темы разговора (0)

Ваш друг знакомит вас со своим знакомым мусульманином. Ваша реакция

- ❖ А: Попытаюсь отгородить друга от этого общения (+1)
- ❖ Б: Узнаю больше о нём, познакомлюсь, не буду ограничивать общение (+0)

Будучи работодателем, примете ли вы в свою компанию цыгана или цыганку, соответствующую требованиям, если есть альтернативная кандидатура.

- ❖ А: Да (+0)
- ❖ Б: нет (+1)

Насколько вам комфортно, если на улице вы видите двух обнимающихся мужчин

- ❖ А: крайне некомфортно, они не должны делать это публично (+2)
- ❖ Б: некомфортно, но не стану заострять на этом свое внимания (+1)
- ❖ С: нормально, люди имеют право на личные отношения независимо от пола (0)

Рядом с вами в метро садится женщина в парандже.

- ❖ А: я буду нервничать всю поездку в мыслях о терроризме (+1)
- ❖ Б: мне безразлично, лишь бы мне не мешала (+0)

В соседнюю квартиру заселились новые соседи.
Это семья из Таджикистана. Ваша реакция

- ❖ А: Запрещу своей семье общаться с ними (+2)
- ❖ Б: Познакомлюсь и познакомлю своих детей с их детьми, чтобы обе стороны узнавали новые традиции (0)
- ❖ В: Буду игнорировать их присутствие (+1)

Результаты:

- ❖ 0-4 Вы открытый к общению человек, позволяющий людям быть такими, какие они есть. Вы смотрите на мир широко открытыми глазами, и находите друзей в самых неожиданных местах. Рядом с вами люди чувствуют себя свободно и комфортно.
- ❖ 5-8 У вас присутствует определенная степень подозрительности в отношении незнакомых людей, но вы отдаете себе отчет в том, что подозрения могут и не оправдаться. Вы присматриваетесь к людям, прежде чем решаете, достойны ли они вашего доверия. Вы готовы защищать себя и свою семью от всех опасностей, и не стремитесь быть другом для всех, но и не отрицаете возможности хорошего общения с достойным человеком. Возможно, вам следует попробовать реже оценивать человека «по одежке».
- ❖ 9-14 Вам следует обратить внимание на вашу ярко выраженную ксенофобию в отношении людей других национальностей и культур. Вы не приемлете иные культурные традиции, и они кажутся вам опасными лично для вас и вашей семьи. Посторонние люди несут угрозу своими взглядами и образом жизни, и вы не хотите иметь с этим ничего общего. Подумайте, хотите ли вы и впредь так ограничивать свой мир и лишать себя и своих близких всего многообразия красок и возможностей? Ведь часто друзьями становятся противоположности.