



ЗАЩИТИМ СВОЙ МИР



# «Свой» — «чужой» *А стоит ли делить?*



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



ЗАЩИТИМ СВОЙ МИР

# «Свой» — «чужой» *А стоит ли делить?*



Пособие для учащихся  
общеобразовательных  
учреждений

Москва «Просвещение» 2010

УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9.72  
С16

*Серия «Защитим свой мир» основана в 2010 году*

**Сальникова И. В.**

**С16** «Свой» — «Чужой» А стоит ли делить? : пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / И. В. Сальникова. — М. : Просвещение, 2010. — 72 с. — (Защитим свой мир). — ISBN 978-5-09-019032-9.

В пособии в доступной форме рассматривается явление ксенофобии, его природа, условия возникновения. Книга призвана помочь читателю не только понять суть этого явления, но и оценить поведение свое и окружающих, формируя позитивное восприятие различных социальных, национальных, этнических и конфессиональных групп. Каждый раздел сопровождается небольшими заданиями для обсуждения с друзьями, в кругу семьи, а также — для самостоятельного принятия решения.

Книга предназначена учащимся, учителям, всем, кто интересуется данной проблемой.

**УДК 373.167.1:614.8  
ББК 68.9.72**

**ISBN 978-5-09-019032-9**

© Издательство «Просвещение», 2010  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2010  
Все права защищены

## Уважаемый читатель!

**В** этой книге мы обсудим с тобой опасное психосоциальное явление — ксенофобию. Мы с тобой попробуем понять, как появляется и к чему приводит ксенофобия, совершим краткий экскурс в историю, чтобы знать, к каким катастрофическим последствиям приводит попустительство шовинизму и ксенофобии, разобщённость мирового сообщества и национальный эгоизм. Мы обязаны не просто помнить о прошлом, но и осознавать, какие угрозы современному миру несут межнациональная рознь, расовая нетерпимость и пренебрежение к человеческому достоинству.

Эта книга содержит не только материал, который должен знать каждый россиянин, но и вопросы, темы для обсуждения, информацию для сведения и небольших экспериментов. Ты встретишь обращение к твоему мнению или жизненному опыту, примеры из истории и высказывания всемирно известных людей.

Президент нашей Родины Д. А. Медведев в послании тебе и твоим сверстникам сказал: «Современный человек — образованный, с уважением и интересом относящийся к взглядам и убеждениям других людей. Но, кроме необходимых личных качеств, важнейшим условием успеха является мир и порядок в нашем общем доме — России.

Нас более 140 миллионов. Мы очень разные. В нашей стране проживают более 180 народов, каждый из которых обладает уникальными культурными особенностями. Мы говорим более чем на 230 языках, а все вместе образуем единый многонациональный народ. Среди нас православные, мусульмане, буддисты, иудеи, представители других религий. И вместе мы создаём яркое и гармоничное единство, наше духовное пространство».

Эта книга поможет тебе сделать шаг на пути к гармонии и единству всех граждан нашей страны.

## Ксенофобия — в чём суть?

*Есть одно только благо —  
знание и одно только зло —  
невежество.*

Сократ

**Н**ачнём с определения. КСЕНОФОБИЯ — *негативная установка, иррациональный, т. е. бессмысленный, страх и ненависть к чужим.* Само слово пришло к нам из греческого языка, где *xenos* — чужой, посторонний и *phobos* — страх.

Изучением проблем ксенофобии занимаются разные специалисты — психологи, психиатры, социологи и др. Мы будем обсуждать ксенофобию как психосоциальное явление, т. е. психологическое явление, в обществе. При этом мы будем использовать второе определение ксенофобии, вытекающее из первого. *Ксенофобия — нетерпимость к кому-либо или чему-либо чужому, незнакомому, непривычному; восприятие чужого как непонятого, непостижимого, а поэтому опасного и враждебного.* Постарайся его запомнить, оно пригодится тебе в процессе изучения этой книги.

Явление ксенофобии сопровождало человека во все времена. Истории известно, с каким презрением относились греки к скифам, персы к арамеям, а византийцы ко всем варварам. (Народы, населявшие территорию нашей Родины, воспринимались византийцами как варвары.)

Среди учёных существует мнение, что в основе ксенофобии лежит гнев, отвращение и презрение. Далее следует определённое поведение, обусловленное уровнем тревожности (страха) и агрессии. В обществе тревога выливается в «поиск виноватых».

Иногда к подобному восприятию добавляются исторически сложившиеся формы противостояния между народами, которые сопровождаются разногласия-

ми, вспышками неприязни и появлением мифов об истории взаимоотношений.

Ксенофобия уходит корнями в далёкое прошлое, когда защита территории от посягательств «других» имела жизненно важное значение. Земля — это ресурсы, урожай, место для постройки жилища и т. д. Лица иной веры, национальности или расы зачастую являлись прямой угрозой, поэтому относились к ним с большой настороженностью, а подчас и с опаской. Недоверие и страх перед неведомым «чужим» являлись составной частью выживания и самозащиты.

Массовые завоевательные кампании нередко основывались на представлении о «чужом» как о дикаре и варваре. Таким образом «культурные» и «хорошие» стремились приобщить «некультурные», а потому «нехорошие» народы к «прогрессу». Многие империи использовали эту идеологию для оправдания своих действий (царство Александра Македонского, Священная Римская империя, Византия и др.).

XI—XIII века прославились войнами, получившими в истории название Крестовых походов. Это военные походы западноевропейских рыцарей-католиков против «неверных» — мусульман, язычников, православных. Демонстрируя свою верность Христу, воины прикрепляли к одежде крест, как правило, из красной материи (на рукав, когда отправлялись в поход, на спину, когда возвращались). Крестовые походы отличались особой жестокостью — сотни тысяч погибших, разорённые города и сёла...

Проявления ксенофобии можно встретить не только в истории взаимоотношений стран и народов, но и в пределах одной страны.



Крестовый поход западноевропейских рыцарей против «неверных»



Варфоломеевская ночь

24 августа 1572 г., в канун дня святого Варфоломея, в Париже началась кровавая резня между протестантами и гугенотами. За несколько недель эта бесчеловечная бойня прокатилась по всей Франции. До сих пор историки расходятся во мнениях о количестве жертв, их число варьируется от 5000 до 30 000 человек. Тысячи людей погибли только из-за того, что молились не на латыни, а на родном языке!

Нередко ксенофобия возникает в ответ на растущую конкуренцию за обладание ограниченными экономическими и социальными ресурсами. Подобные взаимоотношения можно было наблюдать в эпоху Петра I, когда Россия стала выходить на международную арену как политически и экономически развитое государство.

В основе мифа о превосходстве людей одного цвета кожи над другими — расизма — также лежит явление ксенофобии. Расизм в Соединённых Штатах Америки существовал с самого основания государства (конец XVIII в.). Люди с другим цветом кожи считались чужими, плохими, недостойными входить в общество. Тогда иметь тёмный (как у негроидной расы) или красноватый (как у индейцев — коренных жителей континента) цвет кожи считалось позором, клеймом. Человек лишался прав и свобод. Его могли убить, при этом убийца от-



Варфоломеевская ночь  
24 августа 1572 г.  
Гравюра на дереве

дывался штрафом или вообще не нёс наказание.

В 60-е гг. XX столетия в США наметился существенный прогресс в преодолении расизма — были приняты политические и социально-экономические меры, обеспечивающие равенство всех граждан этой страны. Вместе с тем расизм и сегодня остаётся одной из самых острых проблем американской общественной жизни.

Различие традиций может быть ещё одной основной ксенофобии. Традиции и обычаи народов мира неразрывно связаны с местами их проживания.



Каждый человек в этом мире некоторое воздушное пространство вокруг себя воспринимает как личное. Размеры его зависят от плотности населения в том месте, где человек вырос. В какой-то степени можно сказать, что личное пространство определяется национальностью. У жителей Южной Европы личное пространство при общении со знакомыми, на работе или на вечеринках составляет 20—30 см, у австралийцев эта зона 46—120 см. Очень интересно понаблюдать за переговорами американцев (у них зона схожа с австралийской) и японцев (у них зона составляет 25 см).



Переговоры возможны, если каждый из участников чувствует себя комфортно. Японец неосознанно будет стараться сократить расстояние до комфортных 25 см, а американец — увеличить до комфортных для него 46 см.

Разные понятия о личном пространстве — причина того, что европейцы и американцы выглядят в глазах азиатов высокомерными, холодными и заносчивыми, тогда как сами жители Азии воспринимаются европейцами и американцами как навязчивые и бесцеремонные. Своё отражение это найдёт и в характеристике народа, которая впоследствии может лечь в основу его восприятия плохого или чужого.

Итак, ксенофобия сопровождала всю историю человечества, её объектами могут стать любые отличия одной группы людей от другой: национальность, вера, традиции, обряды, социально-экономические потребности и т. д. **Ксенофобные проявления, основанные на идеологии, не раз становились причиной кровопролитных войн и человеческих трагедий.**

Времена изменились. Появились новые технологии и производства, многоэтажные дома и машины. Благодаря развитию науки и высоким информационным технологиям человечество преодолело расстояния (Интернет позволяет людям в разных странах, расположенных в противоположных частях света, общаться в режиме реального времени), шагнуло в космос, изучает и ставит себе на службу нанотехнологии и т. д. Однако, несмотря на все эти великие достижения, проявления ксенофобии всё ещё остаются в обществе. По данным информационно-аналитического центра «Сова», только за период с января по март 2009 г. в России совершено 57 нападений на почве ксенофобии. В результате 17 человек погибли, 59 пострадали. Нападениям подвергались жители Средней Азии, выходцы из Африки, русские, азербайджанцы, армяне, вьетнамцы, буряты, курды, евреи и др.

В современной социологии и социальной психологии явления нетерпимости и ненависти к другим описываются такими понятиями, как «межгрупповой конфликт», «этноцентризм» (предпочтение своей этнической группы), «социальная нетерпимость» и т. д. Все эти явления имеют ряд общих черт:

— восприятие элементов своей культуры (норм, ролей и ценностей) как естественных и правильных, а элементов других культур как неестественных и неправильных;

— рассмотрение обычаев своей группы в качестве универсальных;

— представление о том, что для человека естественно сотрудничать с членами своей группы, оказывать им помощь, предпочитать свою группу, гордиться ею и не доверять членам других групп и даже враждовать с ними.

**Имея общие черты, независимо от их проявлений, ксенофобия остаётся причиной негативных, а иногда сопровождающихся кровопролитием социальных явлений.** Трудно не согласиться с известным российским социологом, который утверждает, что восприятие образа «обобщённый чужой» приносит большой вред. **Ксенофобия подрывает доверие между людьми, вносит нестабильность в нашу жизнь.**

## «Свой» или «чужой»?

*Кто легко склонен терять уважение к другим, тот прежде всего не уважает себя.*

Ф. М. Достоевский

**П**осмотри внимательно, как живут твои дальние и близкие родственники, друзья и знакомые. Ты увидишь, что во многих семьях различные обычаи, традиции, привычки. Отличаются они и от традиций твоей семьи. Но разве ты воспринимаешь образ жиз-

ни других людей как нечто неправильное? Вряд ли, скорее всего, ты просто скажешь: «У них так принято!» Приходя в гости к другу, ты стараешься вести себя так, как принято у него в доме. У одних ходят дома босиком, у других обязательны тапочки, одни, садясь за стол, читают молитву, у других это не принято... Разве дело в этом? Ты пришёл к другу, к общим интересам, проблемам и темам для разговора, а не к его традициям, обычаям и привычкам!



**Задание.** Составь список тех, кого ты встречаешь практически ежедневно у себя во дворе, в школе. А теперь возьми лист бумаги и раздели его на три колонки: «Свои», «Ничьи» и «Чужие». Каждое имя из списка запиши в одну из колонок, а рядом напиши, почему ты считаешь этого человека «своим», «ничьим» или «чужим».

Внимательно прочитай данные к каждому имени объяснения. Если среди твоих пояснений есть такие фразы, как: «Решает за меня задачи», «Даёт списать», «Станный какой-то», «Да он просто не в себе», «Полный отстой», «И музыка у них дебилская» и т. д., значит, ты где-то допустил ошибку в восприятии этих людей, потому что оценивать их ты должен с позиций добра и зла, чести, совести, достоинства. Важно не то, что они говорят, носят и слушают, а то, что они делают. Тебе нужно заново присматриваться к этим людям.

Если «свои» подобраны по одежде, количеству денег или совместным не очень хорошим



Акция протеста «Нет ксенофобии!»

выходкам, то, скорее всего, среди них нет друзей! Людей должно объединять нечто большее. Общая цель (к примеру, поиск и восстановление имён бойцов Великой Отечественной войны — «Вахта памяти» или создание краеведческого музея в твоих родных местах), общие интересы (к примеру, увлечение экологией, спортом, рукоделием или народными ремёслами), общая творческая задача (создать макет города будущего, восстановить автомобиль начала XX в.). Это может быть и совместный активный отдых (пеший поход или поход на байдарках по родным местам), важно помнить, что общее для всех должно быть направлено на созидание, на нечто приносящее добро!

Самая большая ошибка — делить людей на своих и чужих по национальному признаку или месту проживания. Нередко причиной негативной реакции на других становится лень и зависть.

А знаешь ли ты, что один из всемирно известных программистов родился в маленькой деревеньке? Его первый компьютер был совсем стареньким. Парень потихоньку его перебрал, а потом и новый собрал. Его сторонились — чудной он какой-то. Все в соседнюю деревню на дискотеку с последующей дракой,

## СВОЙ

Добрый

Отзывчивый

Совестливый

Честный

Справедливый



## Чужой

Злой

Завистливый

Агрессивный

Лживый

Бессовестный

а он какие-то журналы читает. Что-то там из города выписывает. Вместо пива копейку в карман и снова что-то выписывает, собирает, колдует. Потом конкурс какой-то в городе выиграл. А затем на районный пригласили, так он и там ухитрился в тройку победителей войти. Ему стали какие-то заказы присылать. Потом следующий конкурс — и опять победа. Так медленно, но уверенно стал никому не известный мальчишка из никому не известной деревни очень известным в своей области человеком.

Примеров можно привести много, а вывод один: если человеку лень и он ждёт чего-то или кого-то, изнывая от скуки и безделья, то у него, конечно, виноватый найдётся. Легко обвинить работающего соседа в том, что у самого в кошельке ни гроша. Легко завидовать тому, кто постоянным трудом добился успеха. Трудолюбие, чистоплотность и упорство — это качества человека, а не национальности, веры или лиц, проживающих в какой-либо местности.

Психологи и социологи утверждают, что ксенофобия особенно характерна для тех социальных слоёв, положение которых ухудшилось или неустойчиво (отсутствие уверенности в завтрашнем дне, нехватка рабочих мест и т. д.). Зачастую ситуацию усугубляет взаимная информационная изоляция сообществ среди не знающих чужих обычаев людей. Да и средства массовой информации не всегда корректно сообщают новости, что не способствует улучшению отношений. Так, в апреле 2009 г. в одном из городов России в предвыборной борьбе за кресло мэра претендент использовал ксенофобоидально настроивающие публикации. Эти вопиющие по своей безнравственности действия привели к тому, что произошла вспышка насилия над мигрантами, остановленная последующими действиями правоохранительных органов и правозащитных организаций.

Очень красноречиво ситуацию тревожного состояния на своём примере описал преуспевающий психо-

лог и всемирно известный автор Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить»: «35 лет назад я был одним из самых несчастных парней в Нью-Йорке. Я зарабатывал на жизнь продажей грузовых автомобилей. Я не знал устройства моторов и не желал знать. Я ненавидел свою работу, ненавидел жизнь в дешёвой мебелированной комнате, полной тараканов. Я питался в дешёвых, грязных забегаловках, тоже населённых тараканами. Я приходил домой вечером с головной болью, вызванной чувством разочарования, озабоченности, горечи и протеста». Разочарование, озабоченность, горечь и протест —



чувства, знакомые каждому и по мере накопления требующие выхода. Наиболее часто встречаются два варианта решения этой ситуации. Первый — сложный, но перспективный: в результате работы над собой — движение вперёд, к мечте. Второй способ прост и ужасен: найти виновного в своих бедах, жалеть себя и ненавидеть этого виновника.

Ещё одно мнение по поводу появления ксенофобии высказал Владимир Фридман в своей статье «Национализм и ксенофобия: социальные причины и психологическая основа явления». Действительно, рыночные отношения невозможны без конкуренции. В ситуации, когда надо быть всё время впереди, быть конкурентоспособным, понятие «чужой» осознанно или нет, но начинает восприниматься как понятие «конкурент». Место, где есть возможности для повышения социального и материального благосостояния, становится условием возникновения ксенофобии. Собирательный образ «чужого», претендующего вместе с тобой на лучшее, становится некой идеей, поводом для зарождения негативных эмоций.

**Итак, ксенофобия нередко возникает там, где «других» заведомо ложно обвиняют в собственных горестях, где предпочитают лучше утопать в лени, самосожалении, чем искать пути решения сложившейся ситуации. Рождённая во лжи, она подчас приводит к катастрофическим последствиям!**

## Ксенофобия на протяжении веков

*История — свидетель прошлого,  
свет истины, живая память, учи-  
тель жизни, вестник старины.*

Цицерон

**В**новь обратимся к мировой истории, в которой много примеров, когда ксенофобия порождала неопишуемые по своей жестокости явления. Эlemen-

ты ксенофобии присутствуют, например, в различных социальных явлениях.

В 1932 г. во французском словаре Larousse впервые появилось слово «расизм» и трактовалось оно как «система, утверждающая превосходство одной расовой группы над другими». Более широкое толкование этого понятия появилось после принятия Международной конвенции о ликвидации всех форм расовой дискриминации<sup>1</sup>. В этом документе даётся определение понятия «расовая дискриминация»: «...любое различие, исключение, ограничение или предпочтение, основанное на признаках расы, цвета кожи, родового, национального или этнического происхождения, имеющее, включающее в себя перечень действий в отношении людей иной расы, цвета кожи, родового, национального или этнического происхождения». Для некоторых стран это определение актуально и сегодня, а обвинение в расизме является основанием в возбуждении уголовного дела. Америка — яркий представитель подобных стран. Назвать человека с тёмным цветом кожи иначе чем «афроамериканец» недопустимо. Это считается оскорблением, проявлением расовой дискриминации. Судебные иски за проявления расовой дискриминации настолько велики, что могут и разорить человека, позволившего себе неуважительное отношение к человеку иной расы. В нашей стране существует столь же полная



Расисты преследуют за цвет кожи даже детей

<sup>1</sup>Международная конвенция о ликвидации всех форм расовой дискриминации утверждена резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН 2106 (XX) от 21 декабря 1965 г. Вступила в силу 4 января 1969 г.



трактовка понятия «экстремизм». Об этом явлении мы поговорим позже.

Ещё одно социальное явление, содержащее элементы ксенофобии, — национализм. Национализм (фр. *nationalisme*) — идеология и направление политики, базовым принципом которых является тезис о высшей ценности нации и её первичности в государствообразующем процессе. Отличительная особенность этого понятия в том, что трактовать его можно по-разному. Исторически сложилось, что национализм воспринимают с радикальной точки зрения и ассоциируют с экстремизмом, который ведёт к острым внутренним или межгосударственным конфликтам. Радикальный государственный национализм является ключевой составляющей фашизма и нацизма, страшные последствия которых невозможно забыть. Многие этнические националисты разделяют идеи национального превосходства и национальной исключительности (шовинизм), а также культурной и религиозной нетерпимости (ксенофобия). В большинстве стран крайний национализм официально признаётся социально опасным явлением.

В современном русском языке наиболее употребительное значение слова «национализм» имеет выраженный негативный оттенок и предполагает превосходство своей нации, национальной антагонизм и национальную замкнутость. Такое восприятие основано на событиях начала и середины XX в., когда арийская нация заявила о себе как о «суперрасе». Это не что иное, как шовинизм<sup>1</sup>, который привёл к тому, что сначала они стали избавляться от стариков, больных детей, инвалидов и тех, кто более пяти лет был нетрудоспособен. «Чистили» нацию путём жутких издевательств над теми, кто не подходил под определение «настоящий ариец», и их уничтожения.

---

<sup>1</sup>*Шовинизм* (фр. *chauvinisme*) — идеология и политика агрессивного национализма, проповедь национальной исключительности и превосходства.

От фашизма пострадало много стран и народов: и Германия, и Франция, и Испания, и все республики, входившие в состав Союза Советских Социалистических Республик. Идея переноса образа врага на «вредные народы» оправдывала не только ведение захватнической войны в Европе и СССР, но и организацию концентрационных лагерей, где русские, белорусы, украинцы, молдаване, евреи, чеченцы и многие другие народы сотнями истреблялись в газовых и ядовитых камерах, печах крематория.

Ставились бесчеловечные опыты, морились голодом и истощались на непосильных работах тысячи ни в чём не повинных мирных людей. Существовали специальные лагеря для детей, где фашисты брали у них кровь для своих раненых солдат в таком количестве, что ребёнок не мог в условиях голода преодолеть своё малокровие. Великая нация, единственные люди на Земле! А тот, кто не ариец, — недочеловек, и отношение должно быть соответствующее!

После победы над фашизмом в городе Нюрнберге с 1945 по 1949 г. прошло двенадцать крупных судебных процессов. Судьи были из разных стран. Весь мир судил фашизм за преступления против человечества!

Рассмотрим ещё одно социальное явление, связанное с ксенофобией, — геноцид. Геноцид (от греч. γένος — род, племя и лат. caedo — убиваю) — действия, совершаемые с намерением уничтожить, полностью или частично, какую-либо национальную, этническую, расовую либо религиозную группу, как таковую, путём:



Малолетние узники нацистских концлагерей

- ✓ убийства членов этой группы;
- ✓ причинения тяжкого вреда их здоровью;
- ✓ насильственного воспрепятствования деторождению;
- ✓ принудительной передачи детей;
- ✓ иного создания жизненных условий, рассчитанных на физическое уничтожение членов этой группы.

Так записано в Конвенции о предупреждении преступления геноцида и наказании за него.

Термин «геноцид» был введён в обиход в 1943 г. польским юристом еврейского происхождения Рафаэлем Лемкиным.

После Второй мировой войны в декабре 1948 г. этот термин получил международный правовой статус «как понятие, определяющее тягчайшее преступление против человечества».

ООН признала это явление международным преступлением. В Российской Федерации геноцид также считается преступлением и карается Уголовным кодексом Российской Федерации.

Ксенофобия — психосоциальное явление, которое может стать причиной экстремизма во всех его проявлениях.

В Японии, например, во времена клановых войн, предшествовавших объединению и созданию целостного государства, практиковалось полное уничтожение одного клана другим. Такая резня (другое слово трудно подобрать) устраивалась с целью устрашить другие, более слабые кланы и исключить саму возможность мести.

Таким образом, **со временем изменились способы, масштабы и вооружение, только причина ксенофобии — иррациональный страх, негативная реакция или ненависть к «чужим» — осталась неизменной. Ксенофобия — зло, пришедшее из глубины веков.**

## Как рождается агрессия

*Личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она делает.*

Ф. Энгельс

**В**озможно, тебе приходилось наблюдать, как спокойные, хорошие сами по себе люди в определённых ситуациях вдруг начинают творить ужасные вещи. Из каких глубин поднимается агрессия, которая делает цивилизованных, образованных людей разъярённой толпой варваров, совершающих немыслимые по своей жестокости преступления, крушащих палатки и разбивающих автомобили, убивающих людей?

Эта проблема беспокоит не только философов, психологов и других учёных, но и учителей, воспитателей, работников правоохранительных органов. В каждом конкретном случае ответ на этот вопрос можно найти. Он складывается из мотивов, обстоятельств и личности человека.

Помнишь, как сдавали 3-километровую дистанцию на время? Помнишь своё состояние на финише? Дыхание на пределе, в ушах шумит, а сердце грозит выскочить из грудной клетки. Представь, что в тот самый момент кому-то (не слишком умному) пришлось в голову спросить тебя, как пишется «жи» и «ши». Скорее всего, ты будешь не очень любезен с этим человеком! Спроси он тебя в другой, спокойной обстановке, конечно, ты бы не отреагировал так бурно. Как же получилось, что ты так резко и даже агрессивно среагировал пусть на неуместный, но совершенно невинный вопрос?

Во время бега для насыщения клеток кислородом наш организм увеличивает число дыхательных движений (учащение дыхания), таким образом насыщается

кровь. Насыщенную кислородом кровь необходимо быстрее доставить в клетки усиленно работающих органов и мышц. С этой целью увеличивается число сердечных сокращений, учащается пульс. Когда наш организм готовится защищаться или нападать (т. е. мы испытываем страх, агрессию, злость), он также учащает дыхание и усиливает кровообращение. Итак, во время бега уже участились и пульс, и дыхание, и тебе потребуется время, чтобы прийти в себя, восстановить нормальное дыхание и кровообращение. Появится желание побыть одному, а тут тебя беспокоят, да и организм уже готов для каких-либо защитных или агрессивных действий. Вот и получается, что твой организм среагировал не на вопрос, а на те обстоятельства, к которым был уже готов.

Можно вызвать агрессию ритмичными повторяющимися движениями — это ритуальный танец индейцев вокруг костра, бешеный галоп древнерусских воинов по кругу. Все эти действия позволяют людям войти в состояние, когда снижается адекватная реакция организма на окружающую среду. В это время притупляются не только внимание и мыслительные процессы головного мозга, но и восприятие болевых ощущений.

Конечно, человек — существо разумное и для предотвращения подобных неадекватных реакций ему дано особое умение — самоконтроль. Вызывают восхищение люди, способные при любых, даже самых тяжёлых, обстоятельствах сохранять спокойствие и разумно действовать. Понятно, что далеко не каждый готов упорно трудиться над собой для достижения такого результата, но стремиться к этому надо.

Активное движение не единственный способ заставить наш организм участить пульс.

Наш мозг по-разному воспринимает звуковые вибрации. Одни звуки нравятся, другие раздражают или беспокоят. Вспомни компьютерную игру или фильм ужасов. Там бывают мелодии, которые сопровождают страшные ситуации, усиливая впечатление.

Важной частью звука является частота, на которой он издаётся. Любой человек, хорошо разбирающийся в физике и физиологии, скажет тебе, что каждый орган имеет свою звуковую частоту. Используя излучатель инфра- или ультразвука, настроенный на определённую частоту, можно оказать влияние на тот или иной орган. Кстати, на этом воздействии основано влияние индийских мантр (священных гимнов в индуизме и буддизме, требующих точного воспроизведения звуков), которые расппевают при медитации, да и молитва любой религии мира оказывает влияние на организм человека. Разница в том, что молитвы и мантры складывались веками и оказывают положительное влияние, а вот излучатель может нанести страшный вред! Но не только звуки влияют на человека, но и ритм, с которым они издаются.



**Задание.** *Давай попробуем поэкспериментировать. Выбери три музыкальные композиции:*

- 1. Медленную, плавную.*
- 2. Ритмичную, но со средним темпом.*
- 3. Интенсивную, бурную, энергичную.*

*Затем сядь спокойно и посчитай свой пульс. Запиши результат. Внимательно, не отвлекаясь, прослушай первую мелодию и сразу после её окончания снова посчитай пульс. Результат запиши. Повтори эксперимент с каждой музыкальной композицией.*

Что получилось? При прослушивании первой композиции пульс замедлялся, а последняя способствовала увеличению числа сердечных сокращений.

Этот эффект знали ещё в Древнем Египте и Древней Греции. Пифагор считал, что этот мир основан посредством музыки и может управляться ею. Ещё в XIX в. учёный И. М. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление,

частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания как у животных, так и у человека. С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество.

Музыка может вызывать как положительные, так и отрицательные эффекты. Учёные разных стран, изучавшие влияние музыки на организм, в том числе и человека, пришли к выводу, что классическая музыка оказывает позитивное воздействие, в то время как современная музыка далеко не всегда влияет подобным образом, скорее, наоборот. Аритмичность негативно действует на живые организмы.

Интересно утверждение группы американских врачей. Они установили, что повторяющийся ритм и низкочастотные колебания бас-гитары сильно влияют на состояние спинномозговой жидкости и, как следствие, на функционирование желёз, регулирующих секреты гормонов; существенно изменяется уровень инсулина в крови; основные показатели контроля нравственного торможения опускаются ниже порога терпимости или целиком нейтрализуются. Сверхгромкие звуки оказывают разрушительное воздействие на человеческий организм. Подобную музыку специалисты называют «музыкой-убийцей», «звуковым ядом».

С помощью звуков можно вызвать у человека панику. Ярким примером является применение шумовых бомб во время Второй мировой войны или использование в старой армии барабанного боя при наступлении пехотинцев. Перечислять можно до бесконечности — история человечества сопровождается звуками, влияющими на его поведение.

Человек на 80% состоит из воды. Её значение для нашего организма трудно переоценить. Обратимся к исследованиям структуры воды, которые проводят учёные разных стран. В телевизионном проекте «Вода» режиссёра Анастасии Поповой создатели фильма, российские и зарубежные учёные попытались

рассказать о таинственных свойствах воды и о её возможности хранить информацию.

Японский учёный Эмото Масару известен всему миру благодаря исследованиям структуры воды. В своей книге «Тайная жизнь воды» он приводит результаты многолетних трудов.

Учёный воздействовал на воду музыкой, словом, изображением, а затем замораживал её и делал фотографии. Вода, застывая, приобретала определённую форму. Вода, «послушавшая» произведение классической музыки, молитву или просто добрые слова, при замораживании давала красивые кристаллы правильной формы, очень похожие на всевозможные снежинки. После тяжёлого рока, обидных или оскорбительных слов она застывала в виде конфигурации странной формы. Ничего похожего на сказочную красоту не было. После трагедии 11 сентября 2001 г., когда рухнули башни-близнецы в Америке, в микроскопе учёный увидел нечто похожее на ночной кошмар.

Доктор технических наук, профессор К. Г. Коротков утверждает, что наиболее сильное воздействие на воду оказывают человеческие эмоции, как положительные, так и отрицательные. Может ли это означать, что вода, находящаяся в нас, также принимает воздействие сильных эмоций от других людей? Ответ очевиден.

Подведём краткий итог всему вышесказанному:

✓ во время бега (активных физических действий) или переживания страха, злости либо агрессии наш организм реагирует одинаково — учащается дыхание и увеличивается число сердечных сокращений;

✓ учащения пульса можно добиться, если использовать звуки, музыку, речь определённого ритма и темпа;

✓ эмоции, особенно сильные, могут передаваться от человека к человеку, особенно если люди находятся недалеко друг от друга.



Влиянием звука испокон веков пользуются ораторы: ритмичная импульсивная короткая речь, вопрос с обязательным положительным или отрицательным ответом. Повторим эту схему несколько раз, и вот те, кто собрались перед тобой, уже не отдельные личности, а единый живой организм — толпа<sup>1</sup>.

Толпа хаотична, хотя и не лишена некоторой организации. Организующим фактором может быть общий объект внимания, традиция, событие. Люди из толпы часто находятся в сходном эмоциональном состоянии. Известный социолог Гюстав Лебон писал: «Самый поразительный факт, наблюдающийся в одухотворённой толпе, следующий: каковы бы ни были индивиды, составляющие её, каковы бы ни были их образ жизни, занятия, их характер или ум, одного их превращения в толпу достаточно для того, чтобы у них образовался род коллективной души, заставляющей их чувствовать, думать и действовать совершенно иначе, чем думал бы, действовал и чувствовал каждый из них в отдельности». Остаётся узнать: какие же эмоции испытывает эта толпа?

Но не только в толпе человек может стать агрессивным и злым. Помнишь, как Д. Карнеги описывал своё состояние после нелюбимой работы? Теперь добавь дополнительные раздражающие факторы и кого-то, кто точно скажет, что в этом виноват лично господин X или люди X-национальности. Дальше несколько специально подготовленных бесед, и ты на грани взрыва. Конечно, для таких целей нужен именно молодой человек, у которого мир ещё чётко делится на своих и чужих. **Начитанный, имеющий доступ к разного рода информации, привыкший осмысливать свои действия человек для этой цели не годится. Современный человек, каким видит его Президент нашей Родины Д. Медведев, — это человек образованный, с уважением и инте-**

<sup>1</sup> *Толпа* (греч. οχλοῦς — охлос) — большое скопление людей.

**ресом относящийся к взглядам и убеждениям других людей, который никогда не станет источником ксенофобоидальных проявлений!**

## Что говорит закон?

*Знать законы — значит  
воспринять не их слова,  
но их содержание и значение.*

Юстиниан

**М**ы рассмотрели историю ксенофобии, её причины и основы. А теперь поговорим о том, как государство относится к этому явлению.

Своё отношение к какому-либо явлению, процессу или факту государство демонстрирует в законах, постановлениях.

Основной закон Российского государства — Конституция Российской Федерации. Этот закон имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применяется на всей территории России. Конституция закрепляет основы конституционного строя Российской Федерации, права и свободы человека и гражданина, федеративное устройство, организацию высших органов государственной власти. Все остальные законы, кодексы, постановления и т. д. не должны ей противоречить.

Обратимся к содержанию этого основополагающего документа. Но прежде найди в библиотеке или в Интернете текст Конституции Российской Федерации и ознакомься с ним. В главе 1, посвящённой основам конституционного строя, в статье 2 говорится: «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина — обязанность государства». Это значит, что человек, его права и свободы провозглашаются высшей ценностью государства и оно берёт на себя обязанность защищать человека, его права и свободы.

В статье 6 этой же главы говорится о том, что каждый гражданин Российской Федерации обладает на её территории всеми правами и свободами и несёт равные обязанности, предусмотренные Конституцией Российской Федерации.



**Задание.** Прочти текст главы 2 Конституции Российской Федерации, выпиши права, свободы и обязанности гражданина России.

---

---

В главе 2, в пункте 2 статьи 17 Конституции России сказано: «Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения». Равные права и свободы — основной принцип равноправия. При этом «осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц» (глава 2, статья 17, пункт 3). Это означает, что ты, я, любой другой гражданин нашей страны не могут пользоваться своими правами и свободами в ущерб другим. Моя или твоя национальность не может быть выше других. Да, мы с тобой, как и все, гордимся своими предками и не мыслим себя людьми другой национальности. Но это не значит, что какая-либо другая национальность хуже. Она просто другая и как всё другое вызывает интерес к традициям, обычаям, истории, делает мир ещё более разнообразным и прекрасным.

Свобода слова одного не должна быть поруганием достоинства другого. Оскорблять человека или группу людей за их мировоззрение, вероисповедание или национальность нельзя. Для тех, кто делает это сознательно и с умыслом, есть и другая, 29-я статья Конституции РФ: «Не допускаются пропаганда или агитация, возбуждающие социальную, расовую, национальную или религиозную ненависть и вражду. За-

прещается пропаганда социального, расового, национального, религиозного или языкового превосходства». Никто не имеет права осуждать или принуждать тебя изменить что-либо либо унижать тебя за это.

Россия является одним из самых многонациональных государств мира. На её территории проживает 180 народов, имеющих свои традиции, верования и культурные ценности. Каждому гражданину Конституция Российской Федерации гарантирует права и свободы «независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств».

По официальным данным, в Приволжском федеральном округе проживают представители более 15 народов. В состав этого округа входят 6 республик, 1 край и 7 областей. В Южном федеральном округе проживают более 22 национальностей, в составе округа 8 республик, 2 края и 3 области!

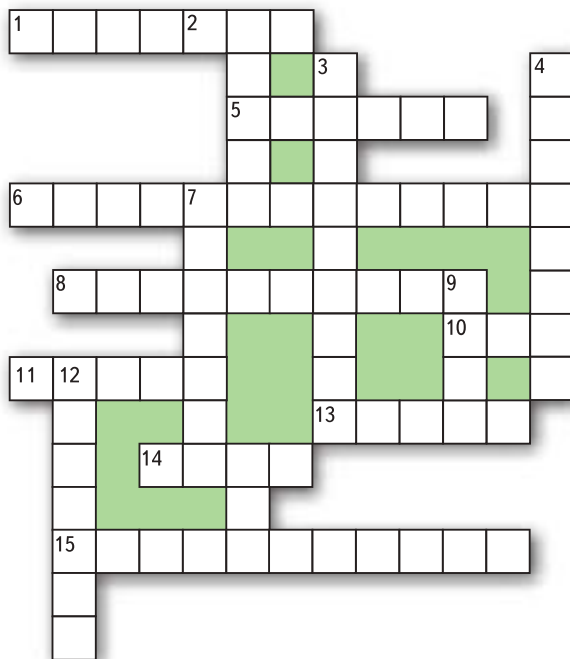
Наша страна не просто заявляет в Конституции о том, что она многонациональна, она действительно стала домом для большого числа национальностей! **То, что в рамках одного государства могут мирно жить бок о бок столько разных народов, существовать столько обычаев, традиций и языков, делает нашу страну великой и неповторимой. Сила нашей страны в её многообразии, многонациональности и единстве!**



**Задание.** *Реши кроссворд. Подсказкой тебе послужит текст Конституции Российской Федерации.*

**По горизонтали:**

1. Человек по отношению к своим предкам.
5. Полоса земли, предназначенная для передвижения, путь сообщения между городами.
6. Возникновение,



принадлежность по рождению к какой-либо социальной группе. **8.** По законодательству РФ — сведения о лицах, предметах, фактах, событиях, явлениях и процессах. **10.** Призыв, призывающий голос, призывный звук (услышать ...). **11.** Одна из трёх высших ценностей, признанных нашей Конституцией. **13.** Учение, выучка, обучение («И впредь тебе ...»). **14.** Негроидная, монголоидная или европеоидная ... **15.** Россия есть демократическое федеративное правовое ...

**По вертикали:**

**2.** То, на что имеет право каждый, кто хорошо потрудился. **3.** Лицо, принадлежащее на правовой основе к определённому государству, которое наделено правами, свободами и обременено обязанностями. **4.** Совокупность людей, объединённых общими целями, конкретно-историческими материальными и духовными условиями жизни (бывает светским, научным).

7. Об этом мечтает каждый узник. 9. Система знаков, служащая средством человеческого общения, мыслительной деятельности. 12. Вероисповедание.

## Ложь наказуема!

*Ни один народ в мире не одарён какой-либо способностью преимущественно перед другими.*

Лессинг

**П**режде чем мы с тобой продолжим беседу, давай договоримся о том, что *X*-национальность будет универсальным понятием. Вместо него в любом месте можно поставить: *X*-вероисповедание, *X*-политические взгляды, *X*-культура, внешность, принадлежность к какой-либо социально-культурной группе, стиль жизни, обычаи, место проживания и т. д. То есть то, что гарантировано Конституцией Российской Федерации.

Проповедники ксенофобии чаще всего используют упрощённое объяснение неприятия другой национальности: люди *X*-национальности недостойны уважения, да и вообще «плохие» потому, что у них «плохие» обычаи, привычки, традиции и т. д. «Плохие» обычаи, привычки, традиции и т. д. у них потому, что они *X*-национальности.

Проиллюстрируем эту цепочку другим примером: ты человек потому, что ты ходишь, а раз ты ходишь, то ты человек. В логике такое объяснение называется порочным кругом<sup>1</sup>. Подобные логические круги часто используют, чтобы ввести кого-то в заблуждение относительно реального положения вещей. Подобный способ с целью убеждения часто используется в группах, создаваемых с неафишируемыми не-

<sup>1</sup> *Порочный круг* (лат. *circulus vitiosus*) — логическая ошибка или уловка, при которой утверждение выводится из самого себя, обычно через несколько промежуточных утверждений.

благовидными целями. Ситуация, в которой используются логические круги с целью создания негативного отношения к X-национальности, чаще всего встречается там, где существует информационная изоляция. Как правило, личные контакты позволяют серьёзно снизить уровень негатива, а иногда и исключить его.

Источником ксенофобии может быть негативный опыт общения с представителями иной национальности, веры, страны и т. д.

Как известно, среди любой группы лиц есть разные люди — и хорошие, и плохие. Представим, что такой вот не очень хороший человек, являющийся представителем X-национальности, приезжает на отдых или в гости к Y-национальности туда, где, может быть, и слышали об этой X-национальности, но опыта близкого общения не имели. Гость вольно или невольно начинает навязывать свои обычаи хозяевам. И делает это не всегда корректно, вызывая недовольство окружающих. Чем грубее выходки гостя, тем сильнее недовольство. Оно впоследствии перерастёт в негативную реакцию и даже может перейти в ненависть.

Теперь представим, что хозяин дома поехал на родину своего гостя. У него уже сложилось негативное отношение к людям Y-национальности, что, естественно, вызывает недовольство. Хорошо, если всё разъяснится и все поймут, какую роль во всей этой ситуации сыграл не очень воспитанный гость. Но возможна и другая ситуация, если кто-то решит воспользоваться этим в личных целях для пропаганды, ненависти и вражды.

В мире всегда найдутся те, кому выгодно раздувать вражду. Зачем? Причины стары как мир. Власть, деньги, слава! Как, наверное, упивается властью этакый «пророк», «открывший», «указавший» истинного «врага». Он или они ловко манипулируют враждой, добиваясь своих целей. Почему во время X-нацио-

нального погрома на рынке пострадали люди других национальностей? Да потому, что важен был погром, а национальность стала поводом!

Вот нашёлся «проповедник» чистоты и приоритета той или иной национальности. А сам-то он свою родословную хорошо знает? Наверняка у него в роду были люди других национальностей. Мы уже говорили о том, что наша страна самая многонациональная. Люди переезжают с места на место, заключают браки не только с представителями своей национальности... Трудно оставаться в рамках одной национальности, да и нужно ли?

**Нет истины, которая могла бы разжигать ненависть и вражду или создавать чьё-то превосходство над кем-то.** Там, где нет истины, царствует ложь! Люди, распространяющие ложь, нарушают закон. За это предусмотрены наказания. Ложь наказуема!

Согласно статье 129 Уголовного кодекса РФ распространение заведомо ложной информации, порочащей честь и достоинство гражданина (клевета), может быть наказано даже арестом на срок от 4 до 6 месяцев.

Согласно статье 130 Уголовного кодекса РФ нанесение оскорбления, т. е. унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, может быть наказано исправительными работами на срок до шести месяцев.



Оглашение приговора за нападение на московскую синагогу



## «Не знал!» — не освобождает от ответственности

*Полагаться на законы и к тому же понимать их положения — только так можно добиться согласия.*

Сюнь-цзы

**К**сенофобия может принимать крайние формы, становясь основой для более тяжких преступлений против общества — экстремизма и терроризма. К примеру, в Федеральном законе от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (с изменениями от 27 июля 2006 г., 10 мая, 24 июля 2007 г., 29 апреля 2008 г.) наравне с другими характеристиками экстремизма мы читаем:

— возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;

— пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии.

Вражда, основанная на ненависти или страхе, крайнее проявление ксенофобии, не всегда сопровождается прямым насилием. Она может проявляться в простом игнорировании. В таких случаях можно услышать: «Я не хочу с ним общаться, он же Х-национальности!» Но от такого игнорирования, не сопровождающегося насилием, недалеко до агрессии. Ненависть, иррациональный страх или иные негативные чувства, которые человек испытывает к образу «чужого», могут перерасти в более глубокие отрицательные эмоции и вместо «чужого» появится враг.

Вернёмся к нашей теме. Согласно Конституции России усиление страха или ненависти, формирование образа «чужого» незаконно.

Законные и незаконные действия легче рассматривать на примере. Вот такая история приключилась в городе N.

Жили в городе N. люди разных национальностей и разного вероисповедания. Среди них жил некий человек, который, скрывая причины, очень не любил своего соседа (сосед был другой национальности и веры). Эти его настроения поддерживал другой сосед, внушая, что все люди «чужой» национальности не должны жить в городе N. А на другой улице жил человек, далёкий от этих настроений, занятый своей работой, семьёй. Его-то и попросили воинственные соседи распространить печатные материалы. Решив, что это обычная реклама, он согласился. Вникать в смысл происходящего не было ни времени, ни желания. Через несколько дней стало известно, что в городе зверски избиты несколько человек именно этой «чужой» национальности. Оказывается, в так называемой рекламе содержались призывы к преследованию людей «чужой» национальности. Люди, участвовавшие в этой гнусной истории, арестованы и понесут наказание.

Теперь давай разберёмся с позиции закона — кто есть кто в этой ситуации и что кому грозит.

Люди, участвующие в избиении, действительно совершили преступление — нанесение вреда здоровью. Может ли смягчить их вину то, что они считают людей иной национальности плохими? Смотрим Уголовный кодекс РФ. В статье 63 «Обстоятельства, отягчающие наказание» в числе прочего написано: «Совершение преступления по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы». На снисхождение или минимальное наказание этим людям рассчитывать не приходится.

Один из участников этого деяния в тот вечер был дома, он только печатал листовки, ведь в Конститу-

ции Российской Федерации в статье 29 сказано, что он имеет на это право. Да, только вот информация в этих листовках содержала клевету и оскорбления (за них, мы уже знаем, наказывают), а также способствовала возбуждению ненависти и унижению человеческого достоинства. За последнее согласно статье 282 Уголовного кодекса, в зависимости от условий может быть назначено наказание — лишение свободы на срок до 5 лет.

Кроме того, в данном случае в силу может вступить и статья 136 того же кодекса, в которой говорится, что дискриминация (т. е. нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его пола, расы, национальности и т. д.) может караться в том числе лишением свободы на срок до 2 лет. Не исключено, что уголовное дело будет открыто по статье 239 «Организация объединения, посягающего на личность и права граждан» (возможное наказание — лишение свободы на срок до 3 лет) или по статье 282 «Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства» (возможный срок лишения свободы — до 2 лет).

А что же наш распространитель? В статье 33 УК РФ для этого действующего лица есть определение — он в глазах закона пособник! То есть лицо, содействовавшее совершению преступления. Если бы он не стал передавать листовки или отнёс их в правоохранительные органы, то акта насилия могло и не быть! Именно его помощь стала решающей.

По данным информационно-аналитического центра «Сова», подобный случай произошёл с распространением фильма экстремистского содержания в Калужской области. Совершенно справедливо за попытку разжигания межнациональной розни к ответственности были привлечены пять человек.

На первый взгляд его оправданием может быть аргумент «Не знал!». **Однако перед законом рав-**

**ны абсолютно все**, в том числе знавшие и не знавшие, а значит, «Не знал!» не освобождает от ответственности.

А вот факты.

В марте 2006 г. Международная федерация футбола ужесточила наказания за проявление дискриминации. Спортсмены могут быть дисквалифицированы и оштрафованы на 20 тысяч швейцарских франков, а у официальных представителей клуба штраф увеличивается до 30 тысяч швейцарских франков.

Победитель юниорского Australian Open-2007 Брайдан Клейн дисквалифицирован на шесть месяцев за расистские высказывания в адрес соперника, сообщает агентство Рейтер. Помимо дисквалификации, Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТР) оштрафовала 19-летнего австралийца на 10 тысяч долларов.

Руководство британской армии приняло решение отправить принца Гарри на курс толерантности и равноправия за допущенные им расистские высказывания в адрес сослуживца.

Следственные органы передали в суд уголовное дело в отношении студента архангельского вуза, который обвиняется в том, что создал в социальной интернет-сети «В контакте» страницу, где содержались расистские высказывания и фотографии. По данному факту было возбуждено уголовное дело по части 1 статьи 282 УК РФ.

## Начни с себя!

*Кто хочет сдвинуть мир,  
пусть сдвинет себя!*

Сократ

**Е**сть русская народная поговорка «В чужом глазу соринку разглядит, а в своём и бревна не заметит». Так говорят о тех, кто замечает недостатки других и не замечает их за собой.

Оказаться в ситуации несправедливого отношения к себе очень неприятно. А всегда ли ты сам справедлив? Если каждый начнёт с себя, то многое в мире изменится к лучшему. Размышления на эту тему ты можешь прочитать в книге Д. Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» в главе «Не делай другому того, что не хотел бы, чтобы сделали тебе».



**Задание.** *Проведём небольшой тест. Ты просто отвечай «да» или «нет» на следующие вопросы:*

*Хотел бы ты, чтобы уважали твою веру? \_\_\_\_\_*

*Хотел бы ты, чтобы уважали твою национальность? \_\_\_\_\_*

*Хотел бы ты, чтобы уважали обычаи, принятые в твоей семье? \_\_\_\_\_*

*Хотел бы ты, чтобы выслушивали твоё мнение? \_\_\_\_\_*

*Хотел бы ты, чтобы тебя принимали и уважали таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками? \_\_\_\_\_*

*Хотел бы ты, чтобы тебе не навязывали чужую точку зрения? \_\_\_\_\_*

*Хотел бы ты, чтобы твой друг был честен с тобой? \_\_\_\_\_*

Посмотри, сколько раз ты ответил «да» и сколько раз — «нет». Для любого человека в здравом уме естественным будет ответить «да» на все вопросы. Станным остаётся тот факт, что не все люди, ожидая подобных действий от других, сами проявляют уважение. «Вот сначала они, а уже потом и мы» — типичная отговорка. Так можно и не дожидаться. Да и почему кто-то должен проявлять уважение к тому, кто его не проявляет?

Намного проще начать с себя, самому уважительно относиться к другой национальности, вере и языку.

Ты можешь спросить: «А как быть, если кто-то не уважает мою национальность? Можно ли и надо ли его заставлять?» Для того чтобы ответить на этот вопрос, спроси себя: хотел бы ты, чтобы тебя заставляли уважать другого? Конечно, нет. Во-первых, как мы с тобой уже знаем, это противоречит Конституции Российской Федерации. Во-вторых, это, скорее всего, вызовет противоположную реакцию, т. е. усиление негативных эмоций, а значит, уважение так и не появится.

Если неуважение проявляется в виде оскорблений, обращайся в правоохранительные органы. А если это просто личная точка зрения твоего оппонента, пусть его неуважение к твоей вере или национальности останется на его совести. Нужно как можно меньше общаться с таким человеком. Со временем он может и сам поменять точку зрения. Но даже если этого не произойдет, его негативное отношение мало будет влиять на тебя.

Хотел бы ты, чтобы по одному человеку судили о других? Конечно, нет. Опасно делать выводы о многих по одному. Представь на минуту, что, постоянно общаясь с не очень хорошим человеком одной с тобой национальности или веры, решают, что все лица твоей национальности или веры одинаковы. Будет ли это правдой? Нет, не будет! Среди людей твоей веры или национальности есть разные люди, и судить о них по одному человеку несправедливо. Будь же справедлив и ты, помни, что отрицательные качества человека не зависят от его веры и национальности и уж, конечно, не являются общими для всех представителей той или иной веры, национальности или расы.

Уважай людей другой веры, национальности и расы за то, что они есть, за их дела и поступки. Постепенно вокруг тебя соберутся люди, которые думают так же, как и ты. Твой мир станет лучше, богаче. Подумай, разве может человек, постоянно испытываю-

щий чувство ненависти, быть счастливым? Сможет ли он наслаждаться общением? Конечно, нет!

Бывает так, что исключить общение с человеком, проявляющим неуважение к тебе, на данный момент невозможно. Из-за каких-то обстоятельств ты не можешь исключить его из круга общения. В этом случае не стоит унывать или поступать так же, как и он, — проявлять неуважение к его вере или национальности. Остановись! Если ты позволишь себе делать, как он, значит, ему удалось тебя переделать на свой лад. Ты станешь похожим на него, следовательно, он своего добился — появился реальный повод упрекнуть людей твоей национальности или веры. Тот, кто пылает ненавистью, жалок. Мир, который его окружает, полон тревоги, а чувство беспокойства не отпускает.

Разве дождь может быть виноват в том, что человек промок? Нет. **Ни вероисповедание, ни национальность, ни принадлежность к какой-либо социальной группе, ни партийная принадлежность не могут быть в ответе за личные качества человека.** За то, каков человек, ответственность несёт лично он сам! Тот, кто по любому поводу оскорбляет других, показывает в первую очередь отсутствие культуры. А возможно, человек чувствует себя неуверенно и, оскорбляя других, пытается самоутвердиться.



**Задание.** *Проведи эксперимент. Напиши на листке бумаги, как бы ты хотел, чтобы к тебе относились. К примеру: «Не грубили», «Не оскорбляли», «Не шептались за спиной», «Выслушивали моё мнение до конца», «Не опаздывали» и т. д. Дальше каждый день в течение месяца тщательно следи за собой. Важно, чтобы ты сам соблюдал в отношении других все перечисленные тобой пункты. Свои наблюдения ежедневно записывай в блокнот или тетрадь.*

В процессе эксперимента что-то может добавиться, а что-то ты напишешь по-другому. Главное — не останавливайся и не позволяй себя остановить. Когда пройдут 30 дней, изучи свои записи. Что изменилось в твоей жизни, что изменилось в твоих отношениях с другими? Выводы запиши. В твоей жизни наверняка произойдут изменения в лучшую сторону. Продолжи эксперимент ещё в течение месяца. Сравни то, что было в самом начале, и то, что стало спустя два месяца.

## Слово, а где же смысл?

*Превратный смысл легко  
придать чему угодно злым  
толкованием.*

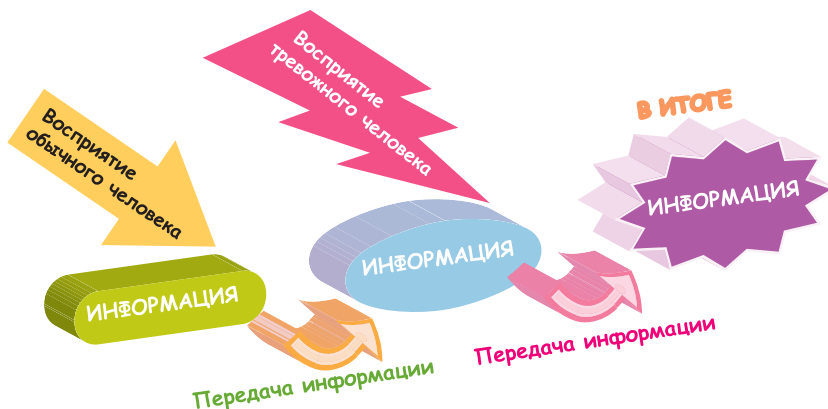
Марк Порций

**В**ажным элементом нашей жизни является переработка информации. Вероятность выживания при отсутствии приёма, переработки информации и планирования действий на её основе крайне низкая. Но человек не может воспринимать информацию так же беспристрастно, как это делает компьютер. На восприятие будут влиять его состояние (помнишь пример с простым вопросом после бега?), его жизненный опыт и способность анализировать информацию.

Мозг человека, находящегося в тревожном состоянии, в первую очередь будет искать в информации признаки опасности. А найдя, будет тревожиться ещё больше. Информация, переданная таким человеком, будет значительно искажена. Искажение самой информации влечёт за собой искажение её восприятия и потерю первоначального смысла.

Логическую цепочку можно продолжить. Анализ неверной информации даёт неправильные выводы. Предпринятые действия также окажутся неверными, они просто не будут соответствовать ситуации. Вспомни математику. Если условия задачи неполны,






или неточны, или неверны, правильное её решение не представляется возможным.

Сила слов известна человеку с давних пор. Об этом свидетельствуют не только все религии мира, но и современные исследования. Подтверждения ты найдёшь и в работах учёных, изучающих философию, психологию, социологию, многие другие науки. Воздействие слова на психологию человека легло в основу нескольких научных направлений. Но мы с тобой начнём с простого.

Для начала убедимся, что каждый человек воспринимает слова по-своему.

 **Задание.** Попроси своих знакомых на листочке написать то, что приходит в голову, когда произносят слова «облако», «трава», «дом», «солнце». Ассоциации должны быть записаны сразу, без обдумываний — что пришло на ум, то и записали.

Чем больше людей ты привлечёшь к эксперименту, тем достовернее будут результаты. Теперь посмотрим. Слова простые, а вот воспринимают их по-разному. Для кого-то слово «облако» будет означать нечто лёгкое и воздушное, для кого-то — мечты,

а для кого-то — дождь. Возможны и другие варианты. Так будет с любым словом. Если каждое слово в отдельности воспринимается по-разному, то что же говорить о предложении, составленном из них? А если часть слов заменить на междометия? Собеседник самостоятельно дополнит твою речь словами, соответствующими его восприятию.

Для иллюстрации подобной ситуации **проведи эксперимент**. Воспользуемся стандартным звуком «Э», произнесённым нараспев и дополненным паузой. Что скажет учитель, если ты обратишься к нему, а потом произнесёшь «Э»? В большинстве случаев учитель спросит тебя, готов ли ты к занятию, или, может, ты забыл дома домашнее задание, или услышит в этом звуке просьбу отпустить домой. Для родителей этот звук, скорее всего, прозвучит либо как начало признания в каких-то деяниях, либо как начало нестандартной просьбы. Посторонний человек просто осведомится: «Что надо?» Как видишь, действие одно и то же, а насколько разный результат.

Эти эксперименты показали тебе, как важно правильно изложить свою мысль. Чем больше возможности ты оставляешь для самостоятельного дополнения своих слов, тем больше вероятность того, что истинный смысл так и не дойдёт до слушателя. В то же время существуют слова, употребление которых может положительно или отрицательно воздействовать на человека.

В число слов, способных оказывать негативное действие, входят слова «всегда», «никогда», «все» и «никто». Давай вспомним примеры из твоей жизни. Знакомы ли тебе следующие фразы:

- ✓ «Он так всегда делает»;
- ✓ «Ты никогда меня не слушаешь»;
- ✓ «Да все они одним миром мазаны»;
- ✓ «Меня никто не понимает»?

В том или ином варианте, но они тебе знакомы.

Мы с тобой уже рассматривали случай применения слова «все» и пришли к выводу, что такое заявление редко бывает правдой. Это справедливо по отношению к любой из вышеперечисленных фраз. В речи не должно быть нарушений логической взаимосвязи: кто, что, почему (зачем, каким образом). Проверим. Возьмём фразу «Ты никогда меня не слушаешь». И сразу найдём ей опровержение. Если человек и вправду не слушал, то каким образом он смог услышать эту фразу? В психологии подобные фразы называют ограничивающими обобщениями. Обобщения ограничивают возможности человека, создают ситуацию повышенной сложности. Дополнительные сложности и без того в непростой нашей жизни способствуют усилению беспокойства и тревожности. А это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на человека.

Никому из нас не нравится, когда нами командуют: «Не ходи!», «Не разговаривай!» и т. д. В нашей жизни не обойтись без обязанностей и понятия «надо» («Надо сделать», «Надо сходить» и т. п.). Давай попробуем заменить неприятные фразы. Вместо «Не разговаривай! Мешаешь!» скажем: «В данный момент мне нужно сосредоточиться, давай поговорим позже».

Подведём промежуточные итоги. Чтобы избежать непонимания или негативной реакции, нужно воспользоваться следующими правилами:

- ✓ Не делай другому того, что не хотел бы, чтобы сделали тебе.
- ✓ В общении учитывай то, что каждый воспринимает слова по-своему. Значит, иногда нужно пояснить сказанное или подобрать другие слова и сказать то же самое, но иначе.
- ✓ Старайся в разговоре не использовать обобщений, они редко отражают реальность.
- ✓ Если что-то не понял, то попроси пояснить.
- ✓ Если почувствовал отсутствие логики в словах собеседника, то лучше вежливо прерви разговор и постарайся избежать его повторения.

**Эти простые правила общения позволяют тебе снизить влияние, оказываемое людьми, проповедующими ксенофобию, да и самому не стать её источником. Ксенофобия не может принести никому ничего хорошего!**

## Что говорят и что думают

*Обман и сила — вот орудье злых.*

Данте

**К**аждый человек хочет иметь друзей, быть любимым. Понятия «друзья» и «любовь» есть у всех народов мира, в любом языке, но воспринимает и проявляет их каждый человек по-своему. Приходилось ли тебе слышать фразы: «Если он меня любит — он обязательно это сделает», «Если ты мне друг, то...»? Может, тебе знакомы такие высказывания: «Если любишь — докажи!», «Я для тебя, а ты...! Тоже мне друг называется!»?

Искренние чувства не требуют доказательств и тем более не позволяют поставить под угрозу жизнь, свободу или благополучие дорогого человека. Настоящий друг постарается не допустить причинения ущерба друзьям, как и действительно любящий. А раз так, то возникает вопрос: откуда берутся требования нарушить закон или правила приличия?

Каждый человек в той или иной степени оказывает влияние на другого, иногда даже сам того не подозревая. Жизнь многих знаменитых людей или литературных героев нередко становится поучительной. Твоё изменение к лучшему произошло под влиянием примеров, хотя никто из выбранных тобой героев не знает о том, что ты их выбрал. Они не пытались на тебя влиять, но повлияли.

Личное общение оказывает влияние на каждого из собеседников, только результаты подобного влияния чаще всего проходят мимо нашего понимания. К примеру, прочитав интересную книгу или посмотрев

фильм, ты делишься впечатлениями, тем самым расширяя кругозор своих друзей.

Мы с тобой будем основываться на понятии «психологическое влияние». Это воздействие на состояние, мысли, чувства и поступки человека с помощью психологических средств, с предоставлением ему права и времени отвечать на это воздействие.

Так, у твоих друзей есть право и время на то, чтобы решить, будут ли они полагаться на твоё мнение или сами прочитают книгу либо посмотрят фильм. В любом случае у них расширился кругозор, что хорошо для них.

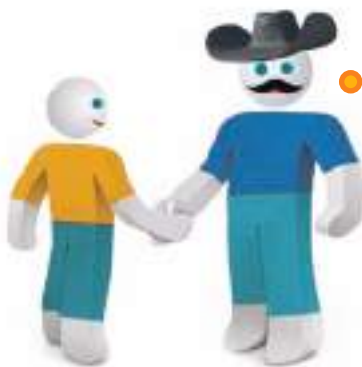
Но не всегда влияние бывает положительным.



**Задание.** *Вспомни ситуации из своей жизни, когда влияние твоих знакомых на тебя приводило к нежелательным последствиям.*

*Внимательно проанализируй свою ситуацию. Подумай, была ли у тебя возможность не поддаться влиянию. У тебя было время на обдумывание, но ты принял решение. У человека есть право на обдумывание, об этом надо помнить.*

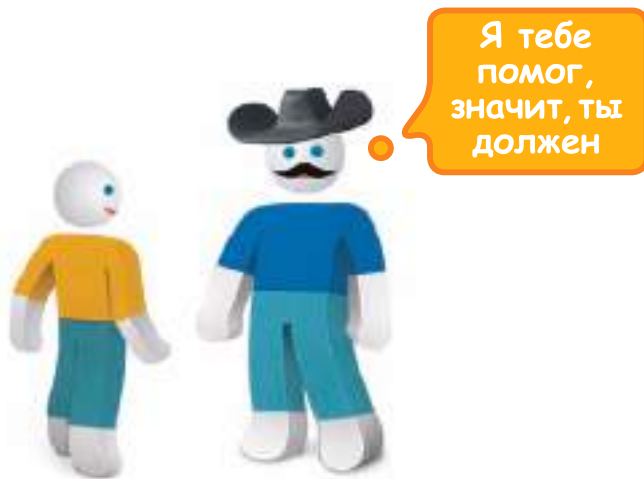
Нередко для оказания влияния люди используют специальные приёмы.



Я слышал, у тебя проблемы. Мы одной веры, одной национальности, надо помогать друг другу! А уж там сочтёмся как-нибудь!

Первый случай для тех, кто забывает поговорку «Бесплатный сыр только в мышеловке». Наиболее часто такой приём используют в рекламных целях производители какого-либо товара или продукта. Но нас с тобой интересует другая ситуация, где спонтанная щедрость, сулящая добро, может обернуться бедой.

Прошло немного времени — и новая встреча.



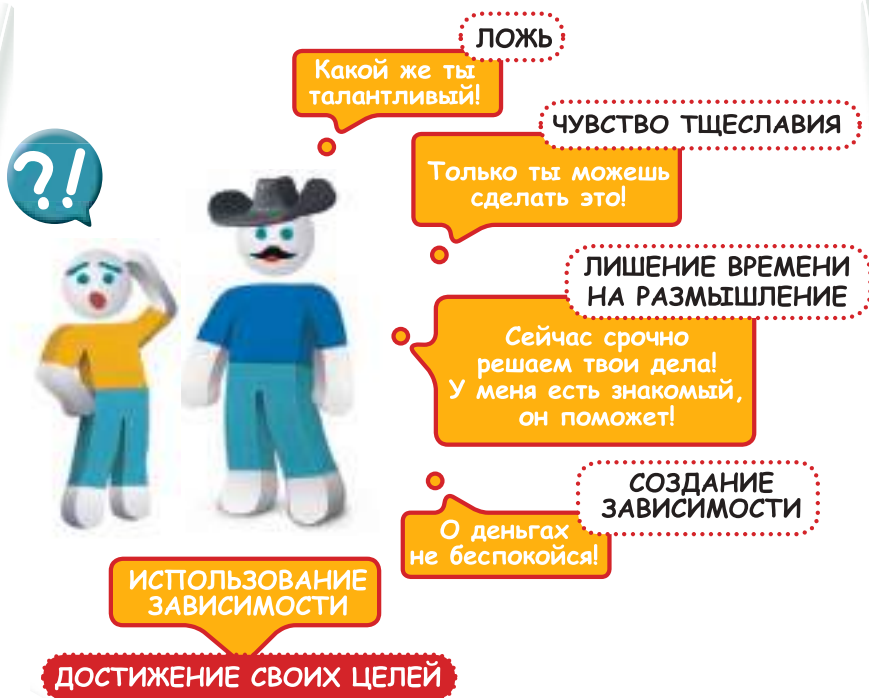
Второй случай для тех, к кому обращаются по принципу: «Проси больше, получишь то, что хочешь». Для таких бесед характерна следующая постановка вопроса: «Слушай! Ты можешь написать для меня сочинение? Нет, тогда дай списать!» или «Мы сегодня чужих пойдём уму-разуму учить, пойдёшь с нами? Нет, тогда постой на шухере!».

Каждый из приведённых примеров неприятен. Да и кому понравится, когда им управляют. Однако в каждой из этих ситуаций у человека есть время для принятия решения. Но бывают случаи, когда человек, оказывающий дурное влияние, не даёт возможности подумать. В результате общения с та-

ким человеком возникает ощущение, что тобой управляют. Для объяснения этого явления существует понятие «психологические манипуляции». Манипуляция — один из видов психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша. Манипулирование — это игра на чувствах, страхах, недостатках, убеждениях и т. д. другого ради удовлетворения каких-то своих потребностей, будь то тщеславие, гордыня или преступные деяния.

— Манипулятор стремится овладеть волей партнёра, поставить его в подчинённое, зависимое положение. Источником становятся страхи, слабости, определённые желания.

— Обман и лицемерие будут сопровождать всё время общения с ним.



— И ещё одна очень характерная черта манипулятора — это призыв не к объединению, а к разъединению. Этакая борьба за место под солнцем. Интрига — основа общения, а другой человек для манипулятора только средство достижения цели.

В общении с таким человеком нередко возникает чувство, что поступаешь вопреки своей воле и вразрез с собственными правилами или интересами. Речь манипулятора вроде доступна и понятна, но в ней чего-то не хватает, что-то осталось недоговорённым.

Манипулятор воспринимает человека как средство достижения своих целей. Он создаёт условия, когда человек принимает то решение, которое ему нужно. И так шаг за шагом, не обращая внимания на истинные потребности и намерения того, кем манипулирует. Наиболее распространённые способы воздействия — провокация, обман, интрига, намёк.


Вернёмся к фразам типа: «Если..., то...» («Если любишь, то...», «Если друг, то...»). Это обман и провокация одновременно. Прежде всего манипулятор обманывает относительно своей искренности, но провоцирует на какие-либо действия во имя того, что дорого другому.

Одни играют на чувствах, а другие, боясь потерять близкого им человека, совершают неблагоприятные поступки. Там, где толкают на нарушение закона, добра быть не может. Стоит ли бояться потерять того, кто тобой манипулирует? Разве от такого человека можно дожидаться истинных чувств? Ответ на этот вопрос каждый ищет самостоятельно.

Манипулятивными приёмами пользуются и те, кто вербует в противозаконные организации. Секты, различные группировки, экстремистские или террористические организации нуждаются в послушных людях, которые думают, что действуют самостоятельно. В жизни достаточно часто можно встретить следующую схему:





 **Задание.** В Интернете, СМИ найди истории реальных людей, сумевших вырваться из сект, бандитских группировок или других противозаконных организаций. Проанализируй пример, пользуясь схемой, и сделай выводы.

Любовь и дружба на словах, а в мыслях собственная выгода. Не стоит верить людям, у которых слова расходятся с делом, даже если они во всеуслышание называют себя твоим лучшим другом или признаются в любви!

Ответим на вопросы: «Зачем доказывать любовь или дружбу? Откуда берутся требования нарушить закон или правила приличия?» Вероятнее всего, что доказательства — это предлог для того, чтобы поставить в зависимое положение, а требование опасных или противозаконных действий не что иное, как удовлетворение собственных интересов в ущерб другому. **Искренне любящий или настоящий друг не станет искать доказательств и рисковать благополучием дорогого человека.**

## Выбор есть всегда

*Живёт свободно только тот, кто находит радость в исполнении своего долга.*

Цицерон

**С**лышал ли ты фразу «Да у меня просто выбора не было!»? Так нередко оправдываются люди

после совершения неблагоприятных поступков. Давай попробуем разобраться, бывают ли ситуации, когда выбора и вправду нет! Для этой цели рассмотрим несколько исторических личностей: древнегреческого героя Ахиллеса, инженера Георга Эрнста Резе, воеводу города Архангельска А. П. Прозоровского и инспектора ГИБДД Тюменской области.

Мифологию и историю древних государств изучают в средней школе, Древняя Греция и Троянская война (1193—1183 гг. до н. э.) не являются исключением. Но освежим в памяти основные, необходимые для нас моменты. Ахиллес был сыном царя мирмидонян, ему предсказали смерть под стенами Трои. Предсказание не было для мирмидонянского принца тайной. Мог ли он избежать смерти во цвете лет? Да, мог. Ему достаточно было отказаться от участия в походе на Трою. Но он делает выбор и стремится прожить свою короткую жизнь так, чтобы память о его беспримерной доблести навеки сохранилась у потомков. Судьба дарит ему ещё один шанс прожить долгую жизнь. Во время многолетней осады Трои, после ссоры с царём Агамемноном, предводителем ахейского войска, Ахиллес отказывается от участия в этой войне. Своё решение мирмидонянский воин меняет после смерти друга Патрокла. Желание отомстить снова возвращает его на поле битвы. Как видишь, выбор у Ахиллеса был. Он мог остаться и отомстить, после чего принять смерть в стенах Трои, а мог уехать и жить тихо и спокойно.

Бранденбургский военный инженер Георг Эрнст Резе в 1666 г. прибыл в Россию и стал известен под именем Егора Резена. В 1700 г. приказом Петра Великого он был отправлен в район города Архангельска для проектирования крепости и руководства её строительством. Крепость должна была не допустить врагов в Архангельск, где был расположен единственный порт страны. В июне 1701 г. русские войска одержали победу над шведской эскадрой. Историк

А. Смирнов в своём историко-краеведческом очерке пишет: «Не меньшей степени заслуга победы должна быть отдана Сильвестру Иевлеву и инженеру Георгу Резе, которые в течение всего боя руководили действиями береговых батарей, а также десятком простых русских воинов и «работным людом». Мог ли иностранный специалист спрятаться и отсидеться? Безусловно, мог. Кто бы осудил пусть и военного, но всё же инженера? Проектировать военные сооружения и руководить их строительством не значит принимать участие в боевых действиях. Но он принял другое решение, и Пётр I лично наградил его за храбрость, проявленную в бою со шведами». Об этих событиях написано в романе Ю. П. Германа «Россия молодая» и историческом повествовании К. И. Коничева «Пётр Первый на Севере». В то же время воевода города Архангельска, а именно этот город должен был быть разграблен и уничтожен, во время событий лета 1701 г. предпочёл иной вариант. Воевода А. П. Прозоровский за несколько часов до нападения шведов оставил город и поехал к Никольскому устью. Под защитой сильного отряда возле острова Ягры он переждал опасное время. Мог ли воевода остаться в городе и руководить приготовлениями к возможному прорыву врага к нему? Для чего он был назначен Петром I воеводой? Цитадель была недостроена и могла не справиться с эскадрой, тогда нужно было бы держать оборону города. Человек, призванный руководить обороной и защитой Архангельска, мог ли он выполнить свой долг? Ты прав — он должен был это сделать! Однако этого не случилось. И вот имя инженера живёт в веках, а с 1701 г. в официальных источниках никаких упоминаний о князе А. П. Прозоровском нет. С того же момента воеводой был назначен В. А. Ржевский.

21 июля 2009 г. по первому каналу телевидения России прошёл репортаж об аварии с участием машины ГИБДД, бензовоза и автобусов с детьми. Ин-

спектор ГИБДД Тюменской области с напарником участвовали в сопровождении автоколонны автобусов с детьми. Их машина замыкала колонну. В момент, когда последний автобус въезжал на эстакаду, сотрудники ГИБДД заметили бензовоз. Машина с большой скоростью неслась прямо на автобус, словно эстакада перед ним была совершенно пустой. Инспектор успел подставить патрульную машину, перегородив дорогу бензовозу, и нажать тормоз за считанные секунды до аварии. От сильного удара милицейскую машину отбросило, но столкновения с автобусом, перевозившим детей, удалось избежать. Никто не пострадал. Был ли выбор у инспектора ГИБДД? Вариантов было несколько, на этот счёт инструкций не предусмотрено. Но сотрудниками правоохранительных органов был выбран тот единственный вариант действий, который помог защитить детей, хотя и подвергал серьёзной опасности их самих.

Как видишь, выбор был у каждого. И они сделали этот выбор, опираясь на свои принципы, взгляды и убеждения. **Эпоха, место рождения, национальность или гражданство не имели значения. В такие моменты на выбор человека влияет только его совесть!**

## Выслушай всех, обдумай и реши

*Мужество — не в силе руки и не в искусстве владения мечом, мужество — в том, чтобы владеть собой и быть справедливым.*

Саади

**М**ного веков назад великий философ Сократ сказал: «Высшая мудрость — различать добро и зло». Справедливо это утверждение и в наши дни. Подчас отличить ложь от правды очень трудно. Решить, как действовать, можно, лишь чётко осознав

последствия своих действий. Для этого необходимо быть уверенным в своей правоте, в том, что своими действиями ты не принесёшь зла. Выбор решения — это момент истинной свободы человека. В этот миг человек проявляет все свои личные качества. Ум, честность, порядочность, доброта и многое другое оказывают влияние на то, каким будет решение. Исходя из своих представлений о том, что есть добро и зло, человек будет решать и действовать.

Вспомни, каков путь к принятию решения: анализ ситуации, своих знаний и возможностей, путей решения, а также последствий каждого решения в отдельности. Только после этого выбрать то решение, которое представляется наиболее правильным в данной конкретной ситуации. Необходимо вспомнить и ещё одно утверждение, которое мы с тобой уже обсуждали. Если условия задачи не полны, или не точны, или не верны, правильное её решение не представляется возможным.

При анализе информации о ситуации необходимо учитывать и то, кто именно передал тебе её или из каких источников она взята: объявление на столбе, письмо друга, какой-то сайт со странным адресом или рассказ человека, которому ты доверяешь. Всё надо уточнить. Ложь очень любит быть похожей на правду. Возможно, будет лучше найти подтверждение или опровержение имеющимся сведениям.

Распространённый пример: газета, выпускаемая очень малым тиражом, опубликовала важную для тебя информацию. Обрати внимание на адрес издательства, на карте своего города найди это место. Может случиться, что дан адрес жилого помещения. Если возникли такие подозрения, то их лучше проверить, просто приехав на место. Согласно законодательству Российской Федерации в жилом помещении не могут размещаться фирмы, офисы и уж тем более издательства. Для них нужны специально оборудованные нежилые помещения и разрешение. Конеч-

но, бывают исключения, но они должны строго соответствовать закону. Будет лучше информация, опубликованную в подобной газете, подвергнуть сомнению.

Следующее, что может повлиять на восприятие информации, это её изложение. Восприятие человека будет меняться в зависимости от изложения информации. Речь, состоящая из одних эмоций и эпитетов, не содержащая подтверждённых фактов, не может лечь в основу действий, так как в ней нет главного — смысла. Задумайся над этим.

Если в речи или тексте используется приём порочного логического круга, то это также должно насторожить тебя. Логический круг — плохое доказательство.

Важны корректность подачи информации, соотношение числа фактов и числа догадок, версий, мнений или эмоций. Самый простой пример — попытка связать внешность и личностные характеристики, черты лица и характер. По внешнему виду можно сказать, заботится ли человек о своих вещах, аккуратен ли он, какой стиль предпочитает, но делать дальнейшие выводы без дополнительных фактов необоснованно.

Для создания образов в кино и театрах есть костюмеры, гримёры, визажисты. Именно они точно знают, как выглядит «бандит», «агрессор» и тот, с которым «всё понятно». Их знания относятся только к театру и кино. А в жизни возможно всё! Одетый как «бандит» человек может оказаться весьма застенчивым и скромным, просто в этой одежде ему проще скрывать то, что он считает своими недостатками. «Агрессор» может оказаться великим художником, поэтом или специалистом любой другой абсолютно мирной профессии, не способным даже муху обидеть. Известная пьеса Э. Ростана «Сирано де Бержерак» достаточно наглядно рассказывает о восприятии чужой внешности. Видя лицо героя (у него был длинный и некрасивый нос), люди редко обращали внимание на его талант и кристальной чистоты душу.

Злодеи часто пользуются этими стереотипами для того, чтобы обманывать доверчивых людей. Кому ты откроешь дверь? Мужу в поношенной одежде с двухнедельной небритостью или мужчине средних лет, опрятно одетому? Задумался? А зря! Твой дом — твоя крепость! Просто так открывать дверь не стоит никому! Сначала надо узнать, кто пришёл, зачем пришёл!

Те решения, которые могут кардинально повлиять на твою судьбу или судьбу других, нельзя принимать наспех. Давай посмотрим, что бывает из-за поспешно принятых и необдуманных решений.

Тебе наверняка известно, что многие люди мечтают иметь престижную работу. Неплохо бы за рубежом. Желание понятное. Они верят в то, что там на каждом шагу богатство и можно быстро и легко заработать. И вот в газете или на сайте человек читает о наличии подобной вакансии. Радостно предвкушая удачу, звонит по объявлению. Пять минут разговора, и возжеленные золотые горы начинают казаться реальностью... Зачем обдумывать! Разве выпадет когда ещё раз такой шанс!

По данным правоохранительных органов, именно стремлением к молниеносному получению желаемого и пользуются злодеи (о подобных случаях много раз предупреждали правоохранительные органы, на сайте МВД ты найдёшь рекомендации о том, как не стать жертвой обмана). Главной отличительной особенностью в таких случаях является то, что человеку стараются не дать времени на раздумье. Для таких людей очень важно лишить потенциальную жертву обмана возможности подумать и посоветоваться. Мелочи и небольшие детали, которые могли бы насторожить человека, в такой спешке остаются незамеченными!

Очень важно иметь возможность посоветоваться. Не зря же в народе говорят: «Ум хорошо, а два лучше». Вероятнее всего, что какие-либо мысли, вы-

сказанные тем, кто тебя слушает, могут навести на новый вариант решения ситуации. Слушатель может заметить некоторые мелкие детали, ускользнувшие от твоего внимания, но имеющие немалое значение в анализе ситуации. Случайные люди вряд ли подойдут для этого. Хорошо бы спросить совета у тех, кто максимально объективно может отнестись к ситуации и кому ты доверяешь. Если среди близких тебе людей ты никому по каким-то причинам не можешь открыться, то позвони по телефону доверия, специалисты выслушают и помогут.

Постарайся взять себе за правило такую последовательность принятия решения:

1. Получить как можно больше информации, тщательно её проанализировать (в том числе проверить на достоверность).

2. Продумать, какие варианты решения возможны.

3. Спросить совета у тех, кто максимально объективно может отнестись к ситуации и кому ты доверяешь. Чем больше мнений ты услышишь, тем больше вероятность принятия правильного решения.

4. Ещё раз обдумать каждый из путей решения ситуации и особенно тщательно последствия твоего решения, соотнести их с понятиями «честь», «совесть», «законность».

5. Принять решение и действовать.

**Помни: выбор есть всегда!**

## Твой друг в беде!

*Твой истинный друг, кто укажет в пути  
Препятствия все и поможет пройти.*

*Льстецов причислять опасайся к друзьям.*

*Тот истинный друг твой, кто честен и прям.*

Саади

**В**спомни, в начале книги мы с тобой анализировали пример («Не знал!» — не освобождает от от-



ветственности»), когда человек невольно стал пособником преступников. Предположим, что это был твой друг или близкий знакомый. Его попросили под видом рекламы распространить стопку листовок, но, в отличие от предыдущего распространителя, он заинтересовался содержанием материалов. Узнав, что в них содержатся призывы к насилию и национальной розни, он решил отказаться от выполнения просьбы. Однако его начинают усиленно убеждать, что люди одной веры и национальности должны помогать друг другу. Отказаться — значит пойти против «своих» ради «чужих», фактически стать предателем. Твой друг не может чувствовать себя предателем и соглашается распространять листовки. Позже те же люди ему объясняют, что его деятельность противозаконна и он увяз по уши. Теперь твой друг боится не только «своих», но и правоохранительных органов, которые, по словам новоявленных покровителей, никого не пощадят.

Всё это время твой друг не посвящал тебя в свои проблемы, а только мрачнел, становился вспыльчивым и раздражительным. Обо всём ты узнал случайно, когда тебе удалось поговорить с ним по душам. Теперь предстоит найти выход из сложившейся ситуации.

Конечно, помочь другу было бы проще, приди он к тебе раньше. Вы бы обратились в правоохранительные органы или позвонили по телефону доверия ФСБ. Там точно сказали бы, что делать дальше. Ты бы объяснил другу, что в жизни определяющими являются понятия «добро», «зло», «дружба» и т. д. Ни вера, ни национальность не могут становиться определяющими в выборе «своих» или «чужих».

Мы все граждане одной многоконфессиональной и многонациональной страны. Перед законом нашей страны все равны. Если имеются факты противоправной деятельности, то об этом следует сообщить в правоохранительные органы. Это их работа — ра-

зобратся в ситуации. У сотрудников правоохранительных органов больше возможностей — они специалисты.

По сути своей человек, обратившийся с просьбой к твоему другу, посторонний, малознакомый. Разве есть причины доверять ему больше, чем близким людям или специалистам? Доверяют тем, кто имеет авторитет, кто заслужил доверие.

Смысл слов зависит от восприятия слушающего. Твой друг почувствовал неладное и пришёл за разъяснениями не к тому, чьё мнение ценит, а к тому, кто публикует ложь. А ты бы рассказал другу о том, что ложь наказуема, клевета и оскорбления противозаконны.

Ты бы рассказал другу о Конституции Российской Федерации. О том, что каждый имеет право исповедовать ту религию, которую хочет, что национальную принадлежность каждый определяет для себя сам. Понятие «чужой» очень многозначно, а в данном случае сосед просто посторонний, малознакомый. Конечно, если бы друг засомневался, то можно было бы позвонить по телефону доверия психологической службы. Там помогли бы.

В ходе своих рассуждений **ты уже нашёл часть решения**. В первую очередь ты должен помочь другу, разрушив миф о «чужих». Сделать это можно, обратившись к психологам. Как только исчезнет «чужой», твой друг сможет реально оценить своего нового знакомого, личность которого очень сомнительна. Появится возможность объективно оценить ситуацию.

Теперь о правоохранительных органах. Они действуют строго в рамках закона. В законе сказано, что человек, действовавший под психологическим давлением или угрозой физической расправы, не может в полной мере нести ответственность. Вот и получается, что твоему другу **нужно обратиться в правоохранительные органы**.

Если ты знаешь, что кто-то намеренно разжигает вражду и сеет ненависть, сообщи об этом! Сотрудники Федеральной службы безопасности разберутся и остановят грядущее насилие.

Телефоны ФСБ России: (495) 224-22-22, (495) 914-43-69. Они работают ежедневно и круглосуточно. Можешь просто отправить сообщение электронной почтой по адресу [fsb@fsb.ru](mailto:fsb@fsb.ru).

Не забывай: «Не делай людям того, что не хотел бы, чтобы сделали тебе!» Разве ты бы хотел, чтобы люди остались безучастными к твоей беде? Нет! Вот и ты не оставайся безучастным. Чужой беды нет и быть не может! Если рядом с тобой творятся злые дела, то стороной тебя это не обойдёт!

Конечно, трудно разобраться сразу во всём. Нужна информация. Для этого существует Национальный портал противодействия терроризму «РОССИЯ АНТИТЕРРОР» — <http://antiterror.ru/>. Почитай и посмотри, зайдя на форум и задай свой вопрос. Тебе ответят специалисты, желающие тебе добра, уверенные в том, что нет выше ценности, чем ЖИЗНЬ!

## Подведём итоги

**Ч**еловеческому обществу много тысяч лет. Ксенофобия сопровождает его всё время становления и развития. История человечества наглядно показывает нам, что ксенофобия, возведённая в ранг идеологии, — причина страшных бед и страданий. Посмотри, какую статистику приводит информационно-аналитический центр «Сова». Всего с начала 2009 г. в 36 регионах России от расистских и неонацистски мотивированных нападений погибли 48 человек,

253 получили различные ранения. За аналогичный период 2008 г. погибли 92 человека и были ранены 379 человек. Всего с начала 2009 г. зафиксировано не менее 73 актов идеологически и расистски мотивированного вандализма, в том числе 9 поджогов. Ксенофобоидально настроенные вандалы не погнушались даже осквернением могил.

Каждая страна для защиты своих граждан от ксенофобоидальных проявлений создаёт и совершенствует механизмы противодействия этому злу. Любое современное и развитое общество отвергает саму идею ксенофобии независимо от того, на каком уровне она проявляется. На Евразийском медиафоруме в Москве, состоявшемся 9 декабря 2009 г., Президент нашей страны Д. А. Медведев осудил любые проявления ксенофобии, выразив мнение своих сограждан: «Для тех, кто исповедует такого рода взгляды, независимо должностные лица это или не должностные, должна наступать прямая юридическая ответственность». «Все должны за это отвечать, и если говорить об ответственности, то она должна быть разной — начиная от обычного промывания мозгов, в тех случаях, когда это ещё действует, и заканчивая суровыми мерами уголовной ответственности», — сказал Президент.

Своё отношение к чему-либо общество выражает в законах. Законы нашей страны предусматривают наказание. По данным информационно-аналитического центра «Сова», в сентябре 2009 г. за насильственные преступления было вынесено не менее трёх обвинительных приговоров. Всего же с начала года обвинительными приговорами завершились 34 процесса, связанные с насильственными расистскими преступлениями. В них было осуждено 102 человека. За ксенофобную пропаганду в сентябре 2009 г. было вынесено четыре обвинительных приговора против пятерых человек. Всего с начала года за ксенофобную пропаганду по статье 282 УК Российской Феде-

рации (возбуждение ненависти) было вынесено 29 обвинительных приговоров против 40 человек.

Ошибаются и те, кто считает, что распространение ксенофобной информации через Интернет останется безнаказанным. Создаются и эффективно работают специальные отделы по надзору за исполнением законодательства о федеральной безопасности, международных отношениях и противодействии экстремизму. Только в Воронежской области с начала 2009 г. такой отдел выявил 267 нарушений в этой области. Разжигание розни и вражды в России не останется безнаказанным!

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Наша с тобой беседа подошла к концу. Хочется верить, что она поможет тебе, твоим друзьям, близким и знакомым. Жизненный путь самый извилистый и непредсказуемый, на нём так легко оступиться. Возьми с собой в дорогу мудрость веков и всё разнообразие мира. Пусть в этом тебе поможет то, что ты прочитал, и слова Гая Луцилия:

Доблесть — всегда сознавать последствия наших поступков,

Доблесть — всегда разбирать, где честь, где право, где польза,

Что хорошо и что нет, что гнусно, бесчестно и вредно.

Доблесть — предел полагать и меру нашим желаниям,

Доблесть — способность познать настоящую цену богатства,

Доблесть — то почитать, что действительно честно достойно.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Конституция Российской Федерации (Извлечения)**

Опубликовано 21 января 2009 г.

Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.  
*(Публикуется с учётом поправок, внесённых законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ)*

Мы, многонациональный народ Российской Федерации, соединённые общей судьбой на своей земле, утверждая права и свободы человека, гражданский мир и согласие, сохраняя исторически сложившееся государственное единство, исходя из общепризнанных принципов равноправия и самоопределения народов, чтя память предков, передавших нам любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость, возрождая суверенную государственность России и утверждая незыблемость её демократической основы, стремясь обеспечить благополучие и процветание России, исходя из ответственности за свою Родину перед нынешним и будущими поколениями, сознавая себя частью мирового сообщества, принимаем **КОНСТИТУЦИЮ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**.

## **РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ**

### **Глава 1**

#### **ОСНОВЫ КОНСТИТУЦИОННОГО СТРОЯ**

##### **Статья 1**

1. Российская Федерация — Россия есть демократическое федеративное правовое государство с республиканской формой правления.

2. Наименования Российская Федерация и Россия равнозначны.

## **Статья 2**

Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина — обязанность государства.<...>

## **Статья 6**

1. Гражданство Российской Федерации приобретается и прекращается в соответствии с федеральным законом, является единым и равным независимо от оснований приобретения.

2. Каждый гражданин Российской Федерации обладает на её территории всеми правами и свободами и несёт равные обязанности, предусмотренные Конституцией Российской Федерации.

3. Гражданин Российской Федерации не может быть лишён своего гражданства или права изменить его.

## **Статья 7**

1. Российская Федерация — социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

2. В Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей, устанавливается гарантированный минимальный размер оплаты труда, обеспечивается государственная поддержка семьи, материнства, отцовства и детства, инвалидов и пожилых граждан, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты.<...>

## **Статья 13**

1. В Российской Федерации признаётся идеологическое многообразие.

2. Никакая идеология не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной.

3. В Российской Федерации признаются политическое многообразие, многопартийность.

4. Общественные объединения равны перед законом.

5. Запрещается создание и деятельность общественных объединений, цели или действия которых направлены на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации, подрыв безопасности государства, создание вооружённых формирований, разжигание социальной, расовой, национальной и религиозной розни.

#### **Статья 14**

1. Российская Федерация — светское государство. Никакая религия не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной.

2. Религиозные объединения отделены от государства и равны перед законом.

#### **Статья 15**

1. Конституция Российской Федерации имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применяется на всей территории Российской Федерации. Законы и иные правовые акты, принимаемые в Российской Федерации, не должны противоречить Конституции Российской Федерации.

2. Органы государственной власти, органы местного самоуправления, должностные лица, граждане и их объединения обязаны соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы.

3. Законы подлежат официальному опубликованию. Неопубликованные законы не применяются. Любые нормативные правовые акты, затрагивающие права, свободы и обязанности человека и гражданина, не могут применяться, если они не опубликованы официально для всеобщего сведения.



4. Общеизвестные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью её правовой системы. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем предусмотренные законом, то применяются правила международного договора.<...>

## **Глава 2**

### **ПРАВА И СВОБОДЫ ЧЕЛОВЕКА И ГРАЖДАНИНА**

#### **Статья 17**

1. В Российской Федерации признаются и гарантируются права и свободы человека и гражданина согласно общеизвестным принципам и нормам международного права и в соответствии с настоящей Конституцией.

2. Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения.

3. Осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц.

#### **Статья 18**

Права и свободы человека и гражданина являются непосредственно действующими. Они определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления и обеспечиваются правосудием.

#### **Статья 19**

1. Все равны перед законом и судом.

2. Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места житель-

ства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств. Запрещаются любые формы ограничения прав граждан по признакам социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности.

3. Мужчина и женщина имеют равные права и свободы и равные возможности для их реализации.

### **Статья 20**

1. Каждый имеет право на жизнь.

2. Смертная казнь впредь до её отмены может устанавливаться федеральным законом в качестве исключительной меры наказания за особо тяжкие преступления против жизни при предоставлении обвиняемому права на рассмотрение его дела судом с участием присяжных заседателей.

### **Статья 21**

1. Достоинство личности охраняется государством. Ничто не может быть основанием для его умаления.

2. Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам.

### **Статья 22**

1. Каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность.

2. Арест, заключение под стражу и содержание под стражей допускаются только по судебному решению. До судебного решения лицо не может быть подвергнуто задержанию на срок более 48 часов.

### **Статья 24**

1. Сбор, хранение, использование и распространение информации о частной жизни лица без его согласия не допускаются.

2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, их должностные лица обязаны обеспечить каждому возможность ознакомления с документами и материалами, непосредственно затрагивающими его права и свободы, если иное не предусмотрено законом.

### **Статья 25**

Жилище неприкосновенно. Никто не вправе проникать в жилище против воли проживающих в нём лиц иначе как в случаях, установленных федеральным законом, или на основании судебного решения.

### **Статья 26**

1. Каждый вправе определять и указывать свою национальную принадлежность. Никто не может быть принуждён к определению и указанию своей национальной принадлежности.

2. Каждый имеет право на пользование родным языком, на свободный выбор языка общения, воспитания, обучения и творчества.

### **Статья 27**

1. Каждый, кто законно находится на территории Российской Федерации, имеет право свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства.

2. Каждый может свободно выезжать за пределы Российской Федерации. Гражданин Российской Федерации имеет право беспрепятственно возвращаться в Российскую Федерацию.

### **Статья 28**

Каждому гарантируется свобода совести, свобода вероисповедания, включая право исповедовать индивидуально или совместно с другими любую религию или не исповедовать никакой, свободно выбирать, иметь и распространять религиозные и иные убеждения и действовать в соответствии с ними.

## **Статья 29**

1. Каждому гарантируется свобода мысли и слова.

2. Не допускаются пропаганда или агитация, возбуждающие социальную, расовую, национальную или религиозную ненависть и вражду. Запрещается пропаганда социального, расового, национального, религиозного или языкового превосходства.

3. Никто не может быть принуждён к выражению своих мнений и убеждений или отказу от них.

4. Каждый имеет право свободно искать, получать, передавать, производить и распространять информацию любым законным способом. Перечень сведений, составляющих государственную тайну, определяется федеральным законом.

5. Гарантируется свобода массовой информации. Цензура запрещается.

## **Статья 31**

Граждане Российской Федерации имеют право собираться мирно, без оружия, проводить собрания, митинги и демонстрации, шествия и пикетирование.

## **Статья 33**

Граждане Российской Федерации имеют право обращаться лично, а также направлять индивидуальные и коллективные обращения в государственные органы и органы местного самоуправления.

## **Статья 45**

1. Государственная защита прав и свобод человека и гражданина в Российской Федерации гарантируется.

2. Каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещёнными законом.

## **Статья 46**

1. Каждому гарантируется судебная защита его прав и свобод.

2. Решения и действия (или бездействие) органов государственной власти, органов местного самоуправления, общественных объединений и должностных лиц могут быть обжалованы в суд.

3. Каждый вправе в соответствии с международными договорами Российской Федерации обращаться в межгосударственные органы по защите прав и свобод человека, если исчерпаны все имеющиеся внутригосударственные средства правовой защиты.

### **Статья 47**

1. Никто не может быть лишён права на рассмотрение его дела в том суде и тем судьёй, к подсудности которых оно отнесено законом.

2. Обвиняемый в совершении преступления имеет право на рассмотрение его дела судом с участием присяжных заседателей в случаях, предусмотренных федеральным законом.

### **Статья 48**

1. Каждому гарантируется право на получение квалифицированной юридической помощи. В случаях, предусмотренных законом, юридическая помощь оказывается бесплатно.

2. Каждый задержанный, заключённый под стражу, обвиняемый в совершении преступления имеет право пользоваться помощью адвоката (защитника) с момента соответственно задержания, заключения под стражу или предъявления обвинения.

### **Статья 54**

1. Закон, устанавливающий или отягчающий ответственность, обратной силы не имеет.

2. Никто не может нести ответственность за деяние, которое в момент его совершения не признавалось правонарушением. Если после совершения правонарушения ответственность за него устранена или смягчена, применяется новый закон.

## **Статья 55**

1. Перечисление в Конституции Российской Федерации основных прав и свобод не должно толковаться как отрицание или умаление других общепризнанных прав и свобод человека и гражданина.

2. В Российской Федерации не должны издаваться законы, отменяющие или умаляющие права и свободы человека и гражданина.

3. Права и свободы человека и гражданина могут быть ограничены федеральным законом только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.

## **Статья 56**

1. В условиях чрезвычайного положения для обеспечения безопасности граждан и защиты конституционного строя в соответствии с федеральным конституционным законом могут устанавливаться отдельные ограничения прав и свобод с указанием пределов и срока их действия.

2. Чрезвычайное положение на всей территории Российской Федерации и в её отдельных местностях может вводиться при наличии обстоятельств и в порядке, установленных федеральным конституционным законом.

3. Не подлежат ограничению права и свободы, предусмотренные статьями 20, 21, 23 (часть 1), 24, 28, 34 (часть 1), 40 (часть 1), 46—54 Конституции Российской Федерации.<...>

## **Статья 60**

Гражданин Российской Федерации может самостоятельно осуществлять в полном объёме свои права и обязанности с 18 лет.

## Немного о тех, кого цитируем

*Гай Луцилий* (ок. 180 — ок. 102 до н. э.) — римский поэт, родился на юге Италии.

*Данте Алигьери* (1265—1321) — итальянский поэт, литературовед, философ и политик.

*Достоевский Ф. М.* (1821—1881) — русский литератор, философ.

*Лессинг Готхольд Эфраим* (1729—1781) — немецкий писатель-драматург, один из крупнейших представителей европейского Просвещения, теоретик искусства и литературный критик.

*Марк Порций Катон старший* (234—149 до н. э.) — древнеримский политический деятель.

*Муслитхаддин Абу Мухаммед Абдаллах ибн Мушрифаддин, а Саади* (ок. 1205—1292) — классик персидско-таджикской литературы, автор религиозно-философских и поэтических произведений.

*Сенека Луций Анней младший* (4 до н. э. — 65 н. э.) — древнеримский философ, политический деятель.

*Сократ* (469—399 до н. э.) — греческий философ.

*Сюнь-цзы* (313 — ок. 238 до н. э.) — китайский философ, последователь Конфуция.

*Энгельс Фридрих* (1850—1895) — немецкий общественно-политический деятель, философ, один из основоположников марксизма.

*Цицерон Марк Туллий* (106—43 до н. э.) — древнеримский политический деятель, оратор, писатель.

*Юстиниан I Великий*, полное имя — Юстиниан Флавий Пётр Саббатий (ок. 482—565) — император Византии (Восточной Римской империи).

## Ответы к кроссворду

**По горизонтали:**

**1.** Потомок. **5.** Дорога. **6.** Происхождение. **8.** Информация.  
**10.** Зов. **11.** Право. **13.** Наука. **14.** Раса. **15.** Государство.

**По вертикали:**

**2.** Отдых. **3.** Гражданин. **4.** Общество. **7.** Свобода. **9.** Язык.  
**11.** Религия.

# Содержание

Ксенофобия — в чём суть? .....	4
«Свой» или «чужой»? .....	9
Ксенофобия на протяжении веков .....	14
Как рождается агрессия .....	19
Что говорит закон? .....	25
Ложь наказуема! .....	29
«Не знал!» — не освобождает от ответственности .....	32
Начни с себя! .....	35
Слово, а где же смысл? .....	39
Что говорят и что думают .....	43
Выбор есть всегда .....	48
Выслушай всех, обдумай и реши .....	51
Твой друг в беде! .....	55
Подведём итоги .....	58
Послесловие .....	60
Приложение .....	61